

**JOBST**®

Fit  
auf **Reisen**  
mit **JOBST**® Travel Socks



**Ratgeber**  
Fit auf Reisen

# Lange Reisen können Ihre Beine stressen

Ob mit Auto, Bahn oder Flugzeug - jede Reise, die länger als ein paar Stunden dauert, kann zu geschwollenen oder schmerzenden Beinen führen. Langstreckenreisen (5 Stunden oder mehr) können die Probleme verstärken. Doch warum ist das so?

Reisen bedeutet zumeist bewegungsarmes Sitzen auf engem Raum, begleitet durch Flüssigkeitsverlust bei niedrigem Kabinendruck und eine geringe Luftfeuchtigkeit in Flugzeugen. Eine Herausforderung für Ihre Venen, denn solche Reisebedingungen können den Blutstrom verlangsamen und zu Durchblutungsproblemen führen.

Was zunächst vielleicht nur Ihr Wohlbefinden beeinträchtigt, kann schnell zu einer ernstesten 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.





JOBST® Travel Socks  
mit  
leichten Beinen  
auf **Reisen**



## Was ist eine tiefe Venenthrombose (TVT)?

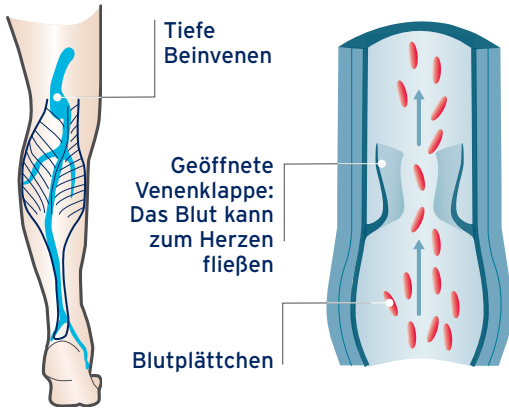
Eine tiefe Venenthrombose beschreibt die Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) in den Beinvenen, die sich während einer langen Reise bilden können. Eingeschränkte Beinfreiheit und Bewegungsmangel erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Blut in den Beinen staut und die Blutkörperchen in den Venen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

Wenn am Ende einer langen Reise die Muskulatur wieder aktiv 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. Eine Thrombose kündigt sich im Vorfeld meist nicht an. So kann sie auch ohne vorherige Beschwerden entstehen und sogar bei vermeintlich Gesunden noch nach Tagen zu einer Embolie führen.

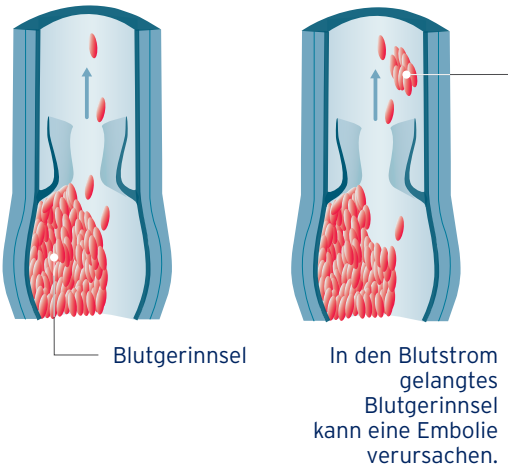
Besonders bei langen Flügen kommt hinzu, dass der niedrige Kabinendruck den Blutstau in den Venen begünstigt und der Körper durch die trockene Luft viel Körperflüssigkeit verliert. Dadurch wird das Blut zusätzlich eingedickt und der Gerinnselbildung Vorschub geleistet.

# Was passiert bei einer TVT?

## Normaler Blutfluss



## Tiefe Venenthrombose



# Wer ist gefährdet?

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

## Risikofaktoren

- 40 Jahre oder älter
- Schwangerschaft
- Übergewicht
- Regelmäßige Hormontherapie (z. B. zur Verhütung)



## Oder wenn Sie folgende gesundheitliche Beschwerden/Erkrankungen haben:

- 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)

# Was können Sie auf Reisen für Ihre Beine tun?

## 1. Gehen Sie stündlich ein paar Schritte.

Die Muskelbewegungen regen die Durchblutung an und unterstützen die Venentätigkeit.

## 2. Gönnen Sie Ihren Beinen Bewegung.

Mit einfachen Bewegungsübungen, die der An- und Entspannung der Beinmuskulatur dienen, halten Sie Ihren Blutkreislauf in Schwung.

## 3. Vermeiden Sie längeres Sitzen mit übereinandergeschlagenen Beinen.

Das Übereinanderschlagen der Beine schnürt die Venen ein: Der Rücktransport des Blutes zum Herzen wird behindert.

## 4. 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.

## 5. Verzichten Sie auf Alkohol.

Alkohol weitet die Blutgefäße und begünstigt die Bildung von Blutgerinnseln.

## 6. Tragen Sie bequeme Kleidung.

Eng sitzende Kleidung und Schuhe mit hohen Absätzen behindern den Blutkreislauf.

## 7. Tragen Sie **JOBST Travel Socks**.

**JOBST Travel Socks** verbessern Ihre Blutzirkulation auf Reisen.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Reise!

# JOBST® Travel Socks – für Ihre Beingesundheit unterwegs

Tragen Sie **JOBST Travel Socks** statt Ihrer normalen Kniestrümpfe - vor, während und nach Ihrer Reise.

**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 hochwertige Kniestrümpfe aus feinstem Baumwoll-Mischgewebe. Das atmungsaktive Material fühlt sich angenehm weich an und wirkt dennoch 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.



# Vorteile und Eigenschaften von **JOBST® Travel Socks**

## **ZEITLOSES UND ATTRAKTIVES DESIGN**

- Moderne 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
- Besonders atmungsaktiv
- Angenehm weich auf der Haut

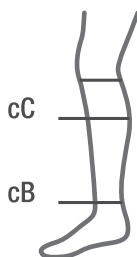


# Messrichtlinien

Bevor Sie mit **JOBST Travel Socks** Ihre Venengesundheit unterstützen können, ist es notwendig, die passende Größe zu ermitteln. Dazu empfiehlt es sich, den Beinumfang morgens zu messen, da Ihre Beine im Laufe des Tages in der Regel leicht anschwellen.

## Messpunkte

- Umfang an der stärksten Stelle der Wade (cC)
- Umfang an der schmalsten Stelle des Fußknöchels (cB)



## JOBST Travel Socks

gibt es in fünf Größen und drei Farben.

Schwarz

Beige

Navy

## Hinweis

**Achten Sie beim An- und Ablegen Ihrer JOBST Travel Socks darauf, das Material nicht mit Fingernägeln oder Schmuck zu beschädigen.**



REISESTRÜMPFE VON BSN-JOBST:  
... für Ihre Beingsundheit  
unterwegs!



# JOBST® Travel Socks mit leichten Beinen auf **Reisen**

# Fit auf Reisen

mit  
JOBST® Travel Socks

Mit freundlicher Empfehlung überreicht durch:



JOBST®,  
an Essity brand

BSN-JOBST GmbH

Beiersdorfstraße 1  
46446 Emmerich am Rhein  
Deutschland

[www.jobst.de](http://www.jobst.de)  
[www.lymphcaredeutschland.de](http://www.lymphcaredeutschland.de)  
Tel. +49(0)2822 607-100  
Fax +49(0)2822 607-199

Essity Austria GmbH

Storchengasse 1  
1150 Wien  
Österreich

[www.jobst.de](http://www.jobst.de)  
[www.lymphcaredeutschland.de](http://www.lymphcaredeutschland.de)  
Tel. +43 (0)1899 01-724  
Fax +43 (0)1899 01-551

Essity Switzerland AG

Parkstrasse 1b  
6214 Schenkon  
Schweiz

[www.jobst.de](http://www.jobst.de)  
[www.lymphcaredeutschland.de](http://www.lymphcaredeutschland.de)  
Tel. +41(0) 41 768 93 40  
Fax +41(0) 41 768 93 41