

# Style

DAS MAGAZIN

VON JOBST



NICHTS HÄLT DICH AUF

JOBST

**KÄMPFERNATUREN  
2025**

Hannah & Kathrin

**STIL KENNT KEIN  
SCHEMA**

Unsere neuen Trendfarben

**SCHREIB DICH  
STARK**

Das JOBST Selbstliebe-Tagebuch

# Inhalt

Seite 3:  
**Gesundheitswelt von Essity**

Seite 4:  
**Mitarbeiter-Portrait**

Seite 6:  
**Märchenstunde Teil III**

Seite 8:  
**Kämpfernatur Hannah**

Seite 10:  
**Kämpfernatur Kathrin**

Seite 12:  
**Wohlfühlfarben von  
JOBST Eivarex Soft**

Seite 14:  
**Der Schmetterlingseffekt**

Seite 16:  
**Mit Haltung, Training und  
Kompression**

Seite 18-21:  
**Trendfarben**

Seite 22:  
**Create your Confidence**

Seite 23:  
**Schau genau**

Seite 24:  
**Der Keto-Kick**

Seite 26:  
**Tena Lady & Jobst**

Seite 28:  
**Stark auf Schritt & Tritt**

Seite 30:  
**Impulse für innere Stärke**

Seite 32:  
**Selbstliebe-Tagebuch**

Seite 34:  
**Lipödem-Event**

Seite 35:  
**JOBST Erinnerungsservice**

# Liebe Leserinnen und Leser,

**Kompression kann viel - Haltung zeigen, Farbe beken-  
nen, Sicherheit geben. In dieser Ausgabe zeigen wir,  
was sie darüber hinaus leisten kann: Mut machen,  
motivieren, verbinden.**

Lernt Hannah und Kathrin kennen - zwei Frauen, die  
als JOBST Kämpfernaturen ihre Geschichten teilen  
und zeigen, wie individuelle Versorgung nicht nur  
unterstützt, sondern stärkt.

Erfahrt, wie ihr mit JOBST Confidence und seinen  
Designoptionen euren Stil noch persönlicher machen  
könnt. Entdeckt, welche Rolle Farbe für das Selbst-  
bewusstsein spielt und warum Matcha Green und  
Blackberry Bliss mehr sind als nur schöne Töne.

Außerdem dabei: eine 7-Tage-Challenge für mehr  
Selbstliebe, Sprunggelenksübungen für den Alltag  
und natürlich Rätselspaß für zwischendurch.

Viel Freude beim Lesen, Entdecken und vielleicht  
auch beim Innehalten - dieses Heft gehört ganz euch.

**Eure JOBST Style-Redaktion**

# Mehr als Kompression - JOBST ist Teil der globalen Gesundheitswelt von Essity

## Entdecke die Marken-Vielfalt von Essity.

Bei Essity glauben wir fest daran, dass Hygiene und Gesundheit die Grundpfeiler des Wohlbefindens in jeder Lebensphase sind. Diese einfache Tatsache stellt uns jedoch vor komplexe Herausforderungen, von Tabus bis hin zur globalen Notwendigkeit nachhaltiger Entwicklung. Unser Ziel ist es, diese Grenzen zu überwinden. Wir unterstützen weltweit Initiativen, die die Standards für Hygiene und Gesundheit verbessern. Durch Partnerschaften und einen wissensbasierten Dialog setzen wir uns dafür ein, das Wohlbefinden für Millionen Menschen zu steigern.

## Was das für dich bedeutet?

Mehr als 100 Jahre Erfahrung, gebündelte Forschung, nachhaltige Entwicklung und ein globales Netzwerk, das täglich daran arbeitet, dein Wohlbefinden zu stärken.

Starke Marken, die im Alltag genauso zu Hause sind, wie in der spezialisierten Versorgung von Menschen. Und JOBST gehört dazu!



## Diese Marken gehören zur Essity-Welt:

- **Tempo & Zewa** - führend bei Hygienepapieren
- **TENA** - führend bei Inkontinenzlösungen
- **Tork** - Profis für Hygiene im öffentlichen Raum
- **Leukoplast** - bewährt in der Wundversorgung
- **JOBST** - dein Partner für zuverlässige Kompressionstherapie



# 25 JAHRE, EIN TEAM, EINE LEIDENSCHAFT – UND JEDE MENGE KNOW-HOW

**Wenn jemand bei JOBST für Erfahrung, Engagement und eine Prise Ruhrpott-Charme steht, dann ist es Sonja Bill.**

Seit über 25 Jahren ist sie ein fester Bestandteil unseres Unternehmens - und aus dem Customer Service nicht mehr wegzudenken. Ihre Position: Teamleitung Retouren. Ihre Mission: Prozesse verbessern, Wissen weitergeben, Kunden wie Mitarbeitende gleichermaßen begeistern.

**„Ich wollte unbedingt ins Büro - und für mich war früh klar: Wenn ich das machen darf, wo meine Mama so viele Jahre mit Herz gearbeitet hat, dann fühlt sich das richtig an“, erzählt Sonja. Dass daraus eine so lange und erfolgreiche Karriere werden würde, war ihr damals noch nicht bewusst - aber vielleicht doch schon ein bisschen vorgezeichnet.**

Heute ist sie Ansprechpartnerin für Kunden wie die Földiklinik in Hinterzarten und die Schaub GmbH, organisiert Schulungen, trainiert das Team in Anmessung, Produktwissen und Fallbearbeitung - und steht selbstbewusst in jeder Eskalationsrunde. „Ich kann eigentlich nichts anderes als Kompression - aber dafür richtig gut“, sagt Sie mit einem Augenzwinkern.



## **Stille Starts, starke Tage**

Ihr Arbeitstag beginnt leise - in Ruhe, mit Kaffee und ersten Mails. „Ich bin kein Frühredner“, gibt sie offen zu. Dafür ist sie umso konzentrierter: Ob Calls mit Sales und Marketing, Schulungsvorbereitungen oder Kundenfeedback - Sonja ist mittendrin statt nur dabei.

Ihre größte Stärke? In heiklen Situationen eine Lösung zu finden, die für alle passt. Ihr Ziel: Prozesse verbessern, Rückläufer reduzieren - und das immer im Sinne aller Beteiligten.

**Lieblingsmoment?**

**Teamzeit mit Tiefgang - und Whirlpool**

„Eine Übernachtung mit fast dem ganzen Team in der Therme - gemeinsam abschalten, lachen, zur Ruhe kommen. Das war für mich ein echtes Highlight.“ Solche gemeinsamen Erlebnisse schweißen zusammen - und zeigen, wie viel mehr Teamarbeit sein kann als nur Projekte und Meetings.

**Vertrauen, das gewachsen ist**

Was Sonja an ihrem Job besonders schätzt, ist die Eigenverantwortung. Und das Vertrauen, das sie über die Jahre aufgebaut hat: „Ich kenne hier so viele tolle Menschen - in der Produktion, im QM, in der Entwicklung. Und ich weiß, dass meine Meinung zählt.“



**Privat? Draußen sein, am liebsten am Meer**

Privat tankt Sonja Kraft beim Campen - mit dem Wohnmobil, am liebsten an der niederländischen Küste. Einfach abschalten, durchatmen, den Wind genießen. Ein bisschen Nordsee, viel Freiheit - genau ihr Ding.

**Name:** Sonja Bill (geb. Sommer)  
**Alter:** 48  
**Familie:** Verheiratet, ein Sohn (Jim, 10 Jahre)  
**Position:** Teamleitung Retouren  
**Bei JOBST:** seit über 25 Jahren  
**Ausbildung:** Industriekauffrau

**Was ihr Job bedeutet:** Prozesse verbessern, Wissen teilen, Lösungen finden

**Lieblingsmoment bei JOBST:** Entspannter Thermentrip mit dem Team

**Freizeit:** Campen mit dem Wohnmobil - am liebsten am niederländischen Meer

**Motto:** „Es gibt nichts, was wir nicht können - auch wenn's mal Umwege braucht.“

**FUN FACT**  
 Sonja ist ein echtes 90er-Techno-Mädchen und kennt die besten Beats der Szene.

Interesse an mehr Infos über JOBST?





Was du über Kompression,  
**KRAMPFADERN & CO.**  
wirklich wissen solltest.

# MÄRCHENSTUNDE

## TEIL III

1

**Krampfadern bekommt man nur, wenn man alt ist.**

Schön wär's! Tatsächlich können bereits junge Menschen Krampfadern entwickeln. Häufig spielen dabei genetische Veranlagung, Hormone oder lange stehende Tätigkeiten eine Rolle. Wer viel sitzt oder steht, sollte seine Venen frühzeitig unterstützen - und Kompression ist dafür ein echtes Wundermittel.

2

**Kompressionsmode? Das ist altbacken!**

Falsch gedacht! Moderne Kompression hat mit den dicken, beigefarbenen Strümpfen von früher nichts mehr zu tun. Heute ist Kompression modisch, leicht, atmungsaktiv und individuell anpassbar. Ob Trendfarben,

oder Stricktechniken - deine Kompression kann genauso vielseitig sein wie dein Kleiderschrank. Retro ist nur ein Stil - aber kein Zustand.

3

**Kompressionsstrümpfe sind unbequem und schränken ein.**

Auch dieser Mythos gehört ins Märchenbuch. Neue Technologien wie Contour Fit oder nahtlose 3D-Stricktechniken können für eine verbesserte Passform und spürbare Bewegungsfreiheit sorgen. Kompression heute bedeutet: Mehr Komfort, mehr Leichtigkeit, mehr Wohlbefinden!

4

**Ich bewege mich viel - da brauche ich keine Kompression.**

Bewegung ist super - aber nicht immer ausreichend. Wer zu Venenschwäche oder Lymphproblemen neigt, profitiert trotzdem

und auch in Bewegung von medizinischer Unterstützung. Kompression hilft, die Blutzirkulation zu verbessern und Schwellungen vorzubeugen - auch beim Sport oder Spaziergang. Aktiv zu sein ist gut - aktiv unterstützt werden ist noch besser.

### **Kompression wirkt sofort - wie ein Zauberspruch.**

5

Das wäre zu schön! - aber leider braucht auch Kompression Zeit und Konsequenz, um ihre Wirkung zu entfalten. Wer sie regelmäßig trägt, kann mit der Zeit echte Verbesserungen spüren: weniger Schwellungen, weniger Schmerzen, mehr Lebensqualität. Kein Hokusfokus, sondern moderne Technologie - und das funktioniert!



6

### **Gegen Krampfadern hilft nur eine Operation.**

Das stimmt so nicht. Es gibt heute viele unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten - von Kompression über Laserverfahren bis hin zur Sklerosierung (Verödung). Welche Methode sinnvoll ist, hängt vom Befund ab. Und oft reicht eine konservative Behandlung mit Bewegung, guter Hautpflege und passender Kompression völlig aus.

### **Rauchen schädigt nur die Lunge.**

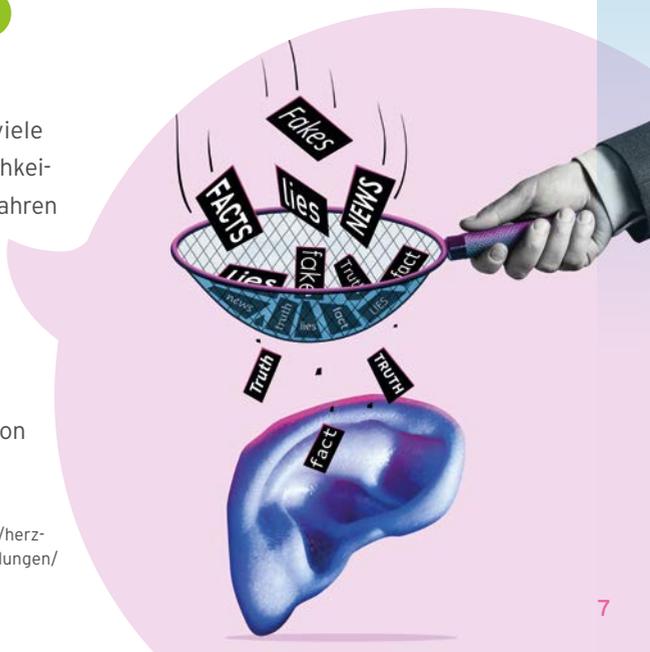
7

Leider nein. Rauchen verengt die Blutgefäße, verlangsamt die Durchblutung und kann das Risiko für Krampfadern oder Thrombosen deutlich erhöhen. Wer aufhört zu rauchen, tut also nicht nur seiner Lunge, sondern auch seinen Venen, Beinen und Lymphen etwas Gutes. Wahre Schönheit kommt von innen - und die kann rauchfrei besser atmen.

### **Wenn ich mich gesund ernähre, brauche ich keine Kompression.**

8

Ernährung spielt eine wichtige Rolle - keine Frage! Aber sie ersetzt keine Kompressionstherapie. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann Beschwerden lindern und das Wohlbefinden steigern. In Kombination mit Bewegung und Kompression wirkt sie am besten\*. Die Devise: nicht „entweder - oder“, sondern „sowohl - als auch“. Gefäß ist somit nicht gleich Gefäß.



\* Quelle: <https://deximed.de/home/klinische-themen/herz-gefuesse-kreislauf/patienteninformationen/behandlungen/kompressionstherapie-und-wundversorgung>

JOBST Kämpfernatur 2025 - Hannah und ihre Erfahrung mit Lipödem.

# FÜR ALLE, DIE SICH ALLEIN FÜHLEN – IHR SEID ES NICHT!

## Sichtbar machen, was viele nicht sehen

Hannah ist 22 Jahre alt – und schon jetzt eine starke Stimme für viele junge Frauen mit Lipödem.

Ihre Diagnose bekam sie kurz nach ihrem 22. Geburtstag – ein Moment, der vieles erklärte, aber auch viele Fragen aufwarf.

Ihr Weg zeigt, wie wichtig es ist, auf den eigenen Körper zu hören – und sich nicht zwischen Unsicherheit und Selbstzweifeln zu verlieren.

Das Gefühl, im eigenen Körper fremd zu sein, führte zu einer Essstörung und einem gebrochenen Verhältnis zum eigenen Spiegelbild.

Doch Hannah hat sich zurückgekämpft. Schritt für Schritt. Heute studiert sie Ernährungswissenschaften, hat ihren Körper neu kennengelernt und spricht offen über ihren Weg.

Sie setzt sie sich dafür ein, dass junge Frauen mit derselben Diagnose nicht denselben Schmerz durchmachen müssen.

Sie zeigt: **„Du bist nicht allein!“**

Dass ausgerechnet Pine Green zu Hannahs Signature-Farbe wurde, ist kein Zufall:

**„Diese Farbe steht für Klarheit und innere Ruhe, genau das, was ich nach all dem Chaos gebraucht habe.“**

Kombiniert mit zarten Pastelltönen oder schlichtem Weiß zeigt sie, wie stark ein klarer Stil wirken kann. **Kein Statement – sondern eine Haltung.**



Auf Social Media spricht sie offen über ihre Erfahrungen – ohne Filter, aber mit ganz viel Herz.

Zum "Kämpfernatur"-Video



Instagram: hanniklaertauf



PINE GREEN  
BRINGT RUHE IN  
MEINEN TAG – UND  
IN MEINEN STIL

FÜHLE  
DICH  
PINE  
GREEN  
NATÜRLICH.



JOBST Kämpfernatur 2025 - Kathrin und ihre Erfahrung mit Lipödem.

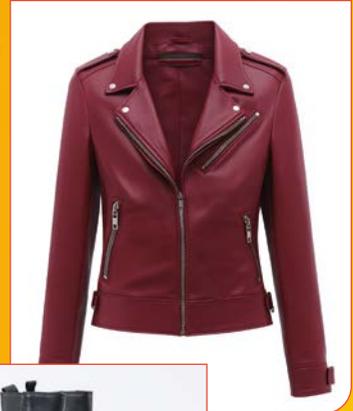
# FÜR MEHR OFFENHEIT IM UMGANG MIT KOMPRESSION

Kathrin ist eine Macherin. In ihrem Beruf als Leiterin einer Krankenhausstation und als Mutter trägt sie Verantwortung, organisiert, führt, entscheidet. Außerdem ist sie leidenschaftliche Reitsportlerin. Dass sie selbst jahrelang mit unerklärlichen Schmerzen zu kämpfen hatte, ließ sie sich kaum anmerken - nach außen hin funktionierte sie einfach.

Doch die Belastung hatte einen Namen: Lipödem. Die Diagnose kam erst vor 1,5 Jahren - aber sie kam genau zur richtigen Zeit. Endlich die Erklärung für die jahrelangen Schmerzen. Seit der Diagnose fühlt sie sich befreit und wieder voller Energie. Kathrin versteht ihren Körper besser und hört auf ihn. Heute setzt sie sich dafür ein, dass Kompression in der Gesellschaft sichtbar wird. „Ich möchte die Gesellschaft kompressionsfähig machen!“ - mit Haltung, Stil und echter Aufklärung.

Kathrin hat sich bewusst für **Sunflower Yellow** entschieden: Ein Ton, der Lebensfreude ausstrahlt - aber dabei warm, kraftvoll und stilvoll bleibt. Gelb steht für Energie. Und passt deswegen so gut zu ihr!

Besonders gern kombiniert sie den Ton mit gedecktem Grau oder kräftigem Bordeaux. Ihr Motto: **Selbstbewusst leben. Und sich gut dabei fühlen.**



Das Gelb kommt besonders gut in **Kombi mit femininen Schnitten** zur Geltung. Passende Farben sind vor allem grau, braun und ein schönes, tiefes Bordeauxrot.

# FÜHLE DICH SUNFLOWER YELLOW WOHL.



SUNFLOWER  
YELLOW  
GIBT MIR ENERGIE-  
TAG FÜR TAG



Zum "Kämpfernatur"-Video



Instagram:  
Lipedemakate

# ENTDECKE DEINE FARBE. SPÜRE DEN UNTERSCHIED.

**JOBST KÄMPFER-  
NATUREN 2025: WIE FARBE  
ZUM AUSDRUCK VON  
STÄRKE WIRD.  
10 WOHLFÜHLFARBEN  
VON ELVAREX SOFT,  
DIE DEN UNTERSCHIED  
MACHEN.**

Kompression ist mehr als Funktion - sie ist Teil des Alltags, Teil des Stils und vor allem: Teil des Ausdrucks deiner Persönlichkeit. Mit JOBST Elvarex Soft wird genau das möglich. Denn mit 10 modernen Wohlfühlfarben und spürbar weichem Tragekomfort bietet Elvarex Soft die perfekte Kombination aus Unterstützung und Ausdruck.

Unsere Kämpfernaturen 2025, Kathrin und Hannah, machen es vor: Sie zeigen, wie sich Kompression natürlich in das eigene Leben und den individuellen Stil integrieren lässt - mit Farben, die nicht nur gut aussehen, sondern sich auch gut anfühlen.

Die Farbe Pine Green verkörpert für Hannah Natürlichkeit, die perfekt zu ihr passt. Kathrin fühlt sich in Sunflower Yellow richtig wohl und trägt diese Kompression mit Stolz & Selbstbewusstsein!

SUNFLOWER YELLOW

PINE GREEN

RUBIN ROT

CRANBERRY

DUNKELBLAU

GRAU

SCHWARZ

DUNKELBRAUN

BEIGE

**Spürbar weich.****Spürbar du.**

JOBST Elvarex Soft wurde speziell für Patient\*innen mit empfindlicher Haut entwickelt - besonders angenehm auf der Haut, spürbar sanft, einfacheres An- und Ausziehen. Das macht den Alltag leichter, fördert das tägliche Tragen und kann so deine Therapieziele unterstützen.

# WENN MUT FLÜGEL BEKOMMT

## DER JOBST ELVAREX SCHMETTERLINGSEFFEKT

Didi ist Leichtathletin und träumte schon als Kind davon, Model zu werden. Doch mit zwölf Jahren entwickelte sich ein Lymphödem in ihrem linken Bein. Spannungs- und Schweregefühle, Unsicherheit und dazu viele unbeantwortete Fragen bestimmten ihren Alltag. Für einen Moment schien es, als würde dieser Traum enden, bevor er richtig begonnen hatte.

Aber Didi ließ sich nicht aufhalten. Statt sich zurückzuziehen, kämpfte sie – mit Kraft, Disziplin und einer klaren Vision: Mehr erreichen, als man ihr zugetraut hatte. Heute ist sie Sportlerin, Model und eine starke Stimme für junge Menschen mit Lymphödem.

Und sie zeigt: **Therapietreue – vor allem durch Kompression – kann dich dabei unterstützen, DEINEN Weg zu gehen.**

### KOMPRESSION, DIE MIT DIR GEHT – UND DICH WEITERBRINGT

Lange Zeit fiel es Didi schwer, ihre Kompression konsequent zu tragen. „Mit 16, 17 habe ich einfach aufgehört – ich dachte, nichts hilft.“ Erst mit der Zeit erkannte sie, wie wichtig es ist, gut für sich zu sorgen. Heute gehört Kompression wieder fest zu ihrem Alltag.

Der **JOBST Elvarex Schmetterlingseffekt** steht bei JOBST für das, was Kompression leisten kann:

Wir glauben, dass eine gezielte Maßnahme – wie z. B. das tägliche Tragen deiner Kompressionsversorgung – positive Auswirkungen auf dich, auf deine Gesundheit und dein Leben haben kann. So wie der Flügelschlag eines Schmetterlings letztlich große Veränderungen auslösen kann, entfaltet auch konsequente Kompressionstherapie mit der Zeit ihre nachhaltige Wirkung – oft mit größerem Einfluss, als man zunächst vermutet.

Deine Therapietreue unterstützt dich darin, dein Lymph- und/oder Lipödem besser zu behandeln: Du kannst deinen Lymphabfluss unterstützen, Schwellungen entgegenwirken oder Schmerzen lindern. Stell dir vor, was du auch mit deinem Lymph- und/oder Lipödem alles erreichen kannst!



Didi's Mutmachergeschichte

## STARK SEIN HEIßT NICHT, ALLES ALLEIN MACHEN ZU MÜSSEN

Didi ist der Beweis: Kompression kann ein echter Partner dabei sein, große Ziele zu erreichen: zuverlässig, individuell, spürbar wirksam. Und mit dem Schmetterlings-effekt von JOBST Elvarex sogar ein Stück leichter, angenehmer - und damit ein bisschen lebensnäher.

"ICH BIN ZU DER ERKENNTNIS GELANGT, DASS MEIN BEIN EIN TEIL VON MIR IST – UND ICH ES GENAUSO LIEBE, WIE ALLES ANDERE AUCH."

- Didi

### JOBST ELVAREX

- Entwickelt für ein moderates bis schwer ausgeprägtes Lymph- und/oder Lipödem
- Mehr Komfort durch hohe Materialqualität
- Mikromassage-Effekt zur Unterstützung des Lymphabflusses



**MEINE  
KRANKHEIT  
KANN MICH  
NICHT  
AUFHALTEN**

### **NINJA WARRIOR GERMANY**

Verena's Geschichte inspiriert – nicht nur durch sportliche Leistung, sondern durch ihre Haltung. **Mit JOBST Confidence geht sie ihren Weg weiter – sichtbar und voller Energie.**

## WIE VERENA MIT HALTUNG, TRAINING UND KOMPRESSION GRENZEN VERSCHIEBT

Verena Schmidt ist Power pur. **Mit 19 Jahren erhielt sie die Diagnose Lipödem** - ein Moment, der vieles verändert hat. Aber nicht ihre Träume. Als geborene Kämpfernatur entschied sie sich, sich nicht runterziehen zu lassen. Stattdessen stellte sie sich der Herausforderung - im Alltag, im Sport, im Beruf und trainierte hart für ihren Traum, einmal bei Ninja Warrior dabei zu sein. Und das ist ihr gelungen.

### „ICH MÖCHTE ALS VORBILD VORANGEHEN“

Verena beweist: **Kompression kann ein Schlüssel zur Freiheit sein.** Verena trainiert hart und kennt ihren Körper genau. Besonders wichtig für sie: Eine Kompression, die mit ihren Bewegungen mitgeht und sich dabei wie eine zweite Haut anfühlt.

#### **Mit JOBST Confidence hat sie genau das gefunden.**

Denn JOBST Confidence ist mehr als nur eine Kompressionsversorgung - es ist die nächste Generation flachgestrickter Kompression: Entwickelt, um Bewegungsfreiheit zu schenken und gleichzeitig spürbaren Komfort zu bieten.

Zudem vereint JOBST Confidence einen einzigartigen Gestrickaufbau und eine spezielle Garnkombination für ein optimales Feuchtigkeitsmanagement.

Das bedeutet, dass diese Kompression den Feuchtigkeitsabtransport super managen kann und somit perfekt für Sport geeignet ist. So wird Kompression zum Trainingspartner!

Lass auch Du Dich  
von Verena motivieren!  
Hier geht's zu Verena.



# MATCHA GREEN

**KLAR UND AUSGEWOGEN.  
SO NATÜRLICH WIE DU.**

Wenn die Welt langsam erwacht, bist du schon mittendrin - mit Haltung, Energie und einem Stil, der nicht laut sein muss, um aufzufallen.

Du lebst mit einer Venenerkrankung? Dann kennst du die täglichen Herausforderungen - körperlich wie emotional.

Nicht immer ist es leicht, sich wohlzufühlen und selbstbewusst aufzutreten. Umso stärker ist es, wenn du deinen Stil und deine Haltung trotzdem bewahrst. Du gehst deinen Weg: Echt, mutig, sichtbar. Der JOBST Kompressionsstrumpf in Matcha Green begleitet dich dabei - leicht, bequem und voller Ausdruck. Die frische, natürliche Farbnuance bringt Ruhe in deinen Look - und Selbstbewusstsein in deinen Tag.

## MATCHA GREEN – DER FRISCHEKICK FÜR DEINEN KLEIDERSCHRANK!

Die neue JOBST Kompression in Matcha Green bringt Natürlichkeit und Leichtigkeit in deinen Alltag. Sie strahlt Ruhe aus - und unterstreicht deine Persönlichkeit, ohne laut zu sein.

Und weil sie so vielseitig kombinierbar ist, passt sie sich nicht nur deinem Leben an, sondern auch deinem Stil. Matcha Green macht kein Drama - aber einen Unterschied.

Matcha Green

## MATCHA GREEN

Ab September 2025 für  
JOBST UltraSheer und JOBST  
Opaque im Sanitätshaus deines  
Vertrauens erhältlich.

## SO STYLST DU MATCHA GREEN:

**Zart & feminin:** Kombiniert mit Rosé, Flieder oder Mauve entsteht ein sanfter, moderner Look mit einer Prise Romantik.

**Ton-in-Ton:** Layer mit Khaki, Oliv oder Salbeigrün ergeben ein ruhiges, harmonisches Gesamtbild - stilsicher und souverän.

**Klar & kontrastreich:** Mit Schwarz, Weiß oder Dunkelgrau kombiniert wird Matcha Green zum stilvollen Akzent - dezent, aber bestimmt.

**Frisch & trendy:** Für mutige Kontraste: Apricot, Koralle oder ein warmes Gelb.



**WENIGER LAUT.  
MEHR STIL.**  
Matcha Green bringt Ruhe  
in deinen Look - und Haltung  
in deinen Tag.



Stil beginnt bei dem, was dich Schritt für Schritt trägt.

**MATCHA GREEN IST  
DEINE FARBE FÜR KLARE LOOKS  
MIT LEICHTIGKEIT.**



# BLACKBERRY BLISS

WENN DER ABEND BEGINNT, GEHÖRT DIR DIE BÜHNE.

Die Stadt beginnt zu leuchten. Und du? Du bist bereit, dich zu zeigen - mit Stil, Ausstrahlung und einer Farbe, die alles sagt, ohne zu übertönen. Vielleicht geht's zum Dinner.

Vielleicht in deine Lieblingsbar. Vielleicht einfach raus, um das Leben zu feiern. Du hast gelernt, was dir guttut und was dich stark macht. Mit einer Venenerkrankung durchs Leben zu gehen ist eine Herausforderung. Mit Kompression als dein Begleiter triffst du eine tägliche Entscheidung für dich selbst. Und heute triffst du sie in Farbe: **Blackberry Bliss**.

## TIEF, ELEGANT UND ALLES ANDERE ALS BEILÄUFIG

JOBST Opaque oder JOBST UltraSheer in Blackberry Bliss ist dein Statement - mit einem Farbton, der mehr kann als nur gut aussehen.

Der dunkle Beerton bringt Chic in deinen Look, wirkt edel, sinnlich und modern - und passt sich deinem Leben an: Von tagsüber souverän bis abends atemberaubend. Er ist nicht nur medizinisch durchdacht. Er ist gemacht für Menschen mit Haltung - und mit Stil.

### BLACK-BERRY BLISS

Ab September 2025 für JOBST UltraSheer und JOBST Opaque im Sanitätshaus deines Vertrauens erhältlich.



## SO STYLST DU BLACKBERRY BLISS:

**Elegant & edel:** Mit Cremeweiß, Taupe oder Champagner entsteht ein stilvoller Abendlook mit dezenter Raffinesse.

**Warm & natürlich:** Camel, Sand oder warmes Grau lassen den Beerenton tagsüber sanft wirken - perfekt für moderne Alltagsoutfits.

**Ton-in-Ton:** Für harmonische Eleganz: Pflaume, Rosenholz oder Bordeaux bringen Tiefe in deinen Look - ideal für Dinner & Events.

**Klassisch & kontrastreich:** Schwarz, Anthrazit oder Midnight Blue setzen den Strumpf in Szene - edel, stark, selbstbewusst.

**Mutig & modern:** Mit Senfgelb, Kupfer oder Terrakotta entstehen außergewöhnliche Kombinationen für Fashion-Mutige mit Stil.

Mit Blackberry Bliss sagst du: Ich lebe mit einer Venenerkrankung - aber ich verstecke mich nicht. Ich zeige mich - und ich sehe verdammt gut dabei aus.



## BLACKBERRY BLISS

Von Tag bis Nacht: Ein Farbton, der Eleganz und Selbstbewusstsein verbindet.

# BUCHSTÄBLICH EIN UNIKAT

WEIL DEIN STYLE  
NICHT BEI DER  
KOMPRESSIION AUFHÖRT



## CREATE YOUR CONFIDENCE –

mit den Individualisierungsmöglichkeiten von **JOBST Confidence**

Kompression ist mehr als Versorgung – sie ist Teil deines Alltags, deines Auftretens, deines persönlichen Stils. Mit den Design-Optionen der **JOBST Confidence** kannst du deine Kompression jetzt individuell gestalten und zeigen, was dich ausmacht.

**Für ein Tragegefühl, das nicht nur passt, sondern sich nach dir anfühlt und auch so aussieht.**

## SO EINFACH WIRD'S INDIVIDUELL:



**Farbpalette mit Wow-Effekt:**  
Hazelnut & Cranberry – von  
sanft bis selbstbewusst



**Stilvolle Schließnähte:**  
Gold, Silber oder Multicolor  
setzen modische Akzente



**Verstellbares Komfort-Taillenband:**  
für ein flexibles Tragegefühl



**Motivierende Prints:**  
kleine Botschaften, die dich  
stärken – jeden Tag

# SCHAU GENAU HIN!

**Zwei Bilder - aber zehn kleine Unterschiede.**

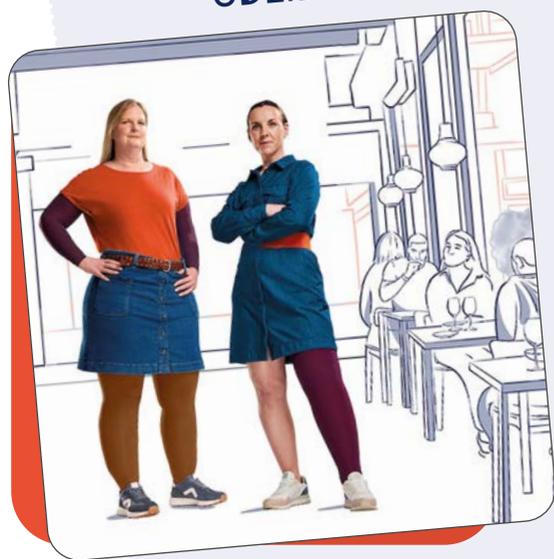
Findest du alle Fehler?  
Mach eine Pause, schnapp dir einen Stift - und teste dein Auge für Details.

**Viel Spaß beim Suchen!**



Original

# ALLES ENTDECKT ODER HAT SICH WAS VERSTECKT?



Suchbild



**Hier kommt die Auflösung** - aber psst: Erst schauen, wenn du wirklich fertig bist!  
Oder du zählst einfach nach, wie viele Fehler du allein entdeckt hast.

# DER KETO-KICK

## KETOGENE ERNÄHRUNG – BEI LIP- UND LYMPHÖDEM

Für Menschen mit Lipödem oder Lymphödem kann die ketogene Ernährung ein wichtiger Baustein im Ernährungsplan sein. Wenig Kohlenhydrate und gesunde Fette können helfen, Entzündungen zu reduzieren und den Stoffwechsel zu unterstützen.

Studien zeigen, dass die ketogene Ernährung bei manchen Betroffenen das Wohlbefinden verbessert und Schwellungen lindert. Wichtig ist dabei, die Ernährung individuell abzustimmen und auf eine ausgewogene Versorgung zu achten – denn auch Kohlenhydrate, insbesondere ballaststoffreiche Varianten, spielen in Maßen eine wichtige Rolle für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

# KÜRBISPUFFER MIT LACHS



## 2 PORTIONEN / ZUTATENLISTE

300 g	Kürbis
200 g	Zucchini
20 g	Schalotte
220 g	Ei
130 g	Räucherlachs
20 g	Kokosmehl
70 g	Ghee/Butterschmalz
	Meerrettich

**1.** Die Zucchini grob raspeln, salzen und für 10 Minuten zum Entwässern ziehen lassen. Den Kürbis schälen und ebenfalls reiben.

**2.** Die Zucchini fest ausdrücken.

**3.** Die Schalotte fein würfeln.

**4.** Kokosmehl und Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Gemüseraspeln sowie die Schalottenwürfel unterheben.

**5.** Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Puffer esslöffelweise ausbacken.

**6. Alternative:** Das Ghee schmelzen, in den Teigmischen und die Puffer für 20-30 Minuten im Ofen bei 180-200 °C Umluft backen.

Hier geht's zum Rezept und weiteren leckeren Ideen von "foodpunk"



# WOHLFÜHLEN VON KOPF BIS FUSS



Als Teil des Essity Konzerns stehen **JOBST** und **TENA** für innovative Gesundheitslösungen, die den Alltag von Frauen mit besonderen Herausforderungen leichter machen.

## TENA DISCREET – SICHERER SCHUTZ, DER DICH FREI FÜHLEN LÄSST.

Mit über 60 Jahren Erfahrung ist TENA führend bei Inkontinenzprodukten für Erwachsene. Das umfangreiche Sortiment bietet nicht nur zuverlässigen Schutz bei Blasenschwäche, sondern auch sanfte Hautpflege und smarte Lösungen, die den individuellen Bedürfnissen von Frauen gerecht werden. So ermöglicht TENA mehr Lebensqualität und Würde – jeden Tag.

# – MIT JOBST & TENA

## JOBST - Starke Unterstützung bei Lipödem und Lymphödem

Bei vielen Frauen mit Lymph- und/oder Lipödem kann durch die veränderten körperlichen Belastungen der Beckenboden in Mitleidenschaft gezogen werden. Besonders in fortgeschrittenen Stadien des Lymphödems oder bei verstärkter Fettansammlung bei einem Lipödem steigt der Druck auf den Beckenboden - das kann zu ungewolltem Urinverlust führen.\*

## Gemeinsam stark - für dein gutes Gefühl

Kompression von JOBST entlastet deine Beine, TENA gibt dir den diskreten Schutz, den du brauchst. So bleibst du mobil, selbstbewusst und frei - egal wohin dein Tag dich führt.

## Essity macht's möglich: Innovative Lösungen für dein Wohlbefinden.



HIER  
mehr erfahren!



\*Quelle:

Patton L. et al. Observational Study on a Large Italian Population with Lipedema: Biochemical and Hormonal Profile, Anatomical and Clinical Evaluation, Self-Reported History. Int. J. Mol. Sci. 2024;25(3): 1599.

<https://www.lymphapress.com/thought-leadership/pelvic-dysfunction-and-genital-lymphedema/>

# STARK AUF SCHRITT UND TRITT

Dein Sprunggelenk trägt dich durch den Tag – bei jedem Schritt. Gerade nach Verletzungen oder bei Instabilität hilft gezieltes Training, Kraft und Beweglichkeit zurückzugewinnen.

Die fünf Übungen wurden von einem Actimove Physiotherapeuten entwickelt – speziell für die Aktivierung und Stärkung deines Sprunggelenks. Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren und fördern Stabilität, Sicherheit und Bewegungsfreude.

**Bitte stimme alle Übungen individuell mit deinem Arzt oder Physiotherapeuten ab.**

## WUSSTEST DU SCHON?

Schon 10 Minuten Bewegung am Tag können helfen, dein Sprunggelenk gezielt zu mobilisieren und Rückfällen vorzubeugen. Wichtig ist Regelmäßigkeit – und dass du die Übungen ohne Schmerzen durchführst.

**Klein anfangen. Dranbleiben. Stark bleiben.**

# DEINE 5 ÜBUNGEN FÜRS SPRUNGGELENK



## FUSS STRECKEN & BEUGEN

Lege dich auf den Rücken, ein Bein angestellt. Ziehe die Zehen des betroffenen Fußes zur Nase, dann strecke den Fuß wieder lang. **Jeweils 3 Sekunden halten, 10 Wiederholungen.**

**Ziel: Mobilisierung des Sprunggelenks und Aktivierung der Wadenmuskulatur**

1

## BEIN PENDELN IM STAND

Stelle dich sicher hin, halte dich ggf. an einem Stuhl oder Tisch fest. Verlagere das Gewicht auf das Standbein und lasse das betroffene Bein locker vor und zurück pendeln. **30 Sekunden pro Seite** - mit lockerer, rhythmischer Bewegung.

**Ziel: Verbesserung der Gelenkstabilität und des Gleichgewichts**



2



3

## GEWICHT VERLAGERN MIT KNIEBEUGE

Stehe stabil, halte dich ggf. fest. Verlagere das Gewicht auf das Standbein, das andere Bein locker vor und zurück pendeln lassen. **Für 2-3 Sekunden halten.**

**Ziel: Kräftigung der umliegenden Muskulatur**

## KRÄFTIGUNG MIT GYMNASTIKBAND

Komme in Rückenlage, lege ein Gymnastikband um beide Füße. Ziehe die Außenseite des betroffenen Fußes nach außen und wieder zurück. **10 Wiederholungen.**

**Ziel: Aktivierung der Fußheber- und seitlichen Muskulatur**



4



5

## ZEHEN GREIFEN & ANHEBEN

Greife z. B. ein Taschentuch mit den Zehen, hebe das Bein leicht an und senke es wieder. **10 Wiederholungen.**

**Ziel: Kräftigung im Vorfuß, Schulung der Fußkoordination**

## UNTERSTÜTZUNG, DIE MIT DIR GEHT

Mit der sanften Kompression von JOBST und/oder der stabilisierenden Actimove Bandage stärkst du dein Gelenk - vor, während oder nach dem Training.

**Bewegung ist Therapie. Und du entscheidest, wie du sie gestaltest.**

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

**Actimove**<sup>®</sup>

Feel good. Move better.



# STARK BLEIBEN – AUCH WENN'S SCHWER FÄLLT

Eine Diagnose kann alles verändern. Gefühle wie Angst, Wut oder Hilflosigkeit sind ganz normal - und dürfen da sein. Doch gerade in schwierigen Momenten kannst du Wege finden, wieder Halt zu spüren. Die folgenden Impulse können dabei helfen, deine innere Stärke zu aktivieren - in deinem Tempo, in liebevoller Verbindung mit dir selbst.

## 1 | ANNAHME & BALANCE

Die Diagnose gehört jetzt zu deinem Leben - ein innerer Satz wie „Ich nehme an, was ist, ohne mich zu verlieren“ kann Ruhe bringen.



## 2 | SELBSTWERT STÄRKEN

Hinterfrage innere Glaubenssätze („Ich bin nicht gut genug“) und ersetze sie durch stärkende Sätze - z. B. „Ich bin wertvoll, auch mit dieser Herausforderung.“



## 3 | STRESS REDUZIEREN

Kleine Rituale wie 5 Minuten bewusster, tiefer Atem oder ein achtsamer Spaziergang in der Natur wirken stabilisierend - regelmäßig praktiziert entfalten sie wertvolle Kraft.

## 4 | SELBSTMANAGEMENT LEBEN

Frage dich jeden Morgen: „Was kann ich heute selbst tun - und wobei darf ich Hilfe annehmen?“ Das bringt Klarheit und Sicherheit.



## 5 | AUSTAUSCH SUCHEN

Gespräche mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen schaffen Verbindung und lassen dich spüren: Ich bin nicht allein!



## 6 | PSYCHOLOGISCHE BEGLEITUNG

Professionelle Unterstützung kann helfen, schwierige Gefühle zu sortieren und neue Perspektiven zu entwickeln - es lohnt sich, Hilfe anzunehmen.



# MEIN LIEBES SELBSTLIEBE- TAGEBUCH...



## Warum Selbstliebe kein Luxus ist - sondern notwendig

Wann hast du dir zuletzt Zeit nur für dich genommen? Nicht fürs Organisieren, Aushalten, Funktionieren - sondern fürs Fühlen, Atmen, Sein? Gerade wenn du als man sieht. Du kümmerst dich. Hältst durch. Zeigst Stärke. **Aber Stärke kommt auch von innen.** Sich selbst bewusst Zeit zu schenken, ist keine Schwäche. Es ist Selbstfürsorge. Und sie verändert mehr, als du denkst. Deshalb laden wir dich ein: **Gönn dir 7 Tage für dich.** Mit kleinen Impulsen, die dir zeigen: Du bist wichtig.



## Deine 7-Tage-Selbstliebe-Challenge

Tag 1

### Post für dich!

Wenn du dich morgens im Spiegel ansiehst, was denkst du? Heute geht es darum, dich selbst so anzusprechen wie deine beste Freundin. Schreib dir einen kurzen Brief: Was bewunderst du an dir? Was darf bleiben, wie es ist? Lies es dir laut vor. Und heb es auf für später.

Tag 2

### Geh offline!

Dein Handy bleibt aus - mind. 1 Stunde. Kein Scrollen, kein Reagieren. Stattdessen: Kaffee ohne Ablenkung. Musik hören. Einen kleinen Spaziergang. Erlebe, wie sich Zeit anfühlt, wenn sie nur dir gehört - ganz ohne Vergleich, ganz bei dir.

Tag 3

### Bewegung tut gut

Heute geht es nicht um Leistung, sondern um das Gefühl, in deinem Körper anzukommen. Ob du barfuß durchs Wohnzimmer tanzt, Dehnübungen machst oder eine Runde spazieren gehst - tu, was sich gut anfühlt. Und freu dich über jede kleine Bewegung.

Tag 4

### Sag einmal bewusst Nein.

Nicht aus Trotz, sondern aus Selbstachtung. Sag Nein zu einer

Bitte, die dich überfordert. Oder zu einer inneren Stimme, die dich kleinredet. Jedes Nein ist ein Ja zu dir. Und es darf sich gut anfühlen.

Tag 5

### Pflege dich mit Zeit.

Heute steht bewusste Körperpflege im Mittelpunkt: Modeliere deine Kompression langsam an, creme dich mit Liebe ein, gönn dir ein Fußbad oder ein sanftes Peeling.

Dein Körper trägt dich - heute darfst du ihm etwas zurückgeben.

Tag 6

### Finde deinen Satz.

Welche Worte brauchst du gerade? Ob „Ich bin gut, wie ich bin“ oder „Ich darf mir vertrauen“ - such dir einen Satz, der dich stärkt.

Sprich ihn laut aus. Wiederhole ihn. Notiere ihn. Vielleicht wird er zu deinem neuen inneren Anker.

Tag 7

### Rückblick & Stolz.

Du hast dir sieben Tage Zeit für dich genommen. Und das zählt - mehr als du denkst. Schau zurück: Was hat dir gutgetan? Was hat sich verändert - innerlich oder äußerlich?

Schreib es auf. Oder: Lächle dir im Spiegel zu. Mit Stolz. Mit Wärme. Mit dir.



### Selbstliebe zum Mitnehmen

Du willst tiefer einsteigen? Dann hol dir unser kostenloses Selbstliebe-Tagebuch als Download - mit Raum für Gedanken, Gefühle und kleine Fortschritte. Weil dein Weg zählt. Und weil es wert bist.



# LASST UNS REDEN- BEIM DIGITALEN LIPÖDEM-EVENT VON JOBST



## Was dich bewegt, wird Thema.

Du lebst mit Lipödem? Dann weißt du, wie viele Fragen, Unsicherheiten oder auch Aha-Momente sich im Alltag auftun. Jetzt ist der Moment, sie sichtbar zu machen - und zu teilen! Denn wir bei JOBST möchten ein digitales Event rund ums Thema Lipödem veranstalten. Mit Expert\*innen. Mit Austausch. Mit echten Themen, die euch bewegen.

## Und genau hier kommst du ins Spiel:

- Was wolltest du zum Thema Lipödem schon immer wissen?
- Welche Fragen sind in der Arztpraxis offengeblieben?
- Was beschäftigt dich im Alltag, in der Therapie, im Miteinander?



Schreib uns deine Themen-Ideen! Sende uns deine Gedanken, Fragen oder Wünsche per Mail an: [servicejobst@essity.com](mailto:servicejobst@essity.com)  
Jede Einsendung hilft uns, ein Event zu gestalten, das wirklich weiterhilft. Deine Stimme zählt. Wir freuen uns, von dir zu lesen!

# DAMIT DU AN ALLES DENKST – OHNE AN ALLES DENKEN ZU MÜSSEN.

DEIN ERINNERUNGSSERVICE FÜR DIE JOBST FOLGEVERSORGUNG



**JETZT** kostenlosen Erinnerungsservice aktivieren

**NUR 1X REGISTRIEREN - UND IMMER GUT VERSORGT BLEIBEN**



Kompression gehört zu deinem Alltag - aber nicht zu den Dingen, die du jeden Tag auf dem Zettel haben willst.

Und genau da kommt der kostenlose JOBST Erinnerungsservice ins Spiel: Du meldest dich einmal an - und bekommst nach fünf Monaten automatisch eine freundliche Erinnerung per E-Mail, dass deine Folgeversorgung ansteht.

Falls die Erinnerung im Alltag untergegangen ist, kommt vier Wochen später eine zweite Nachricht. Ganz diskret. Ganz ohne Druck. Aber mit einem guten Gefühl: Da denkt jemand an dich.

**Dein Vorteil:**

- Kein Verpassen der Folgeversorgung
- Kein Nachdenken über Zeiträume
- Kein Stress - einfach gut versorgt bleiben

# WEIL JEDER TYP ANDERS IST

NICHTS HÄLT DICH AUF



Mach die Welt  
ein wenig bunter mit  
den Lipödem Emojis  
von JOBST



JOBST



Mit den neuen Lipödem Emojis von JOBST kannst du jetzt auch in Chats zeigen, was dich stark macht: **Mut, Haltung - und deine Kompression.** So wird Vielfalt sichtbar. Und Selbstverständliches endlich selbstverständlich.

**MACH MIT - UND ZEIG DER WELT: NICHTS HÄLT DICH AUF.**

 **essity**

JOBST®,  
an Essity brand

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



03529854M