

# Gütekriterien für den passenden Schuh:

---

- **richtige Leistenform:** *Man unterscheidet unterschiedliche Leistenformen. Die Leistenform sollte zur Fußform passen.*
- **passende Weite:** *es gibt Schuhe in unterschiedlichen Weiten. Menschen haben unterschiedlich breite Füße. Der selbe Schuh kann nicht gleichzeitig einem breiten Fuß und einem schmalen Fuß gut passen. Der breite Fuß nimmt ihn zumeist zu groß, während der schlanke Fuß den Schuh zu kurz nehmen muss, damit er genügend Halt in der Ferse hat.*

*In beiden Fällen ist die Abrolldynamik gestört und wird die Fußmuskulatur geschwächt. Bei zu kurzen Schuhen kommt es weiters noch zur Zehenstauchung, was die Entstehung von Zehenproblemen wie Hammerzehe, Krallenzehe, Hallux rigidus oder Hallux valgus begünstigt.*

- **entsprechende Risthöhe:** *Die Risthöhe des Fußes erfordert eine entsprechende Risthöhe des Schuhs.*
- **genügend Zehenhöhe:** *Der Schuh muss genügend Zehenhöhe bieten. Dies ist besonders wichtig, damit keine Zehenverformungen wie Krallen- und Hammerzehen entstehen.*
- **richtig positionierter Innenknöchel:** *Der Innenknöchel am Schuh sollte höher sein als der Außenknöchel um der Fußform gerecht zu werden. Ein zu hoher Außenknöchel drückt den Fuß in die Valgusstellung, was auch eine Valgisierung (X-Beinstellung) des Knies bewirken kann.*
- **passender Ballenpunkt:** *Der Ballenpunkt des Schuhs muss mit Ballenpunkt des Fußes übereinstimmen. Aus optischen Gründen, damit der Vorfuß zierlich und kurz wirkt, ist der Ballenpunkt bei den meisten Schuhen zu weit vorne. Die Zehen haben dadurch nicht genügend Freiraum, werden gestaucht und die Abrollbewegung des Fußes wird beeinträchtigt.*
- **stabile Fersenkappe:** *Die Fersenkappe des Schuhs sollte stabil und fest sein, damit der Schuh seine Festigkeit behält und sich nicht so schnell vertreten lässt. Schuhe ohne Fersenkappen, deren Ferse man also in alle Richtungen biegen kann, geben dem Fuß nicht ausreichend Halt und begünstigen Fußfehlstellungen und Beinachsenfehlstellungen.*

- **Fersenrundung entspricht der Ferse:** *Die Fersenrundung des Schuhs sollte mit der Fersenform des Fußes übereinstimmen. Die meisten Menschen haben schmale Fersen, auch wenn die Füße breit erscheinen!*

*Schuhe mit Schmalfersen lassen dem Vorfuß mit den Zehen viel Platz, aber die Fersepartie ist schlank, wodurch der Fuß im Schuh nicht vorrutschen kann. Die meisten Schuhe haben aber zu breite Fersen. Damit ein Schuh mit zu breiter Ferse „passt“, muss er folglich mindestens eine Nummer zu klein gekauft werden.*

- **angemessene Absatzhöhe:** *Wenn man bereits unter Fußproblemen leidet, sollte man eher Schuhe mit flacheren Sohlen bevorzugen. Bei Vorfußschmerzen, einer Bewegungseinschränkung des Großzehen, wie beim Hallux limitus, Hallux rigidus oder Hallux valgus verschlimmern hohe Absätze das Beschwerdebild enorm.*

*Die podologischen Aktivsohlen Derks werden grundsätzlich in Schuhen mit einer Absatzhöhe unter 4 cm getragen.*

- **Innenfutter aus vegetabil gegerbtem Leder:** *Das Innenfutter des Schuhs sollte aus Leder sein. Vegetabil gegerbtes Leder sollte bevorzugt werden, da chromgegerbtes mit Schadstoffen belastet ist.*
- **Außenmaterial aus Vollnarbenleder:** *Das Außenmaterial sollte ein Vollnarbenleder statt Spaltleder sein. Spaltleder ist zwar wesentlich günstiger aber auch qualitativ minderwertiger. Auch hat es nicht die feuchtigkeitsregulierende Eigenschaften wie vollnarbiges Leder.*
- **gute Stößdämpfung:** *Eine gute Stoßdämpfung der Laufsohle und des Absatzes schont die Gelenke.*
- **Torsionsfestigkeit:** *Gute Schuhe haben eine Torsionsfestigkeit. Diese Torsionsfestigkeit ist wichtig für eine stabile Steuerung des Fersenbeins. Bei fehlender Torsionsfähigkeit, also zu schlaffen Schuhen, kann es zur Fußfehlbelastungen kommen.*

**Ein passender fußgerechter Schuh ermöglicht bei jedem Schritt die physiologische Abrollbewegung des Fußes.**