

**JOBST**®

# Style

UPLIFT YOUR LIFE



WISSENSWERTES RUND UM DIE  
MODERNE KOMPRESSIONSVERSORGUNG

**Echte Kombi-  
nationswunder**

Die neuen Trendfarben

Mut zur  
Individualität

Interview mit Susanne Eickhoff

**DAS LIPÖDEM**

Was es ist und was dir hilft,  
dich besser zu fühlen



## Liebe LESERINNEN & LESER,

eine sehr herausfordernde Zeit liegt gerade vor uns. Entgegen unserer Natur müssen wir Abstand voneinander halten. Das hat unseren Alltag stark verändert - doch jede Herausforderung bietet auch Chancen. Viele unserer Routineabläufe sind unterbrochen worden - vielleicht eine gute Gelegenheit, unsere Gewohnheiten zu überdenken und Änderungen vorzunehmen. Wir von JOBST unterstützen euch, dass ihr euch in dieser Zeit so wohl wie möglich fühlt. Gerne bringen wir mit dieser Ausgabe der Style-Broschüre etwas Farbe in euren Alltag.

Unsere JOBST UltraSheer und JOBST Opaque-Kollektionen bieten euch eine variantenreiche Auswahl an Tönen, die eure Haut schmeichelnd in Szene setzen und sich perfekt kombinieren lassen. Probiert euch aus, unsere Kompressionsversorgungen bestärken euch, dass Hauttöne offen für alle Stilrichtungen sind.

JOBST Elvarex Soft setzt auf auffällige Farben. Ein strahlendes Sunflower Yellow und ein sattes Pine Green ergänzen das Sortiment und begleiten euch mit frischem Schwung. Zeigt euch, habt Mut und verführt mit dem modischen Spiel der Farben.

Nicht nur die neuen Farben können für einen frischen Schwung sorgen - auch ihr könnt durch sportliche Aktivitäten dazu beitragen. Gerade das Frühjahr ist eine ideale Zeit, aktiv zu werden und den eigenen Körper mit sanfter Fitness zu belohnen. Wir machen Lust auf Walking. Diese Motivation darf dann auch gerne durch eine gesunde Mahlzeit belohnt werden, daher möchten wir euch auch in dieser Ausgabe eine kulinarische Rezeptidee aus der veganen Küche zur Verfügung stellen.

Bleibt gesund! Bewahrt die Ruhe und strahlt, auch wenn die Sonne nicht immer scheint. Genießt das Leben und vor allen Dingen: Lasst euch nicht aufhalten und verfolgt eure individuellen Ziele. Wir sind stets an eurer Seite, begleiten euch stil-sicher und unterstützen euch mit Kompressionslösungen, die euch jeden Tag maximalen Tragekomfort, hohe medizinische Wirksamkeit und modisches Aussehen bieten.

Gemeinsam stellen wir uns den Herausforderungen,  
Eure JOBST Style-Redaktion

# Feel free to style

Wir zeigen dir, dass **JOBST®** Kompressionsversorgungen keine Grenzen darstellen, sondern dich in deinem Style beflügeln. Lass deine Kompressionsversorgungen zu deinem täglichen Begleiter werden.



Feminin, frisch und fröhlich - das **JOBST® Elvarex® Soft** Sortiment hält viel Abwechslung für Mode-Fans bereit. Neu dazugekommen sind ein strahlendes Sunflower Yellow und ein sattes Pine Green - zwei Farbtöne, die zu den aktuellsten Trendfarben zählen und auch auf den internationalen Laufstegen gefeiert werden.

Mit **JOBST® Elvarex® Soft** wird Kompression nicht nur zu einem besonderen Begleiter sondern auch zu einem wunderschönen Accessoire. Ob casual, stylisch oder für den großen Auftritt - jedes Outfit erhält so eine tolle Ausstrahlung.

**JOBST® Elvarex® Soft** Kompressionsversorgungen lassen sich wirklich für jeden Anlass kombinieren und in knalligen, kräftigen Varianten auch als Fashion-Statement tragen. Anziehend, ausdrucksstark und mutig - mit **JOBST® Elvarex® Soft** setzt flachgestrickte Kompression auf modisch freie Entfaltung.



# Echte Kombinationswunder

Traut euch! Unsere neuen Trendfarben harmonieren mit vielen Looks.



## JOBST® Elvarex® Soft



\* Nur bei oberen Extremitäten erhältlich



Sunflower  
Yellow



### Trendfarbe Sunflower Yellow Überraschend ausdrucksstark

Das kräftige Gelb ist ein Happy-Ton, eine tolle Akzentfarbe, die dir facettenreiche Kombinationsmöglichkeiten bietet. Zusammen mit Jeansblau, Weiß oder Schwarz setzt du kontrastreiche Statements. Du magst es edel und modern? Wähle Outfits in Silber, Grau, Braun oder Beige und entdecke, dass du auch klassischen Looks mit Sunflower Yellow das gewisse Etwas gibst. Lust auf Experimente? Mit Royalblau oder Türkis in Form von Taschen, Schuhen, Schmuck oder Make-Up zauberst du aufregende Outfitkombinationen.

### Trendfarbe Pine Green Faszinierend stilsicher

Grünes Licht für Pine Green. Eine angenehm fröhliche Farbe, die auf den ersten Blick auffällig erscheint und auf den zweiten total harmonisch wirkt. Warum? Weil Pine Green mit vielen Tönen flirtet und von edel bis trendy alles abdeckt. Du kannst schlichte Farben wie Weiß, Grau, Schwarz oder auch Camel kombinieren und schaffst schnell einen Look, der klar und stilvoll erscheint. Highlights setzt du z. B. mit Accessoires in Orange oder Gelb. Übrigens: Grün lackierte Nägel sind auch ein echter Hingucker.



Pine Green





## Was ist ein Lipödem?

Ganz klar eine Krankheit und weit mehr als nur ein ästhetisches Problem. Bei einem Lipödem handelt es sich um eine symmetrisch verteilte Vermehrung des Unterhautfettgewebes. Diese tritt vor allem an Ober- und Unterschenkeln auf und wird daher oft auch als Reiterhosensyndrom bezeichnet. Fettansammlungen sind aber auch um die Hüften und an den Armen möglich. Im Normalfall sind Fesseln, Füße und Hände von einem Lipödem nicht betroffen. Nur wenn auch Schmerzen vorliegen, kann die Diagnose Lipödem gestellt werden.

## Bist du betroffen?

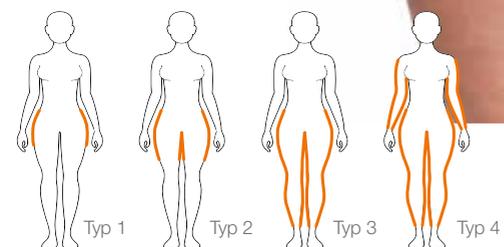
Auffällig bei einem Lipödem ist, dass die Proportionen deines Körpers nicht mehr stimmen. Dein Rumpf kann beispielsweise dünn sein, während deine Beine stark an Umfang gewinnen. Die Fettverteilungsstörung ist mit Schmerzen verbunden. Wesentliche Merkmale, auch für deine Selbsterkennung, sind:

### Sichtbare / Spürbare Anzeichen

- disproportionale Fettverteilung
- Schmerzen/Druckempfindlichkeit in den betroffenen Arealen
- im Vorfeld der Beschwerden Gewichtszunahmen
- Möglichkeit der Flüssigkeitsansammlung (Ödem) in den betroffenen Extremitäten

Lipödem-Patientinnen leiden häufig auch unter Adipositas. Dies kann zur Entstehung von Lymphödemen führen.

**Frühzeitige Diagnose**  
Du bist der Meinung, eines oder mehrere dieser Symptome treffen auf dich zu? Wende dich bitte sofort an einen Facharzt.



## Was kannst du tun?

Für die Behandlung eines Lipödems stehen eine ganze Reihe von Maßnahmen zur Verfügung. Es ist wichtig, dass das Lipödem ganzheitlich behandelt wird und alle Aspekte des Krankheitsbildes sowie die im Vordergrund stehenden Beschwerden individuell berücksichtigt werden. Zudem kann es sinnvoll sein sich mit Gleichgesinnten in Selbsthilfegruppen auszutauschen und psychologische Hilfestellung in Anspruch zu nehmen.

### Konsequentes Tragen einer passenden Kompressionsversorgung

Kompressionsstrümpfe spielen in der Therapie des Lipödems eine wichtige Rolle, da Sie zur Linderung der Schmerzen, beitragen. Dafür werden dir flachgestrickte Strümpfe nach Maß angepasst, die regelmäßig getragen werden müssen, um den Therapieerfolg zu sichern. Kompressionsversorgungen werden vom Arzt verschrieben. Kontaktiere deinen Arzt für eine entsprechende Verordnung.



### Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Die MLD ist eine spezielle Art der Massage. Hier werden gezielte Griff-, Verschiebe- und Drehtechniken angewendet. Insbesondere in der Anfangsphase der Behandlung können schmerzreduzierend wahrgenommene Effekte der MLD eine Rolle spielen.



## Chirurgische Therapie

Sogenannte bariatrische Operationen (z. B. Magenverkleinerung) können für bestimmte Patientinnen infrage kommen bei denen eine Gewichtsreduktion anders nicht mehr möglich ist. Andere Patientinnen können wiederum unter bestimmten Bedingungen von einer Liposuktion (Fettabsaugung) profitieren.

Deine Kompression wird auch nach deiner Liposuktion dein ständiger Begleiter bleiben, wenn entsprechende Beschwerden vorliegen.

**NEU** ab Januar 2020

### Die Liposuktion wird in Deutschland als Kassenleistung akzeptiert!

Die Liposuktion beim Lipödem wird ab dem Stadium 3 in bestimmten Fällen zur Regelleistung der gesetzlichen Krankenversicherung.

#### Folgende Kriterien müssen dafür erfüllt sein:

- 6 Monate vor der Indikationsstellung konnten die Beschwerden mittels konservativer Therapie nicht gelindert werden
- Der BMI liegt bei einem Lipödem im Stadium 3 unter 35
- Bei einem BMI zwischen 35 und 40 findet zusätzlich zu der Liposuktion eine Behandlung bezüglich Adipositas statt
- Bei einem BMI ab 40 sollte eine Liposuktion nicht durchgeführt werden

Dieser Beschluss ist zunächst bis zum 31. Dez. 2024 befristet.



# Frühlings-Rätsel

Wir lieben Suchbilder! Einfach, weil man sich für einen Moment nur darauf konzentriert, die Fehler zu finden und den Ehrgeiz entwickelt, auch alle Unterschiede zu entdecken. In unserem Bild haben sich sechs Fehler eingeschlichen. Findest du sie?



Auflösung:



# Facettenreiche Hauttöne, die dich perfekt begleiten

## Blickfang Bein

Es gibt Farben, die nicht aus der Mode kommen: Hauttöne zählen dazu. Sie lassen sich nach Lust und Laune kombinieren, schmeicheln und individualisieren den eigenen Look.

Unsere Farbkollektion bei den Produkten JOBST® UltraSheer und JOBST® Opaque setzt mit attraktiven Hauttönen ein Statement, zeigt stilvoll und

elegant Bein und das facettenreicher als gedacht. Fünf attraktive Töne bieten noch mehr Auswahl, um sich modisch auszuleben.

### Die Hautfarben von JOBST® UltraSheer und JOBST® Opaque



Und wer seine eigene Silhouette noch schöner erleben möchte - JOBST® UltraSheer Kompressionsversorgungen mit innovativem Silhouette-Form-Effekt verleihen besonders formgebende Eigenschaften.

Erlaubt ist alles - denn jede Haut ist schön!



**Attraktiver Po**  
durch glattgestrickte Aussparungen der Pobereiche, umgeben von elastischen Strickrauten mit Langzugbindung.



**Schöne Silhouette**  
durch festeres Micro-Mesh-Gestrick im Wellendesign - formt Oberschenkel und Po.



**Flacher Bauch**  
durch feste und zugleich formende Strickstruktur im Bauchbereich.





## „Hauttöne sind offen für alle Stilrichtungen.“

**Susanne Eickhoff ist Modelagentin und -choreographin, führt eine deutschlandweit erfolgreiche Modelagentur, war als Model und TV-Moderatorin tätig und inspiriert JOBST® mit Ausstrahlung, Modewissen und Charme auf Events, Kongressen und Tagungen. Wir sprechen mit einer Frau, die das Mode-Business kennt und weiß, dass Trends nicht nur gesetzt, sondern individuell gelebt werden können.**

**Vielen Dank für Ihre Zeit. Hauttöne gab es schon immer. Was hat sich Ihrer Meinung nach verändert?**

**S. Eickhoff:** Wir haben schon viele Trends erlebt, mitgemacht und wieder verworfen. Hauttöne waren und sind immer noch attraktiv und feminin. Heute haben wir mehr Spielraum, die Töne sind facetten-

reicher geworden, schmeicheln mehr der individuellen Hautfarbe und lassen uns daher strahlen.

**Hauttöne sind also perfekte Begleiter?**

**S. Eickhoff:** Definitiv! In Deutschland bedarf es nur manchmal ein wenig mehr Mut, Hauttöne selbstbewusst zu tragen und zu kombinieren.

**Wie meinen Sie das?**

**S. Eickhoff:** Im Gegensatz zu anderen Kulturen sind wir eher zurückhaltend im modischen Spiel mit Farben. Jetzt könnte der Eindruck entstehen, dass Hauttöne ideal in dieses Klischee passen. Stimmt nicht! Es erfordert Mut, Haut zu zeigen, sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen und sie auf ganz persönliche Art in Szene zu setzen.

**Und das können wir Deutschen von anderen Kulturen lernen?**

**S. Eickhoff:** Ich finde schon. Dazu kommt, dass wir immer internationaler werden – gerade im Fashion-Bereich. Viele deutsche Unternehmen, mit denen ich zusammenarbeite, wünschen sich eine Auswahl an Models, die verschiedene Kulturen verkörpern. Haut ist nicht gleich Haut, und die neuen Töne variieren von dunkel bis ganz hell. Diversität ist gefragt, und jede Hautfarbe ist nicht nur normal, sondern schön.

**Also helfen Hauttöne, die individuelle, natürliche Ausstrahlung hervorzuheben?**

**S. Eickhoff:** Ganz genau! Und das zeigt Persönlichkeit. Sie sind ideal kombinierbar, passen zu jedem Style, können natürlich als auch auffällig in Szene gesetzt werden. Für mich symbolisieren die Hauttöne nicht nur einen modischen Trend, sondern ein gesellschaftliches Selbstverständnis, das ein neues Körperbild etabliert.

**Körperbild ist ein ideales Stichwort. Wie empfinden Sie die aktuellen JOBST® Kollektionen?**

**S. Eickhoff:** Ich bin begeistert. Die Kollektionen zeigen, dass Kompressionsversorgungen nicht nur Mittel zum Zweck sind, sondern stylish aussehen, ausgesprochen komfortabel sind und bei jeder Gelegenheit für ein gutes Gefühl sorgen – ob casual im Alltag oder elegant für den Abend.

Und sind wir doch mal ehrlich: Kein Körper ist wirklich perfekt. Wichtig ist es, ihn zu akzeptieren. Mögen wir unseren Körper, spiegeln wir dieses Bild nach außen und können es mit vielfältigen modischen Ideen ausleben. Die neuen Hauttöne von JOBST® lenken nicht ab, sondern sind offen für alle Stilrichtungen.

**Vielen Dank für das inspirierende Gespräch. Wir freuen uns sehr auf die weitere Zusammenarbeit mit Ihnen.**



**Susanne Eickhoff**  
Fashion- und Stylingberaterin

# Fitness auf die sanfte Art

## MIT DER EXTRAPORTION AN FRISCHER LUFT!

Sport steht eigentlich auf deinem Programm, aber der innere Schweinehund hindert dich daran? Leg ihn an die Kette und entdecke die perfekte Outdoor-Aktivität: Walking!

Walken hat den Vorteil, für praktisch jeden machbar zu sein und ist noch dazu gut für deine Gesundheit. Warum? Weil Walken deinen Kreislauf in Schwung bringt und für Bewegung sorgt, ohne dich gleich in einen Zustand totaler Erschöpfung zu verfrachten. Ganz nebenbei förderst du deinen Kalorienverbrauch und bist an der frischen Luft. Ein wirklich idealer Sport, um deinen ganzen Körper in Form zu bringen, Muskeln aufzubauen und abzunehmen.



Ruth, 42

*"Ich habe bereits 12 Kilo verloren und Walking hilft mir dabei, mein Gewicht zu halten"*



Petra, 46

*"Meine Stöcke habe ich immer dabei, auch im Urlaub. Denn Walken bedeutet Zeit für mich."*



## EFFIZIENT WALKEN MIT DER RICHTIGEN TECHNIK

Walking ist eine Mischung aus Gehen und Joggen, ab über 120 Schritten pro Minute sprechen wir bereits vom schnellen Walking.

Achte darauf, dass du die Füße direkt nacheinander aufsetzt, so dass immer ein Fuß den Boden berührt. Der Schritt sollte nicht zu groß ausfallen. Zuerst setzt du die Ferse auf, und dann wird der Fuß bis zur Zehenspitze abgerollt.

Achte auf eine gerade Körperhaltung – so pumpst du beim Walken mehr Luft in die Lunge. Auch deine Atmung ist entscheidend: Atme regelmäßig tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Hecheln ist jedoch nicht angesagt!

Die Arme werden ein wenig mitgeschwungen, um den Schritt zu unterstützen. Du kannst dein Training intensivieren, wenn du Stöcke benutzt und dich für die Nordic Walking-Form entscheidest.



Kennst du schon den **JOBST® Sport Kompressionsstrumpf**? Er ist weich, leicht und atmungsaktiv und unterstützt dich bei deinen sportlichen Aktivitäten. Der graduelle Druckverlauf wirkt sich positiv auf die Blutzirkulation aus und reduziert Schwellungen. Komfortabel auf Schritt und Tritt.



Weitere Informationen findest du unter [www.jobst.de](http://www.jobst.de)

# Inspiration aus der indischen Küche!

## ... VEGANES LINSEN-CURRY ...

### So wird's gemacht:

Reis mit der doppelten Menge Wasser und Salz im Topf zubereiten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Linsen dazugeben, für eine Minute mitbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Mit geschlossenem Deckel einmal aufkochen lassen und anschließend die Temperatur reduzieren, bis das Wasser nur noch leicht köchelt.

Nach 10 Minuten die Karotten und die Champignons dazugeben und weiter köcheln lassen.

Wenn die Linsen fast gar sind Spinat, Kokosmilch, Ingwer und Chili dazugeben und gut verrühren. Mit Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Linsencurry zusammen mit dem Reis anrichten und bei Bedarf mit frischem Koriander oder Frühlingszwiebeln garnieren.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 240 G VOLLKORNREIS
  - SALZ
  - 2 EL ÖL ZUM ANBRATEN Z.B. RAPSÖL
  - 4 ZWIEBELN GEWÜRFELT
  - 200 G LINSEN GRÜNDLICH GEWASCHEN
  - 500 ML GEMÜSEBRÜHE
  - 4 KAROTTEN IN SCHEIBEN GESCHNITTEN
  - 8 HANDVOLL BLATTSPINAT GEWASCHEN, GEPUTZT UND IN STREIFEN GESCHNITTEN
  - 200 ML KOKOSMILCH
  - 2 STÜCKE INGWER FEIN GERIEBEN ODER GESCHNITTEN
  - 1 KLEINE CHILISCHOTE IN FEINE RINGE GESCHNITTEN
  - 1 HANDVOLL CHAMPIGNONS
  - 2 TL CURRYPULVER
  - ½ TL KURKUMA
  - ¼ TL CAYENNEPFEFFER
  - 1 EL ZITRONENSAFT
  - PFEFFER
- ZUM GARNIEREN  
FRISCHER KORIANDER ODER FRÜHLINGSZWIEBELN

## NEU: Entwickelt für mehr **Komfort** - die anatomische **Fußspitze** im Flachstrickbereich

Ab sofort sind die geschlossenen Fußspitzen im **JOBST® Elvarex®** und **Elvarex® Soft Maßsortiment anatomisch geformt.**

Die Maßprodukte aus dem **JOBST® Elvarex®** und **Elvarex® Soft Sortiment** erhalten eine **anatomisch geformte Fußspitze** und das sowohl für den geraden als auch für den schrägen Fußabschluss.

