

Style

DAS MAGAZIN

VON JOBST

NICHTS HÄLT DICH AUF

Bestnote für die
Bewegungsfreiheit
JOBST CONFIDENCE
BEGEISTERT UND
ÜBERZEUGT

Mehr dazu in
unserer Studie auf
Seite 16.

JOBST

**MADE
FOR YOU**

Jede Kompression ein Unikat

**GEMEINSAM
STATT EINSAM**

Janinas Leben mit Lipödem

**MEER IN SEINEN
FACETTEN**

Unsere neuen Trendfarben

Inhalt

Seite 3:
Wir sind JOBST

Seite 4:
Made for you

----- Seite 6-17 -----
Neues aus der Lymphologie

Seite 6:
Dress to express

Seite 8:
Neu bei JOBST Elvarex

Seite 10:
Mehr Schwung für die Lymphe

Seite 12:
Gemeinsam statt einsam!

Seite 14:
JOBST KOMPRI TALK

Seite 16:
Top-Ergebnisse bei Studie

----- Seite 18-21 -----
Trendfarben

----- Seite 22-25 -----
Neues aus der Phlebologie

Seite 22:
Fit in der Schwangerschaft

Seite 25:
Teste dein Wissen

----- Seite 26-30 -----
Nichts hält dich auf!

Seite 26:
Köstliches Power Food

Seite 28:
Verwöhnspflege für die Haut

Seite 30:
Starker Rücken

Liebe Leserinnen und Leser,

abwechslungsreich wie der Herbst - so lässt sich unsere jetzige Ausgabe beschreiben.

Wir stellen dir gleich zwei tolle Frauen vor, die sich von ihrer Erkrankung nicht aufhalten lassen und ihre Erfahrungsberichte mit dir teilen.

Freue dich auch auf unsere beiden Trendfarben Ocean Blue und Coral Reef, die den Facettenreichtum des Meeres widerspiegeln und deinen Style mit einer frischen Brise umwehen.

Für den nötigen Schwung erklären wir dir, wie du deinen Lymphfluss auf Trab bringst, deinen Rücken stärkst und dich kulinarisch mit einem köstlichen Power Food verwöhnst.

Apropos Power! Wir sind stolz, dir zu berichten, dass wir mittlerweile seit 70 Jahren Kompressionsexpertise haben und in unserem Anspruch, dir ein Leben ohne Kompromisse zu ermöglichen, immer weiter kommen. So hat unsere JOBST Confidence Kompressionsversorgung bei einer aktuellen klinischen Studie beste Ergebnisse erreicht.

Schau auch gerne mal hinter unsere Kulissen und erfahre, wer die Menschen sind, die sich mit Leidenschaft für innovative Kompressionsversorgungen engagieren.

All das und weitere Themen, die dich bewegen, erwartet dich in unserer neuen Style. Viel Freude beim Lesen und inspirieren lassen. Und denk immer daran: Es geht nur um dich!

Deine JOBST Style-Redaktion

Wir sind JOBST.

70 Jahre Kompressionsexpertise für Bewegung ohne Einschränkungen.

Ein Leben ohne Kompromisse - trotz Lipödem, venöser oder lymphatischer Erkrankungen. Das ist unser Anspruch und dafür positionieren wir uns heute stärker denn je. Was vor 70 Jahren mit der Erfindung der Kompression durch unseren Firmengründer Conrad Jobst begann und durch seine Frau erfolgreich ausgebaut wurde, ist heute ein weltweit führendes Unternehmen im Management von venösen und lymphatischen Erkrankungen. Unser Wunsch ist es, dass du deine Träume lebst und deine Ziele verwirklichst.

Nichts hält dich auf!

Dieses Statement prägt unsere Haltung und unsere gesamte Kommunikation. Wir wollen mehr Verständnis für diese Erkrankungen erreichen, Aufklärung schaffen und das Thema Kompression in den Alltag integrieren.

Wir möchten dich ermutigen - trotz deiner Krankheit - das zu tun, was du liebst. Lass dich nicht aufhalten, denn dann kannst du mehr bewegen - für dich selbst, für andere Betroffene und für die Gesellschaft, die dadurch lernt, die Krankheit zu verstehen und nicht mehr als ein Tabu zu betrachten.

Alles ist möglich!

Wir von JOBST unterstützen dich bei jedem Schritt deines Weges. Unsere Produkte für die Kompressionstherapie erfüllen höchste Standards und ermöglichen dir, dein Leben in all seinen Facetten zu genießen. Lass dich nicht einschränken und vergiss nicht: Du bist nicht allein!



Conrad Jobst litt selbst an einer Venenerkrankung und entdeckte die Vorteile einer Kompression, während er seiner Leidenschaft für das Schwimmen nachging.

MADE FOR YOU



Kompression ist unsere Profession. Aus Leidenschaft, aus Liebe zum Detail und aus dem tiefen Bedürfnis, dein Leben zu erleichtern. Wir sind Möglichmacher, Horizonterweiterer und Wegbereiter - für dich!

Unser hoch qualifiziertes Team besteht aus Qualitätsenthusiasten, die deine Erwartungen an exzellente Kompressionslösungen mit Know-how, Handwerk, Funktionalität und Kreativität realisieren. Menschen, die deine Sorgen, Ängste und Schmerzen verstehen und wissen, worauf es bei den unterschiedlichen Krankheitsbildern ankommt.

Um höchste Standards erfüllen zu können, unterliegen all unsere Produkte strengen Qualitätskontrollen. Wir führen regelmäßige Interviews und Tests mit Patient*innen und medizinischem Personal durch. So können wir dir Produkte anbieten, die sich an deiner Behandlung orientieren, exzellenten Tragekomfort leisten und somit die Entscheidung für das tägliche Tragen deiner Kompression erleichtern.

Und damit ist es nicht genug. Wir forschen weiter, entwickeln immer wieder neue Lösungen, verbessern unsere Produkte und erweitern unser Sortiment. Wir setzen Trends, verführen mit Farben und setzen mit unseren Kompressionen stets neue Maßstäbe in Mode und Styling. Und auch wenn wir größer werden, jedes einzelne Produkt ist und bleibt ein Qualitätsprodukt - made for you!

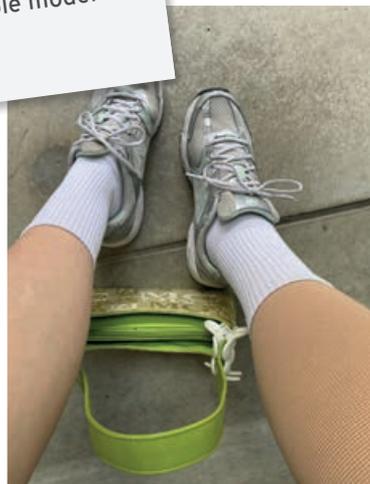




Name: Louisa
Instagram: louisatheresa____
Alter: 26 Jahre
Beruf: social & environmental impact reporter
Diagnose: primäres Lymphödem
Kompression: überzeugte Kompressions-trägerin vom Jobst Elvarex KKL4

3 Lymphödem-Fakten über mich:

- Meine Kompression passt sich perfekt meinem Style und Leben an
- Mein Lymphödem hat mir tolle neue & enge Freundschaften und Kontakte gebracht
- Ich versuche, andere (junge) Lymphödem-Patient*innen als role model zu inspirieren



DRESS TO EXPRESS



Bloß nicht auffallen war gestern. Kompression als stylisches Must-have ist jetzt!
Louisa teilt ihre Story mit uns und bereichert unsere Social Media-Kanäle mit ihrer Persönlichkeit.

Die Diagnose Lymphödem bekam ich mit ca. 16 Jahren. Ab jetzt hieß es Kompression tragen - ein Albtraum! Ich wollte meine Kompression um jeden Preis verstecken. Bloß nicht auffallen. Keine blöden Blicke, keine Fragen, kein Mitleid. Niemand in meinem Umfeld hatte diese Krankheit, niemand trug diese Strümpfe, niemand konnte verstehen, was ich fühlte. Und niemand war somit Leidensschwester, geschweige denn Vorbild oder Inspiration.

Dressed to compress

Fashion war schon immer meine Leidenschaft. Aber mit der Kompression fühlte ich mich stets gehemmt. Doch irgendwann war es mir egal. Warum sollte ich mich von der Meinung anderer zurückhalten lassen oder mich klein machen? Die Leute schauen eh, also gib ihnen den Grund zum Gucken durch ein auffallendes Outfit! Und seitdem versuche ich weder mein Bein noch meine Kompression aktiv in den Hinter- oder

Vordergrund zu stellen, sondern sie einfach als normalen Teil meines Körpers zu sehen und zu akzeptieren.

Und tatsächlich - Leute gucken, sprechen mich an und kommen auf mich zu. Meistens um mir zu sagen, dass sie selber versteckte Kompressionen tragen und mich sofort als "Verbündete" erkennen. Das positive Feedback anderer Betroffener, die tollen Gespräche und manchmal sogar lebenslangen Kontakte, die ich dadurch geknüpft habe, sind wirklich einzigartig und haben einen ganz besonderen Platz in meinem Herzen. Ich denke, wenn mein Styling nur einem Menschen hilft, sich selber wohler in seiner Haut zu fühlen, dann hat sich schon alles gelohnt! Und es fühlt sich einfach total gut an, der Mensch zu sein, den ich gebraucht hätte, als ich jung war.

Vergesst nicht: die Krankheit ist nicht das, was euch definiert. Denn ihr seid so viel mehr!



**MEHR
ENTDECKEN!**





HIER
mehr erfahren!



ES GEHT NUR

MEHR HARMONIE FÜR DEIN STYLING

Du wünschst dir mehr neutrale Farben, die spielend leicht mit all deinen Kleidungsstücken kombiniert werden können? Die sich fast in allen Variationen stylen lassen und deinem Look die gewisse Harmonie schenken? Wir haben unsere **JOBST Elvarex**-Kollektion direkt um drei dezente Töne erweitert. So hast du noch mehr Freiheit, deinen Look zu wählen, ohne dich modisch einschränken zu müssen.

Neutrale Farben unterstreichen deinen Hautton, harmonisieren mit all deinen Styles und erleichtern dir die Entscheidung zum täglichen Tragen deiner Kompression.



UM DICH

HAZELNUT

DARK
BROWN

BLACK

BEIGE

CAMEL

BRONZE

MEHR HALT, DICH FREI ZU BEWEGEN

Tu, was du liebst und fühle dich gut. Mit JOBST Elvarex genießt du starke Unterstützung. Unsere Kompressionsversorgung bietet dir sicheren Halt, hohe Atmungsaktivität und wird individuell auf deine Maße abgestimmt. Für dich bedeutet das: Noch mehr Bewegungsfreiheit und Tragekomfort.

Auch im Bereich der Hand- und Fußversorgung geht es nur um dich. Mit JOBST Elvarex Plus erlebst du unbeschwertere Momente mit der einzigartigen nahtlosen 3D-Stricktechnologie. Ein Plus an Passform und besserem Gefühl.



FREIE FAHRT FÜR D

BRINGE DEINE LYPHE IN SCHWUNG

Das Lymphsystem durchzieht uns wie ein Netzwerk von Kopf bis Fuß. Hauptaufgabe dieses Systems ist die Entsorgung von Abfallstoffen, Flüssigkeiten und Krankheitserregern.

Durch eine angeborene Fehlbildung, eine Schädigung oder Abschnürung von Lymphgefäßen, kann es zu einer Anstauung von Lymphflüssigkeit im Gewebe kommen. Dies lässt sich in der Regel nicht mehr reparieren.

Das bedeutet leider, dass sich ein Lymphödem, das sich manifestiert hat, nicht mehr von alleine regeneriert. Aber! Du kannst deinen allgemeinen Lymphabfluss verbessern. Bewegung ist dabei das A und O. Nichts bringt den Lymphfluss so gut auf Trab wie regelmäßige Bewegung.

ANREGEND & ENTSPANNEND

Mit **Schwimmen, Fahrradfahren oder langen Spaziergängen** kannst du deinen **Kreislauf anregen**, so dass Flüssigkeit aus dem Gewebe schneller abtransportiert wird. Auch Hüpfen ist dafür super geeignet – **beim Hüpfen wird der gesamte Kreislauf angeregt** und die Lymphe zirkuliert besser. Ebenfalls gut: Yoga und Kneippsches Wassertreten.

Ausreichend trinken ist sehr wichtig, damit das Gewebe elastisch bleibt und die Gewebeflüssigkeit in das Lymphgefäßsystem aufgenommen werden kann. Hierdurch wird dafür gesorgt, dass Stoffwechselprodukte gut, mit ausreichend Flüssigkeit, durch das Lymphgefäßsystem abtransportiert werden kann. Auch deine Ausscheidungsorgane, wie Leber und Nieren, werden durch ausreichendes Wassertrinken angeregt, Stoffwechselabbauprodukte vermehrt auszuschcheiden. Liebst Du es zu duschen? Versuche mal, **Wechselduschen** in deine Tagesroutine zu integrieren.



DEIN LYMPHFLUSS

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die manuelle Lymphdrainage ist eine ganz spezielle Therapie, eine Art von Massage, die nur von besonders ausgebildeten Therapeut*innen durchgeführt werden darf. Mithilfe verschiedener Griffkombinationen werden deine Lymphbahnen/-gefäße sanft stimuliert, um einen **verbesserten Abtransport zu fördern**. Die **Lymphknoten können ihre Aufgaben wieder ohne Probleme erledigen**.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für ein gesundes Lymphsystem. Frisches Obst, Gemüse, Pilze, Nüsse, Vollkornprodukte und Kräuter sind wichtig. Grüne Lebensmittel wie Feldsalat, Brokkoli und Artischocken sind besonders empfehlenswert, da sie Chlorophyll, Antioxidantien, Ballaststoffe und Mineralstoffe enthalten. Salzarmes Kochen und die Verwendung von Kräutern helfen, den Wasserhaushalt auszugleichen.



MEIN LEBEN MIT LIPÖDEM



**Gemeinsam statt einsam.
Wir haben Janina gefragt,
wie sie ihr Leben meistert.
Ihr Motto: Lass die
Diagnose Lipödem die
Chance sein, dich neu
zu entdecken!**

Name: **Janina**
Instagram: **Liavia86**
Alter: **38 Jahre**
Beruf: **Verwaltungsangestellte**
Diagnose: **Lipödem an
Armen & Beinen**
Kompression: **JOBST Confidence &
JOBST Elvarex Soft**



[instagram.com/liavia86](https://www.instagram.com/liavia86)



Wie hat sich dein Leben verändert, seit du die Diagnose Lipödem hast?

Mein Lebensstil ist aktiver und bunter geworden. Ich stehe mehr zu meinen Kurven und habe tolle Lipödemschwestern kennengelernt, mit denen ich viel erlebe. Ich teile seit 2021 meinen Alltag im Umgang mit der Erkrankung auf Instagram - für mich ist es wie ein Tagebuch. Während ich mich am Anfang meiner Diagnose sehr allein fühlte und froh über die Hilfe von anderen Betroffenen war, kann ich mittlerweile selbst Frauen mit Lipödem Tipps, Inspirationen und Ratschläge geben.

Welche Herausforderungen hast du erlebt und wie gehst du damit um?

Das erste Mal in meinem Leben musste ich um medizinische Hilfsmittel, Heilmittel, Unterstützung und Rehaanträge kämpfen. Dabei habe ich viel gelernt und entdeckt: Knowledge is the KEY. Sei selbst Profi deiner Diagnose und gib nicht auf!

Welche Ratschläge würdest du anderen Lipödem Patient*innen geben?

Nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ #bettertogether kann ich nur empfehlen, die zahlreichen Angebote an Veranstaltungen, Events und Selbsthilfegruppenaktivitäten anzunehmen. Ich habe mittlerweile

schon selbst einige Treffen, Aktivitäten und sogar eine Aufklärungsveranstaltung auf die Beine gestellt. Ich organisiere eine Lipödem Online-Selbsthilfegruppe und einen AktivStammtisch für Lipödembetroffene. (Instagram: @passionincompression)

Wie beeinflusst dein Lipödem deine täglichen Aktivitäten?

Ich versuche meinen Alltag so zu gestalten, dass ich wie ein gesunder Mensch leben kann: in meinem Tempo, mit meinen Möglichkeiten und mit viel Selbstfürsorge. Meine Beeinträchtigung und die Schmerzen im Alltag variieren sehr stark, nicht jeder Tag ist gleich. Für mich sind Pausen wichtig und Erholung spielt eine sehr große Rolle.

Welche positiven Aspekte hast du trotz Schwierigkeiten durch dein Lipödem erlebt?

Ich habe mich schon immer für Mode & Make-up interessiert. Als kleine kurvige Frau hatte ich jedoch nie eine Chance, diese Leidenschaft auszuleben. Durch meinen offenen Umgang mit meiner Erkrankung und meinem modischen Kompressionsstyle durfte ich bereits einige Erfahrungen im Bereich Modelttätigkeiten, Social Media und Öffentlichkeitsarbeit sammeln.

Wie hat sich deine Einstellung zu deinem Körper im Laufe der Zeit verändert?

Ich trage mittlerweile kurze Shorts, Röcke und kurzärmelige Kleidung in allen Formen und Farben. Vorher habe ich viele Jahre versucht, meinen Körper zu verstecken oder mit Tüchern oder Cardigans zu kaschieren. Ich ernähre mich bewusst, verzichte u. a. auf Gluten und Alkohol. Aber klar, ich sündige auch mal. Dann erinnern mich mein Körper und meine Schmerzen aber recht schnell an die Konsequenzen.



JOBST KOMPRI-TALK

DAS ONLINE EVENT



Zum zweiten Mal fand das kostenlose Online Event JOBST KOMPRI-Talk statt.

Es wurde von Stephanie, die als Account-Managerin im Team JOBST arbeitet, moderiert. Sie führte in entspannter Atmosphäre durch das Fokusthema: Die Rolle von Kompressions-therapie & Ernährung bei Lip- & Lymphödem.

Zu Gast bei Stephanie waren erneut die Lipödem-Patientin und Influencerin Maren sowie Yvonne, die als Diplomökotrophologin und Ernährungsberaterin wertvolle Tipps zum Thema gesunde Ernährung geben konnte.

Wie ernähre ich mich richtig, ausgewogen und bewusst? Für Yvonne zählen viele Faktoren: Ausreichend essen & trinken. Eine pflanzenbasierte proteinreiche Ernährung sollte im Vordergrund stehen. In manchen Fällen ist auch Low Carb eine gesunde Empfehlung.

In entspannter Küchenatmosphäre bereite Yvonne einen erfrischend-leckeren Rote-Beete-Nuss-Salat vor und erklärte die Vorzüge der einzelnen Zutaten. Steffi und Maren sprachen in der Zwischenzeit über persönliche Ernährungstipps und welchen Raum das

Thema Bewegung in Maren's Leben einnimmt.



Als begeisterte JOBST Confidence Trägerin berichtete Maren über ihre positiven Erfahrungen mit der Kompression. Steffi stellte im Anschluss den starken JOBST Elvarex mit zusätzlichen Funktionszonen sowie JOBST Elvarex Plus ausführlich vor und beschrieb die Vorzüge dieser Kompression für ein effektives Lymphödemmanagement.

Du möchtest dir das Video gerne anschauen? Scan einfach den QR-Code ein und freue dich auf spannende, inspirierende und kulinarisch wertvolle 60 Minuten.

**JETZT
VIDEO ANSEHEN!**



BESTNOTE

FÜR DIE BEWEGUNGSFREIHEIT

Kompressionsversorgungen spielen eine zentrale Rolle in der Behandlung eines Lymphödems oder Lipödems. Mit JOBST Confidence haben wir etwas Einzigartiges geschaffen: eine Kompressionsversorgung, die ein spezielles Strick-Schema sowohl für Lipödem- als auch für Lymphödem-Patient*innen bietet.* Die neue JOBST Confidence Strumpfhose verfügt über eine speziell entwickelte Nahtführung, bietet besonderen Tragekomfort und kann dazu beitragen, Beschwerden und Einschränkungen zu reduzieren.



Einzigartige Eigenschaften für nachhaltigen Komfort

Somit sind wir stolz und glücklich, dass es uns gelungen ist, mit JOBST Confidence bahnbrechende Fortschritte erzielen und belegen zu können. In einer kürzlich durchgeführten klinischen Studie** bewerteten 85 Lymphödempatient*innen JOBST Confidence und ihre zuvor getragenes Kompressionsprodukt. Unser Produkt erhielt hervorragende Bewertungen für verschiedene Kriterien, darunter Bewegungsfreiheit, Feuchtigkeitsmanagement, allgemeiner Tragekomfort und allgemeine Patientenzufriedenheit. 7 von 10 Patient*innen würden JOBST Confidence empfehlen.

Diese Ergebnisse bestätigen unser Engagement im Bereich innovativer Kompressionslösungen und zeigen, dass wir immer wieder neue Maßstäbe in puncto Wirksamkeit, Tragekomfort und individuelles Wohlbefinden setzen können.



**Nachgewiesener
Tragekomfort:
85% der Patient*innen
sagen, dass Sie sich mit
JOBST® Confidence
frei bewegen können.**

**Inspiriert von deinen
Bedürfnissen, entwickelt mit
der neuesten Technologie**

Im Gegensatz zu konventionellen Flachstrickversorgungen, bei denen die Anpassung über eine Position erfolgt, ermöglicht die neue Contour Fit Technologie die Anpassung deiner Kompressionsversorgung an insgesamt vier unterschiedlichen Positionen. Ein spürbarer Effekt für mehr Bewegungsfreiheit und Tragekomfort - erreicht durch die einzigartige Contour Points. JOBST Confidence Kompressionslösungen können somit die Anatomie nachahmen und passen sich exakt an individuelle Körpermaße an. Der einzigartige Gestrickaufbau und eine spezielle Garnkombination sorgen zudem für ein optimales Feuchtigkeitsmanagement.

* Ohne ausgeprägte Hautfalten und Verformungen.
** Basierend auf den Ergebnissen einer klinischen Studie. 85 Patient*innen mit Lymphödem bewerteten diverse Eigenschaften für ihr zuvor getragenes Produkt und JOBST Confidence. Die Ergebnisse wurden im April 2024 veröffentlicht.

OCEAN BLUE

TIEF & WEIT WIE DER OZEAN

Atmosphärisch, vielfältig, elegant und gleichzeitig schlicht. Ocean Blue erinnert an den Übergang zwischen Meer und Horizont. Eine Nuance, die sich beinahe mit allen Farbtönen kombinieren lässt.

Der ab September erhältliche Farbton Ocean Blue wird fashionmäßig für großes Aufsehen sorgen. Eine Farbe, mit der du spielerisch Akzente setzen kannst und die jeden Tag Lust auf das Besondere macht. Jeans mit Seide. Grober Strick mit luftigem Satin. Lange Wollmäntel mit kurzen Kleidern.

Matche verschiedenen Stoffe und Styles miteinander und setze auf auffällige Accessoires.

OCEAN BLUE
Ab September 2024 für
JOBST UltraSheer und JOBST
Opaque im Sanitätshaus
deines Vertrauens erhältlich

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

Mit Ocean Blue triffst du auf einen modischen Begleiter, mit dem du spielend leicht Outfits kreieren kannst, die alle Facetten dieser Trendfarbe optimal zum Ausdruck bringen.

OCEAN BLUE HARMONIERT
BESONDERS GUT MIT
HELLEM GRAU, BEIGETÖNEN
ODER NEUTRALEM WEIß.



Gewagt und sehr stylish sind
Kombinationen mit ausdrucksstarken
Farben wie einem knalligen Orange
oder einem satten Lila.
Auch schwarze Styling-Partner sind
ein schöner Kontrast.



CORAL REEF

LEBENDIG UND DOCH SANFT

Das fröhliche, strahlende Coral Reef spendet Energie und belebt auf sanfte Art. Ein Ton, der zu einem experimentierfreudigen Look inspiriert und sehr kombinationsfreudig ist.

Der ab September erhältliche Farbton Coral Reef vermittelt durch seine warme Schattierung Wohlgefühl und eine positive Einstellung in einfachen Farbstorys.

Die Modifarbe Coral Reef verbindet im Grunde alles, was einen sympathischen Trend auszeichnet: Sie hat Charisma, weckt das Bewusstsein für mehr als Fashion, geht mit dem Zeitgeist und sieht einfach umwerfend gut aus.





CORAL REEF

Ab September 2024 für
JOBST UltraSheer und JOBST
Opaque im Sanitätshaus
deines Vertrauens erhältlich

In Kombination mit Braun oder Beige bringt es Schwung in Looks in gesetzten, erdigen Tönen. Und neben Schwarz oder Grau strahlt Coral Reef umso mehr.

Ein Ton, der für beeindruckende Kontraste quer durch das gesamte Farbspektrum sorgt.

Umso experimenteller und prickelnder wird er in puncto Muster, Texturen und anderen monochromen Looks.

INSPIRIERT VOM ZAUBER DER KORALLENRIFFE



Kombinieren lässt sich Coral Reef ganz einfach: Zu klassischem Denim in verwaschenem Blau passt es genauso gut wie zu frischen Essentials in strahlendem Weiß.



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

FIT & AKTIV IN DER SCHWANGER- SCHAFT

Ein Kind zu bekommen, ist eine sehr intensive Lebenserfahrung. Eine einzigartige Zeit, in der dein Körper wahre Höchstleistungen absolviert.

Mit Bewegung und unserer Maternity Kompressionsversorgung kannst du ihn entlasten und sinnvoll unterstützen.





In der Schwangerschaft leiden viele Frauen unter schweren, müden oder geschwollenen Beinen. Ursache ist der veränderte Hormonhaushalt, der dazu führt, dass die Gefäße dehnbarer werden. Hinzu kommt eine Zunahme der Blutmenge - um etwa 20 Prozent schon zu Beginn der Schwangerschaft. Das bedeutet, dass deine Venen mehr leisten müssen als vorher. Auch die Gewichtszunahme erhöht den Druck auf die Beinvenen. Vor allem durch die Beinvenen fließt das Blut dann langsamer zurück zum Herzen.

WIE FÜREINANDER GEBOREN

JOBST Maternity-Produkte wurden speziell entwickelt, um deine Beine leichter zu machen, Bauch und Rücken zu entlasten und deine Lebensqualität während der Schwangerschaft zu verbessern. Die Mischung aus geschmeidigen Garnen und der luftdurchlässige Bereich in der Fußsohle machen diese Kompressionsstrümpfe besonders weich und sorgen gleichzeitig für eine hervorragende Feuchtigkeitsregulierung. Darüber hinaus passt sich die elastische JOBST Maternity Softflex-Zone bei der Umstandshose dem wachsenden Bauch an.

SANFTE FITNESS IN DER SCHWANGERSCHAFT

Moderate Bewegung kann viele positive Effekte auf dich und dein Baby haben. Durch sportliche Aktivitäten hältst du nicht nur die Gewichtszunahme in natürlichen Grenzen, sondern wirkt auch typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen und Kreislaufproblemen entgegen. Regelmäßiger Sport verbessert zudem die Sauerstoffversorgung deines Babys und es empfindet es als angenehm, wenn es in deinem Bauch sanft geschaukelt wird.



Dieses Produkt kann durch den Arzt verschrieben werden.

JOBST® Maternity Opaque

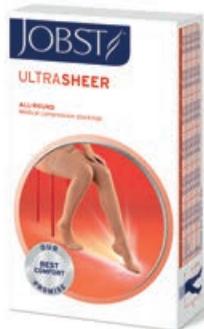


BESENREISER? NEIN DANKE!



Wer kennt sie nicht? Die winzigen Venen, die direkt unter der Hautoberfläche liegen und entweder bläulich oder rötlich gefärbt sind. Besenreiser sind weit verbreitet, kennen kein Alter, treten jedoch häufiger bei Frauen als bei Männern auf. Schön sind sie nicht, jedoch meist harmlos.

Wer sie verhindern möchte, sollte auf einen gesunden Lebensstil achten. Wer sie hat und loswerden möchte, kann sie veröden oder sklerosieren lassen. Eine Garantie, dass sie nie mehr wiederkommen, gibt es leider nicht.



NACHHALTIG ENTLASTEND UND EFFEKTIV

Wer sein Venensystem entlasten und Besenreisern vorbeugen möchte, sollte sich für Kompressionsstrümpfe entscheiden. Besonders stilvoll sind unsere **JOBST UltraSheer** Kompressionsversorgungen mit ihrem feinen, atmungsaktiven satinierten Garn. Ebenso empfehlen wir **JOBST Opaque** - blickdichte, äußerst komfortable Kompressionsstrümpfe, die sehr angenehm zu tragen sind. Selbstverständlich punkten sowohl JOBST UltraSheer als auch JOBST Opaque mit einer großen Farbauswahl.

TESTE DEIN WISSEN

Jede dieser Fragen kennt nur eine richtige Antwort. Weißt du sie?

1. Wie entsteht ein Lymphödem?

- A Durch eine Anstauung von Lymphflüssigkeit im Gewebe
- B Durch ein Blutgerinnsel
- C Durch zu viel Sport

2. Was hat das Lymphsystem u. a. für eine Aufgabe?

- A Es schützt den Körper vor Austrocknung
- B Es transportiert Nähr- und Abfallstoffe und entsorgt Krankheitserreger
- C Es ist für den Blutkreislauf verantwortlich

3. Was können Männer nicht bekommen?

- A Lipödem
- B Krampfadern
- C Lymphödem

4. Welche Schuhe sind schlecht für die Venen?

- A Highheels
- B Sneaker
- C Ballerinas

5. Welche Erkrankung geht immer mit Schmerzen einher?

- A Besenreiser
- B Lipödem
- C Lymphödem

6. Wen betrifft das Lipödem mehrheitlich?

- A Übergewichtige Frauen
- B Schlanke Frauen
- C Männer

Die Auflösung zum Quiz findest du auf Seite 29

Zutaten für 2 Personen:

125 g	Basmatireis
1	Avocado
1/2	Radicchio
1	Paprika
1	Schalotte
100 g	rote Linsen
250 g	Hähnchenfilet
1/2 TL	Chiliflocken
	Pfeffer & Salz
	Olivenöl
1/2 EL	helle Sojasauce
1 EL	weißer Balsamico
1/2 EL	Sesamsamen (weiß & schwarz)
	Rucola-Blätter zum Garnieren

So geht's:

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Linsen offen im siedenden Wasser ca. 20 Min. kochen, abspülen, abtropfen. Avocado, Paprika und Schalotten schälen und Scheiben schneiden. Radicchio putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Hähnchen waschen, trocken tupfen und mit Chiliflocken, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl und Sojasauce vermischen. Eine Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin braten. 1 EL Olivenöl, Balsamico und Sesam verquirlen. Reis auflockern und in Schalen geben. Löffelweise Linsen dazugeben. Vorbereitete Zutaten darauf verteilen und anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit Rucola garnieren.

SUPER-BOWL!

KÖSTLICHES POWER FOOD



NOCH MEHR LEBENSMITTEL FÜR DEIN WOHLBEFINDEN

AVOCADO

Vitaminbombe und dazu reich an Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten.

LINSEN

Super Proteinquellen, reich an Ballaststoffen, B-Vitaminen und fördern eine gesunde Verdauung.

RADICCHIO

Superfood, reich an Vitamin K, verdauungsfördernd und stärkend für das Immunsystem.

PAPRIKA

Strotzt vor Antioxidantien, die das Immunsystem schützen und dazu entzündungshemmend wirken.

GEFLÜGEL

Reich an Eiweiß, Zink & Eisen, wenig Fett und keine Kohlenhydrate. Perfektes Low Carb.

FÜR DEINE HAUT NUR DAS BESTE



Wir wissen, dass eine gepflegte Haut für dich von besonderer Bedeutung ist. Unsere Hautpflegeserie JOBST SkinPro eignet sich ideal für die Pflege deiner Haut. Sie schützt, erfrischt und spendet ausreichend Feuchtigkeit für ein schönes und geschmeidiges Hautgefühl.

So wichtig und unterstützend deine Kompressionstherapie ist, so herausfordernd kann sie für deine Haut sein. Wir haben schon viel erreicht und konnten durch unsere atmungsaktiven Qualitäten für einen verbesserten Tragekomfort und zugleich für eine wesentlich geringere Hautbelastung sorgen. Dennoch kann eine Kompressionsversorgung das natürliche Gleichgewicht der Haut beeinflussen.

VERWÖHNE DICH MIT MEHR BALANCE

JOBST SkinPro erhält den natürlichen Schutzmantel deiner Haut und ist durch die einzigartige JOBST-Rezeptur selbstverständlich mit deiner Kompressionsversorgung kompatibel. Unsere Produkte versorgen deine Haut Tag und Nacht mit wertvollen Inhaltsstoffen und beugen mit der richtigen Pflege von Körper, Beinen und Füßen vor zu viel Hautjucken oder -schuppen vor. Neben einem guten Hautgefühl genießt du natürlich auch ästhetische Effekte. Deine Haut sieht gesund und gepflegt aus und fühlt sich wunderbar weich an.



JOBST SkinPro Body Lotion

mit den glättenden und nährenden Eigenschaften von Olivenöl. Zum Schutz der Haut nach dem Baden und Duschen.

JOBST SkinPro Body Gel

mit den erfrischenden Eigenschaften von Menthol. Reduziert Spannungsgefühl und Empfindlichkeit der Haut.

JOBST SkinPro Foot Cream

mit den pflegenden Eigenschaften von Aloe Vera. Geeignet für beanspruchte Füße und besonders den Fersenbereich - Rosskastanienextrakt steigert das Feuchthaltevermögen der Haut.

Wo kannst du unsere JOBST SkinPro Hautpflegeserie erhalten?

Frage doch einfach in deinem Sanitätsfachhandel deines Vertrauens nach! Natürlich hast du auch online die Möglichkeit, bei verschiedenen Shops die JOBST SkinPro Pflegeprodukte zu bestellen.

Quiz-Auflösung von Seite 25:

1A; 2B; 3A; 4A; 5B; 6A

DEIN GESUNDER RÜCKEN WIRD DICH ENTZÜCKEN

VORAB DAS WICHTIGSTE:

- 1.) Bleib in Bewegung
- 2.) Achte auf aufrechte Körperhaltung
- 3.) Trainiere gezielt deinen Rücken
- 4.) Beuge die Knie beim Heben & Bücken
- 5.) Trage starke Lasten nah am Körper
- 6.) Lieber auf 2 Schultern: Verteile Lasten



Eine starke Wirbelsäulenmuskulatur erleichtert dir das Leben. Übungen gibt es genug. Wir zeigen dir schon mal sechs, die alle von einem internen Actimove Physiotherapeuten zusammengestellt wurden und viel bewegen. Leg einfach los, du kannst deinen Rücken ganz bequem zu Hause und ohne großen Aufwand stärken. Natürlich gilt: Umso regelmäßiger umso vorbeugender!

BECKEN KIPPEN

Stell dich hüftbreit auf, beuge deine Knie leicht und verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Deine Fußspitzen zeigen leicht nach außen, dein Brustbein nach vorne und oben. Stütze die Hände auf der Hüfte ab, zieh die Schultern nach hinten und deinen Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. Jetzt kippst du dein Becken langsam nach vorne und wieder nach hinten. >> **Dauer: 5 Durchgänge**



KATZENBUCKEL

Stell dich schulterbreit hin, beuge deine Knie leicht und neige deinen Oberkörper nach vorne. Stütze deine Hände auf die Knie und führe bei der Ausatmung dein Kinn zur Brust und runde dabei den ganzen Rücken.

>> **2 Durchgänge mit je 8 tiefen Atemzügen**



RÜCKENSTRECKER

Leg dich in Bauchlage, dein Gesicht zeigt in Richtung Matte und dein Hals bildet die Verlängerung der Wirbelsäule. Strecke deine Arme und Beine hüftbreit aus und ziehe deinen Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. Hebe Kopf, Arme und Beine ca. 10 cm an und halte die Position 2 Atemzüge lang. Danach senkst du Arme und Beine. >> **Dauer: 3 Durchgänge**



HALBE ROLLE

Leg dich auf den Rücken, beuge deine Knie und stelle deine Füße hüftbreit parallel auf dem Boden. Deine Arme hältst du ausgestreckt neben deinem Körper. Atme ein und hebe deine Handflächen nach oben. Spanne deine Bauch- und Gesäßmuskeln an. Atme aus und hebe Kopf, Schultern und Oberkörper an, bis sich deine Schulterblätter vom Boden gelöst haben. Halte die Position 2 Atemzüge und senke dann wieder ab. >> **Dauer: 3 bis 5 Durchgänge**



5

ISCHIOBRÜCKE

Leg dich auf den Rücken, beuge deine Knie und stelle deine Füße hüftbreit parallel auf dem Boden. Leg deine Hände neben dem Po ab und ziehe deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Hebe dein Becken, halte es für 2 Atemzüge und senke anschließend ab. >> **Dauer: 2 Durchgänge**



KREISEN DES UNTEREN RÜCKENS

Leg dich auf den Rücken und lass deinen Kopf entspannt auf die Matte absinken. Umschließe die Knie mit deinen Händen und ziehe sie zu deiner Brust. Dann lässt du deine angezogenen Knie bei umschlossenen Händen ca. 30 Sekunden erst in eine Richtung und dann in die andere kreisen. >> **Dauer: 2 Durchgänge**



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

ES GEHT NUR UM DICH

JETZT
ENTDECKEN!



JOBST

Mit der neuen neutralen Farbpalette für unsere Flachstrick-Versorgungen **JOBST® Elvarex®** und **JOBST® Elvarex® Plus** findest du immer genau die Farbe, die zu dir passt!

 **essity**

JOBST®,
an Essity brand

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



06304831M