

JOBST®

Style

UPLIFT YOUR LIFE



SEI
STOLZ.
SEI
LAUT.



SEI STOLZ. SEI LAUT. ZEIGT EUCH VON EURER STARKEN SEITE!

**AUFREGEND
& INTENSIV**

Die neuen Trendfarben

Wahrheit oder
Mythos?

Klartext über Venenleiden

**JOBST
Forschungspreis**

Wir fördern Forschung

Inhalt

Seite 3:

Standort mit Zukunft

----- Seite 4 - 11 -----

Neues aus der Phlebologie

Seite 4: **Sei stolz. Sei laut.
Die neuen Trendfarben**

Seite 10: **Die bekanntesten
Mythen zum Venenleiden**

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

Neues aus der Lymphologie

Seite 12: **Körperformen
beim Lipödem**

Seite 14: **Faszientraining**

Seite 16: **Mode & Flachstrick,
Tipps von Elsa Eckhard**

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

Uplift your life

Seite 18: **JOBST
Forschungspreis**

Seite 20: **It's teatime**

Seite 22: **Tapetenwechsel**

Liebe Leserinnen und Leser,

findet ihr nicht auch, dass die kühleren Jahreszeiten großartig sind? Die Natur wird in ein so schönes goldenes Licht getaucht, buntes Laub säumt die Straßen und statt zu schwitzen, freuen wir uns auf wohlige, wärmende Outfits. Und genau die könnt ihr mit unseren neuen Trendfarben Cherry Red und Wild Berry toll in Szene setzen. Zwei aufregend intensive Farben, facettenreich kombinierbar und ideal für auffällige Looks. Leise, zurückhaltende Töne sind in den kühleren Jahreszeiten nicht angesagt. Seid einfach mal laut und zeigt euch stolz.

Auch wir sind stolz. Denn dieses Jahr haben wir zum ersten Mal den JOBST Forschungspreis verliehen und stellen euch den würdigen Preisträger vor.

Dazu räumen wir in der neuen JOBST Style Ausgabe auf und sprechen Klartext über Mythen, die sich gerne zum Thema Venenleiden verbreiten. Apropos aufräumen, habt ihr Lust, auch neue Farben bei euch einziehen zu lassen? Wir inspirieren zum neuen Anstrich in Farbe. Wetten, dass euch die Tasse Tee dann noch besser schmeckt? Vorschläge für leckere Sorten mit heilsamer Wirkung haben wir auch.

Ausgesprochen wirkungsvoll kann auch das Faszientraining für euch sein. Wir klären über das faszinierende Gewebe auf und stellen euch sanfte Einstiegsübungen vor.

Freut euch auf eine bunte, anregende und unterhaltsame Ausgabe. Wir freuen uns, euch sicher, stylish und komfortabel zu begleiten.

Eure JOBST Style-Redaktion

Zwei, die aufeinander bauen: Essity & JOBST

Innovative Kompressionslösungen sind gefragt wie nie. Deshalb bauen wir unser Werk in Emmerich auch mit der tatkräftigen Unterstützung vieler engagierter Kolleg*innen weiter aus. Unser gemeinsames Ziel: die Lebensqualität von Menschen mit phlebologischen und lymphologischen Erkrankungen sowie mit Lipödemen zu verbessern.

Unser neues Lager in Emmerich bietet auf einer Fläche von 7.000 Quadratmetern insgesamt 200.000 Lagerplätze, die vor allem unsere Rohmaterialien und Standardprodukte aufnehmen. Außerdem werden von hier aus unsere JOBST Produkte in die ganze Welt geschickt - auch die Maßanfertigungen.

Ein Umzug der besonderen Art

Nachdem Essity eine benachbarte Halle erworben hatte, ging unser Umzug des bisherigen Warenlagers los. Gemeinsam managten wir einen Transport von 200.000 Schachteln mit JOBST Produkten. Eine gewaltige logistische Herausforderung!

Platz für Hightech-Strickmaschinen

Das Freiwerden der bisherigen Lagerfläche im Produktionsbereich ist Voraussetzung für den weiteren Ausbau: All unsere Produktionsabteilungen ziehen nach und nach um, werden neu strukturiert und prozessoptimiert. Wir verbessern beispielsweise den Warenfluss und schaffen vor allem genug Platz, um die Flachstrickerei zu vergrößern und zusätzliche Hightech-Strickmaschinen für JOBST Confidence mit der innovativen Contour-Fit-Technologie zu installieren.

Made in Emmerich:

Die Contour-Fit-Technologie

Mithilfe der Contour-Fit-Technologie können wir Kompressionslösungen herstellen, die sich exakt an die individuelle Körperform anpassen. Ein großes Plus an Komfort und Bewegungsfreiheit, die in das Produkt JOBST Confidence einfließt. Mit der Investition in unser Produktionslager würdigt Essity daher nicht nur die großartige Innovationsleistung unseres Teams in Emmerich, sondern stärkt auch unseren Standort für die Zukunft.





SEI STOL
SEI L

Zeig, wer du bist! Schenke deinem Outfit deine individuelle Note und sei stolz auf alles, was du tust und trägst. Lebe dich aus, experimentiere mit den aktuellen Trends und finde deinen eigenen Look. Folge deinen Träumen, realisiere deine Ziele und zeige, dass dein Mut und deine Art einen ganz besonderen Style prägen.

Mit unseren neuen Trendfarben Cherry Red und Wild Berry unterstreichst du deine Outfits facettenreich, farbenfroh und selbstbewusst.

Entdecke den*die Stylist*in in dir. Du kannst die Trendfarben alltagstauglich kombinieren oder extravagante Outfits kreieren - probiere Looks nach Herzenslaune und steh immer zu dir selbst. Und vergiss dabei nie: Du bist einzigartig und wunderbar!

Die Farben von JOBST® Opaque & JOBST® UltraSheer



Cherry Red und Wild Berry sind als Trendfarben eine auf ein Jahr limitierte Edition. Entdecke sie noch heute bei deinem Sanitätshaus!

Z.
AUT.

Verführerisch und lebhaft

Mach dir doch selbst eine Liebeserklärung!

Das aufregende Cherry Red zählt zu einer der coolsten und aufregendsten Trendfarben für die aktuelle Jahreszeit. Trotz seiner Lebendigkeit passt Cherry Red überraschenderweise zu praktisch allem - von warmen Nude-Nuancen bis hin zu knackigem Blau. Accessoires wie Schals, Taschen und Gürtel sind ideal, um deinem Outfit einen aufregenden Farbtupfer zu verleihen. Du liebst es, dich von der Masse abzuheben? Wie wäre es zum Beispiel mit einem All-over-Look? Erfrischende Kontraste setzt du mit Weiß und Silber und in Verbindung mit Schwarz.



Casual Style

Entdecke ein neues Gefühl von Schlichtheit und Spontaneität. Gemixt mit Cherry Red verleihen sanfte und zarte Pastellnuancen oder klares Weiß deinen Outfits einen erfrischenden Touch. Ungezwungen lässig wirkt ein Colorblocking mit anderen kräftigen Farben, wie etwa die Kombi Cherry Red und Bordeaux.

Let's dance

Cool und richtig schick: Cherry Red inspiriert, das Leben zu feiern. Warum sich zurückhalten? Kombiniere Glanz und Gloria und lass deiner verspielten Kreativität freien Lauf.





Cherry Red

Intensive Präsenz

- Leidenschaftlich und lebhaft
- Ein echter Hingucker
- Erobert Herzen im Sturm
- Vielfältig kombinierbar



Like the way you are

Nimm dir die Freiheit, durch eine Reihe von kontrastierenden Farbtönen zu wechseln und drücke spontan aus, wer du bist und wie du dich fühlst. Cherry Red passt zu unbeschwerten und luftigen Pastelltönen, ebenso zu edlem Schwarz oder Blautönen - dein Look, dein Moment!

HYPNOTISIEREND UND EDEL

Ein himmlisches Abenteuer

Das intensive Wild Berry ist eine unglaublich vielseitige Trendfarbe und passt wunderbar zu vielen Farbtönen. Ob Schwarz, Grau, Creme oder sogar Weiß - deine Styling-Möglichkeiten sind nahezu endlos! Für einen aufregenden und dennoch eleganten Look kannst du auch mehrere Blautöne miteinander kombinieren. Mondän ist ein Match mit Violett- und Lilatönen, in Verbindung mit glänzenden Grün- oder Silberrnuancen und fließenden Stoffen erlebst du eine nahezu hypnotisierende Wirkung.

Casual Style

Wer es lieber klassisch mag und einen facettenreichen Alltagslook kreieren möchte, kombiniert Wild Berry mit Basic-Tönen wie Weiß, Grau oder Jeansblau. Knallfarben in Form von Taschen oder Accessoires bringen Licht in deinen Look.



Let's dance

Du gibst den Takt vor! Wild Berry lässt dich und andere Farben wunderbar leuchten. Spiele mit unterschiedlichen Materialien, wähle auffälligen Schmuck und dein Abend wird zu einem wunderbaren Cocktail, gemixt aus Lebensfreude.

jetzt

mal

Klartext!

Wahrheit oder Mythos?
Wir räumen mit Irrtümern
auf und informieren euch
zu Ursachen, Folgen und
Behandlungsmöglichkeiten
von Venenleiden.

DIE BEKANNTESTEN MYTHEN

1. Krampfadern sehen nicht schön aus, sind aber harmlos.

Falsch! Bläuliche bis rote Venengeflechte an Ober- und Unterschenkeln bezeichnet man als Besenreiser. Diese millimetergroßen Krampfadern sind normalerweise harmlos, können jedoch Vorboten einer Venenschwäche oder von größeren Krampfadern sein. Und genau dann sind sie nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern es besteht

JEDER 6. MANN
UND JEDE 5. FRAU
HAT EINE CHRONISCHE
VENENINSUFFIZIENZ. ¹

das Risiko, dass sich Blutgerinnsel bilden.
Die Empfehlung: Direkt behandeln lassen!

2. Venenleiden, ein Altersthema?

Nein! Das Risiko für Krampfadern nimmt mit dem Alter zu. Die Neigung zu Besenreisern zeigt sich allerdings meist schon früh: Viele 20- bis 29-Jährige haben bereits Besenreiser und kämpfen dann im Alter mit ausgeprägten Venenleiden und deren Folgeerscheinungen wie Wassereinsparungen oder Hautveränderungen.



3. Besenreiser und Krampfadern verursachen keine Beschwerden.

Falsch! Vor allem Schmerzen in den Beinen nach längerem Stehen, Schwere- und Spannungsgefühle sowie Schwellungen und nächtliche Wadenkrämpfe schränken das Wohlfühl spürbar ein.



4. Schonen bei Venenleiden?

Nein! Die Beine brauchen Bewegung. Und dafür sind Sportarten wie Walken, Radfahren oder Schwimmen ideal, da sie auf natürliche Weise die Wadenmuskulatur aktivieren und die Durchblutung ankurbeln, ohne die Beine allzu sehr zu belasten.

5. High Heels belasten die Venen

Wahr! So gut sie auch aussehen: High Heels wirken belastend auf Venen, Gelenke und Haltung. Aber – sie alleine machen keine Besenreiser, und viel barfuß oder mit flachen Schuhen laufen sorgt für guten Ausgleich.



6. Führen übereinander geschlagene Beine sofort zu Krampfadern?

Sind eure Venen gesund, führt diese Sitzhaltung nicht zu Krampfadern. Langes Sitzen, auch mit übereinandergeschlagenen Beinen, erhöht aber das Risiko für Beschwerden. Dagegen hilft Bewegung und Sport. Fest steht: Hauptschuld an Venenleiden tragen Veranlagung und Alter.

STUDIEN-INSIDE:

BEI EINER STUDIE MIT 3.072 PROBANDEN GAB JEDER 2. PROBAND (56,4 %) BEINBESCHWERDEN AN. EINE BEINSCHWELLUNG TRAT BEI JEDEM 6. MANN (16,2 %) UND BEI NAHEZU JEDER 2. FRAU (42,1 %) AUF.¹

7. Venenleiden schränken ein?

Können sie, müssen sie aber nicht! Sauna mit anschließendem Kaltwasser-Guss? Na klar! Haare entfernen mittels Rasierer, Epilierer oder Wachs? Ebenso! Wichtig ist: Krampfadern sollten immer von einer Ärztin oder einem Arzt untersucht werden. Dazu gilt es, eure Venen aktiv zu trainieren und darauf zu achten, dass sie durch gute Schuhe und ggf. Kompressionsstrümpfe unterstützt werden.



8. Bei Venenleiden können Ärzt*innen nichts machen.

Falsch! Venenspezialist*innen oder Phlebolog*innen können eine Menge tun! Mittels Ultraschall und anderer schmerzfreier Untersuchungen nehmen sie eure Beine unter die Lupe und können die passenden Behandlungen einleiten.

¹Bonner Venenstudie der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie (2003) abrufbar unter: https://www.eurocom-info.de/fileadmin/freigabe/user_upload/Dokumente_eurocom/pdf_Dokumente_eurocom/Bonner_Venenstudie.pdf



Körperformen beim Lipödem

Die typischen Symptome eines Lipödems sind eine ungleiche Verteilung des Körperfettes meist in den unteren Extremitäten mit Druckschmerzempfindlichkeit. In einigen Fällen können auch die Oberarme betroffen sein. Welche Körperform dein Lipödem beschreibt, spielt auch für die richtige Wahl deiner Kompressionsversorgung eine wichtige Rolle.

Therapiebegleiter mit Style

Unsere Kompressionsversorgungen bieten dir Qualität, Tragekomfort und eine große Farbvielfalt. Bei milden bis moderaten Lipödem und Lymphödem empfehlen wir dir JOBST Confidence und JOBST Elvarex Soft. Bei schweren Ausprägungen ist JOBST Elvarex die richtige Versorgung.



Hautoberfläche glatt, Unterhautfettgewebe verdickt und weich, ohne Knoten



Hautoberfläche uneben, Unterhaut verdickt mit kleinen Knoten



Hautoberfläche sehr uneben, Unterhaut verdickt und verhärtet mit großen Fettwülsten, u. U. Mobilität eingeschränkt

Sprich dein Sanitätshaus an und hole dir unseren Lymphödem & Lipödem Patientenratgeber.



(Online-Version)

Völlig von der Rolle



Original



Suchbild

Too much Freestyle!
Was stimmt nicht im
Suchbild? Entdeckst du
die 10 Unterschiede?



Aufsüßung



Ran an die Faszien

Faszientraining liegt voll im Trend. Doch was sind Faszien überhaupt? Die Faszien bilden ein millimeterdünnes Netzwerk aus kollagenem Bindegewebe, das Knochen, Muskeln und Sehnen zusammenhält.

EIN FASZINIERENDES GEWEBE

Das Faszien­gewebe ist wie ein Netzwerk, das den ganzen Körper durchzieht und verbindet. Es verleiht dem Körper Vitalität, Mobilität, Struktur und Ordnung. Eine Vielzahl von lebenswichtigen Funktionen ist in den Faszien begründet:

- Zirkulation und Versorgung
- Stütze und Bewegung
- Immun- und Abwehrfunktion
- Äußere und innere Wahrnehmung
- Wundheilung
- Träger- und Transportfunktion

WARUM VERHÄRTEN FASZIEN?

Verhärtete und verklebte Faszien entstehen z. B. durch Übersäuerung des Körpers, durch Stress, Fehlhaltungen oder Bewegungsmangel. Diese Verklebungen verursachen nicht nur lokale Beschwerden, sondern können darüber hinaus ganze Beschwerdeketten auslösen. Mit gezielten Übungen kannst du verklebten Faszien entgegenwirken. Wir stellen dir ein paar Übungen für den Anfang vor.

BEVOR DU STARTEST!

Bitte besprich mit deinem Arzt oder deiner Ärztin, ob Faszien-Training für dein Lymphödem oder Lipödem geeignet ist. Faszien-Rollen gibt es in verschiedenen Härtegraden. Starte mit einer weichen Rolle, da die Übungen zu Beginn schmerzhaft sein können. Lass dir deine Übungen zeigen und erklären, worauf du achten musst. Sobald du mit den Übungen vertraut bist, kannst du das Faszien-Training in deinen Trainingsplan integrieren.

Oberer Rücken:

- Lege dich auf den Rücken und platziere die Schaumstoffrolle unter deinem oberen Rücken.
- Beuge die Knie und stell die Füße flach auf den Boden. Die Arme sind vor der Brust verschränkt.
- Hebe dich in eine Brückenposition.
- Rolle langsam zwischen deinen Schultern und dem mittleren Rücken auf und ab. Achte darauf, dass dein Kopf und Nacken immer in einer Linie mit deinem Rücken sind.
- Führe diese Übung etwa 30 Sekunden lang durch und wiederhole sie nach einer kurzen Pause zwei- bis dreimal.



Waden:

- Setze dich mit gestreckten Beinen auf den Boden und lege die Schaumstoffrolle unter deine Waden.
- Hebe deinen Körper ein wenig an, so dass dein Gewicht auf der Schaumstoffrolle ruht.
- Rolle deine Waden langsam auf der Schaumstoffrolle hin und her.
- Führe diese Übung etwa 30 Sekunden lang durch und wiederhole sie nach einer kurzen Pause etwa zwei- bis dreimal.



Weitere Informationen zu Sport und Bewegung findest du auf www.LymphCare.com

Ein Blogbeitrag von Elsa Eckhardt (Lipödem Patientin)

Es wird kühler - holt die Sommerkleider raus!

Die Tage, in denen eine medizinische Kompressionsversorgung nach Krankheit aussah sind zum Glück längst gezählt. Gerade in den kühleren Monaten lässt sich eine Flachstrickversorgung ideal mit einem tollen Outfit kombinieren oder auf Wunsch auch gekonnt in Szene setzen. Seit JOBST Confidence auf dem Markt ist, vergesse ich beim Tragen sogar komplett, dass ich überhaupt eine Kompression trage - das Modische harmoniert mit dem Notwendigen.



cool und
confident

Aber dennoch steht man regelmäßig morgens vorm Schrank und stellt sich die Frage: „Was ziehe ich nur an???“ Da es bei mir morgens schnell gehen muss, habe ich mir ein paar Tricks einfallen lassen, die mir das morgendliche Prozedere im Handumdrehen erleichtern.

Sommerkleid mit Kuschelpulli

Klar, ein Kleid über die Kompri - kennen wir alle; das ist nicht neu. Ein wirklich cooler Look entsteht jedoch, wenn man das Lieblingskleid aus dem Sommer mit einem kuscheligen Pullover kombiniert.

Der darf auch gerne ein bisschen kürzer sein und in der Taille enden. Mit einer farblich passenden Kompressionsversorgung hat man ruck zuck ein abgestimmtes, kuscheliges Outfit für gemütliche und kühlere Tage - egal ob im Büro oder für den Wochenendtrip.

Das Problem mit den Stiefeln lösen:

Die kühleren Monate sind auch Stiefelzeit! Und ein stylisher Strumpf in schönen Schuhen ist immer ein Hingucker. Ich kann mich noch sehr gut an die Zeit erinnern, als ich durch mein Lipödem in keinen Stiefel kam. Es war einfach immer zu eng. Irgendwann kam mir die Idee! Ich suchte im Internet nach Weitschaftstiefeletten mit Zunge zum Schnüren. Diese lassen sich



richtig weit binden, sodass man am Unterschenkel immer Luft hat. Passend dazu habe ich farblich abgestimmte Stulpen in die Stiefel gesteckt. Das Bein wirkt dadurch automatisch etwas schlanker und kombiniert mit einem Pulli entsteht auch hier wieder ein toller Kuschellook.

Der Doppeldecker:

In der Vergangenheit gab es auch immer wieder Phasen, in denen ich meine Kompression einfach nicht mehr sehen konnte. In diesen Fällen hatte ich die Idee, sie einfach verschwinden zu lassen und zog eine normale Strumpfhose über die Flachstrickversorgung. Besonders bei Beige-Tönen funktioniert das gut.

Der JOBST Forschungspreis feiert Premiere



Die Deutsche Gesellschaft für Lymphologie (DGL) hat erstmalig den JOBST Forschungspreis verliehen. Preisträger ist Dr. Epameinondas Gousopoulos von der Klinik für Plastische Chirurgie und Handchirurgie am Universitätsspital Zürich. Ausgezeichnet wurde Dr. Gousopoulos für seine Untersuchung des Effekts einer immunmodulatorischen Behandlung zur Therapie onkologischer Lymphödeme. Der mit 20.000 Euro dotierte JOBST Forschungspreis wird von Essity gestiftet und unterstützt die Erforschung von Wirksamkeit und Nutzen lymphologischer Therapien sowie die Verbesserung der Versorgung von lymphologischen Patient*innen.

Hallo Dr. Gousopoulos, wir gratulieren Ihnen herzlich und würden uns sehr freuen, wenn sie uns Ihren Forschungsgegenstand kurz vorstellen könnten.

Vielen Dank und sehr gerne. Ein sekundäres Lymphödem entsteht meist durch die Behandlung von Krebszellen oder bösartigen Tumoren. Im Laufe der Zeit kann es zu irreversiblen Verhärtungen im Gewebe, sogenannten Fibrosen führen, die eine Behandlung verkomplizieren. Mit meinem Ansatz möchte ich die Immunzellen im Gewebe von Patient*innen mit pharmakologischen Mitteln positiv verändern, um das Lymphödem zu therapieren. Zentrales Ziel meiner über zehnjährigen

Forschungsarbeit ist es, die Lebensqualität von Patient*innen mit einem chronischen Lymphödem zu verbessern.

Wie stark kann der von Ihnen gewählte Forschungsansatz die zukünftigen Behandlungswege für Patient*innen verändern?

Ich glaube, die Fortschritte, die wir in der Behandlung von Lymphödem gemacht haben, sind erstaunlich. Mit der pharmakologischen Therapie können bereits bestehende Maßnahmen aus der Chirurgie oder der Kompressionstherapie geeignet ergänzt werden. Wobei die Kompressionstherapie den Grundstein für ein gelungenes Management des Lymphödems legt.

Die Beschreibung Ihrer Forschung passt sehr gut zum Unternehmensziel von Essity: Breaking Barriers to Well-being. Welche Herausforderungen haben Sie durch Ihre Forschung bereits überwunden bzw. welche sind noch zu überwinden?

Ein fantastisches Leitmotiv! Barrieren für mehr Wohlbefinden zu überwinden – genau daran müssen wir zukünftig noch viel intensiver arbeiten. Zwei für mich sehr relevante Barrieren sind:

1. Häufig sind nicht ausreichend Patient*innen für die Forschungsarbeit erreichbar. Aktuell arbeiten wir an einem neuen Ansatz, bei dem die Ansprache von Patient*innen den Startpunkt der Forschungsarbeit markiert. Ziel muss es immer sein, Forschungsergebnisse bestmöglich auf den Menschen zu übersetzen.
2. Motivation und Enthusiasmus. Schwer wird es, wenn über einen langen Zeitraum überschaubar positive Ergebnisse erzielt werden. Da in den letzten Jahren vielversprechende Erkenntnisse erzielt wurden, steigt meine Motivation kontinuierlich und spornt mich an.

Wie wichtig ist für Sie die Unterstützung der Forschungsarbeit durch den JOBST Forschungspreis?

Forschung ist teuer und zeitaufwendig. Hier gilt es die Barriere der finanziellen



Übergabe des JOBST Forschungspreises:
Dr. Epameinondas Gousopoulos & Malte Schmidt
(Essity, Team JOBST)

Mittel zu überwinden. Darüber hinaus ist der JOBST Forschungspreis eine ganz wichtige Anerkennung. Auch um zeigen zu können, dass Lymphödem-Forschung attraktiv ist und von der Industrie wertgeschätzt wird. Das ist eine wichtige Message, vor allem, wenn sie von einem Unternehmen mit Pionierrolle in der Lymphödemtherapie ausgeht.

Vielen Dank für das spannende Interview. Was würden Sie unseren Leser*innen gerne mit auf den Weg geben?

Ich würde sagen „Weiterkämpfen“, auch wenn der Weg nicht immer einfach ist. Gerade am Anfang der Diagnose, wenn viele Gedanken auf einen einprasseln, Geduld bewahren – es wird besser werden. Aushalten, kämpfen und eine Vision haben!

Da brüht euch was! It's teatime!

Tee in all seinen Varianten hält nicht nur warm, sondern setzt auch viele heilsame Wirkungen in Gang! Neben Schwarztee, Pfefferminztee und Co. gibt es noch viele andere köstliche Varianten. Wir stellen dir fünf Teesorten vor und machen Lust auf einen kleinen Wellness-Trip für zu Hause.

Matcha

Matcha ist ein pulverisierter Grüntee und wirkt sehr belebend. Was ihn auszeichnet: Enorm viele sekundäre Pflanzenstoffe sowie Vitamin A, E, K und die B-Vitamine B1, B2 und B3, plus einen sehr hohen Chlorophyll-Gehalt, Eisen, Kalium und Kalzium. Matcha wirkt äußerst belebend und verjüngend! Du kannst ihn pur als Tee genießen und in vielen Rezepten verarbeiten.

Bancha-Tee

Die spezielle, japanische Grüntee-Art beinhaltet im Vergleich zu anderen Sorten weniger Koffein. Bancha-Tee ist reich an Eisen, anderen Spurenelementen und Mineralstoffen! Dazu wirkt sich sein Genuss positiv auf das Verdauungssystem aus und unterstützt den Körper bei der Entsäuerung.

Chai Tee

Was wir als Chai Tee bezeichnen, heißt eigentlich Masala Tee. Dieser kommt aus Indien und Masala bedeutet einfach Gewürz. Drin ist: Schwarzer Tee und aromatische Gewürze wie Zimt, Kardamom, Anis, Fenchel, Ingwer. Der Genuss von Chai Tee steht für Entschleunigung und Energietanken und zählt zu den Entspannungsritualen nach ayurvedischer Lehre.

Oolong

Ein echter Geheimtipp: Bei Oolong handelt es sich um einen koffeinhaltigen Tee, der zahlreiche heilende Eigenschaften aufweist. Er regt den Stoffwechsel an, ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem. Oolong ist zudem gut für die Blutgefäße sowie für Haut und Zähne.

Weißer Tee

Fast ohne Fermentationsprozess! Weißer Tee wird besonders schonend gepflückt und getrocknet. So entsteht sein extrem milder und sanfter Geschmack. Er stärkt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und verjüngend. Zudem weist er weniger Koffein als Schwarz- oder Grüntee auf und eignet sich somit gut zur sanften Belebung!

Du brauchst (für 2 Tassen):

3 Pfefferkörner
 2 Nelken
 1 grüne Kardamomkapsel
 1 Zimtstange
 1 Sternanis
 200 ml Wasser
 1 EL loser schwarzer Tee
 35 g Rohrzucker
 0,5 cm Ingwer
 etwas Muskatnuss

Chai Latte

Anregend gut!

So wird's gemacht:

Röste in einer Pfanne die Gewürze (außer Ingwer und Muskatnuss) bei geringer Hitze für 2 Minuten, lass sie abkühlen und zerkleinere sie zu einem sehr groben Pulver.

Dann vermengst du Wasser mit Gewürzpulver, Ingwer und Muskatnuss und bringst die Mischung zum Köcheln. Weitere 20 Minuten mit Deckel leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen, losen Tee dazugeben und die Mischung 10 Minuten ziehen lassen. Jetzt gießt du die Flüssigkeit durch ein feines Sieb und achtest darauf, dass keine Gewürze oder Tee mit durchdringen. Zucker dazugeben, alles erneut ohne Deckel 5-10 Minuten köcheln bis der Sirup etwas dickflüssiger geworden ist. Für deinen Chai Latte schäumst du jetzt ein Glas mit Milch auf und gibst ganz nach Geschmack den Sirup dazu. Als Topping passt Masala Puder oder Kakaopulver.

Schlechte Laune könnt ihr streichen!

MACHT ES EUCH KUSCHELIG - MIT ANGENEHMEN FARBEN UND WÄRMENDEN ACCESSOIRES.

Hast du Lust, deine Wohnung mit Blick auf die Jahreszeit zu gestalten? Wie wäre es mit einem neuen Anstrich? Es gibt kaum etwas, das so einen schnellen Vorher-Nachher-Effekt in der eigenen Wohnung erzeugt, wie eine neu gestrichene Wand. Im Handumdrehen kannst du mit Pinsel und ein bisschen Farbe tolle Veränderungen schaffen. Noch dazu kostet ein Eimer Farbe oft nicht viel. Vorhang auf für neue Töne und skandinavische Einflüsse. Alle Töne sorgen für eine beruhigende und gemütliche Atmosphäre.

Oder du schaffst einen deutlicheren Kontrast zum Beispiel mit Holz und Grün. Übrigens eignen sich Wandfarben auch toll, um alte Möbel aufzupeppen und sie im neuen Glanz erscheinen zu lassen. Unser absoluter Favorit: Accessoires und Wandfarbe in derselben Farbe. Macht absolut was her!



LUST AUF TAPETENWECHSEL? DANN HOLT EUCH NEUE FARBEN INS HAUS ODER IN DIE WOHNUNG.

Weißer Wände? Nein, danke! Bekennt euch zu Farbe! Ob eine Wand oder direkt die ganze Wohnung, Veränderung macht Spaß und steigert die gute Laune im eigenen Zuhause.



SO SCHÖN MYSIG

Auch die Schweden lieben es gemütlich - eben "mysig". Wenn die Tage kurz und die Temperaturen niedrig sind, dann fühlen sie sich zu Hause am wohlsten. Und es braucht nicht viel: Kuschedecken und Kissen, Kerzenlicht, warme Getränke und einfach mal Zeit für euch selbst.



KLANGFARBEN

Sucht euch eine passende Playlist bei Spotify & Co. oder verwöhnt eure Ohren mit einem guten Hörbuch - jetzt ist die Zeit dafür!



**JETZT
ENTDECKEN!**



Triff JOBST auf Facebook und Instagram



essity

JOBST®,
an Essity brand

www.jobst.de
www.LymphCare.com

BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1
46446 Emmerich am Rhein
Deutschland
Tel. +49(0)2822 607-100
Fax +49(0)2822 607-199

Essity Austria GmbH
Storchengasse 1
1150 Wien
Österreich
Tel. +43(0)1 89901-724
Fax +43(0)1 89901-557

Essity Switzerland AG
Parkstrasse 1b
6214 Schenkon
Schweiz
Tel. +41(0) 848 810 150
Fax +41(0) 800 810 150