

# SEIN

DAS MAGAZIN FÜR MENSCHEN  
MIT ERFAHRUNG

Nr. 0 | September 2022

# SEIN

DAS MAGAZIN FÜR MENSCHEN  
MIT ERFAHRUNG

## Das Zufriedenheits- Paradox

Warum wir mit den Jahren  
immer glücklicher werden

**Plus:**  
Coaching-Tipps  
für zu Hause

+  
6 Seiten  
Rätsel  
— ab Seite 56 —

### HAUTNAH

Die unterschätzte  
Kraft der Berührung

### WERTE IM WANDEL

Wie die Inflation unser  
Leben verändert

### HANDYS UND TARIFE

Was sie können müssen,  
was sie kosten dürfen

Einzelpreis € 6,90



## Mediadaten 2023

[www.sein-magazin.at](http://www.sein-magazin.at)

# Liebe Medienpartnerinnen, liebe Medienpartner,

**S**eit einigen Jahren schon reift die Idee in mir, dieses Magazin herauszugeben. Lange haben wir im Verlag über die Interessen und Bedürfnisse von Menschen nachgedacht, welche sich bereits einige Jahre im wohlverdienten Ruhestand befinden, aber nicht minder aktiv im Leben stehen. Wir werden immer älter. Das ist kein Geheimnis. Und so verändern sich über die Jahre unsere Interessen, unsere Bedürfnisse, unsere Aktivitäten und unsere Interaktionen mit Familie, Freunden und der Gesellschaft.

In Österreich gibt es mittlerweile 1.75 Millionen Menschen mit einem Lebensalter von über 65 Jahren. Davon dürfen sich rund 1.3 Millionen über 70 Jahre jung heißen.\* Geht es beim neuen **SEIN** Magazin nur ums Alter? Keineswegs. Wir wollen auf Augenhöhe mit den Leserinnen und Lesern die Lebensrealitäten betrachten und sie im besten Falle informieren, inspirieren und unterhalten.

## Lesegenuss mit Relevanz und Qualität

Am heimischen Lesemarkt gibt es kaum Magazine, die ganz speziell auf die Interessen und Bedürfnisse der älteren Generation eingehen. Aktuelle Themen wie Inflation und die Auswirkung auf das eigene Leben oder das der eigenen Kinder, Geschichten rund um Familie, Gesundheit, Reisen,

Veranstaltungen, Kultur sowie Brauchbares aus der digitalen Welt und Technik, aber auch sogenannte „Tabuthemen“ wie zum Beispiel Sexualität im fortgeschrittenen Alter finden Platz in unserem Magazin und sollen puren Lesegenuss mit Relevanz und Qualität bieten.

Das Themen-Spektrum deckt die Bedürfnisse der attraktiven Zielgruppe in allen Belangen ab: Lebenslust, Information, Gehirntraining, Erheitendes und Wissenswertes. Porträts, Interviews, Lebensgeschichten, Ratgeber, Expertenberichte aus Wirtschaft, Wissenschaft, Recht, Lifestyle, Mode, Reise, Kulinarik, Kunst sowie eine Vielfalt an besonderen Rätseln erlauben es dem Leser sich entspannt zurückzulehnen und einfach nur zu SEIN.

Unsere Leserschaft weist einen hohen Grad an Bildung, Einkommen und Anspruch nach Inhalten mit Qualität und Relevanz auf. Sie befinden sich im besten Alter, sodass es ihnen erlaubt sich nach den ersten Jahren im wohlverdienten Ruhestand mit Inhalten zu beschäftigen, die sie erheitern, informieren und motivieren Neues zu entdecken.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen das erste Jahr SEIN Magazin zu starten und gemeinsam mit Ihnen eine erfolgreiche Partnerschaft mit Mehrwert zu beginnen. Sie wollen nicht einer unter vielen sein? Dann seien Sie ganz einfach im SEIN.



Der Wirtschaftsverlag

Wir freuen uns auf Sie.  
Mit besten Grüßen

Thomas Letz

Herausgeber SEIN Magazin

\* Quelle: Statistik Austria, 2022

# Das Magazin für Menschen mit Erfahrung

SEIN ist DAS hochwertige Magazin am österreichischen Markt für Menschen, die sich die ersten Jahre im wohlverdienten Ruhestand befinden und den Lesestoff mit Relevanz zu ihrem Hier und Jetzt schätzen. Der journalistische Fokus richtet sich auf die Themen rund um Lebenslust, Aktuelles, Gesundheit, Genuss, Reisen, Kultur, Mode und Brauchbares aus der digitalen Welt. Immer auf Augenhöhe mit der Leserschaft und der klaren Zielsetzung einen Mehrwert für sie zu bringen. Das Magazin zeichnet sich durch eine wohldurchdachte Gestaltung im Sinne der Lesbarkeit, der Information und Orientierung aus.



## THEMEN: Lebenslust, Aktuelles, Gesundheit, Genuss, Reisen, Kultur, Mode, Infos zur digitalen Welt

# 1.75 Mio

## Senioren 65plus in Österreich\*

### Auflage



Druckauflage	20.000 Stück
Land	Österreich
Distribution	Einzelhandel, Abonnement, Kooperationspartner (Verbände, Seniorenklubs, Senioren Wohn- und Pflegeeinrichtungen, Kultur, Hotellerie, Gastronomie u.v.m.)
Ausgaben	10 Ausgaben in 2023
Format	210 × 297 mm
Copypreis (AT)	6,90 Euro

### Leserprofil



Alter	60plus (1.75 Mio. Senioren 65plus in AT*)
Geschlecht	70 % Frauen, 30 % Männer
Einkommen	Mittl. bis höhere Einkommensschicht
Ansprache	Informativ, nützlich, aktivierend, inspirierend und unterhaltend
Interessen:	Aktuelles, Gesellschaft, Wissenschaft, Wirtschaft, Rechtliches, Gesundheit, Reisen, Genuss, Veranstaltungen, Familie, Kunst, Kultur, Nachhaltigkeit, Technik, Mobilität, Gehirntraining, Rätsel, Buch-, Musik- und Filmtipps, Mensch & Tier

## Termine



<b>AUSGABE 01   2023</b> <b>12. Jänner</b>	<b>AUSGABE 02   2023</b> <b>16. Februar</b>	<b>AUSGABE 03   2023</b> <b>16. März</b>	<b>AUSGABE 04   2023</b> <b>13. April</b>	<b>AUSGABE 05   2023</b> <b>11. Mai</b>
ANZEIGENSCHLUSS <b>16.12.2022</b>  DRUCKUNTERLAGEN- SCHLUSS <b>21.12.2022</b>	ANZEIGENSCHLUSS <b>24.01.2023</b>  DRUCKUNTERLAGEN- SCHLUSS <b>26.01.2023</b>	ANZEIGENSCHLUSS <b>21.02.2023</b>  DRUCKUNTERLAGEN- SCHLUSS <b>23.02.2023</b>	ANZEIGENSCHLUSS <b>20.03.2023</b>  DRUCKUNTERLAGEN- SCHLUSS <b>22.03.2023</b>	ANZEIGENSCHLUSS <b>17.04.2023</b>  DRUCKUNTERLAGEN- SCHLUSS <b>19.04.2023</b>
<b>AUSGABE 06   2023</b> <b>22. Juni</b>	<b>AUSGABE 07   2023</b> <b>13. Juli</b>	<b>AUSGABE 08   2023</b> <b>07. September</b>	<b>AUSGABE 09   2023</b> <b>12. Oktober</b>	<b>AUSGABE 10   2023</b> <b>09. November</b>
ANZEIGENSCHLUSS <b>05.05.2023</b>  DRUCKUNTERLAGEN- SCHLUSS <b>31.05.2023</b>	ANZEIGENSCHLUSS <b>20.06.2023</b>  DRUCKUNTERLAGEN- SCHLUSS <b>22.06.2023</b>	ANZEIGENSCHLUSS <b>14.08.2023</b>  DRUCKUNTERLAGEN- SCHLUSS <b>17.08.2023</b>	ANZEIGENSCHLUSS <b>19.09.2023</b>  DRUCKUNTERLAGEN- SCHLUSS <b>21.09.2023</b>	ANZEIGENSCHLUSS <b>13.10.2023</b>  DRUCKUNTERLAGEN- SCHLUSS <b>17.10.2023</b>

# Themen 01–05 | 2023



## AUSGABE 01 | 2023 ET 12. Jänner

**THEMA:** Nutze die Stille – Wie man an dunklen Wintertagen Sonne ins Herz bringt.

**GESPRÄCHSSTOFF:** Pension, die ersten Jahre.

**LEBEN:** „Erzähl mir was, Oma / Opa!“ – Warum wir unsere Geschichten für die nächste Generation aufschreiben sollten.

**REISEN/GENUSS:** Thermen – Die Kraftquelle an kalten Wintertagen.

**KULTUR:** Ordnung und Organisation vs. Chaos.

**GESUNDHEIT/BEWEGUNG:** Die Haut – Tipps für die Pflege im Winter. Langlaufen.

**MEDIEN:** Streaming – die besten Inhalte und Empfehlungen.

**SERVICE:** Förderungen (E-Bikes, E-Autos, Reparaturbonus u. v. m.).



## AUSGABE 02 | 2023 ET 16. Februar

**THEMA:** Humor im Wandel der Zeit.

**GESPRÄCHSSTOFF:** Das Gesundheitssystem in Österreich.

**LEBEN:** Dating für Ältere. Neues Jahr, neues Glück.

**REISEN/GENUSS:** Radreisen in der Osterzeit. Sehnsuchtsorte an der Adria.

**KULTUR:** Oster Festspielzeit.

**GESUNDHEIT/BEWEGUNG:** Entgiftung, Leber, Fasten einst und jetzt. Schwimmen. Enkel-Großeltern-Schwimmen.

**MEDIEN:** Dating Apps.

**SERVICE:** Mobilität – E-Bikes im Trend. StVO2022 – Rechtstipps fürs Radfahren.



## AUSGABE 03 | 2023 ET 16. März

**THEMA:** Frühlingszeit – Garten, Pflanzen, Balkon und Terrasse.

**GESPRÄCHSSTOFF:** Pflege und der Pflegenotstand.

**LEBEN:** Wie man sein Gehirn jung hält.

**REISEN/GENUSS:** Reisen mit dem Wohnmobil. Österreichs Seenregionen.

**KULTUR:** Hobbys im Wandel der Zeit.

**GESUNDHEIT/BEWEGUNG:** Herz. Fitnessstudios für Ältere. Laufen. Sportwettbewerbe für Senioren (Schwimmen, Golfen, Laufen u. v. m.).

**MEDIEN:** Apps für Körper und Geist.

**SERVICE:** Richtig vererben.



## AUSGABE 04 | 2023 ET 13. April

**THEMA:** Einsamkeit.

**GESPRÄCHSSTOFF:** Gender/n in Sprache und Gesellschaft.

**LEBEN:** Singen als Seelenheil.

**REISEN/GENUSS:** Nachhaltige Reiseplanung.

**KULTUR:** Musik der 60er/70er Jahre.

**GESUNDHEIT/BEWEGUNG:** Der Bewegungsapparat. Rücken/Wirbelsäule. Die Kraft des Gehens. Die Pilgerin & Fotografin.

**MEDIEN:** E-Books/E-Reader. Internetbetrug (Phishing, Spam).

**SERVICE:** Ablebensvorsorge. Bestattung.

**IKONEN:** Frida Kahlo



## AUSGABE 05 | 2023 ET 11. Mai

**THEMA:** Der Geruchssinn.

**GESPRÄCHSSTOFF:** Wohnkonzepte, altersgerechtes Wohnen.

**LEBEN:** Barrierefreies Wohnen. Umbau. Badezimmer-Umbau. Tiere: Imker.

**REISEN/GENUSS:** Camping vs. Glamping. Region Burgenland.

**KULTUR:** Freilichtbühnen. Sommer Open-Airs.

**GESUNDHEIT/BEWEGUNG:** Allergien. Magen. Darm. Trails & Hikes.

**MEDIEN:** Notruflösungen. Geräte und Apps.

**SERVICE:** Scheidung. Familienrecht und Scheidung bei Kindern.

**IKONEN:** Giorgia O'Keefe

# Themen 06–10 | 2023



**AUSGABE 06 | 2023**  
**ET 22. Juni**

**THEMA:** Sexualität im Alter.

**GESPRÄCHSSTOFF:** Seniorenstudium.

**LEBEN:** Die Großeltern von heute.

**REISEN/GENUSS:** Wochenendreisen. Einzelreisen: „Tipps“ für den Themenpark.

**KULTUR:** Musik als Hobby. Instrument in der Pension erlernen.

**GESUNDHEIT/BEWEGUNG:** Hitzeschutz. Massage. Agil und aktiv im Schatten (Boccia, Schach, Thai-Chi u. v. m.).

**MEDIEN:** Sicheres Zuhause. Smart Home. Sicherheit.

**SERVICE:** Vermögenserhalt. Führerschein im Alter (Eignung, Sehstärke, Versicherung).



**AUSGABE 07 | 2023**  
**ET 13. Juli**

**THEMA:** Glaubenssätze.

**GESPRÄCHSSTOFF:** Klimakrise.

**LEBEN:** Den Moment nutzen. Dinge aussprechen.

**REISEN/GENUSS:** Weltreise – Außergewöhnliche Reisen. Kultur- und Kulinarik in Italien.

**KULTUR:** Kultur in der Natur. Kulturlehrpfade. Freilichtmuseen. Konzerte in der Natur.

**GESUNDHEIT/BEWEGUNG:** Nagel-, Haar- und Fußpflege. Boxen.

**MEDIEN:** Internetbetrug.

**SERVICE:** Kredit im Alter. Anlagestrategien in der Pension.



**AUSGABE 08 | 2023**  
**ET 07. September**

**THEMA:** Die Heilkraft des Zuhörens.

**GESPRÄCHSSTOFF:** Ruhestand und Pflege im Ausland.

**LEBEN:** Schönheitschirurgie im Alter.

**REISEN/GENUSS:** Schiff ahoi. Nachhaltige Abenteuer auf hoher See.

**KULTUR:** Steirischer Herbst.

**GESUNDHEIT/BEWEGUNG:** Augen. Sehkraft. Hormone. Wandern und Bergsteigen.

**MEDIEN:** Reparatur-Bonus. Reparieren statt Wegwerfen.

**SERVICE:** Patientenverfügung. Erwachsenenvertretung.



**AUSGABE 09 | 2023**  
**ET 12. Oktober**

**THEMA:** Alternative Paar-konzepte.

**GESPRÄCHSSTOFF:** Kreativität im Ruhestand. Malen. Schreiben. Musik.

**LEBEN:** Wohnen und Design.

**REISEN/GENUSS:** Reisen in Europa mit der Bahn.

**KULTUR:** Oper im Wandel der Zeit.

**GESUNDHEIT/BEWEGUNG:** Nase. Schnupfen. Die neuesten Schlaferkenntnisse. Fitnessgeräte.

**MEDIEN:** Hörgeräte.

**SERVICE:** Sicherheit bei Reisebuchungen und Reisen.



**AUSGABE 10 | 2023**  
**ET 09. November**

**THEMA:** Achtsamkeit.

**GESPRÄCHSSTOFF:** Die Wegwerfgesellschaft. Upcycling. Lebensmittelverschwendung bzw. -rettung.

**LEBEN:** Weihnachten ohne Stress.

**REISEN/GENUSS:** Winter im Süden. Winterwandern.

**KULTUR:** Ballsaison.

**GESUNDHEIT/BEWEGUNG:** Impfen. Psychische Erkrankungen. Yoga.

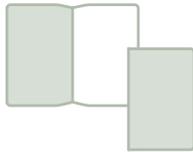
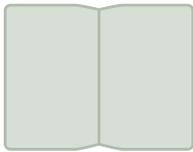
**MEDIEN:** Unfallfrei zu Hause.

**SERVICE:** Steuervorteile für Senior\*innen.

## Klassische Anzeigen

						
<b>1/1 GANZE SEITE</b>	<b>2/1 DOPPELSEITE</b>	<b>1/2 SEITE QUER</b>	<b>1/2 SEITE HOCH</b>	<b>1/4 SEITE QUER</b>	<b>1/4 SEITE BLOCK</b>	<b>1/8 SEITE</b>
210×297 mm Satzspiegel: 178×255 mm	420×297 mm Satzspiegel: 388×255 mm	210×140 mm Satzspiegel: 178×125 mm	99×297 mm Satzspiegel: 86×255 mm	210×80 mm Satzspiegel: 178×60 mm	99×140 mm Satzspiegel: 86×125 mm	Satzspiegel Hoch: 80×60 mm Quer: 174×28 mm
<b>€ 4.800,-</b>	<b>€ 8.600,-</b>	<b>€ 2.900,-</b>	<b>€ 2.900,-</b>	<b>€ 1.800,-</b>	<b>€ 1.800,-</b>	<b>€ 1.100,-</b>

## Sonderplatzierungen

					
<b>U2 / U3 / U4</b>	<b>U2+SEITE 3</b>	<b>SEITE 3</b>	<b>SEITE 4+5</b>	<b>ADVERTORIAL 1/1</b>	<b>ADVERTORIAL 2/1</b>
210×297 mm	420×297 mm	210×297 mm (rechte Seite)	420×297 mm	178×255 mm (inkl. Gestaltungskosten)	388×255 mm (inkl. Gestaltungskosten)
<b>€ 6.240,-</b>	<b>€ 10.320,-</b>	<b>€ 5.760,-</b>	<b>€ 9.890,-</b>	<b>€ 5.400,-</b>	<b>€ 9.200,-</b>

Anzeigen im Beschnitt = angegebenes Format + 3 mm Beschnittzugabe an den Außenseiten.  
 Alle Preis in Euro zzgl. 5% Werbeabgaben und 20% MwSt. Werbeabgabe entfällt bei Druck-/  
 Produktionskosten bei Sonderwerbformen. Preise gültig ab 01.01.2023.



## Sonderwerbformen

---



### BEILAGE<sup>1</sup>

max. 205×290 mm  
Gesamtauflage bis 20g

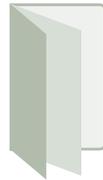
**€ 2.600,-**



### BANDEROLE<sup>2</sup>

Maße: Nach Absprache  
Gesamtauflage

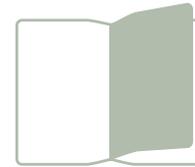
**€ 4.500,-**



### 3-FACH-FLAPPE<sup>3</sup>

Maße: Nach Absprache  
Gesamtauflage

**€ 11.800,-**



### BEILEIMER<sup>4</sup>

Maße: Nach Absprache  
Gesamtauflage bis 20g

**€ 2.900,-**



### TIP-ON-CARD<sup>5</sup>

Maße: Nach Absprache  
Nur in Kombi mit Inserat (ab 1/1 Seite);  
Gesamtauflage bis 20g

**€ 2.200,-**

<sup>1)</sup> Beilagen werden vom Kunden bereitgestellt und lose beigelegt. Weitere Gewichtsklassen auf Anfrage.

<sup>2)</sup> Die Banderole umhüllt das Magazin und wird vom Kunden bereitgestellt.

<sup>3)</sup> Die 3-fach Flappe ermöglicht eine Veränderung der Titelseite. Es steht Ihnen eine 3-seitige und daher mehrstufige Werbeform zur Verfügung. Gestaltung in Absprache mit dem Verlag.

<sup>4)</sup> Der Beileimer wird im Magazin mitgeleimt und vom Kunden bereitgestellt. Weitere Gewichtsklassen auf Anfrage.

<sup>5)</sup> Nur in Kombination mit gebuchtem Inserat (mind. 1/1 Seite). Tip-on-Card wird vom Kunden bereitgestellt.

**WIR HELFEN  
GERNE!**

Sollen wir die Werbemittel produzieren? Vielleicht mit Stanzung oder Hochglanz? Wir übernehmen die Produktion und beraten Sie gerne.

# Infos

---



## Anlieferung Druckunterlagen

Übermittlung digitaler Daten ausschließlich per E-Mail an [anzeigenservice@sein-magazin.at](mailto:anzeigenservice@sein-magazin.at)

## Datenformat

- Printoptimierte PDF-Dateien nach Standard „PDF/X-4:2008“ mit Ausgabe-Intention
- Farbprofil für gestrichene Papiere (Bogenoffset): ISO Coated v2 (ECI)
- Keine Schmuckfarben (z. B. HKS, Pantone), RGB sowie indizierte Farben – bitte in Prozessfarben CMYK (Euroskala) anlegen.
- Alle Schriften einbetten.
- Bilder im Dokument sollten mit 300 dpi/Strichbilder mit 1.200 dpi aufgelöst sein.

## Anlieferung gedruckter Werbemittel

Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, A-3580 Horn  
Die Beilagen müssen bis Druckunterlagenschluss in der Druckerei eintreffen.

## Druck- und Bindeverfahren

Offset, Leimung sowie für Tonwertabweichungen im Toleranzbereich übernimmt der Verlag keine Haftung.

## Advertorial Richtlinien

Ein Advertorial wird nach §26 Mediengesetz als entgeltliche Einschaltung gekennzeichnet. Ein Korrekturdurchgang ist im Preis inkludiert. Sollten die angelieferten Unterlagen stark von den Vorgaben abweichen, werden neue Unterlagen angefordert oder der Mehraufwand für die Überarbeitung nach vorheriger Rücksprache in Rechnung gestellt (max. € 500,-).

## Bankverbindung

### Anzeigen/Inserate

Bank Austria, IBAN AT511100004240571200, BIC BKAUATWW  
Rechnungen sind innerhalb 30 Tage netto zahlbar

### Abonnement

Bank Austria, IBAN AT171100009523298900, BIC BKAUATWW  
Rechnungen sind innerhalb 30 Tage netto zahlbar.

## Mediadaten 2023

Wir bemühen uns um geschlechtsspezifische Formulierungen, aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verzichten wir manchmal darauf. Gemeint sind immer alle Menschen.

Vorbehaltlich Änderungen, Irrtümer, Druck- und Satzfehler.

## Kontakt

---



### **SEIN Redaktion**

T: +43 1 54664 117

E: [redaktion@sein-magazin.at](mailto:redaktion@sein-magazin.at)

### **SEIN Leserbrief**

Wünsche, Feedback, Anregungen richten Sie bitte gerne an unsere Redaktion per E-Mail [leserbrief@sein-magazin.at](mailto:leserbrief@sein-magazin.at)

### **SEIN Anzeigenservice**

T: +43 1 54664 117

E: [anzeigenservice@sein-magazin.at](mailto:anzeigenservice@sein-magazin.at)

### **SEIN Aboservice**

SEIN Magazin – Österreichischer Wirtschaftsverlag GmbH

p. A. velcom GmbH

Vordere Zollamtsstraße 13, A-1030 Wien

T: +43 1 546 64 135

E: [abo@sein-magazin.at](mailto:abo@sein-magazin.at)

### **Herausgeber, Medieninhaber und Verleger**

Österreichischer Wirtschaftsverlag GmbH

Grünbergstraße 15, 1120 Wien

T: +43 1 54664 0

E: [kontakt@sein-magazin.at](mailto:kontakt@sein-magazin.at)

I: [www.wirtschaftsverlag.at](http://www.wirtschaftsverlag.at)

### **AGB & DATENSCHUTZ**

Es gelten die AGB der Österreichischer Wirtschaftsverlag GmbH, abrufbar unter: [www.wirtschaftsverlag.at/agb](http://www.wirtschaftsverlag.at/agb)

Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an [datenschutz@wirtschaftsverlag.at](mailto:datenschutz@wirtschaftsverlag.at)