

Schuhe & Wellness

So geht's mir gut

Ausgabe 01/2019
D 3,90 € · A 4,50 € · CH 6,20 CHF

Leben

Leckere Rezepte für frische Bowls

Gesundheit

Die heilende Kraft des Waldes

Trends

Sportlich, blumig oder ganz clean – das sind die Styles der Saison

Alles Yoga, oder was?

Ob Cathy Hummels, Ralf Bauer, Bettina Böttinger oder Ursula Karven – etliche Prominente schwören auf die wohltuende Wirkung von Yoga. Zu Recht?



**IHRE
CHANCE**

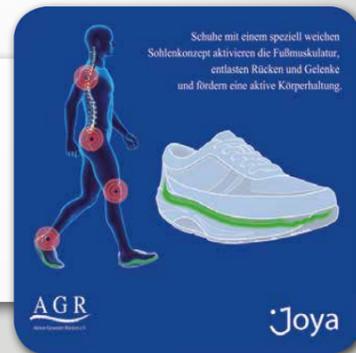
Gewinnen Sie ein
Wochenende
im Allgäu!

Joya

Dein Rücken freut sich

Entlastung für Rücken & Gelenke: Joya Schuhe mit AGR-Gütesiegel

Der Verein „Aktion Gesunder Rücken“ (kurz AGR) empfiehlt Joya als besonders rückenfreundlichen Schuh. Das AGR-Gütesiegel zeichnet Produkte aus, welche die Prüfung einer unabhängigen medizinischen Kommission bestanden haben. Der Joya Schuh entlastet Rücken und Gelenke, fördert eine aktive Körperhaltung und aktiviert dank seinem speziell weichen Sohlenkonzept die Fußmuskulatur.



Joya Schuhe bieten ein einzigartiges Gehgefühl: dank des weich-federnden Sohlenmaterials werden stark beanspruchte Füße verwöhnt. Die starke Dämpfung reduziert die Belastung für Rücken und Gelenke. So bleiben Sie im Alltag länger fit und munter!



JANE CHAMPAGNE



TINA II SILVER/PINK



MUSTANG II COGNAC



CANCUN DARK SHADOW

Weitere Modelle und Informationen unter:

www.joyashoes.swiss

Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken – besser leben e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
Weitere Infos bei: Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V., Stader Straße 6, D-27432 Bremervörde www.agr-ev.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Na bitte, auf die Natur ist noch Verlass! Pünktlich mit den wieder steigenden Temperaturen stecken Krokusse, Narzissen und Schneeglöckchen ihre Köpfe aus dem Boden. Bald werden auch die Knospen an den Bäumen aufblühen und getreu dem Volkslied „Alles neu macht der Mai“ öffnen dann die meisten Freibäder ihre Türen und bieten gerade an heißen Tagen die Möglichkeit zur Abkühlung und zum Abtauchen vom Alltag. Sind Sie schon fit für die wärmeren Jahreszeiten? Falls nicht, tauchen Sie doch zunächst einmal in unser neues Magazin. Als Schwerpunkt widmen wir uns dieses Mal dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ...

Eine Sportart, die den Einklang fördern soll, ist zum Beispiel Yoga. Was es damit auf sich hat und warum sich für diese „Wunderwaffe“ regelmäßig über fünf Millionen Deutsche auf die Matte begeben, lesen Sie ab Seite 8. Auch haben wir schüsselweise Glück für Sie (Seite 14) und verraten, warum Ihre Füße die Basis fürs Wohlbefinden sind und deswegen besondere Beachtung finden sollten (Seite 30) – zum Beispiel in Form von schicken, perfekt sitzenden und bequemen Schuhen. Diese finden Sie auch in unserem Magazin, denn auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen unsere aktuellen Frühjahrs- und Sommermodelle vor.

Damit nicht genug: Mit etwas Glück können Sie zudem ein Wochenende in den Allgäuer Hochalpen gewinnen. Schauen Sie einfach auf Seite 28 nach, beantworten Sie die Frage und geben den ausgefüllten Coupon bei uns ab. Wir freuen uns auf Sie!

Beste Wünsche für eine wunderbare (Jahres-)Zeit und herzliche Grüße

Ihr Schuhfachhändler

TITEL: DDP. IMAGES; FOTO: ISTOCKPHOTO

Semler



MODE. WELLNESS. KOMFORT.
CARL SEMLER SCHUHFABRIK.

Handwerk seit 1863 · www.semler.de



PATENTIERTES STRETCH-LEDER



BALANCE TECHNOLOGIE

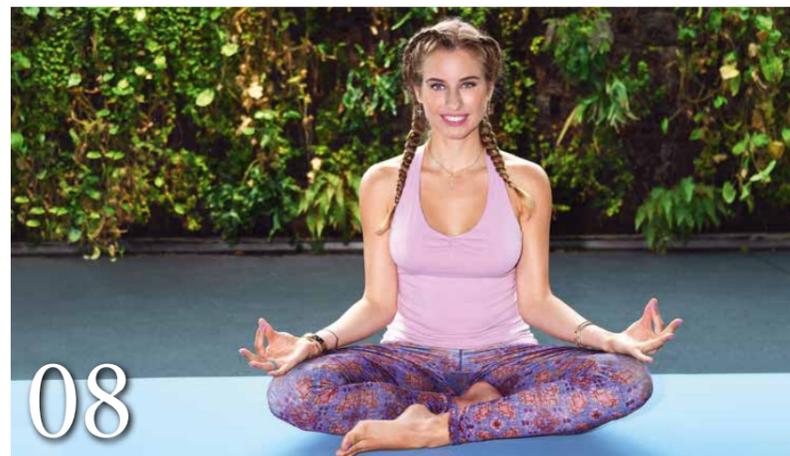
Der Ursprung des Stretchwalker-Konzepts liegt in Japan. Tradition und Technologie vereinen sich in perfekter Harmonie. Die einzigartige Balance-Sohle wurde entwickelt, um die natürliche Körperhaltung zu verbessern.



Xsensible® stretchwalker

Schuhe & Wellness

So geht's mir gut



Inhalt – 01/2019

Leben

- 06 **Schon gewusst?**
Warum uns die Einheit von Körper, Geist und Seele glücklich macht
- 08 **Auf die Matte, fertig, los!**
Warum Yoga bei Übergewicht, Stress, Schlafstörungen & Co. nicht nur viele Prominente überzeugt
- 14 **Schüsselweise Glück!**
Warum Bowls der neue Trend sind, den man wahrlich probieren sollte
- 28 **Gewinnen Sie ein Wochenende**
in einem 5-Sterne-Hotel im Allgäu

Gesundheit

- 30 **Fundament fürs Wohlbefinden**
Warum unsere Füße die Basis fürs Glück sind und besondere Aufmerksamkeit verdienen
- 34 **Im Rausch der Blätter**
Warum „Waldbaden“ kein Spaziergang ist, sondern eine Heilmethode
- 38 **Auf dem Weg der Götter**
Warum man an der Amalfiküste die Wanderschuhe schnüren sollte

Wissen

- 47 **Kreuzwortsrätsel**
Gewinnen Sie einen von sechs praktischen Faltschopperrn
- 48 **Bestens in Balance**
Warum Xsensible Stretchwalker fürs ideale Gleichgewicht sorgen und Schritt für Schritt eine Wohltat sind
- 52 **Mit uns sind Sie gut beraten!**
Unsere Experten beantworten Ihre persönlichen Fragen rund um Schuhe, Füße und Wohlbefinden

Trends & Styles

- 19 **Offen für alles**
- 20 **Sportlich, sportlich**
- 21 **Sag's mit Blumen**
- 22 **Clean Chic**

Standards

- 03 **Editorial**
- 54 **Impressum**
- 54 **Highlights**



MODELL CERRITOS



- AUSGEZEICHNETE PASSFORM
- SUPERBEQUEM-FUSSBETT
- OPTIMALE AUFTRITTSDÄMPFUNG
- GEEIGNET FÜR INDIVIDUELLE EINLAGEN

DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

FinnComfort Postfach
97433 Haßfurt/Main

Katalog/Händler:
www.finncomfort.de

FOTOS: GIULIOTTA/ACTION PRESS; GRÄFE UND UNZER VERLAG/BARBARA BONISOLLI; XSENSIBLE

Drei im Einklang

Körper, Seele und Geist – das ist aus ganzheitlicher Sicht die Basis jedes Menschen. Nur wenn all diese Bereiche intakt sind und miteinander harmonieren, kann Gesundheit entstehen. Ein Zusammenhang insbesondere zwischen Geist und Körper zeigt sich deutlich bei psychosomatischen Erkrankungen. Auch Emotionen rufen oft körperliche Reaktionen hervor: Freude, Scham oder Wut lassen uns erröten. Stress schlägt auf den Magen. Umgekehrt hat auch der Körper großen Einfluss auf die Psyche. Ernähren wir uns gesund und halten uns fit, sind wir oft auch besser gelaunt. Sind wir krank oder haben Schmerzen, geht es uns häufig auch psychisch schlecht. Geist, Körper und Seele bilden eine Einheit. Sie arbeiten zusammen, regulieren sich gegenseitig und hängen voneinander ab. Und: Man kann etwas tun, damit alle drei im Einklang sind ...

Zum Glück gibt's das Lachen!

Bereits in der Bibel, Sprüche 17, 22 steht geschrieben: „Ein fröhlich Herz tut auch dem Körper gut, den Leib dörrt aus ein kummervoll Gemüt.“ Auch der Volksmund weiß schon lange: Lachen ist gesund! Es gibt sogar ein Fachgebiet, die Gelotologie, das die Auswirkungen des Lachens auf die physische und psychische Gesundheit untersucht und im Rahmen der Forschungen bescheinigen eine ganze Reihe von wissenschaftlichen Studien dem Frohsinn eine positive Wirkung auf Körper und Psyche.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



Seelennahrung aus dem Garten

Kapuzinerkresse bringt Liebe und Lebensfreude ins Herz, Salbei schenkt Schutz und inneren Frieden, Hopfen wirkt beruhigend, Johanniskraut bringt Sonne in die Seele, Labkraut und Rose helfen gegen Angst, Lavendel fördert die Gelassenheit, Kamille hilft bei Gereiztheit und Dill bewahrt vor trüben Gedanken: Die Autorin Christine Holler hat für ihr Buch „Seelenkräuter“ Kräuterwissen aus Vergangenheit und Gegenwart zusammengetragen und zeigt darin, dass Heilpflanzen nicht nur körperliche Beschwerden lindern können, sondern sich auch wohltuend aufs Gemüt auswirken. (Kneipp Verlag, 17,99 Euro)

Immer in Bewegung bleiben!

Studien belegen, dass aerobe Bewegung, also solche, die mit moderater Intensität auskommt, die Stimmung verbessert und Stress abbaut. Nicht ohne Grund wird Menschen mit depressiven Erkrankungen empfohlen, sich möglichst viel zu bewegen. Fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten moderate, körperliche Aktivität sind optimal. Sportarten wie Yoga oder Pilates aber auch Sportarten mit möglichst gleichbleibenden, rhythmischen Abläufen wie Joggen, Schwimmen oder Rudern sind bestens als „Stimmungsaufheller“ geeignet.



Wer schreibt, der bleibt!

Einfach einmal die Seele baumeln lassen und auf Reisen schicken – zum Beispiel mit dem wunderbar aufeinander abgestimmten Set „Die Sonne lacht für dich“, bestehend aus Geschenkbuch, Notizheft und Bleistift mit Illustrationen von Marjolein Bastin. Viele gute Wünsche, Gedichte, Geschichten und Aphorismen laden zum Schmökern ein. Im liebevoll gestalteten Notizbuch können Gedanken notiert werden (Coppnath Verlag, 12,95 Euro)

Gute Laune zum Anbeißen!

Ananas, Bananen und Pflaumen sind die Serotonin-Stars unter den Früchten. Sie sind süß, trotzdem gesund und machen glücklich. Der Grund: Die Früchte enthalten einen besonders hohen Wert an Tryptophan. Die Aminosäure hilft dabei, den oftmals als Glückshormon bezeichneten Botenstoff Serotonin zu bilden. Gleiches gilt für Schokolade, ein süßer Klassiker, gerne im Einsatz bei Kummer und Stress. Auch Trockenfrüchte, beispielsweise Datteln und Feigen, eignen sich gut, um die Stimmung zu heben. Neben Tryptophan enthalten sie viel Magnesium, das uns resistenter gegen Stress macht.



Auf die Matte, fertig, los!

Mehr als nur ein Trend, mehr als nur ein Sport: Seit über 3500 Jahren gibt es Yoga. Damit ist es eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Gesamtheit des Menschen – Körper, Geist und Seele – und seiner Harmonie und Einheit beschäftigt. Wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung.

Ein Mittel gegen Übergewicht, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Stress, Nervosität und Diabetes? Gibt es: Yoga! Ein Mittel, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen? Gibt es auch, und es heißt Yoga! Ein Mittel zur Stärkung des Immunsystems, des Herz-Kreislaufsystems, der Mobilität und der Regeneration? Auch das gibt es und es heißt Yoga. Und ein Mittel, welches Arthritis und Arthrose entgegenwirkt? Ja, tatsächlich, auch das gibt es – und auch das heißt Yoga!

Zugegeben: Es klingt schon fast paradox und ziemlich unheimlich, was sich mit Yoga alles erreichen lassen soll. Doch fast genauso unheimlich wie diese vermeintliche „Wunderwaffe“ ist die besonders in den vergangenen Jahren rasant

ansteigende Schar an Yogabesessenen. Über fünf Millionen Menschen, jung wie alt, Mann wie Frau, gehen allein in Deutschland regelmäßig auf die Matte, um dort „Asanas“ (übersetzt: Stellungen),

Die UNESCO hat Yoga zum „immateriellen Weltkulturerbe“ ernannt.

wie etwa den „Sonnengruß“, den „Krieger“ oder den „herabschauenden Hund“ zu turnen. Weltweit sollen es über 300 Millionen Menschen sein.

Yoga ist damit weit mehr als nur ein Trend. Dies unterstreicht auch die Tatsa-

che, dass die indische Yoga-Lehre, die es übrigens bereits seit 800 v. Chr. gibt, von der UNESCO im Dezember 2016 als „immaterielles Weltkulturerbe“ anerkannt wurde. Höchste Zeit daher, diesem Phänomen auf den Grund zu gehen und nachzuhaken, was Yoga so besonders macht ...

„Ich habe mit dem Yoga angefangen, um etwas für meinen Körper zu tun, um Kraft zu entwickeln. Das war in der Zeit, als ich unglaublich viel unterwegs und völlig ausgelaugt war. Mein Körper hat sich durch Yoga recht schnell verändert und ich mochte diese Veränderungen, aber viel wichtiger wurde mir bald die Wirkung, die Yoga auf mein Seelenleben hat“, berichtet die Moderatorin und Fußballer-Ehefrau Cathy Hummels und ergänzt: „Ich konnte viel mehr innere Ruhe

Fußballer-Ehefrau und Moderatorin Cathy Hummels praktiziert regelmäßig Yoga und hat zu dem Thema auch ein Buch geschrieben.





Anfangs war Schauspieler Ralf Bauer nicht wirklich davon überzeugt, dass Yoga auch ein Sport für Männer sein könnte. Mittlerweile aber praktiziert er es fast täglich und sagt: „Für mich ist Yoga ein Weg, meinen Körper beweglich zu halten und mein Bewusstsein zu schärfen.“

entwickeln und ein Gefühl dafür gewinnen, was ich will und was nicht, wann mir etwas zu viel wird, wann ich Zeit für mich brauche – und für Yoga.“ Fast täglich, meist am Morgen oder Vormittag, praktiziert die 31-Jährige Yoga und hat sogar vor einigen Monaten ein Buch zu dem Thema geschrieben (s. Seite 11). Für sie steht fest: „Keine andere Form von Sport oder Bewegung gibt mir so viel innere Zufriedenheit und so viel Gelassenheit wie Yoga.“

Die Motivation, Yoga zu machen, ist verschieden und sehr vielfältig. Bei manchen „Yogis“ und „Yoginis“ stehen die Fitness und ein verbessertes körperliches Wohlbefinden im Vordergrund. Andere werden durch spirituelle und meditative Aspekte angezogen und bei manchem Yoga-Anfänger sind es auch ganz konkrete Beschwerden wie beispielsweise Rücken- und/oder Nackenschmerzen. Denn mittlerweile gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien, welche die positiven psychischen und physischen Wirkungen von Yoga dokumentieren und belegen. Aus diesem Grund werden übrigens in Deutschland auch Yoga-Kurse für Erwachsene und Kinder von den meisten gesetzlichen Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen bis zu

80 oder 90 und bei Kindern auch bis zu 100 Prozent bezuschusst.

Dass Yoga nicht nur ein Sport für Frauen ist, sondern längst auch Männer auf die Matte holt, beweist beispielhaft der Schauspieler Ralf Bauer. Bekannt aus Serien wie „Gegen den Wind“, „Das Traumschiff“ oder Inga Lindström-Verfilmungen, schwört der heute 52-Jährige

sis ist der Überzeugung gewichen. Seit vielen Jahren praktiziert Ralf Bauer mittlerweile Yoga und befasst sich mit fernöstlichen Philosophien. Er hat bereits mehrere Yoga-DVDs veröffentlicht (u. a. „Yoga mit Ralf Bauer“, „Yoga mit Ralf Bauer 2“ und „Mein Sonnengruß“) sowie ein Buch mit dem Titel „Unterwegs zu mir – eine Reise auf der Spur der Philosophie des ti-

Über fünf Millionen Menschen praktizieren in Deutschland regelmäßig Yoga. Weltweit gibt es um die 300 Millionen „Yogis“ und „Yoginis“.

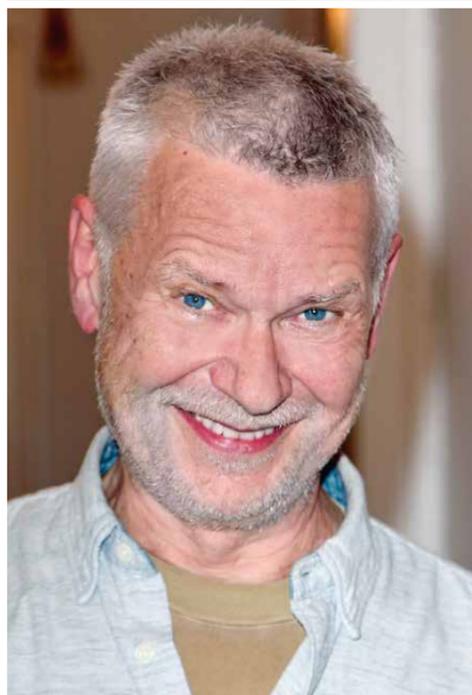
auf die Wirkung der indischen Bewegungs- und Geistes-Lehre. „Bei meiner ersten Begegnung mit Yoga im Jahr 1998 war ich keineswegs überzeugt, dass dies wirklich ein Sport für Männer sein könnte. Ich war damals in einem Hotel in Thailand, um dort jeden Morgen mit anderen Gästen und einem Lehrer Taiji zu üben. Er verlangte, bevor wir mit dieser langsamen Form des Kung Fu begannen, dass wir als Warm-up zunächst den Sonnengruß machten. Nun, er war schließlich der Meister ...“ Die anfängliche Skep-

betischen Yoga“. Auf seiner Seite im Internet, unter www.ralfbauer-yoga.de, schreibt er über seine Anfänge, seine Erfahrungen und seine Passion: „Das Thema liegt mir sehr am Herzen. Für mich ist Yoga ein Weg, meinen Körper beweglich zu halten und mein Bewusstsein zu schärfen. Bei Stress bekam ich früher Probleme im unteren Lendenwirbelbereich. Seitdem ich täglich den Sonnengruß mache, bleibe ich davon verschont. Wie bei vielen anderen Dingen ist auch beim Yoga die Regelmäßigkeit wichtig. Man muss sich

FOTOS: KAMMERER/DPA-PICTURE ALLIANCE

FALKE · P.O.BOX 11 09 · D-57376 SCHMALLENBURG / GERMANY

FALKE



Der britische Sänger Sting, US-Schauspielerin Julianne Moore, Moderatorin Bettina Böttinger, Top-Model Eva Padberg, der deutsche Altrockler Achim Reichel und Schauspielerin Ursula Karven sind nur einige von vielen internationalen und nationalen Prominenten, die regelmäßig Yoga machen und von der positiven Wirkung überzeugt sind.

Zeit lassen. Das Nirwana ist nicht auf dem Highway zu erreichen! Und man muss auf seinen Körper hören, denn Yoga soll helfen, nicht schaden!“

Cathy Hummels und Ralf Bauer sind nur zwei Beispiele für prominente Yoga-Begeisterte. Die Liste könnte um klangvolle Namen fortgeführt werden. Denn ob die beiden britischen Herzoginnen Kate und Meghan, internationale Größen wie die einstige US-Präsidentengattin Michelle Obama, (Ex-Police-)Sänger Sting, die US-Schauspielerinnen Julianne Moore

Zahlreiche gesetzliche Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme an Yoga-Kursen. Der Grund: Wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung.

und Jennifer Aniston, Pop-Ikone Madonna oder bekannte deutsche Gesichter wie zum etwa Alt-Rocker Achim Reichel, das Model Eva Padberg oder die Schauspielerin Ursula Karven – sie alle machen regelmäßig Yoga.

Auch die Moderatorin Bettina Böttinger (z.B. Kölner Treff, b.trifft) hat die positive Kraft von Yoga überzeugt. Als im Jahr 2011 zunächst ihr Vater, dann eine enge Freundin und schließlich auch noch ihr bester Freund starben, half Yoga ihr diese

FOTOS: DPA-PICTURE ALLIANCE (4), ACTION PRESS (1), IMAGO (1)

Buchtipps

Schicksalsschläge zu verarbeiten. In einem Interview berichtet die heute 62-Jährige: „Ganz wichtig war für mich Gustav Dobos, der einen Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Uni Duisburg-Essen hat. Ich habe ihn kennengelernt, als er einmal zu Gast in meiner Sendung war. Ein sehr zugewandter, kompetenter Mensch. Ich habe ihn angerufen und um Rat gefragt. Er sagte mir klipp und klar: Sie haben einen hohen Stressfaktor, Sie müssen zur Ruhe finden. Durch ihn bin ich zum Yoga gekommen. Ich bin dann nach Bangalore in Indien gereist. Jeden Tag vier Stunden Yoga – das war harte Arbeit. Zwei Wochen war ich dort. Seitdem ist Yoga ein wichtiger Teil meines Lebens. Perfekt, um runterzukommen. Danach bin ich zwar nicht erleuchtet, aber in jeder Hinsicht beruhigt.“

Man kann an die (Heil-)Kraft von Yoga glauben oder nicht – außer Frage steht, dass diese jahrtausendealte indische Bewegungs- und Geistes-Lehre Menschen rund um den Globus, jeglichen Alters und Geschlechts, jeglichen sozialen Status und jeglicher Religion erreicht und zudem überzeugt. Es muss demnach etwas an Yoga dran sein – und wer bislang daran gezweifelt hat, der sollte sich vielleicht doch einmal selbst auf die Matte begeben ... 🧘🏻‍♀️



„Stark mit Yoga“ von Cathy Hummels, erschienen im Südwest-Verlag, ISBN: 98-3517096872 237 Seiten; 20 Euro

Catherine „Cathy“ Hummels hat sich seit Jahren dem Yoga verschrieben. In ihrem Buch zeigt sie zusammen mit ihrer Freundin und Yoga-Lehrerin Flora Fink die besten Übungen für ein starkes Selbst. Die Stellungen werden anschaulich und leicht verständlich erklärt. Zudem gibt es zu den Übungen Farbfotos, so dass sich das Buch besonders gut auch für Yoga-Anfänger eignet.

VITAL
Verwöhnschuhe

Massage to go

ORIGINAL MADE IN AUSTRIA



Schüsselweise Glück!

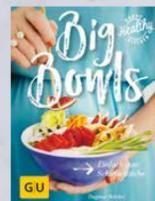
Alles Gute vereint in einer Schale – das ist das Geheimnis von Bowls, dem aktuellen Food-Trend.

Lecker und gesund kann ganz einfach sein. Denn nach dem Motto „Je bunter, desto besser“ findet in einer Bowl alles Platz, was schmeckt und gut tut. Ob knackig-grüne Salatblätter, farbenfrohes Gemüse, vitaminreiches Obst und proteingeladenes Getreide, ob Nudeln, Kartoffeln, Quinoa oder Reis, nach Belieben auch Fleisch, Fisch oder Tofu, dazu Kräuter-Topping und oder Dressing: Grenzen bei dem Zusammenstellen der individuellen Lieblingsbowl setzt im Grunde nur der eigene Geschmack.

Mit ihrer Vielfalt an möglichen Zutaten – so kann es Bowls zum Frühstück, zum Mittagessen wie auch zum Abendessen geben – hat die Schüsselküche rund um die Welt längst bereits

zahlreiche Fans gefunden. Dies liegt auch an der einfachen Zubereitungsweise. Das Mixen der verschiedensten Lieblingszutaten macht einfach Spaß und kann überdies richtig gesund sein. Denn gerade gesunde, ernährungsphysiologisch wertvolle und vor allem frische Lebensmittel sind beliebt und die Basis für Bowls-Rezepte.

PS: Bowls sind aber nicht nur lecker, sie sind auch wunderbar praktisch. Da man neben einer Gabel oder einem Löffel nichts Weiteres zum Essen benötigt, kann man es sich mit seiner gefüllten Schale einfach auf dem Gartenstuhl, der Picknickdecke oder Couch bequem machen und schüsselweise Gesundheit und Glück genießen ...



„Big Bowls. Einfach gute Schüsselküche“ heißt das Buch von Dagmar Reichel und macht auf über 190 Seiten Appetit auf mehr. Mit zahlreichen Farbfotos und abwechslungsreichen Rezepten (mit und ohne Fleisch, kalt und warm) zeigt die Diplom-Oecotrophologin die enorme Vielfalt der Bowls-Küche. Graef & Unzer Verlag, ISBN: 978-3-8338-5938-0, 4,99 Euro



FOTOS: GRAEF UND UNZER VERLAG/BARBARA BONISOLLI

Curry-Hack-Bowl mit Möhren-Relish

2 Portionen

Zutaten

- 100 g Naturreis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 mittelgroßer Brokkoli (ca. 400 g)
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Currypulver
- frisch gemahlener Pfeffer
- 200 g Möhren
- 5 getrocknete Datteln, entsteint
- je 1 EL Senf- und Fenchelsamen
- 3 EL Rotweinessig
- 1 TL Honig

40 Minuten Zubereitungszeit

1. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben, aufkochen und in 30 bis 35 Minuten zugedeckt bei niedriger Hitze garen, dann zugedeckt auf der abgeschalteten Herdplatte noch in 5 bis 10 Minuten ausquellen lassen.

2. Inzwischen die weiteren Bowl-Zutaten vorbereiten: Die beiden Zwiebeln schälen und halbieren. Die eine Zwiebel in feine Würfel schneiden, die andere Zwiebel in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen.

3. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und in mundgerechte Stücke teilen. Eventuell feine Blättchen hacken und beiseitelegen. Den Brokkoli in einem Topf in wenig Salzwasser in circa 4 Minuten garen.

4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die gehackte Zwiebel und die Hälfte des Knoblauchs darin circa 2 Minuten andünsten. Hackfleisch zugeben und bei starker Hitze scharf anbraten. Mit Kreuzkümmel, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer durch die Knoblauchpresse drücken und die Hälfte dazugeben.

5. Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Datteln fein würfeln. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen, restliche Zwiebel und restlichen Knoblauch darin circa 2 Minuten andünsten. Möhren, Datteln, restlichen Ingwer, Senf- und Fenchelsamen zugeben, kurz mitbraten, dann Essig und Honig zugeben. Relish zugedeckt bei mittlerer Hitze circa 5 Minuten köcheln lassen, salzen und pfeffern.

6. Zum Anrichten den Reis auf zwei Schüsseln verteilen, Brokkoli, Curry-Hackfleisch und das Möhren-Dattel-Relish darauf anrichten und die Bowls nach Belieben mit den Brokkoliblättern bestreut servieren.

Nährwert pro Portion

- ca. 705 kcal
- 32 g Eiweiß
- 34 g Fett
- 68 g Kohlenhydrate

Blumenkohl-Bowl mit Nuss-Frischkäse-Nocken

2 Personen

Zutaten

- 400 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ Salatgurke
- 2 Stängel Minze
- ½ rote Paprika
- 1 EL Aceto Balsamico Bianco
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- ¼ Honigmelone
- 1 Stängel Basilikum
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Frischkäse
- je 2 EL gehackte Kürbis- und Haselnusskerne

25 Minuten Zubereitungszeit

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und grob zerkleinern. Die Zwiebel schälen. Beides zusammen in der Küchenmaschine fein zerkleinern. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Blumenkohl-Mix darin circa 5 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze braten.

Inzwischen den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zusammen mit Paprikapulver und Koriander zum Blumenkohl geben und weitere 5 Minuten braten.

2. Für den Salat Gurke und Minze waschen. Gurke putzen und in kleine Würfel schneiden. Minze trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Paprikahälfte von weißen Trennhäuten und Kernen befreien, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Gurke, Minze und Paprikawürfel in eine Schüssel geben. Balsamico mit restlichem Öl dazugeben, gut mischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Melonenhälfte mit einem Kugelausstecher aushöhlen, das restliche Fruchtfleisch von der Schale trennen, in kleine Würfel schneiden und diese unter den Salat mischen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen und nach Belieben ganz lassen, in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden.



4. Zum Anrichten den Blumenkohl-Mix auf zwei Schüsseln verteilen, den Salat an einer Seite darauf anrichten, die Melonenkugeln daneben aufreihen, Zuckerschoten wiederum daneben verteilen und alles mit dem Basilikum bestreuen. Vom Frischkäse mit zwei Teelöffeln sechs Nocken abstechen, je drei auf jeder Bowl platzieren und mit den gehackten Kernen bestreuen.

Nährwert pro Portion

- ca. 485 kcal • 16 g Eiweiß
- 35 g Fett • 25 g Kohlenhydrate

Pilz-Reis-Bowl mit Spinatpesto und Tofu-Tortilla-Ecken

2 Personen



Zutaten

- 80 g Naturreis
- Salz
- 400 g gemischte Pilze (z.B. Austernpilze, Champignons und Kräuterseitlinge)
- 1 Zwiebel
- 4 EL Rapsöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Babyspinat
- 30 g getrocknete Tomaten
- 2 Stängel Petersilie
- 3 Eier
- 150 Tofu

40 Minuten Zubereitungszeit

1. Den Reis mit der doppelten Menge Salzwasser in einen Topf geben, aufkochen und 30 bis 35 Minuten zugedeckt bei niedriger Hitze garen. Anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 5 bis 10 Minuten ausquellen lassen.
2. Inzwischen die Pilze trocken abreiben, von trockenen Schnittstellen befreien und gegebenenfalls halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer bis starker Hitze circa 2 Minuten anbraten und in weiteren 2 Minuten glasig dünsten.

Pilze zugeben, 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für das Pesto Knoblauchzehe schälen. Spinat putzen, verlesen, waschen, trocken schütteln und mit Knoblauch, getrockneten Tomaten und 2 EL Öl im Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.

5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Eier verquirlen. Den Tofu fein hacken und mit Eiern, Petersilie, Salz und Pfeffer mischen. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eiermasse zugießen und zugedeckt bei niedriger Hitze 10 bis 15 Minuten als Tortilla stocken lassen. Dann in Stücke schneiden.

6. Zum Anrichten den Reis auf zwei Schüsseln verteilen, Pilze und Tofu-Tortilla daraufgeben und die Bowls mit dem Spinatpesto getoppt servieren.

Nährwert pro Portion

- ca. 585 kcal
- 26 g Eiweiß
- 36 g Fett
- 36 g Kohlenhydrate



Bowl mit Hähnchen und Erdbeer-Avocado-Salsa

2 Personen

Zutaten

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zweig Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bio-Gurke
- 1 kleiner zarter Kohlrabi
- 250 g grüner Spargel
- 6 Erdbeeren
- 10 Datteltomaten
- 1 Avocado
- 1 EL Limettensaft
- 1 Stängel Zitronmelisse nach Belieben
- 3 EL Aceto Balsamico
- 1 EL scharfer Senf
- 1 TL Honig

25 Minuten Zubereitungszeit

1. Hähnchenbrust kalt abbrausen, trocken tupfen, rundum salzen und pfeffern. 1 EL Öl mit Thymianzweig und ganzer Knoblauchzehe in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin in circa 5 Minuten von jeder Seite kross anbraten, dann in weiteren 5 Minuten durchgaren.
2. Inzwischen die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen und grob stifteln. Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Spargel darin in circa 4 Minuten kross anbraten.
3. Die Erdbeeren und Tomaten waschen, putzen und fein würfeln. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale

lösen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Sofort mit dem Limettensaft mischen. Die Zitronmelisse waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, diese in feine Streifen schneiden und mit Erdbeeren und Tomaten unter die Avocado-Mischung heben. Aceto Balsamico mit Senf, Honig und restlichem Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing unter die Avocado-Mischung heben.

4. Zum Anrichten das vorbereitete Gemüse auf zwei Schüsseln verteilen, die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden, mit der Salsa auf dem Gemüse verteilen und die Bowls sofort servieren.

Nährwert pro Portion

- ca. 665 kcal
- 30 g Eiweiß
- 54 g Fett
- 14 g Kohlenhydrate

fashion by
rieker
ANTISTRESS



RIEKER ANTISTRESS



Leichter



Flexibler



Mehr Platz



Mehr Schockabsorption





Trend

Trend der Saison
Beach & Nature

Lanius



Trend der Saison
Sportiv

Airfield



Cinque



Lugina

Trend der Saison
Beach & Nature

Angels



Schuhshow

Paddocks

Trends Frühjahr/Sommer 2019

Entspannt mit Chic. Ob clean oder dekorativ, bunt oder uni, Hightech oder natürlich – die neue Mode hat viele Facetten. Wir zeigen Ihnen, mit welchen Looks Sie diesen Sommer einen perfekten Auftritt hinlegen. So sprießen bunte Blumen und Blätter überall. Cleane, puristische Looks in soften Neutralfarben sorgen für Beruhigung. Und die Grenzen zwischen Business und Casual verschwimmen immer mehr. Lassen Sie sich inspirieren ...

Offen für alles

Urlaubszeit ist die schönste Zeit. Wenn die Tage wärmer werden, zieht es uns hinaus in die Natur. Glücklich, wer ein paar Tage am Meer verbringen kann. Aber auch an den „Summer in the city“ haben die Mode-Designer gedacht. Leichte Leinenkleider, Bermudas und Shorts treffen auf Schuhe und Taschen in handwerklichen Optiken. Flechtungen erleben ein Revival. Textiles wie Leinen, Raffia oder Bast erobert die Schuhwelt. Natürliche Farben, allen voran das Comeback von Braun, aber auch Weiß, Denimblau und Orange machen Lust auf Sommer.

Styling-Tipp: Wir lieben es luftig! Neben Flechtungen sorgen Pantoletten und Sandalen mit Cut Outs für Durchblick und Frischluft. Flexible Sohlen, weiche Kork-Fußbetten und individuell verstellbare Riemen machen die neuen Styles zu bequemen, hochsommerlichen Lieblingsbegleitern.



Stehmann

Trend der Saison
Flowerpower

18 Schuhe & Wellness



Windsor

Trend der Saison
Business Casual

FOTOS: PR



MGM

Emily & Noah

Vital

FinnComfort

Florett

Reima

Berkemann

Schuhe & Wellness 19



Trend

Trend der Saison
Sportiv

Emily & Noah



Joya

Hassia



Sportlich, sportlich!

Raffinierter und eine Spur feiner rennt der Athleisure-Trend in die nächste Runde. Sportliche Track Pants mit Galonstreifen werden zu Seidenblusen kombiniert. Hoodies, Sweats und federleichte Windbreaker sind jetzt office-tauglich. Weiß ist die Farbe der Saison. Knallige Farben wie Gelb, Rot, Pink und Electric Blue setzen frische Akzente. Und der Schuh dazu? Sneaker, na klar! Die sportlichen Styles zeigen sich jetzt mit dickeren, aber extrem leichten Sohlen. Slip-ons haben praktische Elastikeinsätze. Hightech-Materialien machen die neuen sportlichen Styles zu Fliegengewichten.

Styling-Tipp: Keine Angst vor dicken Sohlen. Die so genannten „Ugly Sneaker“ sind alles andere als hässlich und so bequem. Neben einem funktionellen, weichen Innenleben sorgen breite Satin- oder Lurex-senkel für einen Hauch von Glamour im Alltag.

FinnComfort



Redpoint



Meindl

Marc Cain



Florett



Calamar



Semler



Romika



Schuhshow

Escada

Trend der Saison
Flowerpower



Berkemann

MGM



Sag's mit Blumen

Die Natur wird zum Vorbild für einen traumhaften Sommer-Trend: Blumen, Blüten und Pflanzen erobern die Modewelt. Je bunter, umso besser. Florale Muster so weit das Auge reicht! Die fröhlichen Dessins werden jetzt am liebsten von Kopf bis Fuß getragen. Auch Schuhe lieben Flowerpower. Bunte Drucke oder Blüten-Applikationen schmücken Sneaker, Sandalen und Pantoletten.

Styling-Tipp: Wenn es beim Outfit ziemlich bunt zugeht, darf es bei Schuhen und Accessoires etwas schlichter sein. Wir lieben Sandalen mit Blüten-Applikationen, die Ton in Ton besonders edel wirken. Übrigens: Auch Taschen und Accessoires schwelgen diese Saison in einem Blütenmeer.



Vital



Picard



Ganter



Bali Bali

FOTOS: PR



Trend der Saison
Business Casual

Am liebsten clean – puristisch und ohne Schnörkel. Wer diesen Stil bevorzugt, wird sich über das Comeback der Hosenanzüge freuen. Mit entspannten Silhouetten, uni oder in coolen Schwarz/Weiß-Optiken, machen die neuen Anzüge „bella figura“. Blazer zeigen mehr Volumen, die Hosen sitzen locker und sind häufig verkürzt. Gute Zeiten für neue Schuhe! Wir lieben Loafer, Sneaker und Slip-ons in cleanen, minimalistischen Optiken. An heißen Tagen sorgen Sandalen mit dicken Böden, breiten Riemen und XL-Schließen für den perfekten Auftritt. Helle, neutrale Farben und zarte Pastelltöne sowie Schwarz/Weiß bieten zahlreiche Kombinationsmöglichkeiten.

Styling-Tipp: Business as usual? Nicht bei den neuen Taschen! Body Bags werden jetzt nicht nur um die Hüfte sondern auch lässig über der Schulter getragen. Etwas kleinere Boxy-Formate setzen bei Handtaschen neue Impulse. Das Farbspektrum ist clean, die weiße Tasche wird zum Must-have!



FinnComfort

Clean Chic



Ganter



Vital



Lugina



Hassia



Tom Tailor



Fritzi aus Preussen



Joya



MGM



Strenesse

FOTOS: PR



Werden Sie Bienenpate!

Ganter macht sich für das Wohl der Bienen stark.

Ein Glas Honig entsteht nur mit echtem Teamwork. Erst wenn es im ganzen Bienenstock summt und brummt und jede Biene das tut, was sie am besten kann, wird aus Blütennektar goldener Honig. Der schmeckt nicht nur gut, sondern kann auch Medizin sein. Den Bienen verdanken wir aber nicht nur Honig: Rund 80 Prozent der Obst- und Gemüsesorten und damit rund ein Drittel unserer Nahrung sind ein direktes Ergebnis ihrer „Bestäubungsarbeit“.

Grund genug für Ganter, die Biene in diesem Jahr zum Markenbotschafter zu küren und Bienenpatenschaften als aktiven Beitrag zum Schutz der Bienen zu übernehmen. Der ist dringend nötig: Von rund 700 hiesigen Arten ist rund die Hälfte in ihrem Überleben bedroht. Gemeinsam mit dem Fachhandel wird Gan-

ter deshalb dieses Jahr nicht nur zum Erleben und Verkosten von Bienenprodukten einladen und aktiv dafür werben, noch mehr Bienenpaten zu gewinnen.

Aber was haben Schuhe mit Bienen zu tun? „Was für die Bienen der süße Honig, ist für uns unsere Ganter-Kollektion – dafür summen und brummen wir leidenschaftlich“, teilt die Firma mit. Und in der Tat kombinieren die fleißigen Ganter-Bienen beste Zutaten wie pflanzlich gegerbtes Kalblederfutter, Naturkork, gepolsterte Fußbetten mit Aktivunterstützung und sensomotorische 4-Punkt-Sohlen für eine stabilisierende und entlastende Wirkung zu bequemen Schuhen in Weiten von E bis L, die nicht nur modisch aussehen, sondern auch gut für den Rücken sind, wie die Auszeichnung mit dem renommierten Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken,



Ohne Bienen kein Honig und keine Blumen: Ganter engagiert sich für ihren Schutz.

AGR, belegt. „Zudem produzieren wir im Herzen Europas und müssen keine Ozeane überwinden“, heißt es von Ganter.

www.ganter-shoes.com/bienenpate

FOTOS: PR

Angenehme Massage

Die Tiroler Traditionsmarke Vital sorgt mit ihren Schuhen für Wohlgefühl am ganzen Körper.

Die Vital-Kollektion verbindet modische Eleganz mit den neuesten wissenschaftlichen Ansprüchen an einen Gesundheitsschuh. Sie bietet ein breites Spektrum an unterschiedlichen Farben und Formen für alle Geschmäcker. Doch erst die Funktion macht die Schuhe zu einem originalen Vital-Produkt. Denn neben frischen Farben ist vor allem eines im Trend: Wellness und Behaglichkeit am ganzen Körper. Die gewährleistet bei Vital-Schuhen ein patentiertes Noppenbett, das den Fuß angenehm massiert. Über die Reflexzonen an der Sohle wird der Blutkreislauf stimuliert und ein Wohlbefinden im ganzen Körper ausgelöst. Damit wird ein schöner Schuh zum Trendschuh – denn nichts ist derzeit mehr angesagt, als alles für seinen Körper zu tun, damit er sich rundum wohlfühlt. www.vital-schuhe.com



Pantolette „Tina“ in edlem Weiß.

Blumig: Pantolette „Lara“.

Farbe bekennen

Die Neuheiten von FinnComfort zeigen sich in auffallend kräftigen Tönen.

FinnComfort aus dem bayrischen Hassfurt hat in Zusammenarbeit mit Orthopäden und Schuhmachern ein funktionales Design entwickelt, das die natürliche Abrollbewegung des Fußes fördert. Wichtig dabei ist auch die Fußbettung, für die FinnComfort unterschiedliche Lösungen konzipiert hat. So entsteht ein wachsendes Spektrum an bequemen und gesunden Schuhen, die jedem Fußtyp nach Bedarf den passenden Halt, Schutz, Komfort und Entspannung bieten. Mit den neuen Sandalen, Pantoletten und Sneakern der aktuellen Frühjahr-/Sommer-Kollektion bekennet FinnComfort nun Farbe. So kommen Sneaker-Fans mit den Modellen „Cerritos“, „Elpaso“ und „Drena“ – ob bunt bedruckt oder uni – auf ihre Kosten. Die Sandalen „Yuma“ und „Buka“ machen farbenfrohe Lust auf Frischluft und Sommer. www.finncomfort.de



Sneaker „Cerritos“.

Sandale „Yuma“.

Walking on Sunshine

Die neue Kollektion von Solidus passt zu jedem Anlass.

Die neue Frühjahr-/Sommer-Kollektion von Solidus kombiniert hochwertige Materialien und trendige Designs mit viel funktionalem Komfort. So sorgen die neuen „Soliknit“-Sneaker mit ihrem Strickgewebe für ein optimales Fußklima und sind in neuen Farben, wie auch der Farbe „Multicolor“, ein trendstarkes Sommer-Modell. Sneaker in H- und K-Weite gehören bei Solidus zu den Bestsellern und geben mit ihren Satin-Schnürsenkeln und Plateausohle einen sportlich-eleganten Look. Ein Must-have für den Sommer ist die neue „Solifit“-Reihe, die mit verbesserter Polsterung in der Sohle und viel Elastizität überzeugt. Besonders die Pantolette „Kirsten“ ist ideal für warme Sommertage. Neue Styles gibt es auch für sensible Füße mit Solicare Soft. Jüngere Modelle und keine störenden Nähte sorgen für ein Plus an Komfort. www.solidus.info



Mit Dreifach-Dämpfung: Die Sandale „Kathy“ aus der „Solifit“-Reihe.

Komfortable Vielfalt

Florett macht Schuhe für alle Füße, die nicht der gängigen Norm entsprechen.

Immer mehr Menschen benötigen Schuhe abseits der Norm. Auf genau deren Bedürfnisse hat sich Florett seit fast 60 Jahren spezialisiert und hat neben normalen Komfortschuhen Modelle für besonders kräftige, aber ebenso für schmale Füße im Angebot. Zudem bietet der Familienbetrieb aus dem bayrischen Cham Lösungen für verletzte, deformierte oder kranke Füße an. Die optimale Passform steht dabei immer im Fokus. Auch die aktuelle Kollektion für Frühjahr/Sommer 2019 setzt wieder auf hohen Komfort und Funktionalität. Viele der Modelle sind für individuelle orthopädische Einlagen geeignet. Weiche, anschiessame Materialien sorgen für ein angenehmes Tragegefühl. Angesagte Farben, hochwertige Materialien und verspielte Dekors fügen zum Komfort die nötige Prise Ästhetik hinzu. www.florettschoes.de



Weiche, hochwertige Materialien und verspielte Details kennzeichnen die neuen Modelle von Florett.

Wellness für die Füße

Mehr Platz für den Vorfuß und trotzdem sicherer Halt: All das bietet die „Comfort-fit“-Linie von Meindl.

Komfortable Schuhe, in denen man sich wohlfühlt und die auch noch gut aussehen, machen den Alltag und Freizeitaktivitäten erst besonders angenehm. Genau hierfür hat der Traditionsschuhmacher Meindl aus dem bayrischen Kirchanschöring die „Comfort fit“-Linie entwickelt. Im Vergleich zu einem Trekking-Leisten bietet der „Comfort fit“-Leisten eine breitere Auftrittfläche und mehr Platz im Ballenbereich. Die Großzehe ist dadurch geradegestellt und gibt den Zehen viel mehr Bewegungsfreiheit. Zudem entsteht kein Druck im Ballenbereich. Die Ferse jedoch ist normal eng gehalten, damit ein perfekter Halt in der Sandale, dem Alltagsbegleiter oder dem Bergschuh garantiert ist.

So überzeugt der Freizeitschuh „Activo Lady GTX“ mit höchsten Tragekomfort und einem komfortablen „Air-Active“-Wellness-Fußbett. Die Einlegesohle mit Memory Foam und die Meindl Lite-Trail-Gummiprofilsohle mit EVA-Dämpfungskeil sorgen für gedämpften und sicheren Auftritt auf Waldwegen genauso wie auf Asphalt. Die Füße bleiben dank Gore-Tex-Ausstattung bei allen Aktivitäten trocken. Der attraktive „Tramin (Lady) GTX“ mit mittelhohem Schaft bietet zusätzlichen Halt im Knöchelbereich und eignet sich so auch zum Bergwandern. Vielseitig



Luftiger Sommerbegleiter: „Lipari“.

Wohlge(h)fühl auch am Berg: „Tramin (Lady) GTX“.

zeigt sich die funktionelle Sandale „Lipari“. Dank Schnellschnürung und Fersen-Klettriemen kann man sie schnell und präzise an den Fuß anpassen und ist damit im Alltag genauso gut unterwegs wie bei Ausflügen im Sommerurlaub. www.meindl.de

Bequemer Freizeitschuh: „Activo Lady GTX“.

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

FUNKTION & LIFESTYLE IN EINEM



Rialto Lady (auch als Herrenmodell erhältlich)

MEINDL

Shoes For Actives

www.meindl.de

Ein starker Rücken dank Schuhen von Joya

Fast 80% der Bevölkerung in unseren Breitengraden leidet an Rückenschmerzen. Diese können viele Ursachen haben. Neben Bewegungsmangel, Übergewicht und Fehlhaltungen sind auch langes Sitzen im Job oder der Freizeit häufige Auslöser.

Joya hat Wohlfühlschuhe geschaffen, bei denen der Komfort und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen. Sie sind mit dem AGR-Gütesiegel als besonders rückenfreundliches Produkt ausgezeichnet worden. Das Gütesiegel, das die AGR gemeinsam mit den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden entwickelt hat, dient Verbrauchern als Orientierungshilfe beim Kauf von ergonomischen Produkten.

Der positive Effekt von weichem, elastischem Untergrund auf den Bewegungsapparat wird in vielen Studien bewiesen. Der Schuh von Joya macht sich dieses Prinzip zu Nutze und ermöglicht gesundes, aktives Gehen und Stehen im Alltag. Konkret: Die weich-federnde Sohlentechnologie imitiert das Gehen an einem weichen Sandstrand und fördert eine gesunde Körperhaltung, was zur Entlastung des Rückens und der Gelenke führen kann. Denn ein starker Rücken beginnt beim Schuh!

Ein Schuh für jeden Fuß

Die neulich eingeführte WAVE-Technologie verbindet die Wirkung einer sensomotorischen Einlage mit dem einzigartigen Gehgefühl der weich federnden Joya Sohle. Die bereits im Schuh vorhandene Einlage kann bei Bedarf durch eine orthopädische Maßeinlage ausgetauscht werden. Das Joya Mehrweitesystem der WAVE-Technologie bietet eine individuelle Anpassung für verschiedene Fußtypen durch die Herausnahme einer speziell dafür entwickelten Zwischensohle. Die Schuhe mit dieser



ID Zoom Light Grey für Damen und ID Zack Black Orange für Herren.

Technologie lassen sich also auf alle Füße und Bedürfnisse anpassen.

Modisch durch Frühjahr und Sommer

Die neue Joya Frühjahr-/Sommer-Kollektion kombiniert gekonnt Bequemlichkeit und Komfort mit modischem Auftreten. Wie immer setzt Joya auf hochwertige Materialien und eine präzise Verarbeitung.

Egal, ob Arbeit oder Freizeit: Mit den verschiedenen Halbschuh-Modellen aus Premium-Leder macht man immer eine gute Figur und das einzigartige Joya Gehgefühl kommt natürlich auch nicht zu kurz. Dank der klassischen Farben sind

diese Modelle ganz einfach kombinierbar. Etwas sportlicher wird's mit den immer beliebteren Joya Sneaker-Modellen in angesagten Farben. Dank ihrer guten Passform sind die sportlich-schicken Sneakers für jeden Fuß gemacht und bringen Sie unbeschwert und stylisch durch das Frühjahr.

Das Rückentraining in den Alltag zu integrieren gelingt ganz einfach mit den beiden neuen Modellen mit der Abrollsohle: Mit der gerundeten Sohle des ID Zoom für Damen und ID Zack für Herren wird bei jedem Schritt die Fuß-, Bein- und Rückenmuskulatur angeregt und damit der gesamte Bewegungsapparat gestärkt.

www.joyashoes.swiss



In Pastell-Tönen: Damen-Sneaker „Tina II“.

In edlem Champagne: das Modell „Jane“.



Trendige Farben, angesagte Designs

Die neue Frühjahr-/Sommer-Kollektion von Waldläufer kommt mit hellen und freundlichen Farben daher.



nation mit glitzernden Schmucksteinen zum absoluten Hingucker. Daneben geht es in der neuen Frühjahr-/Sommer-Kollektion von Waldläufer ziemlich sportlich zu, wie der Schnürschuh „Hiroko“ beweist. Dieser eignet sich dank seines hohen Tragekomforts für alle Freizeitaktivitäten und verbindet Bequemlichkeit mit Ästhetik.

Innovative Funktionen modisch verpackt

Besondere Funktionalitäten wie Reißverschlüsse, Schnallen und Klettverschlüsse, die das An- und Ausziehen erleichtern sowie für eine perfekte Passform sorgen, werden bei der neuen Frühjahr-/Sommer-Kollektion von Waldläufer zum optischen Highlight. Selbst Modelle in den Weiten K und M überzeugen mit neuen Formen und trendigem Aussehen. Aber auch in anderen Bereichen wurden technische Feinheiten ergänzt und weiterentwickelt. Hierzu zählt beispielsweise die Verarbeitung von Pelotten in vielen Einlegesohlen. Dabei handelt es sich um ballenförmige Einsätze, welche das Fußgewölbe entlasten und Spreizfüße abstützen sollen.

www.waldläufer.de

In dezemtem Taupe, zartem Hellblau, gedämpftem Rosé und trendigem Silber wirken die neuen Sandalen, Halbschuhe und Sneaker nicht nur besonders feminin, sie erweisen sich auch als echte Fashion-Statements. Unterstrichen wird der moderne Look von den vielfältigen Materialien – wie dem atmungsaktiven sowie temperaturregulierenden Mesh-Gewebe – und Details wie den raffinierten

Schmucksteinen, strassbesetzten Schnallen, eingearbeiteten Spitzen sowie sommerlichen Prints und Mustern.

So besticht der schicke „H-Sina“ vor allem mit seinen auffälligen Schnallen samt Glitzerstein-Details sowie der sommerlich-frischen Farbe, die jeden Fuß gekonnt in Szene setzt. Auch der Klassiker „Henni“ wird in der neuen Saison dank seiner modernen Farbe Taupe in Kombi-

FOTOS: PR; ISTOCKPHOTO (1)



Der Sneaker „Hiroko“ aus Nubukleder und stretchigem Textil.



Die schicke Sandale „H-Sina“ in bequemer Weite H und mit auswechselbarem Fußbett.



Mit Strass- und Perlenbesatz ist der Schnürschuh „Henni“ ein echter Hingucker.



FOTOS: PR



Luftiger Soliknit trifft trendy Sneaker

solidus

KOMFORTWEITEN HERAUSNEHMBARES FUSSBETT VERSTECKTE KEILSOHLE FLEXIBLE GEWEBEZONEN ATMUNGSAKTIV

Gewinnen Sie eine Auszeit vom Alltag!

Lust auf Entspannung? Auf Erholung? Auf ein Durchatmen fernab von Hektik und Stress? Dann ab in die Allgäuer Hochalpen! Denn ob Wandern oder Wellness, ob Golfen oder Schlemmen wie Gourmets – hier werden Wünsche wahr.



Ein Preis
im Gesamtwert
von 760
Euro!

Von felsigen Gipfeln zu glitzernden Gletschern, abenteuerlichen Höhlen und Schluchten bis hin zu rauschenden Wasserfällen zeigt sich die Natur in den Allgäuer Alpen von ihrer besten Seite. Seltene, oft geschützte Tier- und Pflanzenarten und ein landschaftlich abwechslungsreiches Gebirge machen die Faszination dieser Region aus. Drei Höhenlagen, sechs Bergbahnen und sieben Täler bieten beste Bedingungen für Outdoor-Action und Freiatmen vom Alltag.

Und: Wer nach dem Erklimmen von grandiosen Gipfen oder dem Austoben in den vielen Bächen und Seen nach einem geeigneten Domizil sucht, der wird bei Allgäu Top Hotels gewiss fündig. Über 80 Häuser der 3*--, 4*- und 5*-Kategorie, von der Wellness- oder Feinschmeckeroase über das Familien- oder Golfhotel bis hin zur richtigen Adresse für Heilfasten, Mountainbiken oder Wandern umfasst das abwechslungsreiche Angebot.

www.allgaeu-top-hotels.de

Neugierig geworden? Dann mitgemacht. Mit Glück gewinnen Sie zwei Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer im 5-Sterne-Parkhotel Frank inklusive Frühstück sowie einer Dinner-einladung. Füllen Sie den Gewinn-Coupon aus und geben Sie ihn bis zum 29. Juni bei Ihrem „Gesunde Schuhe“-Fachhändler ab. Aus allen richtigen Antworten wird der Gewinner ausgelost. Viel Glück!

Mitmachen und gewinnen: Ihr Gewinn-Coupon

Beantworten Sie einfach unsere Gewinnfrage, schneiden Sie den Coupon aus und geben Sie ihn bei Ihrem „Gesunde Schuhe“-Fachhändler ab!

Beide Füße zusammen haben ...

- ... mehr als 50 Knochen.
 ... mehr als 100 Knochen.

Vor-/Nachname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Tel.:

Bitte informieren Sie mich über aktuelle Angebote aus dem Schuhfachhandel.

Nein, ich wünsche keine weiteren Informationen.

Einsendeschluss ist der 29. Juni 2019. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

S&W 01-2019

Eine glückliche Gewinnerin



Ralf Landsknecht von Landsknecht Schuhhaus & Orthopädie gratuliert Kimberly Holtmann und überreicht ihr den Gutschein. Die Gewinnerin darf sich auf ein Wellnesswochenende im 4-Sterne-Hotel „Taubers Unterwirt“ in Feldthurns freuen.



Ausschlafen in Wohlfühl-Zimmern, Relaxen im weitläufigen Spa-Bereich, genießen im Restaurant – das Parkhotel Frank weiß, was Gäste sich wünschen.

Genuss hoch drei!



Genussvoll wandern, genussvoll entspannen, genussvoll schlemmen?! Kein Problem. Das 5-Sterne-Parkhotel Frank in Oberstdorf vereint Natur, Erholung und Kulinarik in idealer Harmonie.

Der ideale Ort, um Genuss in seiner ganzen Vielfalt zu erleben, findet sich am Allgäuer Alpenrand, genauer gesagt in Oberstdorf im familiengeführten 5-Sterne-Parkhotel Frank. Inmitten der beeindruckenden Berglandschaft mit ihrer unberührten Natur kann man die Lebensart der Allgäuer und echte Gastfreundschaft aus erster Hand kennenlernen. „Wir wünschen uns, dass wir die Liebe zu diesem Ort mit unseren Gästen teilen dürfen und wir ihnen so ein Stück ‚Heimat auf Zeit‘ geben können. Den Wunsch-Urlaub unserer Gäste zu verwirklichen ist uns eine Herzensangelegenheit, erklärt Gastgeberin Cora Bethke-Frank.

Die insgesamt 81 „Urlaubs(t)räume“ – fast jeder inklusive Balkon mit Berg-

sicht – reichen von klassischer Eleganz über moderne Gemütlichkeit bis hin zu alpiner Urigkeit.

Wer es gerne relaxt angeht, wird sich in der 1.800 Quadratmeter großen, phantasievollen WellÉtage mit Schwimmbad, neuer Saunalandschaft und viel Platz zum Ruhen wohlfühlen. Mit wirksamen Massagen werden Gäste vom professionellen Therapeuten-Team verwöhnt. Workout-Fans können hier ein „Training mit Aussicht“ absolvieren, denn der Fitnessraum verfügt über Bergblick. Im Sommer ist zudem der Naturpool mit Liegewiese ein beliebter Anziehungspunkt für die Gäste.

Einen erlebnisreichen Tag lässt man im Parkhotel bestens bei einem köstlichen Abendessen und erlesenen

Weinen ausklingen. Küchenchef Imran Farzand begeistert mit abwechslungsreichen 5-Gang-Menükreationen. Dass für die Gerichte viele Zutaten aus regionalem Anbau Verwendung finden, zeugt von hohem Nachhaltigkeitsbewusstsein und steigert den Genuss zusätzlich. Lieblingsplatz für das Dinner unterm Sternenhimmel ist die Terrasse mit Blick zu den Skisprungschanzen und zum Nebelhorn.

Weitere Informationen und Buchung:

Parkhotel Frank
Sachsenweg 11, 87561 Oberstdorf
info@parkhotel-frank.de
Tel. 08322/7060
www.parkhotel-frank.de
www.allgaeu-top-hotels.de

Das Glück liegt uns zu Füßen ...

Viele suchen es, viele streben danach, viele wollen es unbedingt an ihrer Seite wissen, erleichtern doch Glück und auch Wohlsein den Weg durchs Leben. Apropos: Den Weg gehen wir mit unseren Füßen. Darum sollten wir ihnen mit mehr Achtsamkeit begegnen. Sie sind unser Fundament und zudem die Basis für die Einheit von Körper, Geist und Seele.

Ist es nur ein Zufall, dass die Füße zusammen 52 Knochen haben, genauso viele, wie das Jahr Wochen hat? Ist es nur ein Zufall, dass der Vorfuß aus fünf Mittelknochen besteht, genauso wie es die fünf Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther gibt? Sind die sieben Fußwurzelknochen etwa auch nur ein Zufall – oder entsprechen sie nicht doch vielleicht den sieben Tagen der Woche? Zudem sei erwähnt, dass die Zehen insgesamt 14 Knochen zählen, was in der Numerologie die Zahl für Barmherzigkeit und Güte ist. Anders gesagt: Die Parallelen sind verblüffend. So verwundert es nicht, dass schon die alten Ägypter die Füße als das Spiegelbild des Menschen und den Mittler für die Einheit von Körper, Geist und Seele sahen. Bereits sie schufen ein Bewusstsein für Reflexzonen an den Füßen und so findet sich in den Wandmalereien in der Nekropole von Sakkara eine über 4000 Jahre alte Darstellung einer Fußmassage.

Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist seit über fünftausend Jahren bekannt, dass über die Reflexzonen ein direkter Zugang zu allen Organen und Bereichen des Körpers besteht. Die Füße dienen sozusagen als Landkarte für den gesamten Organismus. Bestimmte Punkte am Fuß werden dabei einzelnen Körperbereichen und Organen zugeordnet. Grob orientieren kann man sich dabei an folgender Aufteilung:

Fußspitze mit Zehen: Kopf mit Gehirn, Augen, Ohren, Nase, Zähne

Fußinnenkante: Wirbelsäule – die Halswirbelsäule liegt zwischen Großzehen und Ballen, die Lendenwirbelsäule am Übergang zur Ferse, das Kreuzbein im Bereich der Ferse

Fußaußenkante: Arme, Schultern, Ellenbogen, Hüfte, Knie

Fußballen: Lunge, Brust, Herz (am linken Fuß), Speiseröhre und Schilddrüse

Fersen: unterer Rücken und Gesäß, Knie, Ischiasnerv

Fußgewölbe: Darm, Leber, Galle, Nieren, Blase

Indem bei einer Fußmassage die Reflexzonen durch bestimmte Techniken stimuliert werden, soll es möglich sein, den Körper zu animieren, Giftstoffe und Schlacken auszuscheiden. Es können Verspannungen gelindert, die Durchblutung angeregt, der Lymphabfluss über Arme und Beine gesteigert werden und es entsteht das Gefühl einer Entspannung. Eine regelmäßige Stimulation der Fußreflexzonen durch eine Fußreflexzonenmassage soll zu mehr Wohlbefinden und einer spürbaren Steigerung der Lebensqualität führen. Natürliche Selbstheilungskräfte werden gestärkt und können bei einer gezielten Fußreflexzonenstimulation bestimmte Organe und Stellen im Körper dabei unterstützen, den Heilungsprozess zu beschleunigen und Schmerzen zu lindern.



Die Füße sind wie eine Landkarte für den gesamten Organismus. Bestimmte Punkte werden einzelnen Körperbereichen zugeordnet.

Ob man nun an die Heilungskräfte, die von unseren Füßen ausgehen sollen, glaubt oder nicht: Fest steht, dass die Füße das Fundament sind, auf dem wir durchs Leben laufen. Jeden Tag verrichten sie ihren Job und tragen uns durch

Situationen beziehungsweise die Lebensweise schließen. Wer zum Beispiel „kalte Füße bekommt“, der ist sich unsicher und hat Angst. Wer erst einmal „Fuß fassen muss“, der sucht noch nach dem Halt. Wer „auf großem Fuß lebt“, der mag es

freien Fuß setzen“ oder „keinen Fuß auf den Boden bekommen“ – die Füße spielen die Hauptrolle; in diesen Redewendungen, aber auch wenn es darum geht, sicher voranzuschreiten. Unsere Füße sind der Kontakt zur Erde. Und Erdung zu haben, bedeutet, dass auch die Energie ungehemmt fließen kann.

Viele gute Gründe, warum wir unsere Füße achtsam und wohlwollend behandeln und pflegen sollten. Ein Fußbad, angenehme Socken, aber auch gutes Schuhwerk gehören unbedingt dazu. Denn nur geschützt und gestärkt durch die richtigen, passgenauen und bequemen Schuhe lassen uns die Füße nicht wanken, sondern sorgen stets – egal bei welchen Witterungsverhältnissen – für die Balance im Leben.

Unsere Füße sind das Fundament. Sie erden uns und geben uns Schritt für Schritt Standfestigkeit.

den Alltag. Schritt für Schritt geben sie uns Standfestigkeit und sorgen für eine aufrechte Haltung. Unsere Füße stehen in vielfältiger Beziehung zu unserem Körper aber auch zu unserem Geist und unserer Seele. Nicht ohne Grund lassen viele Redewendungen zu Füßen auf Emotionen,

luxuriös. Erwischt man jemanden „auf dem falschen Fuß“, so ist ein ungünstiger Zeitpunkt gemeint und möchte jemand „den Fuß in die Tür bekommen“, so will er dazugehören. Weiter und weiter könnte die Aufzählung fortgesetzt werden. Ob „jemandem auf die Füße treten“, „auf

Weil auch Ihre Füße besonders sind



Welcher Schuh passt – und das am besten zu Ihnen? Wenn Sie die Antwort wissen möchten, suchen Sie einen „Gesunde Schuhe“-Fachhändler auf. Unter dem Gütezeichen „Gesunde Schuhe“ arbeiten seit 2005 bundesweit über 180 Orthopädie- und Komfortschuh-Fachhändler zusammen. Der Verbund wächst stetig – weil die Qualität und Erfahrung dieser Betriebe deutliche Maßstäbe setzen. Zur Analyse und Problemlösung nutzen „Gesunde Schuhe“-Fachhändler zum Beispiel je nach Bedarf klassische oder moderne Diagnostiksysteme wie Fußscan, Messfolien, Pedographie und Bewegungsanalysen. Ebenso wird nicht nur auf die Schuhgröße des Kunden geachtet, sondern auch auf die individuelle Schuhweite, den Fersenhalt und das Fußbett. Zudem achten „Gesunde Schuhe“-Fachhändler bei der Auswahl der Lieferanten darauf, dass die verwendeten Materialien frei von Gift- und Kunststoffen mit gesundheitsschädlichen Weichmachern und Allergiereagern sind. Kurzum: Jedes der Spezialgeschäfte überzeugt durch umfassende Beratung, modernste Diagnostik und gesundheitsfördernde Produkte. Ein hoher Anspruch, der durch permanente Weiterbildung, Kooperationen mit Fachärzten, Podologen, Physiotherapeuten, Krankenkassen und wissenschaftlichen Instituten eingelöst wird. Eine Übersicht über alle Fachhändler gibt es Internet: www.gesunde-schuhe.com



ILLUSTRATION: BOLBOT/SHUTTERSTOCK (1)

SNEAKER

1 2 3 4 5



Pflege für Lieblingssneaker leicht gemacht.

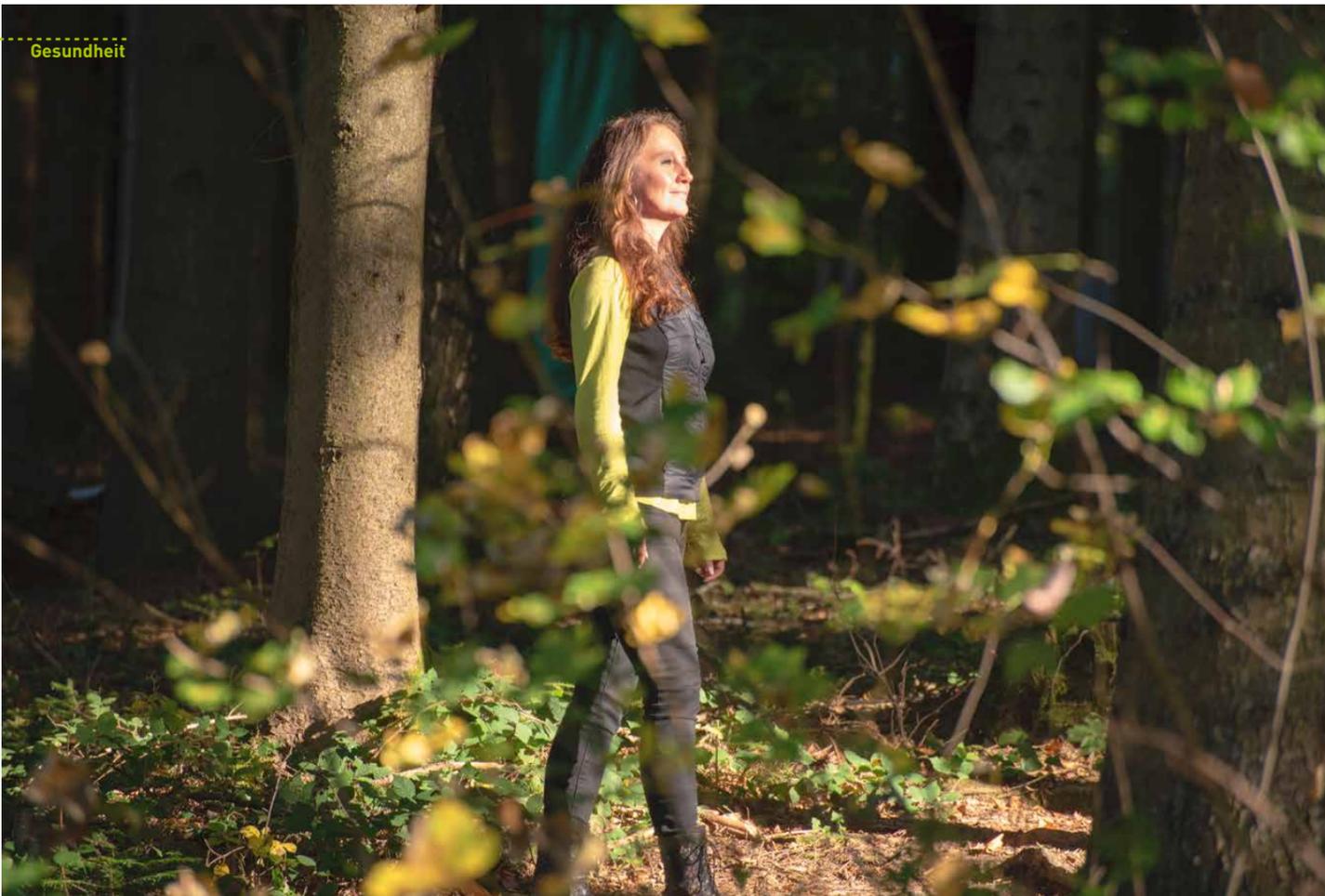
Bama GmbH · Pfalzgraf-Otto-Str. 50 · D-74821 Mosbach · Tel.: +49 (0) 6261 801-0 · Fax: 08000 850-314
 Bama Schweiz AG · Pfadackerstrasse 7 · CH-8957 Spreitenbach · Tel.: +41 (0) 56 464 60 70 · contactbama@bama.eu

Waldbaden ist mehr als Spaziergehen. Es geht darum, mit allen Sinnen die Natur wahrzunehmen.

Im Rausch der Blätter

Baden ohne nass zu werden? Kein Problem! Was seltsam klingt, ist mehr als nur ein neuer Wellness-Trend und auch noch gut für die Gesundheit. Mit allen Sinnen taucht man beim „Waldbaden“ ein in die Natur – und wieder auf, das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und die Vitalität gefördert.

FOTO: WWW.WALDBADEN-BAYERN.COM



Ein Urlaub von der Geräuschbelastung des Alltags: „Waldbaden“ ist eine Wohltat für Körper und Seele.

Bäume, soweit das Auge reicht. Vor allem Kiefern und Rotbuchen sind es, aber auch Eichen, Erlen, Birken, Lärchen und Fichten. Gemeinsam nehmen sie ein Gebiet von über 185 Hektar ein und bilden im Ostseebad Heringsdorf auf der Insel Usedom seit 2016 den 1. Kur- und Heilwald Europas. Das wohlthuende Reizklima, resultierend aus der einzigartigen Kombination von See- und Waldluft, definieren den Küstenwald als ein einzigartiges ortsgebundenes Naturheilmittel, als ein riesiges natürliches Gesundheitsstudio. Dieses hilft besonders bei Erkrankungen der Atemwege, der Haut und des Bewegungsapparates, bei

an verschiedenen Waldplätzen Anleitungen zu speziellen körperlichen oder meditativen Übungen, die das ganzheitliche Wohlbefinden fördern. Denn das steht beim „Waldbaden“ im Fokus, womit das Aufsaugen der wäldischen Atmosphäre gemeint ist.

„Waldbaden“ ist nicht einfach nur ein Spaziergang. Eingetaucht in die Natur, in das Grün des Waldes, dem Rauschen der Baumkronen, läuft man langsamer, bleibt öfters mal stehen, macht zwischendurch Atemübungen; Wahrnehmungsübungen, bei denen man sich bewusst die Umgebung anschaut, man einfach schweigt und seine Sinne benutzt: Um dem Rascheln der Blätter und den Geräuschen des Wal-

Das Laufen über das weiche Moos, Gras und Laub regt die Beinmuskulatur an und schont zugleich Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie die Wirbelsäule.

psychosomatischen Erkrankungen wie Burnout, bei Schlaflosigkeit oder Depressionen, bei Erschöpfungszuständen und unterstützt die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Das Gelände ist für jeden frei zugänglich, ein gekennzeichnetes Wegenetz mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden dient der Bewegungsmotivation. Auch gibt

es zu lauschen, den Geruch des Waldbodens und des Holzes aufzunehmen und sich damit einen Urlaub von der Geräuschbelastung des Alltags zu gönnen, den weichen Moosboden unter den Füßen zu spüren. „Waldbaden“ ist Balsam für Körper und Seele – und mehr als nur ein Trend. Es ist eine Heilmethode.

Das Original – „Shinrin Yoku“ – wurde bereits Anfang der 80er-Jahre in Japan entwickelt. Das dortige Landwirtschaftsministerium förderte ein millionenschweres Forschungsprogramm, um die medizinische Wirkung des Waldbadens nachzuweisen. Im Jahr 2005 eröffnete dann das erste Zentrum für „Waldtherapie“, und japanische Universitäten bieten inzwischen sogar eine fachärztliche Spezialisierung in „Waldmedizin“ an. Dies liegt auch an der Tatsache, dass sich bereits verschiedene Studien in Japan aber auch weltweit mit den psychologischen als auch physiologischen Folgen von „shinrin yoku“ auf den Menschen befasst haben und zu erfreulichen Ergebnissen kamen. So wirkt der Aufenthalt in Wäldern beispielsweise stressreduzierend und stimmungsaufhellend. Verantwortlich hierfür sind die sogenannten Phytonzide. Diese sind organische Verbindungen, die Pflanzen ausströmen, um Bakterien, Pilze und Insekten abzuwehren. Beim Einatmen der Phytonzide lösen diese beim Menschen ein Gefühl der Ruhe aus und senken den Blutdruck. Außerdem wird das Stresshormon Cortisol verringert und die Herzfrequenzvariabilität verbessert, welche dafür verantwortlich ist, wie gut das Herz mit Stress umgeht. Auch wurde festgestellt, dass die Phytonzide einen po-

sitiven Einfluss auf die Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) haben. Diese Zellen setzen Proteine zur Bekämpfung von Krebszellen frei, weshalb regelmäßige „Waldbaden“ auch der Krebsbildung präventiv entgegenwirken könnte. Damit nicht genug der Wohltaten: Laut Studien soll „Waldbaden“ bei depressiven Verstimmungen helfen und ebenso auch gut für die Gelenke sein. Durch das weiche Moos, Gras und Laub wird die Beinmuskulatur angeregt und schont zugleich Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie die Wirbelsäule.

Neugierig geworden? Dann Ausprobieren! Selbstverständlich kann man dies einfach auf eigene Faust tun. Man kann es aber auch mit weiteren wohltuenden Annehmlichkeiten wie zum Beispiel einem reichhaltigen Frühstück, einem leckeren 3-Gänge-Menü und einem modernen Wellness- und Fitnessbereich verbinden. So bietet zum Beispiel das imposante Schloss Hohenkammer, rund 30 Kilometer nördlich von München gelegen, ein spezielles Arrangement zum Thema „Waldbaden“ an. Inmitten des kleinen Ortes Hohenkammer, idyllisch umrahmt von weitläufigen Wiesen und Feldern am Fluss Glonn, kann man hier in Begleitung einer erfahrenen Therapeutin und „Waldbademeisterin“ dem Phänomen „Waldbaden“ auf die Spur kommen und überdies die zusätzlichen



Idyllisch gelegen, bietet Schloss Hohenkammer ein spezielles „Waldbaden“-Arrangement an.

Vorzüge des 4-Sterne-Domizils genießen. Das traditionsreiche Wasserschloss aus dem 15. Jahrhundert zusammen mit dem modernen Hotelgebäude bildet den perfekten Rahmen für ein erholsames Wochenende fernab von Stress, Hektik und Lärm.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.waldbaden-bayern.com sowie unter www.schlosshoenkammer.de. Wer sich für „Waldbaden“ auf der Insel Usedom interessiert, findet im Internet ebenfalls Informationen und zwar unter www.kur-und-heilwald.de

FOTO: WWW.WALDBADEN-BAYERN.COM [2], MYRZIK UND JARISCH [1]

Ihre Füße
liegen uns am Herzen

FLORETT
germany

Amelie Pia Paula

erhältlich in unserem Onlineshop: www.florettshoes.de

Der Weg der Götter

Der wohl berühmteste und schönste Wanderweg in Italien ist der „Sentiero degli Dei“, der „Weg der Götter“ an der Amalfiküste. Hoch über dem Meer begleiten einen der atemberaubende Blick auf einsame Buchten, schroffe Felsen und charmante Fischerdörfer.

Pasta und Pizza, prachtvolle Bauten, historische Architektur, stilvolle Mode, kilometerlange Badestrände und natürlich Fussball und Eis – das sehen viele vor sich, wenn sie an Italien denken. Aber: Italien ist auch ein attraktives Reiseziel für Wanderfreunde. Bestes Beispiel für eine faszinierende Tour per pedes ist wohl der „Sentiero degli Dei“, der „Weg der Götter“ an der Amalfiküste. Zwar gerade mal nur acht Kilometer lang, windet sich der teils kaum zwei Meter breite Pfad in stattlicher Höhe entlang der

Steilküste von Amalfi und ermöglicht grandiose Aussichten: das ewige Blau des Meeres, das Grün von Weinreben und Zitronenbäumen, steile Klippen, schroffe Felsen, romantisch kleine Strandbuchten und charmante Fischerdörfer.

Ausgangspunkt der Strecke ist Agerola-Bomerano, ein kleines Bergstädtchen in 500 Meter Höhe, welches von Amalfi beispielsweise gut mit Linienbussen zu erreichen ist. Von hier schlängelt sich der schmale Pfad auf und ab durch felsige Abschnitte und schattige Wälder, vorbei an blühenden Wiesen, Äckern, manchmal

nur so groß wie ein Handtuch, und üppiger Mittelmeer-Macchia. In der Luft liegt der Duft von Zitronen und Orangen, von Rosmarin und Thymian. Festes Schuhwerk und eine gewisse Schwindelfreiheit sind dringend anzuraten, denn die Hänge am „Weg der Götter“ sind teilweise so steil, dass hier kein Auto fahren kann. Esel übernehmen seit Jahrhunderten den Lastentransport, tragen Dachschindel und Ziegel hoch und die Ernteerträge der Zitronenbäume und Weinreben hinab.

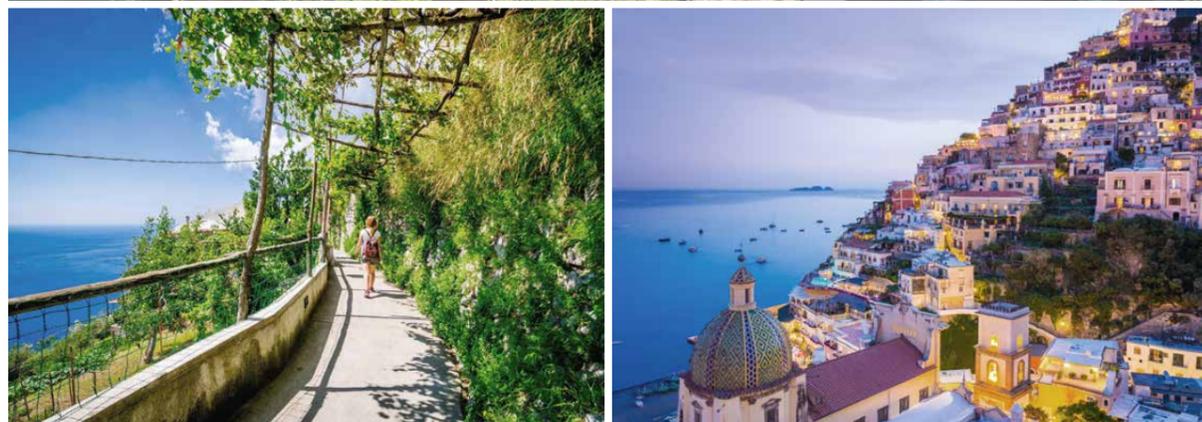
Von Agerola-Bomerano geht es bis nach Nocelle, ein etwa 200 Einwohner



Welterbe der UNESCO

Die Amalfiküste ist ein 50 Kilometer langer Küstenabschnitt im Süden der italienischen Halbinsel von Sorrent in der Region Kampanien. Bekannt ist die Küste vor allem auch aufgrund der Strada Statale 163 Amalfitana. Die Küstenstraße verläuft zwischen der Hafenstadt Salerno und dem auf dem Steilufer liegenden Sorrent vorbei an eleganten Villen, an Hängen gelegenen Zitronenhainen und faszinierenden Weinbauterrassen. An der Küste werden Weiß-, Rosé- und Rotweine mit der Bezeichnung Costa d'Amalfi DOC erzeugt. Die Landschaft ist so typisch mediterran und faszinierend, dass sie zum Welterbe der UNESCO gehört.





Der „Weg der Götter“ ist gut acht Kilometer lang und führt durch eine abwechslungsreiche Landschaft, die immer wieder den weiten Blick freigibt auf das satte Blau des Tyrrhenischen Meeres.

zählendes kleines Dorf gut 400 Meter oberhalb von Positano gelegen, dessen Ortskern sich ausschließlich zu Fuß erreichen lässt. Einst spielte Nocelle aufgrund seiner strategischen Lage eine wichtige Rolle zur Überwachung der Küste, die oft von den Piraten angegriffen wurde. Doch dies ist längst Vergangenheit. In der Gegenwart sollte man schon am Rande des

nade und ein leckeres Brot mit deftigem Schinken, mit Salami oder Schafskäse. Auch wessen hungriger Magen eher nach Pizza und Pasta verlangt, wird gewiss satt werden. Denn in Nocelle selbst serviert zum Beispiel das Ristorante Santa Croce traditionelle italienische Küche.

Und: Auf eine Stärkung sollte man nicht verzichten, denn von Nocelle aus

Ob Pasta, Pizza oder ein leckeres Brot mit herzhafter Salami – für Wegzehrung ist gesorgt.

Ortes Rast machen und zwar bei Giulio Fusco, in seinem liebevoll eingerichteten „Kiosk of the path of the gods“. Zur Erfrischung gibt es hier selbstgemachte Limo-

sind es noch rund 1700 Stufen hinunter bis nach Positano. Dabei eröffnen sich nahezu hinter jeder Wegbiegung neue Ansichten der Küste. Irgendwo am Horizont

liegen die Inseln Capri mit den Faraglioni-Felsen und Ischia im Meer. Dann wieder zeigt sich Positano in voller Pracht. Bevor man aber die Stadt erreicht, führt der „Weg der Götter“ zunächst nach Montepertuso, einem Stadtviertel von Positano. Wahrzeichen und Namensgeber dieses kleinen Dorfes ist das große Loch in der Felsformation, der Montagna Forata – eine seltene und beeindruckende Laune der Natur. Von April bis Juli scheinen zur richtigen Tageszeit Sonnen- und Mondstrahlen gleichzeitig durch den perforierten Stein. In Montepertuso selbst lohnt der Besuch der kleinen Kirche „Madonna delle Grazie“.

Von Montepertuso aus führen die Treppenstufen dann in das quirlige und bekannte Hafendörfchen Positano hin-

unter. Positano gilt als die „Perle der Amalfiküste“ und zieht einen schnell mit seinen übereinander verschachtelten Wohnhäusern und den zahlreichen noblen Boutiquen, Schmuckläden, stylischen Hotels und Restaurants, die die fast senkrecht abfallenden Straßen säumen, in seinen Bann. Hier kann man gut einkehren in ein Ristorante oder eine Trattoria und bei einem Glas Wein die Eindrücke der Wanderung noch einmal Revue passieren lassen.

Der Legende nach trägt der „Sentiero degli dei“ übrigens seinen Namen, weil die Götter, die zu den Sirenen wollten, einst diesen Weg zum Wasser wählten. Die homerischen Sirenen, die demnach nicht nur den Seeleuten den Kopf verdrehten, lebten dem Mythos nach auf Li Galli, den drei Felseninseln Gallo Lungo, Rotonda und Castelletto im Tyrrhenischen Meer vor Positano. Auch auf sie hat man während der Tour, insbesondere von Nocelle aus, einen fantastischen Blick. Insgesamt dauert die „göttliche“ Wanderung gut dreieinhalb bis viereinhalb Stunden – je nach Kondition und Schrittempo und natürlich je nach Länge der eingelgten Zwischenstopps, um die spektakuläre und faszinierende Aussicht zu genießen.

Sonnige Aussichten



Ein mediterranes Klima verwöhnt die Costiera Amalfitana. An etwa 250 Tagen im Jahr scheint die Sonne und ermöglicht eine lange Badesaison. Richtig warm wird das Wasser im Juli und August mit 24°C bis 25°C. Die Sommer sind heiß, aber fast nie schwül. Im August steigt das Thermometer tagsüber häufig über 30°C, doch die Brise vom Meer macht die Hitze erträglich. Naturliebhaber wandern am liebsten im Frühling und Herbst. Der Herbst ist mit 21°C bis in den Oktober noch bestens für Urlaub geeignet.

Informationen über Wanderungen bei Sorrent, auf Capri und an der Amalfiküste mit Hinweisen zu Touren, Karten und Wanderführern gibt es zum Beispiel im Internet auf der Seite www.italienwandern.de. Zahlreiche Adressen von Hotels und Ferienwohnungen finden sich beispielsweise unter www.portanapoli.de

FOTOS: RAFFAELE CELENTANO/LAIF (1), ALAMY/AMAURITIUS (1), SHUTTERSTOCK (1), ISTOCKPHOTO (1)

**WIR SIND BERGSCHUSTER
AUS LEIDENSCHAFT**

BORN IN BAVARIA – WORN AROUND THE WORLD

WWW.HANWAG.DE

OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921



BASSD!

* BAIRISCH FÜR „PASST!“

Die einzige Antwort, die wir akzeptieren, wenn es um die richtige Passform geht.



Offen für den Sommer

Berkemann kombiniert Komfort und Funktion in sommerlichen Styles.



Eins der Highlights in diesem Sommer: ComfortKnit-Sneaker „Eila“ von Berkemann.

Berkemann – seit über 130 Jahren Kompetenz in Fußkomfort

1885 in Hamburg gegründet, steht der Name Berkemann seitdem für fußgesundes und qualitativ hochwertiges Schuhwerk sowie Produkte, die das Stehen und Gehen wieder zum unbeschwertem Vergnügen machen.



FOTOS: PR

Die neuen Modelle von Berkemann zeichnen sich durch eine Vielzahl an Komfort-Features, praktische Funktionen und sommerlich-trendige Designs aus. Bei den Farben dominieren diese Saison Prints in kräftigen Farben mit Ethno- und Folkdetails, minimalistische Weißtöne, Naturals und maritime Blauvarianten sowie zarte Pastellöne.

Den Sommer offen genießen

Genießen Sie die Freiheit des Sommers auch an den Füßen! Dafür präsentiert der Bequemschuhspezialist zur neuen Saison ein großes Sortiment an Sandalen, Sandaletten und weiteren offenen Schuhvarianten in zeitgemäßen Styles und den Trendfarben des Sommers. Immer dabei: eine Ausstattung, die Komfort gekonnt mit Funktion verbindet. So finden sich Mo-

delle mit weich gepolsterten Innensohlen und solche mit Wechselfußbetten, Tiefußbett- und Absatz-Varianten, aus edlen italienischen Glattledern oder sportiven Nubuks. Ebenso am Start sind Modelle der Stretch-Linie mit partiellen Stretcheinsätzen, die vom ersten Tragen an Druck- und Scheuerbeschwerden sanft abmildern. So kommt man komfortabel durch den Sommer.

Modische Schrittmacher

Sneaker gelten auch in diesem Sommer als modische Trendsetter, und so findet sich bei Berkemann eine Vielzahl an modernen und funktionalen Sneaker-Varianten. Neben sportiven Optiken in Echtleder oder mit partiellen Stretcheinsätzen bilden die ComfortKnit-Modelle das Highlight im Sortiment der Komfort-

Sneaker. ComfortKnit mit 3D-Airknit-Technologie – das heißt bei Berkemann höchster Tragekomfort durch besonders hautfreundliche Hightech-Polyamid-Filamente aus dem Medizinbereich mit eingestrickten Funktionszonen. Diese, durch unterschiedliche Strick- und Bindungsarten entstandenen Zonen, geben dem Fuß dort Halt beziehungsweise Flexibilität, wo er es zum gesunden Gehen benötigt. Darüber hinaus sind die ComfortKnit-Modelle durch ihr Strickbild angenehm luftig zu tragen und zusätzlich mit lederbezogenen Wechselfußbetten ausgestattet. Das bedeutet, dass sich diese Modelle auch hervorragend für den Einsatz individueller Maßeinlagen eignen. Neben dem klassischen Schnürer gibt es hier auch eine Variante mit praktischen Klettverschlüssen. www.berkemann.com



Moderne Zehensteg-Variante mit weich gepolsterter Innensohle in Echtleder.



Komfort-Clog mit partiellem Stretcheinsatz an der Schuhinnenseite.



„Allissia“ aus der ComfortKnit-Linie mit Wechselfußbett und Klettverschlüssen.



www.berkemann.com
COMFORT SHOES
since 1885

LARENA – FUNCTIONAL & COMFORTABLE

- Funktion trifft auf Komfort
- Mit Wechselfußbett
- Leichter Ein- und Ausstieg durch praktische Klettverschlüsse
- Strapazierfähige Sohle
- Berkemann Original 5-Phasen-Fußbett



ErgoPad weightflex:
Die Einlagen von
Bauerfeind können
problemlos in Schuhen
mit höheren Absätzen
getragen werden.



Mehr Laufkomfort – auch in Pumps

Die Schuheinlagen ErgoPad weightflex von Bauerfeind entlasten beanspruchte Füße und können sogar in schmal geschnittenen, flachen und selbst in hohen Schuhen getragen werden.

Das häufige Tragen von Pumps und High Heels belastet in hohem Maß den Vorfuß. Im Laufe der Zeit kann das unangenehme Schmerzen in diesem Bereich verursachen. Aber welche Frau verzichtet gerne auf die Schuhe, die ihre Kleidung perfekt ergänzen? Die Lösung des Problems sind orthopädische Einlagen der neuesten Generation: ErgoPad weightflex. Sie sind dünn, dämpfen den Auftritt und passen sich unterschiedlichen Absatzhöhen an. Tagsüber unterstützen sie die Füße in Ballerinas und abends in Pumps. Oder umgekehrt. Das steigert das persönliche Wohlbefinden und trägt zum Erhalt der Fußgesundheit bei.

Der Kern der Einlagen ErgoPad weightflex stabilisiert die Fußlängs- und Quergewölbe und fördert natürliches Gehen. Er ist mit variabler Stützkraft (soft, medium, strong) erhältlich – gemäß den Bedürfnissen der Trägerin. Das Anpassen an verschiedene Absatzhöhen ermöglichen die biegsamen Scharniere im vorderen und hinteren Kernbereich.

So passen diese Einlagen auch in Schuhe, die bislang nicht oder nur mit großem Aufwand mit Einlagen versorgt werden konnten. Das bedeutet jedoch nicht, dass die ErgoPad weightflex nur von Damen getragen werden kann. Die Einlagen sind in zwei Breiten erhältlich

und unterstützen natürlich auch den Männerfuß aktiv im Businessschuh. Ergänzend zu einer bestehenden Versorgung eignen sie sich optimal als zweites Einlagenpaar, das den lästigen Einlagenwechsel spart. www.bauerfeind.com

Der X-Faktor: Das „weightflex-X“ variiert je nach Fußzustand, Therapieziel und Körpergewicht in der Stützkraft.



FOTOS: BAUERFEIND AG

Ein Schritt für die Umwelt

Wasserdicht, atmungsaktiv, nachhaltig:
Hanwag präsentiert „Eco-Shell Footwear“.

Dahinter verbirgt sich eine eigene Membran, bei deren Produktion komplett auf den Einsatz von Fluorchemie verzichtet wird. Außerdem sind die Modelle mit Warmfutter aus 100% recyceltem Polyester und hochwertigem Leder aus europäischen Gerbereien ausgestattet. Die „Eco-Shell Footwear“ ist wasserdicht, atmungsaktiv und nachhaltig. „Damit gehen wir einen ersten Schritt, um in Zukunft möglichst vollständig auf problematische Chemikalien in Produktion und Lieferkette verzichten zu können“, erklärt Andreas Settele, Entwicklungsleiter von Hanwag. Der bayrische Bergschuh-Spezialist fertigt seit der Gründung im Jahr 1921 ausschließlich nach zwei Techniken: Der gezwickten und der zwiege-nähten Machart. Das verlängert die Lebensdauer und macht die Schuhe wiederbesohlbar, was Ressourcen spart und die Umwelt schont. Auch die Rohmaterialien wählt Hanwag nach Qualität und Langlebigkeit aus und setzt auf überwiegend lokale und umweltschonende Verarbeitung, kurze Transportwege und eigene Produktionsstätten innerhalb Europas. www.hanwag.de



FOTOS: PR

— www.waldläufer.de

Luftig aufgelegt

Die neuen Sandalen von Semler machen Lust auf einen heißen Sommer.

Auf die richtige Mischung kommt es an – bei Schuhen und in der Mode genauso wie im wahren Leben. Der Komfortschuh-Hersteller Semler hat die richtigen Zutaten für diesen Mix: Mode, Wellness und Komfort. So wie bei den neuen, trendigen Sandalen, die schon jetzt Lust auf einen heißen Sommer machen. Die sportlichen Modelle mit den etwas dickeren Sohlen in handwerklicher Espadrille-Optik wecken Urlaubsgefühle, machen aber auch hierzulande eine gute Figur. Dafür sorgen das extraweiche Nubukleder, individuell verstellbare, breite Riemchen mit verdeckten Klettverschlüssen und das bei Semler traditionelle Wechselfußbett. Entspannung pur – da kann der nächste „Jahrhundert-Sommer“ gern kommen! www.semeler.de



Die neue Sandale „Fanny“.



Die Schuhe? Goldrichtig!

Keine steifen, schmerzenden oder müden Füße mehr. Kein Wanken, kein unsicherer Schritt, kein gekrümmtes Laufen. Insbesondere für jene, die unter Beschwerden wie etwa Hallux valgus oder Hallux malleus leiden, klingt dies fast zu schön, um wahr zu sein. Doch es kann Wirklichkeit werden, dank Xsensible. Die niederländische Firma hat die „Stretchwalker“ entwickelt, die rund um den Globus für Balance in Bestform sorgen.



Max Krol, CEO von Xsensible, mit dem „Gouden-Schoen-Award“. Eine Auszeichnung für Zuverlässigkeit, Kundenfreundlichkeit und Flexibilität.

FOTOS: DENNISDAAMEN.NL (1), ANTONIO PEDROSA (5)



Die Schuhe der Marke Xsensible Stretchwalker werden in Portugal hergestellt. Keine Maschinen, sondern Menschen kombinieren hier Handwerkskunst und neueste Technologien und fertigen so im Jahr rund 200.000 Paar Schuhe.

Shuhe sollen auch schön aussehen, das ist klar. Aber was nutzen die schönsten Schuhe, wenn sie nicht bequem sind? Wenn sie beim Laufen große Schmerzen verursachen und man sie am liebsten daher bereits nach wenigen Metern ganz schnell wieder ausziehen möchte? Solche Schuhe nützen nichts. Daher beginnt die Erfolgsgeschichte des „Stretchwalkers“ der niederländischen Firma Xsensible auch mit folgender Frage: „Wie können Schuhe für die Trägerin, den Träger noch bequemer und komfortabler sein?“ Die Suche nach einer Antwort führte nach Japan. „Dort läuft man schon seit Jahrhunderten auf der Ipponba-geta, einer Holzsandale mit einem Balancepunkt in der Mitte. Dieser Absatz mittig

unter der Sandale sorgt für eine natürliche Körperhaltung und entlastet die Gelenke“, berichtet Max Krol, Inhaber und Geschäftsführer, und ergänzt: „Der japanische Erfinder Tetsuya Nosaka war der

Bis zu 130 einzelne Arbeitsschritte stecken in einem Schuhmodell.

erste, der sich von diesen jahrhundertalten Schuhen inspirieren ließ. Mit ihm haben wir den Stretchwalker entwickelt.“

Ein genialer Coup, wie sich herausstellen sollte. Denn seit der Markteinführung des Xsensible Stretchwalkers im

Jahr 2010 ist nicht nur die Zahl der Filialen in den Niederlanden von 30 auf 360 gestiegen. Auch in zahlreichen anderen Ländern wie zum Beispiel in Deutschland, Irland, Belgien, aber auch in Kanada, in den USA, Singapur, Japan, Israel und in den Arabischen Emiraten wie etwa Dubai geht der Stretchwalker täglich über die Ladentheke und beschert seiner Trägerin, seinem Träger eine Balance in Bestform.

Max Krol freut sich über den Erfolg, ist jedoch kaum darüber erstaunt. Er betont: „Die Verbraucher wollen keine Schmerzen an den Füßen, sondern einen Schuh, der sie glücklich macht. Und der Stretchwalker ist ein stylischer Wellness-Schuh, der wirklich etwas für den Träger tut.“ Konkret: Zusätzlich zu dem Balan-



Max Krol, CEO von Xsensible, und der japanische Erfinder Tetsuya Nosaka. Gemeinsam mit ihm entwickelte das niederländische Familienunternehmen das innovative und patentierte Xsensible Stretchwalker-Konzept. Die Schuhe sorgen für eine natürliche Körperhaltung und entlasten die Gelenke.

cepunkt in der Sohlenmitte, der für ein optimales Gleichgewicht und eine ausgewogene, gesunde Körperhaltung sorgt, ist Xsensible die einzige Marke weltweit, die ein Patent für Stretchleder innehat. Dank dieses speziellen Leders dehnen sich die Schuhe gut und sitzen bequem. Das Leder passt sich wie eine zweite Haut der individuellen Fußform an, ist überdies atmungsaktiv und formstabil. Dadurch sind die Schuhe auch besonders gut geeignet bei Vorfußprobleme wie zum Beispiel Hallux valgus. Durch die Sohlenkonstruktion wird eine kontrollierte Unterstützung der natürlichen Abrollbewegung er-

übrigens in den Weiten G bis H plus gibt, auch ideal für lose Einlagen. Und: Die Stretchwalker überzeugen mit einer sportlich-dynamischen Optik.

„Jeder Mensch ist einzigartig und damit ist auch jeder Fuß einzigartig. Es geht um individuelle, auch anatomische Besonderheiten und Bedürfnisse genauso wie um den persönlichen Geschmack in punkto Mode und Style“, sagt Max Krol und ergänzt: „Wir machen unsere Schuhe für Menschen, die nicht irgendeinen Schuh haben möchten, sondern nur das Beste für ihre Füße wollen. Schuhe aus ausgesuchten, hochwertige Materialien, hergestellt in tradierter Handwerkskunst

Nimco, dessen Ursprung bis ins Jahr 1904 zurückreicht und dessen Geschichte geprägt ist von Ideenreichtum, Innovation, und höchster Qualität – stets den Komfort und die individuellen Bedürfnisse der Trägerin und des Träger im Blick.

Hergestellt werden die Xsensible Stretchwalker-Schuhe in Portugal. Rund 200.000 Paar Schuhe werden hier jedes Jahr gefertigt, in jedem einzelnen Schuh stecken bis zu 130 Arbeitsschritte – von der ersten Skizze über das Zuschneiden des feinen hochwertigen Leders, welches übrigens aus Frankreich und Italien kommt, bis hin zur finalen Qualitätskontrolle und dem Verpacken für den Versand in die ganze Welt.

Übrigens: Für das einzigartige Stretchwalker-Konzept aber auch vor allem für seine Zuverlässigkeit, Kundenfreundlichkeit und Flexibilität wurde die Marke und das Unternehmen 2015 und 2017 vom niederländischen Einzelhandel mit dem „Gouden-Schoen-Award“, dem „Goldenen Schuh-Award“ ausgezeichnet. Wenig verwunderlich. Schließlich sind die Stretchwalker-Schuhe schön, bequem und komfortorientiert – so dass man sie am liebsten gar nicht mehr ausziehen möchte ...

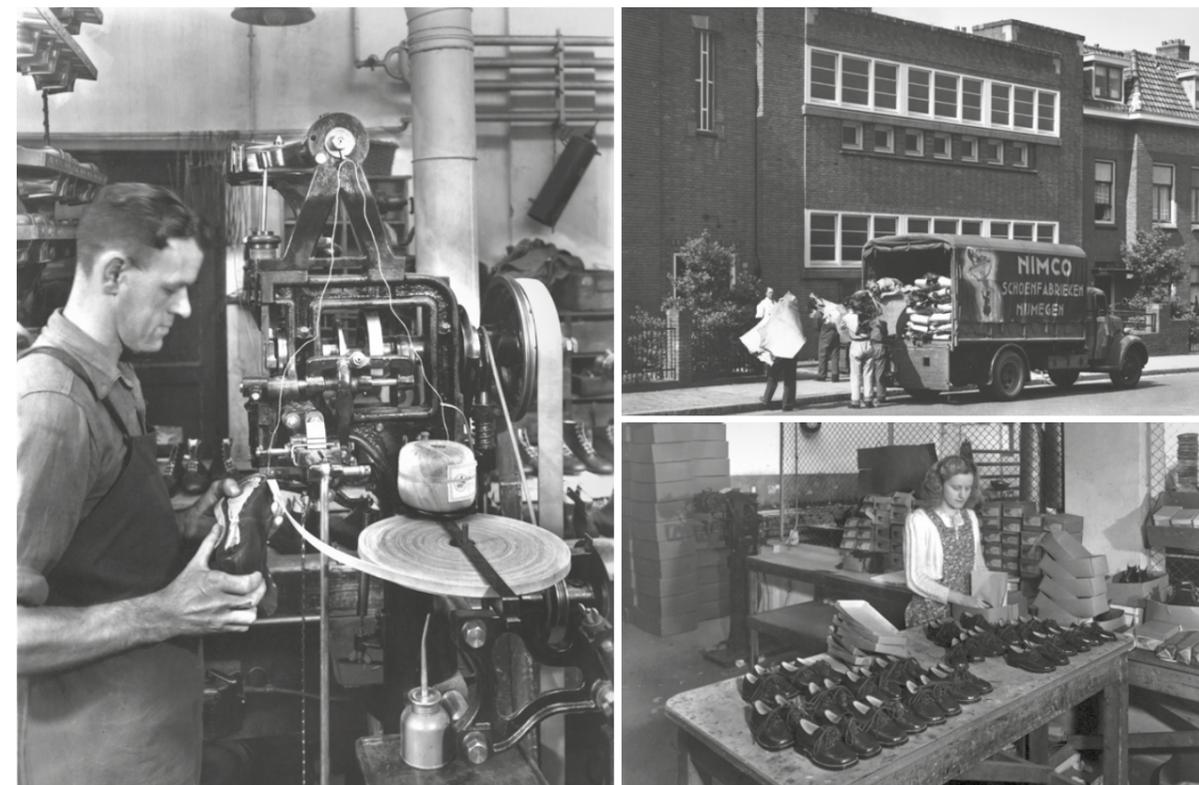
www.xsensible.com/deutsch/

Das Know-how fußt auf jahrzehntelanger Erfahrung. In jedem Schuh vereint sich Handwerkskunst und Qualität mit Tragekomfort und modischem Chic.

reicht, durch die stoßdämpfende Sohle erfahren die Gelenke zusätzliche Entlastung und ein extrem guter Fersenschluss gibt sicheren Halt. Viel Volumen im Vorfußbereich gewährt den Zehen zudem Freiheit und aufgrund ihrer herausnehmbaren und austauschbaren Formdecksohlen sind die Schuhe, die es

kombiniert mit neuesten Technologien. Schuhe, die angenehmen Tragekomfort mit modischem Chic verbinden.“

Das Know-how bei der Herstellung von orthopädischen Komfortschuhen fußt auf jahrzehntelanger Erfahrung. Schließlich ist Xsensible Teil des niederländischen Familienunternehmens



Xsensible ist Teil des Familienunternehmens Nimco, das bereits seit über 100 Jahren Schuhe produziert. Hier Aufnahmen aus den 40er- und 50er-Jahren.

Gut zu Fuß durch den Sommer



Sommerlich frisch, aber nie übertrieben und damit perfekt abgestimmt auf den Clean Chic in der Damen-Oberbekleidung, verleihen Sneaker in Neutralfarben jedem Outfit eine sportlich-dynamische Note. Dezent Paspellierungen und Metallic-Applikationen, darunter der unverkennbare „Xsensible Flash“ in Spiegel-Metallic, sorgen für die modische und moderne Note. Zwei echte Allrounder sind die Modelle „Tokio“ und „Jersey“, jeweils mit praktischem Reißverschluss zum leichten Anziehen.

Sportliche Ballerinas überzeugen durch Stretchleder und Bicolor-Sohlen in der Kombi Weiß/Grau. Verwöhnte Füße werden die weichen Modelle in der Weite H plus mit der etwas leichteren SWX-Sohle schätzen. Die SWX-Sohle wird auch bei den sportlichen Sandalen eingesetzt. Alle Sandalen, darunter 1- oder 3-Klett-Varianten sind im Vorfußbereich verstellbar und verfügen über ein Wechselfußbett. Die Sandale „Rhodos“ besticht durch eine raffinierte Flechtung; „Corfu“ wirkt dank Kreuzbandage in strukturiertem Leder oder dezenten Metallics besonders edel. Die Trecking-Sandale „Chios“ aus weichem Glattleder überzeugt mit praktischem Klettverschluss.

Smart Casual lautet das Motto der neuen Xsensible Herrenschuh-Kollektion. Sportliche Sneaker mit der „New Walker“-Sohle überzeugen durch neue Materialkombinationen in edlen Farbstellungen, wie Schilf/Sand oder Grau/Blau. Aber auch in der Trendfarbe Cognac oder als Klassiker in Marine/Weiß werden die Modelle zu verlässlichen Begleitern. Der Stretchwalker „SWX3“ bietet auch bei heißen Temperaturen optimalen Komfort: nicht nur durch den Einsatz des patentierten Stretchleders sondern zusätzlich im Vorfußbereich durch das ebenso luftige wie elastische Mesh-Material. Die sportlichen Styles sind in klassischen Farben wie Schwarz, Grau und Blau erhältlich.

Leserforum

Gut beraten

Wenn der Schuh drückt, ist der Rat eines Fachmanns gefragt. Unsere Orthopädie-Schuhmacher vor Ort beraten Sie bei allen Fragen und Problemen rund um Schuhe und gesundes Laufen. Schuhe & Wellness hat die wichtigsten Fragen gesammelt und stellt Ihnen die Experten und ihre Antworten in jeder Ausgabe vor.

Ich leide unter einem Hallux valgus. Im Alltag habe ich mich damit arrangiert. Nun aber möchte mein Mann im Sommer eine Wandertour machen. Kann ich mitlaufen? Worauf sollte ich achten? (Martina S., Mannheim)



Klaus Ebert, Orthopädienschuhmachermeister
Generell sollte im Falle eines Hallux valgus darauf geachtet werden, dass man festes Schuhwerk mit genügend Breite und einer guten Abrollung trägt. Eine orthopädische Einlage vom Orthopädienschuhmacher zur Entlastung und Korrektur der Fußfehlstellung ist ebenfalls sinnvoll. Mit dem richtigen Schuhwerk steht so auch längeren Wandertouren nichts im Weg. Wichtig ist es, die Muskulatur zusätzlich zu kräftigen – nicht speziell für die Wandertour, sondern generell, damit sich der Hallux valgus nicht verschlimmert. Ein Beispiel für eine Übung, die die Muskulatur lockert und zeitgleich kräftigt:

1. Fuß auf den Boden stellen.
2. Außenseite – besonders den Außenballen – mehr belasten als die Innenseite.
3. Großzehe gegen den Widerstand des Bodens nach außen abspreizen.
4. Spannung ein paar Sekunden halten dann wieder locker lassen.
5. Die Übung 3- bis 4-mal wiederholen.

Orthopädie-Schuhtechnik Vilgis
Hauptstraße 19a
(in der Passage)
74858 Aglasterhausen
www.orthopadieschuh-vilgis.de

Ist es gesundheitlich eigentlich schädlich, jeden Tag dieselben Schuhe anzuziehen? Welche Folgen kann dies eventuell haben? (Thomas B., Parsberg)



Sabine Wiegrefe, medizinische Fußpflegerin und Betriebswirtin
Diese Frage kann ich nur mit Ja beantworten. Denn nicht nur aus modischer und hygienischer, sondern auch aus gesundheitlicher Sicht sollte man nicht jeden Tag dieselben Schuhe tragen. Eingelaufene und ausgetretene Schuhe sind zwar bequem, fordern den Füßen aber nichts mehr ab und begünstigen einseitige Belastungen und können – genau wie das zu häufige Tragen von High Heels – zu Verformungen führen. Überdies kann das ständige Tragen derselben Schuhe auch Durchblutungsstörungen der Beine, Fehlstellung der Zehen sowie Kopf- und Rückenschmerzen verursachen. Mindestens 1 Mal täglich, besonders bei Laufbelastung, sollten Sie daher Ihre Schuhe wechseln. Das beugt Fehlstellungen vor und trainiert Ihre Muskeln. Zudem brauchen Schuhe je nach Modell 24 Stunden, um auszulüften und zu trocknen. Dies am besten mit einem Holzspanner. Der nimmt Feuchtigkeit auf und hält die Schuhe in Form.

Siegmann Gesunde Schuhe
Osterstraße 6
31785 Hameln
www.siegmann.gesunde-schuhe.com

Ich jogge, walke und fahre regelmäßig Fahrrad. Trotzdem habe ich ständig starke Rücken- und Nackenschmerzen. Kann dies auch mit dem Tragen falscher Schuhe zusammenhängen? (Christian M., Berlin)



Frank Reddehase, Orthopädienschuhmachermeister
Wer regelmäßig Sport treibt, der sollte sich vor dem Kauf von Sportschuhen einer ausgiebigen Analyse unterziehen. In dieser wird unter anderem ermittelt, welcher Schuh der richtige für einen ist und oder ob eventuell eine Einlagenversorgung notwendig ist. Diese soll vor allem einer einseitigen Überlastung entgegenwirken. Außerdem sollten die Schuhe regelmäßig auf Verschleiß hin überprüft werden, damit rechtzeitig auf die einseitige Überlastung reagiert werden kann, zum Beispiel durch eine entsprechende Instandsetzung oder durch den Kauf eines neuen Paares.

Reddehase Schuhhaus & Orthopädie
Dielinger Str. 75
32351 Stewede-Dielingen
www.schuhhaus-reddehase.de



Fragen Sie uns!

Sie haben selbst eine Frage rund um Schuhe, Einlagen oder gesundes Laufen? Unsere Orthopädie-Schuhmacher und Experten für Komfortschuhe beantworten Ihre Fragen in Schuhe & Wellness. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an: ratgeber@schuheundwellness.de





Ein Kraut für alle Fälle

Als Heilpflanze des Jahres 2019 wurde das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) gekürt. Die auch als „Herrgottskraut“ bezeichnete Pflanze wird zur Linderung psychischer Erkrankungen wie Angst, Nervosität und Depressionen aber auch bei Verdauungsbeschwerden angewendet. Äußerlich fördert sie die Wundheilung und Hautpflege. Vor allem Johanniskrautöl als Hilfe bei Verbrennungen sollte in keiner Hausapotheke fehlen. Bereits Paracelsus bezeichnete Johanniskraut als „... eine Universalmedizin für den ganzen Menschen.“



Das gibt den Ton an

Das Farbinstitut Pantone ernennt die Farbe des Jahres. Für 2019 gibt „Living Coral“ den Ton an. Dabei handelt es sich um ein leuchtendes Orange mit goldenem Unterton, das laut Institut „die Wärme, Nahrung und den Schutz der Korallenriffe für das Meeresleben widerspiegelt.“ Außerdem symbolisiere Living Coral „das Streben nach Optimismus und Freude“.

Ganz ausgezeichnet!

Ob Baum, Fisch, Vogel oder Farbe – alle Jahre wieder wird einer ihrer Art in den Fokus gerückt und zum „Jahresbesten“ gekürt. Ein kleiner Überblick über einige Spitzenreiter 2019 ...



Alles im Fluss

Die Lippe ist die Flusslandschaft des Jahres. Sie entspringt am Fuße des Teutoburger Waldes, mündet nach 255 Kilometern bei Wesel in den Rhein und ist damit der längste Fluss Nordrhein-Westfalens. Und es gibt einen weiteren Grund, dem Bundesland 2019 einen Besuch abzustatten: So wurden die „Urbanen Wälder Rhein/Ruhr“ zum Waldgebiet des Jahres gekürt. Die Wälder in Nordrhein-Westfalen wurden ausgewählt, weil sie im „Ballungsraum Rhein/Ruhr“ eine wichtige Rolle spielen und sich die forstliche Nutzung gut mit der Nutzung als Erholungsraum und dem Naturschutz verbindet.

Bedrohter Frühlingsbote

Mit ihrem Gesang von der Morgendämmerung bis zum Abend läutet die Feldlerche alljährlich den Frühling ein. Jedoch: Mehr als ein Viertel der Vögel ist in den vergangenen 25 Jahren verschwunden – in vielen Gebieten gibt es sie gar nicht mehr. Den aktuellen Bestand schätzt der Naturschutzbund auf 1,3 bis 2,0 Millionen Brutpaare. Mit der Ernennung zum „Vogel des Jahres“ soll daher auch ein Nachdenken über die immer intensivere Landwirtschaft in Gang kommen, sie ist ein Hauptgrund für das Artensterben in Europa.



FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), BLOSSEY/IMAGO (1)

Impressum

Herausgeber:
GMS Verbund GmbH, Agrippinawerft 30,
50678 Köln, www.gesunde-schuhe.com
Geschäftsführung: Thomas Schulte-
Huermann (V.i.S.d.P.), Dr. Karsten Niehus
Redaktionsleitung: Horst Purschke, Alexandra Gföller

Gesamtrealisierung:
Untitled Verlag und Agentur GmbH & Co. KG,
Medienpark Kampnagel, Jarrestr. 2, 22303 Hamburg
www.untitled-verlag.de
Geschäftsführung: Dr. Christian Jürgens
Projektleitung: Mathias Menzel
Redaktionsleitung: Nicole Maibaum
Mode/Trends: Dr. Claudia Schulz

Art Direction: Elmar Ernst
Bildredaktion: Andre Weinberg
Lithographie: Martina Drignat
Druck: Oberndorfer Druckerei, A-5110 Oberndorf

Hinweis: Nicht alle der im Magazin gezeigten Modelle sind bei allen Fachhändlern verfügbar. Sie finden dort aber ähnliche Modelle.



BAUERFEIND.COM

ErgoPad® weightflex ONE FITS ALL

- **SCHUHWECHSEL LEICHT GEMACHT**
Die Einlage kann in fast jedem modischen Schuh getragen werden.
- **MEHR LAUFKOMFORT**
Das Material dämpft den Auftritt Schritt für Schritt.
- **VERLÄSSLICHE STÜTZE**
Der innovative Kern unterstützt die Fußgewölbe und ermöglicht das natürliche Abrollen der Füße.



**WEIGHTFLEX®
TECHNOLOGIE**
Für eine natürliche
Schrittabwicklung



Ganter
natürlich gehen



Fachhändlersuche: www.ganter-shoes.com/shopfinder