

# Augen auf beim Winterschuhkauf

Die Vorbereitungen für den kommenden Winter stehen an – der Kleidungswechsel und damit auch der Kauf des Winterschuhwerks stellt wohl gerade für Frauen eine der beliebtesten Vorkehrungen dar. Oftmals besteht jedoch Unsicherheit, welche Eigenschaften einen guten Stiefel ausmachen. Adem Erdogan (Foto), zertifizierter Fußchirurg der Praxisgemeinschaft Ars Pedis in Düsseldorf, weiß Rat.

**Natürlich achtet man beim Schuhkauf auf Optik und Ästhetik. Was ist aber gerade im Winter noch viel wichtiger?**

Schönheit ist tatsächlich nicht alles. Generell sind fußgesunde Eigenschaften ganz wichtig. Der Fuß muss sich wohl fühlen und Halt haben. Im Winter kommt dem Aspekt Sicherheit natürlich eine besondere Bedeutung zu.

**Was macht einen Schuh sicher?**

Für maximale Sicherheit sorgen in der kalten und vereisten Jahreszeit flache, mit Profil versehene Sohlen, die optimalerweise aus Gummi-artigem Material bestehen. Spezialisten vergleichen diese Eigenschaften gerne mit einem Winterreifen. Mit Regen-Schnee-Gemischen oder Eis bedeckte Bürgersteige und Wege bieten keinen Halt bei glatten Sohlen. Auch hochhackige Stiefel mit spitzem Absatz bergen aufgrund der geringen Kontaktfläche zum Boden Rutschgefahr. Natürlich gibt es modebewusste Käuferinnen, die nicht auf einen hohen Schuh verzichten möchten. Sie sollten für den Alltagsgebrauch Stiefel mit rutschfester, gummierter Sohle und breitem Hacken wählen.

**Ist die Sohle alles entscheidend, oder gibt es weitere Stellen am Schuh, die winter-tauglich sein sollten?**

Ein wichtiges Kriterium beim Winterstiefelkauf ist die Flexibilität. Grundsätzlich sorgt hartes Material für einen festen Halt. An den Stiefelseiten jedoch bietet weiches Material dem Fuß bei Stolperfällen etwas Bewegungsspielraum und beugt so Sehnen- und Bänderrissen vor. Zusätzlich macht es Sinn, auf atmungsaktiven Stoff zu achten, um starke Schweißbildung zu vermeiden und so Pilzerkrankungen entgegenzuwirken.

