

Schuhe & Wellness

So geht's mir gut

Leben

So lecker ist gesund:
Rezeptideen (nicht nur)
für Diabetiker

Gesundheit

Diabetes: Warum
passende Schuhe,
individuelle Einlagen
und der richtige Sport
helfen können

Trends

Modische Sneaker,
stylische Loafer und
robuste Boots –
unsere Styling-Tipps für
die aktuelle Saison

Udo Walz

Seit fast 30 Jahren lebt
der Starfriseur mit
Diabetes – und macht
daraus kein Geheimnis

**IHRE
CHANCE**

Gewinnen Sie ein
Wander-Wochenende
in Südtirol

Dein Rücken freut sich

Joya



- ▶ Entlastet den Rücken
- ▶ Verwöhnt die Füße
- ▶ Fördert gesundes Gehen



Der Schuh, der Ihren Rücken entlastet

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



SYDNEY DARK NAVY



BLISS W GRAPE



LIVERPOOL BLACK



INNSBRUCK LOW PTX BLACK

Weitere Modelle und Informationen unter:

www.joyashoes.swiss

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



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Was war das für ein Sommer?! Laut dem Deutschen Wetterdienst war es ein „Jahrhundertsommer“ – von Anfang April bis Ende Juli ist es so warm gewesen wie noch nie seit Beginn der Aufzeichnungen im Jahr 1881. Doch Abkühlung naht, denn schon klopfen die kälteren Jahreszeiten an die Tür und es bleibt zu hoffen, dass auf einen Jahrhundertsommer kein Jahrhundertwinter folgt. Mit frostigen Temperaturen, Schneefall und Eisglätte müssen wir jedoch naturgemäß rechnen. Wie Sie standfest, sicher, aber auch bequem zu Fuß durch diese Zeit kommen, zeigen wir Ihnen in diesem Heft. Denn eine gute Basis sind die passform-perfekten, schicken und aktuellen Herbst- und Wintermodelle unserer Hersteller, die wir auf den folgenden Seiten vorstellen.

Damit aber nicht genug, denn auch für diese Ausgabe haben wir uns wieder ein Schwerpunktthema ausgesucht: Diabetes. Weltweit gibt es über 400 Millionen Betroffene. Lesen Sie, wie Starfriseur Udo Walz mit dieser Krankheit umgeht (Seite 8), was es für leckere Rezeptideen für eine bewusste und gesunde Ernährung gibt (Seite 12), welche Sportarten gerade für Diabetiker besonders geeignet sind (Seite 32) und warum Füße mit den richtigen Einlagen auf Kuschelkurs gehen können (Seite 34).

Mit etwas Glück können Sie zudem ein langes Wander-Wochenende in Südtirol gewinnen. Schauen Sie auf Seite 26 nach, beantworten Sie die Frage und geben den ausgefüllten Coupon bei uns ab. Wir freuen uns auf Sie!

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

Ihr Schuhfachhändler

TITEL: ERWIN ELSNER/DPA-PICTURE ALLIANCE; FOTO: SHUTTERSTOCK

Semler

MODE. WELLNESS. KOMFORT.



CARL SEMLER SCHUHFABRIK
Handwerk seit 1863 · www.semmler.de



Xsensible®
stretchwalker



BALANCE
TECHNOLOGIE

Schuhe & Wellness

So geht's mir gut



08



12



28

Inhalt – 02/2018

Leben

- 06 **Schon gewusst?**
Fakten rund um den Diabetes
- 08 **Udo Walz im Porträt**
Seit fast 30 Jahren lebt der Starfriseur aus Berlin bereits mit Diabetes – und redet darüber
- 12 **So lecker ist auch gesund!**
Schmackhafte Rezepte (nicht nur) für Diabetiker
- 26 **Gewinnen Sie ein Wander-Wochenende**
in einem 4-Sterne-Hotel in Südtirol

Gesundheit

- 28 **La dolce vita!**
Das (süße) Leben genießen trotz Diabetes? Mit den richtigen Schuhen, der richtigen Fußpflege und der richtigen Lebenseinstellung kein Problem
- 32 **Let's move!**
Vier Sportarten, die gerade für Diabetiker gut geeignet sind
- 34 **So gehen Füße auf Kuschelkurs**
Einlagen für Diabetiker – wie und warum sie hilfreiche Begleiter sind

- 36 **Ein guter Jahrgang!**
Ob rot, weiß oder rosé – das Weinjahr 2018 verspricht edle Tropfen

Wissen

- 46 **Gut unterwegs mit Problemfüßen**
Hallux valgus, diabetische Füße oder lymphatische Ödeme – mit Varomed-Schuhen läuft es trotzdem rund
- 50 **Kreuzwortschlüssel**
Gewinnen Sie eines von fünf Rezepte-Einschreibebüchern
- 52 **Mit uns sind Sie gut beraten!**
Unsere Experten beantworten Ihre persönlichen Fragen rund um Schuhe

Trends

- 17 **Wellness trifft Fitness: Sneakers**
- 18 **Feminin & smart: Ultraviolett**
- 19 **Waldbaden: Fit im Forst**
- 20 **Winter Wonderland: Snowboots**

Standards

- 03 **Editorial**
- 54 **Impressum**
- 54 **Saisonhighlights Herbst/Winter**

STRÖBER
Bequemschuhe



- softer Auftritt
- edles Stretch-Material
- rückfedernde Dämpfung
- ausbalancierte Haltung
- schont Gelenke
- fördert Muskulatur

Alex Ströber GmbH
Tel.: 0761-40069-0
STROEBER.DE

FOTOS: SHUTTERSTOCK (1), CHRISTOPHE GATEAU/DPA (1), GRÄFE UND UNZER VERLAG/KRAMP+GÖLLING, REESSUM (1)

Moderne Messgeräte und Stechhilfen machen die Blutzuckerkontrolle mittlerweile sehr einfach.



Schon gewusst?

Um 100 n. Chr. verwendete der griechische Arzt Aretaios erstmals das Wort diabétes als Namen für eine Krankheit, bei der dem Körper zugeführte Flüssigkeit sofort wieder herausfließt und er schrieb: „Der Diabetes ist eine rätselhafte Erkrankung.“ Im Laufe der folgenden Jahrhunderte wurde jedoch viel geforscht, die Ergebnisse führten zu Medikamenten, die Diabetes den einstigen Schrecken als tödliche Krankheit genommen haben. Und es gibt noch weitere interessante Fakten ...

Rund **425 Millionen Menschen weltweit** leiden derzeit laut der International Diabetes Federation (IDF) an **Diabetes**. Bis zum Jahr 2015 sollen es nach Schätzungen der IDF 592 Millionen Erkrankte sein, bis zum Jahr 2045 sogar 629 Millionen. Zum Vergleich: Im Jahr 2000 gab es weltweit rund 151 Millionen Diabetiker.

Vor mehr als zwanzig Jahren hat sich die IDF den **14. November als Weltdiabetestag** ausgesucht: Es ist der Geburtstag des kanadischen Arztes Frederick Banting. Er konnte erstmals einen Patienten erfolgreich mit tierischem Insulin behandeln. 1923 erhielt er dafür den Medizinernobelpreis, im Alter von nur 32 Jahren. Damit ist er bis heute der jüngste Nobelpreisträger dieser Kategorie.

Diabetes ist nicht nur in der westlichen Welt stark verbreitet – auch viele Schwellen- und Entwicklungsländer sind stark betroffen, etwa **Indien, China, Mexiko oder Brasilien**. Dort stieg der Wohlstand für manche Bevölkerungsschichten schnell an, weshalb sie mehr industriell gefertigte Nahrung zu sich nehmen und sich weniger bewegen. Die Gesundheitsaufklärung nimmt aber nicht im gleichen Maße zu.

Es gab bereits mehrere **Nobelpreise zum Thema Diabetes**: Neben dem Preis 1923 für **Frederick Banting** und **John Macleod** erhielt **Frederick Sanger** 1958 die Auszeichnung für die Entschlüsselung der molekularen Struktur des Insulins. **Dorothy Hodgkin** konnte 1969 die drei-

dimensionale Struktur mittels Kristallstrukturanalyse zeigen – für diese Methode hatte sie fünf Jahre zuvor den Nobelpreis bekommen.

Ebenso wie der Mensch können auch andere **Säugetiere** an Diabetes erkranken. Am häufigsten wird die Stoffwechselerkrankung bei Hunden und Katzen diagnostiziert, mitunter aber auch bei Pferden, Rindern, Affen oder Nagetieren. Meist entwickelt sich der Diabetes erst im mittleren oder fortgeschrittenen Alter. Bei Katzen sind vor allem männliche Tiere betroffen. Bei Hunden erkranken überwiegend weibliche Tiere. Kleine Rassen wie **Pudel, Spaniel und Dackel** entwickeln öfter Diabetes als Hunderassen mittlerer und großer Rassen. 🐾

FOTO: SHUTTERSTOCK



WEITER GEHEN TROTZ DIABETES

Hochwirksame Weichpolsterung mit Vepur

MEHR MOBILITÄT FÜR DIABETIKER

ErgoPad-Diabetikereinlagen mit dem neuen Weichschaum Vepur erreichen Spitzenwerte bei Druckabsorption und Rückstellfähigkeit. Damit bieten sie eine langanhaltende, effektive Weichpolsterung über gängige Einlagenqualitäten hinaus – und schützen so die Füße zuverlässig vor Druckstellen. Sie sind bestens vorbereitet für das einfache und passgenaue Bearbeiten.

Weiter gehen. Mit Bauerfeind.
Ihrem Partner für orthopädische Hilfsmittel.



ErgoPad® soft Diabetes
Weichbettungseinlage
(Risikoklasse 0–II)

ErgoPad® ID: Diabetes
Fräseinlage im Sinne einer
Diabetes-adaptierten Fuß-
bettung (Risikoklassen II–VII)

Gut für den Kopf und gut zu seinen Füßen

Udo Walz, Starfriseur aus Berlin, lebt seit fast 30 Jahren mit Diabetes. Aus seiner Erkrankung hat der heute 74-Jährige nie ein Geheimnis gemacht. Ihm ist es wichtig, darüber zu sprechen – und so auch anderen Mut zu machen, offen mit ihrem Diabetes umzugehen.



Udo Walz hat gut lachen: Nachdem er auf seine Ernährung achtet und regelmäßig schwimmt, geht es ihm mit dem Diabetes besser.

Friseure gibt es viele in Deutschland. Künstler und Kreative auch. Ebenso Persönlichkeiten. Aber: Es gibt einen, der ist all das – Udo Walz. Vor 50 Jahren eröffnete er am Ku'damm seinen Salon. Seitdem gaben Legenden wie Romy Schneider und Marlene Dietrich ihre Haare in seine Hände, genauso wie Prominente aus dem In- und Ausland, darunter namhafte Schauspielerinnen und Sängerinnen wie Gwyneth Paltrow, Sophia Loren, Milva, Maria Callas und Hildegard Knef oder auch hochrangige Politiker wie Wladimir Putin, Gerhard Schröder, Johannes Rau und Angela Merkel. So könnte Udo Walz gewiss stundenlang Geschichten über Begegnungen mit diesen Menschen erzählen und manch einen würde er damit faszinie-

ren und ins Staunen versetzen. Aber, und das ist so sympathisch an Udo Walz: Bei all dem Ruhm und der Publicity ist er Mensch geblieben, steht mit beiden Beinen weiter fest im (Berufs-)Leben – trotz und mit Di-

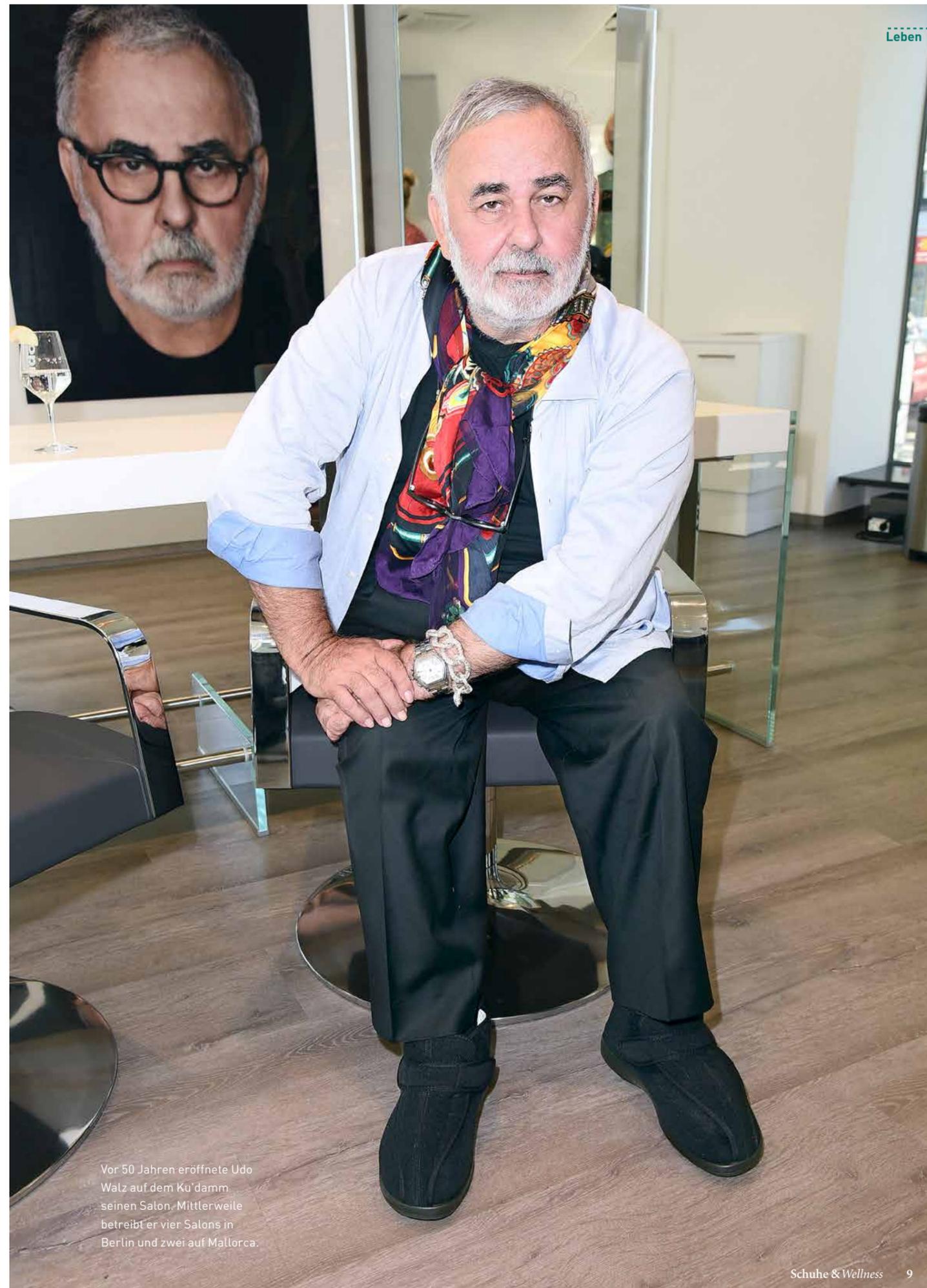
„Inge Meysel meinte, ich solle mich einmal auf ‚Zucker‘ testen lassen.“

abetes. Auch darüber redet der mittlerweile 74-Jährige, weil es für ihn ein wichtiges Thema ist.

„Ja, die legendäre Inge Meysel war es, eine gute Freundin von mir, die mich bei einem Abendessen ermahnte und meinte,

ich solle mich doch einmal auf ‚Zucker‘ testen lassen. Schließlich sei es nicht normal, innerhalb kürzester Zeit drei Flaschen Wasser hintereinander auszutrinken“, erinnert sich Udo Walz. Er geht in sich, überlegt. Ihm wird bewusst, dass er ja sogar oftmals nachts aufsteht und dann drei Liter Milch austrinkt. Damals, an jenem Abend, ist Udo Walz 45 Jahre alt, und als wenige Tage später ein Mediziner den Verdacht von Meysel bestätigt, ist er plötzlich einer der Betroffenen von Diabetes Typ 2.

Sein Therapieverlauf ist klassisch: erst Metformin, dann Insulinpen, heute trägt er eine Insulinpumpe. Anfangs nimmt er den Diabetes nicht so ernst, raucht weiter und trinkt auch gerne einmal ein Glas Alkohol. Aber mit der Zeit merkt Udo Walz, wie



Vor 50 Jahren eröffnete Udo Walz auf dem Ku'damm seinen Salon. Mittlerweile betreibt er vier Salons in Berlin und zwei auf Mallorca.

FOTOS: SINA SCHULDT/DPA-PICTURE ALLIANCE (1), DDP IMAGES (1)



Nicht nur fürs Foto: Er mag noch so prominente Kunden gehabt haben – Udo Walz frisiert auch „normale“ Leute und das mit gleicher Passion.

heimtückisch der Diabetes ist, er verschlimmert sich schleichend und ohne Schmerzen. Heute weiß er: Als Diabetiker ist man immer ein Risikopatient. Daher hat der Starfriseur sein Leben längst umgestellt: Er raucht nicht mehr, trinkt nur noch selten Alkohol und vermeidet Kohlenhydrate am Abend. „Je weniger Kohlenhydrate ich esse, desto besser ist der Wert meines Blutzuckerspiegels“, sagt Walz und fügt hinzu: „Ich achte auf meine Ernährung, esse wenig Fleisch und mehr Fisch, auch mit Obst bin ich aufgrund des Fruchtzuckers eher vorsichtig.“ Lachend aber meint er aber auch: „Bei Spätzle mit Soße kann ich einfach nicht nein sagen. Auch nicht bei Schokolade, die muss einfach manchmal sein.“

„Ich bin diszipliniert, was meinen Diabetes betrifft. Aber bei Spätzle mit Soße kann ich nicht nein sagen. Auch nicht bei Schokolade, die muss manchmal sein.“

Jeden Morgen untersucht er seine Füße auf mögliche Druckstellen, Verletzungen oder Veränderungen etwa an der Hornhaut, zieht drei Mal in der Woche seine Bahnen im Schwimmbad, geht regelmäßig walken und oder spazieren mit seiner französischen Bretone Lola, gerettet aus einer

Hunde-Tötungsstation, und seinem Yorkshire-Foxterrier-Rüden Oskar, einem Geschenk von einer Kundin. Zudem lässt Udo Walz sich alle drei Monate beim Arzt und beim Podologen durchchecken und trägt wie selbstverständlich druckschonende Schuhe vom Orthopäden. Schließlich muss er gut zu Fuß sein. Denn obgleich er mittlerweile seine Arbeit vorwiegend im Sitzen erledigt, ist er ständig in einem seiner sechs Salons unterwegs, läuft von vorn nach hinten, schaut den Angestellten kurz über die Schulter, begrüßt fast jeden Kunden persönlich und verabschiedet diese auch mit einem warmen Händeschütteln.

„Ich bin diszipliniert, was meine Krankheit betrifft. Zwar versuche ich den

Diabetes so gut es geht zu ignorieren beziehungsweise ihm nicht allzu viel Raum zu geben, aber ganz lässt sich die Krankheit halt nicht verdrängen“, sagt Udo Walz. So hat er denn auch nie ein Hehl aus seiner Erkrankung gemacht, eine Ausnahme im Promi-Zirkus. Denn obgleich jeder

zehnte Deutsche erkrankt ist, outen sich selten bekannte Politiker, Schauspieler, Sänger und Moderatoren. Udo Walz: „Dabei ist die öffentliche Präsenz wichtig, auch um sie zur Aufklärung zu nutzen. Ich bekomme viel Post von anderen Diabetes-Erkrankten. Neben vielen Fragen zu meinem Lebensstil und meiner Ernährung ist auch viel Lob dabei, dass ich kein Geheimnis aus meinem Diabetes mache. Ich bin einer von ihnen, nichts Besonderes – und das tut vielen Menschen gut zu sehen.“ Walz selbst fühlt sich gut versorgt und hat sich auch nie diskriminiert gefühlt. Als er noch einen Insulinpen nutzte, hat er auch im Restaurant öffentlich gespritzt. „Und das empfehle ich auch immer: Kein Geheimnis daraus zu machen, sondern offen und ehrlich mit seinem Diabetes zu leben“, sagt Udo Walz. Denn dann könne der Krankheit das Tabu genommen und die Hemmschwelle überwunden werden, mit der sich auch manch unwissende Außenstehende konfrontiert fühlen.

„Das würde ich mir wünschen“, sagt Udo Walz. „Sonst aber, dass im Grunde alles so bleibt wie es ist. Ich habe ein schönes Haus, einen tollen Lebenspartner, einen wunderbaren Beruf – ich bin glücklich. Daran kann und wird meine Diabetes-Erkrankung nichts ändern. Und das ist gut so.“

FOTO: PR/UDO WALZ

„Der Schmerzreiz ist quasi defekt“



Warum ist es wichtig, als Diabetiker spezielle Schuhe zu tragen? Inwieweit können diese überhaupt helfen? Fragen, auf die Orthopädienschuhmacher Ralph Fritz von H + P Orthopädie-Schuhtechnik in Pforzheim die Antworten gibt.

Was verbirgt sich hinter dem Diabetischen Fußsyndrom?

Der Diabetiker Typ 2 leidet oft an Sensibilitätsverlust in den Füßen. Das hat zur Folge, dass er seinen Fuß nicht oder nicht mehr richtig spüren kann. Das Resultat kann fatal sein. Denn wer nichts spürt, der wird nicht den Stein oder die Scherbe bemerken, der/die sich möglicherweise durch die Sohle seines Schuhs in das Fleisch bohrt, auch nicht das Scheuern des Innenleders, wodurch blutige Wunden entstehen können. Betroffene des sogenannten Diabetischen Fußsyndroms können sich also nicht selbst vor Schaden an den Füßen bewahren. Die Schutzfunktion, die der Schmerzreiz hat, ist bei ihnen quasi defekt.

Mit welchen Folgen?

Verletzungen, gerade an den Füßen, sind für Diabetiker sehr gefährlich, denn die Wunden heilen nur schlecht und können schnell zum Ulcus, einem Geschwür, ausarten. In nicht seltenen Fällen ist eine Amputation unvermeidbar. Manchmal ist es nur ein Teil des Fußes; aber schon der Großzeh ist extrem wichtig für die Stabilität beim Laufen und beim Stehen. Man schätzt, dass es im Jahr bis zu 40.000 Amputationen aufgrund von Diabetes gibt.

Wie kann das passende Schuhwerk Diabetikern hier helfen?

Der Diabetiker braucht eine besondere druckentlastende Bettung im Schuh. Auch sollten die Schuhe nicht zu eng sitzen, damit keine Druckstellen auftreten. Ebenso sollten sie nicht zu weit sein. Vor allem im Fersenbereich können bei zu lasch sitzenden Schuhen schnell Blasen entstehen. Zudem sind die Schuhe idealerweise nahtfrei, um ebenfalls keine Druckstellen zu verursachen. Überdies sollten die Schuhe ausreichend Platz bieten für Schuheinlagen zur Druckentlastung oder optimalen Druckverteilung.

Was sollte beim Kauf überdies beachtet werden?

Spezielle Analysetechniken wie Fußabdruck, Ganganalyse et cetera helfen dem Orthopädienschuhmacher, den individuellen Schuh für jeden Diabetiker anzupassen. Auch nach dem Kauf sollte es regelmäßig Kontrollen von Fuß und Schuh geben. Denn jede Veränderung muss sofort bemerkt werden, um dieser gegenzusteuern.



waldläufer

www.waldläufer.de

Laufkomfort spürbar erleben



So lecker ist gesund!

Abwechslungsreich essen trotz Diabetes? Kein Problem – und überdies auch noch richtig wichtig!

Eine ausgewogene Ernährung kann erwiesenermaßen helfen, die Diabetes-Symptome zu lindern und das Risiko für Folgeerkrankungen zu reduzieren. Auch geht es darum, ein gesundes Körpergewicht zu erlangen, wodurch sich die Blutzuckerwerte verbessern – ebenso wie der Blutdruck und die Blutfettwerte.

Frisches Obst, Gemüse und Salate, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Reis, Nudeln oder fettarme Milchprodukte sind die Grundlagen einer gesunden Ernährung für Diabetiker. Darüberhinaus empfehlen Experten eine Ernährungstherapie oder zumindest eine Ernährungsberatung. Dabei werden zuerst die bisherigen Ernährungsgewohnheiten

analysiert. Um einen dauerhaften Erfolg zu erzielen, wird bei einer modernen Ernährungsumstellung im Gegensatz zu einer Diät nur so wenig wie möglich an den Essgewohnheiten verändert.

Wichtig zum Abnehmen und Sattwerden ist Eiweiß: Es sättigt, macht Durst und fördert den Muskelaufbau. Deshalb muss es über den Tag verteilt zu jeder

Hauptmahlzeit richtig dosiert sein. Essen wir zu viel, wird der Überschuss ins Fett eingelagert. Essen wir zu wenig, werden wir nicht satt. Hauptbestandteil der Mahlzeiten sollte Gemüse sein, zudem sollten Nüsse auf dem Speiseplan stehen. Besonders gut für Diabetiker sind Pistazien: Sie können laut mehrerer Studien die Insulinresistenz senken.



„Expresskochen Diabetes. Schnelle Rezepte für jeden Tag“, heißt das Buch von Dr. Matthias Riedl, Ernährungsmediziner, Diabetologe und ärztlicher Leiter eines Diabeteszentrums. Auf über 190 Seiten informiert der Experte nicht nur über die richtige Ernährung, sondern liefert auch 80 Ruck-Zuck-Rezepte für jede Tageszeit. Gräfe & Unzer Verlag, ISBN: 978-3-8338-6259-5, 19,99 Euro



FOTOS: ISTOCK (11), GRÄFE UND UNZER VERLAG/KRAMP+GÖLLING, REESSUM (2)

Bohneneintopf mit Rinderfiletstreifen

2 Portionen



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprikaschote
- ½ Dose weiße Bohnen (125 g)
- ½ Dose Kidneybohnen (125 g)
- 2 EL Rapsöl
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 TL getr. Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- Salz | Pfeffer
- 200 g Rinderfilet
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ Bund Petersilie
- ½ TL flüssiger Honig

20 Minuten Zubereitungszeit

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Beide Bohnensorten in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1–2 Min. andünsten. Die Pa-

prikawürfel dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Dann die Tomatenstücke samt Saft und die Gemüsebrühe dazugießen. Das Gemüse mit Thymian, Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer würzen, beide Bohnensorten hinzufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen das Rinderfilet in feine Streifen schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rinderfiletstreifen darin bei mittlerer Hitze circa 2 Minuten anbraten. Mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

4. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Rinderfiletstreifen kurz vor Garzeitende zum Eintopf geben und erhitzen. Zuletzt alles mit Honig und Petersilie würzen und auf Teller verteilen.

Nährwert pro Portion

- ca. 390 kcal
- 33 g Eiweiß
- 15 g Fett
- 28 g Kohlenhydrate

Weisskohl-Hack-Pfanne

2 Personen

Zutaten

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 700 g Weißkohl
- 1 EL Rapsöl
- 250 g Rinderhackfleisch
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 g Kochsahne (15 % Fett)
- 1 TL Gemüsebrühe (Instant)
- Salz | Pfeffer
- Für 2 Personen

Nährwert pro Portion

- ca. 510 kcal
- 34 g Eiweiß
- 31 g Fett
- 14 g Kohlenhydrate

30 Minuten Zubereitungszeit

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Weißkohl putzen, vierteln und den harten Strunk entfernen. Den Weißkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Anschließend das Hackfleisch zu den Zwiebeln geben und bei starker Hitze circa 3 Minuten unter Rühren krümelig anbraten. Den Weißkohl hinzufügen und Weißwein und Kochsahne dazugießen.

3. Alles mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Die Hackpfanne auf Tellern anrichten und servieren.

TIPP

Nach Belieben die Hackpfanne zum Servieren mit gewaschenen Petersilien-



blättern garnieren. Wer es etwas würziger mag, kann kurz vor Garzeitende noch zusätzlich 70 g Schafskäse (Feta) in kleine Würfel schneiden und unter den Weißkohl mischen.



Spinat-Möhren- Auflauf mit Kartoffeln

2 Personen

Zutaten

- 150 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 300 g Blattspinat
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz | Pfeffer
- 100 g saure Sahne
- 70 g geriebener Hartkäse
(z. B. Emmentaler oder Parmesan)
- 1 Ei
- frisch geriebene Muskatnuss

15 Minuten Zubereitungszeit

15 Minuten Garen

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln und Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einem Siebeinsatz über Wasserdampf 3 bis 4 Minuten garen. Herausnehmen und beiseite stellen.
2. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen, dabei grobe Stiele entfernen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den Spinat hinzufügen und kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die saure Sahne mit Käse und Ei in einer Schüssel gründlich verquirlen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss würzen. Den Boden einer Auflaufform mit der Hälfte des Spinats bedecken und die Kartoffel- und Möhrenscheiben darauf verteilen. Den übrigen Spinat darübergeben und alles mit der Sahne-Käse-Mischung übergießen.
5. Den Gemüseauflauf im Ofen (Mitte) circa 15 Minuten backen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen, dann auf Teller verteilen.

Nährwert pro Portion

- ca. 370 kcal
- 23 g Eiweiß
- 23 g Fett
- 18 g Kohlenhydrate

FOTO: GRÄFE UND UNZER-VERLAG/KRAMP+GÖLLING; REESSUM



RIEKER ANTISTRESS



Leichter



Flexibler



Mehr Platz



Mehr Schockabsorption



Trend

Lanius

Trend der Saison
Fitness trifft Wellness



Trend der Saison
Ultra-Violet

Selected Femme



Tom Tailor Bags



Be Natural

Trend der Saison
Fitness trifft Wellness



Cinque



Schuhshow

Stehmann

Trends Herbst/Winter 2018/19

Nehmen Sie's sportlich! Lässige, unkomplizierte Looks liegen in der kalten Jahreszeit voll im Trend. Klassiker, allen voran die Themen Karo und Cord, werden neu interpretiert und überraschend in Szene gesetzt. Stilbrüche sorgen immer wieder für Spannung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die neuen Modethemen mit passenden Schuhen und Accessoires gekonnt stylen.

Nicht ohne meine Sneaker

Auch im Winter heißt das modische Motto: Fitness trifft Wellness. Die neuen sportlichen Looks, darunter viele Hosen mit Galonstreifen, voluminöse Steppjacken und lässige Hoodies, lieben jetzt kräftige Farben. Glanz und (Kunst-)Fell sorgen für eine Prise Glamour und machen Sneaker und Booties zu echten Schmuckstücken. Sie lieben es bequem? Slip-Ons aus hoch elastischen Hightech-Materialien erleichtern das An- und Ausziehen und passen sich jeder Fußform perfekt an.

Styling-Tipp: Darf's ein bisschen mehr sein? Glitzernde Lurex- oder breite Satin-Schnürsenkel machen die neuen Sneaker „ausgehfein“. Dicke, aber extrem leichte und flexible Sohlen sind ein Muss. Perfekt zu den angesagten etwas weiteren Hosen und echte Bein-Verlängerer!



Roy Robson

Trend der Saison
Waldbaden

16 Schuhe & Wellness



Trend der Saison
Snowboots

Maerz Muenchen

FOTOS: PR



Valentino



Semler



Tosca Blu



Solidus



Hassia



MGM

Schuhe & Wellness 17



Trend der Saison
Ultra-Violet

Fritzi aus Preußen



Berkemann



Feminin & smart

Lila – der letzte Versuch? Von wegen! In diesem Herbst erobert „Ultra-Violet“, die Pantone-Farbe des Jahres, nicht nur die internationalen Laufstege. Auch im Straßenbild werden wir Lila immer häufiger begegnen. Ob Pflaume oder Purple, uni oder im Muster-Mix – Lila sollten Sie lieber nicht links liegen lassen. Zumindest ein Accessoire in Lila muss jetzt sein! Wozu tragen? Trendsetter kombinieren Lila zu allen Rottönen, aber auch zu Schwarz, Maisgelb und Grün.

Styling-Tipp: Unbeschreiblich weiblich! Schwingende Midi-Röcke und die neue, weite Hosenform „Culotte“ gehören jetzt in jeden Kleiderschrank. Zu den fließenden Silhouetten in der Oberbekleidung passen Booties mit bequemem Blockabsatz. Halbschuhe zeigen jetzt etwas schlankere Leisten. Trendsetter setzen auf Loafer und Trotteurs mit markanten Profilsöhlen.

Mia Mai



Joya



Hassia



Ganter



Pieces Purse



Fritzi aus Preußen



Lugina

More & More



FOTOS: PR



Meindl



Maerz Muenchen

Trend der Saison
Waldbaden



SET



Gabor Bags



Waldläufer

Fit im Forst

„Waldbaden“ heißt der neueste Outdoor-Trend. Wer in den Wald eintaucht, tut was für seine Gesundheit, sagen die Japaner, die Waldbaden schon seit geraumer Zeit als Therapie anwenden. So können Waldbesucher ihre Immunabwehr mit einem einzigen Spaziergang um bis zu 50 Prozent steigern. Der Aufenthalt im Wald senkt zudem den Blutdruck und reduziert Stresshormone. Liegt das an der Ruhe, die der Wald ausstrahlt, oder am besonderen Klima? Jedenfalls ist Waldbaden das neue Spazierengehen. Für jung und alt.

Styling-Tipp: Barfuß den Wald zu erkunden ist nicht jedermanns Sache. Erst recht nicht in der kühleren Jahreszeit. Wir empfehlen zum „zünftigen Zwirn“ mit Cordhose, Karohemd, Strickjanker oder Parka leichte Trekking- oder Hikingmodelle aus Funktionsmaterialien. Rustikale Details wie Haken und Ösen, derbe Profilsöhlen und natürliche Farben wie Oliv und Braun machen die Boots zu perfekten Wald-Begleitern.



Hassia



Ganter



McBurn



FinnComfort



MGM

Trend

Winter Wonderland

Urlaub in St. Moritz? Winterwanderung im Sauerland? Oder doch lieber Glühwein auf dem heimischen Weihnachtsmarkt? Hauptsache warm angezogen! Bei klirrenden Temperaturen sind wind- und wetterfeste Snowboots die beste Wahl. Die ebenso schicken wie funktionellen Stiefel machen nicht nur beim Après-Ski eine gute Figur, sondern eignen sich auch für winterliche Streifzüge durch die Stadt. Originelle Details wie Fellpuschel, Glitter- und Glamour-Applikationen treffen auf kuscheliges Innenfutter und wasserabweisende Tex-Materialien. Rutschhemmende Sohlen sorgen für einen sicheren Auftritt.

Styling-Tipp: Ist es im Winter nicht viel zu oft trüb und grau? Grund genug, ein bisschen Licht ins Dunkel zu bringen – mit Outfits in Winterweiß und hellen Pastelltönen. Zur Daunenjacke und Stretchhose passen Snowboots aus Leder, Lammfell oder Hightech-Materialien. Eine warme Wollmütze, XL-Schal und Fell-Tasche komplettieren den stylishen Winter Wonderland Look.

Trend der Saison
Snowboots



Relaxed by Toni



Meindl



Stadler

House Of Envy



MGM



Relaxed by Toni



Codello



Ganter

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 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 anhaltenden Komfort sorgen. So runden die Einlegesohlen das Rundum-Sorglos-Paket von Bama® für Sneaker ab.

FOTOS: PR

GANTER AKTIV – der Physiotherapeut für Ihren Rücken

Rückenexperte Andreas Fischer berichtet von seinen Erfahrungen mit „Ganter Aktiv“-Schuhen.

Andreas Fischer ist Leiter eines großen Therapiezentrums für Physiotherapie und Ergotherapie, Rückenschullehrer (Forum Gesunder Rücken) und Referent für rückengerechte Verhältnisprävention (AGR). So wie rund 50 andere Physiotherapeuten und Ärzte hat ihn Ganter mit „Ganter Aktiv“-Schuhen ausgestattet und ihn darum gebeten, von seinen Erfahrungen zu berichten. Mit seinem Feedback steht er stellvertretend für viele andere: Rund 80 Prozent haben sich sehr positiv geäußert.

Er sagt: „Durch berufsbedingte-, meist einseitige körperliche Belastungen können in regelmäßigen Abständen immer wieder Rückenprobleme entstehen. Dieser Entwicklung kann nur durch das regelmäßige Aufheben vorhandener muskulärer Dysbalancen und durch die Schaffung und Beibehaltung eines gut entwickelten und stabilen „inneren“ Muskelkorsetts entgegengewirkt und zuverlässig vorgebeugt werden.“

Im Rahmen der Verhältnisprävention eigenen sich hierfür natürlich ganz besonders alltagstaugliche Aktivhilfen, die ohne großen Vorbereitungsaufwand auch außerhalb der sonst üblichen Trainingssituationen wirksam sind und die Rückenmuskulatur trainieren können. Diese Anforderung erfüllt der „Ganter Aktiv“ in vollem Umfang. Schon nach wenigen Stunden des Tragens konnte ich feststellen, dass der „Ganter Aktiv“ meine Fußgewölbe spürbar aktiviert und sich ein deutlicher Aufrichteimpuls in meine Wirbelsäule hinein fortsetzt.

Zugegeben: dies hat mich im ersten Moment etwas überrascht, dachte ich doch, meine Rückenmuskulatur sei schon recht gut ausgebildet und ich hatte daher auch nicht erwartet, dass der Trainingseffekt des Schuhs trotzdem noch so deutlich spürbar ist. Aber dann wurde mir bewusst, dass durch das regelmäßige Tragen des Schuhs offenbar besonders die kleinen, tiefsitzenden muskulären Vernetzungen direkt an den Wirbelkörpern selbst angesprochen werden. Diese sind für eine entspannte, aufrechte Körperhaltung wichtig, aber im Vergleich zu den langen Muskelketten beim Training schwerer zu erreichen. Alltagstauglicher kann ein gezieltes Rückentraining also eigentlich nicht sein. Beim Gehen und Stehen wird die Rückenmuskulatur durch dieses wirklich innovative Sohlenpatent, quasi „ganz wie von selbst“, zusätzlich gekräftigt.

Neben der ausgeprägten sensomotorischen Wirkung des Schuhs, seinen sehr guten Abroll- und Dämpfungseigenschaften und dem hohen Tragekomfort, unterstützen die Schuhe den physiologischen Bewegungsablauf beim Gehen, regen die Tiefensensoren der Füße, Beine und des Rumpfes an und bilden so eine muskelaktivierende „kinematische Kette“, die gleichzeitig mehrere Muskelregionen des Körpers aktiviert und trainiert. Darüber hinaus haben mich die „Ganter Aktiv“-Schuhe auch durch ihre äußerst gute und bequeme Passform beeindruckt. Sie sind angenehm zu tragen, bewirken dabei ein wohliger-warmes Gefühl an den Füßen, sehen sportlich aus und eignen sich als



Rückenexperte Andreas Fischer hat „Ganter Aktiv“-Schuhe getestet.

Ganztagsschuh daher aus meiner Sicht hervorragend, um Zivilisationsschäden vorzubeugen, die Rückenmuskulatur zu stärken, die Körperhaltung zu verbessern und damit einen spürbaren Beitrag zu einem ganzheitlichen, nachhaltigen Entspannungseffekt zu leisten.“

www.ganter-shoes.com

Das „Ganter Aktiv“-Prinzip



Die Sohle eines „Ganter Aktiv“-Schuhs besteht aus einem Pressurelement im Mittelfuß und einer Abrollsohle. Die Abrollsohle sorgt für ein leichtes, entspannendes und entlastendes Gehen. Das Pressurelement aktiviert über einen leichten Druck auf die Fußsohle und wirkt auf die Haltungs- und Muskelreflexe. Das Pressurelement wirkt außerdem zusammen mit der 4-Punkt-Sohle, die alle Ganter-Schuhe besitzen, sensomotorisch und aktivierend.



Moderner Fußkomfort

FinnComfort entwickelt und fertigt Schuhe, die je nach Bedarf den passenden Halt, Schutz, Komfort und Entspannung bieten.

Um die Füße zu entlasten und ihre Beweglichkeit zu erhalten, entwickelt FinnComfort in Zusammenarbeit mit Orthopäden und Schuhmachern ein funktionales Design, das die natürliche Abrollbewegung des Fußes fördert. Wichtig dabei ist auch die Fußbettung, für die FinnComfort unterschiedliche Lösungen konzipiert hat. So entsteht ein wachsendes Spektrum an bequemen und gesunden Schuhen, die jedem Fußtyp nach Bedarf den passenden Halt, Schutz, Komfort und Entspannung bieten.

Ein Großteil der Schuhe wird in Handarbeit gefertigt. Jeder Schritt – vom Entwurf über die Fertigung bis zur Qualitätskontrolle – wird im eigenen modernen Werk in Haßfurt mit größter Sorgfalt verwirklicht. Genau diese Expertise sichert der Waldi Schuhfabrik – dem Hersteller von FinnComfort – seit mehr als 70 Jahren ihren internationalen Ruf. www.finncomfort.de

Das glitzert!

Für die aktuelle Herbst-/Winter-Saison bietet Ströber wieder ein umfangreiches Sortiment an funktionellem, trendsicherem Schuhwerk.

So präsentiert sich die Damenlinie „Elena“ in luxuriöser Glitzeroptik mit Lack und Glanz-Elementen oder in angesagtem Materialmix. Die farblich abgesetzte Zweikomponenten-Sohle bringt optischen Schwung und Leichtigkeit. Die besonders weiche und formstabile Zwischensohle ist elastisch und federt nach dem Auftreten in ihre ursprüngliche Form zurück. Die Auftrittenergie wird in hohem Maße absorbiert und eine optimierte Dämpfung für Körper und Gelenke erreicht. Auch die Herren dürfen sich auf ein unbeschwertes Laufgefühl freuen. Durchdachte Funktionen, geschmeidig weiche Materialien und der Einsatz besonders leichter PU-Micropolster-Laufsohlen garantieren einen entspannten Auftritt. www.stroeber.de



Mit rückfedernder Dämpfung in sportlichem Design: das Modell „Eveline“.

Mit Doppelfunktion und aus weichem Hirschleder: das Modell „Merlin“.



Blattwerk zielt die neuen Modelle von FinnComfort.



Frischer Wind in der Solidus-Kollektion: Die Stiefelette „Hazel“ (oben) und der Halbschuh „Helia“ (unten).

Schicke Abwechslung

Stilsicher und bequem durch die kühle Jahreszeit – mit der neuen Solidus-Kollektion.

Solidus ist der Spezialist im Mehrweiten-Segment. Mit zwei neuen attraktiven Gruppen in H-Weite werden ab sofort trübe Laune und kalte Füße gegen pure Lebensfreude getauscht. Für empfindliche Füße wird mit den Halbschuhen und Booties der Gruppe „Helia“ ein völlig angenehmes Gehen ermöglicht. Dank der höheren Sprengung, Schmalferse und der besonders weichen Polsterung an empfindlichen Stellen des Fußes, bieten die Schuhe alles, was eine Komfortschuhliebe ausmacht. Als Eyecatcher strahlen diese Saison auch die modisch aufgepeppten Halbschuhe und Stiefeletten der Gruppe „Hazel“. Die je nach Schafffarbe in Schwarz, Silber oder Off-white gestaltete Plateau-Schalensohle bringt mit ihrer trendigen Rillen-Optik und versteckten Sprengung frischen Wind in die Kollektion. www.solidus.de

Perfekt für alle Lebenslagen

Fidelio setzt auf aktuelle Trends, eigenständige Designs und Innovationen mit Wow-Effekt.

Im Fokus der neuen Kollektion von Fidelio steht die brandneue Linie „One for all“. Was sie so besonders macht? Die Modelle verfügen über einen einzigartigen Multi-stretcheinsatz. Der komplette Vorfußbereich ist weich gepolstert, dehnbar und nahtlos – und verspricht so Schmerzfreiheit bei jedem Schritt. Als Obermaterial kommt ausschließlich stretchfähiges Lamm-/Ziegenleder zum Einsatz. Dank der überragenden Sohlendämpfung und Druckverteilung ergeben sich positive Eigenschaften für Rücken und Gelenke. Doch nicht nur die inneren Werte wissen bei Fidelio zu überzeugen: Freuen Sie sich zudem auf sportliche Eleganz im aktuellen Sneakers-Look! www.fidelio.at



Sneaker und Halbschuh mit Multistretcheinsatz und rückschonender „Hi Energy“-Sohle.

Dein Rücken freut sich

Joya hat einen Schuh geschaffen, bei dem ein gesunder und starker Rücken im Vordergrund steht. Darüber hinaus unterstützt Joya eine gesunde Körperhaltung, was zu einer Entlastung des Rückens und der Gelenke führen kann.

Der moderne Mensch bewegt sich heute vor allem auf harten Industrieböden wie Beton und Asphalt und trägt oft Schuhe, die das aktive Gehen und Stehen einschränken. Der positive Effekt von weichem, elastischem Untergrund auf den Bewegungsapparat wird in vielen Studien bewiesen. Joya hat eine Technologie entwickelt, die sich dieses Prinzip zu Nutze macht und gesundes, muskulär aktives Gehen und Stehen im Alltag ermöglicht. Das weich-federnde Material der Joya Sohle verwandelt einen harten und flachen Boden in einen weich-elastischen. Joya Schuhe entlasten den Rücken, verwöhnen die Füße und fördern gesundes Gehen.

Zertifikat dient als Orientierungshilfe

Der Verein „Aktion Gesunder Rücken“ (kurz AGR) empfiehlt Joya als besonders rückenfreundlichen Schuh. Das AGR-Gütesiegel zeichnet Produkte aus, welche die Prüfung einer unabhängigen medizinischen Kommission bestanden haben. Weil nur ergonomische und gesunde Produkte dieses Gütesiegel erhalten, dient es Kunden sehr gut als Orientierungshilfe bei der Auswahl des passenden Schuhs. Alle der vier verschiedenen Sohlentechnologien von Joya haben dieses Zertifikat erhalten.

Die neue Joya Herbst-/Winter-Kollektion 2018 kombiniert gekonnt Bequemlichkeit und Komfort mit modischem Auftreten.



Halten auch an kältesten Tagen die Füße warm und trocken: die Winterstiefel „Cortina PTX“ für Damen und „Liverpool“ für Herren.

Wie immer setzt Joya auf hochwertige Materialien und eine präzise Verarbeitung. Egal ob Arbeit oder Freizeit; mit den verschiedenen Halbschuh-Modellen aus Premium-Leder macht man immer eine gute Figur und das einzigartige Joya Gehgefühl kommt natürlich auch nicht zu kurz. Dank der klassischen Farben sind diese Modelle ganz einfach kombinierbar. Etwas sportlicher wird es mit den immer beliebteren Joya Sneaker-Modellen in an-

gesagten Farben. Dank ihrer guten Passform sind die sportlich-schicken Sneakers für jeden Fuß gemacht und bringen Sie unbeschwert und stylish durch den goldenen Herbst.

Die Winterstiefel „Cortina PTX“ und „Iglo PTX“ für Damen mit der flauschigen Schafwoll-Fütterung und der wasserabweisenden PTX-Membrane halten die Füße auch an den kältesten Tagen warm und trocken. www.joyashoes.swiss



Farbenfroh: das brandneue Modell „Bliss“.



Sportlich: das Modell „Tina“.

Für modebewusste Schuhliebhaber

Die Herbst-/Winter-Kollektion von Waldläufer verpackt hohen Tragekomfort in eine neue modische Hülle.



Der Schwanheimer Schuhhersteller Lugina vereint in seiner Marke Waldläufer bereits seit mehr als 50 Jahren traditionelles Schuhhandwerk mit modischem Design und hoher Funktionalität. Diese Symbiose aus neuesten Modetrends und hervorragendem Tragekomfort zeichnet auch die neue Herbst-/Winter-Kollektion 2018 aus. Die aktuellen Modelle kombinieren schönes Leder mit kräftigen Farben in angesagten Herbsttönen. Selbst höchsten Modeansprüchen werden sie mit den hochwertigen Materialien und den modischen Details gerecht.

Die Herbst-/Winter-Kollektion 2018 hält mit klassischen Sneakers, eleganten Halbschuhen oder warmen Stiefeletten für jeden Geschmack den passenden Schuh bereit. Die neuen Modelle bieten mit den raffinierten Schnürungen, praktischen Gummizügen sowie Klettverschlüssen auch in der kalten Jahreszeit sicheren Halt und eine perfekte Passform. Außerdem sind die seitlichen Reißverschlüsse mancher Modelle nicht nur optische Hingucker, sondern auch komfortable An- und Ausziehhilfen. www.waldläufer.de



Sportlicher Begleiter für den Alltag: der Halbschuh „Henni“.



Liegt glänzend im herbstlichen Farbrend: der Damen-Halbschuh „Hegli“.



Paart Sportlichkeit mit Tragekomfort: die Damen-Stiefelette „Havida“.



AVIO
Damen-Halbschuh

DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

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

KATALOG UND BEZUGSQUELLEN:
www.finncomfort.de

FINNCOMFORT, POSTFACH,
D-97433 HASSFURT/MAIN

Gewinnen Sie ein Wander-Wochenende!

Kein Stress! Kein Lärm! Kein Dreck! Stattdessen eine fast unberührte Natur und ein mildes Klima. Wo es das gibt? Im Herzen von Südtirol. Hier schalten Wander- und Wellnessfans fast automatisch in den Erholungsmodus.



Ein Preis
im Gesamtwert
von 900
Euro!

Ein einziges Band von dichten Kastanienhainen streckt sich vom Kloster Neustift bei Brixen (Südtirol) längs der Hänge des Eisacktals bis hin zum Rittner Hochplateau und hinunter in den Bozner Talkessel zur legendären Bilderburg Schloss Runkelstein: Eine ideale Route für den „Keschtnweg“. Die insgesamt rund 62 Kilometer lange Strecke bietet sich als perfekter Wanderweg für den Herbst an und fasziniert dabei mit ihrer vielfältigen Vegetation. So führt der markierte Weg durch

farbenprächtige Mischwälder, sattgrüne Wiesen, entlang sanfter Weinhänge und imposanter Kastanienhaine. Damit aber nicht genug: Am „Keschtnweg“ bieten zahlreiche Direktvermarkter regionale Produkte an, Kunst- und Naturdenkmäler zeugen von einer jahrhundertealten Kultur, sagenumwobene Orte erzählen von Hexen, Feen und Geistern.

Neugierig geworden auf dieses Naturerlebnis der besonderen Art? **Dann mitgemacht, denn mit etwas Glück gewinnen**

Sie drei Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer im 4-Sterne-Wanderhotel Taubers Unterwirt inklusive Halbpension und einer geführten Wanderung. Füllen Sie einfach den Gewinn-Coupon aus und geben Sie ihn bis zum 30. November 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!

Als Weltdiabetestag gilt der ...

- ... 14. November.
 ... 14. Februar.

Vor-/Nachname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Tel.:

Bitte informieren Sie mich über aktuelle Angebote aus dem Schuhfachhandel.

Nein, ich wünsche keine weiteren Informationen.

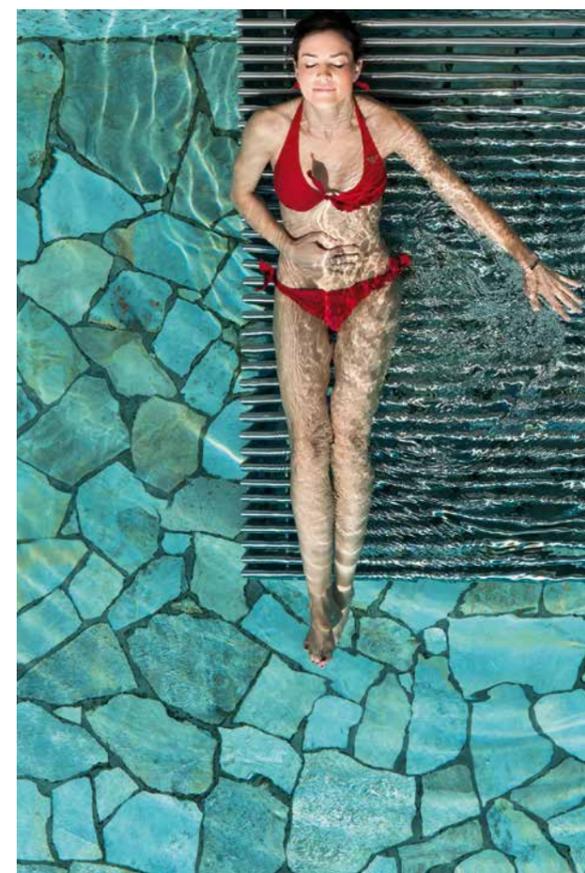
Einsendeschluss ist der 30. November 2018. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

S&W 02-2018

Eine glückliche Gewinnerin



Herzlichen Glückwunsch! Tobias Zahler von Gesunde Schuhe Zahler in Weilheim gratuliert Helene Mayr und überreicht ihr den Gutschein. Die strahlende Gewinnerin darf sich auf ein Verwöhnwochenende im 4-Sterne-Hotel Chesa Monte in Fiss freuen.



Relaxen im Spa-Bereich, Genießen im Restaurant oder Abschalten in den modern eingerichteten Zimmern – das Taubers Unterwirt hat, was Gäste sich wünschen.

Loslassen und ankommen!



Eingebettet in eines der schönsten Naturareale Südtirols liegt das Hotel Taubers Unterwirt. Das 4-Sterne-Domizil bietet erholsame Wellnessmomente ebenso wie ideale Wandermöglichkeiten.

Das Aktiv- und Vitalhotel Taubers Unterwirt liegt direkt am Eisacktaler Kastanienweg, auch „Keschtnweg“ genannt, und damit eingebettet in einer der schönsten Gegenden in Südtirol, umgeben von alten, uralten Kastanienbäumen, malerischen Weingütern und saftigen Bergwiesen.

Die Kastanienbäume, der beliebte Südtiroler Wein und die heilsamen Berggräser und -kräuter aus der Region waren bei der Entwicklung der Philosophie des luxuriösen 4-Sterne-Hotels Muse und Inspiration zugleich. So zieht sich das Thema „Kastanie“ wie ein roter Faden durchs Haus: Gäste logieren in Suiten aus Kastanienholz, genießen köstliche Feinschmeckergerichte mit Edelkastanien und entspannen Körper und Seele bei

Spa-Behandlungen der besonderen Art. Denn das Sahnehäubchen ist die haus-eigene Bio-Kosmetiklinie „Castanea“, auf die das Taubers Unterwirt besonders stolz ist. Was bereits Großmutter über die mineralisierende, pflegende, stoffwechselanregende und nährnde Wirkung der Kastanie wusste, wird in der exklusiven Bio-zertifizierten Naturkosmetiklinie neu interpretiert. Zusätzlich verleihen Weinextrakte der Kosmetik eine antioxidative Wirkung. Entstanden ist so eine ganzheitliche Pflegeserie mit Hauptaugenmerk auf Regeneration und Vitalisierung, verstärkt durch die Kraft der Kastanie, des Weines und der Bergkräuter.

Bereits seit 150 Jahren und damit seit fünf Generationen widmet sich die Familie Tauber ganz dem Wohl ihrer Gäste

– ein exzellenter Service ist das Resultat. Zudem bieten sich viele Freizeitaktivitäten wie Mountainbiken, Radfahren, Nordic Walking und Wandern an. So ist das Unterwirt auch Mitglied bei den www.wanderhotels.com. Und wer dann die Beine zum Relaxen hoch legen möchte, der hat auf der Terrasse des Hotels beste Gelegenheit dazu und kann mit einem Ausblick über die Natur den Tag gemütlich ausklingen lassen ...

Weitere Informationen und Buchungen:
Aktiv- und Vitalhotel Taubers Unterwirt
Josef-Telser-Straße 2
I-39040 Feldthurns
info@unterwirt.com
Tel. +39 0472 855225
www.unterwirt.com

La dolce vita

Das (süße) Leben genießen?! Das ist auch mit Diabetes möglich. Voraussetzung dafür ist ein aufgeklärter Umgang mit der Erkrankung inklusive einem bewussten Lebensstil. Und: Die Basis muss stimmen, am besten in Form von passendem Schuhwerk ...

Kekse, Kuchen und Cupcakes dürfen sich Diabetiker gönnen. In Maßen, nicht in Massen – und dies sollte auch für gesunde Menschen gelten.

Ein leckerer Schokoriegel und ein paar Chips, ein gutes Glas Wein oder ein fruchtiger Likör, eine saftige Scheibe Sauerbraten mit Preiselbeeren und Kartoffeln – mhhh, köstlich! Während dem einen und anderen beim Lesen vielleicht bereits das Wasser im Munde zusammenläuft, summiert sich im Kopf vieler Diabetes-Erkrankten parallel auch fast automatisch bereits der BE- beziehungsweise KE-Wert, die „Broteinheiten“ beziehungsweise „Kohlenhydrateinheiten“ der Lebensmittel. Der Unterschied zwischen KE und BE ist gering: Eine KE steht für zehn Gramm Kohlenhydrate, eine BE für zwölf Gramm. Die Angaben sind wichtig, erleichtern sie doch einem Diabetes-Patienten die Berechnung der Insulindosis. Aber der Reihe nach ...

Diabetes mellitus, so der medizinische Fachbegriff, wird umgangssprachlich auch oftmals „Zuckerkrankheit“ genannt. Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch einen dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet



Weil jeder (Diabetiker-)Fuß besonders ist



GESUNDE SCHUHE

Welche Schuhe bei Diabetes? Die Antwort gibt Ihnen Ihr „Gesunde Schuhe“-Fachhändler. 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 Allergienregnern 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

FOTOS: 4PM PRODUCTION/SHUTTERSTOCK (1), GAUDILAB/SHUTTERSTOCK (1)

ist. Zu den weiteren Symptomen zählen ein starker Harndrang und ständiger Durst, oftmals auch Müdigkeit, trockene Haut und häufige Infekte.

Weltweit sind von Diabetes über 400 Millionen Menschen im Alter zwischen 20 und 79 Jahren betroffen – Tendenz steigend. Für Deutschland schätzt man eine Diabetes-Häufigkeit von 7 bis 8 Prozent, das heißt, über 7 Millionen Menschen der Bevölkerung haben Diabetes Typ 2.

Apropos: Generell werden bei der Erkrankung die zwei Formen Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2 unterschieden. Typ-1-Diabetes beginnt meist schon im Kindes- oder Jugendalter. Hierbei tritt ein absoluter Mangel an dem körpereigenen Hormon Insulin auf. Ursache ist meist eine Fehlreaktion des Immunsystems, wodurch Insulin-produzierende Zellen in der Bauchspeicheldrüse zugrunde gehen. In Folge steigt der Blutzuckerspiegel und die Patienten müssen Insulin spritzen. Bei Typ-2-Diabetes erhöhen dagegen zumeist eine ungesunde Ernährung, Übergewicht und mangelnde Bewegung den Blutzuckerspiegel und das Risiko einer Erkrankung.

Die erhöhten Blutzuckerwerte verursachen zwar keine äußerlich bemerkbaren Beschwerden, doch im Körperinneren schädigen sie langfristig in vielen Fällen die Blutgefäße, die Nerven und zahlreiche Organe. Die häufigsten Folgeerkrankungen sind Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschwäche, Netzhautschäden und Nervenstörungen. Diese gesundheitlichen Risiken, die erschreckend und bedrohlich klingen, können jedoch zum Glück durch einen aufgeklärten Umgang mit der Erkrankung erwiesenermaßen stark minimiert werden.

Zu diesem bewussten Lebensstil sollten beispielsweise sportliche Betätigung (siehe auch in diesem Magazin Seite 32) und eine ausgewogene fettarme und kohlenhydratarme Ernährung (siehe auch Seite 12) ebenso gehören wie der Verzicht auf das Rauchen. Letzteres belastet unter anderem zusätzlich das Herz-Kreislaufsystem, welches durch den Diabetes ohnehin schon stark beansprucht ist.

Darüber hinaus aber ist es auch das passende Schuhwerk wichtig, verhindert es doch

Rund 70 Prozent der Amputationen in Deutschland betreffen Diabetes-Patienten.

Druckstellen und andere Hautverletzungen, die zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen können, die dann etwa Amputationen nötig machen. So betreffen rund 70 Prozent der Amputationen in Deutschland Patienten mit Diabetes. Mehr als die Hälfte der Patienten, die in Deutschland an einem diabetischen Fußsyndrom erkranken, müssen mit einer Amputation innerhalb von vier Jahren nach Diagnosestellung rechnen.

Zusätzlich zu den Schuhen sorgen passende Diabetiker-Schuhelagen – im Idealfall vom Orthopädie-Schuhmachermeister individuell gefertigt (siehe auch Seite 34) – dafür, dass man als Betroffene oder als Betroffener trotz seiner Erkrankung leichtfüßiger durch Leben kommt und auch dessen süße Seiten immer wieder unbeschwert genießen kann ...

Smarte Infos



Austauschen, Vernetzen, Informieren und den Umgang mit Diabetes erleichtern – das alles ermöglicht die neue App „DDH-M Digital“ der Deutschen Diabetes Hilfe, die sich nicht nur an alle Diabetiker richtet, sondern auch an Angehörige von Betroffenen. Über Push-News kann man sich über wichtige Themen im Bereich Diabetes informieren. Zudem gibt es ein Nachschlagewerk für diabetesbezogene Begriffe. Auch Termine für Messen, Kongresse und anderen Veranstaltungen lassen sich über die App abrufen. Übrigens: Auch Blinde oder Sehbehinderte können die App ohne Komplikationen nutzen. Erblindung ist eine der häufigsten Folgeerkrankungen bei Diabetes. Weitere Informationen, auch zu der Deutschen Diabetes Hilfe, gibt es unter www.diabetesde.org

solidus

Sneaker

KOMFORTWEITE H

HERAUSNEHMBARES FUSSBETT

VERSTECKTE KEILSOHLE

FUNKTIONELL

TRENDSTARK

www.solidus.info

Let's move!

Auch wenn die Tage im Herbst und Winter kürzer werden, sollte dies kein Grund dafür sein, die Beine hochzulegen. Zahlreiche Studien zeigen, wie wichtig Bewegung ist, gerade für Menschen mit Diabetes.

„**J**ein!“ Das ist die klare Antwort auf die Frage, inwiefern Sport für Menschen mit Diabetes hilfreich ist. So können Diabetiker, die am Typ 1 leiden, ihre Autoimmunerkrankung mit Sport nicht therapeutisch beeinflussen. Aber: Wie gesunde Menschen auch, können sie die Aktivitäten dazu nutzen, um fit zu bleiben. Patienten mit Typ-1-Diabetes sollten beim Sport jedoch stets ein wachsames Auge auf ihre Blutzuckerwerte haben, da diese beim anstrengenden Training stark absinken können. Auch sollten sie dringend vor dem Sport gegebenenfalls die Therapie anpassen – etwa indem sie weniger Insulin spritzen oder zusätzliche Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Ganz im Gegensatz dazu können Typ-2-Diabetiker mit Sport ihre erhöhten Blutzuckerwerte sowohl akut wie auch dauerhaft senken, denn Bewegung verbessert die Aufnahme von Glukose über die Zellen. Auch Fettreduzierung, vor allem am Bauch, und der Aufbau von Muskelmasse beeinflussen die Stoffwechselfunktionen positiv.

Doch Achtung! Wie sich Bewegung auf den Zuckerspiegel auswirkt, ist bei jedem Menschen anders. Daher sollte dringend im Vorfeld mit dem Arzt besprochen werden, wie die Therapie bei Sport angepasst werden muss. Auch bestehen bei Diabetes oft schon Verkalkungen an den Gefäßwänden. Bei falschen sportlichen Belastungen können diese lebensgefährlich sein und etwa einen Herzinfarkt zur Folge haben. Daher empfiehlt sich, nach Rücksprache mit dem Arzt, mit einem leichten Training zu starten und die Blutzucker-

werte über einen längeren Zeitraum vor, während und nach dem Training zu messen und zu dokumentieren, um ein Gefühl für die Entwicklung zu bekommen.

Gerade für Diabetiker, die am Typ 2 leiden, empfiehlt die Deutsche Diabetes-Gesellschaft eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Ersteres sollten Patienten mindestens eineinhalb Stunden wöchentlich und am besten aufgeteilt auf drei bis fünf Tage ausüben. Geeignete Sportarten im Rahmen dieses Kombi-Trainings sind zum Beispiel:

1. HIT-Training

Das so genannte HIT-Training (High-Intensity-Training) ist ein intensives Intervalltraining, das bei Diabetes perfekt zu sein scheint, wie schwedische und schottische Forscher herausgefunden haben. Sie ließen ihre Probanden auf einem Hometrainer vier bis sechs Sprints von jeweils 30 Sekunden Dauer absolvieren – mit je vierminütigen Erholungsphasen dazwischen. Insgesamt dauerte eine solche Trainingseinheit 17 bis 25 Minuten und wurde mehrmals pro Woche absolviert. Nach dem Training sank bei einer Gabe von 75 Gramm Zucker der Anstieg der Insulin- und Zuckerwerte um bis zu 37 Prozent. Die Forscher gehen davon aus, dass ein solches Intensivtraining den Zuckerstoffwechsel verbessert und die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin erhöht.

2. Krafttraining

Studien zeigen, dass auch Krafttraining eine sehr empfehlenswerte Sportart bei Diabetes ist. Forscher an der University of

Michigan fanden heraus, dass gerade die weißen Muskelfasern, die beim Krafttraining beansprucht werden, in der Lage sind, den Blutzucker zu regulieren.

3. Yoga

Ein ebenfalls sehr effektives Workout, um den Blutzucker natürlich zu senken, ist Yoga. Eine Studie der University of the West Indies auf Jamaika zeigte, dass regelmäßiges Yoga den Blutzuckerspiegel signifikant reduzieren kann. Bei der Testgruppe, die drei- bis viermal pro Woche je eine Stunde übte, sank der Nüchternblutzucker nach einem halben Jahr um 29 Prozent. Zudem war ihr Blutzuckerspiegel geringeren Schwankungen unterworfen als zuvor. Langfristiges Yogatraining verbessert auch die Insulinsensitivität der Körperzellen, so die Forscher.

4. Spazierengehen

Auch ein 20-minütiger Spaziergang nach den Mahlzeiten kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken. Ideal ist es, wenn der Spaziergang in Intervallen stattfindet, man also eine schnelle Gangart mit einer langsamen abwechselt, also zum Beispiel 3 Minuten schnell geht, dann 3 Minuten langsam, 3 Minuten schnell und so weiter. 2013 schrieben dänische Forscher zu diesem Thema, dass sich die Blutzuckerwerte nach täglichem Intervallgehen über vier Monate hinweg (täglich 1 Stunde) deutlich verbesserten, während das normale Spazierengehen nicht so gute Ergebnisse erbrachte. Bei der Kontrollgruppe, die gar nicht spazieren ging, hatte sich der Diabetes verschlechtert.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Yoga kann dabei helfen, den Blutzuckerspiegel signifikant zu reduzieren.



So gehen Füße auf Kuschelkurs

Federleicht und wie auf Wolken laufen? Bei jedem Schritt und Tritt keinen Schmerz verspüren? Das klingt besonders für Menschen mit diabetischen Füßen mehr wie eine Illusion – viel zu schön, um Wirklichkeit werden zu können. Doch es geht, buchstäblich.

Spezielle Schuheinlagen für Diabetiker korrigieren nicht nur mögliche Fehlstellungen wie etwa einen Spreiz- oder Senkfuß, sondern verhelfen durch ihre Struktur und weiche Polsterung auch dazu, den Druck beim Gehen besser zu verteilen und somit schmerzhaft Stellen an der Fußsohle zu reduzieren“, erklärt Sven Berneis, Orthopädieschuhtechniker-Meister und Geschäftsführer vom Schuhhaus Berneis natürlich-aktiv in Dresden.

Durch die gleichmäßige Druckverteilung verringert sich das Risiko von Druckgeschwürbildungen, Schwielen oder Verletzungen. Auch Reibungen, die meistens

am Fußballen, an der Außenseite des großen Zehs oder an den Zehenkuppen auftreten, können mit den passenden Schuheinlagen für Diabetiker vermieden werden. Die Füße werden sanft in den optimalen Stand gelenkt. In der Regel sind Schuheinlagen für Diabetiker aus verschiedenen EVA- und/oder PU-Schäumen aufgebaut, die Deck- beziehungsweise Bezugsmaterialien bestehen aus abwaschbaren, weichen, textilen Stoffen.

Wichtig: Diabetes-Patienten beziehungsweise Betroffene sollten sich vor dem Tragen einer Schuheinlage bei ihrem Arzt und/oder bei einem Orthopädieschuhtechniker über die Möglichkeiten infor-

mieren. „Je nach Risikoklasse kann eine maßgefertigte Weichpolstereinlage oder eine diabetes-adaptierte Fußbettung sinnvoll sein“, erläutert Orthopädieschuhtechniker-Meister Sven Berneis. Überdies sollte beachtet werden, dass sich die Einlagen durch das tägliche Tragen der Schuhe selbstverständlich nach und nach abnutzen. Um den Komfort beim Gehen aufrecht zu erhalten und die Füße weiter vor schmerzhaften Verletzungen zu schützen, ist daher ein regelmäßiger Austausch der Einlagen beziehungsweise Fußbettungen unverzichtbar. Im Regelfall werden zwei Paar Einlagen von den Krankenkassen pro Jahr bezuschusst.

In drei Schritten zur richtigen Einlage

1. Ein 3-D-Fußabdruck ist bei der Herstellung von Einlagen für Diabetiker empfehlenswert, da so die Belastungszonen am besten beurteilt werden können.
2. Die Fußbettung sollte aus weichen Materialien beziehungsweise die diabetes-adaptierte Fußbettung aus mindestens drei unterschiedlichen Polstermaterialien bestehen.
3. Eine elektronische Fußdruckmessung vor und nach der Versorgung mit diabetes-adaptierten Fußbettungen gehört zum Standard, um das Versorgungsergebnis zu prüfen und gegebenenfalls noch zu optimieren. Nachdem die Einlage oder Fußbettung vom Orthopädieschuhtechniker auf die Füße des Patienten angepasst ist, sollte nach einigen Tagen ein Kontrolltermin vereinbart werden. Es wird dann nochmals geprüft, ob die Füße von allen Seiten richtig gestützt beziehungsweise entlastet sind.



Die Einlage **ErgoPad soft** von Bauerfeind.

Weich und wohlig ist das Gefühl für die Füße auf einem flauschigen Teppich. Und: Mit der passenden Einlage kann dies auch in Schuhen der Fall sein.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Erhältlich im ausgewählten Fachhandel

Stadler
1930
Tiroler Schuhmanufaktur

Handgemacht in Europa

Tirel

www.stadler-schuhe.at

Here comes the sun!
Der diesjährige Sommer hat bei den Trauben für einen ausgezeichneten Reife- und Gesundheitszustand gesorgt, so dass 2018 verspricht, ein guter Jahrgang zu werden.

Ein guter Jahrgang

Von der Elbe bis zum Bodensee erstreckt sich in Deutschland der Anbau von Weinreben. In insgesamt 13 Regionen wird auf rund 102.000 Hektar Fläche Qualitätswein produziert, der weltweit Liebhaber der feinen Tropfen begeistert.

Zugegeben, alles ist Geschmackssache. Und: Es gestaltet sich zumeist etwas schwierig, einen Freund des Bordeaux für einen Spätburgunder zu begeistern, ebenso einen Liebhaber des Sauvignon Blanc für einen Riesling. Aber: Auch viele Weinkenner mit Faible für Tropfen aus etwa Frankreich und Italien haben längst ebenso die Qualität der deutsche Weine erkannt, punkten diese doch mit einer fast unvergleichlichen Spritzigkeit und Fruchtigkeit. Der Grund dafür ist: Deutschlands Anbaugelände gehören zu den nördlichsten der Welt. Ihre besondere Lage zwischen feuchtwarmem Golfstrom- und trockenem Kontinentalklima, die lange Vegetationszeit und die in der Regel geringe Sommerhitze bieten optimale Bedingungen für leichtere Weine mit viel Frucht und geringerem Alkoholgehalt.

Als größtes Weinanbaugebiet in Deutschland gilt Rheinhessen vor der Pfalz und Baden. Obgleich vor allem etliche Weißweingebiete wie Mosel und Saar auf der Landkarte zu finden sind, können Württemberg, Baden und vor allem das Ahr-Tal auch eine Rotweintradition vorweisen. Apropos: Zusätzlich zu den typischen Gemeinsamkeiten wie der Fruchtigkeit, Leichtigkeit und Spritzigkeit bestechen deutsche Weine durch ihre Unterschiede: Rund 140 Rebsorten gedeihen auf diversen Böden unter verschiedenen Klimabedingungen und sorgen somit für Vielfalt. Von den rund 140 Rebsorten gehen circa 70 Prozent in die Weißwein-, circa 30 Prozent in die Rotweinproduktion. Spitzenreiter ist mit gut 20 Prozent aller Reben die Rieslingtraube, gefolgt vom Müller-Thurgau und den roten Reben Spätburgunder und Dornfelder.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Weinfeste

MOSEL

21. bis 23. September
Winzerhoffest in Ellenz
Federweißer-Fest in Trarbach
Straßenweinfest Neef

28. bis 30. September
Straßenweinfest in Poltersdorf

PFALZ

21. bis 24. September
Großes Weinfest der Südlichen
Weinstraße in Edenkoben

2. Oktober bis 15. Oktober
Deutsches Weinlesefest
und w.i.n.e.FESTival 2018;
beides in Neustadt an der Weinstraße

RHEINHESSEN

21. bis 25. September
Winzerfest Alzey

12. bis 15. Oktober
Fest des jungen Weines in
Gau-Algenheim

BADEN

28. September bis 1. Oktober
Ortenauer Weinfest

5. bis 7. Oktober
Erntedank- und Weinfest
Sasbachwalden

13. Oktober
Federweißer & Zwiebelkuchenfest
in Beckstein

AHR

28. bis 30. September
Weinfestwochenende in Altenahr

12. bis 14. Oktober
Mayschoßer Weinwochenende

MITTELRHEIN

5. bis 8. Oktober
Winzerfest Königswinter
Weinfest am caput limitis
Erntedank- und Winzerfest in
Dattenberg

Weitere Termine und Informationen
finden sich im Internet auf Seiten wie

www.pfalz-weinfeste.de

www.mosel-weinfeste.de

www.deutscheweine.de

www.weinfeste-in-deutschland.de



„Cheers“: Damit Weingläser beim Anstoßen auch gut klingen, sollten sie am Stiel angefasst werden oder im unteren Drittel.

Schon gewusst? Ein neu gepflanzter Weinstock braucht zwar mindestens an die drei bis fünf Jahre, bis sein erster Ertrag geerntet werden kann. Doch dann kann der Rebstock gut und gerne 30 bis 40 Jahre für den Weinanbau genutzt werden. Normalerweise werden die ersten Trauben etwa 100 Tage nach der Blüte in die Keller geholt.

Ein zufriedenstellender Behang sowie der ausgezeichnete Reife- und Gesundheitszustand der Trauben lassen übri-

gens auf einen guten Weinjahrgang 2018 hoffen. Nach einem warmen Frühling und dem sehr sonnigen Hochsommer begann die Weinlese in diesem Jahr bundesweit außergewöhnlich früh. So startete die Lese für den neuen Wein, den Federweißen, in diesem Jahr in Rheinhessen bereits am 6. August – und damit so früh wie noch nie. Der bisher früheste Termin für den Lese-start war der 8. August in den Jahren 2014, 2011 und 2007.

Der feine Unterschied

Klingt eigentlich logisch und ziemlich simpel: Weißwein ist weiß, weil er aus weißen Trauben gewonnen wird. Rotwein ist rot, weil er aus roten Trauben gewonnen wird. Doch so einfach ist es nicht. Die Farbe der Traube allein stellt nicht wirklich den gravierenden Unterschied zwischen den beiden Weinsorten dar.

Weißwein: Für die Herstellung von Weißwein werden die Trauben nach der Lese ausgepresst, sodass Traubenmost entsteht. Dieser Fruchtsaft verwandelt sich durch die Vergärung und anschließende Lagerung zu weißem Wein.

Rotwein: Die Trauben, aus denen roter Wein erzeugt wird, sind nicht rot, sondern blau, meist sogar richtig dunkelblau bis violett. Im Gegensatz zu weißen Traubensorten muss nicht nur der Saft, sondern auch die übrigen Bestandteile wie Fruchtfleisch und Schale verarbeitet werden, da in ihnen die natürlichen Farbstoffe enthalten sind. Daher werden die Früchte komplett zerdrückt, die Mischung aus Traubensaft, Fruchtfleisch und den Schalen nennt man Maische. Durch den Einfluss von Hefen – entweder beigefügt oder natürlich aus der Luft aufgenommen – wird der Zucker im Most in Alkohol umgewandelt. Dieser löst aus den Traubenschalen die rote Farbe und die Aromastoffe.

Rosé: Der Grund, dass es Roséwein in zahlreichen Farbschattierungen von Zartrosa bis zu einem intensiv leuchtenden Rosé gibt, sind die verschiedenen Möglichkeiten, diese Weinart herzustellen. So ähnelt eine Möglichkeit der Herstellung von Weißwein: Die blauen Trauben werden nach der Lese gepresst und dann ohne Schalen vergoren. Bei dieser Methode entstehen sehr helle Roséweine. Eine andere Möglichkeit ist, dass der blaue Traubensaft mit den Schalen gemeinsam in einen Tank kommt. Je nach Verweildauer entstehen so Roséweine mit deutlich rötlicher Farbe.

SNEAKER

12345



Pflege für Lieblingssneaker leicht gemacht.

S.C. Johnson Bama GmbH · Pfalzgraf-Otto-Str. 50 · D-74821 Mosbach · Tel.: +49 (0) 6261 801-0 · Fax: 08000 850-314
S.C. Johnson Bama AG · Bernstrasse 55 · CH-8952 Schlieren · Tel.: +41 (0) 56 464 60 70 · contactbama@scj.com

Moderne Bequemenschuhe für drinnen und draußen

Herbst und Winter können kommen: Die neue Kollektion von Berkemann vereint Design, Funktion und Komfort.

Bei winterlichen Booties und Stiefeln – wie hier dem Modell „Aleika“ – sorgen Warmfutter für ein wohlig-warmes Laufgefühl.

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 der neuen Herbst-/Winter-Kollektion von Berkemann treffen modebewusste und zeitlose Designs auf innere Werte wie praktische Komfortfunktionen, wärmende Futter und Wechselfußbetten. Auch bei den Farben zeigt sich die Berkemann-Kollektion „up to date“ und so finden sich neben den klassischen Herbstfarben auch trendige Metallics sowie die Klassiker „Black & White“.

Bequem durch die nasse und kühle Jahreszeit

Bei winterlichen Booties und Stiefeln sorgen vor allem verschiedene Warmfutter – von Synthetik- bis Schurwoll-Teddys – für ein wohlig-warmes Laufgefühl. Clogs, Halbschuhe sowie Booties mit Stretch und zum Teil mit trendigen Zippfern vervollständigen das Sortiment an zeitgerechten sowie funktionalen Komfortschuhen.

Speziell die Modelle, die über partielle Stretcheinsätze verfügen, sorgen für ein besonderes Plus an Komfort. Das weich gepolsterte, hochgradig flexible und dazu optisch kaum von Leder zu unterscheidende Material entlastet Druck- und Scheuerstellen, wie sie zum Beispiel durch einen Hallux valgus entstehen, vom ersten Tragen an. Zusätzlich sind alle Modelle der Berkemann Stretch-Linie mit Wechselfußbetten versehen und eignen sich so ausgesprochen gut für den Einsatz orthopädischer Maßeinlagen.

Für sicheren, bequemen Stand sorgen überdies zwei neue Sohlen-Konstruktionen, eine Zwei-Komponenten-Sohle aus PU und Kompakt-PU sowie eine Gummisohle mit Luftkammern für zusätzliche Dämpfung und zur Gewichtsreduktion. Beide Sohlen zeichnen sich durch besonders rutschhemmende Intarsien aus, die sich in Hellgrau

auch farblich von den ansonsten in Schwarz gehaltenen Sohlen absetzen.

Zeitlose Optik, durchdachte Details

Auch bei den Haus- und Filzschuhen – einem weiteren traditionell stark vertretenen Thema der aktuellen Kollektion – steht der komfortable Mehrwert im Fokus. Die klassischen Designs werden dabei gern von modernen Gestaltungselementen oder Materialspielereien optisch aufgefrischt. Neben den beliebten Hausschuh-Varianten finden sich auch hier geschlossene Modelle mit funktionalem, weitem Einstieg und Klettverschlüssen sowie Wechselfußbetten. Der von Berkemann verwendete Naturfilz, mit geringem Synthetikfaseranteil zur Erhöhung der Scheuerfestigkeit, zeichnet sich durch seine hohe Wärmerückhaltefähigkeit und natürliche Atmungsaktivität aus.

www.berkemann.com



Hausschuh „Florina“: Mit Filzschafte und mit wärmendem Fleece-Material bezogenem Wechselfußbett.



Trendiger Chelsea-Boot, hier als Komfort-Variante: „Jelda“ von Berkemann.



Bequemclog „Heliane“: Mit Wechselfußbett, praktischem Klettverschluss und entlastendem Stretcheinsatz.



www.berkemann.com
COMFORT SHOES
since 1885

REMONDA – CASUAL & COMFORTABLE

- Warm und bequem – ideal für die kalte Jahreszeit
- Futter und weichgepolstertes Fußbett aus Schurwolle
- Schalenförmige Fersenfassung entlastet die Gelenke
- Strapazierfähige Sohle
- Berkemann Original 5-Phasen-Fußbett



Natur pur

Die neue Kollektion von Stadler verbindet edle Optik mit traumhaftem Tragekomfort.

Natürliche, edle Materialien bestimmen die Herbst-/Winter-Kollektion 2018/19 der Tiroler Schuhmanufaktur Stadler. Naturleder mit herrlicher Patina kombiniert mit Kalb- und Kuhfellen sowie Loden-, Walk- oder Strickstoffen schmeicheln nicht nur den Augen, sondern auch den Füßen. Ob flauschiges Lammfellfutter bzw. Tiroler Naturwalk mit und ohne Membrantechnologie bei den Wintermodellen oder naturbelassenes Lederfutter bzw. Sympatex-Futter bei den Herbst- und Übergangsmodellen – sorgfältig ausgewählte Materialien wurden optimal aufeinander abgestimmt! Aufwendige handwerkliche Verarbeitung – zu 100% in Europa – lassen aus den ausgewählten Materialien edle Schuhe entstehen: vom trendigen Sneaker, dem sportiven Outdoor-Modell bis hin zum exklusiven Langschaftstiefel mit Lammfell. www.stadler-schuhe.at



Best Booties

Ob Landpartie oder City Trip – diese Boots machen alles mit.

Semler, der Komfortschuhspezialist aus der Pfalz, weiß was Frauen lieben: Booties, mit denen man zu jedem Anlass perfekt gekleidet und dabei auch noch ausgesprochen bequem unterwegs ist. Die neuen Booties aus weichem Nubuk- oder geschmeidigem Glattleder sind echte Eyecatcher. Sie bestechen durch etwas dickere, flexible Sohlen und breite Senkel in modischer Melange-Optik. Komfort ist bei Semler das A & O: Der seitliche Reißverschluss sorgt für schnelles An- und Ausziehen. Das bewährte Semler Vario-Fußbett erlaubt zudem den Einsatz eigener Einlagen. www.semmler.de



Die Mitte gefunden

Der Stretchwalker sorgt für eine natürliche Körperhaltung.

In Japan läuft man schon seit Jahrhunderten auf der ippon-ba geta, einer Sandale mit einem Balancepunkt in der Mitte. Dieser Absatz mittig unter der Sandale sorgt für eine natürliche Körperhaltung und entlastet die Gelenke. Der japanische Erfinder Tetsuya Nosaka war der erste, der sich von diesen jahrhundertalten Schuhen inspirieren ließ und daraus zusammen mit der niederländischen Firma Xsensible den Stretchwalker entwickelte. Das Familienunternehmen ist außerdem die einzige Marke weltweit, die ein Patent für Stretchleder innehat. Durch dieses spezielle Leder dehnen sich die Schuhe gut und sitzen bequem – die Schuhe fühlen sich wie eine zweite Haut an. Und dank der ultimativen Kombination von Gleichgewicht und Dämpfung gehören steife, schmerzhaft oder müde Füße der Vergangenheit an. www.xsensible.com



Der japanische Erfinder Tetsuya Nosaka mit dem Stretchwalker von Xsensible.

Das gewisse Etwas

Entschieden weiblich und dabei ganz komfortabel: So geht Be Natural in das kommende Frühjahr.

Die neue Be Natural Kollektion für das kommende Frühjahr setzt auf verspielt weibliche Details, welche Frauenherzen höherschlagen lassen. So verleihen dekorative Schleifen, feminine Volants oder perlmuttfarbene Perlen den Modellen das gewisse Etwas. Und auch neue Schuhtypen wie die angesagte, ursprünglich aus Marokko stammende „Babouche“ haben Einzug in die Kollektion gefunden.

Zuckersüß wird es hingegen mit einer Vielfalt an Modellen in sanften wie auch knalligeren Bonbon-Farben, welche im kommenden Frühjahr ein absolutes Must-Have sind. Dank leichter, weicher und flexibler Sohlen beweist Be Natural wieder einmal, dass Komfort und Mode eine Symbiose darstellen können, welche durch den Aspekt der Nachhaltigkeit sinnvoll ergänzt wird. www.benatural-shoes.com



Dekorative Schleifen, Volants oder Perlen schmücken die neuen Modelle von Be Natural.

Der GANTER AKTIV bewegt und macht das Gehen bewusster. Er ist ein Schuh für alle, die wissen worauf es ankommt, die mit sich selbst im Reinen sind, und das Leben genießen wollen. Werden Sie GANTER AKTIV!



- Entlastet Rücken und Gelenke
- Verbessert die Haltung
- Aktiviert die Muskulatur



www.agr-ev.de

ENTSPANNT UND AKTIVIERT KÖRPER UND GEIST

Fachhändlersuche: www.ganter-shoes.com/shopfinder

FOTOS: PR

Die Einlagen Ergo-Pad soft Diabetes betten die Füße angenehm weich – so macht Wandern Spaß und fördert die Gesundheit.



Gesund gepolstert

In Bewegung bleiben: Weichbettende Einlagen in den Schuhen minimieren das Risiko von Druckstellen und Wunden für Diabetiker.

An Diabetes mellitus Typ 2 leiden in Deutschland fast sieben Millionen Menschen. Weitere mehrere Millionen Deutsche sind gefährdet, einen Diabetes zu entwickeln. Vor allem die Folgen der „Zuckerkrankheit“ machen den Betroffenen zu schaffen.

Eine der schwersten Komplikationen ist das Diabetische Fußsyndrom. Aufgrund von Nerven- und Durchblutungsstörungen sowie Fußfehlstellungen als Folge der Diabetes-Erkrankung entstehen häufig Druckstellen, Schwielen und kleinste Verletzungen. Bleiben sie unbehandelt, können Infektionen auftreten und Gewebeabschnitte absterben.

Wichtig sind passendes Schuhwerk und ein gutes Polster für die Füße, damit Druckstellen sich nicht verschlimmern oder gar nicht erst entstehen. Bauerfeind

stellt mit ErgoPad soft Diabetes eine orthopädische Einlage bereit, die auf die Bedürfnisse empfindlicher Füße zugeschnitten ist: Durch den mehrschichtigen Aufbau wird der Druck, der beim Laufen entsteht, aufgenommen und optimal verteilt. So sind sensible Zonen wie Ferse und Großzehengrundgelenk besonders geschützt.

Möglich wird dies durch Vepur, ein von Bauerfeind entwickeltes Weichbettungsmaterial, das selbst nach einer Million Schrittzyklen und bei einer hohen Druckbelastung seine Wirksamkeit kaum verliert. Damit fällt es leicht, ein paar Schritte weiter zu gehen – für die eigene Gesundheit. Denn moderate Bewegung hilft, Diabetes vorzubeugen oder auch die bestehende Erkrankung abzumildern.

www.bauerfeind.com



Wirksamer Schutz für empfindliche Füße: die orthopädische Einlage ErgoPad soft Diabetes von Bauerfeind.

Mit Genuss in die Berge

Die Modelle der MFS-Vakuum-Linie von Meindl passen sich optimal an den Fuß des Trägers an.

Hier entsteht eine individuelle Passform beim Tragen: die erfolgreichen Modelle der MFS-Vakuum-Serie von Meindl passen sich im Knöchel-, Manschetten- und Laschenbereich mittels Körperwärme und dem speziellen „Memory Foam“-Schaum optimal an den Fuß des Trägers an. Dieser „Memory Foam“-Schaum ist auch im herausnehmbaren, anatomisch geformten „Air-Active“-Vakuum-Fußbett verarbeitet.

Die Schäfte hingegen sind aus stabilem und hochwertigem Nubukleder gefertigt. Eine atmungsaktive Gore-Tex-Membran hält die Füße auch bei schlechten Wetterbedingungen trocken und sorgt für ein angenehmes Fußklima. Das Gore-Tex-Futter ist im Fersenbereich ohne Naht verarbeitet, um Druck- oder Scheuerstellen auszuschließen. Die griffigen und trittstabilen Gummiprofilsohlen runden die Modelle ab.

Aktuelle Einsteigermodelle für Wandern und Trekking in Hochalmregionen, im Mittelgebirge oder auf ausgebauten Wegen sind zum Beispiel der „Vakuum Lady Sento“ und der „Vakuum Men Ultra“, die beide auch jeweils als spezielle Herren- oder Damenmodelle verfügbar sind.

So ausgerüstet wird jede Bergtour zum Genuss – ohne schmerzende Füße, ohne Druckstellen, aber mit viel Spaß an der Bewegung in der Natur! www.meindl.de



Mit Schuhen von Meindl wird jede Bergtour zum Genuss.

FOTOS: PR. CHIEMGAU TOURISMUS E.V. (1)



Meindl Vakuum Lady Sento



Meindl Vakuum Men Ultra



Activo Lady GTX® (auch als Herrenmodell erhältlich)



WOHL.GEH.FÜHL

Wellness für Ihre Füße – wohin Sie auch gehen

Comfortfit®

- Mehr Zehenfreiheit
- Mehr Ballenweite
- Perfekte Passform durch enge Ferse

MEINDL

Shoes For Actives

Die Problemlöser

Gut zu Fuß zu sein ist manchmal gar nicht so einfach. Besonders dann nicht, wenn der Schuh drückt und Schmerzen bereitet. Kann sein, muss aber nicht. Schließlich gibt es das Unternehmen Florett mit seiner Marke „Varomed“. Ob Hallux valgus, lymphatische Ödeme oder diabetische Füße – tatsächlich gibt es für die verschiedensten Sorgen die passenden Schuhbegleiter und das auch noch in moderner Bestform.



Eine starke Truppe, ein eingespieltes Team: Die Mitarbeiter des Unternehmens Florett.

Zwar gibt es größere Namen, zwar gibt es bekanntere Namen und natürlich gibt es auch Namen, die mehr Schuhe am Tag herstellen. Doch es gibt wohl kaum ein Namen in der Branche, der sich so bewusst, gezielt, professionell und individuell mit den verschiedensten medizinischen Fußproblemen auseinandersetzt wie es das Unternehmen Florett tut, speziell mit seiner Marke Varomed.

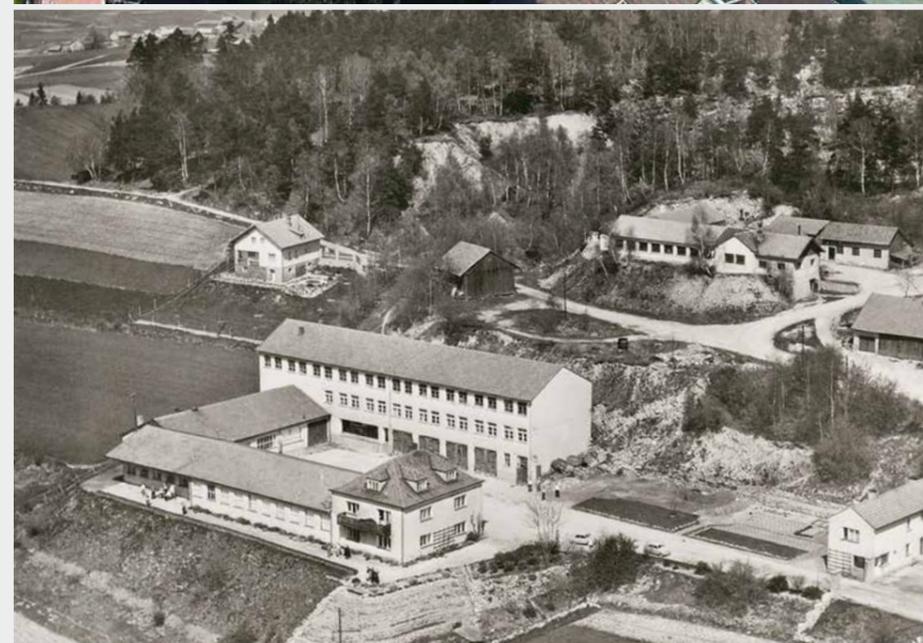
„Ja, ob Hallux valgus, ob lymphatische Ödeme, ob diabetische Füße oder die Lähmung des Peroneusnervs, beispielsweise aufgrund eines Schlaganfalls, eines Bandscheibenvorfalles oder auch bei Multiple Sklerose – wenn die Füße nach besonderen Schuhen verlangen, liefern wird diese. Wir sehen uns als Problemlöser.

Getreu dem Motto ‚Varomed – Glück für Sie, Glück für Ihre Füße‘ möchten wir die Mobilität und damit die Lebensqualität unserer Kunden mit Fußproblemen durch unserer Spezialschuhe steigern“, erzählt Martin Hübner.

„Wir möchten die Mobilität und damit Lebensqualität steigern.“

Seit 1997 ist er Geschäftsführer des Unternehmens mit Hauptsitz in Cham in Ostbayern. Und obgleich er damit schon seit über 20 Jahren in dieser Position ist, ist er immer noch hochmotiviert. „Wir haben unsere Marke Varomed im Jahr

1997 mit vier Modellen gestartet. Jetzt umfasst die Varomed-Kollektion weit mehr als 100 Modelle für die verschiedensten medizinischen Einsatzbereiche. Zwar macht die Marke mittlerweile über 75 Prozent unseres Umsatzes aus, doch wollen wir uns nicht auf unseren Lorbeeren ausruhen“, erklärt Martin Hübner und ergänzt: „Der Markt ist in ständiger Bewegung und damit auch Veränderung. Die Segmente ‚Komfort-‘ und ‚Gesundheitsschuhe‘ haben sich in den vergangenen Jahren enorm entwickelt. Die Träger von Komfortschuhen sind deutlich jünger geworden, weil das Bewusstsein für die eigene Gesundheit zugenommen hat. Dies stellt aber auch neue Herausforderungen an uns. Die Schuhe sollen modischer und moderner sein. Der ideale Komfortschuh ist ein solcher, den man nicht auf den ers-



Der Hauptsitz des Unternehmens Florett befindet sich auch heute noch in Cham, in Ostbayern (oben). Hier gründete im Jahr 1959 Wilhelm Hendrich die Firma. Aus diesem Jahr stammt auch die historische Aufnahme links. Rund 800 Paar Schuhe werden täglich in Cham gefertigt, je nach Modell stecken in einem Schuh zwischen 40 bis 120 Arbeitsschritte (unten links und unten rechts).





Martin Hübner (unten links) leitet die Geschicke des Unternehmens seit 1997. Bei der Produktion der Schuhe setzt Hübner auf moderne Technik in Verbindung mit Handwerk (oben). Das Ergebnis sind moderne und modische Bequem- und Gesundheitsschuhe (unten rechts).

ten Blick als Komfortschuh erkennt und doch alle Vorzüge eines solchen bietet. Daran arbeiten wir stetig, um beste Lösungen zu finden und uns auch von Mitbewerbern abzuheben. Um nicht vergleichbar zu sein, um Nischen zu entdecken und diese zu besetzen, sodass

der Medizinbranche Schuhe mit Sensoren zur Aufzeichnung von Gangsequenzen. Die Modelle sollen bei der Diagnoseunterstützung und Therapieentscheidungen zum Beispiel bei Parkinson-Patienten helfen.

Wenn Martin Hübner über seine Arbeit spricht, ist er in seinem Element. Und viel-

1959 gründete er seine eigene Fabrik für Hausschuhe und nannte sie „Florett“. Seine Standortwahl fiel auf Cham, da ihn die Region zum einen an seine Heimat – den Thüringer Wald – erinnerte; zum anderen gab es in Ostbayern ausreichend Arbeitskräfte. Im Laufe der Jahre entwickelte sich Florett zu einem Spezialisten für komfortables Schuhwerk.

Insgesamt 70 Mitarbeiter sind in Cham beschäftigt, 50 in der Produktion, 20 in der Verwaltung. Rund 800 Paar Schuhe werden täglich in Cham produziert, je nach Modell stecken in einem Schuh zwischen 40 bis 120 Arbeitsschritte. Geliefert werden die Schuhe hauptsächlich an Sanitätshäuser, Schuh- und Orthopädiefachgeschäfte aber auch Versandhäuser mit Gesundheitskatalogen. Der Markt konzentriert sich auf Zentraleuropa, vorrangig Deutschland, Öster-

man mit uns im wahrsten Sinne abseits der gängigen Norm als Schuhträger sicher Fuß fassen kann.“

Dass diese Worte von Martin Hübner keine leeren Phrasen sind, zeigen auch aktuelle Projekte. So entwickelt Florett gemeinsam mit einem Startup-Unternehmen aus

leicht liegt dem 55-Jährigen diese Passion für Komfort- und Gesundheitsschuhe einfach auch in den Genen, schließlich ist er der Enkel von Firmengründer Wilhelm Hendrich. Der gelernte Schuhkaufmann aus Eisenach in Thüringen siedelte nach dem Krieg in den Westen über. Im Jahr

reich, die Schweiz, Finnland und Frankreich, aber auch Israel, Russland und Australien stehen auf der Liste der Länder, in denen Florett vertreten ist.

„Jedoch zieht es uns gar nicht in die weite Welt. Vielmehr sind wir froh, als mittelständischer Familienbetrieb an unserem Hauptstandort Deutschland unter unserem eigenen Dach alle Fertigungsschritte unterzubringen und damit komplett produzieren zu können“, erzählt Martin Hüb-

Made in Germany – alle Arbeitsschritte erfolgen unter einem Dach.

ner. „So sind wir flexibel und können schnell liefern, 60.000 Paar haben wir am Lager. Und: Wir können auch individuell und schnell auf Probleme reagieren.“

Apropos: Vor kurzem landete ein Brief auf dem Schreibtisch von Martin Hübner. Eine Frau schrieb, dass bei ihren Schuhen der Klettverschluss zu kurz sei, sie könne den Schuh daher nicht richtig schließen. „Und da haben wir nicht lange gefackelt. Ich beriet mich mit meinen Designern und das Ergebnis war, dass wir nicht nur den Klettverschluss der Schuhe der Dame individuell verlängerten, sondern auch im Lager die 140 Paar des Modells auspackten und mit neuen Verschlüssen ausstatteten. Schließlich sind wir die Problemlöser ...“

www.florett.de

Ganz einfach gut zu Fuß

Diabetische Füße erfordern besondere Aufmerksamkeit. Kleinste Verletzungen oder Druckstellen können schwerwiegende Folgen nach sich ziehen. Varomed-Diabetikerschuhe haben ein Dialinofutter, das für ein angenehmes Innenklima der Schuhe sorgt, Feuchtigkeit absorbiert und schnell trocknet. Aufgrund des hohen Eintauchrandes der Sohle finden Einlagen stabilen Halt, auch dicke, diabetes-adaptierte Einlagen finden genügend Platz. Die Schuhe haben eine ausreichende Weite bei angenehmer Ballenbreite. Zudem gibt es zur Vermeidung von Ulcera keine drückenden Innennähte.

Sind die Beine von **lymphatischen Ödemen** betroffen, schwellen sie extrem an, manchmal sogar bis auf das Zwei- bis Dreifache ihres ursprünglichen Volumens. Varomed-Lymphschuhe bieten eine flexible Passform, auch bei abklingenden Schwellungen. Die Schuhe sind auch als Einzelstücke erhältlich und ermöglichen Patienten mit eingeschränkter Mobilität ein leichtes Anziehen. Die Schuhe wurden in Zusammenarbeit mit der Földiklinik, Fachklinik für Lymphologie, und der Orthopädietechnik Isele in Hinterzarten entwickelt.

Deformationen, Fehlstellungen und Entzündungen in Folge von Rheuma, Arthrose und anderen degenerativen Erkrankungen sowie **Hallux valgus, Hallux rigidus, Hammerzehen, Hühneraugen** machen das Tragen von Stretchschuhen sinnvoll. Varomed-Stretchschuhe bieten eine stufenlose Weitenregulierung und perfekten Halt durch Klettverschlüsse. Stretchpartien im Schaft bringen Erleichterung, die man nicht unbedingt sehen, jedoch spüren kann. Durch ihren Schnitt und die Materialkombinationen bieten die Schuhe optimalen Halt und entlasten an den richtigen Stellen. Auch beim An- und Ab-schwellen der Füße im Tagesverlauf passen sie sich perfekt an, Druckstellen und Blasen werden so vermieden. Individuelle Einlagen finden ebenso Platz.



Stretchmodell „Budapest“.



Lymphmodell „Detroit“.



Diabetikerschuh „Catania“.

Artikel 82510-13
Sneaker Phoenix

Artikel 77341-13
Sneaker Perpignan

FLORETT
germany
www.florett.de

Ihre Füße
liegen uns am Herzen
erhältlich in unserem Onlineshop:
www.florettshoes.de

Varomed®
DER PERFEKTE SPEZIALSCHUH

Mitmachen & gewinnen

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück eines von fünf Rezepte-Büchern!

Stütz- vor- richtung (Schuh)	früherer Papst- palast in Rom	eine Zahl	mittel- los; be- dauerns- wert	kleine Metall- schlinge	Haus- halts- plan	Nahrungs- verarbei- tung im Körper	Wohnsitz dt. Kaiser u. Könige im MA.				
▶		Rück- seite des Unter- schenkels		12	Zusam- men- kunft (ugs.)						
Spiel-, Wett- kampf- klasse	Eingang			belgi- scher Kurort		9	schwed. Pop- legende	europä- ischer Strom			
▶		poetisch: Biene	1		Rüge, Verweis			13			
jeder ohne Aus- nahme	Glieder- reißen	gegerbte Tierhaut					Paa- rungs- zeit der Vögel				
wunder- tätige Schale der Sage	11						süd- deutsch: Junge	4	ledig- lich		
▶		2								10	
Teil des Bogens	Winter- sportart	norwe- gischer Dichter (Knut)					ein Haus errichten	Ein- siedler, Klausner	bevor		
Stille			Stadt und Fluss in Böhmen								
Kalifen- name			Atem- luft- fontäne der Wale	Schau- spiel-, Ballett- schüler	Schubs, Anprall; Stapel	portugie- sischer Seefahrer (Vasco da)	Gefälle; Vorliebe	Brut- stätte			
▶		8	Körper- flüssig- keit	5	Fort- bewe- gungs- art			7			
bibli- scher Stamm- vater	Kochsalz enthal- tendes Wasser			44. Prä- sident der USA (Barack)				Abk. für unter Um- ständen			
▶		Anzeige, Ankün- digung (Wirtsch.)			Fehl- betrag, Verlust	6					
eine Farbe	Sinnes- organ			Pflanzen- samen				3			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Die liebsten Rezepte ...

... muss man nicht unbedingt grammgenu im Kopf parat haben. Schließlich gibt es die praktischen Einschreibebücher „Meine liebsten Rezepte“ (Hölker Verlag; 7,95 Euro), die auf 80 freien Seiten jede Menge Platz bieten für Lieblingsrezepte und Küchennotizen. Kulinarische Zitate beflügeln zudem die Kochlaune und die separaten Zutatenlisten und das Inhaltsverzeichnis – beides zum Selbstgestalten – helfen optimal, am Herd und oder Backofen den Überblick zu behalten. (www.hoelker-verlag.de)!

Um eines der Rezepte-Einschreibebücher zu gewinnen, schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels auf eine Postkarte und geben diese bis zum 30. November 2018 bei Ihrem „Gesunde Schuhe“-Händler ab. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Gewinnen
Sie eines von
fünf Rezepte-
büchern

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



Leserforum

Gut beraten

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

Ich bin Mitte 30 und habe nun die Diagnose Diabetes bekommen. Der Arzt sagte, dass ich meinen Füßen eine erhöhte Aufmerksamkeit zuwenden soll. Warum ist das eigentlich so?

(Hans M., Langenhorn)



**Jörg Kosche,
Orthopädie-
Schuhmachermeister**

Wir speichern im Zuge des Laufens die Bewegungsmuster ab und greifen auf diese zurück, wenn die entsprechenden Impulse gesendet werden. Das Problem ist: Das diabetische Fußsyndrom bringt ein gestörtes beziehungsweise nicht mehr vorhandenes Reizempfinden mit sich, die Impulse werden fehlerhaft. Und: Wenn keine Impulse mehr gesendet werden können, weiß die Muskulatur nicht, was sie machen soll. Krämpfe sind die Folge, nicht selten auch der Tritt ins gefühlte Leere. Wichtig ist ebenfalls der Schutz der Haut, die uns wiederum vor Umwelteinflüssen schützt und massiv durch solch eine Empfindungsstörung gefährdet ist. Falsches Schuhwerk, sogar falsche Strümpfe können hier schon ausreichen, diese zu schädigen. Mit dem richtigen Schuhwerk und passenden Einlagen aber ist dies vermeidbar. Sie schützen auch vor Folgeschäden an den Füßen. Lassen Sie sich daher von einem Orthopädie-Schuhmacher beraten. Er wird Ihnen passende Diabetiker-Einlagen zeigen beziehungsweise Ihnen diese fertigen, ebenso passende Schuhe.

Wagner Orthopädie Schuhe
Norderstraße 5
24939 Flensburg
www.orthopaedie-wagner.de

Ich habe immer wieder Beschwerden am Ballen und im Vorfußbereich. Mein Arzt sagt, dass ich einen Hallux valgus und einen Spreizfuß habe. Was kann ich zur Linderung meiner Probleme machen?

(Jutta M., Wolbeck)



**Dirk Wegmann,
Orthopädie-Schuhmachermeister**

Am wichtigsten sind gut passende Schuhe mit nicht zu hohen Absätzen. Die Zehen brauchen Platz und durch die Reduktion der Absatzhöhe, wenn nötig, verringert sich der Druck unter dem Vorfuß. Durch dickere Sohlen, z. B. mit Luftpolsterung, kann man zusätzlich Druck reduzieren. Will man noch zusätzliche Unterstützung geben, ist es auch möglich, die Füße mit Einlagen zu versorgen. Dabei werden Druckstellen gezielt entlastet und durch eine Pelotte oder Querbrücke die Belastung unter den Füßen besser verteilt. Sollten Gelenke in Mitleidenschaft gezogen worden sein, kann man auch über Abrollsohlen eine Verbesserung der Bewegung erreichen. Einige Schuhhersteller haben Modelle im Programm, die schon mit verschiedenen Abrolltechniken ausgestattet sind. Es gibt also zahlreiche Möglichkeiten, den Füßen Hilfe zu leisten, allerdings können die von Fall zu Fall variieren. Bei allen Fußproblemen ist stets eine individuelle Beratung mit Fußuntersuchung und Passformkontrolle unbedingt notwendig.

Wegmann Gesunde Schuhe
Rheiner Straße 99
49809 Lingen
wegmann.gesunde-schuhe.com

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



MULTI STRETCH

ONE FOR ALL

Die Lösung für Problemfüße



- Hallux valgus
- Hammerzehen
- Nach Operationen
- Schmerzempfindlichkeit
- Hühneraugen
- Anschwellende Füße
- Diabetes Prophylaxe
- Fehlstellungen usw.

FIDELIO
austrian design



www.fidelio.at



Alle Jahre wieder

Ganz im Zeichen der Gebrüder Grimm steht der Märchenweihnachtsmarkt in Kassel vom 21. November bis 30. Dezember. In diesem Jahr widmet er sich der Erzählung „Aschenputtel“. Neben gebrannten Mandeln, Glühwein, Bratwürsten und Bockwurst erwartet die Besucher auf dem Friedrichs- und Königsplatz in der Innenstadt eine Kulisse mit Märchenfiguren, Märchenwald und der weltgrößten Märchenpyramide.

www.weihnachtsmarkt-kassel.de



Da ist Musik drin!

Seit der Uraufführung 1893 ist Humperdincks berühmteste Oper „Hänsel und Gretel“ ungeboren populär. „Brüderchen, komm tanz mit mir!“ – „Suse, liebe Suse, was raschelt im Stroh?“ – tanzende Geschwister, Tau- und Sandmännchen, Hexe und Eltern: ein Panoptikum aller Märchenvorstellung des 19. Jahrhunderts. Zu sehen ist das Stück im an der Bayerischen Staatsoper in München.

www.staatsoper.de



An die Zutaten, fertig, los!

Tolle Inspirationen für die eigene Weihnachtsbäckerei liefert „Das Märchen Backbuch“ (Hölker Verlag, 30 Euro). Ob Bratapfel-Tarte, marmorierter Käsekuchen oder goldene Macademia-Cupcakes – die Leckereien laden zu einer kulinarischen Reise in verschneite Puderzuckerwelten ein. Neben den ausgewählten Rezepten präsentiert das Buch fünf Märchen der Gebrüder Grimm, die das Warten auf die erste Kostprobe verkürzen, während das Haus köstlicher Kuchenduft erfüllt.

Es war einmal ...

Einfach märchenhaft sind die Highlights für den Herbst und Winter! Ob Weihnachtsmarkt, Staatsoper, Mythenwelten oder ganz gemütlich die eigene Backstube – es gibt wahrlich viel zu erleben ...



Heute im Mittelalter

Am letzten Oktober-Wochenende – genauer gesagt vom 26. bis zum 28. Oktober – wird Reichelsheim wieder zur „Märchenhauptstadt“ Hessens. Denn dann reisen Liebhaber der großen weiten Fantasie- und Mythenwelt aus ganz Deutschland an und verwandeln den Ortskern in ein riesiges mittelalterliches Fest.

www.maerchentage.de

Gegen das Vergessen!

Übrigens, schon gewusst? Erzählte Märchen helfen offenbar schwer Demenzkranken, wie eine Studie der Berliner Alice-Salomon-Hochschule belegt. Durch das strukturierte Erzählen kommen Demenzpatienten zur Ruhe, konzentrieren sich auf den Moment und unterbrechen ihr sonst übliches herausforderndes Verhalten.



Impressum

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

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

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

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

FOTOS: WILFRIED HÖSL (1), GEMEINDE REICHELHEIM (1), KASSEL MARKETING GMBH/PAAVO BLOFIELD (1), SHUTTERSTOCK (1)



BE NATURAL

Jana shoes GmbH & Co. KG

Klingenbergstr. 1-3 | 32758 Detmold | Germany

Tel. +49 (0) 52 31/605 04 | Fax-Hotline +49 (0) 52 31/605-350
info@benatural-shoes.com | www.benatural-shoes.com

www.benatural-shoes.com | FIND US ON

VITAL[®]
Verwöhnschuhe

Massage to go

Verwöhnschuhe mit dem einzigartigen Noppenfußbett massieren Ihre Füße sanft und sorgen für Wohlbefinden am gesamten Körper. Die eingearbeiteten Noppen wirken direkt auf die Reflexzonen des Fußes, stimulieren den ganzen Organismus und verwöhnen von Kopf bis Fuß.

www.vital-schuhe.com



 ORIGINAL MADE IN AUSTRIA