

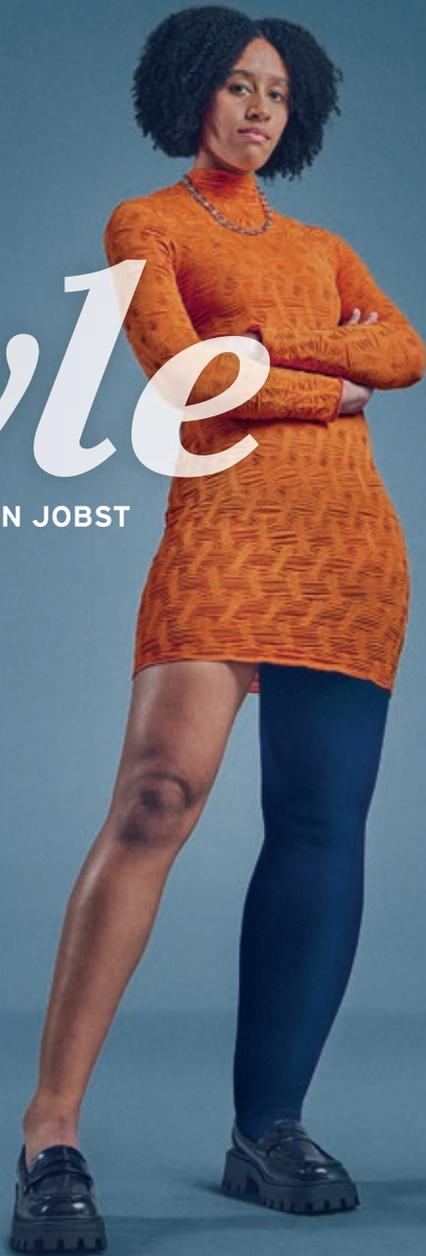
Style

DAS MAGAZIN

VON JOBST

NICHTS HÄLT DICH AUF

JOBST



**STYLE
MIT STOLZ**

Mit unseren Trendfarben

**SOOO COMFY -
SO BEQUEM!**

Komm ins Team Confidence!

**NACHHALTIG
VERBUNDEN**

JOBST & Essity

Inhalt

Seite 3:

Nachhaltige Lösungen

Seite 4: **Tabus brechen:**

Unsere Kampagne holt Gold

Seite 6: **Nichts hält dich auf!**

Das JOBST Schwimmteam

----- Seite 8 - 11 -----

Trendfarben

----- Seite 12 - 17 -----

Neues aus der Phlebologie

Seite 12: **Venenfitness**

Seite 14: **Kompressionspflege**

leicht gemacht

Seite 16: **Mythen rund um**

Krampfadern

----- Seite 18 - 23 -----

Neues aus der Lymphologie

Seite 18: **Haftbänder, die halten, was sie versprechen**

Seite 20: **Sport & Kompression**

----- Seite 24 - 27 -----

Uplift your life

Seite 24: **So schmeckt der Sommer**

Seite 26: **Knie im Fokus**

Liebe Leserinnen und Leser,

die Jahreszeiten wechseln sich ab und so mancher freut sich auf wärmeres oder auch kälteres Wetter – wir sind jedenfalls auf alles vorbereitet und ein Aufbruch zu Neuem liegt in der Luft. Auch unsere jetzige Ausgabe ist wie eine Tüte Buntens an neuen Trends, Ideen und Inspirationen.

Bunt und ideenreich zeigen sich unsere beiden Trendfarben Cherry Red und Wild Berry, die auch in der warmen Jahreszeit viel Gestaltungsraum geben, sich modisch auszuleben und Neues zu wagen.

Inspirierend für uns: Wir haben zusammen mit Essity den renommierten COMPRIX-Preis in der Kategorie Medizinprodukte gewonnen. Unser Kampagnenfilm "Ich bin nicht meine Oberschenkel" hat bestätigt, dass JOBST für innovative Kommunikation steht.

Mit dem neuen Armstrumpf mit Handteil für JOBST Confidence sowie einer neuen, diskreteren Funktionszone und dem neuen Micronoppenhaftband für JOBST Elvarex & JOBST Elvarex Soft gibt es auch noch jede Menge News rund um das Thema Tragekomfort.

All das und noch viel mehr Themen, die bewegen und Lust auf den Sommer machen, erwarten dich in unserer neuen Style.

Viel Spaß beim Lesen – im besten Fall draußen in der Sonne,

Eure JOBST Style-Redaktion

Verbundenheit, die nachhaltig begeistert

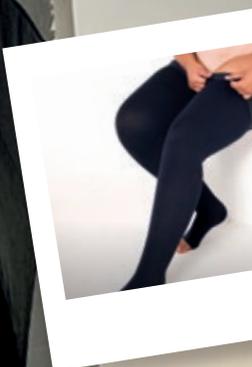
Grenzen überwinden – für mehr Wohlbefinden. Diesem Grundsatz folgt Essity und wir nehmen diese Herausforderung in unserem Tun tagtäglich an. Gemeinsam engagieren wir uns für die Verbesserung der Lebensqualität und schaffen Lösungen für eine nachhaltige Gesellschaft.

Essity ist als erstes und einziges Unternehmen in Europa dazu in der Lage, das regionale, landwirtschaftliche Restprodukt Stroh in den Materialkreislauf zurückzuführen und daraus hochwertigen Zellstoff herzustellen. Dieser ist dabei genauso weich, reißfest und saugstark wie herkömmlicher Zellstoff aus Holzfasern und wird zu hochwertigen Toilettenpapieren der Marke Zewa verarbeitet. Auch im Bereich Recycling geht Essity revolutionäre Wege. Mit dem Tork PaperCircle ist es gelungen, den weltweit ersten Recycling-service für Altpapier anzubieten. Das Prinzip ist simpel: Gebrauchtes Papier wird gesammelt und zu neuen Hygienepapierprodukten verarbeitet. So entstehen aus Abfall neue Ressourcen. Tork PaperCircle hilft, Nachhaltigkeitsziele zu erreichen, Abfallmengen zu reduzieren und die CO₂-Bilanz für Papierhandtücher zu senken.

Wir von JOBST drucken mittlerweile nur noch auf FSC-zertifiziertem Papier. Druckmaterialien, wie veraltete Maßblöcke können von unseren Fachhandels-Kund*innen bei ihrer nächsten Sendung an unser Werk in Emmerich beigelegt werden. Diese werden dann von uns an das Essity-Werk in Kostheim weitergeleitet und erhalten dort ein neues Leben als Tork Hygienepapierprodukte.



Hinter den KULISSEN



#goldprinzloft





Shooting mit Gute-Laune-Spirit

Wie ein Treffen unter Freunden.

Ankommen, wohlfühlen, Spaß haben.

Unser Shooting mit dem Fokus auf Produktinnovationen im Bereich Flachstrick war für alle Beteiligten ein großartiges Erlebnis. Wieder war Hamburg der Ort des Geschehens und dank unserer gut gelaunten Models und unseres professionellen Teams sind tolle Bilder sowie überzeugender Social-Media-Content entstanden.

Die JOBST Confidence Linie überzeugt mit einem neuen Armstrumpf mit Handteil und neuer, diskreter Funktionszone am Ellenbogen. Für JOBST Elvarex & JOBST Elvarex Soft haben wir ein neues Micronoppenhaftband entwickelt, welches für sicheren Halt auch bei sensibler Haut sorgt. Darüber hinaus schafft ein neues Taillebenband angenehmen Tragekomfort für JOBST Elvarex Soft Hosenversorgungen.

Mithilfe der neuen Funktionszone Oberbein für JOBST Elvarex Soft können wir eine verbesserte anatomische Passform gewährleisten. Was sich gut anfühlt, sieht auch gut aus. Freu Dich auf tolle Ergebnisse, die beim Shooting im Studio, am Fleet in der Innenstadt, beim Bummel in den Stadthöfen und im Künstler-Loft Goldprinz entstanden.

AUSGEZEICHNET

Wir sind stolz und glücklich, dass wir zusammen mit Essity den renommierten COMPRIX-Preis in der Kategorie Medizinprodukte gewonnen haben.

Der Kampagnenfilm "Ich bin nicht meine Oberschenkel" wurde zur Einführung der JOBST Confidence Strumpfhose für Patient*innen mit Lipödemen in Zusammenarbeit mit der Kreativagentur Digitas Pixelpark entwickelt. In diesem Film berichtet die Lipödem-Patientin Ricarda Kreutz über ihren Weg nach Erhalt ihrer Diagnose und teilt sehr authentisch ihre Erfahrungen. Wir freuen uns sehr und sind stolz darauf Gold geholt zu haben! Ein weiterer Schritt Tabus zu brechen und einen positiven Wandel zu unterstützen.



HIER
mehr erfahren!



NICHTS HÄLT

WIR HABEN EINE NEUE BEWEGUNG GESTARTET.

Eine, die das Bewusstsein schärft und die gesellschaftliche Wahrnehmung von Kompression und den damit therapierten Erkrankungen verändert. Wir brechen Tabus, motivieren und ermutigen, das Leben zu leben, das du dir wünschst. Sei auch du Teil unserer Bewegung und teile deine Story auf Social Media mit dem Hashtag **#nichtshält dich auf** und verlinke unsere JOBST Seite!

Hier findest du das Video:





ASYNCHRON, ABER GROSSARTIG - DAS JOBST SCHWIMMTEAM

Synchronschwimmen bedeutet abtauchen in eine harte Welt des Trainings. Für unsere neue Kampagne brachten wir sechs Menschen mit ganz unterschiedlichen Beschwerden zusammen, die sich von ihren Einschränkungen nicht aufhalten lassen. Gemeinsam schafften sie etwas, von dem sie nie geglaubt hätten, dass sie es könnten: eine Synchronschwimmkür aufführen. Im Wasser fühlten sie sich schwerelos, als könnte sie nichts stoppen. Genau wie unser Gründer Conrad Jobst, als er nach dem Schwimmen Kompressionsstrümpfe erfand.

Eucalyptus

Entspannend und belebend

Eucalyptus vitalisiert den Geist und verbreitet Gelassenheit. Ein angenehmer Ton, der mit vielen Outfits harmoniert und ihnen das gewisse Extra gibt.



Strick kann cool, lässig und edel kombiniert werden. Und auch bei warmen Temperaturen ist Strick ein wunderbar angenehmer Begleiter! Das natürliche Material ist feuchtigkeitsregulierend und deshalb sogar temperaturregulierend. Ob grobmaschige Jacken, leichte Pullover, Kleider aus Feinstrick, der Strick-Trend kommt sowohl mit gedeckten Nuancen als auch Statement-Farben daher, kann kurz oder mit Midi-Länge getragen werden.





Sweet Denim. Weiche Jeansmaterialien, fließende Stoffe - so angenehm und lässig präsentiert sich Denim diese Saison. Schmeichelnde Kleider, lange Hemden oder Overalls, Denim spielt seine Stärken aus und bietet eine breite Auswahl an Formen und Looks, die Eucalyptus ganz besonders zur Geltung kommen lassen.



Ob monochromer Total-Look in der starken Farbe, in Kombination mit natürlichen Tönen, begleitet von Strick oder ein Match mit coolem Denim. Dazu auffällige Accessoires und dein Look sprüht vor Vitalität und Freude.





Wer seinen Kleiderschrank auf Sommer eingestellt hat, sollte die Strickteile nicht allzu weit nach hinten räumen. Denn 2023 ist es angesagt, den Maschenstrick auch an warmen Tagen zu tragen. Warum also nicht mal zum XXL-Strickpullover mit groben Maschen greifen und diesen zu Shorts oder Rock kombinieren?



BLUEBELL

BEZAUBERND UND ELEGANT

Bluebell hat einen besonderen Zauber. Mit einem Hauch von Mauve verleiht dieses Blau eine leichte Wärme und Tiefe. So unterschiedlich du deine Styles definierst, so vielfältig sticht auch diese Farbe hervor. Auch hier gilt: Alles geht, Denim schmeichelt und Strick setzt den Kontrast. Ein stolzer Ton, der ein Zeichen setzt und damit die Hoffnung auf Veränderung und die Kraft, sich neu zu definieren.



Jetzt unsere neuen Trendfarben entdecken:
www.jobst.de/trendfarben

JOBST TRENDFARBEN



Jeans und Bluebell ist eine tolle Kombination. Zudem je nach Farbton das Ganze sehr dezent, aber auch ebenso extravagant erscheinen kann.



Wenn Bluebell mit Strick in deinem Outfit flirtet beweist du nicht nur modische Raffinesse, sondern verleihst deinem Look gleichzeitig einen aufregenden Twist.





BEWEGUNG & SPORT

Was deinen Venen gut tut

Körperliche Aktivität ist das A und O, um Herz, Muskeln und Gefäße fit zu halten. Gut trainierte Beinmuskeln tragen entscheidend dazu bei, die Venenfunktion sicherzustellen. Wann immer wir uns bewegen, werden sie aktiv und unterstützen das Blut entgegen der Schwerkraft Richtung Herz zu pumpen. Fehlt es den Muskeln hingegen an Kraft, weil wir zu viel sitzen oder stehen und zu wenig Sport treiben, gerät dieser Prozess ins Stocken. Der Druck auf die Venen steigt mit der Zeit, sie können sich erweitern und früher oder später nachgeben.

VENENFITNESS MIT SPASSGARANTIE

Regelmäßiges Schwimmen, Wandern, Radfahren, Walken oder Laufen unterstützt deine Venen und tut deinen Beinen und dem gesamten Körper gut. Ist dir das etwas zu langweilig? Dann probier doch mal Aqua Zumba. Viele Schwimmbäder bieten den Tanz-Aerobic-Mix im kühlen Nass an. Zwar verlangsamt der Wasserwiderstand die Bewegungen, dennoch gehen die fetzigen lateinamerikanischen Rhythmen sofort ins Blut und in die Beine.

JOBST SPORT - EINE WIN-WIN-SITUATION

Leicht, weich und atmungsaktiv. Unsere Sportkompression lässt sich besonders leicht anziehen, verbessern mit ihrem graduierten Druckverlauf die Durchblutung und helfen, Schwellungen zu lindern.

Da sie Druck auf deine Beine ausüben, unterstützen sie so die Venenklappen bei der Arbeit. Der Effekt: Der Druck verringert den Durchmesser der Venen und fördert eine verstärkte Durchblutung. So werden mehr Nährstoffe und Sauerstoff in Richtung Muskeln geleitet und der erhöhte Sauerstoffgehalt kann die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit der Muskeln steigern. Genieße das Plus an Komfort und starte in dein bewegtes Leben.

TIPPS FÜR DEINE VENENGESUNDHEIT

- So oft wie möglich Sport treiben
- Langes Stehen und Sitzen vermeiden
- Lockerungsübungen mit den Beinen machen
- Beine so oft wie möglich hochlegen
- Extreme Hitze vermeiden
- Selten enge oder hohe Schuhe tragen
- Auf einengende Kleidung verzichten
- Beine täglich mit angenehm kühlem Wasser abdschen
- Auf ballaststoffreiche Ernährung achten & ausreichend trinken



**WASH
THIS
WHEN
DIRTY**

KOMPRESSIONSPFLEGE LEICHT GEMACHT

Das Tragen deiner Kompression ist für dich alltäglich geworden - auch das tägliche Waschen. Schon allein aus hygienischen Gründen und um die Wirkung des Materials zu erhalten. Damit sie ihre volle Funktionsfähigkeit behalten und ein gutes halbes Jahr unbeschädigt bleiben, haben wir ein paar wichtige Tipps für dich, wie sie lange schön bleiben.

WASCHEN IN DER MASCHINE

Deine Strümpfe bleiben farbecht, wenn du sie zusammen mit Kleidungsstücken der gleichen Farbe wäschst. Zu ihrem Schutz solltest du ein Wäschenetz benutzen und sie in der Gebrauchsanweisung angegebenen Temperatur waschen. Wähle einen Schonwaschgang und benutze JOBST WashCare-Produkte. Ganz wichtig: Verzichte auf Aufheller oder Weichspüler und befolge bitte unbedingt die Hinweise zur Pflege auf dem Produkt und auf der Gebrauchsanweisung.



AB IN DEN TROCKNER?

Ein Teil unserer Kompressionsstrümpfe kann problemlos im Trockner getrocknet werden. Bitte verwende hier den Schongang. Du kannst deine Strümpfe auch an der Luft trocknen lassen. Nur nicht in der Sonne und auf keinen Fall auf der Heizung.

AUCH WICHTIG!

Achte darauf: Lange Fingernägel und Schmuck können den Stoff der Kompressionsstrümpfe beim An- und Ausziehen beschädigen. Solltest du lose Fäden oder Schlingen bemerken, schneide diese nicht ab! Das kann zu Löchern oder Maschenbildung an deinen Kompressionsstrümpfen führen. Wende dich in diesem Fall direkt an dein Sanitätshaus. Hier werden die Fehler fachgerecht repariert. Auch Körperlotionen oder fettende Hautpflege können Gewebe und die Funktionsfähigkeit deiner Versorgung beeinträchtigen. Mit JOBST SkinPro bieten wir dir eine spezielle Produktlinie für deine Hautpflege an. JOBST SkinPro schützt deine Haut und hält sie weich, geschmeidig und ist durch die einzigartige JOBST-Rezeptur mit deiner Kompressionsversorgung kompatibel.



Kennst du des Rätsels Lösung?

1. In welcher deutschen Stadt werden unsere JOBST Produkte produziert?
2. Zu welchem Konzern gehört die Marke JOBST?
3. Welchen Award in der Kategorie "kreative Gesundheitskommunikation" hat JOBST 2022 gewonnen?
4. Welche Kompressionsversorgung trägt Maren?
5. Mit welcher Körperübung kann man ein Lymphödem positiv beeinflussen?
6. Welcher Rohstoff wurde erstmals in Zewa verwendet?
7. Da JOBST Confidence viel Bewegungsfreiheit bietet, eignet sich die Kompressionsversorgung besonders für ... ?
8. Unter welchem neuen Markennamen bietet Essity Orthesen und Bandagen an?
9. Wie heißt eine der beiden Trendfarben?
10. JOBST Sport hilft dabei, die ... zu verbessern.
11. Gemeinsam mit welcher Essity Marke übernimmt JOBST Verantwortung?
12. Was kann beim An- und Ausziehen einer Kompressionsversorgung hilfreich sein und den Strumpf schützen?

Auf Lösung



Mythen rund um Krampfadern. Von Generation zu Generation weitergegeben, gibt es viele, die sich hartnäckig halten und in der Theorie auch ganz plausibel klingen. Doch wie viel Wahrheit steckt wirklich in ihnen? Auch in dieser Ausgabe sorgen wir für Aufklärung.

Märchenstunde

Teil II

1. Kompressionsstrümpfe sind unmodern!

Falsch! Eine Kompression ist eine individuell angepasste Hightech-Ware. Kompressionsstrümpfe verfügen über einen definierten Druckverlauf und unterstützen so die Arbeit der Venen. Auch Sportler nutzen diese positiven Effekte. Verschiedene Formen und Farben machen sie zum modischen Begleiter und unterstreichen den individuellen Style.

2. Keine Krampfader-Behandlung im Sommer!

Nein! Grundsätzlich wirkt sich Wärme sehr beschwerlich auf defekte Venen aus. Die Venen weiten sich bei steigenden Tempera-

turen, als Folge verschließen sich die Venenklappen noch schlechter. Deshalb schwellen Beine und Knöchelregionen zum Beispiel im Sommer schneller an. Ein Venenleiden kann auch im Sommer behandelt werden. Abklärung erfolgt im Gespräch mit einem Venenspezialisten.

3. Gestern eine Krampfader-Behandlung, heute wieder am Schreibtisch?

Ja! Das ist mit modernen Behandlungsmethoden grundsätzlich möglich. Wie schnell man wieder arbeiten kann, hängt von der Behandlungsmethode und vom ausgeübten Beruf ab. Nach einer Lasertherapie ist es oft nach zwei bis drei Tagen wieder möglich, beim Venen-Stripping dauert es etwas länger. Mit langen Ausfallzeiten ist aber in der Regel nicht zu rechnen.

4. Krampfadern kommen wieder – eine Behandlung lohnt sich nicht!

Falsch! Entfernte Krampfadern können nicht nachwachsen. Es ist wichtig, sie zu behandeln, um schwerwiegende Folgeerkrankungen zu vermeiden. Bildet sich später wieder eine Krampfader, handelt es sich hierbei oft um eine Neubildung. Viele Venenpatient*innen haben generell ein höheres Risiko, Krampfadern zu entwickeln – zum Beispiel aufgrund einer geerbten Bindegewebsschwäche.

5. Wer seit seiner Jugend regelmäßig Sport treibt, bekommt keine Krampfadern!

Nein! Auch wenn Sport richtig, wichtig und gut ist, ist es falsch zu glauben, jede Sportart schütze vor Krampfadern. Beispielsweise können Sportarten wie Squash durch wiederholtes starkes Auftreten des Beines auf einem harten Untergrund die Venen sogar schädigen. Gute abfedernde Schuhe und Kompressionsstrümpfe helfen, diese Schädigung zu verringern.

6. Viel trinken hilft bei Krampfadern!

Leider nein! Grundsätzlich ist es für den Körper wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Zum einen, um mögliche Thrombosen zu vermeiden und zum anderen, weil Flüssigkeit für die Venenwand-Elastizität benötigt wird. Dennoch können Krampfadern dadurch nicht vermieden werden, da mehrere Faktoren zur Bildung beitragen.

7. Unsere Gene haben Einfluss auf unsere Venen!

Richtig! Einen sogar sehr hohen Einfluss. Hat beispielsweise ein Elternteil Krampfadern, steigt das eigene Risiko.

8. Arterien und Venen sind gleich aufgebaut!

Nein! Die Gefäßwand der Venen ist deutlich dünner als die der Arterien. Sie enthält weniger elastische und muskuläre Fasern und ist deshalb auch nachgiebiger und anfälliger für die Entstehung von Krampfadern. Gefäß ist somit nicht gleich Gefäß.

9. Venerologie hat nichts mit Venengesundheit zu tun!

Genau! Venerologie ist jener Wissenschaftszweig, der sich mit sexuell übertragbaren Erkrankungen befasst.

10. Kompressionsstrümpfe sind nur für Frauen!

Falsch! Sie sind ein zertifiziertes und genormtes Medizinprodukt, das bei Venenbeschwerden nachgewiesen wirksam ist. Ein Mittel der ersten Wahl: Das gilt für Frauen wie für Männer.



Mehr Infos, wie du erfolgreich an einer Lipödem-Behandlung mitwirken kannst



DAMIT DICH NICHTS AUFHÄLT!

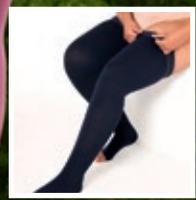
Die Sonne scheint, es ist angenehm warm und dich zieht es nach draußen? Du hast Lust, aktiv zu sein und freust dich auf längere Spaziergänge und Sport? Lass dich nicht aufhalten! Deine Kompression unterstützt dich und mit dem passenden Haftband behält sie den optimalen Sitz.

HAFTBÄNDER, DIE HALTEN, WAS SIE VERSPRECHEN!

Um noch besser auf deine individuellen Bedürfnisse eingehen zu können, haben wir unser Angebot für JOBST Elvarex und Elvarex Soft um ein neues Micronoppen Haftband erweitert. Es schmiegt sich ganz sanft an deine Haut an, hinterlässt weniger Abdrücke und bietet dir einen zuverlässigen Halt. Die innovativen Micronoppen sorgen insbesondere bei sensibler Haut für ein angenehmes Tragegefühl. Du bist Fan von langen Joggingrunden oder intensiveren Sportarten? Unser Noppenhaftband mit größeren Silikonoppen oder das in den Strumpf eingewebte JOBST SoftFit Haftband geben dir starken Halt und engen dich nicht ein. Was auch immer du vorhast, deine Kompression verrutscht nicht und du kannst dich ganz auf deinen Sport konzentrieren.

MACH BEWEGUNG ZUR GEWOHNHEIT!

Bewegung ist wichtig und macht glücklich. Gerade beim sogenannten ganzheitlichen Therapieansatz spielt sie in Kombination mit der Gewichtskontrolle und Kompressions-therapie eine zentrale Rolle. Wer aktiv ist, kann Symptome lindern und das Fortschreiten der Krankheit verhindern. Mit unseren Kompressionsversorgungen und dem passenden Haftband genießt du alle Freiheiten, dich ins aktive Leben zu stürzen. Und vergiss nicht: Bewegung ist auch wichtig für Geist und Seele! Sie kann dir helfen, zufriedener und ausgeglichener zu werden, dich besser zu fühlen, deine körperlichen Grenzen kennenzulernen und ein insgesamt besseres Körperbewusstsein zu entwickeln.



Das Wetter wird besser, die Tage länger und die Motivation steigt, sich zu bewegen. Aber wie findet man die richtige Kompressionsversorgung? Wir haben Maren nach ihren Erfahrungen gefragt.

Wie wichtig ist dir Bewegung im Alltag? Treibst du Sport oder gehst spazieren?

Ganz wichtig! Ich gehe ca. 2-3 mal die Woche ins Fitnessstudio und mache eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, auch gerne mal Yoga. Das hilft mir, mich fit zu halten und mich und meinen Körper besser akzeptieren zu können. Spazieren ist nicht so mein Ding - außer ich bin in Begleitung, wir quatschen und haben Spaß. Ich mag es auch, vorm Fernseher eine Runde Hula-Hoop zu machen oder auf meinem Trampolin zu schwingen.

Bei einem Lipödem gilt, dass ein ganzheitlicher Therapieansatz zur Behandlung notwendig und sinnvoll ist. Dazu gehört auch Sport. Hat dir die Bewegung in diesem Zusammenhang geholfen?

Klares JA! Mein Körper muss fit und kräftig sein - durch das Lipödem bin ich ja auch nicht gerade leicht. Sport bedeutet für mich aktiv mein Leben zu leben. Auch in Kombination mit meiner Kompression merke ich, dass Bewegung mir guttut. Klar, mit Kom-

pression ist es anstrengender, dafür aber ein wenig wie eine Massage, die meine Durchblutung und mein Lymphsystem anregt. Somit ein wichtiger Baustein meiner Therapie.

Ein weiterer wichtiger Punkt dieses Therapieansatzes ist die Kompressionstherapie. In Kombination mit Sport und Bewegung ist Bewegungsfreiheit ein ganz besonders wichtiger Punkt. Welche Erfahrung hast du mit Kompressionsversorgungen und Sport gemacht?

Erstmal möchte ich erwähnen, dass nicht für jede Patient*in das Gleiche richtig und wichtig ist. Für mich zählen vor allem die Passform, der Tragekomfort, der Bereich am Knie und zwischen den Beinen. Ich habe schon öfter erlebt, dass eine falsch sitzende Kompression Haut in diesen Bereich aufscheuert - sehr unangenehm und killt jede Motivation. Ideal ist es, das Gefühl zu haben, keine Kompression zu tragen und sich voll und ganz auf Bewegungsabläufe konzentrieren zu können.



Bewegung mit KOMPRESSSION



Name: Maren
Instagram: mar_lip_osa
Alter: 26 Jahre
Beruf: Studentin
Diagnose: Lipödem
Kompression: überzeugte Kompressions-trägerin von JOBST Confidence, mit KKL2
3 Lipödem-Fakten über mich:

- Kompression hat mich zu Kleidern und Mode gebracht
- Lipödem hat mir viele Freundschaften gebracht
- Lipödem hat mir Freude an Sport und Ernährung gegeben

Worauf sollte man aus deiner Sicht bei der Wahl der Kompression besonders im Bereich Sport achten?

Mein Tipp: direkt im Sanitätshaus ansprechen, für welche Sportart die Kompression gedacht ist. Dann sofort aktiv werden und die Kompression testen. So weiß man schnell, ob es Stellen gibt, die beim Sport weh tun, scheuern oder unangenehm sind. Dann ab zurück ins Sanitätshaus und mit den Mitarbeiter*innen über die Problematik sprechen. Aber immer dran denken, Sport in Kompression ist anstrengender.

Du trägst gerne JOBST Confidence zum Sport. Was zeichnet das Produkt deiner Meinung nach aus?

Ganz klar der tolle Tragekomfort! Das Material schmiegt sich meiner Haut und

meinen Bewegungen super an. Manchmal vergesse ich sogar, dass ich eine Kompressionsstrumpfhose trage. Kein Verrutschen oder Reiben. Die spezielle Nahtführung in der Leistengegend ist genial, sie schneidet beim Sport nicht ein und ist total angenehm.

Gibt es etwas, das du anderen Lipödem-Patient*innen mit auf den Weg geben möchtest?

Keine Angst vor Bewegung und Sport. Mit der richtigen Kompression lässt sich jede Sportart angehen und wer motiviert ist, kann alle Ziele erreichen. Klar, es gilt immer den inneren Schweinehund zu überwinden. Legt ihn an die Kette, schenkt euch selbst ein Lächeln, legt los und glaubt an euch!

Sooooo comfy!!!

Du liebst es, dich frei zu bewegen - Komm ins Team Confidence! Im Gegensatz zu konventionellen Flachstrickversorgungen ermöglicht die neue Contour Fit Technologie eine Anpassung an insgesamt vier unterschiedlichen Positionen. Deine individuelle Körperform steht somit im Fokus, erhält präzise Unterstützung, das Plus an Tragekomfort und ein hohes Maß an Bewegungsfreiheit.

Auch das neue Hosendesign unserer neuen JOBST Confidence Strumpfhose überzeugt. Es punktet mit einem anatomisch geformten Hosenteil und einer ergonomisch gesetzten und neu entwickelten Nahtführung.



KRAFT, KOORDINATION UND FLEXIBILITÄT

Das Praktizieren von Yoga hat viele positive Auswirkungen auf deinen Körper. Es verbessert deine Körperhaltung, dehnt verkürzte Muskeln, aktiviert das Lymphsystem und verbessert die Blutzirkulation. Außerdem hilft Yoga, dich zu entspannen und stärkt dein Selbstbewusstsein und deine Selbstwahrnehmung.

NAMASTÉ

Du hast Lust, dein Energie- und Wohlfühl-Level zu steigern? Unsere Empfehlung: Yoga. Es geht immer und überall, du kannst deine Übungen alleine oder in der Gruppe absolvieren und es kann helfen, sich langfristig wohler im eigenen Körper zu fühlen und mit sich selbst zufriedener zu sein.



KÖRPER, GEIST UND SEELE IM GLEICHGEWICHT

Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es schärft das Bewusstsein für deine Gedanken, entspannt deinen Körper und beruhigt deinen Geist. Es gibt Dutzende von Yoga-Arten, darunter ruhiges Yin-Yoga oder intensives Power-Yoga. Aufgrund seines sanften Ansatzes empfehlen wir dir Hatha-Yoga, bei dem die Verbindung zwischen Körper und Geist durch langsame und sanfte Körperübungen (Asanas) gestärkt wird.



SONNENGRUSS UND DER TAG IST DEIN FREUND

Der Sonnengruß ist eine perfekt aufeinander abgestimmte Abfolge von Asanas, die sich fließend miteinander verbinden. Jede einzelne davon hat körperliche, psychische und physische Wirkungen, die sich in Kombination und bei mehrfacher Wiederholung verstärken. Ein idealer Start in den Tag!



Werde Teil unserer LymphCare Community und tausche dich mit anderen Betroffenen aus.



Rote Beete- Birnen-Nuss-Salat

erfrischend lecker & gesund

Rote Beete ist ein Wintergemüse?
Nein: Vor allem im Sommer ist sie knackig, frisch und vielseitig.
Zum Beweis: Erfrischend leckerer
Rote Beete-Birnen-Nuss-Salat



So wird's gemacht:

Die ungeschälten Rote Bete-Knollen in ungesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit einem Messerrücken von der Haut befreien. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Gewaschenen Rucola schleudern und ebenfalls grob hacken.

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden, Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Viertel in feine Scheiben schneiden. Einen Esslöffel des Zitronensaftes über die Birnenscheiben träufeln und Rote Bete- und Birnenscheiben und Rucola auf Tellern anrichten.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Keimöl, Apfel- und 2 EL Zitronensaft, Senf, Honig cremig rühren. Pfeffern und anschließend den Salat mit Dressing beträufeln und mit gerösteten Walnusskernen bestreut servieren.

Zutaten 4 Personen:

- 100 g Walnusskerne
- 125 g Rucola
- 500 g rote Bete
- 2 Birnen
- 2 EL Zitrone
- 2 EL Keimöl
- 1 Schalotte
- 2 EL Apfelsaft
- 2 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz & Pfeffer

Schutz und Stärkung für deine Knie.

Das Knie ist eines der komplexesten Gelenke des menschlichen Körpers. Bänder, Sehnen, Menisken und Gelenkknorpel führen gemeinsam und passgenau jede Bewegung aus. Wenn auch nur ein Element nicht funktioniert, ist das fast immer eine schmerzhaft Erfahrung.



AKTIV VORBEUGEN

In Zusammenarbeit mit einem internen Actimove Physiotherapeuten haben wir Übungen für dich zusammengestellt, welche die Funktionalität deines Kniegelenks zu unterstützen.

Ausfallschritt (Lunges)

Hüftbreiter Ausfallschritt. Klemme ein Gymnastikband unter dein vorderes Bein und verlagere das Gewicht darauf und beuge das Knie bis maximal 90 Grad. Ziehe beide Enden mit den Armen nach oben. Halte diese Position ca. 10-15 Sek. Achte darauf, dass sich dein Knie nicht über deine Fußspitzen schiebt. Die Ferse des hinteren Fußes darf sich vom Boden lösen. Beine lockern und die Übung 3-5 Mal je Seite wiederholen.



Dehnung der Oberschenkel Rückseite

Lege dich auf den Rücken. Hebe ein Bein in gestreckter Position, bis du eine angenehme Dehnung in der Oberschenkelrückseite spürst. Das andere Bein bleibt gestreckt auf dem Boden. Halte dein oberes Bein unterhalb der Kniekehle fest. Drücke das Knie langsam durch, bis du ein deutliches Ziehen an der Oberschenkel- und Unterschenkelrückseite spürst. Halte die Position für 30 Sek. und wechsle anschließend das Bein.





Kniebeugen

Schulterbreiter Stand. Ziehe ein Gymnastikband gekreuzt zwischen den Knien nach hinten. Dein Oberkörper ist aufrecht, etwas nach vorne gebeugt, die Wirbelsäule ist gestreckt. Beuge während des Einatmens langsam die Knie bis maximal 90 Grad. Dein Gesäß bewegt sich dabei nach hinten und unten. Komm wieder in die Ausgangsposition zurück. Ausatmen und Knie strecken. Führe die Übung mit 2-3 Sätzen à 10-15 Wiederholungen durch.



4

Bein beugen

Befestige ein Gymnastikband an einem Gegenstand (Stuhl) und steige hinein. Hebe den Oberschenkel maximal 90 Grad im Hüftgelenk an, positioniere deinen Fuß in 45 Grad Neigung nach oben und ziehe deine Zehen leicht zur Nase. Das Gymnastikband sollte unter Spannung stehen. Halte diese Position für maximal 10 Sekunden. Entspanne dich kurz und führe die Übung in 2-3 Sätzen pro Bein mit 10-15 Wiederholungen durch.



Einbeinstand - Gleichgewicht

Stelle dich auf zusammengerollten Gymnastikmatte und beuge leicht das Kniegelenk des Standbeins. Richte den Oberkörper auf und spanne die Bauch- und Gesäßmuskulatur an. Führe nun mit dem angehobenen Bein 10-15 Sekunden lang kreisende Bewegungen aus. Wiederhole die Übung 2-3 Mal und wechsele dann das Standbein.



Actimove findest du jetzt auch im Markenportfolio von JOBST. Lerne mehr zu Actimove in unserem virtuellen 3D Showroom.

Actimove[®]
Feel good. Move better.

NICHTS HÄLT DICH AUF

JETZT
ENTDECKEN!



Folg uns auf Facebook und Instagram

Der JOBST® Patienten-Support hilft gerne telefonisch unter (+49)02822/693 90 09 oder per E-Mail an servicejobst@essity.com weiter.

BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1
46446 Emmerich am Rhein
Deutschland
www.jobst.de
www.jobst-austria.at
www.LymphCare.com

70470-00815-00

 **essity**

JOBST®,
an Essity brand

