

## **P r e s s e m i t t e i l u n g**

### **Trendsport Wandern:**

### **Mit dem richtigen Schuhwerk gibt's keine blutigen Füße**

**KIRCHDORF/STEYR. Herrliche Ruhe, kühle Bergluft und traumhafte Aussichten locken viele OberösterreicherInnen gerade jetzt im Spätsommer in die Berge. Damit die Tour zum Genuss wird, verrät ein Experte, worauf es beim Wanderschuhkauf ankommt.**

Die Bewegung beim Wandern stärkt das Herz-Kreislauf-System und ist gut für Stützapparat und Gefäße. Unterschiedliche Untergründe trainieren Motorik und Gleichgewicht, die frische Bergluft bringt das Immunsystem und damit auch die Psyche in Schwung. Damit die Freude am Wandern aber nicht gleich wieder verloren geht, braucht es neben atmungsaktiver Kleidung, einer guten Routenplanung, die der eigenen Fitness entspricht, und regelmäßiger, ausreichender Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr während der Tour noch etwas Wesentliches: perfekt sitzende Wanderschuhe. „Nicht jeder Schuh passt zu jedem Fuß und umgekehrt“, weiß Primar Dr. Vinzenz Auersperg, Leiter der Abteilung für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr. „Um die passenden Schuhe zu finden, braucht es daher vor allem Zeit. Wer im Geschäft eine Weile mit den Wanderschuhen herumläuft, sieht und spürt bereits, ob sie richtig sitzen.“

#### **Den passenden Wanderschuh finden**

Auch mit dem Gelände müssen gute Schuhe zusammenpassen. Einen Allrounder für Stadt, Land und Berg gibt es nämlich leider nicht, enttäuscht der Experte alle, die es gerne einfach haben. Umso wichtiger ist, dass schon vor dem Kauf klar ist, für welchen Untergrund das Schuhwerk geeignet sein muss. Auch für den richtigen Sitz hat der Mediziner einen guten Tipp: „Besonders wichtig ist, dass der Schuh am Mittelfuß gut sitzt und gleichzeitig den Zehen reichlich Spielraum gewährt. Vor allem knöchelhohe Modelle bieten im unwegsamen Gelände Halt.“ Um die Schuhlänge herauszufinden, können sich interessierte Wanderer vorab auf die Einlegesohle des Schuhs stellen – natürlich in Absprache mit dem Verkaufspersonal. „Bei einem gut sitzenden Schuh sollte die Ferse, ohne überzustehen, in der Sohle liegen. Dabei sollen die Zehen vorne rund einen Zentimeter Platz haben“, erklärt Primar Dr. Auersperg.

### **Die richtige Tageszeit für den Schuhkauf**

Weil Füße im Laufe des Tages leicht anschwellen, sodass die eigentliche Größe dann oft nicht mehr passt, sollten Schuhe immer eher am Nachmittag gekauft werden. Prinzipiell sollten alle Wanderer daran denken, dass es Schuhmodelle für Frauen und Männer gibt, der Mediziner rät ab, zu vermeintlich bequemeren Herrenschuhen zu greifen, denn die weibliche Anatomie unterscheidet sich von der männlichen: „Der weibliche Fuß ist in der Regel schlanker, aber es können das Fußgewölbe oder andere Veränderungen notwendig machen, dass man zum Schuh des anderen Geschlechts greifen muss. Manchmal ist es nur mit orthopädischen Maßeinlagen möglich, einen bequemen Tragekomfort zu erreichen.“ Wer Vorverletzungen und chronische Probleme oder Fußfehlstellungen hat, sollte das beim Kauf genauso berücksichtigen wie eventuell benötigte orthopädische Einlagen oder spezifische Wandersocken. „Ganz wichtig ist es, die orthopädischen Maßeinlagen schon bei der Auswahl beziehungsweise bei der Anschaffung des Schuhwerks dabei zu haben“, rät Dr. Auersperg.

### **Eingewöhnungsphase für Füße und Schuhe**

Wurde der passende Schuh gefunden, sollte damit trotzdem nicht sofort der nächste Berg bestiegen werden. Vor der ersten Wandertour gilt es, Schuhe und Füße aneinander zu gewöhnen, sprich: die Schuhe einzulaufen. Geht es dann endlich los, sollten diese nur so fest geschnürt werden, dass der Fuß stabil darin steht. Ein allzu straffes Zuziehen der Bänder kann nämlich mit der Zeit ein lästiges oder schmerzhaftes Brennen verursachen. „Sohlen- oder Ballenbrennen sind Zeichen einer Durchblutungsstörung, die durch zu fest geschnürte Schuhe ausgelöst werden kann“, warnt der Experte.

Steyr, am 17. September 2020

### **Für Fragen steht zur Verfügung:**

Anna Leithinger, BA

PR & Kommunikation

Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr

Tel.: 05 055467-22250

E-Mail: [anna.leithinger@ooeg.at](mailto:anna.leithinger@ooeg.at)