

Fit auf Reisen



**Informationen für
gesunde, vitale Beine**

JOBST® 

Comfort, Health and Style!

Reisen: Spaß für Sie...

Ob mit Auto, Eisenbahn oder Flugzeug, ob geschäftlich oder im Urlaub – die meisten von uns reisen gerne. Und gerade Langstreckenreisen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.

...und Stress für Ihre Beine?

Reisen auf langen Strecken (5 Stunden oder mehr) bedeutet aber auch: längeres, bewegungsarmes Sitzen auf engem Raum, bei niedrigem Kabinendruck im Flugzeug, mit Flüssigkeitsverlust durch die geringe Luftfeuchtigkeit. Solche Reisebedingungen können den Blutstrom in den Venen verlangsamen und zu Durchblutungsproblemen führen. Geschwollene, schmerzende Beine und Füße oder einfach nur ein Unwohlsein oder Schweregefühl in den Beinen sind die Folgen.

Was zunächst vielleicht nur Ihr Wohlbefinden beeinträchtigt, kann schnell zu einer ernsten Gefahr für Ihre Gesundheit werden. Wenn nämlich weitere ungünstige Faktoren hinzukommen, kann sich unter Umständen im tiefer liegenden Venensystem Ihrer Beine ein Blutgerinnsel bilden. Dies bezeichnet man auch als tiefe Venenthrombose (TVT).

Was ist ein tiefe Venenthrombose (TVT)?

Eine tiefe Venenthrombose (TVT) beschreibt die Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) in den Beinvenen, die sich während einer langen Reise, also auch mit Auto, Bus und Bahn, bilden können. Eingeschränkte Beinfreiheit und Bewegungsmangel erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Blut in den Beinen staut und Blutkörperchen in den Venen zusammenklumpen.

Wenn am Ende einer langen Reise die Muskulatur wieder tätig wird, können diese kleinen Blutgerinnsel mit dem Blutstrom über das Herz in die Lunge wandern. Dort können sie wichtige Gefäße verschließen und so zu einer lebensbedrohlichen Lungenembolie führen.



Erste Anzeichen für die eingeschränkte Blutzirkulation können Sie schon während der Reise bemerken, zum Beispiel durch Schwellungen, Schmerzen und Stiche in den Beinen.

Allerdings kündigt sich die Thrombose meist nicht an. So kann sie auch ohne vorherige Beschwerden entstehen und sogar bei vermeintlich Gesunden noch nach Tagen zu einer Embolie führen.

Besonders bei langen Flügen kommt hinzu, dass der niedrige Kabinendruck den Blutstau in den Venen begünstigt und wir in der trockenen Luft viel Körperflüssigkeit verdunsten. Dadurch wird das Blut zusätzlich eingedickt und der Gerinnelbildung Vorschub geleistet.



Checkliste: Gehören Sie zur Risikogruppe?

Jeder, der längere Zeit (mehr als 5 Stunden) ohne viel Bewegung auf engem Raum sitzt, kann Kreislaufprobleme bekommen.

Wenn Sie darüber hinaus zu einer der unten genannten Gruppen gehören, erhöht sich das Risiko einer tiefen Venenthrombose weiter. Sie sollten sich dann vor Ihrer Reise von einem Arzt beraten lassen:

- 40 Jahre oder älter
- Schwanger
- Übergewichtig
- Regelmäßige Hormontherapie (z.B. zur Verhütung)

Dies gilt auch in folgenden Fällen:

- Kürzlich erfolgte Operation oder Verletzung, vor allem an den unteren Gliedmaßen oder in der Bauchregion
- Herzkrankheiten
- Bereits bekannte Venenthrombose (Blutgerinnsel) und/oder Lungenembolie
- Krampfadern
- Krebs
- Angeborene Blutgerinnungsstörungen (z.B.: Faktor-V-Mangel)



Reisethrombosen wirksam vorbeugen: mit **JOBST® Travel Socks**

JOBST® Travel Socks sorgen für einen medizinisch erwünschten Druckverlauf, mit relativ hohem Druck auf die Beinvenen im Knöchelbereich und stetig abnehmendem Druck aufwärts in Richtung des Knies. So unterstützen **JOBST® Travel Socks** spürbar die Blutzirkulation in den Beinen und erleichtern damit den Blutrückfluss zum Herzen.



Das Tragen von **JOBST® Travel Socks** hilft, dem unangenehmen Anschwellen von Beinen und Füßen vorzubeugen und das Risiko einer Thrombose in den tiefen Beinvenen zu vermeiden. Darüber hinaus bleiben Ihre Beine topfit, und Sie kommen frisch und aktiv an Ihrem Reiseziel an.

JOBST® Travel Socks sind qualitativ hochwertige Kniestrümpfe aus feinstem Baumwoll-Mischgewebe. Das atmungsaktive Material fühlt sich angenehm weich an und wirkt dennoch sehr effektiv. Hier spüren Sie in jeder Faser die Erfahrung von BSN-JOBST, dem weltweit führenden Unternehmen in Forschung, Entwicklung und Herstellung von Produkten zur innovativen medizinischen Kompressionsbehandlung.

Tragen Sie die modisch eleganten **JOBST® Travel Socks** statt Ihrer normalen Kniestrümpfe – vor, während und nach Ihrer Reise.



So praktisch sind JOBST® Travel Socks

Zeitlose Eleganz in modischem Design

- Modische Optik für Damen und Herren
- Für Beruf und Freizeit gleichermaßen geeignet

Klinisch geprüfter medizinischer Druckverlauf

- Hilft, den venösen Blutfluss in Ihren Beinvenen zu verbessern
- Hilft, unangenehme Schwellungen an Beinen und Füßen zu vermeiden
- Hilft, das Risiko einer tiefen Venenthrombose zu verringern

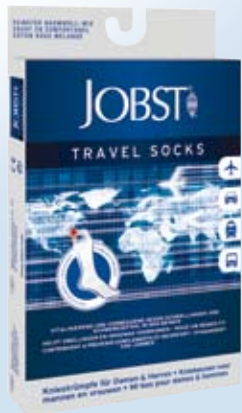
Hohe Materialqualität

- Feinstes Baumwoll-Mischgewebe
- Ausgezeichnet atmungsaktiv
- Angenehm weich auf der Haut

JOBST® Travel Socks sind qualitativ hochwertige Kniestrümpfe für mode- und gesundheitsbewusste Menschen.



Die Reisesstrümpfe in den Farben Schwarz, Beige und Navy gibt es in 5 Größen (abhängig von Schuhgröße, Knöchel- und Wadenumfang)



Weitere nützliche Tipps für gesunde Beine auf Reisen

Wenn Sie mit Auto oder Bus reisen:

- Machen Sie öfter mal eine Pause, und bewegen Sie Ihre Beine und Füße.

Wenn Sie mit Flugzeug oder Bahn reisen:

- **Gehen Sie stündlich ein paar Schritte.**
Die Muskelbewegungen regen die Durchblutung an und unterstützen die Venentätigkeit.
- **Gönnen Sie Ihren Beinen Bewegung.**
Mit einfachen Bewegungsübungen, die der An- und Entspannung der Beinmuskulatur dienen (z.B.: Wippen oder Kreisen mit den Füßen), halten Sie Ihren Blutkreislauf in Schwung.
- **Vermeiden Sie längeres Sitzen mit übereinander geschlagenen Beinen.**
Das Übereinanderschlagen der Beine schnürt die Venen ein: Der Rücktransport des Blutes zum Herzen wird behindert.
- **Trinken Sie im Flugzeug reichlich alkoholfreie Getränke.**
Dadurch gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust aus, den der niedrige Luftdruck und die geringe Luftfeuchtigkeit in der Kabine verursachen.
- **Verzichten Sie auf Alkohol.**
Alkohol weitet die Blutgefäße und begünstigt die Bildung von Blutgerinnseln.
- **Tragen Sie bequeme Kleidung.**
Eng sitzende Kleidung und Schuhe mit hohen Absätzen schränken Ihre Bewegungsfreiheit ein und behindern den Blutkreislauf.



Das **JOBST®**

Medical LegWear-Programm

Komfort, Wirkung und Eleganz bei Venenerkrankungen

BSN-JOBST, Spezialist auf dem Gebiet der Erforschung, Entwicklung und Fertigung von innovativen medizinischen Strümpfen, bietet neben **JOBST® Travel Socks**, dem Reisebegleiter für Venengesunde, mit dem **JOBST® Medical LegWear-Programm** ein umfangreiches Produkt-Sortiment an, das auch bei bereits vorliegenden Venenerkrankungen individuellen Ansprüchen hinsichtlich Komfort, Wirkung und Eleganz gerecht wird.

Diese Strümpfe üben einen genau definierten medizinischen Druckverlauf auf das Bein aus und verbessern somit spürbar die Blutzirkulation.

Für eine individuelle, wirksame Entlastung bei müden, schweren und schmerzenden Beinen sowie bei Venenbeschwerden bietet **JOBST® Medical LegWear** ein breites Angebot in verschiedenen Kompressionsklassen. Die umfassende Größenauswahl als Standardversorgung oder als individuelle Maßversorgung gewährleistet jederzeit perfekten Sitz und optimale Trageeigenschaften.

Fragen Sie bei Venenerkrankungen Ihren Arzt oder Ihren Sanitätsfachhändler nach den hochwertigen medizinischen Kompressionsstrümpfen aus dem **JOBST® Medical LegWear-Programm**. Er wird Sie gerne beraten.



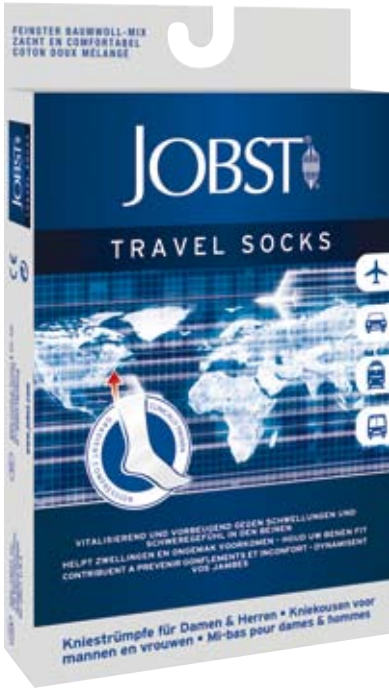
Der Ultratransparente
JOBST® *UltraSheer*



Der Federweiche
JOBST® *Opaque*



Der Aktive
JOBST® *Classic*



Mit freundlicher Empfehlung überreicht durch

16923-99009-00/D08.08./A08.08

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

JOBST - a brand of **BSN** medical



Comfort, Health and Style!