



Ich steh' auf Komfortschuhe!

In unseren Füßen befinden sich mehr Sinneszellen als in unserem Gesicht. Gehen Sie sorgsam mit Ihren Füßen um, gönnen Sie ihnen mithilfe „komfortabler“ Schuhe Bewegungsfreiheit, den notwendigen Halt und Ihrem Körper einen gesunden Gang.

Ihre Füße tragen Sie durchs Leben. Bei der Arbeit, in der Freizeit, Zuhause. Welche (Spezial-)Schuhe Ihnen Sicherheit und Beweglichkeit bei der Arbeit auf dem Feld und im Stall bieten, ist ein Thema für sich. Wie sieht es ansonsten in Ihrem Schuhschrank aus? Was tragen Sie im Büro, beim Stadtbummel oder der Einladung zu Freunden? Haben sich Ihre Schuh-Vorlieben mit zunehmendem Alter verändert?

Ich bewundere Frauen, die High-Heels tragen können; das sieht je nach Frau und Bekleidung wirklich attraktiv aus. Ich kann nicht einmal auf High-Heels stehen. Diagnose Spreiz- und Knickfuß. Mein Vorfuß schmerzt, wenn er viel Körperlast stemmen soll, und überhaupt reagieren meine Füße sehr empfindlich auf Druck, harte Nähte und so weiter. Ich gebe es zu: Ich trage überwiegend Komfortschuhe. Nicht erst mit Mitte 50.

► Optisch keine Abstriche machen

Für die bequemen Trageeigenschaften muss ich heutzutage keine ernsthaften optischen Einschränkungen in Kauf nehmen. Denn die Kollektionen der Komfortschuhhersteller orientieren sich erfolgreich an aktuellen Schuhtrends. Das ist auch erforderlich, weil sich die Zielgruppe verändert hat. Die Menschen werden nicht nur älter;

die heutigen aktiven Senioren und Seniorinnen gehören zur kaufkräftigsten Personengruppe und legen oft großen Wert auf ihr Aussehen. Die Fußbekleidung für Freizeit und Reisen soll sportlich, bequem und attraktiv sein.

Image und Optik der Komfortschuhe haben sich grundlegend positiv entwickelt, sodass auch jüngere Menschen zunehmend auf diese angenehme Schuhmode zurückgreifen. Entschleunigung, Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung: All diese Werte passen bestens in die Welt qualitativ hochwertiger Komfortschuhe. Der Sneaker-Trend hat die Akzeptanz sicherlich gefördert, denn Sneaker und Stiefeletten gehören in diesem Segment zu den häufigsten Modellen der Wahl. In ihnen lassen sich die funktionellen Elemente eines Komfortschuhs optimal „verstecken“, oder sogar bewusst als optisches Highlight herausstellen. Dazu gehören die Sohle, Schnürungen, Reiß- oder Klettverschluss, Elemente, die eine gute Dämpfung ermöglichen, Halt geben, oder den Einstieg in den Schuh erleichtern.

► Lindern und vorbeugen

Während der Großteil unserer Kinder mit gesunden Füßen zur Welt kommt, hat jeder zweite Erwachsene Fußprobleme, oft schon mit 30 und 40. Das Deutsche Schuhinstitut (DSI) hat im

Auch jüngere Trägerinnen greifen gerne zu schicken und bequemen Schuhen.

Fotos:
Ulrike Kossessa (2),
Solidus (2)



Heutzutage sind Komfortschuhe auch modisch.

Rahmen einer Studie ermittelt, dass mehr als 80 % der Deutschen keine passenden Schuhe tragen. Das betrifft Größe, Weite und Passform. Bei hohen Absätzen rutscht fast die komplette Belastung nach vorne. Mittelfuß und Zehen werden eingezwängt. Auch das häufige Tragen von engen oder steifen Schuhen kann im Laufe der Zeit zu Schwielen und Hühneraugen, sogar bis zu Veränderungen in der Anatomie unserer Füße führen. Folgeschwer: Viele Füße werden an den dauerhaft gedrückten Stellen unempfindlicher. So schleichen sich Deformierungen regelrecht ein. Zudem wirkt sich eine Fehlstellung über Nerven und Muskeln auf die Gesamtstatik des Körpers aus. Knie, Hüfte und Rücken leiden.

Hallux Valgus und Fersensporn sind verbreitet. Aufgrund ihres weichen Bindegewebes sind Frauen anfällig für diese schmerzhafte Fußveränderung. Komfortschuhe können Linderung verschaffen, weitere Druckstellen, Deformierungen und Entzündungen vermeiden helfen beziehungsweise diesen vorbeugen. Das Tragen hoher, modischer Schuhe sollte die Ausnahme bleiben und von ausgleichenden Dehn- und Bewegungsübungen begleitet werden.

► Clever einkaufen

Es gibt Prüfsiegel, zum Beispiel das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR), aber auch darüber hinaus diverse namhafte und vertrauenswürdige Hersteller. Am bes-