

Schuhe & Wellness

So geht's mir gut

Ausgabe 02/2019
D 3,90 € · A 4,50 € · CH 6,20 CHF

Wir feiern
Jubiläum:

25.
AUSGABE

Leben

Ofenfrisch verführerisch:
Rezepte für Quiches

Gesundheit

Standhaft in Form:
Teamsport für Zeh(e)n

Trends

Modisch und nachhaltig:
So kommen Sie gut
durch Herbst und Winter

So läuft's bei den Stars

Ob Meghan Markle, Sonya
Kraus, Heidi Klum & Co. – wer
Promis auf die Füße schaut,
entdeckt die eine oder andere
Überraschung

**IHRE
CHANCE**

Gewinnen Sie eine
Auszeit im
Tannheimer Tal



Xsensible®
stretchwalker



JAPANISCHES KONZEPT



BALANCE TECHNOLOGIE



PATENTIERTES STRETCH-LEDER

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



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen.“ Dieses Zitat stammt von keinem Geringeren als Johann Wolfgang von Goethe und sagt das Wesentliche: Füße erden uns. Sie tragen uns durchs Leben, zu anderen Orten, zu anderen Menschen – zu Begegnungen. Sie halten uns in Bewegung, sorgen für unsere Haltung und Standfestigkeit. Täglich leisten sie diese Arbeit in einer für uns zumeist großen Selbstverständlichkeit. Ein guter Grund, sie in den Fokus zu rücken und zum Schwerpunkt dieser Magazinausgabe zu machen.

Wir schauen deshalb für Sie Prominenten auf die Füße (Seite 10) und verraten interessante Fakten. Wussten Sie zum Beispiel schon, dass Füße im Alter noch wachsen und dass es römische und ägyptische Fußformen gibt? Lesen Sie unsere Geschichte hierzu ab Seite 30. Auch nehmen wir Sie mit auf Reisen, auf Flusskreuzfahrt (Seite 36) oder nach Abano Terme (Seite 40) und verraten Ihnen ab Seite 48, was genau bei einer Ganganalyse geschieht und warum perfekt sitzende und bequeme Schuhe so wichtig sind. Apropos: Diese finden Sie natürlich auch in unserem Magazin, wir stellen Ihnen wieder unsere aktuellen Herbst- und Wintermodelle vor. Damit aber nicht genug: Mit etwas Glück können Sie zudem ein Wochenende im Tannheimer Tal gewinnen. Schauen Sie einfach auf Seite 28 nach, beantworten Sie die Frage und geben Sie den ausgefüllten Coupon bei uns ab. Wir freuen uns auf Sie!

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

Ihr Schuhfachhändler

TITEL: TRISTAR MEDIA/GETTY IMAGES; FOTO: MARCO PIUNTI/ISTOCKPHOTO

fashion by
rieker
ANTISTRESS®



RIEKER ANTISTRESS



Leichter



Flexibler



Mehr Platz



Mehr Schockabsorption



RIEKER Schuh GmbH · Gänsäcker 31 · 78532 Tuttlingen
Tel: 0 74 62 / 2 01-0 · Fax: 0 74 62 / 70 13 · www.rieker.com

Entdecke das einzigartige Joya Geh-Gefühl!

Joya

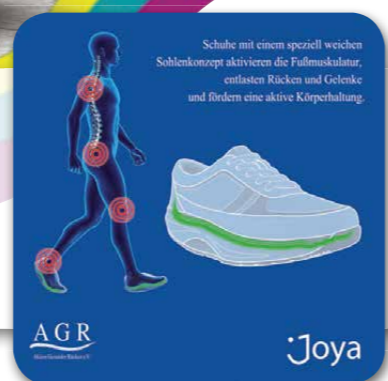
Dein Rücken freut sich



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

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

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



Schuhe mit einem speziell weichen Sohlenkonzept aktivieren die Fußmuskulatur, entlasten Rücken und Gelenke und fördern eine aktive Körperhaltung.

AGR
Joya

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!



EMMA DARK RED



TINA II DARK GREY



MUSTANG II DARK BROWN



TONY II 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



Schuhe & Wellness
So geht's mir gut



Inhalt – 02/2019

Leben

- 06 **Wir feiern Jubiläum**
Das Magazin Schuhe & Wellness erscheint zum 25. Mal
- 08 **Zwei für alle Fälle**
Erfahren Sie Erstaunliches rund um die Füße
- 10 **Mit beiden Beinen im Showbiz**
Wie die Füße von Promis mit dem Erfolg Schritt halten
- 14 **Ofenfrisch verführerisch**
Eine runde Sache: Leckere Rezepte für Quiches
- 28 **Gewinnen Sie ein Wochenende im Tannheimer Tal**

Gesundheit

- 30 **Ein starkes Duo**
Was die Fußform verrät und warum Schuhe perfekt passen sollten
- 34 **Teamsport für Zeh(e)n**
Wie Toega die Fußmuskulatur stärkt

Unterwegs

- 36 **Alles im Fluss**
Kreuzfahrten auf Mosel, Rhein oder Donau

- 40 **Abtauchen vom Alltag**
Abano Terme – ganz neu entdeckt

Wissen

- 47 **Kreuzworträtsel**
Gewinnen Sie warme Lesesocken
- 48 **So läuft das ...**
Überraschende Erkenntnisse dank einer Pedographie
- 52 **Bereit für Abenteuer**
Wenn der Berg ruft, sind Schuhe von Hanwag die perfekten Gefährten
- 56 **Mit uns sind Sie gut beraten!**
Experten beantworten Ihre Fragen rund um Schuhe, Füße, Wohlbefinden

Trends & Styles

- 19 **Natürlich nachhaltig**
- 20 **Cosy casual**
- 21 **Mix & Match**
- 22 **Retro Style**

Standards

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

Finn Comfort
Made in Germany

DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

MODELL
ELPASO



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

FinnComfort Postfach
97433 Haßfurt/Main
Katalog/Händler:
www.finncomfort.de



FOTOS: ACTION PRESS; GRÄFE UND UNZER VERLAG/MARIA GROSSMANN UND MONIKA SCHÜRLE; HANWAG

Eine ganz besondere Ausgabe

„Schuhe & Wellness“ feiert Jubiläum – schon zum 25. Mal informiert Sie dieses Magazin über die Möglichkeiten des Orthopädieschuhfachhandels, Ihren Füßen Gutes zu tun.



Erstausgabe 2007

Die aktuelle 25. Ausgabe

Die Idee war klar. Es sollte ein Magazin sein, das über die Angebote, den Service und die Qualität der Orthopädieschuhmacher informiert. Ein Magazin, das die Gesundheit der Füße in den Fokus rückt und so selbstverständlich werden lässt wie andere Annehmlichkeiten des täglichen Lebens wie etwa Kochen, Fitness und Reisen. „Gut 13 Jahre ist es nun her, als uns Fachhändler aus dem Orthopädieschuh-Bereich auf einer Sitzung fragten, ob wir uns ein solches Magazin für sie vorstellen und realisieren könnten“, erinnert sich Horst Purschke, Prokurist der GMS Verbund GmbH und Herausgeber von Schuhe & Wellness.

Der GMS Verbund zögerte nicht. „Viele Informationen können im Tagesgeschäft der Händler oft nur unzureichend mit dem Kunden besprochen werden“, sagt Horst Purschke und ergänzt: „Aber viele Krankheitsbilder wie Diabetes, Rücken- oder Knieprobleme erfahren durch geeignete Versorgung mit Einlagen und/oder Schuhen zumindest eine Milderung – darüber wollten wir berichten.“ So entstand im Frühjahr 2007 die erste Ausgabe von Schuhe & Wellness.

Zweimal im Jahr, im Frühjahr und Herbst, erscheint seitdem das Magazin mit seitenweise Informationen rund um das, was die Komfort- und Orthopädieschuhfachhändler alles leisten können, um Füßen Gutes zu tun. Aber auch mit Berichten über gesundes Essen, Wandern, Urlaubs- und verschiedene andere Wellness Themen.

**Horst Purschke:**

„Die nun 25. Ausgabe ist schon etwas Besonderes, aber sie soll noch lange nicht das Ende bedeuten. Wir freuen uns, wie hoffentlich auch die vielen Kunden und Leser, auf weitere Ausgaben, damit jeder mit seinen Füßen gesund durchs Leben gehen kann.“

Die Idee war klar. Es sollte ein Magazin sein, das über die Angebote, den Service und die Qualität der Orthopädieschuhmacher informiert. Ein Magazin, das die Gesundheit der Füße in den Fokus rückt und so selbstverständlich werden lässt wie andere Annehmlichkeiten des täglichen Lebens wie etwa Kochen, Fitness und Reisen. „Gut 13 Jahre ist es nun her, als uns Fachhändler aus dem Orthopädieschuh-Bereich auf einer Sitzung fragten, ob wir uns ein solches Magazin für sie vorstellen und realisieren könnten“, erinnert sich Horst Purschke, Prokurist der GMS Verbund GmbH und Herausgeber von Schuhe & Wellness.



FOTOS: PR; SHUTTERSTOCK.COM

FALKE



Zwei für alle Fälle

Sohle, Ferse, Hacke, Zehen – natürlich kann man Füße nüchtern auf ihre Anatomie beschränken. Doch es gibt auch allerhand Erstaunliches über sie zu berichten ...



Tierisch kalte Füße? Gut so!

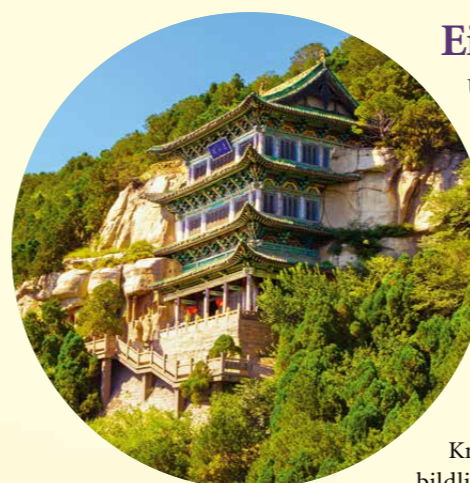
Stundenlang stehen manche Pinguine auf dem Eis und dass sie dabei kalte Füße haben, ist gut so. Wären ihre Füße warm, würden sie am Eis festfrieren. Die Wärme ihres Körpers würde die oberste Schicht des Eises schmelzen. Friert das Wasser dann wieder ein, würden die Füße mit einfrieren. Pinguine kühlen ihr Blut sogar ab, bevor es in die Füße fließt. Die Blutgefäße, die das Blut vom Körper in die Füße leiten, liegen ganz eng neben den Blutgefäßen, die es von den Füßen zurück in den Körper transportieren. Bevor nun das warme Blut in die Füße läuft, gibt es seine Wärme an das kalte Blut ab, das gerade aus den Füßen kommt. Das warme Blut kühlt dadurch ab, das kalte Blut wird erwärmt. So werden zwar die Füße der Pinguine kalt, der Rest ihres Körpers aber bleibt schön warm.



Der Lauf übers Feuer

Seit Tausenden Jahren testen Menschen ihren Mut, indem sie mit nackten Füßen über glühende, bis zu 700 Grad Celsius heiße Kohlen laufen. Was früher als ein mystischer Wunder(vor)gang galt, kann mittlerweile physikalisch erklärt werden: Wärmekapazität und Wärmeleitfähigkeit sind die beiden wichtigsten Faktoren, die ein Feuerlaufen ohne Verbrennungen ermöglichen. Holz und Kohle sind schlechte Wärmeleiter und haben eine geringe Wärmekapazität, ebenso die Asche, die die Glut umgibt. Auch ist die Kontaktzeit von Füßen und Glut ein entscheidender Punkt: So wie zu langsames Gehen die Gefahr von Verbrennungen erhöht, sollte man auch nicht laufen oder gar rennen. Hierdurch wird das Körpergewicht zwangsläufig auf die Zehenspitzen und Fußballen verlagert.

FOTOS: SHUTTERSTOCK.COM (3); ISTOCKPHOTO.COM (2); PR



Ein alter Schuh ...

Untersuchungen der Taiyuan-Höhle in der Nähe von Peking brachten Wissenschaftler zu der Theorie, dass der Mensch bereits vor 40.000 Jahren Schuhe kannte. Als Beweis dient die Knochenentwicklung – das Tragen von Schuhen verändert und vermindert beim Träger die Belastung auf das Fußskelett. Diese Veränderungen sind bei archäologischen Knochenfunden sichtbar. Die ersten bildlichen Nachweise von Schuhen fanden sich auf Wandmalereien. Diese etwa

13.000 bis 15.000 Jahre alten Zeugnisse zeigen Jäger, die mit Stiefeln aus Tierhaut und Fell ausgestattet waren.

Ein Leben auf großem Fuß

Schon gewusst? Der Mann mit den offiziell größten Füßen der Welt – 40,55 Zentimeter links und 40,57 Zentimeter rechts, so lang wie etwa ein Bierkasten – lebt in Maracay in Venezuela. Jeison Rodriguez trägt damit Schuhgröße 68, was einen normalen Schuheinkauf verständlicherweise recht schwierig gestaltet. Seit fünf Jahren wird Rodriguez von einem Schuhmacher aus Vreden nahe der niederländischen Grenze mit passenden Schuhwerk ausgestattet.



Weise Worte als Wegbegleiter

„Geh langsam, wenn du es eilig hast“ heißt das Buch aus dem Coppenrath Verlag und bietet auf mehr als 160 Seiten über 90 der schönsten Fabeln und Weisheitsgeschichten aus aller Welt. Jede Seite ist liebevoll illustriert von Marjolein Bastin, die Geschichten beschäftigen sich beispielsweise mit Lebensweisheiten aus China, Indien und Frankreich, als Autoren tauchen Paulo Coelho, Bertolt Brecht und viele andere auf. Seite für Seite ist es eine inspirierende Fundgrube zum Schmökern und Vorlesen – und vor allem zum Innehalten beim Weg durch den manchmal stressigen Alltag (ISBN: 978-3-649-62810-1, 12,95 Euro).



KOMFORTWEITEN (())



HERAUSNEHMBARE FUSSBETTEN



HOCHWERTIGE LEDER

So liebst du Schuhe

Moderatorin Sonya Kraus hat bei der Schuhwahl gut lachen: Die Füße der 46-Jährigen sind gepflegt in Topform.



FOTOS: ACTION PRESS (2), DDP IMAGES (2); SHUTTERSTOCK

Mit beiden Beinen im Showgeschäft ...

... zu stehen, bedeutet für die Füße nicht selten Schwerarbeit. Ob Top-Model Heidi Klum oder US-Schauspielerinnen Angelina Jolie, ob Fußballer-Gattin Victoria Beckham oder Talkshow-Ikone Oprah Winfrey – insbesondere Beispiele aus der prominenten Damenwelt zeigen, dass das tragende Duo mitunter schmerzlich in Mitleidenschaft gezogen wird.



Was Model Heidi Klum, Schauspielerin Angelina Jolie und Talkmasterin Oprah Winfrey gemein haben? Alle leiden unter einem Hallux valgus.

Rückblick, Sommer 2016: Alle Augen richteten sich auf sie, die Neue an Prinz Harrys Seite. Wie sieht sie aus? Was trägt sie für Kleidung? Wie bewegt sie sich? Als der Duke of Sussex die US-Amerikanerin Meghan Markle als seine Freundin vorstellte, scharten sich die Fotografen um das sympathische Paar. Hunderte, Tausende Bilder wurden weltweit veröffentlicht – und offenbarten auch die kleine „Problemzone“ der jungen Frau: ihre Füße. Unverkennbar war bei der gelernten Schauspielerin ein Hallux valgus zu sehen, ein Ballenzeh auf jeder Seite.

Wer prominenten Damen auf die Füße schaut – Männer sind statistisch

seltener von dieser Krankheit betroffen – entdeckt bei so einigen einen Hallux valgus. Die Großzehe ist im Grundgelenk über die normale Stellung hinaus

ebenso wie Naomi Campbell, Victoria Beckham und Angelina Jolie, Gwyneth Paltrow und die amerikanische Talkshow-Ikone Oprah Winfrey.

Wer schön erscheinen möchte, muss leiden. Viele Promis nehmen dies zum Nachteil ihrer Füße in Kauf.

zur Fußaußenseite abgeknickt, während die Großzehenspitze nach innen zeigt und die zweite Zehe verdrängt oder überlagert. Insbesondere Schauspielerinnen und Models, die oftmals stundenlang auf High Heels oder enggeschnürten Sandalen unterwegs sein müssen, sind betroffen. Dazu zählen Heidi Klum

Während Nicht-Prominente mit einem Hallux valgus oder auch mit offenen Blasen, Hühneraugen et cetera ganz einfach öfter barfuß laufen oder in orthopädischen Bequemschuhen schlüpfen können, heißt es dagegen für viele Prominente: Zähne zusammenbeißen. Denn auf dem roten Teppich, im Blitzlichtgewitter der



Auch Herzogin Meghan Markle litt viele Jahre unter einem Ballenzeh. Sie ließ sich den Hallux valgus operativ entfernen.

FOTOS: BETTY IMAGES (1), ACTION PRESS (1), DDP IMAGES (1)



Nobody is perfect: Halle Berry hat einen sechsten Zeh. Was kurios klingt, hat zumeist genetische Gründe. Der US-Schauspielerin macht der buchstäbliche Zuwachs an ihren Füßen offensichtlich nix aus. Selbstbewusst steht sie zu ihrem kleinen Schönheitsfehler.



Fotografen einfach in Flip-Flops aufzulaufen oder gar ganz unten ohne, sorgt zwar auch für Schlagzeilen, aber nicht unbedingt für die positivsten. Darum müssen viele Füße, eingepackt in zu engem und zu hohem Schuhwerk, (weiter) leiden.

hören. Und: Bevor der Neid aufkommt, aus ihren Beautytricks macht die sympathische 46-jährige kein Geheimnis. Zum einen hat sie bereits einige Bücher wie etwa „Baustelle Body“ geschrieben, zum anderen hat sie ihren eigenen Youtube-

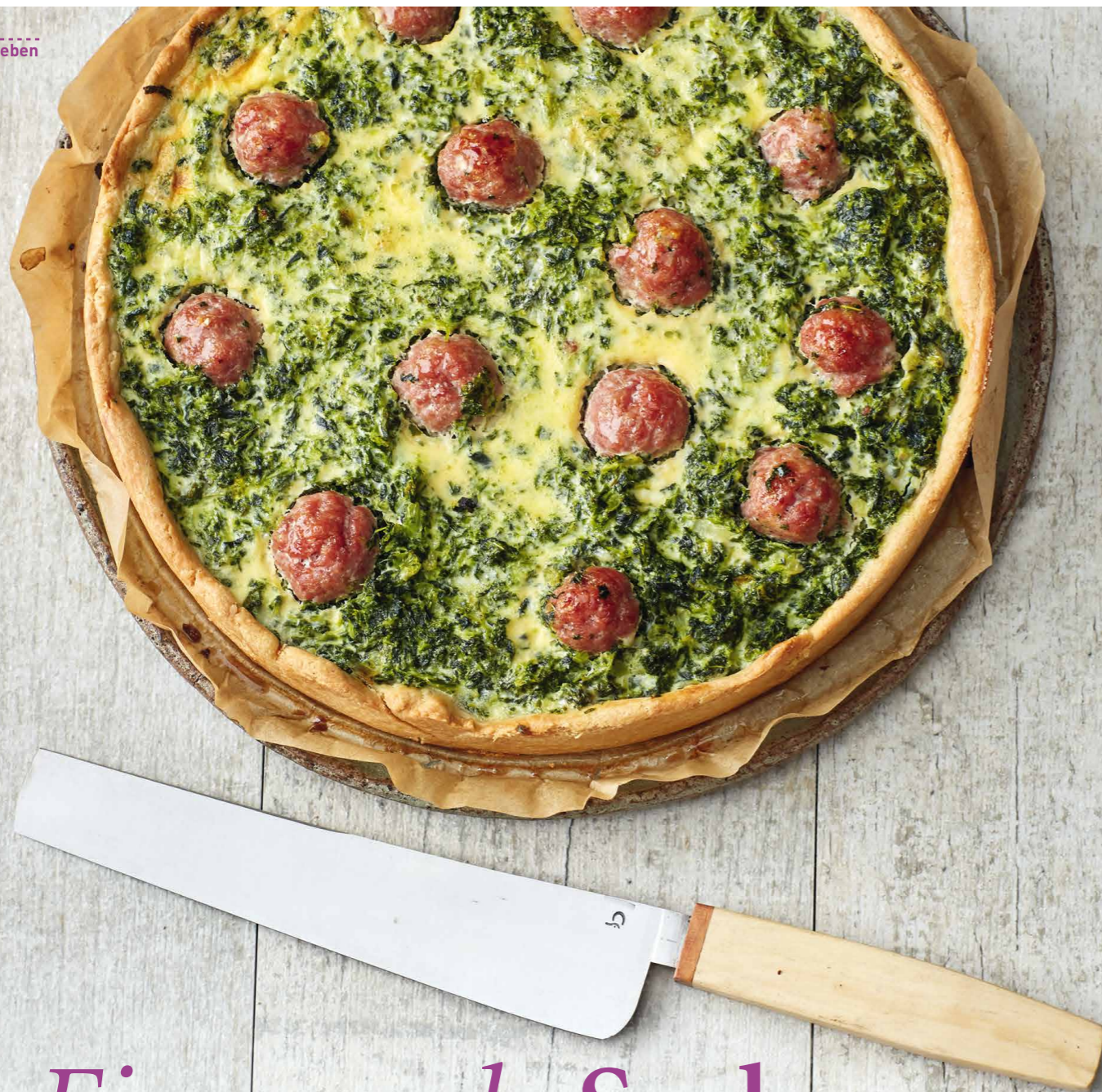
nicht gut tut. Denn je mehr Hornhaut man an den Füßen entfernt, desto mehr produziert der Körper nach. Deshalb geht die Blondine bei der Pediküre ganz behutsam vor. Das Ergebnis: Füße, die nicht nur in High Heels für einen starken Auftritt sorgen.

Zugegebenermaßen muss gesagt werden, dass gegen beispielsweise einen Hallux valgus auch die beste Pediküre machtlos ist. In manchen Fällen, wenn die Schmerzen durch den Ballenzeh zu groß werden, hilft wirklich nur eine Operation. Apropos: Mittlerweile ist Meghan Markle bekannterweise längst nicht mehr nur die Freundin von Prinz Harry. Im Mai 2018 traten die beiden vor den Traualtar. Und auch bei den Füßen hat sich bei Meghan etwas getan: Der Ballenzeh ist verschwunden. Dort wo einst der Hallux valgus heraustrat, ist nur noch eine kleine Narbe zu sehen. Wann und wo genau sich die Herzogin der Beauty-Operation unterzogen hat, ist nicht geklärt. Fest steht nur: Markle ist ihre Makel los und tritt seither unbeschwerter auf in der Welt der Royals, der Schönen und Prominenten.

Auch bei Royals drückt manchmal der Schuh, so dass sich einige unter das OP-Messer legen.

Kann sein, muss aber nicht, wie Sonya Kraus beweist. Sie kennt sich nicht nur mit Fotografen und Schlagzeilen gut aus, sondern auch mit schönen Füßen. Bekanntgeworden 1998 als Assistentin bei der legendären TV-Sendung „Glücksrad“, danach Moderatorin von „talk talk talk“ und „Do it yourself“, zählt die Mutter von zwei Söhnen längst zu den bekannten Größen der deutschen Showwelt. Dies liegt nicht nur an ihrer professionellen Art vor der Kamera, sondern auch an ihrem gepflegten unprätentiösen Auftreten, zu dem nahezu makellose Füße für sie selbstverständlich dazuge-

Kanal namens „Sonya's Secrets“, wo sie nützliche Tricks und Tipps zur Schönheitspflege verrät. So erklärt sie in der Folge „Perfekte Füße im Handumdrehen! Genial günstig“, dass man eine pflegende Pediküre schnell selbst machen kann und diese auch gar nicht anstrengend, geschweige denn kostspielig sein muss. Sonya Kraus: „Wichtigstes Utensil ist ein uraltes, rubbelhartes Handtuch.“ Dieses kommt nach dem Einweichen der Füße in Wasser mit etwas Kernseife zum Einsatz. Doch Achtung: Die Moderatorin verweist auch darauf, dass zu viel Rubbeln und Hobeln den Füßen gar



Eine runde Sache

Quiches sind der leckerere Beweis dafür, dass es „Kuchen“ auch zum Mittag- oder Abendessen geben kann.

Quiches sind ein leckerer Gruß aus der französischen Küche. Das Wort leitet sich von „Kichle“ beziehungsweise „Küchle“ ab, was so viel wie Kuchen bedeutet. In der Schweiz ist das Gericht auch als Wähe bekannt. Ursprünglich stammt die Quiche aus Lothringen – nach dieser Region ist übrigens auch die Quiche Lorraine benannt.

Doch apropos: Längst sind die Zeiten vorbei, als es nur Quiche Lorraine gab. Zwar ist die Variante mit Zwiebeln und Speck immer noch die bekannteste ihrer Art, doch das Schöne ist: Ob pikant oder mild, ob herzhaft oder süß, ob mit Fleisch/Fisch oder vegetarisch – Quiches lassen sich bestens nach Lust und Laune, nach dem saisonalen Angebot an Gemüse

aber ebenso dem persönlichen Geschmack variieren. Und das Tolle ist: Fast jede Quiche kann problemlos vorgebacken und kurz vorm Servieren noch einmal im Ofen aufgewärmt werden. Aber auch als kalter Snack schmecken die meisten Varianten hervorragend.

„Langeweile kommt hier garantiert nicht auf. Schön finde ich auch, dass

Quiches gerade den alten, neuen Gemüsen wie Kürbis, Schwarzwurzeln, Pastinaken oder Grünkohl eine Plattform bieten, ihre Aromen in Szene zu setzen“, sagt Oecotrophologin Cora Wetzstein. In ihrem Buch „Quiches“ liefert sie etliche Rezeptideen und lässt Seite für Seite keine Zweifel daran: Quiche = ofenfrisch so verführerisch ...



„Quiches“ heißt kurz und knapp das Buch von Cora Wetzstein und liefert auf über 60 Seiten viele leckere Rezepte von herzhaft bis süß. Damit aber nicht genug: Neben Infos zum Backen und zur passenden Form gibt es auf Ausklappseiten auch Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die Teigherstellung und den perfekten Guss.

Gräfe & Unzer Verlag, ISBN: 978-3833866180, 9,99 Euro

FOTOS: GRÄFE UND UNZER VERLAG/MARIA GROSSMANN UND MONIKA SCHÜRLE

GRÜNKOHLQUICHE MIT METTBÄLLCHEN

Für 1 Springform (26 cm, 12 Stücke) • 45 Min. Zubereitung • 30 Min. Ruhen • 40 Min. Backen

Zutaten

FÜR DEN TEIG

- 220 g Dinkelmehl Type 1050
- Salz
- 120 g kalte Butter
- 1 Ei

FÜR DIE FÜLLUNG

- 500 g Grünkohl
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- Pfeffer
- ½ TL Kümmel
- 200 g Crème fraîche
- 3 Eier
- 150 g Zwiebelmettwurst

AUSSERDEM

- weiche Butter für die Form
- Mehl zum Arbeiten
- getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Zubereitung

TEIG: Mehl, ½ TL Salz, Butter in Stückchen, Ei und nach Bedarf 2 bis 4 EL Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten kalt stellen.

FÜLLUNG: Inzwischen den Grünkohl putzen, in grobe Stücke schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Grünkohl in ein Sieb abgießen und mit den Händen ausdrücken. Butter im Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Kohl dazugeben und 5 Minuten mitdünsten, dann mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Crème fraîche mit Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen.

BLINDBACKEN: Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form fetten. Den Teig auf

der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund ausrollen und diese damit auskleiden, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im heißen Ofen (unten) ca. 10 Minuten blindbacken.

FERTIGSTELLEN: Inzwischen die Mettwurst von der Haut befreien und das Brät zu ca. 3 cm großen Bällchen rollen. Grünkohl auf dem Boden verteilen, den Guss darübergießen. Mettbällchen daraufgeben und eindrücken. Die Quiche im heißen Ofen (unten) in 25 bis 30 Minuten fertig backen.

Nährwert pro Stück

- ca. 280 kcal
- 8 g Eiweiß
- 21 g Fett
- 14 g Kohlenhydrate

KARTOFFEL-SPINAT-QUICHE MIT EIERNESTERN

Für 1 Tarteform (26 cm, 8 Stücke) • 50 Min. Zubereitung • 30 Min. Ruhen • 35 Min. Backen

Zutaten

FÜR DEN TEIG

- 600 g Pellkartoffeln (vom Vortag)
- 50 g Butter
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

FÜR DIE FÜLLUNG

- 500 g frischer Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 250 g Crème fraîche
- 7 Eier
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

TEIG: Kartoffeln pellen und grob raspeln. Die Butter zerlassen. Mit etwas flüssiger Butter die Form fetten. Die restliche Butter zu den Kartoffeln geben. Das Ei verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat locker unter die Kartoffelraspel heben. Den Teig in die Form (aus Metall!) geben und am Boden gut festdrücken, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Die Form 30 Minuten kalt stellen.

FÜLLUNG: Inzwischen den Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen. Die Blätter etwas kleiner zupfen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer bis großer Hitze 2 Minuten andünsten. Spinat dazugeben, den Topfdeckel auflegen und die Blätter in 3 bis 4 Min. zusammenfallen lassen. Den Spinat in ein Sieb geben und mit einer Schöpfkelle kräftig ausdrücken.

FERTIGSTELLEN: Crème fraîche mit 3 Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Den Spinat auf dem Kartoffelteig verteilen und den Guss darübergießen. Mit einem Löffel vier Mulden eindrücken und in jede Mulde 1 Ei aufschlagen. Die Eier salzen und pfeffern und die Quiche im heißen Ofen (unten) ca. 35 Minuten backen, bis die aufgeschlagenen Eier gestockt sind und der Kartoffelrand goldbraun ist.

Nährwert pro Stück

- 315 kcal
- 11 g Eiweiß
- 26 g Fett
- 11 g Kohlenhydrate



SCHINKEN-KÄSE-WÄHEN MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

Für 6 Tarteletteförmchen (10 cm) • 25 Min. Zubereitung • 30 Min. Ruhen • 30 Min. Backen



Zutaten

FÜR DEN TEIG

- 120 g Mehl
- 40 g kalte Butter
- Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Bergkäse
- 150 g gekochter Schinken
- 100 g saure Sahne
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

- weiche Butter für die Förmchen
- Mehl zum Arbeiten

Zubereitung

TEIG: Mehl, Butter in Stückchen, 60 ml kaltes Wasser und ¼ TL Salz in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten kalt stellen.

FÜLLUNG: Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Käse bei Bedarf entrinden und klein würfeln. Den Schinken ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alle drei Zutaten in einer Schüssel mit der sauren Sahne und den Eiern mischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FERTIGSTELLEN: Die Förmchen fetten. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche so groß ausrollen, dass man daraus sechs Kreise mit ca. 12 cm Durchmesser ausschneiden kann. Die Förmchen mit den Teigkreisen auskleiden. Die Böden mehrmals einstechen. Die Füllung auf den Teigböden verteilen und die Wähen im heißen Ofen (unten) in 25 bis 30 Min. goldbraun backen.

Nährwert pro Stück

- 315 kcal
- 11 g Eiweiß
- 26 g Fett
- 11 g Kohlenhydrate

CAMEMBERT-TÖRTCHEN

Für 1 Muffinform (12 Mulden) • 15 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen

Zutaten

FÜR DEN TEIG

- 300 g Quiche- und Tarteteig (aus dem Kühlregal)

FÜR DIE FÜLLUNG

- 200 g Camembert
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Semmelbrösel
- 6 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

AUSSERDEM

- weiche Butter für die Form

Zubereitung

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Mulden der Form fetten. Den Teig entrollen und daraus 12 Kreise mit ca. 12 cm Durchmesser ausstechen. Die Kreise in

die Mulden der Muffinform legen, sodass ein ca. 2 cm hoher Rand entsteht. Die Teigböden mehrmals einstechen.

Den Camembert in 1 cm große Würfel schneiden. Milch, Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Camembert auf die Teigkörbchen verteilen und den Guss bis kurz unter den Teigrand darübergießen.

Die Törtchen im heißen Ofen (unten) 25 Minuten backen. Nach 15 Minuten Backzeit die Semmelbrösel auf die Törtchen streuen und diese fertig backen. Die Törtchen aus dem Ofen holen, aus der Form lösen und mit Preiselbeeren getoppt servieren.

Nährwert pro Stück

- ca. 190 kcal
- 8 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 17 g Kohlenhydrate

FOTOS: GRÄFE UND UNZER VERLAG/MARIA GROSSMANN UND MONIKA SCHÜRLE



Semler



MODE. WELLNESS. KOMFORT.
CARL SEMLER SCHUHFABRIK.

Handwerk seit 1863 · www.semmler.de



Codello



Ganter



Trends Herbst/Winter 2019/20

Komfortabel, funktionell und vielseitig kombinierbar. So muss Mode sein. Hinzu kommt das große Thema Nachhaltigkeit. Natur und Umweltschutz werden immer wichtiger, auch wenn es um „korrekte Kleidung“ geht. Schließlich sollte das Outfit auch noch Ausdruck unserer Persönlichkeit sein. Wir haben ein paar Tipps für Sie, mit denen Sie modisch und nachhaltig durch die kalte Jahreszeit kommen.

Down to earth!

Inspiziert von den Farben unserer Erde zeigen sich die herbstlichen Modethemen von einer entspannten, unkomplizierten Lässigkeit. Es geht dabei um Achtsamkeit und ein nahezu selbstverständliches Bewusstsein für die Natur. Der Farbpalette wohnt eine helle Wärme inne, angeführt von Caramel und Offwhite-Schattierungen, akzentuiert durch gebranntes Gelb und edle Terracotta-Töne. Bei Schuhen und Taschen feiert Braun ein großes Comeback. Warme Cognac-Nuancen und handwerkliche Optiken unterstreichen die edle Note.

Styling-Tipp: Achten Sie beim Schuhkauf auf hochwertige, natürliche Materialien. Vegetabil gegerbte Leder passen perfekt zu den neuen, von der Natur inspirierten Looks. Hochwertiges Leder ist langlebig und daher nachhaltig. Beste Styling-Partner sind Booties aus Veloursleder oder von Hand gefinishtem Glattleder. Sie lassen sich sowohl zu den neuen Midi-Kleidern und Röcken als auch zur Hose kombinieren.



MGM



Tom Tailor



Semler



Rieker



Xsensible



WeAreKnitters



Emily & Noah



Solidus



Ganter

Sportlich unterwegs

Gar nicht hässlich! So genannte „Ugly Sneaker“ mit mehr oder weniger dicken, aber extrem leichten und flexiblen Sohlen erobern jetzt auch die Komfortschuhmode. Die sportlichen Halbschuhe in bequemen Weiten eignen sich perfekt für den Übergang. Modisch im Trend liegen farbige Applikationen, Wordings oder Leo-Details. Die Trendmaterialien Teddy und Plüsch erhöhen den Kuschelfaktor und werden bei Sneakern und Booties als Futter oder trendiges Detail eingesetzt.

Styling-Tipp: Dicke, aber ultraleichte Steppjacken und Mäntel könnten sich in dieser Saison zu unseren Lieblingsbegleitern entwickeln. Helle Farben, allen voran zarte Winterpastells, bringen Licht in den dunklen Winteralltag. Sneaker glänzen in Metallics und passen sich jedem Outfit spielend an.

Trend der Saison

Cosy casual



Florett



Hassia



Suri Frey



Hedgren



Xsensible



Kitaro



Hanwag

IVKO Women



Trend der Saison
mix & match



Lemper



Waldläufer



Comma Casual Identity

Unbeschreiblich weiblich

Entspannung pur verspricht die Damenmode dank etwas weiterer, fließender Silhouetten. Starke Farben und auffällige Dessinierungen wie Karos, Tierdrucke und florale Muster sind charakteristisch. Um den modischen Twist zu erzeugen, werden Strukturen und Muster miteinander kombiniert. Klassiker wie Fischgrat, Glencheck oder großformatige Karos treffen zum Beispiel auf Leo, Schlange oder Blumen. Wichtig: beim wilden Muster-Mix immer in einer Farb-Familie bleiben!

Styling-Tipp: Insgesamt werden die Hosen weiter und die Taille rutscht nach oben. Die verkürzte Hose bietet viel Spielraum für neue Stiefel und Stiefeletten mit Absatz. Schwungvolle Röcke und Kleider in Midi-Länge bieten perfekte Voraussetzungen für gerade geschnittene Langschaftstiefel. Boots in Bergsteiger-Optik machen den Stilbruch perfekt.



FinnComfort



Valentino



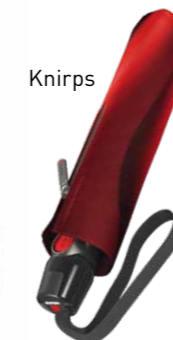
Joya



Hassia



Rieker



Knirps



Bulaggi



Trend der
Saison
Retro
Style

Männlich markant

Retro-Looks im Stil der 20er-Jahre unterstreichen die Sehnsucht der Großstadtbewohner nach mehr Natürlichkeit. Country-Sakkos in Herbstlaubtönen treffen auf Klassiker wie Tweed, Schottenkaro, Cord und Paisley. Komfortabel und gepflegt heißt das Motto nicht nur bei der Oberbekleidung. Auch Schuhe und Stiefel lieben es in diesem Herbst etwas schicker. Es müssen ja nicht immer Sneaker sein, meine Herren!

Styling-Tipp: Von wegen kleinkariert! Ohne Karo geht bei Männern gar nichts. Wir lieben die Farbkombi Blau-Braun. Dazu passen sportlich-elegante Boots und Halbschuhe in warmen Braun-/Naturtönen. Am besten mit markanter Rahmenbetonung. Sehr edel!



Rieker



FinnComfort



FinnComfort



Mandarina Duck



Solidus



Von Amper

Codello



MGM



Camel Active

Strenesse

FOTOS: PR

FOTOS: PR

Ein starker Rücken beginnt beim Schuh

Schmerzen am Bewegungsapparat schränken ein und mindern erheblich die Lebensqualität. Oft werden teure und schmerzhaft Operationen als einziger Ausweg gesehen, dabei können die richtigen Schuhe schon einen großen Unterschied machen und die Schmerzlinderung begünstigen.

8 000 pro Tag, knapp 3 Millionen pro Jahr, fast 240 Millionen in einem Leben – so viele Schritte tragen uns unsere Füße!

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 menschlichen Bewegungsapparat wird in vielen Studien bewiesen und schon seit langer Zeit in der Physiotherapie genutzt. Die Schweizer Jungunternehmer Karl Müller und Claudio Minder haben mit Joya hat einen Schuh entwickelt, der sich dieses Prinzip zu Nutze macht und gesundes, muskulär aktives Gehen und Stehen im Alltag ermöglicht: Das weiche und elastische Material der Joya Sohle verwandelt einen harten und flachen Boden in einen weich-elastischen. Dadurch wird das körpereigene, aktive Stoßdämpfersystem, nämlich die Fuß-, Bein- und Rückenmuskulatur, trainiert und gefestigt und die Belastung von Bandscheiben, Knorpel, Sehnen und Bändern deutlich minimiert. Damit sind Joya Schuhe wirkliche Problemlöser!

»Ob Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Hallux, Fersensporn oder Knieprobleme – die Kunden sind von Joya begeistert.«
Karl Müller, Gründer von Joya

Getestet und empfohlen

Um den Einfluss von Joya Schuhen auf die Bein- und Rückenmuskulatur zu untersuchen, hat Prof. Dr. med. habil. Christoph Anders vom Universitätsklinikum Jena eine Studie durchgeführt. Im hauseigenen, biomechanischen Labor testeten knapp 50 Probanden Joya, während mittels Elektromyografie die Aktivität ihrer Muskulatur aufgezeichnet wurde. Das Ergebnis: Die Joya Modelle mit der Emotion Sohle führen zu einer Entlastung der Muskulatur und sind damit auch für länger dauernde Beanspruchung geeignet. Die Joya Modelle mit der Motion Sohle weisen eine deutlich aktivierende Charakteristik auf und können demzufolge wie ein Trainingsgerät betrachtet werden.

»Wer Joya Schuhe anzieht, trägt eine große Verantwortung seinem Körper gegenüber. Denn einerseits kann er seinen Körper entlasten und andererseits kann er ihn aktivieren.«
Prof. Dr. med. Christoph Anders, Uni-Klinikum Jena

Aktion Gesunder Rücken

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.



„Nach der Diagnose Fersensporn folgten diverse Eingriffe – leider erfolglos. Ich konnte fast nicht mehr laufen. Dank Joya bin ich heute schmerzfrei, glücklich und zufrieden!“
Peter Loosli, Polizist



„Mit meinem Joya flog ich für fünf Tage nach Berlin. Pro Tag war ich ca. 12 Stunden auf den Beinen und meine Füße waren am Abend frisch und schmerzfrei!“
Joyce Schmidt, Therapeutin

Der Wilma II
Dark Grey
für Damen.

Im Fachhandel erhältlich

„Wir haben bei Joya vier verschiedene Sohlentechnologien. Aus dem Grund gibt es Joya nur im Fachhandel – dort können unsere Kunden sich auf kompetente Beratung verlassen und finden den Schuh, der am besten zu ihnen passt“, sagt Claudio Minder. Den Fachhandelspartner in Ihrer Nähe finden Sie unter www.joyaschuhe.de

In edlem Bordeaux:
der Emma Dark Red.Klassisch für jeden Anlass:
der Tony II Black.

Schick & bequem

Reinschlüpfen, wohlfühlen und obendrein noch gut aussehen – dafür sind Schuhe von Hassia gemacht.

Wer klassische Damenschuhe liebt oder modisch-sportiv unterwegs sein möchte, kann sich mit Schuhen von Hassia auf ein entspanntes Gehen über den ganzen Tag freuen. Ausgereifte Passformen in den Mehrweiten G bis K, feinste Lammlederfutter sowie herausnehmbare Fußbetten garantieren einen hohen Trage- und Klimakomfort.

www.hassia-shoes.com



Sneaker „Valencia“
in Bequemweite H.



Stiefelette
„Cordoba“.



Stiefelette
„Granada“.



Schicke Schale, komfortables Innenleben: die neuen Biker Boots „Kiss“ von Solidus in Weite K.

Design zum Verlieben

Die Biker Boots „Kiss“ in Weite K bringen einen Hauch von Rebellion in die neue Solidus-Kollektion.

Individualität ist bei den neuen Biker Boots „Kiss“ von Solidus Programm: Je nach Wunsch sind sie in Glatt- oder auffällig genarbtm Leder im Vintage-Stil, mit Doubleface oder applizierten Fantasiematerialien erhältlich. Jedes Modell ist dabei ein echter Eyecatcher und bietet eine Vielzahl an Kombinationsmöglichkeiten mit aktueller Mode. Hinsichtlich Komfort macht Solidus ebenfalls keine Kompromisse und setzt bei „Kiss“ auf das neue 3D-System: Die Strobel-Machart im Mix mit Profilsöhle aus robustem Evon-Plus-Material macht die Boots gleichermaßen flexibel wie leicht und garantiert einen komfortablen Auftritt. So hat die Trägerin wohl unweigerlich Nancy Sinatra im Ohr: „These boots are made for walking...“ www.solidus.info

Optimale Passform

Florett ist der Spezialist für alle Füße – auch abseits der Norm.

In Cham, am Rande des Bayerischen Waldes, fertigt Florett mit rund 70 Mitarbeitern etwa 800 Paar Schuhe täglich. Und das seit über 60 Jahren. „Wir halten am Standort Deutschland fest, denn für uns ist die Motivation unserer Mitarbeiter ein unschätzbare Vorteil!“, lässt der Bequemschuhspezialist wissen. „Somit können wir deutlich schneller und flexibler auf Kundenwünsche und -bedürfnisse reagieren.“ Und die sind in der Tat vielfältig: Denn immer mehr Menschen benötigen Schuhe abseits der gängigen Norm. So finden sich im Florett-Programm neben normalen Komfortschuhen auch Modelle für besonders kräftige, aber ebenso für schmale Füße. Zudem bietet Florett Lösungen für verletzte, deformierte oder kranke Füße an – wie für Füße mit Verbänden, Hammerzehen, Krallenzehen oder Hallux valgus. www.florettshoes.de



Weiche, hochwertige Materialien und modische Designs kennzeichnen die neuen Modelle von Florett.

Sportliche Alleskönner

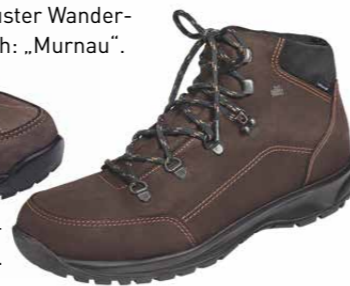
Wasserdicht, atmungsaktiv und winddicht: FinnComfort macht Wandern zum Vergnügen.

Die Herbstzeit lockt nach draußen: Sei es ein Kurztrip ins Gebirge, eine Wanderung durch bunte Weinberge oder auch einfach ein Spaziergang mit dem Hund – wenn sich die Blätter färben und die Luft frischer wird, kann man die Natur mit allen Sinnen genießen. Für Ausflüge im Herbst ist aber auch funktionelles Schuhwerk gefragt: Die Wege können feucht und matschig sein. Griffige Sohlen, guter Halt und Wasserdichtheit sind deshalb ein Muss. Die FinnComfort-Modelle „Murnau“ und „Tibet“ bieten all das: Sie sind aus kräftigen, hydrophobierten Ledern gefertigt und mit einer SympaTex-Membran, profilierten Sohlen und wechselbaren Fußbetten ausgestattet. So erfüllen die sportlichen Alleskönner die Anforderungen bei jedem Wetter. www.finncomfort.de



Robuster Wanderschuh:
„Murnau“.

Hochwertiger Outdoor-Stiefel:
„Tibet“.



Wandern mit bester Passform

Von klassisch bis sportlich – Schuhe von Meindl sorgen für ein unbeschwertes Wandervergnügen.

So klingt Begeisterung: „Reinschlüpfen und vergessen: Es gibt einfach Schuhe, da sagen alle sechs Tester gleichermaßen „Wow“, schreibt die Zeitschrift „Alpin“ in ihrer Mai-Ausgabe über den Meindl Bellavista MFS und kürt ihn zum Testsieger unter zehn „Schuhen zum Weitwandern“. „Der Schuh bietet von der ersten Sekunde an sehr viel Komfort mit sehr gutem Abrollverhalten. Der Schaft ist gerade so hoch, dass das obere Sprunggelenk noch viel Bewegungsfreiheit hat. Trotzdem stützt er den Fuß gut“, so die Erfahrung der Bergsport-Experten, die zudem durchdachte praktische Details wie die Klemm-Öse für die untere Schnürung, den Sohlengrip und die Zehen- und Fersenkappe hervorheben.

Die perfekte individuelle Passform verdankt der Meindl Bellavista MFS seiner Ausstattung mit „Memory-Foam“: Dieser sorgt dafür, dass sich der Schuh mittels Körperwärme im Knöchel-, Manschetten- und Laschenbereich beim Tragen optimal an den Fuß des Trägers anpasst. So entsteht das „Wow“-Gefühl, zwar einen robusten Wanderstiefel zu tragen, ihn aber beim Laufen kaum zu spüren. Das „Air-Active Soft Print“-Fußbett rundet die gute Passform des Schuhs ab.

Neben Schuhen für alpines Gelände wie dem Bellavista bietet der Outdoorschuh-Spezialist aus dem bayerischen Kirchanschöring eine breite Auswahl an Schuhen für die verschiedensten Aktivitäten an, deren Sohlenprofile jeweils perfekt auf das Einsatzgebiet des Schuhs abgestimmt sind.



05/19
ALPIN
TEST-
SIEGER



Bellavista Lady MFS



Ohio 2



Litetrail Lady GTX

So zum Beispiel den sportlichen Alleskönner Litetrail Lady GTX, der zum Laufen und für entspannte Wander- oder Städte Touren gleichermaßen geeignet ist – dank gut dämpfender Sohle, angenehmer Polsterung und wasserdichter und atmungsaktiver Goretex-Membran.

Im Mittelgebirge und auf ausgebauten Wegen in Hochalmregionen sind hin-

gegen leichte Wanderstiefel wie der Meindl Ohio 2 zu Hause. Das Modell punktet mit hochwertigem strapazierfähigem Nubukleder im Obermaterial, vergleichsweise geringem Gewicht und einer „Magic Light Trail“-Sohle, die auch kurze Ausflüge in unbefestigtes Gelände zum bestens gedämpften Spaziergang macht.

www.meindl.de

FOTOS: CHIEMGAU TOURISMUS, PR

Modell Badia

WOHL.GEH.FÜHL

Schuhe für individuelle Fußbettanpassung

sportomed
orthopedic

Comfortfit

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

MEINDL
Shoes For Actives
www.meindl.de

FOTOS: PR

Mehr Komfort in Wanderschuh

Wandern ist für viele das ideale Wohlfühlprogramm. Richtig ausgerüstet, können auch die Füße entspannt bleiben: Orthopädische Einlagen für Wander- und Trekkingschuhe, wie TRIactive walk von Bauerfeind, unterstützen die Füße und schonen gleichzeitig den gesamten Bewegungsapparat.

Ausgedehnte Wandertouren sind für die Füße Hochleistungssport. Sie tragen neben dem Körpergewicht auch das Gepäck und bekommen kaum eine Pause. Die enormen Belastungen, die dabei auf die Füße wirken, bemerken wir meist erst dann, wenn sie schlapp machen. Die orthopädischen Einlagen TRIactive walk von Bauerfeind können als kleine unsichtbare Helfer die Füße bei ihrer Arbeit unterstützen und entlasten. Die Einlagen mit der Puzzle-Optik setzen sich vertikal aus drei verschiedenen festen Materialzonen zusammen, die fließend ineinander übergehen.

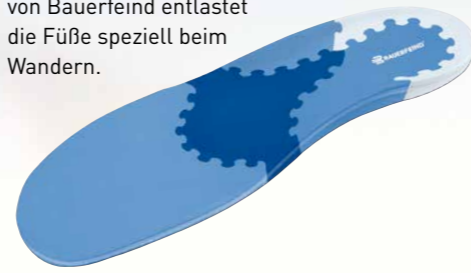
Diese intelligente Verbindungstechnologie „PowerWave“ ermöglicht den belastungsspezifischen Aufbau: Exakt positioniert führen die Zonen die Ferse, stützen die Fußwölbungen und dämpfen Stöße in den sensiblen Regionen wie dem Vorfußbereich. TRIactive walk schont so den Stütz- und Bewegungsapparat beim Laufen, lindert Belastungsbeschwerden und verzögert das Ermüden der Muskulatur.

Die TRIactive walk ist bei Orthopädieschuhtechnikern oder im Gesundheitsfachhandel erhältlich. Nach kompetenter Beratung und Feststellung des Fußzustandes passt der Fachmann die

Einlage individuell an Füße und Schuhe an. So professionell gebettet, haben auch die Füße mehr Freude am Wandern!

www.bauerfeind.com

Die Einlage TRIactive walk von Bauerfeind entlastet die Füße speziell beim Wandern.



FOTOS: BAUERFEIND AG

Starker Auftritt

Xsensible verbindet Komfort mit sportiver Mode.



Auch zur neuen Saison findet der „Athleisure“-Trend seine Fortsetzung. Ganz vorn dabei: die Xsensible-Kollektion mit ihrer großen Auswahl an Sneakern und Sneaker-Boots in den Weiten G und H, die höchsten Ansprüchen an Mode und Funktion gerecht werden. Die neuen Styles überzeugen durch eine dynamische Optik und herausragende Passform – stets verbunden mit der einzigartigen Xsensible Balance-Sohlenkonstruktion. Die stoßdämpfende Sohle unterstützt die natürliche Abrolldynamik des Fußes und sorgt gleichzeitig für eine bessere Körperhaltung. Unverzichtbar: herausnehmbare Fußbetten und praktische Zipper, die das An- und Ausziehen erleichtern. www.xsensible.com

Glanzleistung

Die neuen Loafer von Semler bringen Glamour in den Alltag.

Glanzvolle Zeiten! Darauf dürfen sich alle Frauen freuen, die ihrem herbstlichen Outfit mit passenden und modischen Schuhen ein bisschen mehr Glamour verleihen möchten. Die bequemen Loafer „Judith“ vom Komfortschuh-Spezialisten Semler in Weite H bestechen nicht nur durch ihre perfekte Passform. Sportliche Eleganz versprühen edles Lackleder und kleine Details wie schimmernde Strass-Steinchen, die Ton in Ton eingesetzt werden. Material-Mix, wie Velours und Lackleder, liegt nicht nur im Trend, sondern lässt sich vielseitig kombinieren. Auch beim „Innenleben“ beweist Semler Star-Qualitäten: Wechselbare Fußbetten, Luftpolstersohle und ein weicher Keilabsatz versprechen optimalen Komfort auf Schritt und Tritt. www.semmler.de



„Judith“ von Semler glänzt in Knautschlack-Optik (oben) genauso wie in Soft-Nappa-Version.

— www.waldläufer.de



Gewinnen Sie eine *Pause im Paradies!*

Ob Klettern, Wandern oder Biken im Sommer, Langlauf, Rodeln oder Schneeschuhwandern im Winter – die Tannheimer Berge bieten ideale Bedingungen. Sie gelten als eines der schönsten Naturparadiese in Europa und sind damit die ideale Umgebung für eine Auszeit vom Alltag.



Ein Preis
im Gesamtwert
von 450
Euro!

Kein Stress, keine Hektik, kein Lärm! Einfach Abschalten und in den Tag hineinleben! Möglich machen dies die Tannheimer Berge, die einen durch ihre Schönheit sofort in den Bann ziehen. Mit dem Panorama der Allgäuer Alpen vor der Haustür bietet das Tannheimer Tal im Norden von Tirol viele Möglichkeiten für kurzweilige Wandertouren. Auf rund 1.100 Metern Höhe geht es vorbei an Bergseen und Sehenswürdigkeiten wie dem größten Gipfelbuch der Alpen.

Übrigens: Wer auf der Suche nach der idealen Unterkunft für seinen Wander- und Wellnessurlaub ist, der dürfte bei den 73 ausgewählten „Wanderhotels“ in Deutschland, Österreich, Südtirol und der Lombardei gewiss fündig werden. Im Jahr 1995 gegründet, sind die „Wanderhotels“ die bis heute einzige alpenweite Hotelvereinigung für Wander- und Natururlaub. Alle Hotels erfüllen hohe Anforderungen. Weitere Informationen und Adressen unter www.wander-hotels.de

Neugierig geworden? **Dann machen Sie mit!**

Mit Glück gewinnen

Sie zwei Nächte für zwei Personen im Doppelzimmer im 4-Sterne-Hotel „Lumberger Hof“ inklusive Halbpension. Füllen Sie 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!

Spricht man von Hallux valgus, meint man einen ...

- ... Senkfuß.
 ... Ballenzeh.

Vor-/Nachname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Tel.:

Bitte informieren Sie mich über aktuelle Angebote aus dem Schuhfachhandel.

Nein, ich wünsche keine weiteren Informationen.

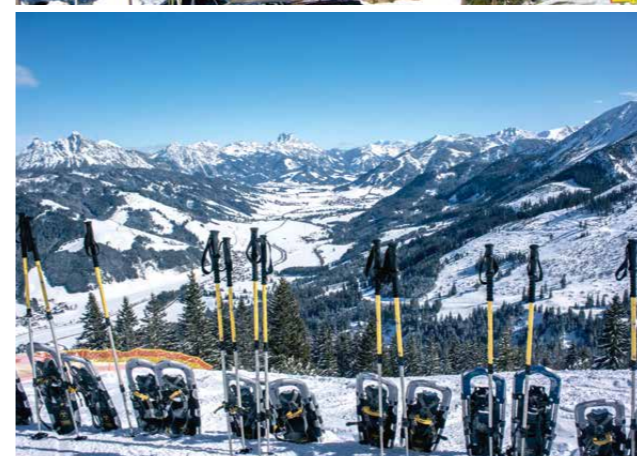
Einsendeschluss ist der 30. November 2019. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

S&W 02-2019

Eine glückliche Gewinnerin



Martina Weibler (re.) vom Sanitäts- und Orthopädiehaus Weber Greissing in Heilbronn gratuliert Renate Führer und überreicht ihr den Gutschein. Die lachende Gewinnerin darf sich auf ein Genusswochenende im 5-Sterne-Parkhotel „Frank“ in Oberstdorf freuen.



Grandiose Lage, grandioses Ambiente: Der „Lumberger Hof“ überzeugt mit seinem luxuriösen Spa-Bereich, Wohlfühl-Zimmern und kulinarischen Köstlichkeiten.

Wellness & Wandern!



Willkommen im „Lumberger Hof“: Das familiengeführte 4-Sterne-Hotel im Tannheimer Tal in Tirol ist eine Oase für Erholungssuchende, Wanderfreunde und Naturliebhaber.

Unter den malerischen Gipfeln des Tannheimer Tals schlagen im Lumberger Hof die Herzen von zwei Generationen der Familie Barbist für das Wohl der Gäste und das Erleben der Faszination „Berg“. Denn ebenso schön wie das Vier-Sterne-Haus ist die Lage in den Tannheimer Bergen, nahe des Naturschutzgebietes Vilalpsee.

Wandermöglichkeiten finden sich direkt ab dem Hotel, Langläufer können vom Hotel zu Fuß in fünf Gehminuten in die Loipe einsteigen. Wer lieber rodeln oder mit Schneeschuhen die Gegend erkunden möchte, der wird ebenfalls auf seine Kosten kommen. Auch die Skilifte „Füssner Jöchle“ in Grän sind 500 Meter entfernt und mit dem kostenlosen Dorfbus gut zu erreichen.

Die geschmackvoll eingerichteten Zimmer des Hauses, das übrigens zu den 73 ausgewählten „Wanderhotels“ gehört, präsentieren sich in einem modernen Landhaus-Stil und werden von heimischen Holzelementen geprägt. Alte Holzbalken mit herabhängenden Kuhglocken und ein wohliger Heuduft verleihen auch der Almstube ihren urigen Charme.

Eine wahre Wellnessoase ist das „Lumberger Hof Bergbad“. In den gemütlichen Hängeliegen können sich Erholungssuchende sanft in die Entspannung schaukeln. Im großzügigen Saunabereich schwitzen sie in einer der Saunen oder wärmen sich auf Steinliegen im Sole-Dampfbad die strapazierten Muskeln, treten dann eine Kneippgrunde durch den „Gebirgsbach“ und träumen

sich anschließend im warmen Wasserbett auf den nächsten Gipfel.

Ein weiteres Highlight wartet auf die Gäste an der Bar: Hier gibt es Cocktail- und Longdrink-Kreationen mit selbstgemachten Sirups und Likören für jeden Geschmack. Im hoteleigenen Restaurant bereiten Küchenchef Alexander Barbist und sein Team internationale Köstlichkeiten sowie das beste der regionalen und österreichischen Küche zu. Immer frisch und aus erlesenen Zutaten.

Weitere Informationen und Buchung:

**Hotel Lumberger Hof
Am Lumberg 1
A-6673 Grän (Tannheimer Tal, Tirol)
Tel. +43 (0)56 75/63 92
www.wanderhotels.com**

Ein starkes Duo

Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Sie sind unser Fundament und geben uns tagtäglich und Schritt für Schritt Halt und Standfestigkeit. Sie sind zwei für alle Fälle und verdienen daher eine vermehrte Aufmerksamkeit. Für ihr Wohlbefinden ist eine gute Pflege ebenso wichtig wie das passende Schuhwerk.

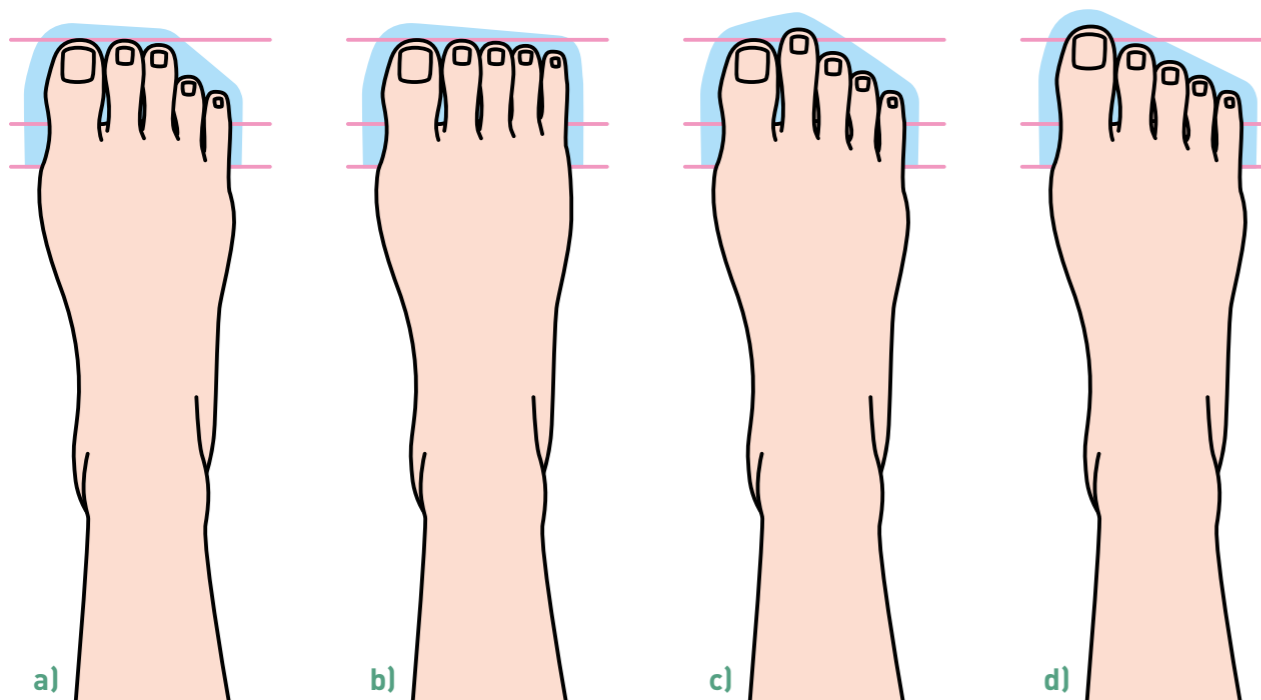
Wer das Besondere sucht, der braucht nur gen Boden auf seine Füße zu schauen. Mit 60 Muskeln, 200 Sehnen und 100 Bändern, 32 Gelenken und 26 Knochen ist jeder Fuß ein hochkomplexes und faszinierendes Gebilde. Unsere Füße besitzen mehr Sinneszellen als das Gesicht und ein Viertel aller Knochen unseres Körpers. Klein, aber oho, kann man daher zurecht sagen, denn unsere Füße beeinflussen unseren gesamten

Bewegungsapparat. Ohne die beiden könnten wir nicht laufen, nicht tanzen, nicht springen. Sie tragen, stützen und balancieren unseren Körper – nahezu egal, wie schwer er ist.

Trotz dieser bedeutenden Aufgabe und Leistung, die unsere Füße jeden Tag mit einer großen Selbstverständlichkeit für uns verrichten, wissen nur die wenigsten, was wirklich in dem Duo steckt und mit wem sie es da genau zu tun haben. Wussten Sie zum Beispiel schon, dass die Länge der Zehen Aufschluss darüber gibt,

Jeder zweite Europäer hat eine ägyptische Fußform. Jeder zehnte eine römische. Blättern Sie einmal um und schauen Sie, welche Sie haben!

FOTO: KOSZIV/ISTOCKPHOTO



a) Bei der römischen Fußform sind der große, der zweite und der mittlere Zeh gleich lang. In Europa ist sie bei jedem Zehnten zu finden. b) Die germanische Fußform ist äußerst selten. Bei ihr sind alle Zehen gleich lang. c) Jeder dritte Europäer läuft mit der griechischen Fußform durchs Leben. Sie zeichnet sich durch einen langen zweiten Zeh aus. d) Bei der ägyptische Fußform ist der große Zeh am längsten. Die anderen Zehen fallen schräg ab. Über 50 Prozent aller Europäer haben diese Fußform.

wo unsere Vorfahren herkommen? So gibt es folgende verschiedene Fußformen:

Ägyptische Fußform

Der ägyptische Fuß ist in Europa am weitesten verbreitet und zeigt sich durch einen besonders ausgeprägten großen Zeh. Da über 50 Prozent der Europäer diese Fußform besitzen, sind die meisten Schuhe an dieses Ideal angepasst. Die anderen Zehen fallen schräg ab und sind immer etwas kürzer als der vorige.

Römische Fußform

Beim römischen Fuß sind der große, der zweite und der mittlere Zeh gleich lang. Diese Konstellation wirkt schnell quadratisch und fordert besonders viel Platz beim Schuhkauf. In Europa ist der römische Fuß nur bei jedem Zehnten zu finden, wodurch Menschen mit diesem Fußtyp oft Schwierigkeiten haben, den perfekten Schuh zu kaufen.

Griechische Fußform

Jeder dritte Europäer besitzt eine griechische Fußform. Sie zeichnet sich durch einen langen zweiten Zeh aus, der über den großen hinausragt. Laut griechischer Mythen hatten die Göttinnen genau diesen Fußtyp. Das ist auch der Grund, warum man ihn oft an Statuen findet.

Germanische Fußform

Die germanische Fußform ist mittler-

weile nur noch sehr selten in Europa zu finden. Sie zeichnet sich durch gleich lange Zehen aus, bei denen nur der große etwas größer ist.

Doch egal, um welche Fußform es sich auch handeln mag – für alle gilt: Sie brauchen das passende bequeme Schuhwerk, um gesund durchs Leben zu gehen und das Gehen auf natürliche Weise unterstützen zu können. Denn obgleich 98 Prozent

Zu enge und zu kleine Schuhe sind ebenso schädlich für die Füße wie zu große. Ratsam ist, dass die Zehen nach vorne hin circa 2 Zentimeter Platz haben.

aller Deutschen mit gesunden Füßen geboren werden, erlaufen sich doch von ihnen bis ins Erwachsenenalter laut diversen Untersuchungen rund 60 Prozent Fußprobleme. Diese haben nicht nur Schmerzen an den Füßen und Beinen zur Folge. Häufige Begleitbeschwerden sind überdies Knieprobleme, Hüftschmerzen, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen.

Perfekt passende Schuhe zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht zu groß sind. Denn zu große und zu weite Schuhe, in denen man rutscht, können auf Dauer die Bänder und Knochen schädigen. Aber auch zu enge und zu kleine Schuhe sind schädlich für die Füße wie

beispielsweise Dr. Thomas Schneider, leitender Orthopäde sowie Fuß- und Sprunggelenksspezialist der Gelenk-Klinik Gundelfingen weiß. Der Experte erklärt: „Einengendes Schuhwerk verursacht kranke Füße. Sind sie zu groß, hat der Fuß keinen Halt beim Abrollen und rutscht im Schuh hin und her. Resultat: Die Zehen werden bei jedem Schritt genauso gestaucht wie in einem

zu engen Schuh.“ Ratsam ist, dass die Zehen in einem Schuh nach vorne hin circa 2 Zentimeter Platz haben.

Apropos Platz: Wundern Sie sich nicht, wenn Sie mit fortschreitendem Alter eine neue Schuhgröße haben. So kann es durchaus der Fall sein, dass Sie nun Schuhe kaufen müssen, die zwei Nummern größer sind als jene in Ihrer Jugend. Der Grund: Unsere Füße wachsen quasi noch. Dies liegt daran, dass unser Körpergewebe mit den Jahren immer mehr an Spannung und Elastizität verliert und dadurch schlaffer wird. Das Körpergewicht drückt verstärkt auf unsere Füße, wodurch diese sich verflachen und verlängern können.

Weil auch Ihre Füße besonders sind



Welcher Schuh passt – und das am besten zu Ihren Füßen? Wenn Sie die Antwort wissen möchten, suchen Sie einen „Gesunde Schuhe“-Fachhändler auf. Unter dem Gütezeichen „Gesunde Schuhe“ arbeiten seit 2005 bundesweit über 180 Ortho-

pädie- 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 Allergieanregern sind. Kurzum: Jedes der Spezialgeschäfte überzeugt durch umfassende Beratung, modernste Diagnostik und gesundheitsfördernde Produkte. Ein hoher Anspruch, der durch permanente Weiterbildung, Kooperationen mit Fachärzten, Podologen, Physiotherapeuten, Krankenkassen und wissenschaftlichen Instituten eingelöst wird. Eine Übersicht über alle Fachhändler gibt es Internet: www.gesunde-schuhe.com

Ihre Füße liegen uns am Herzen

FLORETT germany

Amelie Pia Paula

erhältlich in unserem Onlineshop: www.florettshoes.de

ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

Teamsport für Zeh(e)n



FOTOS: BILL OXFORD/ISTOCKPHOTO; BAREFOOT ACADEMY (2)

Ob Wandern oder Weitsprung, Skilaufen oder 100-Meter-Sprint, Fußball oder Fechten – immer sind unsere Füße die Basis, von denen ein Großteil der Kraft ausgeht. Die Sportart Toega aber dreht den Spieß quasi um und bietet Übungen, die gezielt Fuß- und Zehenmuskulatur stärken.

Schon einmal etwas von „Toega“ gehört? Nein? Dann wird es höchste Zeit, denn diese Sportart hält die Füße fit, um den täglichen Alltagsbelastungen stand zu halten. Toega ist eine Zusammensetzung aus den beiden Wörtern

auswirken“. Daher gilt es, die Füße möglichst gesund zu halten. Einen möglichen Anteil daran kann auch Toega haben, wie Bohlander erklärt: „Beim Yoga geht es viel um Körperbewusstsein – beim Toega will man den Fuß bewusster wahrnehmen und die Mobilität des Fußes wieder her-



Emanuel Bohlander, Erfinder von Toega, gilt als Europas erfolgreichster Barfuß-Trainer.

„Beim Yoga geht es viel Körperbewusstsein – beim Toega will man den Fuß bewusster wahrnehmen.“

Toe (englisch Zehe) und Yoga. Anders gesagt ist Toega also so etwas wie Yoga für die Zehen.

Erfunden wurde Toega von dem Barfuß-Coach Emanuel Bohlander. Der 35-jährige Deutsche gilt als Europas erfolgreichster Barfuß-Trainer und -Coach und stellt klar: „Die Füße sind unser Fundament. Dort entsteht die muskuläre Verteilung im Körper. Ein schiefer großer Zeh kann zu einem schiefen Knie führen, zu einem schiefen Becken und sich schließlich negativ auf die Wirbelsäule

stellen – durch Dehnen, Strecken und Kräftigung. Das sind ja auch im Yoga wichtige Bestandteile.“

Wer meint, Toega sei ein Klacks, gar kein richtiger Sport, der wird wahrscheinlich staunen, wie anstrengend und anspruchsvoll die Fußfitness sein kann. Laut Bohlander ist man anschließend erschöpfter als nach einer Stunde Laufen. „Sich konzentriert mit seinen Füßen zu beschäftigen, ist geistige Schwerstarbeit. Vor allem, wenn man es noch nie getan hat“, so der Toega-Erfinder.

Neugierig geworden? Dann nachfolgend einige Toega-Übungen zum Nachmachen, die die Mobilität, Flexibilität und Kraft der Knöchel, Füße und Zehen verbessern. Dazu sei noch gesagt: Geduld und Konzentration sind wichtig. Anfängern dürfte das Toega-Workout vielleicht noch schwerfallen. Je regelmäßiger man allerdings trainiert – optimal sind täglich zwei Einheiten von 5 bis 10 Minuten – desto leichter wird es mit der Zeit.

Toega – so geht es ...



1. Übung: Für Stabilität im großen Zeh

Stellen Sie sich bequem hin, die Füße etwa 10 Zentimeter parallel auseinander. Drücken Sie die großen Zehen fest auf den Boden und spreizen Sie die restlichen nach oben. Der Fußballen muss dabei den Bodenkontakt halten. Am Anfang mag dies noch schwerfallen. Steigern Sie sich nach und nach. Wenn Sie in der Übung sind, halten Sie die Stellung für bis zu 30 Sekunden.

2. Übung: Für Mobilität des ersten Mittelfußknochen

Stellen Sie sich wieder bequem hin. Biegen Sie dann die großen Zehen nach hinten unter den Fuß, nutzen Sie bei Bedarf zur Hilfe die Hände.

Die übrigen Zehen werden hingegen nach vorne gestreckt. Die Bewegung kann sich zunächst unangenehm anfühlen. Daher ist es gut, wenn Sie diese Übung auf einer weichen Oberfläche ausführen.

3. Übung: Für Mobilität der weiteren Mittelfußknochen

Stellen Sie sich wieder bequem hin, am besten auf einer weichen Oberfläche. Diesmal biegen Sie mit oder ohne Hilfe der Hände die vier kleineren Zehen nach hinten unter den Fuß, der große Zeh zeigt weiter nach vorne. Drücken Sie nun in dieser Position die großen Zehen in den Boden, um die Stellung zu festigen.

4. Übung: Für die Dehnung der Fußmuskeln und Sprunggelenke

Knien Sie sich auf den Boden und setzen Sie sich auf die Fersen. Halten Sie den Oberkörper gerade. Stützen Sie dann Ihre Hände hinten auf den Fersen ab und strecken den Körper nach hinten. Die Füße sollten dabei nur mit den Zehen den Boden berühren.

Mehr über den Barfuß-Coach Emanuel Bohlander gibt es übrigens im Internet auf dessen Homepage www.emanuel-bohlander.de

Alles im FLUSS

Sich treiben lassen und die Zeit vergessen. Abseits vom hektischen Alltag moderne Städte, charmante kleine Dörfer, bezaubernde Landschaften, faszinierende Kunst und Kultur entdecken und dazu einen hohen Komfort an Service genießen – Flusskreuzfahrten bieten in puncto Wohlfühlen und Erleben ein All inclusive.

Die Stadt Passau liegt am Zusammenfluss der drei Flüsse Donau, Inn und Ilz und ist auf zahlreichen Routen von Flusskreuzfahrten zu finden.





Ob auf der Mosel an der Biegung am Weinort Bremm (o.), auf dem Nil durch Ägypten (u.li.) oder auf der Seine durch Paris vorbei an der Conciergerie und mit Blick auf den Pont Neuf (u.re.) – auf einer Flusskreuzfahrt entdeckt man Natur und Städte von einer besonderen Seite.

Bereits große Dichter wie Goethe und Tucholsky zog es an Rhein und Mosel, wo sie sich von der Natur zu einigen ihrer Werke inspirieren ließen. Kein Wunder: Die malerische Landschaft, in die kleine Dörfer und historische Städte eingebettet sind, fasziniert und unterstreicht die Aussage des Dichters Goethe, dass man nicht in die Ferne schweifen muss. Das Gute liegt oftmals so

bummelt durch die Straßen, lernt das Leben vor Ort kennen, bestaunt Architektur, Kunst und Kultur, kann regionale kulinarische Köstlichkeiten probieren und in Boutiquen stöbern, bevor es am Abend wieder zurück in den heimatischen Hafen geht, wo man den Tag bei einem entspannten leckeren Abendessen ausklingen lässt.

Im Gegensatz zu großen Hochseeschiffen, auf denen zumeist mehrere

Die Anlegestellen sind in der Nähe der Stadt, da die Schiffe aufgrund ihrer annehmbaren Dimensionen in üblich ausgelegten Häfen ankern können. Zudem lassen sich bequem von Deck aus das vorbeigleitende Ufer mit seinen natürlichen Landschaften und Sehenswürdigkeiten genießen.

Da die schmalen Schiffe zumeist nur über Außenkabinen verfügen, hat man nicht nur Tageslicht in der Kabine, sondern hat auch von hier während der Fahrt eine tolle Aussicht. So kann man bereits auf einer Kurzreise von drei oder vier Tagen allerhand erleben und dies für weit weniger Euro, als man üblicherweise für eine Fahrt mit einem großen Kreuzfahrtschiff bezahlen muss. Auch wer unter Seekrankheit leidet, ist auf einem Flusskreuzfahrtschiff besser aufgehoben, da diese kaum schaukeln und das nächtliche Ankern im Hafen schließt ebenfalls jeden Seegang aus, so dass die Nachtruhe meist ungestört ist. Ein weiteres Plus: Bei einem schwerwiegendem Krankheitsfall ist das nächste Krankenhaus in der Regel kurzfristig zu erreichen.

FOTOS: ROBERT HARDING/IMAGO IMAGES (1), TORSTEN SILZ/DDP (1), GETTY IMAGES (1), SHUTTERSTOCK (2)

Weniger Passagiere, kaum Seegang und Anlegestellen in der Nähe von faszinierenden Städten – Flusskreuzfahrten überzeugen mit vielen Vorteilen.

nah und es lässt sich auf besondere Weise auf einer Flusskreuzfahrt erleben.

Bereits beim Aufwachen hört man leise das Plätschern des Wassers und nachdem man das Frühstück in angenehmer Atmosphäre in seinem schwimmenden Hotel genossen hat, kann es danach zur Erkundung in die Stadt gehen. Man

Tausend Menschen an Bord sind, geht es auf Flusskreuzfahrtschiffen beschaulicher und nicht so anonym zu. Eine weitere positive Begleiterscheinung sind die vielfältigen, schnell erreichbaren Ziele am Flusslauf. Flusskreuzfahrtschiffe fahren oft in der Nacht und liegen am Tag bei den Sehenswürdigkeiten an.



Bei einer Flusskreuzfahrt auf Rhein und Mosel zur Adventszeit liegen die schönsten Weihnachtsmärkte auf der Route und locken mit kulinarischen Köstlichkeiten und dem Glanz der Lichter.

So einleuchtend die Vorzüge einer Flusskreuzfahrt sind, so schwer dürfte die Wahl der Route fallen. Möchte man lieber in heimatischen Gefilden auf dem Rhein, der Mosel oder der Donau schippern? Oder aber zieht es einen eher auf die Rhône oder Seine oder doch den Douro oder die Wolga? Wer es exotischer mag, der kann auch quasi anheuern auf Schiffen, die über den Nil, den Jangtse oder den Amazonas fahren. Ganz egal, wie die Entscheidung ausfällt, allen Touren gemein ist das fast hautnahe Erlebnis. Jeder Fluss besitzt seine eigene Schönheit und Faszination und die Möglichkeit, die Landschaft einmal von einer noch unbekanntem Seite kennen zu lernen. Man sieht Flora und Fauna vom Wasser aus – zum Greifen nah, zudem genießt man den hohen Komfort und den zuvorkommenden Service auf den Schiffen, von denen übrigens etliche – wie die großen schwimmenden Ozeanriesen – inzwischen ebenso über Spabereiche und Wellness-Abteilungen verfügen wie über Fitnessräume und Schwimmbäder.

Advent, Advent ...



Ein ganz besonderes Highlight ist eine Flusskreuzfahrt in der Adventszeit. Diverse Veranstalter bieten zwischen Ende November und Mitte/Ende Dezember verschiedene Touren an, bei denen ein Besuch der schönsten Weihnachtsmärkte entlang der Route auf Rhein und Mosel wie etwa in Mainz (Foto), Frankfurt, Rudesheim, Koblenz oder aber auch entlang der Donau wie etwa in Wien und Linz mit zum Programm gehören. So genießt man nicht nur auf den Märkten regionale Köstlichkeiten und kann sich von dem Glanz der Lichter verzaubern lassen, auch auf den Schiffen herrscht eine adventliche Atmosphäre und man gleitet vorbei an festlich geschmückten Städten.



Abano Terme ist einer der wohl bekanntesten und ältesten italienischen Kurorte und lockt heute mit Fitness, Kultur und Natur gleichermaßen.

Morgens Fango, abends Tango?

Schon seit 2000 Jahren gilt Abano Terme als Ort des Wohlbefindens. Zugegeben, dem Kurort im italienischen Veneto hing lange Zeit ein ziemlich verstaubtes Image an. Wie sich die Zeiten ändern: Abano hat sich zu einem Hot Spot für Fitness-, Natur- und Kulturfreunde entwickelt.

Morgens Fango, abends Tango ... und nachmittags ein Kännchen Kaffee! Kommt Ihnen das bekannt vor? Es ist der Titel eines Schlagers von Gottlieb Wendehals aus den 80er-Jahren. Der Song spielt auf längst vergangene Zeiten an, in denen Kuren noch das Etikett eines strengen Aufenthalts mit medizinischer Behandlung und ziemlich spießigem Unterhaltungsprogramm anhaftete. Den berühmt-berühmtesten Kurschatten nicht zu vergessen.

Das war einmal. Zumindest in Abano Terme, einem der wohl bekanntesten und ältesten italienischen Kurorte unweit von Padua und Venedig. Hier ticken die Uhren heute anders. Der Ort hat sich zu einem ech-

ten Hot Spot für Erholungssuchende entwickelt. Die wohltuenden Fangopackungen gibt es immer noch. Schließlich soll der warme Schlamm vulkanischen Ursprungs Beschwerden wie Haut- und Gelenkerkrankungen lindern. Eine echte Wohltat – nicht nur für „Rücken-geplagte Schreibtischtäter“ – sind die Thermalquellen. Ein Bad im stets rund 37 Grad warmen Thermalwasser ist ein Hochgenuss für Leib und Seele. Für jung und alt. Schon längst locken Abano oder das benachbarte Montegrotto nicht mehr ausschließlich Alte und Gebrechliche an. Im Gegenteil. Immer mehr junge Menschen zieht es in die Region. Fitness-Fans genauso wie Golfer, Kulturbegiertere und die vielen gestressten Menschen, die einfach nur mal eine Auszeit vom Alltag suchen.

In Zeitlupe

Panta Rhei. Aber bitte schön langsam. Kaum in Abano angekommen, überfällt sie einen mit Macht. Man kann sich ihrer gar nicht erwehren: dieser Ruhe, dieser so ungewohnten Langsamkeit. Das Leben, alle Bewegungen und natürlich das Wasser ... alles fließt wie in Zeitlupe. Stress und Hektik lassen wir im Koffer. Wie die meisten Klamotten und Schuhe auch. Die brauchen wir tagsüber sowieso nicht. Bikini, Bademantel und Schlappchen werden ab sofort zu unseren Lieblingsbegleitern. Und abends, da werfen wir uns in Schale ... Für Tango oder Twist ... Denn getanzt wird in Abano immer noch. Bei Live-Musik und Aperol Spritz!

TEXT UND FOTOS: DR. CLAUDIA SCHULZ

Extra-Tipp



Haben wir Ihre Lust geweckt auf eine Genussreise nach Abano Terme? Gerade in der kühleren Jahreszeit locken die Thermen mit fantastischen Wellness-Angeboten. Etwas Kultur gefällig? Noch bis zum 8. Dezember 2019 läuft im frisch renovierten Museum „Villa Bassi“ eine sehenswerte Ausstellung der berühmten US-amerikanischen Magnum-Fotografin Eve Arnold. Unter dem Titel „All about women“ zeigt das Museum fantastische Momentaufnahmen bekannter und weniger bekannter Frauen – aufgenommen in verschiedensten Situationen und Epochen, auf Arnolds zahlreichen Reisen in ferne Länder.



Alles fließt: Wohltuendes Wasser spielt die Hauptrolle. Stress und Hektik bleiben im Koffer.

Mangia e bevi!

Esse und trinke! Abano ist ein Geheimtipp für Genießer. Der Tag startet mit einem gesunden Frühstück. Mittags gibt's leckere Antipasti und am Abend mehrgängige Menüs mit italienischen Spezialitäten und einem guten Wein aus der Region. Da tut ein bisschen Bewegung Not. Wer nicht den ganzen Tag im warmen Wasser oder faulenzend auf der Liege verbringen will, kann seinem Be-

wegungsdrang freien Lauf lassen. Fahrradtouren durch die herrliche (flache) Landschaft, Weinproben in den Euganeischen Hügeln oder eine Flussfahrt auf dem Brenta-Kanal mit seinen prächtigen Villen ... Abano bietet so viel. Ein Ausflug nach Venedig oder Padua gehört für viele ebenso zum Programm wie ein Besuch der bunten Wochenmärkte (mittwochs in Abano, donnerstags in Montegrotto).

HASSIA
PREMIUM COMFORT
SINCE 1884

Casual Comfort

Trendige Styles und eine Vielzahl von Komfort-Funktionen sorgen bei Berkemann auch in Herbst und Winter für einen zeitgemäßen und bequemen Auftritt.



Angesagte Sneaker-Optik kombiniert das Modell „Inke“ mit Stretcheinsatz im Vorfußbereich, Wechselfußbett und praktisch-trendiger Zipper-Lösung.

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

Mit den neuen Herbst/Winter-Modellen präsentiert der deutsche Komfortschuh-Hersteller Berkemann, dass Komfort und Style ein attraktives Duo bilden. Bei den neuen Modellen treffen modern-trendige und klassisch-zeitlose Designs auf praktische Komfort-Features wie partielle Stretcheinsätze, einfach handhabbare Klettverschlüsse und Wechselfußbett-Varianten.

Nachhaltigkeit aus Tradition

Mit über 130 Jahren Erfahrung rund um den Fuß steht Berkemann bis heute für fußgesundes Schuhwerk, einen verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen sowie die Einhaltung europäischer Sozial- und Umweltstandards. So produziert der 1885 in Hamburg gegründete Traditionsschuhhersteller in seiner eigenen ungarischen Schuhmanufaktur und verwendet

hochwertige Grundmaterialien aus europäischer Produktion wie echtes Leder und Filz aus Italien.

Ebenfalls aus Italien stammt das neueste Obermaterial, welches in dieser Saison bei Berkemann Premiere feiert: Ein strapazierfähiges und atmungsaktives Gewebe, komplett aus recycelten Wolltextilien gefertigt. Die innovativen und bequemen Sneaker verfügen über eine weiche Innenpolsterung sowie waschbare Wechselfußbetten und eignen sich somit auch für den Einsatz orthopädischer Maßeinlagen.

Stretch entspannt gestresste Füße

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 ebenfalls mit Wechselfußbetten versehen.

Neue Hausschuhe mit durchdachten Details

Auch bei den Haus- und Filzschuhen steht der komfortable Mehrwert im Fokus. Neben den beliebten offenen Hausschuh-Varianten finden sich hier auch geschlossene Modelle mit funktionalem, weitem Einstieg, Klettverschlüssen sowie Wechselfußbetten. Der von Berkemann verwendete Naturfilz mit geringem Synthetikfaseranteil zeichnet sich durch seine Langlebigkeit und hohe Wärmerückhaltefähigkeit aus.

www.berkemann.com



„Heliane“: Komfort-Clog mit partiellem Stretcheinsatz – ideal bei Hallux valgus.



„Donya“: Neuer Komfort-Sneaker mit Obermaterial aus recycelten Woll-Textilien.



„Talia“: Komfort-Halbschuh mit Klettverschluss und partiellem Stretcheinsatz.



www.berkemann.com
COMFORT SHOES
since 1885

- Warm und bequem – ideal für die kalte Jahreszeit
- Trendiger Teddy-Kragen und Wechselfußbett
- Naturfilz mit geringem Synthetikfaseranteil
- Strapazierfähige Sohle
- Berkemann Original 5-Phasen-Fußbett



So schön kann Komfort sein

Die Herbst-/Winter-Kollektion von Waldläufer vereint Funktionalität und Design.

Die neue Waldläufer-Kollektion hält Neuentwicklungen in allen Weiten bereit. Viele Modelle zeichnen sich dabei durch ein winterliches Sohlenprofil aus, das für hervorragenden Halt auf dem manchmal glatten Untergrund im Winter sorgt. Die Modelle sind zudem mit einem Futter versehen, das die Füße angenehm wärmt und ein angenehmes Fußklima schafft. Neue Farben wie Bordeaux sorgen für Farbakzente, aufwendige Verzierungen setzen zusätzliche Highlights.

Auch auf bewährte Waldläufer-Qualitäten muss in der neuen Kollektion nicht verzichtet werden: So haben viele Modelle Reißverschlüsse, Schnallen und Klettverschlüsse, die das An- und Ausziehen erleichtern sowie für eine perfekte Passform sorgen. Weiterhin verfügt das gesamte Sortiment über ein herausnehmbares Wechselfußbett: So kann jeder Schuh mit den eigenen orthopädischen Einlagen getragen werden. Als Weitenspezialist bietet Waldläufer Modelle in Bequemweiten G bis M an. www.waldläufer.de



H-Clara: Das Orthotritt-Modell eignet sich vor allem für empfindliche Füße.



Habea: Bietet dank rutschfester Sohle optimalen Halt.



Hiroko: Besticht durch Akzente in schwarzer Schlangenleder-Optik.

Massage to go

Die Verwöhnschuhe von Vital sorgen auch im Herbst und Winter für Wohlbefinden.



Feinste Naturleder werden in aufwendiger Handarbeit „Made in Tirol“ mit viel Liebe zum Detail hergestellt. Zarte Noppen massieren sanft den Fuß und fördern die Durchblutung, stimulieren die Reflexzonen und sorgen für Wohlbefinden im ganzen Körper. Mit Vital gibt es keine kalten Füße oder müden Beine. Mit der großen Auswahl an aktuellen Sohlen und Ledern ist Vital immer im Trend und lässt keine Wünsche offen. Mehr dazu im guten Schuhfachhandel und auf www.vital-schuhe.com

Vitalette in Weite M in Python taupe.



Der Vital-Klassiker in der Farbe Ozean.



Pantolette Buttero Moro.



FOTOS: PR.; ISTOCKPHOTO.COM; SHUTTERSTOCK.COM



AUSDAUERND. KRAFTVOLL. LEISTUNGSSTARK.

BAUERFEIND.COM

TRlactive®
DIE SCHUHEINLAGE FÜR FREIZEIT UND SPORT



Dämpft
Stöße in sensiblen Fußbereichen

Stützt
das Fußgewölbe und sorgt für eine bessere Körperhaltung

Führt
die Ferse optimal beim Auftreten und leitet den Schritt aktiv ein



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 cool-em 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 Ganzjahreschutz 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.



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.

Mitmachen & gewinnen

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück kuschelige Lesesocken!

Nacht-lager im Freien	Berg-stock bei Luzern	Hauttier	Schiffs-reise	früher als	benach-bart, nicht weit	An-sprache, Vortrag	Speck-kuchen (franzö-sisch)	Quer-stange am Mast	amerika-nisches Militär-fahrzeug
		7	Blut-gefäß				Stimm-zettel-behälter		
Tier-pfote	Drei-mann-kapelle				Teil des Mittel-meeres			10	Name zweier Rhein-zuflüsse
			Stille			9	Spiel-marke beim Roulette		8
Heilver-fahren; Heil-urlaub	Abk. für Euro-päische Union						flaschen-förmiges Gymnas-tikgerät	Brauch, Sitte (latei-nisch)	spani-scher Fluss
		Serie, Folge							
Mostert, Mostrich		11					Wahl-übung im Sport	kalt, frisch	engli-sche Schul-stadt
Fuß-beklei-dung	Verfas-sungs-urkunde	ein Planet					Neigung, Lust; Appetit		
									4
männ-liche Anrede		6	das Paradies		italie-nisch: Liebe	Fuß-glieder	Gast-stätte	Bundes-staat der USA	Baustoff; Verband-material
Lasten-heber	Lebens-hauch				behördl. Prüfung von Mess-geräten				5
			aber, indessen	3		Sing-stimme			italie-nischer Strom
Gebirgs-übergang	Rand eines Gewäs-sers				Fußball-mann-schaft		Handy-Zusatz-programm (Kzw.)		1
		eine Zahl				sittliche Ge-sinnung			

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

Damit Sie keine kalten Füße bekommen ...

... verlosen wir dieses Mal kuschelige Lesesocken. Mit Antirutsch-Beschichtung auf der Sohle und einem warmen, weichen Innenfutter, machen die Socken Lust, es sich in der Herbst- und Winterzeit bei einer Tasse Tee oder heißem Kakao und mit einem guten Buch in der Hand im trauten Heim gemütlich zu machen. Die One-Size-Socken (Größe 36–41) sind problemlos waschbar bei 40°C. Wir verlosen drei Paar der Socken mit dem niedlichen Eulen-Motiv (Die Spiegelburg; 17,95 Euro). Weitere schöne Geschenkideen und Accessoires gibt es unter www.spiegelburg-shop.de. Um ein Paar der Lesesocken zu gewinnen, schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels auf eine Postkarte und geben diese bis zum 30. November 2019 bei Ihrem „Gesunde Schuhe“-Händler ab. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Gewinnen Sie ein Paar kuschelige Lesesocken!

Die mit vielen Sensoren ausgestattete Druckmessplatte ermittelt im Rahmen der dynamischen Fußdruckmessung die Belastungsschwerpunkte unter der Fußsohle.

Was ist da im Gange?

So lange der Schuh nicht drückt, macht sich wahrscheinlich niemand Gedanken über den Gesundheitszustand seiner Füße. Leider! Denn ein Besuch im Orthopädienschuhtechnik-Fachgeschäft von Michael Kriwat in Hamburg zeigt, dass eine individuelle Ganganalyse enormen Aufschluss über mögliche Fehlstellungen gibt, denen man gezielt entgegenwirken kann.

Nichts Besonderes. Einfach ein Reportagetermin, einer wahrscheinlich, wie ich ihn schon oft in meinem Journalistenleben hatte“, geistert es mir durch den Kopf, als ich das Orthopädienschuhtechnik-Fachgeschäft von Michael Kriwat in Hamburg betrete. Der Mann wird mir erklären, was genau bei einer Ganganalyse geschieht und noch ahne ich nicht, dass die nächsten Stunden meinen weiteren Lebensweg wohl maßgeblich beeinflussen werden. Aber der Reihe nach ...

„Na, da haben Sie aber einen ordentlichen Hallux“, kommt Kriwat gleich zur Sache, als ich in Sportsachen barfuß vor ihm stehe. Ich schaue etwas verduzt, denn als wirklich schlimm habe ich meinen Ballenzeh nie empfunden. „Ja, vielleicht jetzt noch nicht ...“, sagt Michael Kriwat und schickt mich erst einmal für eine dynamische Fußdruckmessung, auch Pedographie genannt, auf seinen hauseigenen Catwalk. Der ist gelb, circa acht Meter lang und in der Mitte befindet sich eine mit Sensoren ausgestattete Druckmessplatte. Fünf-, sechsmal muss

FOTOS: TOBIAS STÄBLER



Die ermittelten Daten erscheinen als bunte Grafik auf dem Computer. Die Farben geben Aufschluss über die unterschiedlichen Belastungsschwerpunkte, auch kann Michael Kriwat auf dem Ausdruck beispielsweise die Länge von Vorder- und Hinterfuß ausmessen.

ich auf und ab gehen. Bei jedem Fußabdruck auf der Messplatte werden Daten ermittelt, wie und wo ich meinen Fuß belaste, wie die Druckverteilung unter meinen Fußsohlen ist. Die ermittelten Daten werden von einem speziellen EDV-Programm unmittelbar ausgewertet und erscheinen auf dem Computer von Michael Kriwat als ein buntes Abbild meines Fußabdrucks mit vielen verschiedenen Nummern. Was für mich als Laie jedoch ein-

„Also das volle Fehlstellungsprogramm“. Doch so schlimm scheint es (noch) nicht zu sein. Anhand der farbigen Fußgrafik, wo die vielen Zahlen die unterschiedlichen Belastungen angeben, erklärt mir Michael Kriwat, dass bei einer derartigen Fußfehlstellung der Hauptdruck auf dem Ballen, dem großen Zeh und der Ferse liegt. „Auf Dauer kann und wird sich der Hallux so verschlimmern, auch kann es zu einem Plattfuß kommen“, sagt Michael Kriwat

ten. Dafür misst der Fußspezialist auf der ausgedruckten Grafik mit dem Lineal die Länge des Hinter- und Vorderfußes und macht damit einmal mehr deutlich, warum Einlagen von der Stange oft nicht den gewünschten Effekt bringen können. Kriwat: „Jeder Fuß ist verschieden. Man kann nicht einfach von der Schuhgröße auf die exakte Anatomie des Fußes schließen. Sie zum Beispiel haben einen langen Hinterfuß und dort eher eine Größe 41 statt 39.“

Auch erläutert Michael Kriwat, warum der Service einer Orthopädienschuhmacher-Werkstatt wie seiner sich von den Möglichkeiten eines Arztes unterscheidet: „Wir bieten unseren Kunden moderne Analyseformen an, die Ärzten meist nicht zur Verfügung stehen. Zudem ist es für Ärzte meist nur ein Behandlungsgebiet von vielen, im Gegensatz zu uns: Wir haben uns ganz und gar auf die Gang- und/oder Laufanalyse spezialisiert. In unserem Hause führen wir Bewegungsanalysen auf dem Laufband durch, analysieren auch Ihre Wirbelsäule auf unserem Rückenscanner oder messen millimetergenau Ihre Beine für eine Kompressions-

Gezielte Therapiemaßnahmen für die Wiederherstellung eines gesunden Ganges fußen auf modernster Technik und Experten-Know-how.

fach nur wie ein bereits fertiges Malen-nach-Zahlen-Ergebnis aussieht, liefert Experten wie Michael Kriwat wichtige Informationen über mögliche Fehlstellungen, die Fußform und muskuläre Ungleichgewichte.

„Sie haben einen Knick-Senk-Spreizfuß“, erklärt Michael Kriwat und ich denke:

und fügt zum Glück gleich hinzu: „Mit individuell für Ihren Fuß gefertigten Einlagen kann man diesem entgegensteuern.“ Die Einlagen werden eine kleine Polsterung, eine Gewölbstützung („Pelotte“) haben, um so Druck von Ballen und Ferse zu nehmen. Ein entscheidender Faktor ist dabei auch die genaue Positionierung der Pelot-



Mit einem Goniometer, einem medizinischen Winkellineal, wird der Hallux valgus am Fußinnenrand gemessen (o.li.). Alles über 15° entspricht nicht mehr der Norm. Auch wird noch ein Trittschaumabdruck genommen, um die Einlage individuell über dem eigenem Fußmodell zu fertigen.

therapie. Nur so – durch diese moderne Technik – können wir die individuellen Ursachen der Beschwerden von Kunden ermitteln und daraufhin gezielt Therapiemaßnahmen zur Wiederherstellung eines gesunden Ganges entwickeln.“ Und dies sind keine leeren Phrasen. Michael Kriwat muss, wie ebenso andere Orthopädienschuhmacher-Meister, keine Verkaufsgespräche führen. Die Kosten für Leistungen wie individuell hergestellte Einlagen werden auch von gesetzlichen Krankenkassen mit etwa 40 bis 50 Prozent bezuschusst.

PS: Es war kein normaler Reportagetermin. Denn schreibe ich sonst nur einen Text, erzähle in diesem, was ich erlebt habe und hake danach die meisten Geschichten für mich ab. Aus der etwa zweistündigen Begegnung mit Michael Kriwat nehme ich jedoch viel für mich persönlich, meine Gesundheit und vor allem meine Füße mit auf meinen weiteren Weg. Ich werde zukünftig wahrlich bewusster durchs Leben gehen – und mit meinen ersten Einlagen. Meine Füße haben es verdient. Und ich denke, sie werden es mir auch danken.

Pionier in punkto Orthopädie



Bewegung ist eines der wertvollsten Güter des Menschen, um am täglichen Leben teilnehmen zu können. Dabei das sportliche Interesse mit gesundheitsbewusstem Know-how zu kombinieren, zählt zu den Anliegen von Michael Kriwat. Geleitet von diesem Gedanken hat er bereits 1987 als einer der ersten aus dem Bereich Orthopädie-Schuhtechnik damit begonnen, Bewegungsanalysen auf dem Laufband bei ambitionierten Freizeit- und Profisportlern durchzuführen und sie mit Sporteinlagen aus eigener Produktion zu versorgen. Zudem war das technisch ausgefeilte Einlagensystem des Fußspezialisten der herkömmlichen Standardeinlage weit voraus. Mit viel Engagement für den Beruf und für technische Verbesserungen hat sich seitdem ein innovatives Unternehmen entwickelt. Aus Kriwat-eigener Produktion werden Kunden mit orthopädischen Einlagen für den Alltags-, Sport- oder Arbeitsschuh und mit orthopädischen Maßschuhen versorgt. Kriwat: „Unser Ziel ist es, gemeinsam mit unseren Kunden nach den Ursachen ihrer Probleme zu suchen und den Weg zur Besserung zu ebnet.“

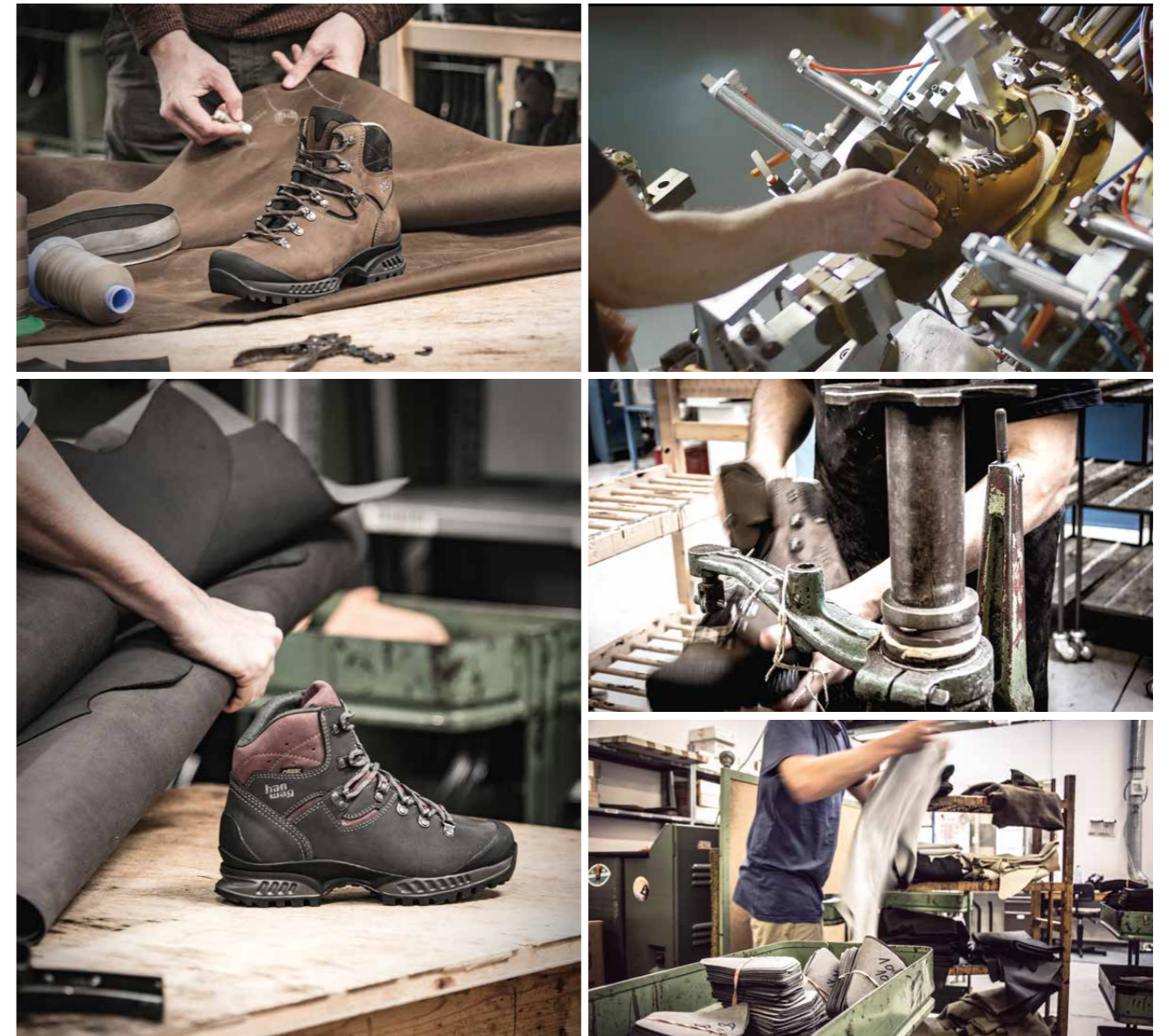
FOTOS: TOBIAS STÄBLER

Auf Schritt und Tritt Begleiter, die Halt geben

„Born in Bavaria – worn around the world!“ – „Geboren in Bayern, getragen auf der ganzen Welt!“ Mit nur wenigen Worten beschreibt der Slogan den Erfolg von Hanwag-Schuhen. Zuverlässig und bequem zugleich haben sie schon unzählige Berg- und Trekkingtouren gemeistert.

Mensch statt Maschine: In jedem Schuh von Hanwag steckt echte Handarbeit.

FOTOS: CHRISTIAN WITTIG



Seit 1921 werden Hanwag-Schuhe ausschließlich nach zwei Techniken gefertigt: Der gezwickten und zwiegenähten Machart. Wichtiger Bestandteil des Erfolgs sind die Spezialleisten und die Verwendung bester Qualität bei Leder, Futtermaterialien und Sohlentechnologien.

Weißwürste, Leberkäs und Brezn beim Essen. Das Oktoberfest, wenn es um Volksfeste geht. Und natürlich der FC Bayern in punkto Fußball. Doch auch in der Sparte „Schuhe“, genauer gesagt bei Berg- und Wanderschuhen, setzt ein bayrisches Original international Maßstäbe und arbeitet kontinuierlich Schritt für Schritt daran, dies auch in Zukunft zu tun. Die Rede ist von Hanwag. Hanwag? Wenn es nun welche gibt, die verwundert den Kopf schütteln, weil ihnen der Name nicht geläufig ist, so ist auch dies eines der Geheimnisse des Firmenerfolges ...

„Ja, wir sind nicht laut. Wir drängen uns nicht in den Vordergrund. Wir machen keine aggressive, grelle Werbung. Wir verkaufen keine falschen Versprechen und setzen auch nicht auf irgend-

welche Phrasen. Wir überzeugen einfach mit dem, was wir können: Schuhe herstellen. Und diese Schuhe stehen für Qualität. Das müssen wir nicht in jedem Satz betonen, weil es jeder, der Hanwag-Schuhe kennt und trägt, gleich sieht und fühlt – und weil es für uns tatsächlich eine Selbstverständlichkeit

Zeitloses Design + beste Materialien + höchste Qualität = Hanwag

ist. Auch aus Tradition“, sagt Thomas Gröger. Seit knapp zwei Jahren ist er Geschäftsführer des Unternehmens, das zur Fenix Group gehört, die mit zahlreichen weiteren bekannten Erfolgsmarken wie beispielsweise Globe-

trotter, Fjällräven und Primus für äußerst zuverlässige Ausrüstung im Outdoor-Bereich sorgt.

Doch zurück zu Hanwag: Die Handwerkstradition des Unternehmens geht bis auf das Jahr 1921 zurück, als der damals 25-jährige Schuhmacher HANS WAGNER im oberbayrischen Vierkirchen den Grundstein für den Betrieb legt und ihm seinen Namen gibt. Von Beginn an stehen für Hans Wagner ein zeitloses Design, höchste Qualität, beste Materialien sowie die Verlässlichkeit und Langlebigkeit seiner hergestellten Schuhe im Vordergrund. Maxime, die bis heute bei Hanwag eine zentrale Rolle spielen, ergänzt durch den Innovations- und Nachhaltigkeitsgedanken.

„Die Hanwag-Passform gilt als legendär. Über neun Jahrzehnte Erfahrung, hohe Handwerkskunst sowie aufwändige Fertigungsverfahren erklären, wieso“, er-



Thomas Gröger (li.) ist seit knapp zwei Jahren Geschäftsführer des Traditionsunternehmens Hanwag, das im Jahr 1921 gegründet wurde. Seither hat es seinen Firmensitz in Vierkirchen in der Nähe von München und legt Wert auf höchste Qualität.

läutert Geschäftsführer Thomas Gröger. Der 52-Jährige ergänzt: „Das stetig positive Feedback von Kunden sowie Auszeichnungen aus der Industrie bestätigen dies und ebenso uns in unserem Tun.“

Alle Hanwag-Schuhe werden je nach Geschlecht und Kategorie beziehungsweise Anwendungsbereich über speziell gefertigte und über Jahrzehnte optimierte Leisten geschustert. Wer also einen Hanwag-Schuh in einer bestimmten Größe besitzt, kann nicht davon ausge-

mer hat Hanwag seinen Sitz in Vierkirchen in der Nähe von München. Hier sind nicht nur die Geschäftsführung und der Einkauf untergebracht, hier werden auch die Muster gebaut. Mit einem starken Augenmerk auf die perfekte Passform, Robustheit und die Verwendung bester Materialien sind alle Produkte „made in Europe“.

Thomas Gröger betont: „Wir legen Wert auf unsere Qualität, daher werden wir unsere Produktion nicht in fremde

„Um unseren Kunden mit gutem Gewissen ein hochwertiges Produkt an die Füße geben zu können, kontrollieren wir tatsächlich alle Materialien – von der Öse über das Garn bis zum Leder.“

hen, dass ihm jeder andere Hanwag-Schuh in dieser Größe auch passt. Thomas Gröger erklärt: „Wir stimmen unsere Leisten fokussiert auf den Einsatzbereich des jeweiligen Schuhs ab. So sind unsere Modelle in der Trek-Linie zum Beispiel komfortabler geschustert als die in der Alpine-Linie, wo ein guter Halt entscheidend sein kann.“

Der sympathische Traditionsgegner drückt sich auch in der Wahl des Firmenstandortes aus. Denn noch im-

Hände geben. Manch andere Unternehmen produzieren vor allem aus Kostengründen in Billiglohnländern, dies käme für uns nicht in Frage. Viel zu sehr ist es uns wichtig zu wissen, woraus unsere Schuhe sind und woher die Materialien stammen. Um unseren Kunden mit gutem Gewissen ein hochwertiges Produkt an die Füße geben zu können, kontrollieren wir tatsächlich selbst intensiv alle Materialien, von der Öse über das Garn bis zum Leder.“

Der wohlbedachte Produktionsweg hat positive Folgen für den Endkunden. So bestehen die Berg- und Trekking-schuhe bei Hanwag aus verschiedensten Materialien, jedes einzelne wird gezielt eingesetzt. Ob Leder, Gore-Tex oder Textil – bei der Verwendung des richtigen Innenfutters dreht sich alles um Komfort, Stabilität und das optimale Fußklima.

Auch werden bei Hanwag alle Modelle, die nicht nach alter Handwerkskunst zwiegenäht werden, in gezwickter Machart gefertigt. Diese handwerklich anspruchsvolle Art der Schuhherstellung garantiert, dass alle Hanwag-Modelle neu besohlt werden können und unterstützt damit die Langlebigkeit jedes einzelnen Schuhs.

Apropos Langlebigkeit: Vor einigen Monaten erreichte Thomas Gröger Post von einer Kundin, die mit Hanwag-Schuhen ein gutes halbes Jahr auf dem Appalachian Trail in den USA unterwegs war. Sie schrieb: „Viele andere Wanderer, die ich traf, klagten darüber, dass sie sich während des Trails schon neue Schuhe kaufen mussten. Ich schüttelte nur verwundert den Kopf und zeigte nach unten, auf meine Hanwag-Schuhe. Sie haben mich getragen, die ganzen Kilometer – und tun dies noch immer.“

www.hanwag.de

FOTOS: HANWAG

Gesund zu Fuß und ganz schön winterfest



Auch für den Winter 2019/20 stellt sich der bayerische Bergschuster Hanwag in Sachen Nässeschutz auf zwei Standbeine: In fünf Winterstiefeln hält die Hanwag eigene „Eco-Shell Footwear“-Membran die Füße trocken und warm. Neben Wasserdichtigkeit einerseits und Wasserdampfdurchlässigkeit andererseits überzeugt diese Hanwag-eigene Membran auch in einem weiteren Punkt: der Umweltverträglichkeit: Die Membran besteht aus Polyurethan, ist somit ohne den Einsatz von PTFE hergestellt und auch die DWR-Ausrüstung ist zu 100 Prozent PFC-frei. Zudem sind sämtliche „Active Winter“-Modelle, namentlich Pulja Lady ES, Saisa High Lady ES, Saisa Mid Lady ES, Anros ES und Anvik ES, mit Warmfutter aus 100% recyceltem Polyester und hochwertigem Leder aus europäischen Gerbereien ausgestattet. Produktionsstandort aller genannten Modelle ist Europa. Sämtliche „Active Winter“-Stiefel werden in gezwickter Machart hergestellt und lassen sich bei Bedarf wiederbesohlen – für eine noch längere Nutzungsdauer. Sechs weitere Schuhmodelle stattet Hanwag mit der Membran des langjährigen Partners Gore-Tex aus.

WIR SIND BERGSCHUSTER AUS LEIDENSCHAFT

BORN IN BAVARIA – WORN AROUND THE WORLD

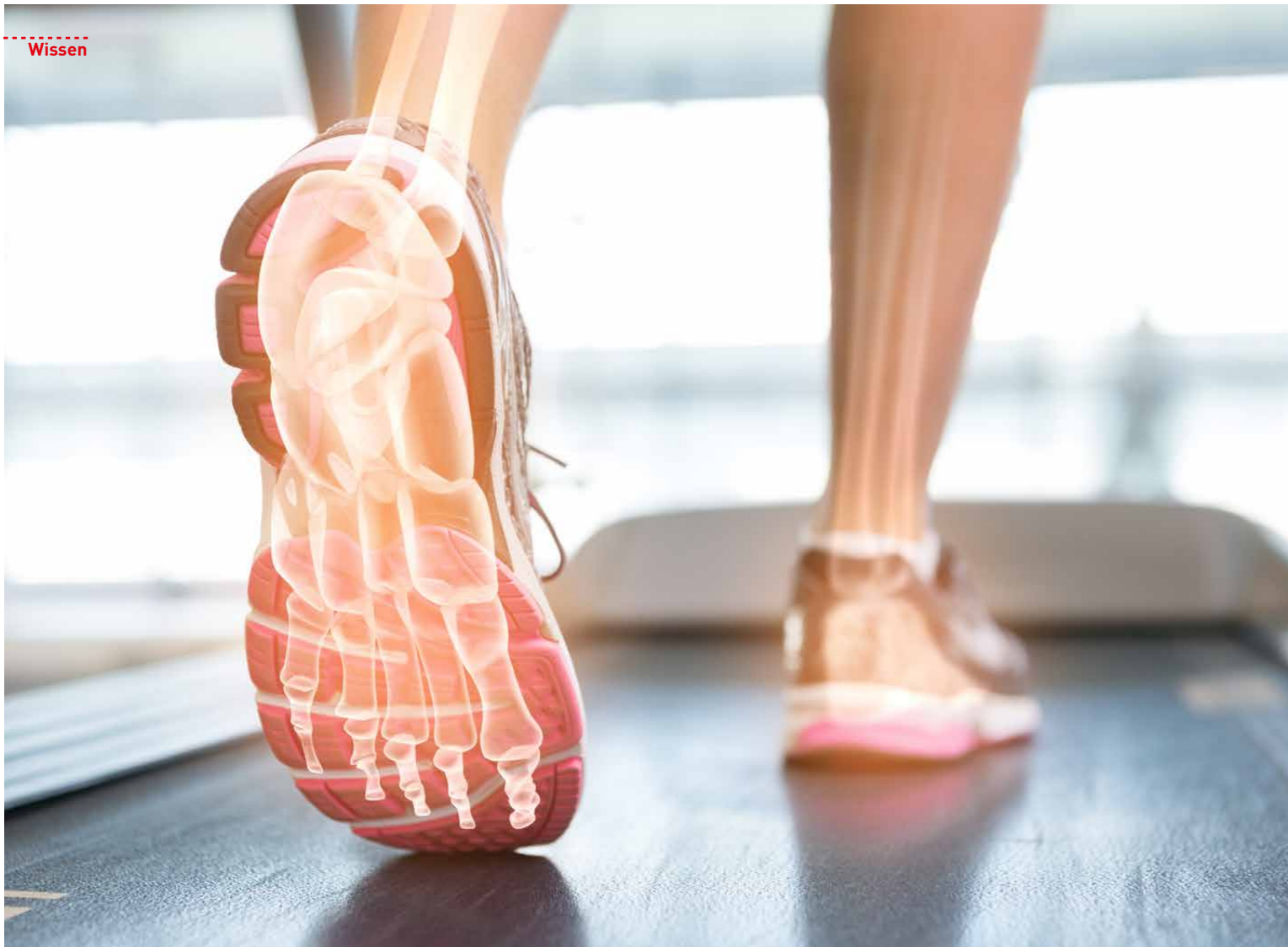
WWW.HANWAG.DE

hanwag
OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921

BASSD!
* BAIRISCH FÜR „PASST!“

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





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.

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



Ich habe die Veranlagung zu Krampfadern. Eine Bekannte erzählte mir von MBT-Schuhen. Was hat es mit diesen auf sich? Sind diese empfehlenswert?
(Tanja S., Augsburg)



Klaus Imminger, Orthopädie-Schuhmachermeister:
Der Transport des Blutes aus den Beinen gegen die Schwerkraft in Richtung Herz wird

durch die Venen-Muskel-Pumpe und die Venenklappen ermöglicht. Wenn wir uns bewegen, drückt die Venen-Muskel-Pumpe das Blut nach oben. Dieses Prin-

zip funktioniert nur optimal bei ausreichender Bewegung. So werden bei langem Stehen die Beine schwer und schwellen oftmals an. Bewegung ist Durchblutung und damit Zirkulation. Bei MBT-Schuhen, aber auch bei allen anderen „aktiven“ Schuhen, wie beispielsweise der Marken Joya und Ganter, halten Sie die Balance durch kleine, ausgleichende Bewegungen in den Füßen. Aufgrund der Sohlenkonstruktion dieser Schuhe wird die Fuß- und Wadenmuskulatur sehr aktiv und die Füße können beim Gehen natürlich abrollen. Dadurch wird die Muskelpumpe in den Beinen aktiviert und der Rückfluss des Venenblutes zum Herzen sowie das Lymphsystem aktiviert.

Im Vergleich zu Stützstrümpfen, die den Blutfluss von außen unterstützen, bieten „aktive“ Schuhe durch die Muskelaktivierung des Fußes und des Unterschenkels eine aktive Unterstützung von innen. „Aktive“ Schuhe in Kombination mit Stütz- oder Kompressionsstrümpfen verleihen Ihren Beinvenen eine maximale Unterstützung!

Imminger – Gesunde Schuhe

Weststraße 26
87561 Oberstdorf
www.imminger.de

Aufgrund einer Diabetes-Typ-2-Erkrankung sollen mir die Zehen amputiert werden. Ich habe große Angst, dass ich danach nicht mehr richtig laufen kann. Ist diese Sorge berechtigt? Gibt es Schuhe oder Einlagen die mir helfen können?

(Karsten P., Berlin)



Uwe Rhexus, OSM Podologe, Dozent HWK Düsseldorf, Meisterprüfungsausschuß, Gremium AG Diabetischer Fuß:

Die Sorge ist berechtigt. Jedes Jahr werden in Deutschland circa 40.000 Amputationen an Diabetikern vorgenommen, das sind mehr als 70 Prozent aller Amputationen. Dies ist eine erschreckende Feststellung, aber es gibt auch einen zweiten Teil der Wahrheit und der wäre, dass es nicht zwingend so bleiben muss und dass die Patienten erheblich dazu beitragen können, ihre Füße zu erhalten. Dazu muss auch gesagt werden, dass von den etwa neun Millionen Menschen, die in Deutschland von Diabetes betroffen sind, nur etwa 20 Prozent im Laufe ihres Lebens eine Nervenschädigung an den Füßen erleiden. Insbesondere diese Füße benötigen eine erhöhte Aufmerksamkeit und Pflege, um weiterhin gut funktionieren zu können. So sind die Schuhe auf die richtige Länge und Breite zu prüfen. Auch das Volumen spielt eine große Rolle. Weiterhin sollten Nähte besonders an prominenten Knochen und Gelenken vermieden werden. In Fachgeschäften werden Schuhe in unterschiedlichen Weiten angeboten – von F bis M. Auch bei der Materialwahl gibt es viele Unterschiede zu beachten. Empfehlenswert ist gewiss ein guter Lederschuh, der sowohl ausreichend Weite und Elastizität gibt sowie in der Lage ist, den Fuß aus der Fersenkappe heraus zu führen. Auch ist es sinnvoll, vorbeugend orthopädische Einlagen zu tragen, die weicher sind und den Fuß vor

harten Stößen schützen. Wer trotz jeglicher präventiver Maßnahmen große Schmerzen hat und wem eine Amputation droht, sollte dringend einen Diabetologen aufsuchen, um regelmäßig Kontrollen und Risikoeinschätzungen zu erhalten. Zusätzlich ist ein Netzwerk von Fachleuten wie speziell geschulten Orthopädie-Schuhmachern, Podologen, Ernährungsberatern und Wundmanagern wichtig. Man selbst sollte täglich seine Schuhe auf Fremdkörper, drückende Nähte oder Schadstellen kontrollieren und bei dieser Fußinspektion die Füße eincremen. Denn von Diabetes Typ 2 ist alles mitbetroffen, was von Nerven angesteuert und versorgt wird: die natürliche Fettung der Haut, die Durchblutung, die Muskelgleichgewichte, der Haarwuchs, die Schweißbildung und vieles mehr.

Schuhe & Orthopädie U. Rhexus

Nettergasse 5a
41539 Dormagen
rhexus.gesunde-schuhe.com

Nach dem Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenks vor gut vier Wochen ist eines meiner Beine um ca. 1 Zentimeter länger. Soll ich dies durch Einlagen ausgleichen?

(Gabi M., Dorsten)



Jan Gebhardt, Orthopädie-Schuhmachermeister:
Nach einer Implantation eines künstlichen Hüftgelenks ist das operierte Bein häufig etwas länger als das

andere Bein. Um hier Folgeschäden wie zum Beispiel Haltungsschäden der Wirbelsäule, Skoliose, Kopf- und Nackenschmerzen etc. zu vermeiden, können unterschiedliche Methoden zum Ausgleich der Differenz angewendet werden.

1. In Form von Einlagen, die einerseits die Fußfehlstellung korrigieren und gleichzeitig einen Verkürzungsausgleich (bis 1 Zentimeter idealerweise) beinhalten.
2. Ein Keil zum Einlegen in den Schuh (bis 1 Zentimeter idealerweise)
3. Der direkte Umbau am Schuh. Hier wird zwischen der Sohle ein entsprechendes Material eingesetzt, das optisch zum Schuh passt und die Beinlängendifferenz wieder korrigiert. Meist werden Erhöhungen ab 1,5 Zentimeter grundsätzlich am Schuh, sprich an der Sohle angebracht.

Overlöper Gesunde Schuhe

Steinbrinkstraße 209
46145 Oberhausen
www.overloeper.de

Ich arbeite als Programmierer. Insbesondere wenn ich den ganzen Tag am Schreibtisch gesessen habe, fühlen sich meine Beine schwer und müde an. Was hilft dagegen? Gibt es spezielle Übungen?
(Till Z., Wiesbaden)



Franco Mertes, Orthopädie-Schuhmachermeister:
Schwere und müde Beine sind ein Zeichen dafür, dass sich das Blut in den Gefäßen staut. Besonders

Menschen, die sitzende Tätigkeiten haben, leiden häufig unter den typischen Anzeichen einer Venenschwäche. Zum Ausgleich ist Bewegung das A und O. Hierdurch können die zwei wichtigsten Mechanismen unterstützt werden, die die Ursache für schwere und müde Beine sind: die Beinmuskelpumpe und die Venenklappen. Als Muskelpumpe bezeichnen wir die Muskeln, die sich im Unterschenkel um die Venen befinden. Wenn sich diese anspannen, wird der Blutrückfluss zum Herz unterstützt. Die Venenklappen sind für den Rücktransport des Blutes sehr wichtig. Jeder kann mit einfachen Übungen verhindern, dass sich venöses Blut in den Beinvenen sammelt: Treppensteigen, Beine hochlegen (so oft es geht), Zehenballen-Stand sowie Fußspitzen heranziehen und wieder strecken. Häufiges Barfußlaufen und flache Absätze sind ebenfalls gut für die Durchblutung. Auch Kompressionsstrümpfe können eine gute Unterstützung bei Durchblutungsstörungen sein. Durch gezielten Druck auf das Gewebe und die Gefäße werden die erweiterten Venen wieder zusammengedrückt, sodass das Blut wieder besser zurücktransportiert wird. Spezielle Einlagen, die den Rückfluss unterstützen, gibt es nicht. Liegt jedoch eine stärkere Fußdeformität vor, kann es passieren, dass Blutgefäße abgequetscht werden. Hier kann eine Versorgung mit Einlagen durchaus sinnvoll sein, indem die statische Fehlstellung korrigiert wird und die Blutgefäße dadurch wieder freigelegt werden. Jedoch ist bei solch starken Fußdeformitäten eher eine Versorgung mit orthopädischen Maßschuhen notwendig, da die Korrektur einer starken Achsenfehlstellung von einer orthopädischen Einlage allein nicht erreicht werden kann.

ortho & art

Kückstraße 42
52499 Baesweiler
www.ortho-und-art.de



Ab in den Garten

Herbstzeit ist Gärtners zweite Hochsaison. Wer im nächsten Frühling möglichst früh hübsche Blumen im Garten haben möchten, sollte jetzt Blumenzwiebeln – Tulpen, Narzissen, Krokusse – setzen. Mehrjährige Stauden sollten heruntergeschnitten werden, damit ihr Pflanzmaterial nicht fault und schimmelt. Falls nötig, zudem Beete mit Reisig abdecken und frostempfindliche Pflanzen einpacken.

Runter vom Gas

Im Herbst ist die Gefahr von Wildwechseln besonders groß, denn es ist die Paarungszeit des Rotwildes. Zudem sind die Wälder allmählich abgegrast und die Futtersuche treibt die Tiere raus aus dem Wald. Für Autofahrer bedeutet dies, besonders achtsam zu fahren – insbesondere auf Landstraßen.



Termine, Termine, Termine!

Keine Bange! Sie sollen nicht in Stress verfallen! Aber es gibt so manches im anstehenden Herbst und Winter, vom dem es sich lohnt, es im Hinterkopf zu haben ...



Auf nach Berlin

Es war ein wichtiger historischer Tag in der deutschen Geschichte: der 9. November 1989, der Tag, an dem die Mauer fiel. Zum 30. Jahrestag sind vom 4. bis 10. November an sieben geschichtsträchtigen Orten in Berlin Open-Air-Ausstellungen und Feierlichkeiten geplant. Großflächige Installationen aus historischem Film- und Bildmaterial versetzen Besucher zurück in die Umbruchzeit von 1989/1990. Zahlreiche Veranstaltungen entlang der Route der Revolution sind geplant – von Konzerten über Diskussionen bis hin zu Gesprächen mit Zeitzeugen. Mehr dazu unter www.visitberlin.de

Ran an die Uhr

In der Nacht von Samstag auf Sonntag, den 27. Oktober werden die Uhren auf die Winterzeit umgestellt. Der Zeiger rückt von 3 Uhr auf 2 Uhr zurück! Übrigens: Das EU-Parlament hat Ende März für eine Abschaffung der Zeitumstellung gestimmt. Die einzelnen Staaten sollen der EU-Kommission mitteilen, welche Zeit sie beibehalten wollen: die Winter- oder Sommerzeit. Im März 2021 soll dann zum letzten Mal die Umstellung auf Sommerzeit erfolgen. Für Länder, die sich für die dauerhafte Winterzeit entscheiden, steht die letzte Zeitumstellung im Oktober 2021 an.



FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), VISIT BERLIN/ARTFULLY MEDIA/SVEN CHRISTIAN SCHRAMM (1)

SNEAKER

1 2 3 4 5



Pflege für Lieblingssneaker leicht gemacht.

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

Impressum

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

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

Art Direction: Elmar Ernst
Bildredaktion: Andre Weinberg
Lithographie: Martina Drignat
Druck: Skala, Oberndorf

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



Ganter
natürlich gehen

