

Pressemeldung

## Erster „Compression Walk“ ein voller Erfolg

Über 170 Lipödem Erkrankte walken zusammen virtuell vernetzt in ganz Deutschland insgesamt 676 km unter dem Motto "You'll never walk alone"

**Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil des Selbstmanagements bei der Erkrankung Lipödem. Um andere Betroffene zu motivieren, das Wir-Gefühl zu stärken und sich noch stärker zu vernetzen, haben zwei selbst betroffene Bloggerinnen eine deutschlandweite virtuelle Walking-Veranstaltung für Betroffene organisiert. Unterstützt wurde die Aktion von der Firma Juzo, der Initiative Frauensache und dem Sanitätshaus Rahm.**

Weil Sport und Bewegung gemeinsam viel mehr Spaß machen, organisierten die Bloggerinnen Maren und Simone Ende Mai den ersten „Compression Walk“ – eine in diesem Jahr noch rein virtuelle Veranstaltung, bei der die Teilnehmer\*innen eine Strecke von maximal 5 km walken sollten. Virtuell deshalb, weil die Teilnehmer\*innen zum Großteil jede für sich liefen, aber es sich trotzdem wie ein gemeinsames Event anfühlen sollte. Simone gibt Einblicke in ihre Überlegungen:

„Selbstmanagement, Aktivitäten zu planen und gemeinsame Ziele zu realisieren sind zentrale Themen innerhalb der Community. Wir haben uns bewusst für einen Walk entschieden, da dann jeder in seinem Tempo, ortsunabhängig, an einem bestimmten Wochenende laufen kann. Hierbei ist nicht die Zeit entscheidend, sondern ausschließlich die eigene Leistung. Niemand soll in den Zwang kommen sich vergleichen zu müssen, es geht in erster Linie um den Spaß an der Bewegung und der gemeinsamen Aktion.“ Die Strecke konnte dann per GPS vom Handy oder der Fitnessuhr getrackt werden und diente somit als Beleg für die Teilnahme.

Im Vorfeld wurden die Teilnehmer\*innen mit Videos einer Fitnesstrainerin und Templates zur Verwendung auf den eigenen Social Media Accounts versorgt. Ein per Post verschicktes Starterpaket u.a. mit Pflegeprodukten von Juzo und dem Sanitätshaus Rahm motivierte zusätzlich. Unter allen erfolgreichen Teilnehmer\*innen wurde nach dem Walk eine Kompressionsversorgung von Juzo in den aktuellen Trendfarben verlost.

Die Organisatoren waren völlig überrascht von der durchweg positiven Resonanz von über 170 Anmeldungen aus ganz Deutschland, darunter sogar zwei Männer. Besonders stark vertreten waren die Mitte Deutschlands und der Süden. Aus dem Norden und Osten kamen ca. 10 % der Teilnehmenden. Es gab vier größere Gruppen, bis zu jeweils 12 Personen, die gemeinschaftlich den Walk bestritten haben. Die meisten sind 5 km und mehr gewalkt – zusammen 676 km. Alle haben ihr gewähltes Ziel übertroffen und waren selber überrascht von ihren Leistungen, was beweist, wie so ein Event Potentiale freisetzen kann. „Besonders schön war, dass einige spontan ihren Partner, Freund oder Freundin aktiviert haben und diese einfach so mitgewalkt sind“, berichtet Maren von ihren Erfahrungen.

Den Hashtag #compressionwalk und #moveyourcompression haben viele Teilnehmer genutzt, um sich auf diese Weise auf den Social Media Plattformen zu vernetzen und ihre Erfolge zu feiern. Die Planung für den nächsten Compression Walk hat bereits begonnen.

Zeichenzahl inkl. Leerzeichen: 3104

Bildmaterial finden Sie hier: <https://media-service.juzo.de/pinaccess/showpin.do?pinCode=KYtAq6yVkl90>

Bilder: Juzo

Bildunterschriften:

Maren-dynamisch:

Maren hat zusammen mit Simone den Compression Walk organisiert und ist total begeistert davon, wie viele andere



Lipödem-Betroffene deutschlandweit mitgemacht haben.

**Simone:**

Für Bloggerin Simone gehört regelmäßige Bewegung zum Therapie-Alltag dazu – am besten natürlich gemeinsam mit anderen, ob in echt oder virtuell.

**Simone mit Schwiegermutter:**

Gemeinsam macht alles mehr Spaß – deshalb lief Simones Schwiegermutter beim Compression Walk einfach mit, auch ohne selbst die Erkrankung Lipödem zu haben.

## Julius Zorn GmbH

Juzo mit Hauptsitz im bayerischen Aichach wurde 1912 in Zeulenroda (Thüringen) gegründet und beschäftigt weltweit über 1.100 Mitarbeiter\*innen. Mit der Schwesterfirma in den USA und den verschiedenen Tochterfirmen und Vertriebsorganisationen in Europa und Kanada bedient der Hersteller medizinischer Hilfsmittel einen internationalen Markt. Als Spezialist mit über 100 Jahren Erfahrung in der Kompressionstherapie hat Juzo es sich zur Aufgabe gemacht die Lebensqualität der Patient\*innen zu verbessern und Beschwerden nachhaltig zu lindern. Dafür produziert das Unternehmen innovative Produkte – größtenteils „Made in Germany“ – aus den Bereichen Phlebologie, Lymphologie, Narbenmanagement und Orthopädie wie Kompressionsversorgungen in Rund- und Flachstrick sowie Bandagen und Orthesen. Neben den Produkten der Fachhandels-Marke Juzo gibt es die Juzo Akademie mit Fortbildungen für den medizinischen Fachhandel, die Marke sportomedix mit hochfunktionellen Produkten für ambitionierte Sportler\*innen und die Marke EquiCrown mit medizinischen Kompressionsbandagen für Pferde. Mit Hightech, Handarbeit und Herzblut arbeiten die Mitarbeiter\*innen bei Juzo an innovativen und individuellen Lösungen für mehr Lebensfreude in Bewegung.

Weitere Infos unter [juzo.de](http://juzo.de)

Infos zur Initiative Frauensache finden Sie auf [www.deinestarkeseite.de](http://www.deinestarkeseite.de)

### **Pressekontakt:**

Anja Lütke-Wissing

Tel. 08251 901-548

E-Mail: [anja.luetke-wissing@juzo.de](mailto:anja.luetke-wissing@juzo.de)