

Gutes Schuhwerk

- ✓ Die Schuhe sollten Ihren Füßen in der Höhe, Breite und Länge ausreichend Platz lassen.
- ✓ Bevorzugen Sie weiches Oberleder.
(Gummi und Plastik begünstigen das Entstehen von Fußpilz)
- ✓ Der Schuh sollte nicht biegsam sein .
(Belastung des Vorfußes, geringerer Halt)
- ✓ Der Absatz sollte nicht höher als 5 cm sein.
- ✓ Kontrollieren Sie Ihre Schuhe auf dicke Nähte und Ösen.
(sie können Druckstellen verursachen)
- ✓ Die Innensohle sollte durchgehend sein. Dies gilt auch für spezielle Einlagen.
- ✓ Schuhe mit vorgefertigtem Fußbett sind ungünstig. Besser sind Schuhe, mit weicher Einlage, in der Sie ihr eigenes Fußbett drücken können.
- ✓ Bei Sandalen darauf achten, daß kein Fußbett eingearbeitet ist.
(Reibungspunkte: Ferse, Großzehe!)
- ✓ Kaufen Sie Ihre Schuhe am späten Nachmittag, meist sind die Füße dann etwas dicker als morgens.
- ✓ Neue Schuhe müssen eingelaufen werden: Tragen Sie sie am Anfang nur eine halbe Stunde täglich.
- ✓ Bevor Sie Ihre Schuhe anziehen, überprüfen Sie sie mit Ihren Händen auf Fremdkörper (z.B. Steinchen, Reißzwecken...)!!