

# Schuhe & Wellness

So geht's mir gut

## Leben

Schnittig: Leckere Rezepte für eine deftige Brotzeit

## Gesundheit

Sportlich: Fitnesstipps für jedes Alter

## Wissen

Sauber: So purzeln beim Putzen die Pfunde

## Trends

Immer NATÜRLICH bleiben, und mal FARBE bekennen – die Schuh-Styles der Saison

**IHRE  
CHANCE!**

Gewinnen Sie ein  
Wochenende in  
Südtirol!

# Einfach gut in Form

Nicht nur mit seiner neuen Talk-Show bringt Moderator Marco Schreyll Dinge in Bewegung ...



# Fersensporn?

# Plantarfasziitis?

# Joya



## Joya Schuhe entlasten Ihre Füße



Joya Schuhe entlasten dank ihrer weich-elastischen Sohlentechnologie die Füße beim Gehen und Stehen, schmerzhaft Druckstellen gehören damit der Vergangenheit an. Zudem empfiehlt der Verein AGR (Aktion Gesunder Rücken) Joya Schuhe als besonders rückenfreundlich.



Weitere Modelle und Informationen unter:

[www.joyashoes.swiss](http://www.joyashoes.swiss)



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte", sagte einst der deutsche Schriftsteller Theodor Fontane und er verriet damit nicht nur ein Patentrezept für eine gute Gesundheit, sondern nahm gewissermaßen auch das Schwerpunktthema dieser Magazinausgabe vorweg: Bewegung – ein Multitalent, wenn es ums Wohlbefinden geht! So ist Bewegung wichtig, um unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu halten, um unsere Sehnen und Muskeln zu stärken, den Blutdruck zu regulieren, den Energieverbrauch zu erhöhen und so den Fett- und Zuckerstoffwechsel anzukurbeln. Und: Bewegung macht glücklich! Denn bei sportlicher Betätigung wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet.

Gute Gründe, finden wir, um die Bewegung in den Fokus zu stellen. Lesen Sie, wie Moderator Marco Schreyll sich fit hält und was es mit seiner neuen Sendung auf sich hat (Seite 8). Erfahren Sie, welche Sportarten mit 40plus, 50plus oder 60plus am geeignetsten sind (Seite 28) und: Seien Sie offen für Neues und lassen sich überraschen! Von beispielsweise einem Sommerurlaub in Finnland (Seite 38), vom Spaß beim Frühjahrsputz (Seite 50) und von unseren aktuellen Frühjahrs- und Sommermodellen, die wir in diesem Magazin ebenfalls vorstellen. Damit aber nicht genug: Mit etwas Glück gewinnen Sie ein Wochenende in Südtirol. Schauen Sie einfach auf Seite 26 nach, beantworten Sie die Frage und geben dann den ausgefüllten Coupon bei uns ab.

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

Ihr Schuhfachhändler



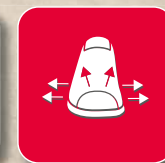
## RIEKER ANTISTRESS



Leichter



Flexibler



Mehr Platz



Mehr Schockabsorption

TITEL: THOMAS BURG/ACTION PRESS; FOTO: ALEKSANDAR NAKIC/ISTOCKPHOTO



# Ihre Füße liegen uns am Herzen



Artikel Felicitas 10311-60

Immer mehr Menschen benötigen Schuhe abseits der gängigen Norm. Florett bietet Komfortschuhe für besonders kräftige, aber ebenso für schmale Füße an. Ein besonderes Augenmerk legt Florett auf Schuhe, die sich für orthopädische Einlagen eignen.

**Bestellmöglichkeit unter  
www.florettshoes.de oder +49 9971 4872 200**

## Schuhe & Wellness So geht's mir gut



### Inhalt – 01/2020

#### Leben

- 06 **Schon gewusst?**  
Interessante Fakten rund um das Thema „Bewegung“
- 08 **Ein Mann, der in keine Schublade passt**  
Moderator Marco Schreyll im Porträt
- 12 **Ruhig mal dick auftragen!**  
Tolle Rezeptideen für leckere Stullen und Sandwiches
- 26 **Gewinnen Sie ein Wochenende in einem 5-Sterne-Resort in Südtirol**

#### Gesundheit

- 28 **Move (f)it!**  
Wir zeigen, wie Sie Bewegung in den Alltag integrieren und welcher Sport sich in welchem Alter eignet
- 34 **Eine wie keine**  
Was die Einlagen von Jurtin so besonders macht

#### Unterwegs

- 38 **Auf den Spuren des Glücks**  
Sommerurlaub in Finnland? Unbedingt! Denn der hohe Norden kann auch anders als nur kalt sein

- 42 **Wandern im Land der 1000 Berge**  
Seelenorte entdecken im Sauerland

#### Wissen

- 49 **Kreuzworträtsel**  
Gewinnen Sie eines von zehn Reparatursets fürs Fahrrad
- 50 **Das bisschen Haushalt ...**  
Wie Sie beim Frühjahrsputz auch sich selbst auf Vordermann bringen
- 52 **So läuft's rund!**  
Warum MBT-Schuhe Schritt für Schritt gut für die Gesundheit sind
- 56 **Mit uns sind Sie bestens beraten!**  
Experten beantworten Ihre Fragen rund um Schuhe, Füße, Wohlbefinden

#### Trends & Styles

- 17 **Orange fizz**
- 18 **Into the Blue**
- 19 **White sensation**
- 20 **Pure Nature**

#### Standards

- 03 **Editorial**
- 58 **Impressum**
- 58 **Highlights**

## DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

MODELL  
ELPASO



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

**FinnComfort Postfach  
97433 Haßfurt/Main**

**Katalog/Händler:  
www.finncomfort.de**





# „Wer rastet, der rostet!“ ...

... heißt ein bekanntes Sprichwort und bringt knackig auf den Punkt, warum Sport und Bewegung für ein gesundes Leben ein absolutes Muss sind. Ein Muss, über das es einiges zu erfahren gibt.



## Grandioser Wau-Effekt

Fakt ist: Wer sich regelmäßig bewegt, lebt gesünder und hat ein geringeres Risiko für chronische Erkrankungen. Deswegen sollten sich laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsene beispielsweise mindestens 150 Minuten pro Woche moderat bis intensiv bewegen. Eine Empfehlung, worüber die meisten Hundebesitzer (wahrscheinlich) nur milde lächeln können. Denn laut Wissenschaftlern der Universität Liverpool gelingt es ihnen mit viermal höherer Wahrscheinlichkeit, dieses allgemein empfohlene

Pensum für körperliche Aktivitäten zu schaffen. Fazit: Hunde sind daher nicht nur einer der besten Freunde des Menschen. Sie können auch ein entscheidender Faktor für die Fitness und damit Gesundheit ihrer Halter sein.

## Klingeling, Klingeling ...

Das Fitnessstudio kann sich jeder getrost sparen, wer öfter mal mit dem Fahrrad unterwegs ist. Denn: Radfahren schult die Koordination, schützt die Gelenke, kräftigt die Lunge, trainiert das Herz- und Kreislaufsystem, stärkt den Rücken, senkt den Cholesterinspiegel, schmilzt Fett und baut Muskulatur auf. Und: Radfahren macht auch richtig Spaß! Für Touren durch den „Großstadt-dschungel“ erweisen sich dabei übrigens die Fahrradklingel aus robustem Metall, der Sattelschutz aus wasserabweisendem Polyester und die geräumige Fahrradtasche zur Befestigung am Gepäckträger – alles im stylischen „Jungle“-Look und aus der Edition „Die Spiegelburg“ – als nützliche Begleiter. Weitere schöne Accessoires gibt es unter [www.spiegelburg-shop.de](http://www.spiegelburg-shop.de)



## Wasser marsch!

Unser Körper besteht zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Dieses dient zum einen als Transportmittel für beispielsweise Blut, Harn oder Schweiß, zum anderen als Lösungsmittel für fast alle Stoffe in der Zelle. Auch regelt Wasser die Temperatur des Körpers. Da unser Körper täglich große Mengen an Flüssigkeit ausscheidet, müssen wir diese Verluste zur Aufrechterhaltung eines optimalen Flüssigkeitsniveaus immer wieder ausgleichen. Bereits ein geringer Flüssigkeitsmangel macht sich durch Müdigkeit, Konzentrations-schwäche oder Kopfschmerzen bemerkbar. Sechs Portionen à 200 Milliliter sollte jeder daher täglich mindestens trinken. An heißen Tagen und insbesondere bei viel Bewegung noch mehr. Weitere Tipps finden sich auf der Seite „Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de)



## Klasse Konstrukt!

Schon gewusst? Der menschliche Bewegungsapparat ist ein faszinierendes System, zu dem grob gesagt zwei wesentliche Elemente gehören: das Skelett (= Gerüst) und die Skelettmuskulatur (= Motor). Das Skelett verleiht dem Körper die Form und den Halt. Über 200 Knochen sind im Körper eines Erwachsenen durch Gelenke, Knorpel, Bandscheiben und Bänder verbunden. Diese sind Teil des passiven Bewegungsapparates. Sie sorgen für Stabilität und schützen zudem die inneren Organe wie das Herz oder die Lunge. Bewegt wird das Knochen-gerüst mit Hilfe des aktiven Bewegungsapparats, also der Skelettmuskulatur und ihren fleißigen Helfern wie Faszien, Sehnen, Sehnencheiden und Schleimbeuteln.



## Kinder, Kinder – was waren das für Zeiten?!

Gummi-Twist, Seilspringen, Hinkelkästchen, Füße treten, Fangen, Verstecken – wer kennt sie nicht, die vielen Spiele, die man früher als Kind auf der Straße und oder dem Schulhof gespielt hat? Ständig war man in Bewegung, ständig war man an der frischen Luft – dies ganz im Gegensatz zu vielen Mädchen und Jungen in der heutigen Zeit. In Deutschland bewegen sich 80 Prozent der Kinder zu wenig. Wie wäre es daher, als Eltern oder Großeltern die Spiele von früher mit dem Nachwuchs wieder zum Leben zu erwecken?! Eine Win-win-Angelegenheit. Denn nicht nur, dass man die Kids so vom Computer wegholt, man kommt auch selbst in Schwung und darf sich dabei wieder wie ein Kind fühlen ...





# Der Mann ist in *Form* und hat *Format*

Marco Schreyll hat gut lachen. Denn: Es läuft für ihn. Seit Mitte Februar moderiert er bei RTL seine eigene tägliche Talkshow und zeigt dabei Feingefühl und Menschlichkeit. Er weiß, was wichtig ist. Dies gilt auch für seine Lebensweise, in der regelmäßige Bewegung eine elementare Rolle spielt.

**W**ow! Das ist so ein Wörtchen, was einem leicht über die Lippen kommt, wenn es um Marco

Schreyll geht. Der Mann raste schon als Bobfahrer mit dem späteren Olympiasieger André Lange durch den Eiskanal, absolvierte erfolgreich sein Studium der Sport-, Sprech- und Erziehungswissenschaften an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena, engagiert sich als Schutzengel und fester Pate des „Haus Schutzengel“ in Hannover für an Mukoviszidose leidende Menschen, ist seit fast 25 Jahren auf dem TV-Bildschirm zu sehen, moderierte die verschiedensten Fernseh-Formate und ist zudem als Radio-Moderator beim HR1 und WDR2 zu hören. Ganz abgesehen davon, dass er objektiv betrachtet auch noch gut aussieht, versucht sich Marco Schreyll nicht, wie manch anderer seiner Kollegen, mit Skandalgeschichten geschweige denn -fotos aus seinem Privatleben in die Öffentlichkeit zu drängen und macht auch um Sendungen wie Big Brother und Dschungelcamp lieber einen Bogen. Marco Schreyll ist damit eine angenehm sympathische Ausnahmeerscheinung im Prominentenzirkus und wer sich auf die Suche nach einem seiner möglichen Erfolgsrezepte begibt, wird unter anderem bei der Bewegung, beim Sport landen.

„Sport war schon immer ein ganz wichtiger Punkt in meinem Leben. Bereits mit fünf Jahren hab ich als Turner angefangen, doch bei meiner jetzigen Körpergröße von 1,93 Meter wurde schnell klar: das mit dem Leistungssport als Turner wird nichts“, so Schreyll. Der gebürtige Thüringer suchte sich daher andere sportliche Betätigungen und äußerte in einem Interview: „In den 90ern war ich ein Teenie, da waren Spikes, Basketbälle und Sprung-(Wurf)



Seit 2008 ist Marco Schreyll beim Hessischen Rundfunk, seit 2014 zudem bei WDR2 zu hören. Er sagt: „Ich habe beim Radio angefangen und wollte immer Radio machen.“ Daher will auch in Zukunft, trotz seiner neuen täglichen TV-Show, regelmäßig on air gehen.

gruben meine Welt. Ich bin aus der Schule gekommen, habe den Ranzen in die Ecke geworfen und schon saß ich auf dem Fahrrad, um Richtung Stadion zu fahren.“ Später zeigte er vor allem in der Bundeswehr-Sportfördergruppe als 400-Meter-Sprinter und eben Bobfahrer sein enormes sportliches Potenzial.

stemmen; trotzdem hält sich der 46-jährige Wahlkölner fit. „Ich bin der typische Läufer und Radfahrer in der Stadt, außerdem trainiere ich im Fitnessstudio.“ Auch hat er im Rahmen seiner WDR-Sendung „Lust auf Wandern“ das Wandern für sich entdeckt. Damit aber nicht genug. Schreyll betont: „Bewegung

**„Bewegung kann man sich ganz einfach jeden Tag holen. Ich benutze zum Beispiel nur mit viel Gepäck Rolltreppen und Fahrstühle. Sonst gehe ich zu Fuß.“**

Zwar räumt Schreyll ein, dass es ihm mit zunehmendem Alter – insbesondere nach einem Zwölf- oder 14-Stunden-Tag im Job – schwerfällt, noch die nötige Energie aufzubringen, um etwa zehn Kilometer zu joggen oder Gewichte zu

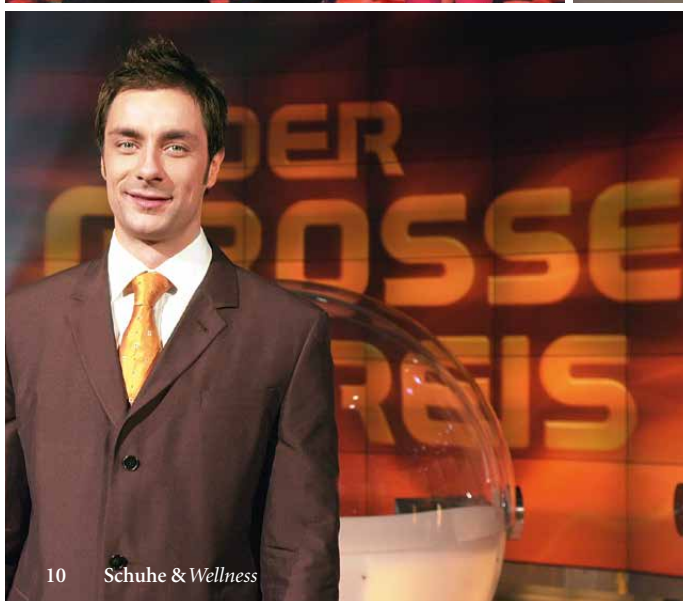
kann man sich ganz einfach jeden Tag holen. Ich benutze zum Beispiel nur mit viel Gepäck Rolltreppen und Fahrstühle. Sonst gehe ich zu Fuß.“

Kein Stillstand, besser immer in Bewegung sein. Dies zeigt sich bei Marco

Kein Gepose, keine Allüren: Moderator Marco Schreyll zählt zu den angenehmen Ausnahmeerscheinungen im Prominentenzirkus.

FOTOS: IMMO FUCHS (1), DDP (1)





FOTOS: HR/WDR/SAGAMEDIA (1), DPA/PICTURE ALLIANCE (1), DDP (1), GETTY IMAGES (1), ACTION PRESS (1), TV NOW/STEFAN GREGOROWIUS (1)

Schreyll übrigs auch in beruflicher Hinsicht. Seit dem 10. Februar ist er zurück auf dem TV-Bildschirm und präsentiert beim Sender RTL täglich von Montag bis Freitag um 16 Uhr mit „Marco Schreyll“ seine eigene Talkshow, einmal pro Woche sogar live.

anschnitten, sondern tiefgründig besprechen“, erklärt er die inhaltliche Ausrichtung der Show und ergänzt: „Die Sache – also der Inhalt, die Sendung – hat mich begeistert. Talk ist den vergangenen Jahren vor allem im Radio zu einem Hauptbestandteil meiner Arbeit

**„Ich habe viel Freude daran, auf Augenhöhe mit anderen zu reden, Spannendes zu erfahren und damit zu unterhalten.“**

„Es geht um aktuelle Themen, die Sie morgens oder am Abend mit Ihrer Familie und Freunden am Tisch besprechen. Wir haben den Anspruch, aktuelle Themen anzusprechen, die die Gesellschaft bewegen. Das reicht vom Liebesbetrug im Internet über die „Fridays for Future“-Bewegung bis hin zur Volksdroge Alkohol. Wir wollen das nicht nur

geworden. Ich habe viel Freude daran, auf Augenhöhe mit anderen zu reden, Spannendes zu erfahren und damit zu unterhalten. Diese Erfahrung jetzt auch in meine Fernseharbeit zu bringen, freut mich sehr. Ich bin gespannt und bereit für jede einzelne Geschichte, die wir erzählen werden – lebensnah und ehrlich!“

Ein Mann für viele Formate (v.o.n.u.): In der WDR-Sendung „Lust auf Wandern“ (seit 2017) nimmt Marco Schreyll Prominente wie hier Comedian Torsten Sträter mit auf eine Tageswanderung. Von 2007 bis 2011 moderierte Schreyll auf RTL „Das Supertalent“, von 2012 bis 2015 die MDR-Show „Wie war das?“, 2002 und 2003 beim ZDF den Quizklassiker „Der große Preis“ und von 2005 bis 2012 bei RTL „Deutschland sucht den Superstar“.

## Comeback der Talkshow



Sie waren die TV-Magneten der 90er Jahre: die Daily Talkshows von Hans Meiser & Co. Aber: „Es war eine andere Zeit, es war auch eine andere Gesprächs- und Diskussionskultur. Es gab andere Rahmenbedingungen: Wir hatten in den 90ern keine Social-Media-Kanäle“, sagt Marco Schreyll. Mit seiner neuen täglichen Talkshow (montags bis freitags um 16 Uhr auf RTL) geht er daher eigene Wege und möchte Sendungen produzieren, die ins Jahr 2020 passen.



### HANWAG BANKS GTX

Die Veredelung eines Hanwag Klassikers. Ein Voll-Nubuklederschuh für Wanderungen vom Flachland bis zu leichten Hüttentouren. Der Banks ist Lauffreude und Laufruhe in einem. Mit Leder oder GORE-TEX Futter erhältlich.





# Zum Anbeißen lecker!

Langweilig? Von wegen! Als handfester Klassiker unter den Pausensnacks und Picknickzutaten weiß sich das belegte Brot immer wieder neu zu erfinden.

Schon gewusst? Wir sind Weltmeister – zumindest im Brotbacken. Über 3200 verschiedene Rezepte sind beim Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks registriert und damit mehr als in jedem anderen Land der Welt. So verwundert es auch kaum, dass die deutsche Brotkultur im Jahr 2014 von der UNESCO in die Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen wurde.

Ein belegtes Brot ist eine buchstäblich handfeste nahrhafte Mahlzeit, ein ehrlicher Klassiker, gegen den andere Snacks in puncto Abwechslung wahrlich keine Schnitte haben. Denn ob herzhaft oder süß bestrichen, ob mit Fleisch, Fisch, Ei oder Käse belegt, ob warm oder kalt – für jeden Geschmack und jeden Hunger hat Brot

etwas zu bieten. So variantenreich wie die Zubereitungsmöglichkeiten sind übrigens auch die Bezeichnungen. So heißt es zum Beispiel im Ruhrgebiet „Kniffte“, im Saarland spricht man von „Butterschmier“, im Norden ist von der „Stulle“ die Rede, am Niederrhein vom „Bütterken“ und in Sachsen von der „Bemme“.

Insbesondere jetzt, zur Frühlings- und Sommerzeit, erweisen belegte Brote wertvolle Dienste. Gut verpackt passen sie in jede Jackentasche und jeden Picknickkorb und sind somit stärkende Begleiter, wenn es raus in die Natur geht. Und, das schöne an selbst belegten Stullen: Da darf man ruhig mal dick auftragen!



„Das Stullen Buch“ von Anna Walz und Alexander Dölle liefert auf 170 Seiten viele leckere Rezepte für eine Brotzeit – von locker-leicht für abends über kräftig-deftig für den großen Hunger bis hin zu extravagant-auffällig für besondere Anlässe – und verrät auch, wie man Bauernbrot, Bagel & Co. schnell und einfach selbst backen kann. Gräfe & Unzer Verlag, ISBN: 978-3833858277, 9,99 Euro

FOTOS: GRÄFE UND UNZER VERLAG / NICKY WALSH

## HÜTTEN-GAUDI-STULLE MIT PILZ

Für 2 Stullen • Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten

#### FÜR DIE PILZE

- 50 g braune Champignons (Egerlinge)
- ½ Schalotte
- 1 EL Öl
- Salz | Pfeffer

#### FÜR DIE STULLEN

- 3 getrocknete Tomaten
- 2 große Salatblätter
- 4 Scheiben Bauernbrot
- 4 EL Crème fraîche
- 2 TL Ahornsirup
- 4 Scheiben Appenzeller (ca. 80 g)

### Zubereitung

1. Für die Pilze die Champignons abbürsten, putzen und vierteln. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Pilze hineingeben und bei starker Hitze ohne Fett circa 5 Minuten braten, bis die Flüssigkeit austritt und die Pilze bräunen. Dabei regelmäßig wenden.

2. Inzwischen die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Öl und Schalotte zu den Champignons geben und in der Pfanne schwenken. Den Herd ausschalten und die Pilze noch circa 1 Minute weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Stullen die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Den Salat

waschen, trocken schleudern und die Blätter halbieren.

4. Die Brotscheiben mit je 1 EL Crème fraîche bestreichen und die Hälfte vom Salat auf 2 Scheiben verteilen. Tomaten und Pilze darauf schichten und jeweils mit 1 TL Ahornsirup beträufeln. Je 2 Käsescheiben darauflegen, den übrigen Salat darauf verteilen und mit den restlichen Broten abdecken. Die Stullen warm servieren.

### Nährwert pro Stulle

- 580 kcal
- 18 g Eiweiß
- 34 g Fett
- 47 g Kohlenhydrate

## NUSSKNACKERS LIEBLING

Für 2 Stullen • Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten

- 100 g Camembert (1 runder)
- 80 g Walnusskerne (ersatzweise Haselnusskerne oder Pistazien)
- 80 g Frühstücksspeck (Bacon)
- 6 Zwetschgen (ersatzweise 3 Pflaumen)
- 2 EL Zucker (am besten Vollrohrzucker)
- 2 Scheiben Roggensauerteigbrot
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Camembert waagrecht halbieren und die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech legen. Die Walnüsse grob hacken und auf den Camembertscheiben verteilen. Den Käse im Ofen (Mitte) circa 7 Minuten backen.

2. In der Zwischenzeit den Frühstücksspeck in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in circa 10 Minuten knusprig braten. Dabei gelegentlich wenden. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten.

3. Die Zwetschgen waschen, vierteln und entsteinen. Den Zucker mit 3 EL Wasser in der Pfanne aufkochen und karamellisieren lassen. Die Zwetschgen zugeben und bei schwacher Hitze in circa 4 Minuten weich garen.

4. Den gebackenen Camembert auf die Brote legen. Speck und Karamellzwetschgen darauf verteilen, die Stullen mit Pfeffer übermahlen und warm servieren.

### Nährwert pro Stulle

- 750 kcal
- 26 g Eiweiß
- 48 g Fett
- 51 g Kohlenhydrate





## JOHANNISBEERE KÜSST MEXIKO

Für 2 Stullen • Zubereitungszeit: 25 Minuten



### Zutaten

#### FÜR DIE JOHANNISBEER-SALSA

- 300 g Tomaten
- ½ rote Zwiebel
- 3 Stängel Koriandergrün
- 1 Stück rote Chilischote (1 cm)
- 1 EL Johannisbeer-gelee
- Salz

#### FÜR DIE STULLEN

- 1 Avocado
- 4 Blätter Römersalat
- 4 Scheiben Toastbrot
- 1 Handvoll Tortilla-chips (Fertigprodukt)

#### AUSSERDEM

- 2 Holzspieße

### Zubereitung

**1.** Für die Salsa die Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Die Früchte halbieren, entkernen und die Hälften in 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Chili waschen und fein hacken.

**2.** Tomaten- und Zwiebelwürfel, Koriandergrün, Chili und Johannisbeergelee in einer Schüssel verrühren. Die Salsa mit Salz abschmecken.

**3.** Für die Stullen die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und längs in Streifen schneiden. Den Salat waschen und trocken schleudern.

**4.** Die Toastscheiben nach Belieben im Toaster oder im Kontaktgrill rösten und mit der Salsa bestreichen. Dann 2 Scheiben mit Avocadostrichen, Salat und Tortillachips belegen. Mit den restlichen Broten abdecken und die Stullen jeweils mit einem Holzspieß feststecken.

### Nährwert pro Stulle

- 650 kcal
- 11 g Eiweiß
- 24 g Fett
- 56 g Kohlenhydrate

## JÄGERSTULLE MIT REH

Für 2 Stullen • Zubereitungszeit: 35 Minuten

### Zutaten

- 1 kleiner Apfel
- 2 Schalotten
- 150 ml Rotwein
- 1 EL flüssiger Honig
- 100 g Pfifferlinge
- 1 TL Öl
- 100 g Brombeeren
- 80 g Comté-Käse
- 100 g geräucherter Rehschinken (ersatzweise Rinderschinken)
- Salz / Pfeffer

### Zubereitung

**1.** Den Apfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften dann in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Apfel, Schalotten, Rotwein, Honig und ½ TL Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze in circa 15 Minuten zu einem cremigen Chutney einkochen lassen.

**2.** In der Zwischenzeit die Pfifferlinge abbürsten und putzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Pilze hineingeben und ohne Fett bei starker Hitze circa 5 Minuten braten, bis die Flüssigkeit austritt und die Pilze bräunen. Dann das Öl zugeben und die Pilze darin schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Die Brombeeren verlesen, behutsam waschen und trocken tupfen. Den Käse reiben. Die Brotscheiben mit dem Käse bestreuen und schmelzen lassen.

**4.** Die Käsebröte mit dem Chutney bestreichen und den Rehschinken daraufschichten. Mit Pilzen und Brombeeren belegen und die Stullen warm servieren.

### Nährwert pro Stulle

- 605 kcal
- 37 g Eiweiß
- 22 g Fett
- 47 g Kohlenhydrate



FOTOS: GRÄFE UND UNZER VERLAG / NICKY WALSH

# Semler



MODE. WELLNESS. KOMFORT.  
CARL SEMLER SCHUHFABRIK.

Handwerk seit 1863 • [www.semmler.de](http://www.semmler.de)





# Trends *Frühjahr/Sommer 2020*

Vorfriede auf den Sommer! Die neuen Looks strahlen Chic und Klasse aus. Die Silhouetten sind entspannt. Hosen werden weiter, Kleider behaupten ihre Stellung. Blazer und Hosenanzüge feiern ein Comeback. Florale Drucke und Animal Prints stehen natürlichen, cleanen Optiken gegenüber. Weiß ist ein Muss. Orange und Blau wecken Urlaubs-Feeling. Die Schuhmode liebt es bequem – aber immer mit dem besonderen Etwas!



## Orange Fizz

Aperol Spritz, Orange Fizz ... Klingt gut. Schmeckt gut. In diesem Sommer genießen wir nicht nur unsere Lieblings-Cocktails in „Orange“. Wir tragen die Farbe auch. Trendsetter sagen sogar: „Orange ist the new black“. Am schönsten in gebrannten Nuancen, die einen Hauch von Toskana-Flair versprühen. Eines ist sicher, wer im Sommer 2020 auffallen möchte, kommt an Orange nicht vorbei, aber auch ein warmes, sonniges Gelb ist nach wie vor mit von der Partie. Gern auch im Mix mit Orange. Und selbstverständlich auch bei Schuhen und Taschen.

**Styling-Tipp:** Noch mehr Strahlkraft gewünscht? Wie wäre es mit Neonfarben? Neon ist nicht nur bei Sneakern der Hit – auch Taschen lieben es „kreischend bunt“. Beste Styling-Partner sind Booties aus Veloursleder oder von Hand gefinishtem Glattleder. Sie lassen sich sowohl zu Midi-Kleidern und Röcken als auch zur Hose kombinieren.







Anni Carlsson



Solidus



Ganter



Comma



Hanwag



FinnComfort



Nadine H

*Trend der  
Saison  
Shades of  
the sea*



Waldläufer



Comma



Blue Mark



Berkemann



Fritzi aus Preussen



Waldläufer



Abro



Valentino



Hassia

*Trend der  
Saison  
White  
Sensation*



Cinque

## Ruhe, bitte!

Helle Neutralfarben sorgen für Beruhigung in der Mode. Nichts geht ohne Weiß – am liebsten von Kopf bis Fuß. Fließende Silhouetten, Transparenz und gekonntes Layering machen die weißen Looks ultramodern. Auch bei der Schuh- und Taschenmode ist Weiß gesetzt. Zum modischen Dauerbrenner „weißer Sneaker“ gesellen sich jetzt sportliche Sandalen im Trekking-Look – dicke, aber flexible, extraleichte Sohlen inklusive. Auch Pantoletten und Booties mögen die „Nicht-Farbe“: ganz clean und puristisch oder mit kleinen farblichen Akzenten.

**Styling-Tipp:** Von Kopf bis Fuß in Weiß ist nicht so Ihr Ding? Unser Tipp: Kühle, fast schon eisige Pastells werden zum Dream-Team mit Weiß und Silber. Und die passende Tasche? Im Trend liegen mittlere Formate mit Stand. Am liebsten schnörkellos und puristisch = très chic. Das absolute Must-have für alle Mode-Fans, die viel unterwegs sind und die Hände frei haben wollen: eine Gürteltasche in der Trendfarbe Weiß.



Ganter



FinnComfort



Trend der  
Saison  
Natur  
pur

Pure by Lucy Summer



Florett



Gabor



Ganter



## Natur pur

Nachhaltigkeit und Recycling – diese Begriffe werden auch in der Modewelt immer wichtiger. Der so genannte „Utility Chic“ bringt praktische Overalls, aber auch Cargoröcke und -hosen hervor. Dabei setzen die Designer auf natürliche Materialien wie Baumwolle, Leinen oder Tencel. Typisch sind gedeckte Farben, allen voran Sand, Khaki und mittlere Brauntöne. Bei Schuhen und Taschen feiert Braun ein großes Comeback. Naturleder, raffinierte Flechtungen und Tierdrucke verleihen flachen Sandalen ihren besonderen Reiz. Korb Taschen und Strohhüte werden zu unverzichtbaren Accessoires.

**Styling-Tipp:** Sie möchten ganz auf Leder verzichten? In diesem Sommer haben Sie die besten Chancen, denn immer mehr Schuhe und Taschen werden aus textilen Materialien wie Raffia, Jute oder Hanf hergestellt. Die veganen Schuhe flirten mit handwerklichen Macharten im Makramée- oder Häkel-Look. Sohlen lieben Kork und Holz. „Politically correct“ wird es, wenn PET-Flaschen recycelt und zu coolen, ultraleichten Sneakern verarbeitet werden.



Bali Bali



Comma

Hanwag



Hassia



MGM



Solidus



FOTOS: PR

# NEW

## FASHION COLORS VenoTrain® 2020



COOL MINT | WILD BERRY





# Auf leichten Sohlen in den Sommer

Waldläufer setzt auch in dieser Saison farbliche und funktionale Akzente.

**G**anz klares Trend-Thema in diesem Sommer: Weiß. Die modische Farbe macht sich zu jedem Outfit gut und lässt ihre Träger strahlen. Gleichzeitig können weiße Sneaker toll zu fast jedem Outfit kombiniert werden und passen somit immer. Ein echtes Must-Have in jedem Kleiderschrank!

Auch die Herren kommen diesen Sommer auf ihre Kosten. Angesagte Freizeitschuhe in gedeckten Tönen lassen sich hervorragend zu sportlichen Outfits kombinieren und eignen sich für aktive Tage.

## Funktionalität weiterhin vorn

Aber auch funktional steht die Kollektion der bekannten Waldläufer-Qualität in nichts nach. So sorgt das neue Mikrofaser-Fußbett in den Sandalenmodellen für ein weiches Tragegefühl und eine moderne Optik. Weiterhin wurden neue Sohlen verwendet, die besonders leicht sind und somit den Tragekomfort deutlich verbessern.

[www.waldläufer.de](http://www.waldläufer.de)



Mit der Sandale „Herki“ ist man auch im Gelände gut unterwegs.



Der Sneaker „Haiba“ in der Trendfarbe Weiß kann vielseitig kombiniert werden.



Sportlich und bequem: das Herrenmodell „H-David“ in angesagtem Marine.

# Blaumachen erlaubt!



So erobert Semler die Herzen der stilbewussten Frauen ...

**K**leider, blaue Shirts ... – nicht zu vergessen der modische Dauerbrenner „Blue Jeans“. Und natürlich auch blaue Schuhe. Klar, dass auch beim Komfortschuh-Hersteller Semler Blau gerade die Herzen aller stilbewussten Frauen erobert. Einfach mal „blaumachen“ heißt die Devise bei den neuen Sneakern und Sandalen aus der Schuhstadt Pirmasens. Dunkles Marineblau ist ein echter Klassiker und passt immer. Wer trendy ist, setzt in dieser Saison auf Himmelblau und schwebt mit Semler im wahrsten Sinne des Wortes wie auf Wolken. Für die Extra-Portion Komfort sorgen supersoftes Leder, die bewährte Luftpolstersohle, das Vario-Fußbett und natürlich die bequeme Weite H.

[www.semmler.de](http://www.semmler.de)



Hauptsache blau: Sneaker „Silvia“ und Sandale „Anna“ von Semler.

FOTOS: PR; BERNARDBODO/ISTOCKPHOTO (1)

# Wer ist Ganter?

Ganter – das sind Schuhe für mehr Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden.



zweckentfremdet, muss mit einer Verkürzung der Lebensdauer rechnen.

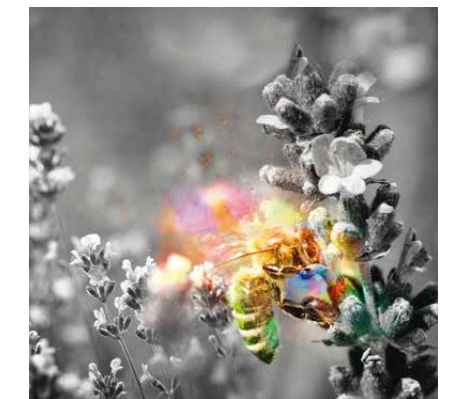
## Wir arbeiten im Herzen Europas

Ganter hat seine Zentrale im oberösterreichischen Innviertel in der kleinen Gemeinde Taufkirchen ganz in der Nähe von Schärding. Hier arbeiten wir leidenschaftlich daran, schöne Schuhe aus natürlichen und gesunden Materialien zu kreieren und auf das Bequemste auszuarbeiten. Unsere Schuhe produzieren wir im Herzen Europas im eigenen Werk im ungarischen Martfü und mit einem Partner in Bosnien. Martfü ist für seine Schuhtradition bekannt. Eine Besonderheit der Region sind die heißen Quellen, von denen wir eine für unsere nachhaltige geothermische Energieversorgung nutzen. Es ist uns sehr wichtig, dass es allen Mitarbeitern gut geht und alle gerne zur Arbeit gehen. Wir arbeiten gut und partnerschaftlich mit Gewerkschaften und Inspektoren zusammen. Über die Erfüllung der EU-Auflagen gehen wir weit hinaus.

## Im Rahmen unserer Möglichkeiten engagieren wir uns bewusst:

- Wir verwenden natürliche Materialien und nutzen natürliche und nachhaltige Ressourcen.
- Wir übernehmen gemeinsam mit unseren Kunden Bienenpatenschaften.
- Wir reduzieren oder vermeiden Lösungsmittel.
- Wir arbeiten mit kurzen Lieferwegen.
- Wir recyceln Lederreste.
- Unsere umweltfreundlichen Verpackungen sind aus Recyclingpapier.
- Und das alles mitten in Europa.

[www.ganter-shoes.com](http://www.ganter-shoes.com)



**U**nserne Schuhe statten wir seit 1922 mit ausgewählten fußgesunden Materialien aus. So sind unsere Fußbetten aus Kork, der Rinde der Korkeiche. Korkeichen wachsen in der Sonne Südeuropas, vor allem in Portugal. Korkrinde wird zur Ernte ca. alle 10 Jahre vom Stamm abgeschält, ohne dass dies dem Baum einen Schaden zufügt. Nachhaltiger geht's nicht. Kork ist ein einzigartiges Naturmaterial, er atmet, ist leicht, flexibel, formbeständig, hygienisch, kann Feuchtigkeit aufnehmen und isoliert hervorragend.

Unsere Futter aus pflanzlich gegerbtem Kalbleder können uneingeschränkt direkt auf der Haut getragen werden. Für diese setzen wir genauso wie für unsere Oberleder ausschließlich Häute von Tieren aus der Fleischerzeugung ein. Wir sind der Meinung, dass – aus Achtung gegenüber Tier und Natur – Tierhäute nicht nutzlos entsorgt werden dürfen. Solange Fleisch gegessen wird, werden wir auch Leder für unsere Schuhe verwenden. Allein wegen unserer Schuhe ist noch kein Tier gestorben.

Die Tierhaut wird durch die uralte Kunst und Tradition des Gerbers zu Leder,

zu dem wunderbaren Produkt wie wir es kennen: weich, geschmeidig, atmungsaktiv, feuchtigkeitsabsorbierend, widerstandsfähig, schützend. Mit unseren Gerbern haben wir ein langes Vertrauensverhältnis. Trotzdem prüfen wir die Ware und den Herstellungsprozess regelmäßig.

Naturbelassenes Leder, das seinen Charakter nicht verleugnet, ist so wie die Natur es geschaffen hat – einmal feiner, einmal gröber und vielleicht mit ein paar natürlichen Unregelmäßigkeiten. Die Individualität und Vielseitigkeit verleiht Leder seine unnachahmliche Schönheit.

## Langlebige Produkte schonen die Umwelt

Nachhaltig und umweltschonend sind langlebige Produkte, die repariert werden können. Auch wenn wir gern neue Schuhe verkaufen, bieten wir aus Überzeugung einen umweltfreundlichen Reparaturservice an, denn Langlebigkeit ist der beste Umweltschutz. Die Langlebigkeit hängt natürlich ebenfalls von der richtigen Verwendung der Schuhe ab. Wer seinen Alltags- und Freizeitschuh als Arbeits- und Trekkingschuh

## Ganter: Wir machen Schuhe mit Achtsamkeit

Achtsamkeit ist unser Handeln, unsere Einstellung, unsere Philosophie – seit 1922. Alles, was wir machen, muss „gesund“ sein: für den Fuß, die Menschen und die Umwelt. Nur dann haben wir wirklich das „gute Ganter Geh-Fühl“!





## RETTEN SIE IHREN TAG UND IHRE SNEAKER – MIT BAMA®

Sneaker sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Wir sind den ganzen Tag darin unterwegs: Wir joggen morgens im Park, laufen im Büro von Meeting zu Meeting, gehen einkaufen und treffen uns mit Freunden. Unsere Sneaker ergänzen jedes Outfit, passen zu jedem Anlass und lassen sich zu jeder Jahreszeit tragen.

Damit Sneaker lang schön bleiben, bietet Bama®, Experte für Schuhpflege- und Fußkomfortprodukte, mit der SNEAKER-Produkt-Serie das Rundum-Sorglos-Paket – für höchsten Trage-Komfort, perfekte Pflege und optimalen Schutz. Denn wie sagt es Farouk aus Berlin? „Sneaker machen Leute!“ Sie kennen Jessica und Farouk nicht? Schauen Sie doch mal auf [www.bama-sneaker.com](http://www.bama-sneaker.com) vorbei.

Erst die richtige Pflege hält Sneaker lange fit. Die SNEAKER-Pflegeserie von Bama® in coolem schwarz-weiß Design besteht aus vier wichtigen Pflegeprodukten, die speziell für Sneaker-Materialien entwickelt wurden und den Schuh vor Nässe, Schmutz und Flecken schützen. In vier Schritten von Reinigung (CLEAN) zur Pflege (CARE) über Schutz (PROTECT) bis Frische (FRESH) sind unsere Sneakers optimal für jede Jahreszeit gewappnet. Und für alle, die viel unterwegs sind, gibt es die praktischen Bama® crepe wipes, die ultimativen Pflegetücher, die Sneaker auch auf Reisen glänzen lassen und pflegen.

### Die fantastischen Vier für Sneakers

**Die Reinigung:** Wenn der Sonntagsspaziergang matschiger wurde als gedacht, benötigen Sneaker eine ordentliche Reinigung. Ob Leder, Textil oder Synthetik – das Bama® SNEAKER CLEAN Shampoo reinigt jedes Material gründlich. Es entfernt zuverlässig und schonend selbst hartnäckigen Schmutz, so dass der Schuh wieder in neuem Glanz strahlen kann.



**Die Pflege:** Damit dieser Glanz lange anhält, gibt es Bama® SNEAKER CARE. Der Schaum legt sich auf die Oberfläche und wirkt in den Schuh ein. Er pflegt und behandelt die Materialien sorgfältig und zuverlässig und wirkt wie Balsam für den Sneaker, hält diesen geschmeidig!

**Der Schutz:** Unbeständiges Wetter zeigt uns morgens schönsten Sonnenschein, gefolgt von starkem Platzregen am Nachmittag. Für den besten Schutz sorgt das Bama® SNEAKER PROTECT Spray. Der Ganzjahres-schutz schützt auch empfindliche Materialien. Einfach auf die Schuhoberfläche sprühen, in das Schuhmaterial einwirken lassen und los geht es!

**Die Frische:** Das Bama® SNEAKER FRESH Spray hält bei warmen Temperaturen und einem vollen Terminkalender die heiß gelaufenen Füße frisch. Das Schuh-Deo neutralisiert unangenehme Gerüche mit einer antibakteriellen Formel und hinterlässt einen angenehmen Duft.

„Ein gutes Schuhputzmittel kann mir auch mal den Tag retten“, sagt Jessica aus Zürich.



### So fühlen sich Füße wohl

Wer seine Sneaker den ganzen Tag an den Füßen hat, will sich natürlich darin wohl fühlen. Mit den beiden Einlegesohlen SNEAKER Gel Support und SNEAKER Everyday Gel sorgt Bama® dafür, dass diese sich in jeder Situation angenehm tragen lassen. SNEAKER Gel Support fängt effektiv Stöße ab, verringert den Druck auf die Füße und stützt Fußrücken und Fersen. Die SNEAKER Everyday Gel Sohle enthält eine Kombination aus zweifachem Gel und der Air Cushion Technologie, die den Druck auf die Füße reduzieren und für lang anhalten den Komfort sorgen. So runden die Einlegesohlen das Rundum-Sorglos-Paket von Bama® für Sneaker ab.

# Mehr Bewegungsfreiheit

Die „Comfort fit“-Linie von Meindl überzeugt mit ihrer überragenden Passform.

**K**omfortable 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 die „Comfort fit“-Linie entwickelt: Im Vergleich zu einem normalen 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 im Bergschuh garantiert ist.

### Perfekte Anpassung an den Fuß

Der neue „Activo Sport“ ist ein Modell der „Comfort fit“-Serie und besticht durch seine Leichtigkeit, durch eine hervorragende Dämpfung und durch seine Stabilität. Noch dazu ist der Schuh sehr funktionell und überzeugt mit seiner überragenden Passform. Im Vorfußbereich befinden sich keine Nähte, damit sind Druckstellen ausgeschlossen! Dank des Duo-Lacing-Systems hat man bei der Schnürung eine optimale Anpassung und einen festen Halt im Schuh.

Der „Mondello (Lady) GTX“ aus der „Comfort fit“-Serie von Meindl ist als Halb- und Midart-Modell erhältlich und überzeugt durch seine lässige Optik und

Komfortable Schuhe machen Freizeit und Alltag angenehm.



Der „Activo Sport“ (links) überzeugt mit Dämpfung, Stabilität und Passform. Der neue „Mondello (Lady) GTX“ ist als Halb- (Mitte) und Midart-Modell (rechts) erhältlich.

die weit nach vorn gezogene Schnürung für perfekte Anpassung an den Fuß. Bei dem Mid-Modell wird die Fersenfixierung noch durch das „vario-fix“-System unterstützt, denn das frei laufende „Speedwire“ zieht sich beim Einschnüren

gleichmäßig eng um die Ferse. Beide Varianten sind sowohl als Damen- sowie als Herrenmodell in verschiedenen Farben erhältlich und durch die GORE-TEX-Membrane atmungsaktiv und wasserdicht. [www.meindl.de](http://www.meindl.de)

FOTOS: PR. GAUDILAB/SHUTTERSTOCK (1)

## WOHL.GEH.FÜHL

Wellness für Ihre Füße – wohin Sie auch gehen

Comfortfit®

- Mehr Ballenweite und Geradestellung der Großzehe
- Breiterer Stand durch die breitere Sohlenbasis
- Perfekte Passform durch die enge Ferse

MEINDL

Shoes For Actives

[www.meindl.de](http://www.meindl.de)



Activo Sport Lady GTX  
(auch als Herrenmodell erhältlich)





# Gewinnen Sie eine Auszeit vom Alltag!

Wenn das keine guten Aussichten sind?! Ob Klettern, Wandern oder Biken, ob faszinierende Kultur oder atemberaubende Natur, ob erholsame Wellness oder exquisite Kulinarik – Meran und Umgebung bietet Erholungssuchenden ideale Bedingungen.



Ein Preis  
im Gesamtwert  
von 700  
Euro!

Bereits die Lage ist spektakulär: In einem Tal, das nach Norden von den bis zu 3337 Meter hohen Bergen der Texelgruppe geschützt ist und sich nach Süden in Richtung Bozen öffnet, liegt Meran. Das ganze Jahr über herrscht hier ein besonders mildes mediterranes Klima, welches unter anderem Merans Ruf als Kurstadt begründet. Die zahlreichen Museen, Burgen und Schlösser, die ausgedehnten Parks und grünen Promenaden, die Altstadt mit mittelalterlichen Lauben-

gängen, aber auch Prunkbauten der Belle Époque, sind beispielhaft für die landschaftliche Vielfalt von Meran und Umgebung. Apropos: Auf historischen Waalwegen entlang alter Bewässerungskanäle, auf dem Meraner Höhenweg, der als einer der schönsten Rundwanderwege der Alpen gilt oder dem Fernwanderweg E5 finden sowohl Berganfänger als auch ambitionierte Wanderer gut ausgebaute Routen. Zudem zieht sich ein weitläufiges Radwegenetz durch die Region.

Neugierig geworden? Dann machen Sie mit! Mit Glück gewinnen Sie zwei Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer im 5-Sterne-Hotel „La Maiena Meran Resort“ inklusive Gourmet-Premium-Pension. Füllen Sie den Gewinn-Coupon aus und geben ihn bis zum 30. 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!

*Zum menschlichen Bewegungsapparat gehören etwa ...*

- ☐ ... 2000 Knochen.  
☐ ... 200 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 30. Juni 2020. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

S&W 01-2020

### Eine glückliche Gewinnerin



Daniela Jotz (li.) von E. & D. Jotz Orthopädie-Schuhtechnik in Ansbach gratuliert Sigrid Grimm und überreicht ihr den Gutschein. Die lachende Gewinnerin darf sich auf ein Wochenende zu Zweit im 4-Sterne-Hotel „Lumberger Hof“ im Tannheimer Tal in Tirol freuen.

FOTOS: ©BELVITA-HOTEL LA MAIENA MERAN RESORT, MICHAEL HUBER UND FLORIAN ANDERGASSEN (5), STEFANO EMBER/SHUTTERSTOCK (1)



Ein grandioser Ausblick von der Panoramaterrasse, stilvoll eingerichtete Zimmer, eine große Wellness-Oase und ein exzellenter Service: Das „La Maiena Meran Resort“ weiß, was sich Gäste wünschen.

## So sieht Urlaub aus!

Willkommen im „La Maiena Meran Resort“: Das familiengeführte Hotel in Südtirol ist eine Oase für Erholungssuchende, Wanderfreunde und Naturliebhaber.

Der Komfort, das Essen, die Zimmer, die Lage, die Gastfreundlichkeit, das Erholungsangebot und natürlich das Preis-/Leistungsverhältnis – keine Kompromisse. Im Urlaub sollte alles stimmen. Es darf nix zu meckern geben. Dass dies kein Wunschtraum sein muss, beweisen die Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol. Die knapp 30 Mitgliedshotels im Vier- und Fünf-Sterne-Bereich sehen ganzheitliches Wohlbefinden als zentralen Mittelpunkt ihrer Philosophie und verbinden in ihren Häusern Wellness, Beauty, vitale Kulinarik und Fitness auf höchstem Niveau. Mit dem Ergebnis: Gäste entspannen hier in vollen Zügen, genießen zum Beispiel in

den Restaurants traditionelle Südtiroler Gerichte aus frischen und erlesenen Zutaten in Kombination mit kreativen, mediterranen Köstlichkeiten und tanken in den großzügigen Spa-Bereichen mit Sauna und Pool neue Energie auf. Alle Belvita-Mitglieder sind familiengeführte Betriebe. Die Herzlichkeit und die Südtiroler Gastfreundschaft sind sofort spürbar.

Sich bestens davon überzeugen kann man beispielsweise im „La Maiena Meran Resort“ in Marling bei Meran. Das Resort, das zu den Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol gehört und geführt wird von der sympathischen Familie Waldner, bietet ein exklusives Ambiente und einen hochkarätigen Service: ein abwechslungsrei-

ches mediterranes Genießer-Frühstück, professionelle Anwendungen im Sensa Spa Beauty & Hair, eine Wellnessoase, die ihresgleichen sucht, eine hoteleigene Tennisanlage, das Gourmetrestaurant „La Fleur“, die luxuriös eingerichteten Zimmer und Suiten und die hervorragende Lage mit Ausblick über die wunderschöne Kurstadt Meran machen dieses Hotel zu einem ganz besonderen Ort der Entspannung und des Genusses.

### Weitere Informationen und Buchung:

**La Maiena Meran Resort**  
Nörderstrasse 15 Via Tramontana  
I-39020 Marling bei Meran  
Tel. +39 0 473 447 000  
[www.lamaiena.it](http://www.lamaiena.it)



# Move (f)it!

Schön zu wissen:  
Bewegung an der  
frischen Luft stärkt  
das Immunsystem,  
verbessert die  
Durchblutung und  
bringt den Kreislauf  
in Schwung.

„Gäbe es Sport als Tablette, wäre er das am häufigsten verschriebene Medikament der Welt“, lautet ein Zitat von Medizinern. Es unterstreicht die enorme Bedeutung von Bewegung. So ist sie ein wahres Gesundheitselixier, soll sogar Herzinfarkten und Schlaganfällen vorbeugen. Aber: Ehrlich gesagt ist es gut, dass es Sport nicht als Tablette gibt. Wo bliebe sonst der Spaß?



FOTO: TOMMASO/ISTOCKPHOTO





Hinein ins kühle Nass! Im Sommer ist der Sprung in den See eine herrliche Erfrischung und bietet überdies einen erholsamen Mehrwert. Denn: Bewegung im Wasser bedeutet Bewegung ohne Belastung. Die Muskeln werden trainiert, die Gelenke geschont.

Die Uhr zurückdrehen, zu der Zeit, als die Menschen noch Jäger und Sammler waren? Als sie ihre Nahrung erst finden und oder erbeuten mussten? Als sie beispielsweise durch die Natur stromerten, Beeren pflückten, Pilze sammelten, Nüsse suchten, durch den Fluss wateten mit speerähnlichen Waffen, um Fische zu töten? Zurück zu der Zeit, wo sie ein Feuer ma-

ter drücken müssen – sind wir selbst etwas bequem geworden. Leider. Schließlich zeigt ein Blick zurück auf die Lebensweise in der Steinzeit, dass der Mensch sozusagen ein Bewegungstier ist.

„Wir Menschen sind von Natur aus Läufer“, sagt Thilo Spahl. Der Wissenschaftsautor und Diplom-Psychologe hat beim Piper Verlag gemeinsam mit dem Journalisten Detlev Ganten und mit Thomas Deichmann, Arzt und langjähri-

**„Bis zur Erfindung des Bürojobs waren praktisch alle Menschen über Hunderte von Millionen Jahren täglich viele Stunden aktiv. Heute ist unser Körper unterfordert.“**

chen mussten, um es warm zu haben? Puh, lieber nicht! Das werden wohl die meisten von uns denken, haben wir es heutzutage doch bequemer. Was allerdings auch die Krux ist. Denn weil wir es bequemer haben – das Essen einfach aus dem Supermarkt holen können und für Wärme und Licht lediglich ein paar Schal-

ger Charité-Chef, das spannende Buch „Die Steinzeit steckt uns in den Knochen“ veröffentlicht (ISBN: 978-3492052719), welches die gesunde Lebensführung anhand der evolutionären Medizin in den Fokus rückt. Thilo Spahl erklärt: „Bis zur Erfindung des Bürojobs waren praktisch alle Menschen und alle unsere tierischen

Vorfahren über Hunderte von Millionen Jahren täglich viele Stunden körperlich aktiv. Heute aber ist unser Körper chronisch unterfordert.“

Eine Beobachtung, die sich nach Expertenmeinungen auch und vor allem in der seit Jahren steigenden Zahl von Diabetes-Erkrankten zeigt. Denn: Auch unser Stoffwechsel ist auf Bewegung angewiesen. Beanspruchen wir unsere Muskeln nicht, nehmen diese keinen Zucker aus dem Blut auf. Der Glukosespiegel in den Gefäßen steigt an, und um ihn zu senken, produziert die Bauchspeicheldrüse Insulin. So großzügig, dass die Körperzellen gegen Insulin resistent werden. Damit gerät der Zuckerstoffwechsel ins Wanken. Die so entstehende Krankheit ist Diabetes.

Sogar die Bundesregierung, konkret das Bundesministerium für Gesundheit und das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, ist auf den zunehmenden Bewegungsmangel aufmerksam geworden und hat den nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und

## (K)eine Frage des Alters

Das beste Alter, um Sport zu treiben? Jedes! Jedoch sollte man es nicht übertreiben und auf seinen gesundheitlichen Gesamtzustand beziehungsweise eventuelle Erkrankungen Rücksicht nehmen. Nachfolgend eine kurze Übersicht, welche sportlichen Betätigungen für welches Alter am besten geeignet sind.

### 40 plus

Ein bisschen Spaß darf sein ... dann kommt mitunter nicht nur das Glück, sondern auch die Gesundheit von ganz allein! Und diesen Spaß finden viele beim Tanzen. Kaum ein anderer Sport kombiniert Spaß, Sozialkontakte und Fitness auf so harmonische Art und Weise. Auch soll Tanzen stark gegen Stress machen – also genau das richtige Gegenmittel bei einem hektischen Job – und überdies die Knochen stärken. Zudem trainiert das Erinnern von Schrittfolgen und Choreografien das Gehirn und kann so mitunter selbst Demenz vorbeugen. Auch moderates Krafttraining ist für die Altersgruppe ab 40 empfehlenswert. Denn in diesen Jahren geht es vor allem um effektive Fettverbrennung und gezielten Muskelaufbau. Krafttraining trainiert und stärkt nicht nur die Muskeln, es kann auch Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich vorbeugen.



gen lindern, für mehr Beweglichkeit, Kraft und damit auch für mehr Vitalität sorgen. Und: Zahlreiche Übungen trainieren den Gleichgewichtssinn. Dieser sollte mit zunehmendem Alter stetig geschult werden, um möglichen Stürzen vorzubeugen.

Apropos: Wichtig in dieser Altersgruppe ist, dem altersbedingten Muskelschwund (Sarkopenie) bewusst gegenüberzutreten. Pro Jahrzehnt gehen etwa 2,5 bis 3,5 Kilo Muskelmasse verloren, die meist durch Fett ersetzt wird. Die Gefahr von Stürzen wächst, der Kreislauf ist weniger stabil, die Abnutzung von Gelenken bereitet mehr Schmerzen, und die allgemeine Mobilität nimmt ab. Dieser gesundheitlichen Entwicklung kann man mit einem moderaten und regelmäßigen Krafttraining vorbeugen. Auch Pilates oder Tai Chi eignen sich optimal – sie stärken den Körper ebenfalls muskulär und mental, erhalten die Beweglichkeit und schonen dabei den Bewegungsapparat.

### 50 plus

Wie wäre es denn mal mit Yoga? Die indische Lehre bringt Körper und Geist in Einklang. Durch die gymnastisch geprägten Übungen werden die Sehnen gedehnt und die Flexibilität erhöht.

Da Yoga auch zahlreiche meditative Elemente beinhaltet, hilft es dabei, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden und so besser mit Stress umzugehen. Zudem können einfache Yoga-Stellungen und Dehnübungen mögliche Rückenschmerzen und Gelenkversteifun-



### 60 plus

Walken, Langlauf, Wandern, Radfahren – derartige klassische Ausdauersportarten, die nicht so extrem die Gelenke belasten wie beispielsweise Joggen, Tennis oder Mountainbiken, sind für diese Altersgruppe gut geeignet. Medizinischen Studien zufolge kann die Generation 60 plus so das Herz-Kreislauf-System stabilisieren, das Herzinfarktrisiko verringern und den Stoffwechsel anregen und es kommt zu einer langfristigen Verbesserung der physischen Fähigkeiten. Übrigens: Auch, wer erst jenseits der 60 mit Sport beginnt, profitiert. So ergab eine britische Untersuchung, dass durch re-

gelmäßiges maßvolles oder kräftiges Sporttreiben sich die Chance auf ein gesundes Altern um das Siebenfache erhöht. Für jene, die früher keinen Sport getrieben hatten, erhöhte sich dieser Wert immerhin noch um das Dreifache. Untersucht wurden für die Studie über einen Zeitraum von acht Jahren insgesamt 3500 Menschen in einem Alter von durchschnittlich 64 Jahren.

### 70 plus

Da in dieser Altersgruppe insbesondere Krankheitsbilder orthopädischer (Osteoporose, Bandscheibenprolaps) und kardiologischer Natur (Arteriosklerose, Bluthochdruck) vermehrt auftreten, sind jene Sportarten am geeignetsten, die die Gelenke schonen.

Schwimmen und Aquagymnastik beispielsweise sind ideal. Denn ein großer Vorteil des Schwimmens und der Aquagymnastik liegt darin, dass im Wasser ein Zustand der Schwerelosigkeit herrscht und es demnach keinerlei Stöße, Schläge oder Erschütterungen in den Gelenken gibt.

Die Muskulatur lässt sich gezielt trainieren, ohne dabei die Gelenke zu überlasten. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

PS: Wer die Rubriken 80 plus, 90 plus etc. vermisst: Natürlich sollte man auch und gerade in diesem Alter, sofern man sich gesundheitlich dazu in der Lage fühlt, etwas für seine Fitness tun. Zumal Sport auch das Immunsystem stärkt. Schwimmen, Walken und Radfahren zählen hier zu den empfohlenen Sportarten.







Mitmachen statt nur zuzuschauen! Wenn die (Enkel-)Kinder im Sommer im Garten spielen, sollte es keinen mehr im Liegestuhl halten. Bewegung bewegt und kann die verschiedenen Generationen zusammenbringen – viel Freude inklusive.

mehr Bewegung“ ins Leben gerufen. Das Ziel dieser Aktion ist es, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland nachhaltig zu verbessern. Auf der Internetseite [www.in-form.de](http://www.in-form.de) finden sich dafür neben zahlreichen Rezeptide-

sie sich integrieren. Dies kann etwa damit anfangen, morgens mit dem Fahrrad statt dem Auto zum Job zu fahren. Oder aber, wer auf das Auto angewiesen ist, parkt nicht direkt vor der Tür der Firma, sondern bewusst ein paar hundert Meter ent-

### Besser Treppensteigen statt den Aufzug zu nehmen, lieber mal im Stehen telefonieren, statt nur zu sitzen – Bewegung lässt sich in jeden (Job-)Alltag integrieren.

en für eine gesunde Ernährung auch etliche Tipps und Informationen, um Bewegung in seinen Alltag zu integrieren. Hilfreich ist zum Beispiel der Plan „Fit im Alltag und aktiv gegen Stürze“, den es hier kostenlos zum Downloaden gibt. Auch viele andere Broschüren wie etwa „Wandern – Bewegung, die gut tut“, „Mitten im Leben. Bewusst essen, gesund bleiben!“ oder „Länger gesund und selbständig“ oder „Bewegt im Betrieb“ kann man hier kostenfrei herunterladen.

Dabei wird schnell klar: Überzeugte Bewegungsmuffel und passionierte Coachpotatoes haben keine Entschuldigung für zu wenig Bewegung. Selbst in einen Fulltime-Job im Büro lässt

fernt und läuft den Rest zu Fuß. Gleiches gilt für jene, die mit der Bahn fahren. Auch hier kann man mitunter bereits eine Station früher aussteigen und den übrigen Weg laufen.

Weitere Möglichkeiten, um auf Trab zu bleiben: Besser Treppensteigen statt den Aufzug zu nehmen, lieber auch einmal im Stehen telefonieren, statt nur zu sitzen. Und: Auch mag es zwar bequem sein, den Drucker und oder Kopierer in Reichweite zu haben. Für die Gesundheit ist es aber besser, ab und zu aufzustehen und ein paar Schritte zu tätigen. Ideal sind zudem elektrisch höhenverstellbare Schreibtische, die die sogenannte Stehsitzdynamik fördern. Auch Stehpulte sind

gut. An ihnen können bestimmte Arbeiten wie zum Beispiel Lesen oder Akten-sortieren durchgeführt werden.

Nicht vergessen sollte jeder, der sich sportlich betätigt, wer ihm dabei den nötigen Halt gibt. Wer beim Radfahren die Pedale tritt, beim Schwimmen für den Hintertrieb sorgt, beim Reiten in den Steigbügeln steht, beim Walken und Wandern das sichere Auftreten garantiert, beim Tanzen das Meistern der Schrittkombinationen ermöglicht und, und, und. Die Aufzählung könnte weiter fortgesetzt werden und immer würde es auf eine Antwort hinauslaufen: Es sind die Füße. Ohne sie läuft wahrlich so gut wie nichts.

Wenn es um Bewegung und damit auch um die Vorsorge für ein gesundes Leben und Alter werden geht, gehören sie mit zur Basis. Darum haben sie eine besondere Aufmerksamkeit und Pflege verdient inklusive einem passenden Schutz. Ab und an ein Fußbad und eine Pediküre, angenehme atmungsaktive Socken aber vor allem auch gutes Schuhwerk sollten zum Rundum-Sorglos-Paket für Ihre Füße dazugehören. Denn nur geschützt und gestärkt durch die richtigen, passgenauen und bequemen Schuhe lassen uns die Füße nicht wanken, sondern halten sie uns in Balance und in Bewegung.

FOTOS: VGAJIC/ISTOCKPHOTO (1)

## Weil auch Ihre Füße besonders sind



Welcher Schuh passt – und das am besten zu Ihren Füßen? 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 unter: [www.gesunde-schuhe.com](http://www.gesunde-schuhe.com)



### MIT DER ZEIT GEHEN.

Starke Marken setzen die Trends: Schon in den „60ern“ stand WALDLÄUFER für die Verbindung von natürlichem Komfort mit modischem Chic: Der Schuh für die selbstbewusste Frau.





# „Wir nehmen den Fuß in die Hand“

Hut ab! Als Willy Jurtin merkt, dass herkömmliche Einlagen oftmals nicht den gewünschten Erfolg erzielen, geht er in die Offensive. Der Orthopädietechniker entwickelt ein ganz eigenes System – und setzt damit heute europaweit Maßstäbe in der Einlagenversorgung.



Willy Jurtin hat mit seinen Systemeinslagen – übrigens 100 Prozent made in Austria – den Markt revolutioniert.

FOTOS: JURTIN



Am unbelasteten Fuß modelliert Willy Jurtin die später individuell gefertigte Einlage (o.). Mit seinem versierten Team, zu dem auch Geschäftsführer Markus Ertl zählt, hat Willy Jurtin stets das (Fuß-)Wohl der Menschen im Blick (u.li.). Ob für Businessschuhe, Sneakers, Wander- oder Skischuhe – es gibt diverse Grundmodelle, die sich von der Sohlendicke und Passform her voneinander unterscheiden (u.re.).

Eine wie keine. Eine, die anders ist als die anderen. Und, ganz wichtig: Eine, die das Übel tatsächlich in den Griff bekommt, sodass der Patient wieder schmerzfrei gehen kann. Kurzum: Eine Schuheinlage, die wirklich wirkt. So etwas müsste es doch geben können, dachte sich Willy Jurtin vor knapp 20 Jahren, denn er war frustriert. Tagtäglich

klar, dass eine herkömmliche Einlage offensichtlich nicht zwingend die Lösung für die verschiedensten Fußprobleme sein kann – und so begann er nachzudenken und auszuprobieren. Es war die Geburtsstunde der heute so erfolgreichen Jurtin medical® Systemeinslagen, die nicht nur bei einem Hallux valgus oder einem Knick- und Senkfuß wirkt, sondern auch bei Fehlstellungen der Knieachse oder gar

stellung des Fersenbeins verursacht werden“, erzählt Markus Ertl, Geschäftsführer der Jurtin Medical Systemeinslagen GmbH. Er erläutert: „Durch diese Fehlstellung der Ferse und des Sprunggelenks gerät die gesamte Körperstatik in eine Dysbalance. Schmerzen in den Füßen und Knien, der Hüfte und Wirbelsäule, den Schultern bis hin zum Nacken können die Folge sein.“

Darum steht bei der Anfertigung einer Jurtin medical® Systemeinslage die Ferse auch im Mittelpunkt – beziehungsweise buchstäblich nicht. Denn: Werden herkömmliche Einlagen oftmals anhand von Schaumabdrücken, Blaupausen oder Computer-Messsystemen angefertigt, wofür der Fuß samt Ferse aufgesetzt werden muss, wird die Jurtin medical® Systemeinslage im unbelasteten Zustand des Fußes angepasst. Markus Ertl erklärt: „Wird der Fuß für das Anpassen der Einlagen belastet, erhält man Abdrücke von zum Beispiel Senkfüßen, Spreizfüßen et cetera, aber keine Form, um die Füße insofern zu korrigieren, dass der normale

## Eine Fehlstellung der Ferse und des Sprunggelenks bringt die gesamte Körperstatik in eine Dysbalance.

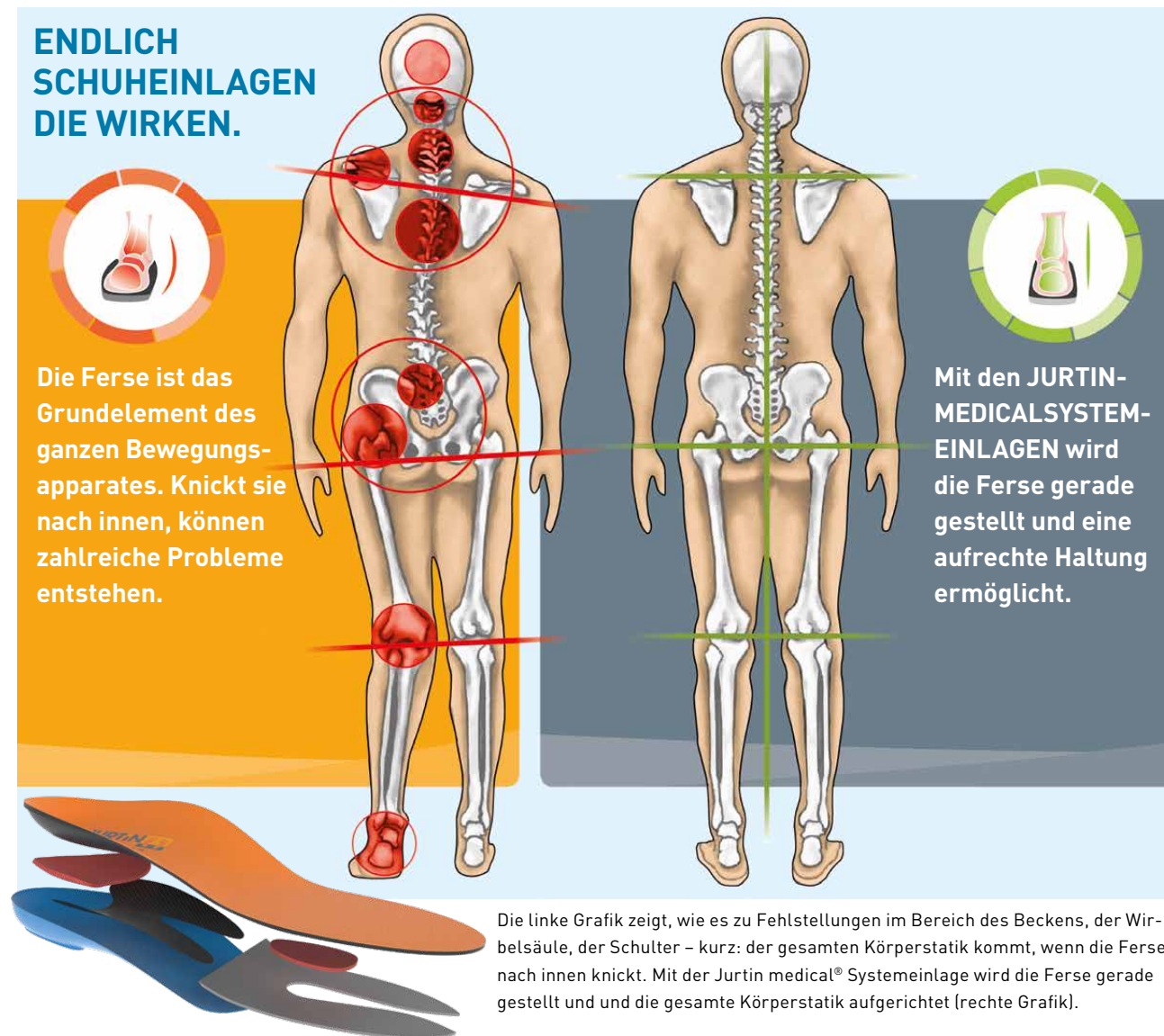
kamen Patienten zu dem ausgebildeten Orthopädietechniker und berichteten ihm über ihre starke Rücken-, Nacken- und oder Schulterschmerzen, aber auch über Probleme beim Gehen beziehungsweise Auftreten aufgrund eines Hallux valgus, eines Fersensporns oder eines Knick- und Senkfußes – und das alles trotz Schuheinslagen. Willy Jurtin wurde

des Unterkiefers, bei Rücken-, Nacken-, Kopf- und Schulterschmerzen und sogar einen funktionalen Beckenschiefstand wieder richten kann.

„Die Grundlage bei den Überlegungen, was eine Schuheinlage können muss, bilden dabei Erkenntnisse, dass Fußprobleme und die daraus entstehende aufsteigende Wirkungskette durch eine Fehl-



## ENDLICH SCHUHEINLAGEN DIE WIRKEN.



Zustand hergestellt werden kann.“ Genau dies jedoch verfolgt das von Willy Jurtin entwickelte und nach ihm benannte „Jurtin Prinzip“.

„Der Orthopädienschuhtechniker nimmt dabei den Fuß des Patienten in die Hand und bringt die Ferse in ihre ursprüngliche Position“, erklärt Markus Ertl. „Dann wird die Einlage direkt am Fuß angepasst. Die Ferse wird so geradegestellt und kann weder nach außen noch nach innen kippen. Das verschafft dem Körper eine aufrechte und stabile Haltung.“ Das „Jurtin Prinzip“ greift damit Erkenntnisse der Anatomie und Biomechanik des Fußes auf, kombiniert sie mit wesentlichen Prinzipien der Spinaldynamik® und setzt sie in einer besonderen Einlagentechnik um. Das Ergebnis sind absolut individuell für den Patienten und seine persönlichen Bedürfnisse gefertigte Schuheinlagen.

„Dafür müssen Patienten übrigens nicht extra zu uns nach Österreich, nach Ried im Innkreis, kommen“, schmunzelt Ertl. „Wir arbeiten derzeit europaweit

mit über 140 Fachhändlern zusammen, rund 100 sind davon in Deutschland. Regelmäßig führen wir bei diesen Partnern Aus- und Fortbildungskurse durch, sodass die Mitarbeiter genauestens geschult sind und das ‚Jurtin Prinzip‘ verinnerlicht haben.“ Fachliche Unterstützung gibt es übrigens auch von Dr. Alexander Sikorski, renommierter Fußchirurg, Lehrer und Entwickler. Er ist in

punkto Biomechanik der Berater für Willy Jurtin und ein weiterer Beleg für die Seriösität der Einlagen. Einlagen, die nicht wie andere sind. Einlagen, die verschiedenste Schmerzen tatsächlich in den Griff bekommen. Kurzum: Schuheinlagen, die wirklich wirken.

Neugierig geworden? Adressen von Jurtin-Fachhändlern gibt es im Internet unter [www.jurtin.at](http://www.jurtin.at)

## Mitmachen und gewinnen!



„Der Fuß im Kreuzverhör – Wege zu seiner Genesung“ heißt das neue Buch von Willy Jurtin und Co-Autor Dr. Alexander Sikorski. Wir verlosen zehn Exemplare.

Gewinnfrage: Die Jurtin medical® Systemeinkleide wird am ...

- ☐ ... belasteten Fuß angefertigt.  
☐ ... unbelasteten Fuß angefertigt.

Beantworten Sie die Frage und geben die Lösung bei Ihrem „Gesunde Schuhe“-Fachhändler bis zum 30. Juni 2020 ab. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**JURTIN**  
medical  
AUSTRIA

# ENDLICH SCHUHEINLAGEN DIE WIRKEN.

Exklusiv erhältlich bei unseren Fachhändlern. [www.jurtin.at](http://www.jurtin.at)



# Auf den Spuren des Glücks

Schnee, soweit das Auge reicht. Zugefrorene Seen, weiße Wälder, rasende Schlittenhunde – das assoziieren wohl die meisten mit Finnland. Doch das Land im Norden kann auch anders, was sich insbesondere in den Frühlings- und Sommermonaten zeigt.

Womit soll man nur anfangen? Mit der grandiosen, nahezu unendlich weiten und unberührten Natur, mit der herzlichen Gastfreundschaft der Einheimischen, mit der Vielzahl an unterschiedlichsten Freizeitmöglichkeiten, mit der faszinierenden Tierwelt? Gründe für eine Reise nach Finnland gibt es viele und wer noch nicht davon überzeugt ist, den überzeugt vielleicht das Glück. Denn wonach wir doch (fast) alle streben, wonach wir suchen und was wir uns für unser Leben wünschen, ist in Finnland fest beheimatet. So sind die Finnen laut dem

aktuellen „World Happiness Report“ die weltweit glücklichste Nation. Herausgegeben immerhin vom „Netzwerk für Nachhaltige Entwicklung“ der Vereinten Nationen wurden für das Ranking insgesamt 156 Länder hinsichtlich Kriterien wie Lebenserwartung, Bruttoinlandsprodukt pro Kopf, Freiheit, Großzügigkeit et cetera miteinander verglichen.

Schön und besonders: An diesem gefühlten und gelebten Glück lassen die Finnen gerne andere teilhaben, auch Urlauber. Ein Beleg dafür ist beispielsweise Finnlands großartiges Konzept des sogenannten Jedermannsrechts. Einst eingeführt als ungeschriebenes Gesetz von der

spärlichen Bevölkerung eines weitläufigen, dicht bewaldeten Gebiets, hat sich das Konzept mit der Zeit weiter entwickelt. Heute hat jeder – eben auch Feriengäste – das Recht, sich frei und überall in der Natur zu bewegen: in Wäldern und Fjells, an Seen und Flüssen – ohne dazu die Erlaubnis des Landbesitzers zu benötigen. Zwar gibt es Richtlinien – so darf man wilde Beeren und Pilze pflücken, aber nicht Äpfel oder Pflaumen, die zu einem Garten gehören. Auch darf man überall Kanu fahren oder zelten, aber nicht zu sehr in der Nähe eines Hauses. Wer diese Regeln befolgt, kann unbeschwert eintauchen in ein riesiges und



Rund 188 000 Seen gibt es in Finnland – beste Voraussetzungen fürs Segeln, Angeln, Schwimmen, Kanufahren oder einfach nur, um die Beine im nassen Blau baumeln zu lassen.

Das Rentier ist eine Ikone Lapplands und das hat einen guten Grund: In Lappland gibt es fast ebenso viele Rentiere wie Einwohner.





Am Schärenmeer, an Seen, in Sumpfgebieten und Fjells – überall im Land verstreut gibt es Nationalparks, insgesamt 40 Stück, wo man die reizvolle Natur erkunden und Tiere beobachten kann.

abwechslungsreiches Erlebnis- und Erholungsparadies. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Exkursion durch den Repovesi Nationalpark in Südost-Finnland inklusive Seefahrt mit dem Floß und der Überquerung der Hängebrücke bei Lapinsalmi? Einer Kuschelpartie mit zutraulichen Elchen im Moose Manor Hir-

## Sieben UNESCO-Welterbestätten, gut 188 000 Seen und 40 Nationalparks – Finnland fasziniert durch seine unberührte Natur und die zahlreichen Freizeitmöglichkeiten.

vikartano nahe Jämsä in Mittelfinnland? Einer Kanu- und/oder Raftingtour im Oulanka Nationalpark oder einer Besichtigung der Burg Olavinlinna in Savonlinna, im Osten des Landes gelegen? Erbaut um das Jahr 1475, gilt die imposante Festung heute als die am besten erhaltene Mittelalterburg in ganz Nordeu-

beitungs- und Kartonfabrik Verla, der Kvarken-Archipel und der Struve-Bogen. Übrigens: Wer befürchtet, bei all den Aktivitäten in einem dicken Pullover herumlaufen zu müssen – mitnichten. Auch in Finnland ist Sommer, von etwa Ende Mai bis Mitte September. Die Temperaturen liegen dann im Durchschnitt

bei um die 20 Grad, als Höchsttemperaturen können zwischen 25 bis 30 Grad gemessen werden. Damit herrschen Bedingungen, die ebenso ideal für einen Badeurlaub in Finnland sind – denn auch dies ist selbstverständlich möglich. In dem Land der gut 188 000 Seen gibt es reichlich schöne Badeplätze.



Als wären dies nicht schon genug gute Gründe für einen Sommerurlaub in Finnland, gibt es einen weiteren faszinierenden: Es ist die Zeit der berühmten Polartage, der Tage, an denen die Sonne nicht



Wer in Finnland Urlaub machen möchte, bucht am besten ein Ferienhaus. Es ist die authentischste Art und Weise das Land kennenzulernen.

untergeht. Im äußersten Norden Finnlands bleibt die Sonne zwischen Mitte Mai und Ende Juli für über zwei Monate über dem Horizont sichtbar. In den südlichen Teilen Lapplands geht die Sonne zwischen Juni und Juli für einen Monat nicht unter. So kann ein einziger Sommertag schon mal einen oder gar zwei Monate dauern. Viel Zeit, um beispielsweise auch eines der zahlreichen Open-Air-Musikfestivals zu besuchen, von denen es landesweit eine riesige Auswahl gibt – von Jazz und Blues über Rock bis Oper. Oder aber, um ausgie-

big im Schärenmeer zu segeln oder gemütlich in seinem Ferienhaus die Freizeit vom Alltag zu genießen – mit Schwimmen, Angeln und Grillen. Nicht zu vergessen: Ein Besuch in der Sauna. Dieses Ritual ist fest verankert in der finnischen Kultur und vielleicht auch eine der Ursachen für das große Glücksgefühl der Menschen ...

Viele weitere Reiseinformationen, Veranstaltungshinweise und Tipps zu Sehenswürdigkeiten finden sich im Internet unter [www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com)

## Ein himmlisches Spektakel

Finnland ist einer der besten Orte zum Beobachten von Nordlichtern. Der Legende nach entstehen diese, wenn ein Fuchs über die Fjells Lapplands läuft, mit seinem Schwanz Schnee aufwirbelt und Funken zum nördlichen Himmel emporsendet. Die Funken bilden dann einen farbenreichen Bogen aus Feuer, der die dunkle Landschaft erhellt. Die wissenschaftliche Erklärung der Nordlichter ist, dass sie durch elektrisch aufgeladene Teilchen von der Sonne entstehen, die beim Eintritt in die Erdatmosphäre aufeinanderstoßen, wobei verschiedene Arten von Licht ausgesendet werden. Vom Spätsommer an, also ab Ende August, bis April stehen die Chancen gut, Nordlichter beobachten zu können. Dabei erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, je nördlicher man im Lande kommt.



Collection  
Spring / Summer 2020

Fachhändlersuche unter:  
[www.hassia-shoes.com](http://www.hassia-shoes.com)





Das Sauerland mit seinen bewaldeten, sanften Bergen ist ein Genuss für Wanderer – und für alle, die zur Ruhe kommen wollen.

# Lebendige Stille im Land der 1000 Berge

Zur Ruhe kommen und die Energiespeicher wieder aufladen – wo könnte man das besser als bei einer gemütlichen Wanderung durch das Sauerland, vorbei an ruhigen Wäldern, entlang an sanft schwingenden Bergen und Tälern? Aber Achtung: Tierisch was los ist dort auch.

**W**arum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.“ – Höchstwahrscheinlich dachte Dichterfürst Goethe bei diesen Worten nicht ans Sauerland, aber gefallen hätte es ihm bestimmt – im Lande der 1000 Berge. Als waschechte Sauerländerin würde ich zwar eher von Hügeln sprechen. Aber die ländlich geprägte Region inmitten von Seen, Wäldern, Wiesen zieht an. Gerade in Zeiten, in denen (nicht nur) Städter raus in die Natur wollen, liegen Naherholungsgebiete wie das Sauerland hoch im Kurs. Warum ein Kurz-Urlaub inmitten der grünen Natur Balsam für die Seele ist...

Gerade jetzt im Frühjahr zieht es uns wieder raus in die Natur. Nach dem langen Winter wollen wir Sauerstoff tanken, das Erwachen der Natur mit allen Sinnen genießen. Der perfekte Zeitpunkt also, um



Für Wassersportler: Die Listertalsperre lädt zum Schwimmen, Angeln, Surfen und Segeln ein.

die Wanderschuhe aus dem Schrank zu holen. Wandern, so sagt man, fördert zugleich das körperliche Wohlbefinden und belebt den Geist. Wo ginge das besser als im schönen Sauerland? Das Sauerland bietet weit

mehr als traumhafte Natur. Ein tolles Projekt sind die so genannten „Sauerland Wanderdörfer“: ein Angebot für Wanderer, die sich für ihren Aufenthalt im Sauerland Reduktion, Naturgenuss und Begegnung

wünschen. Im Mittelpunkt der Kampagne stehen 280 Sauerland-Wanderdörfer. Dazu gehören u.a. Kirchhundem, Schmallenberg, Brilon, Winterberg oder Willingen. Die „kraftvollen Orte“ sollen stärkend und anziehend auf die Menschen wirken und sie mit ihrer besonderen Atmosphäre zur Ruhe kommen lassen. 43 Orte wurden ausgewählt, weil sie besonders beeindruckend sind und für die Menschen in ihrer Umgebung eine besondere Bedeutung besitzen. Nicht nur heute, sondern auch schon zu früheren Zeiten. Es sind die so genannten „Sauerland-Seelenorte“: Felsen und Steinbrüche, Kirchen und Bergkuppen, mächt-

**Hier kann man abschalten.  
Zu sich kommen.  
Die Ruhe genießen.  
Inspiriert werden. Neue  
Einsichten gewinnen.**

ge Bäume und unterirdische Grotten, Seen und Täler. Sie berühren die Menschen emotional, geistig und spirituell. Hier kann man abschalten. Zu sich kommen. Die Ruhe genießen. Inspiriert werden. Neue Einsichten gewinnen. Auch wenn jeder Seelenort seine eigene Geschichte erzählt, gibt es eine Qualität, die alle verbindet: Lebendige Stille.

Vielleicht geht es Ihnen wie mir und Sie haben Lust bekommen, sich mit den Orten tiefer auseinanderzusetzen, die Erzählpaten zu treffen und die besonderen Orte bei einer Wanderung auf sich wirken zu lassen? Weitere Informationen finden Sie unter [www.sauerland-seelenorte.de](http://www.sauerland-seelenorte.de)

## König der Wälder live erleben



Sie suchen mehr Action? Wie wäre es mit einem Ausflug in die einzigartige Wisent-Wildnis? In einem für Westeuropa einzigartigen Artenschutz-Projekt ist es gelungen, den „König der Wälder“ am Rothaarsteig wieder anzusiedeln. Ein Teil der Herde lebt im Schaugehege mit Erlebnispfad zwischen Bad Berleburg-Wingeshausen und Schmallenberg-Jagdhaus, der andere Teil streift frei durch die Wälder der Fürstenfamilie zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg. Auf dem ca. drei Kilometer langen Erlebnispfad ist man ungefähr zwei Stunden unterwegs. Wer ausreichend Zeit und Geduld mitbringt, wird die scheuen Kolosse dort mit hoher Wahrscheinlichkeit entdecken. Der Pfad führt über bewusst naturbelassenes Gelände mit unbefestigten Wegen, Bachlauf, Anstiegen und freiem Feld. Wanderschuhe sind also ein Muss. Und schon wird die „Wisent-Wildnis“ zum Erlebnis für die ganze Familie. Nähere Informationen zum Weg und zur Wisent-Wildnis unter [www.wisent-welt.de](http://www.wisent-welt.de)

TEXT: DR. CLAUDIA SCHULZ, FOTOS: KLAUS-PETER KAPPEST (1), SABRINITY.COM (1), DR. PETER LUETKES (1)

**Neu**  
**SolicareSoft**  
**Sneaker**

**solidus**  
GERMANY SINCE 1910

KOMFORTWEITEN

HERAUSNEHMBARES FUSSBETT

VERSTECKTE KEILSOHLE

KEINE STÖRENDE NÄHE

ATMUNGSAKTIV

[www.solidus.info](http://www.solidus.info)



# Freiheit für Ihre Füße

Sommerliche Styles, die Ihren Füßen  
einfach guttun: Mit Berkemann geht  
es entspannt durch den Sommer!

„Janna“ – zeitlos schlichte Pantolette  
mit partiellen Stretcheinsätzen,  
zwei praktischen Klettverschlüssen  
und lederbezogenem Wechselfußbett.

**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

In den Modellen des Komfortschuh-  
experten Berkemann fühlen sich  
Füße einfach wohl. Die Palette um-  
fasst luftig-offene Sandalen, bequeme  
Clogs oder trendige Komfort-Sneaker.  
Alle Modelle eint dabei, dass sie mit dem  
Berkemann Original 5-Phasen-Fußbett  
ausgestattet sind, welches den natürli-  
chen Abrollvorgang der Füße aktiv un-  
terstützt und so für bequemes und ermü-  
dungsarmes Gehen sorgt – egal, ob Sie  
sich für ein Berkemann-Modell mit  
weichgepolsterter und festvernähter In-  
nensohle oder eines mit praktischer  
Wechselfußbettfunktion entscheiden.

## Sommer – Sonne – sorgenfrei

Auch im Sommer lösen Druck- und  
Scheuerstellen lästige und schmerzhafte  
Fußbeschwerden aus, doch in Berke-

mann-Modellen mit partiellen Stretchein-  
sätzen kommen Sie unbeschwert und ent-  
spannt durch den Sommer. Dabei mildert  
das hochflexible Stretchmaterial – durch  
Druckentlastung und zusätzliche Soft-  
polsterung – die Beschwerden direkt an  
den schmerzenden Stellen ab. Besonderer  
Clou: Das von Berkemann verwendete  
Material lässt sich auf den ersten Blick  
kaum von echtem Leder unterscheiden  
und passt sich so optisch perfekt ins zeit-  
gemäße Design ein.

## Sneaker sind auch diesen Sommer wieder echte Trendsetter

An Sneakerformen führt auch diesen  
Sommer kein Weg vorbei. Berkemann  
verbindet dafür mit seinen Sneaker-Mo-  
dellen trendigen Style mit bequemen  
Komfortfunktionen, wie Sie es von ei-

nem ausgewiesenen Bequemschuh-Her-  
steller erwarten dürfen. Neben sportiven  
Varianten in Echtleder oder auch mit  
partiellen Stretcheinsätzen bilden die  
ComfortKnit-Modelle das Highlight im  
Sortiment der Komfort-Sneaker. Eingest-  
rickte Funktionszonen, die durch un-  
terschiedliche Strick- und Bindungsar-  
ten entstehen, geben dem Fuß dort Halt  
bzw. Flexibilität, wo er es zum gesunden  
Gehen benötigt. Darüber hinaus sind die  
ComfortKnit-Modelle durch ihr Strick-  
bild angenehm luftig zu tragen und zu-  
sätzlich mit Wechselfußbetten ausgestat-  
tet, sodass sie sich auch für den Einsatz  
individueller Maßeinlagen eignen. Ne-  
ben den ComfortKnit-Modellen mit  
Schnürsenkeln gibt es auch eine Variante  
mit praktischen Klettverschlüssen.

[www.berkemann.com](http://www.berkemann.com)



„Callista“ – mit Wechselfußbett, Klettver-  
schlüssen und attraktiver Absatzhöhe.



„Mila“ – Zehensteigsandale mit weich ge-  
polsterter Innensohle und coolem Style.



„Elia“ – mit eingestrickten Funktionszonen,  
Wechselfußbett und luftigem Tragegefühl.

## MODERN COMFORT

**Berkemann ComfortKnit**  
mit 3D AIRKNIT Technology



[www.berkemann.com](http://www.berkemann.com)

**SNEAKER MIT  
INNOVATIVEM UND  
FUNKTIONELLEM  
KOMFORT IN STRICK**

SPORTLICHER STYLE,  
LUFTIG-LEICHTE SCHÄFTE  
MIT EINGESTRICKTEN  
FUNKTIONSZONEN  
PLUS WECHSELFUSSBETT

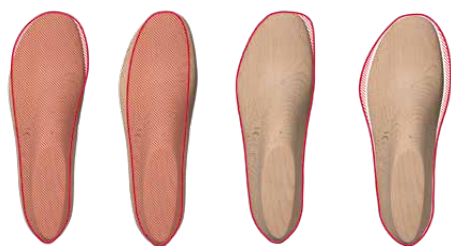




## Legendäre Passform

Hanwag entwickelt Spezialleisten für jeden Fuß.

Kein Fuß ist wie der andere. Deshalb ist die Wahl des richtigen Schuhs eine sehr individuelle. Um gezielter auf diese ganz individuelle Passform eingehen zu können, entwickelt der bayrische Traditionsschuster Hanwag Spezialleisten. Denn: Ein Schuh hat ab Werk immer eine eigene Form. Diese wird durch den Leisten bestimmt. Das ist eine Art „künstlicher Fuß“ aus massivem Holz oder Kunststoff, über den der Schuh geschustert wird. Wenn die verwendeten Leisten nicht der eigenen Fußform entsprechen, wird der Schuh nie passen. Fast 100 Jahre Erfahrung, hohe Handwerkskunst, ausgewählte Materialien sowie aufwändige Fertigungsverfahren erklären, wieso die Hanwag-Passform legendär ist. Wer bisher Probleme wie „zu weit“, „zu eng“ oder „kein Halt“ hatte, der wird bei der großen Auswahl an unterschiedlichen Formen hier das richtige Schuhmodell mit dem passenden Leisten finden. [www.hanwag.de](http://www.hanwag.de)



Groß, klein, schmal, breit – Hanwag fertigt für jeden Fuß den passenden Leisten.

## Füße können atmen

Schuhe von FinnComfort sehen nicht nur gut aus – sie sind auch angenehm zu tragen.

FinnComfort verarbeitet für seine Schuhe ausschließlich hochwertige Oberleder ökologie- und qualitätsbewusster Gerber aus Deutschland und Europa, die den Wasserschutz, den verantwortungsvollen Umgang mit Chemikalien, aber auch soziale Aspekte garantieren. Nachwachsende Rohstoffe wie Kork, Jute und Naturlatex sind Hauptbestandteile der Bettungen, die mit vegetabil gegerbten Ledern für eine hervorragende Atmungsaktivität und ein optimales Fußklima sorgen. Auf den Einsatz chemischer Zusätze wird – soweit möglich – verzichtet. Die Schäfte und Sohlen werden überwiegend mit wasserlöslichen Klebstoffen verbunden. Sämtliche Sohlen werden FCKW-frei geschäumt. So sorgen Schuhe von FinnComfort für ein gutes Tragegefühl und ein positives (Fuß-)Klima. [www.finncomfort.de](http://www.finncomfort.de)



Die Schuhe von FinnComfort überzeugen auch mit ihren inneren Werten.



Die neuen „SoliNature“-Modelle sind gut für Ihre Füße – und auch gut für die Umwelt.

## Natürlich nachhaltig

Verantwortungsvoll in die Zukunft: Nachhaltigkeit und Umweltschutz spiegeln sich in der Solidus-Kollektion wider.

Bei den Schuhen der neuen „SoliNature“-Kollektion besteht das Obermaterial aus recycelten Textilien. Viele der Modelle werden sogar ganz ohne tierische Produkte hergestellt und sind damit vegan. Doch selbst, wenn tierische Produkte zum Einsatz kommen, sind sie (umwelt-)bewusst besonders: So sind die Schäfte mit recycelter Wolle gefüttert oder mit Daunen, die unter besonderen Tier-schutzbedingungen hergestellt wurden. Die Schnürsenkel sind zu 100% biologisch abbaubar, bestehen sie doch aus farblich abgestimmten TENCEL™ Fasern. Dieses innovative Material wird aus dem nachwachsenden Rohstoff Holz gewonnen. Mit den Verkaufserlösen der „SoliNature“-Modelle setzt sich Solidus zudem für ein regionales Projekt zum Thema Pflanzen- und Artenvielfalt ein. [www.solidus.info](http://www.solidus.info)

## Komfortable Vielfalt

Florett fertigt Schuhe für Füße jenseits der gängigen Norm.

Mal ist der Ballen zu breit, mal zu schmal, mal der Spann zu hoch: 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 auch Modelle für besonders kräftige, aber ebenso für schmale Füße im Angebot. Zudem bietet der mittelständische Familienbetrieb Lösungen für verletzte, deformierte oder kranke Füße an. Die optimale Passform steht dabei immer im Fokus. Florett produziert in Cham, am Rande des Bayerischen Waldes, mit rund 70 Mitarbeitern etwa 800 Paar Schuhe täglich. Der Vorteil für die Kunden: Auch spezielle Wünsche und Bedürfnisse können schneller und flexibel erfüllt werden. [www.florettschoes.de](http://www.florettschoes.de)



Die neue Sommer-Kollektion von Florett fällt auf: mit Metallicfarben und modischen Prints.

FOTOS: PR



„Wild Berry“ lässt sich gut zu einem roten Outfit kombinieren.

## Wilde Beere trifft auf coole Minze

Leicht und unbeschwert das Leben genießen – mit VenoTrain-Kompressionsstrümpfen von Bauerfeind: Die neuen Fashion Colors „Wild Berry“ und „Cool Mint“ für VenoTrain micro und VenoTrain soft ergänzen einen lässig-schicken Freizeitlook und machen Spaß beim Tragen.

Mit der Mode gehen – das können jedes Jahr aufs Neue auch die Trägerinnen von Kompressionsstrümpfen. Denn pünktlich zum Saisonstart Frühjahr/Sommer präsentiert der Hilfsmittelhersteller Bauerfeind zwei aktuelle Fashion Colors. Bereits seit Februar sorgen das warme Beerenrot „Wild Berry“ und das frische Mintgrün „Cool Mint“ für Abwechslung. „Wild Berry“ lässt sich effektiv mit einem kräftigen Rot kombinieren. Lässige Akzente setzt „Cool Mint“ zusammen mit dunklen Blautönen. Beide Farben sind für die Kompressionsstrümpfe VenoTrain micro und VenoTrain soft in diesem Jahr zusätzlich zu sieben Standard- und Zusatzfarben erhältlich.

Die blickdichten Kompressionsstrümpfe kombinieren damit eine modische Optik mit medizinischer Wirksamkeit. Das anschmiegsame, elastische Gestrick fördert die Durchblutung und entlastet die Venen bei leichten Beschwerden, wie Besenreisern oder Krampfadern. VenoTrain micro und VenoTrain soft sind zudem ideal geeignet für Beruf und Reise,



Der Farbton „Cool Mint“ setzt Akzente, zum Beispiel zu dunklen Blautönen.

zur Prävention und in der Schwangerschaft. VenoTrain micro hat einen Mikrofasergehalt von über 50 Prozent und ist daher besonders weich, atmungsaktiv und

hautfreundlich. VenoTrain soft ist ein robusterer Strumpf, der vielseitig einsetzbar ist und hoher Beanspruchung standhält. [www.bauerfeind.com](http://www.bauerfeind.com)



# Schmerzfrei stehen und gehen

Rücken-, Hüft-, Knie-, Fuß- oder Venenbeschwerden? Jeder Tag bringt Schmerzen, die Sie in Ihrem Tun einschränken? Das lässt sich ändern! Wie? Joya Schuhe mit ihrer einzigartigen Schweizer Sohlentechnologie führten bei vielen Schmerzpatienten bereits erfolgreich zur Linderung, wodurch der Bewegung wieder begeistert nachgegangen werden konnte. Was ist das Geheimnis dahinter?

Joya Schuhe mit ihren weich-elastischen Sohlen aktivieren bereits im Stehen die Rücken-, Bein- und Fußmuskulatur und beugen damit schweren Beinen vor. Im Gehen federn sie jegliche Schläge maximal ab. Viele Kunden berichten, dass Joya Schuhe bei Rückenbeschwerden, strapazierten Beinen und Bandscheibenvorfällen, aber auch bei Fußproblemen wie Hallux valgus, Spreizfuß oder Fersensporn geholfen haben. Weil sich die Sohle in jeder Position dynamisch an die Füße anpasst, werden auch schmerzhaft Druckstellen auf ein Minimum reduziert.

In einer Studie des Universitätsklinikums Jena hat Prof. Dr. med. habil. Christoph Anders diese Effekte dokumentiert. „Durch Mikro- oder Makrobewegungen aktiviert der ausgeklügelte Schuh die Bein- und Fußmuskulatur“, sagt der Experte, der mit modernsten Methoden die Unterschiede von Joya Schuhen zu normalen Schuhen analysiert hat.

Zwei Sohlen stehen zur Auswahl. Die Joya-Modelle mit der „Emotion“-Sohle führen zu einer Entlastung der Muskulatur, weil sie die Energie beim Aufsetzen des Fußes aufnehmen und sie beim Abrollen wieder an den Fuß abgeben. Sie sind deshalb auch für länger dauernde Beanspruchung geeignet. Die Modelle mit der „Motion“-Sohle sind auf Aktivierung ausgelegt und haben die Charakteristik eines Trainingsgerätes, das besonders den Aufbau der Muskulatur und damit das körpereigene Stoßdämpfersystem fördert. Der Verein „Aktion Gesunder Rücken“ (AGR) empfiehlt Joya als besonders rückenfreundlichen Schuh. Das „AGR Gütesiegel“ zeichnet Produkte aus, welche die Prüfung einer unabhängigen medizinischen Kommission bestanden haben.

Die neue Joya Frühjahr/Sommer-Kollektion 2020 hält zahlreiche Highlights für



Starkes Team:  
„David Dark Blue“  
und „Rachel Blue  
Metallic“.

sie und ihn bereit. Neben den Klassikern gibt es neue Modelle, wie „Rachel Blue Metallic“ in schillernder Metallic-Optik und farbenfrohen Designs. Für die sportlichen Typen gibt es die Schuhmodelle „Flash“ und „Electra“ in neuen, frischen Farben. Sneaker-Liebhaber finden bei „Tina“ und „Tony“ neue aufregende Designs, aber auch bei den Sandalen gibt es wahre Eye-Catcher. Kurzum: Für den im Fokus stehenden weichen und komfortablen Auftritt gibt es für jeden Geschmack und jeden Anlass den passenden Joya Schuh.

## Über Joya Schuhe

2008 gründeten Karl Müller und Claudio Minder die Marke Joya. Das Ziel: den Menschen wieder schmerzfrei Bewegung ermöglichen – mithilfe einer einzigartigen Sohlentechnologie, bei der gesundes Gehen und Stehen sowie ein starker Rücken im Vordergrund stehen. Inzwischen sind weltweit über 2 Millionen Joya Schuhe in Umlauf. Das Unternehmen mit Sitz in Roggwil/Schweiz beschäftigt rund 100 Mitarbeiter und betreibt eine eigene Sohlenproduktion in Busan/Südkorea. [www.joyaschuhe.de](http://www.joyaschuhe.de)



Sportlich und modern: die neuen Modelle „Flash Grey Yellow“ (links) und „Electra Violet“ (rechts).

FOTOS: PR

# Mitmachen & gewinnen

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück eines von zehn Repair-Kits fürs Fahrrad!

|                                |                             |                    |                                       |                  |                                   |                               |                                |                              |                       |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------------------|------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| körperliche Leistungsfähigkeit | kleines Lasttier            | Abk. für et cetera | Gestalt aus „Moby-Dick“ (Kapitän ...) | englisches Bier  | Sammlung von Schriftstücken       | Kochsalz enthaltendes Wasser  | frühere französische Münze     | Vorratsraum, Speicher        | in der Nähe von       |
| 8                              |                             |                    | Fleischerware (Kzw.)                  |                  |                                   | 4                             | regsam und wendig              |                              |                       |
| Schlankheitskur                | Halstuch                    |                    |                                       |                  | Begriff aus der chin. Philosophie |                               |                                | Dreifingerfautier            |                       |
|                                |                             |                    | Gebiet des eigenen Staates            | Lageveränderung  |                                   |                               | 5                              |                              | Edelgas               |
| Bein-gelenk                    | chem. Zeichen für Lithium   |                    |                                       |                  |                                   |                               | franz. Schriftsteller (Victor) | Fremdwortteil: aus; ehemalig |                       |
|                                |                             |                    | Gewebe, gesäumtes Stück Stoff         |                  |                                   |                               |                                |                              |                       |
| Himmelsrichtung                | 2                           |                    |                                       |                  |                                   |                               |                                |                              |                       |
| Stadt am Thüringer Wald        | Musik: Übungsstück (franz.) |                    | kaltes Erfrischungsgetränk            |                  |                                   |                               |                                |                              |                       |
|                                |                             |                    |                                       |                  |                                   |                               |                                |                              |                       |
| Fortbewegungsart               | Gebirge auf Kreta           |                    |                                       | Asiat, Kaukasier | Gebetschlusswort                  | kleinere Glaubensgemeinschaft | Mineral- oder Gesteinskörnchen | ärmel- loser Umhang          | einerlei; gleichartig |
|                                | 9                           |                    | Rückseite des Unterschenkels          |                  |                                   | kurzer Strumpf                | 3                              |                              |                       |
| Teil des Beines                | Arbeitsgruppe; Mannschaft   |                    |                                       | 1                | islam. Hauptheiligtum             |                               |                                | 7                            | die Kreiszahl         |
|                                |                             |                    | norddeutsch für Ried, Schilf          |                  |                                   | Lederart                      |                                |                              |                       |
| Einfall, Gedanke               | hügel- frei, flach          |                    |                                       |                  | Kontinent                         |                               |                                |                              | 6                     |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

## Auf den Sattel, fertig, los!

Eine Radtour ins Grüne, vielleicht verbunden mit einem Picknick?! Die warmen Jahreszeiten sind ideal dafür. Damit Sie bei einer Reifenpanne nicht komplett ausgebremst werden, sondern schnell wieder losradeln können, verlosen wir zehn Reparatur-Sets. Die nostalgische Metalldose, die dank ihrer Maße von circa 10 x 6,5 x 2 cm selbst in die Westentasche passt, beherbergt selbstklebende Flicker, Raupapier und Einweghandschuhe (Die Spiegelburg; 6,95 Euro). Weitere schöne Accessoires – nicht nur rund ums Radfahren – gibt es unter [www.spiegelburg-shop.de](http://www.spiegelburg-shop.de). Um ein Repair-Kit „Blütenzeit“ zu gewinnen, schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels auf eine Postkarte und geben diese bis zum 30. Juni 2020 bei Ihrem „Gesunde Schuhe“-Händler ab. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Gewinnen Sie eines von zehn Repair-Kits!



# Das bisschen Haushalt ...

... macht sich bekannterweise nicht von allein. Soweit die schlechte Nachricht. Die gute aber ist: Hausarbeiten wie Staub wischen, Saugen, Abspülen, Fenster putzen etc. bringen den gesamten Bewegungsapparat in Schwung und lassen dabei auch ordentlich Pfunde purzeln.

**S**chon den alljährlichen Frühjahrsputz erledigt? Wenn ja, dann Hut ab! Sehr vorbildlich! Wenn nein, dann nix wie ran an Wischeimer, Mop, Klobürste & Co. Denn klingt für die meisten das Wörtchen „Hausarbeit“ wohl eher nach einem lästigen Pflichtprogramm, verbirgt sich dahinter die Kür in punkto Workout. Getreu dem Motto „Putz Dich fit“ bringt man mit der Reinigung nicht nur das traute Heim auf Vordermann, sondern auch sich selbst. Schließlich werden beim Putzen die verschiedensten Muskelgruppen beansprucht und trainiert und es purzeln überdies ordentlich die Pfunde. Aber der Reihe nach ...

- Circa 30 Minuten **Staubsaugen** verbrennen etwa 120 Kalorien und beanspruchen die Oberschenkel- und Armmuskulatur. Wer noch intensiver „trainieren“ möchte, kann beim Saugen zudem Kniebeugen ausführen und oder beide Pobacken anspannen, kurz die Position halten und wieder lockerlassen. Ähnliches gilt übrigens fürs **Rasenmähen**.

- Beim **Aufhängen der Wäsche** verpuffen pro halber Stunde etwa 60 bis 70 Kalorien und man kann es gut mit Kniebeugen kombinieren. Dies ist nicht nur im Rahmen des Fitnessprogramms effektiver und trainiert die Oberschenkelmuskulatur, sondern es ist auch gestünder, sich mit geradem statt krummen Rücken immer wieder zum Wäschekorb hinunter zu beugen.

- Ebenfalls um die 70 Kalorien verbraucht man bei circa 30 Minuten **Bettenmachen oder Bettenbeziehen**. Eine eher leichte Arbeit und somit gut für eine Verschnaufspause zwischendurch.

- **Fensterputzen** kann ganz schön anstrengend sein, trainiert aber auch bei gleichmäßig ausgeführten Kreisbewegungen bestens den Bizeps. Und damit nicht genug: Wer die höheren Stellen auf den Zehenspitzen stehend putzt und für die niedrigen Stellen in die Kniebeuge geht, tut auch noch seiner Beinmuskulatur Gutes. So verbrennen rund 150 Kalorien in circa 30 Minuten.



- **Bügeln** kann gewiss zu den eher leichteren Hausarbeiten zählen, aber auch zum perfekten und effektiven Bauch-/Beine-/Po-Training werden. Dafür zunächst den Wäschekorb neben das Bügelbrett stellen und jedes Kleidungsstück einzeln mit Ausübung einer Kniebeuge herausfischen. Beim Bügeln dann das Gesäß zusammenkneifen, die Knie leicht beugen und die Bauchmuskulatur anspannen – das baut Körperspannung auf und in einer Stunde verabschieden sich von einem so immerhin um die 150 Kalorien.

- Auch **Staub wischen** klingt im ersten Moment eher nach lästiger Pflicht, kann sich aber ebenfalls als geniales Allround-Fitnessprogramm entpuppen. Wer beispielsweise für das Entstauben von Lampen auf die Leiter steigt und für das Säubern von unteren Regalfächern in die Kniebeuge geht und dabei die Arme gerade und ganz ausstreckt, kann in einer Stunde um die 150 Kalorien verlieren.

- Wer gern regelmäßig seine **Wohnung umdekoriert** und dafür auch schon einmal die Möbel verrückt, darf sich gleichfalls über eine Gewichtsabnahme freuen. Um die 110 verbrannten Kalorien kommen in nur 15 Minuten zusammen.

- Ein wenig unangenehm, aber ungemein effektiv ist es zudem, auf Knien **den Boden zu schrubben**. Nicht nur, dass man so mehr als 200 Kalorien in der Stunde verliert, man kräftigt auch den gesamten Oberkörper inklusive der Rückenmuskulatur und stärkt die Oberarme.

- Und zu guter Letzt: Selbst beim **Kochen oder Geschirr abwaschen** kann man etwas für die Figur tun. Denn wer nicht einfach nur auf der Stelle steht, sondern zum Beispiel die Fersen anhebt und absenkt und beim Anheben zusätzlich die Pobacken anspannt und oder abwechselnd ein ausgestrecktes Bein zur Seite spreizt oder nach hinten zieht, verbrennt in einer Stunde um die 160 bis 170 Kalorien.

Achtung! Da die meisten Unfälle angeblich im Haushalt passieren, wahrlich nichts überstürzen und unbedingt vorher in Form von leichten Dehn- und Streckübungen kurz aufwärmen. Dies vermindert die Gefahr von Zerrungen und Verletzungen.

Wer braucht schon Hanteln und Laufband, wenn es doch Besen, Bürsten und Wischmop gibt?! Etliche Hausarbeiten entpuppen sich als effektives Workout.



FOTOS: A RYBALKO/SHUTTERSTOCK



# Laufend in Form



Dank ihm läuft es für viele wieder rund: Andy Chaw, Inhaber der Markenrechte für MBT-Schuhe.

MBT-Schuhe sind anders. Sie sehen nicht nur anders aus, sie können auch mehr. Denn geht es bei vielen Schuhen vor allem darum, mit ihnen bequem von A nach B zu kommen, tut man mit den MBT-Modellen auch Schritt für Schritt etwas für seine Gesundheit.

**K**ann das wahrlich gehen? Mit jedem Schritt etwas für eine gesunde Körperhaltung tun, mit jedem Schritt Knochen und Gelenke schonen und dabei doch gleichzeitig die Rücken- und Beinmuskulatur trainieren sowie Venen und Faszien stärken? Mit jedem Schritt den Gleichgewichtssinn schulen und die Koordination optimieren?! Zugegeben: Es klingt zu schön, um wahr sein können, und wenn es wahr wäre, eher wie ein kompliziertes Fitness-training. Aber: Es geht, eben buchstäblich, tatsächlich – mit MBT-Schuhen. Diese sehen zwar aufgrund ihrer abgerundeten Sohlen auf den ersten Blick etwas gewöhnungsbedürftig aus, doch dies eben auch aus gutem Grund. So steht die Abkürzung „MBT“ für „Masai Barfoot Technology“ und verweist auf den Hintergrundgedanken bei der Entwicklung dieser Schuhe. So ist ein bekanntes Ritual der Masai das „Springen“, das „Bouncen“. Es ist ein natürlicher Bewegungsablauf, dem die MBT-Schuhe nachempfunden sind: Ihre Sohle ist vorn und hinten abgerundet, was die Abrollbewegung erleichtert. Und: Vor allem die Faszien werden aktiviert und stimuliert.

„MBT hat bereits viele bewegt. Kleinere und größere Beschwerden wurden erfolgreich weggegangen, weg-gewalkt und weg-gelaufen und somit die Bedeutung der Bewegung neu entdeckt und genutzt“, weiß Franz Rüdling, Geschäftsführer und Gesellschafter der Sports Activities Vertriebs GmbH mit Sitz in Kitzingen am Main. Die Firma ist seit Som-



Franz Rüdling, Geschäftsführer der Sports Activities Vertriebs GmbH, Karl Heinz Kemmelmeier (MBT Academy) und Oliver Fischer (MBT Schweiz)



MTB-Damensneaker aus Wildleder und Meshgewebe in trendigem Farbton.

## Drei in einem MBT-Schuh: Modischer Sneaker, modernes Fitnessgerät und orthopädischer Kunstgriff.

mer 2017 offizieller Vertriebspartner von MBT-Schuhen in Deutschland und Österreich. Zwar wurden diese Mitte der 1990er-Jahre von einem Schweizer erfunden, 2013 jedoch erwarb Andy Chaw die Markenrechte und verlegte die Produktentwicklung und Produktion nach

Asien. „Andy Chaw ist ein genialer Tüftler und im sympathischen Sinne ein großartiger ‚Produktverrückter‘“, erklärt Franz Rüdling und ergänzt: „Dass er den Firmensitz nach Asien verlegt hat, verwundert kaum. Viele Sportmarken suchen hier eine neue Heimat und dies auch auf-

grund der asiatischen Innovationsstärke in punkto Entwicklung neuer Materialien und Technologien ganz im Sinne des Wohlbefindens der Konsumenten. Sie sollen ein bestmögliches Produkt erhalten.“

Kunden ein bestmögliches Produkt zu liefern, in diesem Fall einen optimalen Schuh, ist auch das Anliegen von Andy Chaw. Daher hat er seine Vision umgesetzt, Schuhe noch effektiver, aktiver, leichter und auch trendiger zu machen, modifiziert auf der Basis der bewährten MBT-Technologie. Gemeinsam mit seinem Team und mit Hilfe modernster Technologie und in-





Angelika Rüdling und Brigitte Kapp kümmern sich am Firmensitz in Kitzingen am Main um Anliegen der Kunden und managen den Vertrieb.



Bequemer Lauf- und Freizeitschuh „GTC 2000“ in modernem Design.



Herrenschuh „Simba“ mit ATR-Sohle für verbesserten Halt auf jedem Untergrund.



Sportliche Damensandale „Kim“ im modischen Marinelook.

novativen Ideen, erweiterte Chaw die bisherige Modelllinie um neue, sportliche und innovative Produkte. Diese sind nun eine raffinierte Kombination aus modischem Sneaker, modernem Fitnessgerät und orthopädischem Kunstgriff und zeigen sich hier in Deutschland in einer ab-

sondere die neu entwickelte ‚MBT Sensor – Pivot Rocker Technology‘ ist beachtenswert. Sie sorgt beim Gehen für eine optimale Unterstützung der Vorwärtsbewegung, bei gleichzeitiger Schonung und möglicher Korrektur der unteren und oberen Extremitäten.

wollen auch ein gesundes und aktives Gehen bei gleichzeitiger Unterstützung der Bewegungsenergie ermöglichen. Franz Rüdling erläutert: „Mit MBT-Schuhen wollen wir dem Konsumenten die Qualität und Wichtigkeit der richtigen Bewegung bewusst sowie spür- und erlebbar machen – zum Beispiel im Fachhandel vor Ort mit Hilfe von Analyse-Instrumenten wie etwa iPad-Lösungen bei Ganganalysen. Wir arbeiten in Deutschland und Österreich bereits mit rund 200 Orthopädie-schuh-Fachhändlern zusammen.“

Eine Übersicht der Fachhändler sowie weitere Informationen finden sich im Internet unter [www.mbt.com](http://www.mbt.com)

**„Mit MBT-Schuhen wollen wir Endkunden die Qualität und Wichtigkeit der richtigen Bewegung bewusst sowie spür- und erlebbar machen. Jeder Schritt kann zu einer guten Gesundheit beitragen.“**

wechsungsreichen Modell-Auswahl von derzeit circa 80 MBT-Schuhen.

„Jeder Schuh der Kollektion, gleich ob ein überarbeitetes bewährtes Modell, eines aus dem neuen Running-Programm oder aber eines dieser superleichten der neuesten MBT-Innovation ‚MBT light line‘ bietet eine unvergleichliche Kombination aus Komfort, Funktion und Dynamik“, weiß Franz Rüdling und ergänzt begeistert: „Insbe-

MBT-Schuhe tragen zur Harmonisierung des Gangbildes bei, zur Verbesserung der Koordination, sie optimieren die Körperhaltung durch einen Spannungsausgleich, sorgen für Stabilität und Gleichgewicht, für eine Entlastung der Plantarsehne und sind ein optimales Faszien- und Venentraining.“

Keine Frage: Diese Schuhe sollen ihren Träger oder ihre Trägerin nicht simpel nur von A nach B bringen, sie sollen und



Sneaker „Simba Trainer“ aus strapazierfähigem Kalbsleder.

# KLASSISCH & SPORTIV



physiological footwear®

## LEICHT & AKTIV

### WARUM MBT?

**MBT zur:**

*Harmonisierung des Gangbildes*

*Verbesserung von Koordination, Stabilität und Gleichgewicht*

*Entlastung der Plantarsehne*

*Optimierung der Körperhaltung durch Spannungsausgleich*

*Faszien- und Venentraining*





# Gut beraten

Leserforum

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.

## 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](mailto:ratgeber@schuheundwellness.de)



FOTOS: EAKKALUTEMWANICH/SHUTTESTOCK (1)

**Mein Sohn, 9 Jahre, läuft – salopp gesagt – extrem über den „großen Onkel“. Kann ich dem beispielsweise mit Einlagen entgegensteuern? Was empfehlen Sie mir?** (Kirsten S., Kiel)



**Maximilian Mader, Orthopädie-Schuhmachermeister**

Mit orthopädischen Einlagen kann grundsätzlich die vorhandene Fehlstellung korrigiert und entlastet werden.

Bei Schmerzen sollte auf jeden Fall in Absprache mit einem Arzt ein passendes Fußbett ausgearbeitet werden. Hier könnte auch eine sensomotorische Einlage helfen. Bei Kindern lässt sich so im optimalen Fall die Fußgesundheit für das weitere Leben verbessern und lange erhalten. Viele Eltern wissen bereits, wie wichtig ein gutes Schuhwerk für die Entwicklung der Kinder ist, denn die Füße tragen uns ein Leben lang. Ein aufrechter und gesunder Gang ist die Grundlage, um den Körper in Balance und frei von orthopädischen Beschwerden zu halten. Deshalb sollte man bei Kinderschuhen auf beste Qualität, hochwertige Verarbeitung, atmungsaktive Materialien und flexible Sohlen achten. Die dazu passende Einlage sollte dann individuell auf jeden jungen Menschen zugeschnitten werden, um damit die Problematik zu beheben.

**Gesunde Schuhe & Orthopädie Mader**  
Molbertinger Str. 2  
83313 Siegsdorf  
[www.mader-schuhe.de](http://www.mader-schuhe.de)

**Ich habe Rheuma, verstärkt seit ungefähr fünf Jahren. Mein Arzt ermahnte mich nun, in diesem Zusammenhang auch auf die Gesundheit meiner Füße zu achten. Doch wie und warum können orthopädische Schuhe Rheumaleiden mindern oder vorbeugen? Und worauf sollte ich beim Kauf von derartigen Schuhen achten?** (Peter Z., Konstanz)



**Dirk Räder, Orthopädie-Schuhmachermeister**

Rheuma ist ein Überbegriff für mehr als 100 verschiedene Erkrankungen. Sie alle äußern sich in

chronischen Schmerzen, können aber ganz unterschiedliche Körperbereiche betreffen. Rheuma entwickelt sich oft über Jahre unbemerkt und greift zu meist die Gelenke an. Manchmal schädigt es auch das Nervensystem oder die Organe. Bei frühzeitiger Erkennung und mit konsequenter Therapie lassen sich jedoch schwere Verlaufsformen verhindern oder zumindest stark abmildern. Gut passende Schuhe können dabei helfen. Sie verhindern Fehlstellungen und beugen Gelenkschäden vor. Tragen Sie möglichst flache Modelle und achten Sie auf ausreichend Spielraum für die Zehen. Weiche Einlagen und Abrollhilfen entlasten den Vorfuß, über den das gesamte Körpergewicht bewegt wird. Wenn eine Konfektionsware nicht mehr ausreichend ist, weil die Fehlstellungen am Fuß zu groß sind, sollten Sie sich individuell angepasste Schuhe anfertigen lassen. Dies wird Ihnen das Laufen erleichtern.

**Räder Gesunde Schuhe Orthopädie-Schuhtechnik**  
Koblenzer Straße 25  
57610 Altenkirchen  
[raeder.gesunde-schuhe.com](http://raeder.gesunde-schuhe.com)

**Seit 15 Jahren ist ein Hallux valgus mein Begleiter. Eine Freundin erzählte mir nun begeistert von ihren neuen Einlagen. Für mich Mumpitz. Denn mal ehrlich: Kann sich durch eine passende Einlage oder einen passenden Bequemschuh ein Hallux valgus wirklich zurückbilden beziehungsweise kleiner werden?** (Petra B., Düsseldorf)



**Wilhelm Kröger, Orthopädie-Schuhmachermeister**

Der Hallux valgus ist eine Verformung des Fußskelettes, welche vor allem bei Frauen häufiger vorkommt. Mit Fortschreiten

der Erkrankung kommt es zu einer Entzündung des Schleimbeutels und Verhornung der Haut, was zu einem ernsthaften Problem werden kann. Um die Fehlstellung des Fußskelettes zu korrigieren, kann man mit einer Einlage das vordere Fußgewölbe anheben. So entlastet man den Hallux valgus. Spezielle Hallux-valgus-Schuhe geben dem Ballen mehr Raum und können Reibungen vermindern. Auch mit einer maßgefertigten Korrekturorthese, welche die Großzehe wieder

gerade stellt, kann eine Verschlimmerung der Verformung entgegengewirkt werden. Um die Fußmuskulatur zu aktivieren, sollte man mehrmals täglich die Schuhe wechseln und die Schuhe zweckmäßig auswählen. Genügend Bewegung durch Barfußlaufen oder Fußgymnastik fördert die Durchblutung. Daher reduzieren sich Schwellungen, Entzündungen und Hallux valgus – und auch die Schmerzen gehen zurück.

**Kröger Gesunde Schuhe**  
Hauptstraße 14  
49757 Werlte  
[www.kroeger-werlte.com](http://www.kroeger-werlte.com)

**Bei Freunden und Bekannten die Schuhe im Haus auszuziehen ist mir oft peinlich, insbesondere im Sommer, denn ich leide extrem unter Schweißfüßen. Was kann ich dagegen tun?** (Kay E., Bad Salzuflen)



**Sabine Wiegrefe, medizinische Fußpflegerin und Betriebswirtin**

Schwitzen ist ein natürlicher Prozess, da der Schweiß die Körpertemperatur reguliert. Nur der

Geruch, der durch schweißzersetzende Bakterien entsteht, stört oftmals den Betroffenen und natürlich auch sein Umfeld. Hygiene und richtige Pflege sind daher wichtig. Die Socken zum Beispiel sollten keinesfalls aus Synthetik sein, da diese den Schweiß einschließen. Besser sind Socken aus atmungsaktiven Materialien wie Baumwolle oder mit eingearbeitetem Silber oder Kupfer. Dies wirkt antibakteriell und vermindert den Schweißgeruch. Ebenso sollte man atmungsaktives Schuhwerk tragen, wie etwa Schuhe aus echtem Leder. Von denen sollte man dann möglichst mindestens zwei, drei Paar haben, um wechseln zu können und so dem Schuh Zeit zum Auslüften und Trocknen zu geben. Ein Schuhspanner aus Zedernholz nimmt dazu den Schweiß auf und hält die Schuhe in Form. Ich selbst greife übrigens beispielsweise auch immer gern zu unseren Pflegeprodukten von Gehwol, etwa die Antitranspirant Cremelotion zur Schweißreduzierung.

**Orthopädietechnik Siegmann GmbH**  
Osterstraße 6  
31785 Hameln  
[www.siegmann-orthopaedie.de](http://www.siegmann-orthopaedie.de)





### Kleider machen Leute!

Alle Jahre wieder steht der Sommer vor der Tür und damit stets am 21. Juni der Internationale T-Shirt-Tag. Wer es noch leichter bekleidet mag, kann am 5. August BHs, Slips & Co. huldigen und den Tag der Unterwäsche zelebrieren. PS: Der Internationale Tag der Jogginghose (ja, auch so etwas gibt es) war übrigens schon am 21. Januar.



### Ganz schön tierisch!

Der Internationale Tag der Katze ehrt eines der ältesten Haustiere und wird jedes Jahr am 8. August begangen. Selbstverständlich darf da ein Welthundetag nicht fehlen, 2020 ist dieser am 10. Oktober. Auch Fische dürfen sich über ihren eigenen Gedenktag freuen (22. August) ebenso wie Hasen (26. September).



### Wohl bekomm's!

Kaum zu glauben: Es gibt einen Internationalen Tag des Bieres. Alljährlich findet dieser am ersten Freitag im August statt, in 2020 also am 7. August. Der Internationale Whisky-Tag ist übrigens jedes Jahr am 27. März und der Weltmilchtag am 1. Juni 2020.

## Tage wie diese ...

Insgesamt 365 Tage zählt ein Jahr und darunter sind bekanntlich einige Gedenktage wie Ostern oder Weihnachten. Aber es gibt überdies andere, mitunter kuriose Anlässe, die gefeiert werden – so auch 2020 ...



### Küssen erlaubt!

Laut Guinness-Buch der Rekorde fand einer der längsten Küsse der Welt vom 6. Juli zum 7. Juli 2005 in London zwischen James Belshaw und Sophia Severin statt. Er dauerte 31 Stunden, 30 Minuten und 30 Sekunden. Das Datum verwundert Kenner kaum: Am 6. Juli ist der Internationale Tag des Kusses.

### Schreib mal wieder!

In Erinnerung an die Brüder László und György Bíró findet jährlich am 10. Juni der Tag des Kugelschreibers statt. Die Geschwister erhielten am 10. Juni 1943 das Patent für das Schreibgerät. Der Tag des Bleistifts ist übrigens am 30. März, zum Gedenken an den Amerikaner Hymen L. Lipman. Er erhielt 1858 das erste US-Patent für einen Bleistift mit einem am Ende befestigten Radiergummi. Der Tag des Füllfederhalters ist jedes Jahr am ersten Freitag im November, in 2020 damit am 6.



### 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:** Skala, Oberndorf

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

FOTOS: SHUTTERSTOCK (4), ISTOCKPHOTO (1)

# SNEAKER

## 12345



## 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



Glücks  
GEH-FÜHLE

