



<https://biz.li/3tl8>

# WICHTIGE TIPPS UND TRICKS FÜR DEN SCHUHKAUF

Veröffentlicht am 01.11.2023

Schuhe begleiten uns den ganzen Tag über - ob auf der Arbeit, während der Freizeit oder abends im Haus als Paar. Das Schuhwerk ist auch so wichtig, wie kaum etwas anderes. Die Schuhe sollten beim Laufen schonen. Hochwertiges Schuhwerk kann das Gehen in ungeeigneten Schuhen? In diesem Ratgeber klären wir das und vermeiden falsche Entscheidungen.

## Richtige Größe auswählen

Bevor man sich nach geeigneten Schuhen umsehen kann, muss man wissen, wie man ihre Schuhgröße nicht und greifen deswegen zu Maßnahmen.

lassen. Beachten sollte man, dass nicht bei allen Schuhverkäufern die verschiedenen Größen gleich ausfallen. Deswegen kann sich ein **Anprobieren vor Ort** immer lohnen. Auf <https://einlagen-online.com/> erhalten Sie außerdem **Einlegesohlen**, die Ihren Füßen **mehr Halt in den Schuhen** bieten können. Auf solche speziellen Einlagen gehen wir später noch genauer ein. Schlecht sitzende Schuhe verursachen mit der Zeit nicht nur **Fußschmerzen**, sondern haben oft auch **langfristige Schäden** an den Füßen zur Folge. Fehlt es nach vorn hin an Platz, sind **schiefeinwachsende Fußnägel** keine Seltenheit und außerdem äußerst unangenehm. Je nach Material und Modell können Schuhpaare darüber hinaus **unterschiedlich groß ausfallen**. Auch die Größe zwischen dem linken und dem rechten Fuß variiert bei vielen Menschen. Umso wichtiger ist es, die Schuhe **vor dem Kauf anzuprobieren**. Helfen kann auch die sogenannte **Daumenprobe**, bei der man überprüft, ob sich vor dem großen Zeh noch **eine daumenbreite** Luft im Schuh befindet. Ist das der Fall, kann man von einer idealen Schuhgröße ausgehen. Haben Sie keine Möglichkeit, die Schuhe vorher im Laden anzuprobieren, sollten Sie zumindest ein **Fußmessgerät** verwenden, um die exakten Maße Ihrer Füße zu ermitteln.



Foto: Fotorech

## Tageszeit beachten beim Schuhkauf

Wenn Sie Schuhe anprobieren möchten, sollten Sie **auf die Tageszeit achten**, denn: Unsere Füße sind **nicht kontinuierlich gleich groß!** Im Laufe des Tages können sie anschwellen, was vor allem dann passiert, wenn man viel herumgelaufen ist oder lange auf einer Stelle gestanden hat. Eventuell passen die Schuhe dann weniger gut, als wenn man sie in den frühen Morgenstunden, direkt nach dem Aufstehen, anprobiert hätte. Doch auch die **Tagestemperatur** spielt eine Rolle für den Umfang der Füße, denn je höher die Temperatur ist, desto mehr besteht die Wahrscheinlichkeit, dass die **Füße aufquellen**.

## Flexible Schuhsohle

Ein besonders wichtiger Bestandteil von Schuhen ist **die Schuhsohle**. Deswegen kann man hier auch viele Fehler machen, die sich wiederum langfristig negativ auf die Fußgesundheit auswirken. Ist die Sohle **zu hart und unflexibel**, unterstützt sie den Fuß nicht in seiner natürlichen Abrollbewegung. Stattdessen hindert sie ihn daran, was zu Fuß- und Rückenschmerzen führen kann. Eine gute Sohle sollte aus **hochwertigen Materialien wie zum Beispiel Leder** bestehen und sich gut biegen lassen. Ideal ist es, dass, wenn man den Fersenschluss und die Schuhspitze aufeinander zubewegt, die Sohle ein **V ergibt**.

## Einlegesohle für gesunde Füße

Viele Menschen haben mit Fußbeschwerden zu kämpfen, was sich negativ auf das gesamte Wohlbefinden auswirken kann. Ob Fußschweiß bei hohen Temperaturen, kalte Füße im Winter oder **Fußkrankheiten** wie Spreizfüße und Fersensporn -

solchen und ähnlichen Symptomen lässt sich mit Einlagen **vorbeugen und entgegenwirken**. Man unterscheidet zwischen den folgenden Arten: **funktionelle Stützeinlagen**: Sie kommen bei Fehlstellungen der Füße zum Einsatz, wie zum Beispiel bei einer übermäßigen Einwärts- oder Auswärtsdrehung der Füße. **Bettungseinlagen**: Diese sollen vorrangig den Aufprall beim Gehen dämpfen und dabei das Mittelfußköpfchen entlasten. **Kopieeinlagen**: Solche dienen der Stützung des Fußgewölbes, wodurch die Statik des Fußes verbessert werden kann. **Korrekturereinlagen**: Eingesetzt werden sie zur Korrektur von Gang- und Fußproblemen bei Kleinkindern. Dabei dienen sie der Steuerung des Fußwachstums, weshalb es wichtig ist, sie für jeden Fuß individuell anzufertigen.

## **Das Fazit: Mit den richtigen Schuhen zu besserer Gesundheit**

Nun wissen Sie, wie wichtig es ist, das richtige Schuhwerk zu tragen. Entsprechend Zeit lassen sollte man sich beim Schuhkauf. Schnell greift man sonst zu Schuhen, die zwar optisch viel hermachen, ansonsten aber für Fuß- und Rückenschmerzen sorgen. Das kann zum Beispiel dann der Fall sein, wenn sie nicht der richtigen Größe entsprechen oder eine starre Sohle haben. Mit Einlegesohlen kann man das Laufgefühl verbessern. Zusätzlich tragen sie zur Gesundheit der Füße bei, wenn diese beispielsweise Fehlstellungen aufweisen. Lassen Sie sich am besten von Experten beraten, wenn Sie wissen möchten, welcher Schuh und welche Einlegesohle am besten zu Ihren Füßen passt.