

BEST SELLER

VOLLES PROGRAMM: RATGEBER • RÄTSEL • REZEPTE • KRIMI und viel mehr ...

Ostereich € 1,70; Schweiz CHF 2,80; Luxemburg € 1,80;
Belgien € 1,80; Spanien € 2,30; Ungarn HUF 1150

31
4 191125 001501

TV klar

Nr. 31
24.7.2025

GRATIS
Mond-Horoskop
+ 7 Seiten Rätsel-Extra

Unser TV-Highlight
„Best of Dahoam“ S. 5

TV-Programm vom 2.–8.8.2025

Top-Tipps in Mediatheken

Alle Höhepunkte der TV-Woche

1 NUR 1,50€ **Hohe Cholesterinwerte? S. 12**
Diese Lebensmittel sollten Sie meiden

Rat vom Experten S. 9
So vertreiben Sie jetzt lästige Ameisen

TV-Star
Laura Lippmann

Ist die schon reif?
Wassermelonen im Check S. 9

Top-Fachleute zu fairen Preisen

Schluss mit dem Handwerker-Wucher S. 16

Neues Mega-Extra für Sie!

30 Ratgeber-Tipps für jede Lebenslage S. 14

Vlada war alkoholabhängig
„Jetzt bin ich endlich rauschlos glücklich“ S. 6

Das Beste mit Hack S. 17

Preise
2026





Rabattkombinationen

BASIS PROGRAMM

TV HÖREN UND SEHEN, FERNSEHWOCHE,
AUF EINEN BLICK, TV KLAR

Kombinations-
ersparnis*

20%

**BASIS
PROGRAMM**
tv Hören und Sehen
Fernsehwoche
auf einen Blick
TV klar

BAUER MILLIONEN SUPERKOMBI

NEUE POST, DAS NEUE BLATT, DAS NEUE,
MACH MAL PAUSE, FREIZEITWOCHE, MINI, AVANTI,
SCHÖNE WOCHE, WOCHE HEUTE, TV HÖREN UND
SEHEN, FERNSEHWOCHE, AUF EINEN BLICK,
TV KLAR

Bauer
**MILLIONEN
SUPERKOMBI**

Kombinations-
ersparnis*

21,69%

Folgerabatt

Bei zusätzlichen Buchungen in MEIN TV & ICH
erhalten Sie dort einen Folgerabatt von 20 %.



Preise und Formate

Formate auf Einzelseiten

Format	Format-Ergänzungen	Platzierung	Anschnitt (Breite x Höhe in mm)	Farb-/sw-Anzeigen
1/1	Normal	Innenteil	222 x 280	21.940
3/4	Hoch	Innenteil	161 x 280	17.220
3/4	Quer	Innenteil	222 x 205	17.220
1/2	Hoch	Innenteil	109 x 280	11.490
1/2	Quer	Innenteil	222 x 139	11.490
1/3	Hoch	Innenteil	73 x 280	7.550
1/3	Quer	Innenteil	222 x 94	7.550
1/4	Hoch	Innenteil	57 x 280	6.050
1/4	Quer	Innenteil	222 x 73	6.050

Formate auf Doppelseiten

Format	Format-Ergänzungen	Platzierung	Anschnitt (Breite x Höhe in mm)	Farb-/sw-Anzeigen
2/1	Normal	Innenteil	444 x 280	43.880
2*1/2	Quer	Innenteil	444 x 139	21.940

+++ Formatänderung ab #3/26 bzw. 15.01.2026 auf 1/1 210 x 280 mm +++

Reservierungen für Vorzugsplatzierungen verfallen, sofern für sie bis zwei Wochen vor Anzeigenschluss kein schriftlicher Buchungsauftrag vorliegt. Weiterhin behalten wir uns im Falle einer Auftragserteilung eines anderen Kunden für eine bereits reservierte Vorzugsplatzierung vor, diese Reservierung zur Buchung freizugeben, sollte der Auftrag des reservierenden Kunden nicht innerhalb von drei Werktagen vorliegen.

Sonderformate, Anzeigen-Teilbelegungen und Motivsplits auf Anfrage.

ADVERTORIALS

Die Advertorials werden zum gültigen Anzeigenpreis zzgl. Kreationskosten berechnet und in den Jahresabschluss einbezogen.

KREATIONSKOSTEN

(inkl. Konzept, Text und Layout, exkl. Bildrechte und Fotoproduktionen)

2/1 Seite: 3.500

1/1 Seite: 2.900

1/2 Seite: 2.200

1/3 Seite: 1.900

Zzgl. ggf. entstehender Bildhonorare, falls diese 150 € übersteigen.

Weitere Formate auf Anfrage. Für Fotoproduktion, Rezeptentwicklung, Strecken etc. erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot. Die Advertorials werden mit dem Wort „ANZEIGE“ gekennzeichnet. Die Kreationskosten sind nicht rabatt- und AE-fähig. Briefing, Bild- und Textmaterial benötigen wir bis spätestens 3 Wochen vor Druckunterlagenschluss – siehe auch unter dem Punkt Termine. Timing für Fotoproduktion, Rezeptentwicklung, Strecken etc. auf Anfrage.

Alle Preisangaben in Euro; die Preise gelten ab 1. Januar 2026 für Buchungen bei Ad Alliance GmbH; die gesetzliche Mehrwertsteuer wird auf den Nettorechnungsbetrag aufgeschlagen.

Ad Specials

Beilagen						Oversize-Beilagen																																							
Definition						Oversize-Beilagen haben einen in der Höhe heraus schauenden Teil (Header). Sie werden der Zeitschrift lose und mit der geschlossenen Seite zum Bund beigelegt. Das Maximalgewicht bedarf der Abstimmung.																																							
Preis pro %						<table border="1"> <thead> <tr> <th>Gewicht bis</th><th>Gesamt ohne Abo</th><th>Abo innerhalb Gesamt</th><th>Teilauflage exkl. Abo</th><th>Abo</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>20 g</td><td>74</td><td>89</td><td>81</td><td>106</td></tr> <tr><td>30 g</td><td>79</td><td>99</td><td>87</td><td>116</td></tr> <tr><td>40 g</td><td>84</td><td>109</td><td>92</td><td>126</td></tr> <tr><td>50 g</td><td>89</td><td>120</td><td>98</td><td>137</td></tr> <tr><td>60 g</td><td>99</td><td>146</td><td>109</td><td>163</td></tr> <tr><td>je weitere 10 g</td><td>+10</td><td>+19</td><td>+10</td><td>+17</td></tr> </tbody> </table>					Gewicht bis	Gesamt ohne Abo	Abo innerhalb Gesamt	Teilauflage exkl. Abo	Abo	20 g	74	89	81	106	30 g	79	99	87	116	40 g	84	109	92	126	50 g	89	120	98	137	60 g	99	146	109	163	je weitere 10 g	+10	+19	+10	+17
Gewicht bis	Gesamt ohne Abo	Abo innerhalb Gesamt	Teilauflage exkl. Abo	Abo																																									
20 g	74	89	81	106																																									
30 g	79	99	87	116																																									
40 g	84	109	92	126																																									
50 g	89	120	98	137																																									
60 g	99	146	109	163																																									
je weitere 10 g	+10	+19	+10	+17																																									
Beilagen mit aufgeklebten Elementen auf Anfrage.						*Zuzüglich 50,- p. T. Postgebühren.																																							
Belegung						Mindestauflage: 50.000 Exemplare. Die Aboauflage kann nicht teilbelegt werden.																																							
Beikleber						Beihefter																																							
Definition						Beihefter sind fest in eine Zeitschrift integrierte Drucksachen/Prospekte eines Werbenden. Sie können verarbeitungsfertig vom Auftraggeber angeliefert oder auf Anfrage durch uns hergestellt werden.																																							
Preis pro %						<table border="1"> <thead> <tr> <th>Seiten</th><th>Gesamt ohne Abo</th><th>Abo innerhalb Gesamt</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>4</td><td>72</td><td>90</td></tr> <tr><td>8</td><td>77</td><td>96</td></tr> <tr><td>12</td><td>82</td><td>107</td></tr> <tr><td>16</td><td>84</td><td>113</td></tr> <tr><td>je weitere 4 Seiten</td><td>+12</td><td>+15</td></tr> </tbody> </table>					Seiten	Gesamt ohne Abo	Abo innerhalb Gesamt	4	72	90	8	77	96	12	82	107	16	84	113	je weitere 4 Seiten	+12	+15																	
Seiten	Gesamt ohne Abo	Abo innerhalb Gesamt																																											
4	72	90																																											
8	77	96																																											
12	82	107																																											
16	84	113																																											
je weitere 4 Seiten	+12	+15																																											
*Zuzüglich 100,- p. T. technischer Mehrkosten und 100,- p. T. Postgebühren für dicke Gegenstände. Andere Beikleber auf Anfrage.						Beihefter mit aufgeklebten Elementen auf Anfrage.																																							
Belegung						Mindestauflage: Inland gesamt Trägeranzeige: mindestens 1/1 Seite in der Gesamtauflage (Berechnung lt. Preisliste)																																							
Preisangaben						Mindestauflage: Inland gesamt																																							
Auflagen-abstimmung						Die Gesamtpreise gelten auch bei der Belegung der Inlandsauflage. Alle Preisangaben in Euro; die Preise gelten ab 1. Januar 2026 für Buchungen bei Ad Alliance GmbH; die gesetzliche Mehrwertsteuer wird auf den Nettorechnungsbetrag aufgeschlagen.																																							
Technik und Anlieferung																																													
Druckservice																																													

Termine

Heft-Nr.	Erscheinungs- tag	Kalender- woche	Programmbeginn	Anzeigen- und Druckunterlagenschluss, Rücktrittstermin	Lastminute-Anzeigen	Ad Specials Buchungs- schluss und Rücktritts- termin	Ad Specials Anlieferung
2/2026	08.01.2026	02	17.01.2026	04.12.2025	22.12.2025	04.12.2025	17.12.2025
3/2026	15.01.2026	03	24.01.2026	11.12.2025	05.01.2026	11.12.2025	29.12.2025
4/2026	22.01.2026	04	31.01.2026	18.12.2025	12.01.2026	18.12.2025	07.01.2026
5/2026	29.01.2026	05	07.02.2026	30.12.2025	19.01.2026	30.12.2025	14.01.2026
6/2026	05.02.2026	06	14.02.2026	08.01.2026	26.01.2026	08.01.2026	21.01.2026
7/2026	12.02.2026	07	21.02.2026	15.01.2026	02.02.2026	15.01.2026	28.01.2026
8/2026	19.02.2026	08	28.02.2026	22.01.2026	09.02.2026	22.01.2026	04.02.2026
9/2026	26.02.2026	09	07.03.2026	29.01.2026	16.02.2026	29.01.2026	11.02.2026
10/2026	05.03.2026	10	14.03.2026	05.02.2026	23.02.2026	05.02.2026	18.02.2026
11/2026	12.03.2026	11	21.03.2026	05.02.2026	02.03.2026	05.02.2026	25.02.2026
12/2026	19.03.2026	12	28.03.2026	12.02.2026	09.03.2026	12.02.2026	04.03.2026
13/2026	26.03.2026	13	04.04.2026	18.02.2026	16.03.2026	18.02.2026	11.03.2026
14/2026	01.04.2026	14	10.04.2026	24.02.2026	20.03.2026	24.02.2026	17.03.2026
15/2026	09.04.2026	15	18.04.2026	02.03.2026	26.03.2026	02.03.2026	23.03.2026
16/2026	16.04.2026	16	25.04.2026	12.03.2026	02.04.2026	12.03.2026	30.03.2026
17/2026	23.04.2026	17	02.05.2026	19.03.2026	13.04.2026	19.03.2026	08.04.2026
18/2026	29.04.2026	18	08.05.2026	24.03.2026	17.04.2026	24.03.2026	14.04.2026
19/2026	07.05.2026	19	16.05.2026	01.04.2026	24.04.2026	01.04.2026	21.04.2026
20/2026	13.05.2026	20	22.05.2026	07.04.2026	30.04.2026	07.04.2026	27.04.2026
21/2026	21.05.2026	21	30.05.2026	15.04.2026	08.05.2026	15.04.2026	05.05.2026
22/2026	28.05.2026	22	06.06.2026	21.04.2026	15.05.2026	21.04.2026	11.05.2026
23/2026	04.06.2026	23	13.06.2026	29.04.2026	22.05.2026	29.04.2026	18.05.2026
24/2026	11.06.2026	24	20.06.2026	06.05.2026	01.06.2026	06.05.2026	27.05.2026
25/2026	18.06.2026	25	27.06.2026	15.05.2026	08.06.2026	15.05.2026	03.06.2026
26/2026	25.06.2026	26	04.07.2026	21.05.2026	15.06.2026	21.05.2026	10.06.2026
27/2026	02.07.2026	27	11.07.2026	28.05.2026	22.06.2026	28.05.2026	17.06.2026
28/2026	09.07.2026	28	18.07.2026	04.06.2026	29.06.2026	04.06.2026	24.06.2026
29/2026	16.07.2026	29	25.07.2026	11.06.2026	06.07.2026	11.06.2026	01.07.2026
30/2026	23.07.2026	30	01.08.2026	18.06.2026	13.07.2026	18.06.2026	08.07.2026
31/2026	30.07.2026	31	08.08.2026	25.06.2026	20.07.2026	25.06.2026	15.07.2026
32/2026	06.08.2026	32	15.08.2026	02.07.2026	27.07.2026	02.07.2026	22.07.2026
33/2026	13.08.2026	33	22.08.2026	09.07.2026	03.08.2026	09.07.2026	29.07.2026
34/2026	20.08.2026	34	29.08.2026	16.07.2026	10.08.2026	16.07.2026	05.08.2026
35/2026	27.08.2026	35	05.09.2026	23.07.2026	17.08.2026	23.07.2026	12.08.2026
36/2026	03.09.2026	36	12.09.2026	30.07.2026	24.08.2026	30.07.2026	19.08.2026
37/2026	10.09.2026	37	19.09.2026	06.08.2026	31.08.2026	06.08.2026	26.08.2026
38/2026	17.09.2026	38	26.09.2026	13.08.2026	07.09.2026	13.08.2026	02.09.2026
39/2026	24.09.2026	39	03.10.2026	20.08.2026	14.09.2026	20.08.2026	09.09.2026
40/2026	30.09.2026	40	09.10.2026	25.08.2026	18.09.2026	25.08.2026	15.09.2026
41/2026	08.10.2026	41	17.10.2026	02.09.2026	28.09.2026	02.09.2026	23.09.2026
42/2026	15.10.2026	42	24.10.2026	10.09.2026	05.10.2026	10.09.2026	30.09.2026
43/2026	22.10.2026	43	31.10.2026	17.09.2026	12.10.2026	17.09.2026	07.10.2026
44/2026	29.10.2026	44	07.11.2026	24.09.2026	19.10.2026	24.09.2026	14.10.2026
45/2026	05.11.2026	45	14.11.2026	30.09.2026	26.10.2026	30.09.2026	21.10.2026
46/2026	12.11.2026	46	21.11.2026	08.10.2026	02.11.2026	08.10.2026	28.10.2026
47/2026	19.11.2026	47	28.11.2026	15.10.2026	09.11.2026	15.10.2026	04.11.2026
48/2026	26.11.2026	48	05.12.2026	22.10.2026	16.11.2026	22.10.2026	11.11.2026
49/2026	03.12.2026	49	12.12.2026	28.10.2026	23.11.2026	28.10.2026	18.11.2026
50/2026	10.12.2026	50	19.12.2026	05.11.2026	30.11.2026	05.11.2026	25.11.2026
51/2026	17.12.2026	51	26.12.2026	11.11.2026	07.12.2026	11.11.2026	02.12.2026
52/2026	23.12.2026	52	01.01.2027	17.11.2026	11.12.2026	17.11.2026	08.12.2026
1/2027	30.12.2026	53	08.01.2027	20.11.2026	16.12.2026	20.11.2026	11.12.2026

Aktuelle Themen finden Sie auf <https://contentfinder.ad-alliance.de>.
Bei Lastminute-Anzeigen ist die Platzierung je nach Verfügbarkeit aus technischen Gründen nur bestmöglich realisierbar.

Verlagsangaben

Verlag	Heinrich Bauer Verlag KG
Vermarkter	Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1, 50679 Köln, www.ad-alliance.de
Auftragsabwicklung	E-Mail: print-order@ad-alliance.de
Ad Management	E-Mail: print-placements@ad-alliance.de Telefon: +49 (0) 40 / 286686-4827
Ad Specials	E-Mail: print-adspecials@ad-alliance.de Telefon: +49 (0) 40 / 286686-4425
Druckunterlagen	Mohn Media Mohndruck GmbH – Anzeigen MAT
DUON-Portal	E-Mail: anzeigen@bertelsmann.de Telefon: +49 (0) 5241 / 80 - 897 00 Technische Angaben: Die aktuellen und verbindlichen Angaben finden Sie unter: www.duon-portal.de Anlieferung Druckunterlagen: Die zentrale digitale Druckunterlagen-Annahme erfolgt über: www.duon-portal.de Support erhalten Sie unter: support@duon-portal.de Telefon Hotline: +49 (0) 40 / 37 41 - 17 50
Ad Special-Portal	Die verbindlichen technischen Angaben für Ad Specials online unter www.adspecial-portal.de
Erscheinungsweise	wöchentlich
Erstverkaufstag	Donnerstag
Copypreis	1,50 EUR
PZN	TV KLAR 541760
Zahlungsbedingungen	Rechnungen sind innerhalb von 10 Tagen nach Rechnungsdatum fällig. Es wird innerhalb dieser Frist 2 % Skonto gewährt, es sei denn, es bestehen noch ältere Verlagsforderungen. Bei Sonderrabatten und technischen Sonderkosten wird kein Skonto gewährt. Bankeinzugsverfahren ist vereinbar. Bei Überschreitungen des Zahlungsziels werden alle weiteren offen stehenden Rechnungen sofort fällig, unabhängig von den früher gewährten Zahlungszielen. Verzugszinsen lt. Ziff. 8 der Allgemeinen Geschäftsbedingungen werden in Höhe der banküblichen Zinsen für Dispositionskredite berechnet.
Geschäftsbedingungen	Das Verbreitungsgebiet des/der gebuchten Print-Magazine ist weltweit. Die Ad Alliance GmbH behält sich vor, nach einheitlich, sachlich gerechtfertigten Grundsätzen die Verbreitung von Anzeigen/AdSpecials in ausländische Verbreitungsgebiete einzuschränken oder auszuschließen. Die Ad Alliance GmbH wird hierüber den Auftraggeber vorab informieren. Für die Abwicklung von Aufträgen gelten die Zahlungs- und Geschäftsbedingungen, die beim Verlag zu beziehen sind oder unter www.ad-alliance.de/AGB einzusehen sind. Aufgrund steuerlicher Vorschriften bitten wir bei Auftragerteilung um Angabe der Steuernummer und/oder Umsatzsteuer-ID.

DIE IN DIESER PREISLISTE AUFGEFÜHRten ANGABEN KÖNNEN UNTERJÄHRIG AKTUALISIERT WERDEN; DEN JEWELLS LETZTEN, VERBINDLICHEN STAND DIESER PREISLISTE FINDEN SIE UNTER [HTTPS://WWW.AD-ALLIANCE.DE](https://WWW.AD-ALLIANCE.DE).

b4p best for www.b4p.de



Informationsgemeinschaft zur Feststellung
der Verbreitung von Werbträgern e.V.

Ansprechpartner

Verkaufsbüro München

Ad Alliance GmbH
Ainmillerstr. 8/8a
80801 München
Telefon +49 (0) 89 / 380 153-282
E-Mail Verkaufsbuero.Muenchen@ad-alliance.de

Verkaufsbüro Düsseldorf

Ad Alliance GmbH
c/o Design Offices GmbH
Kaistraße 5
40221 Düsseldorf
Telefon +49 (0) 211 / 9 01 68-0
E-Mail Verkaufsbuero.Duesseldorf@ad-alliance.de

Österreich, Südtirol, Schweiz

RTL AdAlliance GesmbH
Freia Csokor-Sebesta
Stella-Klein-Löw-Weg 11-17, Haus C
1020 Wien, Österreich
Telefon: +43 1 3678040 – 8094
rtladalliance_at@rtl.com

Verkaufsbüro Hamburg

Ad Alliance GmbH
Postanschrift: 20444 Hamburg
Besucher: Überseeallee 10
20457 Hamburg
Telefon +49 (0) 40 / 28 66 86 - 282
E-Mail Verkaufsbuero.Hamburg@ad-alliance.de

Verkaufsbüro Frankfurt

Ad Alliance GmbH
Speicherstraße 53
60487 Frankfurt
Telefon +49 (0) 69 / 21 93 38-282
E-Mail Verkaufsbuero.Frankfurt@ad-alliance.de

RTL AdAlliance
Stefanie Meierfrankenfeld
Zeltweg 15
Postfach
8032 Zürich, Schweiz
Telefon: +41 79 280 33 19
rtladalliance_ch@rtl.com

Zuständig für die Vermarktung dieses Titels im Ausland ist RTL AdAlliance. Alle Ansprechpartner sowie die englischen Preislisten finden Sie hier: www.rtl-adalliance.com.



Das aktuelle Vermarktsportfolio finden sie unter www.ad-alliance.de.
Ad Alliance GmbH | Sitz: Köln, Amtsgericht Köln HRB 33057
Geschäftsführer: Carsten Schwecke, Frank Vogel



Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Ad Alliance GmbH,
abrufbar unter www.ad-alliance.de/agb.

Für den Vermarkter Media Impact GmbH & Co. KG handelt die Ad Alliance GmbH als Dienstleister:
Für Media Impact agiert die Ad Alliance GmbH im Namen und für Rechnung der Media Impact GmbH & Co. KG.
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von der Media Impact GmbH & Co. KG,
abrufbar unter: www.mediaimpact.de/de/agb, es sei denn es ist anders gekennzeichnet.