

Schuhe & Wellness

So geht's mir gut

Leben

Allergien: Das hilft,
um Frühjahr und
Sommer sorglos zu
genießen

Wissen

Arthritis und Arthrose:
Übungen, die Gelenke
geschmeidig halten

Trends

Gesundheitswandern:
Weil es der Seele und
dem Körper gut tut

Gewinnen
Sie ein
Wochenende
in einem arcona
Hotel & Resort
Ihrer Wahl
Seite 28

Alles für

Glückliche Füße

Die besten Yoga-Übungen, die besten
Balkon-Beläge – und natürlich die besten Schuhe

LOWA
simply more...



SETZT NEUE AKZENTE IN JEDEM TERRAIN.
DANK FUNKTIONALER DETAILS UND OPTIMALER DÄMPFUNG.

INNOX EVO GTX® LO Ws | All Terrain Sport www.lowa.de



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Kann man den Sommer eigentlich riechen? Die Antwort: Definitiv ja! Allerdings ist der Duft eine ganz individuelle Mischung aus Frische, Leichtigkeit, Blumenpracht und dem Gefühl von Freiheit, begleitet von Vogelgezwitscher. Regine Erb zum Beispiel erlebt dies jeden Freitag, wenn sie mit ihrer Gruppe zum zweistündigen „Gesundheitswandern“ aufbricht. Buchstäblich Schritt für Schritt – und das ist wissenschaftlich bewiesen – werden Regine Erb und die übrigen Teilnehmer dabei gesünder. Falls Sie sich fragen, wie das funktioniert – wir verraten es Ihnen ausführlich in diesem Heft ab Seite 34.

Und das ist nicht alles: Kennen Sie eigentlich den Unterschied zwischen Arthritis und Arthrose? Wissen Sie um die Wirksamkeit von Akupunktur? Haben Sie schon einmal Yoga ausprobiert, und zwar solches, wodurch Ihre Füße noch ein wenig glücklicher werden? Nur drei weitere von vielen Themen in diesem Heft, mit denen wir Sie gern noch ein wenig fitter machen möchten, um gesund durchs Leben zu ge-

hen. Die sprichwörtliche Basis und die passform-perfekten Begleiter dafür sind gewiss die aktuellen Frühjahrs- und Sommermodelle unserer Hersteller. Auch sie stellen wir auf den folgenden Seiten vor. Ebenso wie Beläge für Balkon und Terrasse, auf denen sich Ihre Füße gewiss wohl fühlen. Der Sommer kann also kommen!

Falls Sie nun meinen, für all das gar keinen klaren Kopf zu haben, weil herumfliegende Pollen Sie plagen – wir verraten überdies, wie Allergiker sich ihre Lebensqualität erhalten und wo sie am besten ihren Urlaub verbringen können. Apropos: Vielleicht sind Sie ja auch die glückliche Gewinnerin beziehungsweise der glückliche Gewinner eines erholsamen Aufenthaltes in einem arcona Hotel & Resort Ihrer Wahl. Dafür müssen Sie nur bei unserem Gewinnspiel mitmachen und den ausgefüllten Coupon bei uns abgeben.

Also: Stecken Sie die Nase in den Sommer – und in dieses Heft! Eine wunderbare (Jahres-)Zeit wünscht Ihnen

Ihr Schuhfachhändler

STRÖBER
Bequemschuhe

Ihren
Füßen zuliebe



Fußgerechte Passformen

Auswechselbare Fußbetten



Weiche Qualitätsleder

Leichte, flexible Profilsohlen

TITEL: SHUTTERSTOCK; FOTO: SHUTTERSTOCK

Alex Ströber GmbH
Tel. 0761 40 00 69-0
Händlerverzeichnis:
www.STROEBER.de

Joya, der weichste Schuh der Welt!



- ✓ Freude am Gehen
- ✓ Wohltuende Wirkung
- ✓ Erlebnis pur!



Joya

Der Verein „**Aktion Gesunder Rücken**“ (kurz AGR) empfiehlt Joya, den weichsten Schuh der Welt, als besonders rückenfreundlichen Schuh.

Das AGR-Gütesiegel zeichnet Produkte aus, welche die Prüfung einer unabhängigen medizinischen Kommission bestanden haben. Das Gütesiegel, das die AGR gemeinsam mit den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden vergibt, dient Verbrauchern als optimale Orientierungshilfe beim Kauf von ergonomischen und gesunden Produkten.

Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken – besser leben e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Weitere Infos bei: AGR e. V., Pf. 103, 27443 Selsingen, Telefon 04284/9269990, www.agr-ev.de



www.joyaschuhe.com



Schuhe & Wellness

So läuft das Leben

30



08



12



Inhalt – 01/2016

Leben

- 06 **Der Weg**
Samuel Koch gut fünf Jahre nach seinem Unfall bei „Wetten, dass ...“
- 08 **Ein Schuh geht um die Welt**
Warum „Waldläufer“ Millionen von Menschen begeistern
- 12 **Lebensqualität trotz Allergie**
Wissenswertes plus Urlaubstipps für Allergiker
- 16 **Kleine Piekse große Wirkung**
Die Vorteile von Akupunktur
- 18 **Das liegt bestens zu Füßen**
Beläge für Balkon und Terrasse
- 28 **Gewinnen Sie ein Wochenende in einem arcona Hotel & Resort Ihrer Wahl**

Laufen

- 30 **Für die perfekte Bodenhaftung**
Yoga-Übungen, die Sie gesünder und Ihre Füße glücklicher machen
- 34 **Schritt für Schritt fit**
„Gesundheitswandern“ als wissenschaftlich bewiesene Wohltat

Wissen

- 44 **Arthritis und Arthrose**
Ursachen, Unterschiede und Übungen, die Gelenke geschmeidig halten
- 46 **Trainingsplan für Zehen**
Was die Fußmuskulatur stärkt
- 49 **Kreuzworträtsel**
Gewinnen Sie eine von fünf Yoga-DVDs von Ursula Karven
- 50 **Mit uns sind Sie gut beraten**
Unsere Experten beantworten Ihre persönlichen Fragen rund um Schuhe

Schuhrends

- 20 **Glänzend: Metallic-Leder ist in**
- 39 **Blumig: Die 70er sind zurück**
- 52 **Sportlich: Bequeme Wanderfreu(n)de**

Standards

- 03 **Editorial**
- 54 **Schon gewusst?**
Saisonhighlights im Frühjahr und Sommer
- 54 **Impressum**

Ganter
natürlich gehen



LEICHT & BESCHWINGT

G-flex

Fachhändlersuche unter
WWW.GANTER-SHOES.COM

Der Weg Samuel Koch

Ach, ein Artgenosse“, denke ich, wenn ich auf der Straße einen Rollstuhlfahrer sehe. Früher habe ich sie kaum wahrgenommen, jetzt sehe ich ständig Rollstuhlfahrer, überall. Mir wird bei diesen Begegnungen immer klar: Ich gehöre jetzt auch zu dieser Clique. Das ist nicht wie bei Harleyfahrern, die sich grüßen, weil sie sich cool finden. Wir Rollstuhlfahrer nicken uns zu und denken: Du also auch.“

Die Worte von Samuel Koch in seinem aktuellen, bereits zweiten Buch „Rolle vorwärts“ beeindrucken durch ihre schonungslose, offene Ehrlichkeit. Es sind Worte eines jungen Mannes, gerade einmal 28 Jahre, der gewiss mutig das Schicksal herausforderte – am 4. Dezember 2010 verunglückte er bei der Fernsehsendung „Wetten, dass ...“, brach sich beim Sprung über ein fahrendes Auto gleich mehrfach das Genick – doch der ebenso mutig sein Schicksal annimmt. Obgleich sein Weg durch den Unfall einen herben Knick erfahren hat: Mit sechs Jahren begann Samuel Koch als Kunstturner, bewies dabei sein Können in der zweiten deutschen Bundesliga und studierte später das Fach „Schauspiel“ an der Hochschule für Musik, Theater und Medien in Hannover. Er wollte Schauspieler werden. Alle Weichen waren eigentlich auf Erfolg gestellt.

Und heute? Samuel Koch hat auf seinem Weg eigentlich nur das Fortbewegungsmittel gewechselt. Sein Schauspielstudium hat er beendet und gehört seit 2014 zum festen Ensemble des Staatstheaters Darmstadt. Er sagt: „Ich versuche vermehrt im Augenblick zu leben und diesen zu genießen, mir mein inneres Kind zu bewahren, das nicht so viel an morgen und schon gar nicht an übermorgen denkt.“ Chapeau!

„Rolle vorwärts: Das Leben geht weiter, als man denkt“ von Samuel Koch, adeo Verlag, 224 Seiten, 17,99 Euro

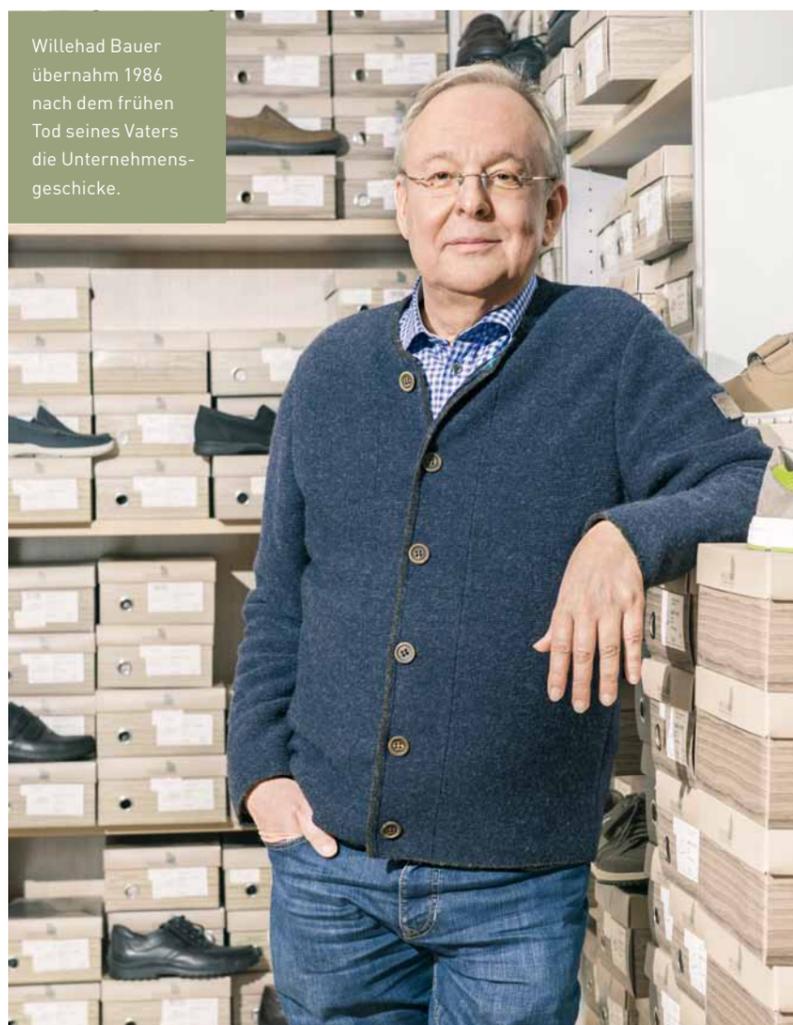
FOTO: HOCH ZWEI/IMAGO



Samuel Koch ist seit seinem Unfall bei „Wetten, dass ...“ ein Tetraplegiker, heißt: Seine Lähmung betrifft alle vier Gliedmaßen. Nur den Kopf kann er noch bewegen. Das Cover seines neuen Buches zeigt Samuel Koch auf der Rennstrecke in Hockenheim.

Ein *Schuh* geht um die *Welt*

Willehad Bauer übernahm 1986 nach dem frühen Tod seines Vaters die Unternehmensgeschichte.



In Australien, Kanada, in den USA ebenso wie in vielen Ländern Europas schlüpfen Millionen von Menschen täglich in ein Paar „Waldläufer“. Die Marke „made in Germany“ überzeugt rund um den Globus und das aus gutem Grund.

der Schuhherstellung, buchstäblich. Die Freude an der Natur inspirierte Günter Bauer zu dem Namen.

Ein Zeitsprung: Die Maschinen schnurren, einige von ihnen lauter, andere leiser, alle aber im gleichmäßig zuverlässigen Tempo. Es ist das Jahr 2016. In meterhohen Regalen auf meterlangen Gängen türmen sich Hunderte, eher Tausende an Schuhkartons. Konzentriert setzen Mitarbeiter ihr erlerntes Können ein und sind Teil der mittlerweile internationalen Erfolgsgeschichte von Lugina.

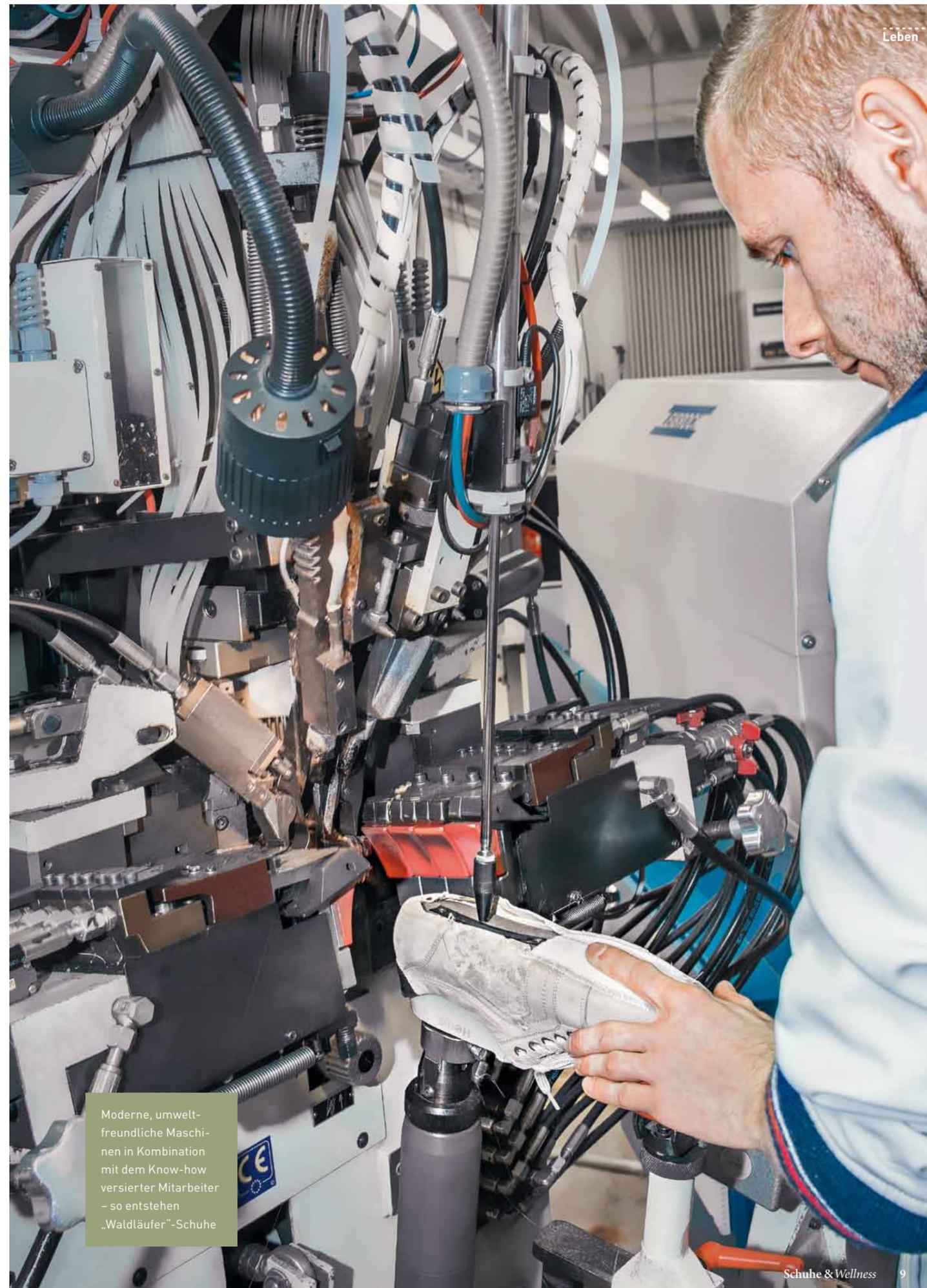
„Seit mehr als 50 Jahren steht das Unternehmen mit der Marke ‚Waldläufer‘ für zeitgemäßes und funktionales Schuhwerk“, erzählt Geschäftsführer Willehad Bauer. Er übernahm 1986, nach dem frühen Tod seines Vaters, die Geschäftsgeschicke und erzählt weiter: „Bei uns gehen Tradition und Zeitgeist Hand in Hand: Täglich wird die Verbindung traditionellen Handwerks mit moderner und umweltfreundlicher Technik gelebt. So entstehen hochwertige Schuhe, die ihrem Träger nachhaltig erzeugte Qualität bieten. Das schätzen Millionen von Kundinnen und Kunden auf der ganzen Welt.“

Tatsächlich sind die „Waldläufer“-Schuhe mit der schmalen Fersengestaltung und dem herausnehmbaren Fußbett längst nicht nur in Deutschland beliebt, sondern auch Kunden in anderen Ländern Europas, den USA, Kanada, China, Australien, Israel und Kuwait schlüpfen gerne in das Schuhwerk und gehen damit

Es ist eine dieser sympathischen Erfolgsgeschichten. Sie handelt von Menschen, die ihre Leidenschaft und ihr Know-how bündeln, um damit andere zu faszinieren und zu begeistern. Dabei steht die Qualität im Vordergrund und das bei einer ebenso beeindruckenden Quantität. So beginnt die Geschichte der Schuhmarke „Waldläufer“ im Jahr 1960 in einer kleinen Werkstatt in einer kleinen ganz normalen Garage. Hauptakteur ist Günter Bauer. Er war 1949 nach russischer Gefangenschaft völlig mittellos in den Schuhort Hauen-

„Seit über 50 Jahren stehen wir für zeitgemäße und funktionale Schuhe.“

stein gekommen, hatte sich bei einer ortsansässigen Schuhfabrik das fundierte Wissen und die Kunst der Schuhherstellung angeeignet, stellte erste eigene Modelle her, bevor er im Nachbarort Lug sein eigenes Unternehmen gründete. Der favorisierte Name „Lugana“ war belegt, sodass Günter Bauer auf „Lugina“ kam. 1967 betritt die Marke „Waldläufer“ den Boden



Moderne, umweltfreundliche Maschinen in Kombination mit dem Know-how versierter Mitarbeiter – so entstehen „Waldläufer“-Schuhe

FOTOS: UWE / M. CARL / CARL & FRIENDS ADV GMBH

Sylvia Klemens leitet das Designteam (rechts). Mit dem nötigen Fingerspitzengefühl, der Liebe zum Detail und nur aus hochwertigsten Materialien wird jedes einzelne „Waldläufer“-Paar von den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen gefertigt (unten).



durchs Leben. Aufgrund der großen Nachfrage wird selbstverständlich auch längst nicht mehr in einer Garage produziert, sondern in modernen Firmengebäuden und dies seit dem Jahr 2006 am Hauptstandort Schwanheim. Knapp 100 Angestellte sind hier beschäftigt, europaweit sorgen gar rund 2500 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen dafür, dass Füße auf der ganzen Welt in den Genuss der komfortablen Qualitätsschuhe kommen. Täglich werden rund 11 000 Paar in den Weiten G, H, K und M gefertigt, in Hochzeiten sind es circa 17 000 Paar pro Tag. Jährlich sind es somit circa 2,5 Millionen Paar „Waldläufer“, die in handwerklicher Tradition und mit moderner, umweltfreundlicher Technik hergestellt werden.

„Für die Schuhherstellung werden ausschließlich hochwertige Futterleder sowie Oberleder aus Italien und Deutschland verwendet. Die hohe Qualität des Materials macht die Schuhe nicht nur anschmiegsam, sondern auch funktionell

Rund 2,5 Millionen Paar „Waldläufer“ werden jedes Jahr in handwerklicher Tradition und mit moderner umweltfreundlicher Technik hergestellt.

und atmungsaktiv“, erzählt Sylvia Klemens. Sie leitet das Designteam von „Waldläufer“, das sich aus acht Mitarbeitern in der Entwicklung und vier Mitarbeitern in der Technik zusammensetzt. „In den vergangenen Jahren hat vor allem die Bedeutung der modischen Themen zugenommen. Dies ist insbesondere auf die Zielgruppe zurückzuführen. Diese wünscht ansprechendes, modernes Design in Verbindung mit Komfort“, ergänzt Sylvia Klemens. Und damit der Tragekomfort sich auch wahrlich bemerkbar macht, werden die Schuhe regelmäßig von den eigenen Mitarbeitern auf ihre Passform und Trageeigenschaften hin getestet. Beste Bedingungen haben

die Testläufer ja: Durch die Nähe zum Pfälzer Wald sind ohnehin viele von ihnen begeisterte Wanderer und wissen, worauf es bei einem Schuh ankommt.

Von der Entwicklung bis zur Auslieferung eines „Waldläufers“ ins Geschäft vergehen übrigens in der Regel vier bis fünf Monate.

„Mit dem passenden Schuh lässt sich das Zusammenspiel von Muskeln, Bändern und Gelenken optimieren“, betont Geschäftsführer Willehad Bauer. „Der passende Schuh ist daher ein großer Schritt in Richtung gesunde Bewegung. Und genau die wollen wir mit unseren ‚Waldläufer‘-Modellen gern weiter vorantreiben.“



Lisa Knerr (Assistentin der Vertriebsleitung) und Maritta Tangermann (Verkaufsleitung) am Standort Schwanheim.

So läuft's bestens!

Der Sommer soll kommen! Die neuen „Waldläufer“-Modelle sind bestens auf die warme Jahreszeit eingestellt und überzeugen gleichermaßen durch ihren Tragekomfort und ihre ansprechende Optik.



1. Im Stil der Römersandale und in feinem Lightgold gehalten, begeistert das Modell „Hilena“ als perfekter Sommerschuh.
2. Der Sneaker „Hurly“ in der Trendfarbe Stone hat praktisch verstellbare Klettverschlüsse und eine abfedernde Luftpolstersohle. Das Wechselspiel von Matt und Glanz und die Multicolor-Sohle machen den sportiven Schuh zum Hingucker.
3. Der luftige Schuh „Hiko“ mit angesagten Cut-Outs eignet sich in seiner Leichtigkeit für Outdoor-Unternehmungen an warmen Tagen.
4. In schlanker Silhouette und frischem Grasgrün ist „Henni“ ein farbenfroher Sommerschuh. Die Weite H und eine besonders flexible Sohle garantieren den hohen Tragekomfort.



FOTOS: UWE. M. CARL / CARL & FRIENDS ADV GMBH



Semler

MODE. WELLNESS. KOMFORT.

CARL SEMLER SCHUHFABRIK

Handwerk seit 1863 · www.semmler.de

Jetzt kein Anflug von Panik!

Jeder dritte Deutsche ist Allergiker. Blütenpollen, Hausstaub, Nahrungsmittel, Tierhaare, Insektengift – die Liste an möglichen Auslösern ist lang. Und: Auch wenn die Krankheit noch nicht als heilbar gilt, ein beschwerdefreies Leben ist durchaus möglich.

Was ist eine Allergie?

Der Begriff leitet sich vom griechischen „allos“ (anders) und „ergon“ (Reaktion) ab. Statt nur schädliche Stoffe zu bekämpfen, wehrt sich das Immunsystem des Körpers auch gegen vermeintlich harmlose Substanzen wie Blütenpollen, Hausstaub, Tierhaare oder Nahrungsmittel. Beim Kontakt mit diesen Substanzen schütten die Mastzellen – die Immunzellen zur Abwehr von Bakterien, Parasiten, Viren etc. – das Gewebshormon Histamin aus. Dieses sorgt für die typischen Symptome wie tränende Augen, Fließschnupfen, Juckreiz und Verdauungsstörungen – bis hin zum Kreislaufzusammenbruch beim sogenannten anaphylaktischen Schock. Für derzeit rund 20 000 verschiedene Substanzen ist eine allergieauslösende Wirkung bekannt.

Gewiss ein Wunsch vieler Heuschpuffen-Geplagter: Sich sicher gegen den Pollenflug abzuschotten und trotzdem die Schönheit der Natur genießen



1. Schön anzusehen, jedoch sind viele Deutsche gegen Weidenpollen allergisch. 2. Beim sogenannten Prick-Test werden auf die Haut des Patienten Tropfen von verschiedenen allergenhaltigen Lösungen aufgebracht. 3. Borkum wurde als erste „allergikerfreundliche Insel Europas“ zertifiziert

Sie fliegen wieder. Eigentlich fliegen immer irgendwelche von ihnen. Die Rede ist von Blütenpollen. Im vergangenen, viel zu warmen Dezember waren es in etlichen Regionen Deutschlands bereits die Kirsche und der Jasmin, deren Pollen bei Allergikern für laufende Nasen sorgten. Im Januar wirbelten vielerorts die Haselpollen durch die Luft, im Februar verursachte manch blühende Erle Niesattacken. Heuschnupfen-Patienten haben demnach kaum noch Schonzeiten. Das Krabbeln in der Nase, das unangenehme Augenjucken und ständige Niesen wird zu einem lästigen Dauerzustand. Da ist es ein milder Trost, dass Betroffene keinen Einzelfall darstellen. Laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage sind 27 Prozent aller Männer und 39 Prozent aller Frauen in Deutschland Allergiker. Das entspricht rund 25 Millionen Menschen und damit fast einem Drittel der Gesamtbevölkerung. 43 Prozent der Betroffenen leidet an

„Menschen, die unter Heuschnupfen leiden, büßen bis zu 30 Prozent ihrer Leistungsstärke ein.“

einer Pollenallergie, 23 Prozent sind gegen Hausstaubmilben, 20 Prozent gegen Lebensmittel allergisch. Und: 53 Prozent der Betroffenen empfinden ihre Allergie als belastend. 48 Prozent gaben an, dass sie sich in ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigt fühlen, wenn ihre Allergie auftritt.

Unterschätztes Wirtschaftsrisiko

„Allergien sind eine der größten gesamtgesellschaftlichen Herausforderungen“, sagt Prof. Dr. med. Torsten Zuberbier. Der Mediziner weiß, wovon er spricht: Seit über 25 Jahren beschäftigt er sich beruflich mit der Thematik, ist heute geschäftsführender Direktor der Klinik für Dermatologie, Venerologie und Sprecher der

Allergologie der Charité-Universitätsmedizin Berlin sowie Vorstandsvorsitzender der Stiftung ECARF. Zuberbier: „Menschen, die etwa unter Heuschnupfen leiden, büßen 10 bis 30 Prozent ihrer Leistung ein.“ Seiner Ansicht wird die sozioökonomische Bedeutung von Allergien unterschätzt. Dabei könnten bei einem Unternehmen mit 10000 Mitarbeitern die allergiebedingten Einbußen zwischen 2 und 20 Millionen Euro im Jahr betragen. Die Gesamtkosten allergischer Erkrankungen werden für Europa auf jährlich rund 100 Milliarden Euro geschätzt.

Hausarzt oder Naturheilkundler?

Bei der Suche nach einem geeigneten Arzt runzelt manch ein Betroffener zunächst

Was hilft gegen eine Allergie?

Hyposensibilisierung: Im Volksmund auch als „Spritzenkur“ bekannt, wird bei der Hyposensibilisierung der Körper langsam an die krankheitsauslösende Allergie-Substanz gewöhnt. Dafür spritzt der Arzt dem Patienten kleinste, nach und nach ansteigende Dosen oder gibt sie in Tropfenform unter die Zunge. Laut diversen Untersuchungen zeigt sich eine Hyposensibilisierung erfolgreich bei Allergien gegen Insektengift (95 Prozent), Pollen (80 bis 90 Prozent) sowie Milben (70 bis 80 Prozent) und Schimmelpilzen (60 bis 70 Prozent).

Nasentropfen, Sprays, Tabletten: Es gibt eine Vielzahl rezeptfreier Medikamente, die versprechen, Abhilfe gegen Allergie-Symptome zu schaffen. Darunter beispielsweise Sprays, die auf der Nasenschleimhaut einen Schutzfilm bilden und so etwa Blütenpollen daran hindern, in die tieferen Atemwege einzudringen. Als Wirkstoffe kommen in den verschiedenen Präparaten vor allem Cromoglicinsäure und Lodoxamid (wirken vorbeugend) und die Antihistaminika Azelastin und Levocabastin (wirken akut) zum Einsatz.

die Stirn. Hausarzt oder Dermatologe, Allergologe oder Naturheilkundler? Zur ersten Abklärung bei Allergieverdacht kann der Hausarzt als Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Je nach Ausprägung der Beschwerden kann die Unterstützung eines Facharztes – wie ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt, ein Haut-, Kinder- oder Lungenspezialist, ein Internist mit allergologischer Ausrichtung – notwendig werden. „Allergologie“ ist eine Zusatzqualifikation, die ein Facharzt erwerben kann.

Zahlreiche hilfreiche Informationen finden Betroffene im Internet auf der Seite des Deutschen Allergiker- und Asthmapundes www.daab.de Hier gibt es, sortiert nach Bundesländern, auch die aktuellen Pollenflugmeldungen.

Mehr Lebensqualität im Urlaub

Erfreulich ist, dass zahlreiche beliebte Urlaubsregionen die Reichweite von Allergien erkannt haben und sich mit ihren Angeboten gezielt auf Allergiker einstellen. Konkret heißt dies beispielsweise, dass bei Neubepflanzungen im öffentlichen Raum pollenarme Pflanzen bevorzugt werden, in den Hotels und Pensionen wird auf teppichfreie Böden oder kurzflorige Bodentextilien geachtet, ebenso wie auf besondere Regeln für Haustiere. Bei den Speisen stehen auch nuss-, erdnuss- und mandelfreies Müsli und Brot zur Auswahl, gleichfalls Sojamilch und glutenfreies Brot. Dies sind nur einige Kriterien, die die Europäische Stiftung für Allergieforschung (ECARF – www.ecarf.org) zusammengestellt hat.

ECARF ist angesiedelt an der Charité in Berlin und vergibt das Qualitätssiegel für allergikerfreundliche Produkte und Dienstleistungen. Unter dem Motto „Für eine Zukunft ohne Allergien“ kennzeich-

net das Siegel Alltagsprodukte, die das Leben von Allergikern erleichtern und verbessern. Zudem können auch Kommunen das Siegel erhalten.

Das Schmallenberger Sauerland mit der Ferienregion Eslohe zum Beispiel zählt seit 2013 zu den „Allergikerfreundlichen

Ein Qualitätssiegel für Borkum, als erste „allergikerfreundliche Insel“ in Europa

Kommunen“. Bereits zweimal ist auch die Urlaubsregion „Ferienland Schwarzwald“ mit den Gemeinden Schonach, Schönwald, Furtwangen, St. Georgen und Unterkirnach als „Allergikerfreundliche Kommune“ zertifiziert worden. Hoch im Norden ist es Borkum, die als erste allergikerfreundliche Insel Europas zertifiziert wurde. Mit ihrer besonders reinen, jod- und aerosolhaltigen Luft sowie der Pollenarmut bietet die Insel etlichen Gästen und insbesondere Allergikern ideale Voraussetzungen für eine bessere Lebensqualität im Urlaub. Auf Borkum bereiten sich knapp 200 Unterkünfte sowie über 20 Einzelhandelsbetriebe – von Frisuren über Bäckereien bis hin zur Fahrgesellschaft – monatelang vor und erfüllen anschließend die umfangreichen Checklisten der Europäischen Stiftung für Allergieforschung.

Eine gut detaillierte Übersicht, gruppiert nach Urlaubsregionen in Deutschland und verschiedenen Unterkünften wie Hotels, Ferienwohnungen und Appartements, bietet die Internetseite www.allergikerfreundlich.de



solidus

- ▶ herausnehmbares Fußbett
- ▶ umfangreiches Weitensystem
- ▶ beste Lederqualitäten
- ▶ bequeme Luftpolstersohlen

Das liegt gut zu Füßen

Holz oder lieber Stein? Vielleicht besser das neumodische WPC oder einfach nur ein Teppich? Die Qual der Wahl tut sich auf, wenn es um den Belag für die Terrasse oder den Balkon geht. Denn bei alledem stellt sich auch die Frage: Worauf läuft es sich am besten?

Sommerzeit ist Draußenzeit! Lesen im Liegestuhl, Grillen, Sonnen oder einfach ein Nickerchen unter freiem Himmel – gerade der eigene Balkon oder die eigene Terrasse sind kleine Oasen der Erholung. Jedoch: Gerade im Sommer müssen Terrasse und Balkon im wahrsten Sinne des Wortes auch so einiges über sich ergehen lassen. Stühle und Tische werden darüber gezogen, die Sonne brennt darauf, Getränke und Essensreste machen mitunter Flecken. Welcher Bodenbelag hält alledem besonders gut stand und ist überdies auch noch angenehm zu Füßen? Eher Holz oder eher Stein? Eher WPC oder ein Teppich? Wir stellen die möglichen Materialien vor und nennen ihre Vor- und Nachteile.

Lärche, Douglasie, Robinie und Teakholz. Da der Pflegeaufwand variiert, empfiehlt sich im Vorfeld eine gute Beratung.

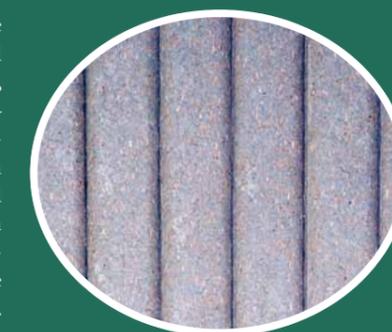
Teppich

Einkaufen, auspacken, ausrollen – ein spezieller Outdoorteppich ist der wahrscheinlich am schnellsten und bequemsten ausgelegte Belag für einen Balkon oder eine Terrasse. Und: Er lässt sich ebenso unkompliziert wieder auswechseln, wenn man Lust auf einen neuen Look hat. Outdoor-Teppiche sind aus extrem robusten, wetter- wie wasserfesten Kunststofffasern gearbeitet und können daher ohne Weiteres auch über Nacht und bei Regen draußen bleiben. Ebenso erweisen sie sich jedem Barfußläufer als durchaus angenehme Basis. Der Nachteil von Outdoor-Teppichen ist jedoch ihre selbstverständlich nur begrenzte Größe und im Vergleich zu Holz und Stein auch geringere Haltbarkeit.



Natursteine und Fliesen

Eine Terrasse aus Stein ist gewiss witterungsbeständiger, strapazierbarer, zumeist auch preislich günstiger und bedarf in der Regel einer nicht so großen Pflege wie eine Holzterrasse. Zudem ergeben sich aufgrund der möglichen Materialvarianten – Marmor, Sandstein, Basalt, Granit, Beton et cetera – farblich individuellere Gestaltungsmöglichkeiten. Allerdings: Fliesen und Steine heizen sich im Sonnenschein unangenehm auf und ein Barfußlauf gleicht dann schnell dem Gang über glühende Kohlen. Ebenso besteht auf einem derartigen Belag gerade nach Regen eine erhöhte Ausrutschgefahr. Überdies sollten (Groß-)Eltern bedenken, dass ein Sturz auf Stein oder Fliesen (nicht nur) für ein Kind wesentlich schmerzhafter und gefährlicher ist als ein Sturz auf Holz.



Holz

Durch die Natürlichkeit des Materials wirken ein mit Holzdielen belegter Balkon oder eine Holzterrasse sehr warm und gemütlich. Zudem werden Holzterrassen bei Sonneneinstrahlung nicht so heiß. Man kann also gut im Sommer die Schuhe und Socken ausziehen und auf dem Belag barfuß laufen. Doch Vorsicht: Dabei kann man sich unter Umständen einen Splitter einfangen. Und: Holz wird in Kombination mit Feuchtigkeit schnell rutschig und bedingt durch äußere Einflüsse wie Regen, Sonnenstrahlung und Frost kann es mit der Zeit verfärben. Abhilfe schafft hier das regelmäßige Ölen des Holzes, so bleibt seine ursprüngliche Farbe erhalten. Zur Auswahl stehen Arten wie



WPC

WPC ist die Abkürzung für Wood Plastic Composite und ein Gemisch aus Holzfasern und Kunststoff. Der Vorteil: Es gibt keine Splitterbildung – optimal für alle Barfußläufer – und die holzähnliche Optik vermittelt eine angenehme Wohlfühlatmosphäre. Zudem ist WPC pflegeleichter und haltbarer als Holz. Ein Vorteil, der jedoch auch seinen Preis hat. Überdies werden Fliesen oder Dielen aus Wood Plastic Composite bei Sonneneinstrahlung sehr heiß und es kann daher äußerst unangenehm sein, darauf mit nackten Füßen zu laufen.

Wer gern barfuß läuft, sollte sich über die Vor- und Nachteile möglicher Beläge für Balkon oder Terrasse gut informieren.

FOTOS: GETTY IMAGES (1), SHUTTERSTOCK (4)

Glänzender Auftritt

Edle Metalltöne und schimmernde Oberflächen sind auch in dieser Saison wieder angesagt. Sie sorgen für einen glänzenden Auftritt und lassen sich stilsicher zu Jeans und T-Shirt kombinieren, aber auch zum edlen Kleid.



01 Jeansoptik mit Glitzereffekt: Pantolette „Sansibar“ von Ganter. **02** Der Sneaker „Piacenza“ von Hassia glänzt mit silbernen Einsätzen. **03** Sandalette von Hickersberger mit dezentem Metallic-Effekt. **04** Die Sandalette „Elli“ von Semler in Crush-Metallic-Optik. **05** Pantolette „Heliane“ von Berkemann mit raffiniertem Metallic-Leder-Mix.

HINWEIS: Nicht alle Modelle sind bei jedem Fachhändler verfügbar, jedoch viele ähnliche Trendstyles! Lassen Sie sich einfach gut beraten.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Ganz schön natürlich

Müssen gesunde Schuhe hässlich sein? Think! trat in den 80er Jahren an, um das Gegenteil zu beweisen – und dies mit großem Erfolg.

Im nördlichen Innviertel in Österreich, in der Nähe von Passau, ziert eine kleine Marktgemeinde namens Kopfing den Südhang des Sauwaldes. Ein Blick über die Nadelbaumwipfel, die sich dicht an dicht den Hügel hinab drängen, erlauben eine atemberaubende Aussicht. Hier erlebt man Natur noch hautnah.

Dieser Nähe zur Natur entsprang der Gedanke, natürliches und nachhaltiges Schuhwerk zu schaffen. Martin Koller, Sohn einer Schuhmacherfamilie in 9. Generation und gebürtiger Kopfinger, fragte sich Ende der 80er Jahre, ob denn gesunde Schuhe hässlich sein müssen. Er machte es sich zur Aufgabe, das Gegenteil zu beweisen – die Geburtsstunde des Schuhlabels Think!.

Von der Idee und dem Design bis zur technischen Ausarbeitung der nachhaltigen Schuhe spielt sich alles in einer kleinen Schuhmanufaktur in Kopfing ab. Bis zu 200 Arbeitsschritte sind erforderlich, um aus hochwertigem Leder einen original Think!-Schuh zu fertigen. Mit Geschick und viel Leidenschaft schustern erfahrene Schuhmacherinnen und Schuhmacher zeitlose Schnürer, Stiefeletten, etc. mit besonderem Flair. Gefertigt werden Think!-Schuhe übrigens ausschließlich in Europa.

Die Qualität von hochwertigem Leder offenbart sich beim Tragen, man kann sie aber auch fühlen und riechen. Think!-Oberleder werden, soweit qualitativ vertretbar, mit pflanzlichen Gerbstoffen hergestellt. Bei der Innenausstattung von

Think!-Schuhen kommt rein pflanzlich gegerbtes Leder zum Einsatz.

Für die Produktion werden ausnahmslos natürliche, nachwachsende Rohstoffe verwendet. „Was wir der Natur entleihen, geben wir ihr wieder zurück“, lautet die Philosophie dahinter. Nachhaltigkeit ist Think! ein ebenso großes Anliegen wie die Einhaltung sozialer Standards in allen Think!-Schuhmanufakturen.

Hoher Tragekomfort und das typische Think!-Design verleihen den Schuhen den einzigartigen Charme. Kombinationen verschiedener Ledersorten und Effektleder, das unverwechselbare Design und die Verwendung hochwertiger Materialien garantieren zudem eine lange Lebensdauer. www.thinkshoes.com



Mit den floralen Prints und Metallic-Effekten sind die neuen Modelle von Think! in dieser Saison ganz vorn beim Trend des 70er-Revivals dabei.

FOTOS: PR

Komfort mit Funktion



Mit den neuen Modellen von Berkemann kommen Ihre Füße problemlos durch den Sommer.

In frischen, sommerlichen Farben, Neons und Hippie-Anklängen sowie den Klassikern – schwarz, weiß und einem strahlenden Marineton – präsentiert sich die neue Berkemann-Kollektion derzeit im Handel. Neben dem Bewusstsein für Farbtrends legt man beim 1885 in Hamburg gegründeten Schuhhersteller natürlich den Fokus auf fußgesunde Ausstattung und vielfältige Funktionen, die der Erhöhung des Tragekomforts dienen. Als besonderes gutes Beispiel hierfür gilt zum Beispiel der Bestseller im Sommer-Sortiment – das luftig bequeme Modell „Larena“, welches mit Wechselfußbett, stoßabsorbierender und weicher Innenfüterung, aufwändiger Handnaht und zwei praktischen Klettverschlüssen exemplarisch für das Verständnis von gutem Schuhwerk bei Berkemann steht.

Für sommerliches Flair und gute Laune sorgen lässige Zehenstegmodelle mit bequemem Tieffußbett sowie besonders leichte Varianten auf einer Kork-PU-Sohle. Und nicht wegzudenken aus dem Sortiment des Komfortschuh-Spezialisten: die Modelle mit partiellen Stretcheinsätzen, die gestressten Füßen gezielt Entspannung und Linderung verschaffen.

Last but not least – die Modelle mit ultraleichter Pappelholzsohle von Berkemann bestechen diesen Sommer mit durchgängigem Hippie-Design und kehren so optisch eindrucksvoll zu ihren Wurzeln in den 60ern und 70ern zurück. www.berkemann.com



Der Klassiker von Berkemann für den Sommer: „Larena“.

Lässiges Zehenstegmodell mit bequemem Tieffußbett: „Mila“ von Berkemann.

Frühlingsgefühle für Lieblingsschuhe

Mit Woly perfekt vorbereitet in die sonnige Jahreszeit starten!

Auch wenn sich der Frühling ab und an von seiner launischen Seite zeigt, können wir es dennoch kaum erwarten, unsere Lieblingsschuhe aus den Schuhregalen und Staubbeutel zu holen. In dieser Saison angesagte Schuhe wie Metallic Flats, weiße Sneakers und strahlende Brogues werden dank Woly frühlingsfit. Passende Pflege- und Komfortprodukte schützen Fuß und Schuh in jeder Situation und sorgen zudem für das Plus an Bequemlichkeit. Aber nicht vergessen: Nach den Strapazen der Bibbermonate haben auch die Winterboots vor dem Einmotten eine ordentliche Portion Pflege verdient. Die richtigen Tipps und Tricks hat Woly, der Experte für Schuhpflege und Komfortsohlen, parat. www.woly.com



Woly Silky Spray hüllt Ihre Füße in einen Hauch von Seide – und hält die Haut bis zu 24 Stunden lang angenehm frisch und trocken.



Genießen Sie jeden Tag ein frisches und hygienisches Fußgefühl – mit Woly Pure Fresh, den ultradünnen Einlegesohlen.



Ob Sandalen, Slipper oder Clogs – der Woly Sandal Cleaner reinigt Ihre Sommerschuhe von außen und auch von innen.



Sie möchten Ihre Lieblingsschuhe jeden Tag tragen? Dann machen Sie das doch einfach. Woly Shoe Fresh sorgt für Frische im ganzen Schuh.

www.waldläufer.de

waldläufer



FOTO: SHUTTERSTOCK

ZUSAMMEN. EIN WEG.

Schmuckstücke für die Füße

Semler setzt bei seinen Modellen auf modische Strahlkraft.



Wenn bei Semler Sneaker und Sandaletten zu schimmernden, metallisch glänzenden Schmuckstücken avancieren, heißt das Motto „Light“ statt „Heavy“ Metal. Feinste Leder mit Metallisé-Effekt versprühen in diesem Sommer modische Strahlkraft und verwandeln unsere Lieblingsschuhe in Fashion Items mit Luxus-Attitüde.

Für die sportliche Note empfehlen die Komfortschuh-Spezialisten aus der Pfalz die Trendfarbe Silber im Mix mit weißen Sohlen – hoch lebe der Kontrast! Dabei sorgt die bequeme Weite H in Kombination mit der bewährten Semler-Luftpolstersohle für optimalen Laufkomfort.

www.semeler.de



Links: Sportlich und schick sind die bequemen Sneaker „Michelle grigio“. Rechts: Die Sandaletten „Elli grigio“ kommen in der Trendfarbe Silber daher.

Ungeahnt flexibel

Ganter präsentiert die neue G-flex-Sohle.

Mit dem neuen G-flex-Sohle von Ganter rollt der Fuß sanft über die Ferse in den Schritt ein und ebenso sanft aus dem Schritt wieder aus. Dabei kann sich der Fuß frei und natürlich bewegen. Das macht das Gehen mit der neuen G-flex-Sohle angenehm leicht und beschwingt.

Das sanfte Rollen wird durch eine ausgeprägte Absatz- und Mittelfußrolle in Kombination mit der Funktion der geschützten Ganter 4-Punkt-Sohle ermöglicht. Die ausgeklügelte Technologie und Materialauswahl bewirken eine ungeahnte Flexibilität und Beweglichkeit. Zusätzlich wird der Fuß effektiv entlastet. Dafür sorgt neben der Absatz- und Mittelfußrolle die gepolsterte anatomische Fußbettung.

Die neue G-flex-Sohle unterstützt den Fuß in seiner natürlichen Funktion, korrigiert die Fußhaltung, gibt sicheren Halt und ermöglicht einen leichten und beschwingten Gang. Durch ihre Entlastungswirkung, gerade im Vorfußbereich, bietet sie sich als sehr gute Lösung für sensible Füße an, aber genauso auch als Freizeit- und Wellnessschuh.

www.ganter-shoes.com



Die neuen Ganter-Modelle mit G-flex-Sohle sind in vielen modischen Farben verfügbar.



FOTOS: PR



HAPPINESS AT
YOUR FEET™

FITFLOP GMBH +49(0)30 27 87 44 17-0 KUNDENSERVICE@FITFLOP.DE WWW.FITFLOP.DE

Mit Genuss durch den Sommer

Solidus präsentiert eine Kollektion, die gleichermaßen Wohlgefühl, Gesundheit und Genuss verspricht.



Die neuen Solidus-Modelle für Frühjahr/Sommer 2016 bestechen durch Leichtigkeit und einen unvergleichbaren Tragekomfort. Die hochwertigen Materialien der Luftpolstersohlen ermöglichen ein weiches und gelenkschonendes Gehen.

Die neuen Modelle Kyra, Kate und Honey verfügen über ein zusätzliches Memo-Luftpolster für einen noch softgeren Auftritt. Das ergonomisch geformte Leichtkork-Fußbett der neuen Sandalengruppe Honey in H-Weite ist zudem mit einem 100 Prozent vegetabil gegerbtem Leder bezogen. Alle Modelle verfügen über auswechselbare Fußbetten und sind daher auch für orthopädische Einlagen bestens geeignet. Der perfekte Schuh passt jedoch nicht nur in der Länge, sondern auch in der Weite: Solidus ist der Weitespezialist und bietet aktuell acht verschiedene Weiten für Damen und Herren an. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.solidus.info

Dezente Metallics, weiches Nubuk und helle Sohlen: Solidus versüßt den Sommer mit modischen Schuhen.



Sportlich komfortabel

Ströber bietet die richtigen Schuhe für jede Gelegenheit.

Das Laufen auf hartem Untergrund mit falschem Schuhwerk belastet Gelenke und Wirbelsäule und kann zu schmerzhaften Fuß- und Rückenproblemen führen. Der Komfortschuhspezialist Ströber entwickelt deshalb Schuhe, die stets den neuesten orthopädischen Kenntnissen entsprechen und dabei alle wichtigen Passform- und Komfortmerkmale bieten. Das Hauptaugenmerk liegt auf hochwertigen Materialien, handwerklicher Sorgfalt und höchstem Tragekomfort.

Für die aktuelle Saison präsentiert Ströber Schuhe, die nicht nur Fußproblemen entgegenwirken und dabei höchstes Wohlbefinden garantieren, sondern auch mit einem jungen und dynamischen Look überzeugen. Von Blumenprints auf weichen Nappaledern bis hin zu samtweichen Kalbvelours in ruhigen Farbnuancen ist für jeden Geschmack das richtige Modell dabei. Reinschlüpfen, rundum wohlfühlen und modisch up-to-date sein! www.stroeber.de



Samtweiches Kalbvelour in ruhigen Farbnuancen: die neuen Modelle von Ströber sorgen für Wohlbefinden.



Rückenfreundlichkeit unter Beweis gestellt

Das Gütesiegel der Aktion „Gesunder Rücken“ gibt Orientierung nicht nur beim Schuhkauf.

Nähezu 80 Prozent der Bevölkerung in unseren Breitengraden leiden an Rückenschmerzen. Haltungsschwäche und Rückenprobleme können viele Ursachen haben. Neben Bewegungsmangel, Übergewicht und Fehlhaltungen sind auch langes Sitzen im Job oder der Freizeit häufige Auslöser. Fehlhaltungen des Körpers treten häufig durch falsches Schuhwerk wie auch zu große oder zu kleine Schuhe auf. Eine Fehlhaltung wirkt sich auf die Rückenmuskulatur, die Hüftgelenke bis hin zur Wirbelsäule aus und kann zu Schmerzen in den betroffenen Regionen führen.

Neben dem ergonomischem Schuhwerk sind auch weitere rückengerechte Alltagsgegenstände ein wichtiger Faktor

zur Prävention und Behandlung bei Rückenproblemen. Als optimale Orientierungshilfe für den Endkunden wurde das AGR-Gütesiegel entwickelt, welches rückengerechte Produkte auszeichnet. Ihre rückengerechte Konstruktion müssen sie vor einer unabhängigen Prüfkommision mit Experten aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen unter Beweis gestellt haben. Das Gütesiegel hat die Aktion Gesunder Rücken e. V. gemeinsam mit den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden entwickelt. Es dient als Orientierung nicht nur beim Kauf von Schuhen, sondern auch für ergonomische Alltagsgegenstände wie Büromöbel, Autositze, Betten, Fahrräder, Polstermöbel, Schulranzen, Sportgeräte, Möbel usw.

Aktivschuhe wie zum Beispiel Joya Schuhe sind mit dem AGR-Gütesiegel als besonders rückenfreundliches Produkt ausgezeichnet. Alle Aktivschuhe besitzen eine besonders weiche Sohlenkonstruktion. Damit verbunden ist eine dämpfende Wirkung auf den Bewegungsapparat. Die Fuß- und Beinmuskulatur wird durch Eigenempfindungen aktiviert und der gesamte Bewegungsapparat angeregt.

Die Zielsetzung von Aktivschuhen ist es, die Muskulatur zu aktivieren und das Fußgewölbe auf eine natürliche Weise aufzurichten. Durch die sensomotorische Wirkung wird eine aufrechtere Körperhaltung gefördert, der natürliche Abrollvorgang unterstützt sowie die Gleichgewichtsfähigkeit trainiert. www.joyashoes.com



Die Joya-Aktivschuhe sind geprüft rückengerecht und in mehreren Farbvarianten und Weiten erhältlich.



Falsches Schuhwerk kann zu Rückenschmerzen führen. Rückengerechte Schuhe erkennen Sie am AGR-Siegel.



FOTOS: SHUTTERSTOCK (1)

Atemberaubende Aussicht über den Thüringer Wald. Die Landgrafenterrasse im Romantik Hotel auf der Wartburg

Gewinnen Sie eine Auszeit vom Alltag!

Den Alltag hinter sich lassen, den Stress und die Hektik. Einfach einmal nur Entspannen. Wie das geht? Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel. Als Preis winkt ein Wochenende in einem arcona HOTEL & RESORT Ihrer Wahl!

Wie wäre es, einmal Burgfräulein und Burgherr zu sein, die Vorzüge des Lebens auf einem herrschaftlichen Anwesen zu genießen, sich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen zu lassen und das Ganze selbstverständlich mit einem grandiosen Ausblick auf die Weiten der Natur? Dann ist das Romantik Hotel auf der Wartburg genau die richtige Adresse. Oder lieben Sie es, stundenlang am Strand zu spazieren, sich im Hafen die großen Segelyachten und historischen Schiffe anzuschauen, um den Tag später gemütlich in der Weinwirtschaft bei einem erlesenen Tropfen ausklin-

gen zu lassen? Im arcona HOTEL BALTIC in der Hansestadt Stralsund wird dies Wirklichkeit. Denn alle 16 arcona HOTELS & RESORTS in Deutschland und der Schweiz – sei es in Berlin, Stralsund, Baden-Baden, Schaffhausen, München, Potsdam, Stuttgart und auf der Wartburg in Eisenach – verbindet die ungezwungene Gastfreundschaft, der gehobene Komfort und die Persönlichkeit der einzelnen Häuser. Jedes Hotel führt arcona mit Leidenschaft für den Standort und das besondere Ambiente.

Neugierig geworden? Dann machen Sie mit und gewinnen Sie 2 Übernachtungen

im Doppelzimmer inklusive Frühstück und Abendessen in einem arcona HOTEL & RESORT Ihrer Wahl. Füllen Sie einfach den Gewinn-Coupon aus und geben Sie ihn bis zum 30. Juni bei Ihrem „Gesunde Schuhe“-Fachhändler ab. Aus allen Einsendungen mit der richtigen Antwort wird der Gewinner ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

2
Übernachtungen
inklusive
Frühstück und
Abendessen

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!

Wer weilte im 16. Jahrhundert auf der Wartburg?

- Martin Rütter
 Martin Luther

Vor-/Nachname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Tel.:

Bitte informieren Sie mich über aktuelle Angebote aus dem Schuhfachhandel.

Nein, ich wünsche keine weiteren Informationen.

Einsendeschluss ist der 30. Juni 2016. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

S&W 01-2016

Glückliche Gewinnerin



Links: Claudia Kossiek (li.) von Höcker Orthopädie-Schuhtechnik in Bielefeld freute sich mit Renate Schulz über deren Gewinn eines Wellnessbuches.

Rechts: Martina Horstmann (li.) und Ute Feldmann (re.) vom Haus Weskamp Gesunde Schuhe, Orthopädienschuhtechnik in Höxter gratulierten der glücklichen Gewinnerin Rita Stecker. Sie freute sich über den Gutschein für vier Übernachtungen im Natur- und Wellnesshotel Höflehner.



Das Romantik Hotel auf der Wartburg überzeugt durch sein edles Ambiente.

Grandiose Aussichten



Hoch über Eisenach und dem Thüringer Wald thront das ****Romantik Hotel auf der Wartburg. Neben einem exklusiven Ambiente und exquisiten kulinarischen Köstlichkeiten gehört das Hotel auch zu einem Stück faszinierender Geschichte. Denn bereits Luther und Goethe waren zu Gast auf der Wartburg.

Nein, die Fotos lügen nicht! Genauso grandios wie der Ausblick von der Wartburg erscheint, genauso grandios ist er auch. So gemütlich und geschmackvoll eingerichtet wie die Zimmer aussehen, so gemütlich und stilvoll sind sie. Und so beeindruckend und besonders der 200 Quadratmeter große Wappensaal einen gleich in seinen Bann zieht, so fast magisch ist das Ambiente auch in Wirklichkeit. Keine Frage: Das Romantik Hotel auf der Wartburg ist eine ganz besondere Adresse. Hier, hoch über Eisenach und dem Thüringer Wald, thront mit der über 900 Jahre alten Wartburg ein Stück faszinierende Geschichte. Hier übersetzte Martin Luther in den Jahren 1521 und 1522 das Neue

Testament und auch Dichterst Johann Wolfgang von Goethe ließ sich von der „überherrlichen“ Gegend inspirieren zu seinen berühmten Werken.

Das Hotel auf der Wartburg, das vor rund 100 Jahren im Stil des 16. Jahrhunderts in das historische Ensemble eingefügt wurde und heute zu den arcona HOTELS & RESORTS gehört, empfängt seine Gäste in 37 liebevoll gestalteten Zimmern mit 5-Sterne-Komfort. Die vielfach ausgezeichnete „Landgrafenterrasse“ verheißt kulinarische Höhepunkte, weitere Sitz- und Aussichtsplätze bietet das charmante Hotel auf seinen großzügigen Terrassen. Wer sich rundum verwöhnen lassen will, ist im feinen Vitalbereich „Jungbrunnen“ gut aufgehoben. Glanz-

licht des Veranstaltungsbereichs ist der 200 Quadratmeter große Wappensaal.

Doch damit nicht genug: Vor den Toren des Hotels auf der Wartburg erstreckt sich das weite Grün des Thüringer Waldes und lädt zu kilometerlangen Wander- und Radtouren ein.

Weitere Informationen und Buchungen: Romantik Hotel auf der Wartburg

Auf der Wartburg 2
99817 Eisenach
Tel. 03691 797-0
Fax 03691 797-200
info@wartburghotel.de
wartburghotel.de
Ein Unternehmen der arcona
HOTELS & RESORTS: www.arcona.de

Für eine perfekte Bodenhaftung!

Sie erden uns. Sie halten uns im Gleichgewicht und sorgen für Halt im Leben. Füße haben daher mehr Aufmerksamkeit verdient als ihnen die meisten von uns geben. Dabei ist es ganz leicht: Mit gezielten Yoga-Übungen werden wir glücklicher und unsere Füße bleiben gesünder.

Seien es eingeklemmte Nerven, Geschwüre, Ekzeme oder Fehlstellungen – laut diversen Statistiken leiden 72 Prozent der Deutschen im Laufe ihres Lebens einmal an Fußproblemen. Und das vor allem auch deshalb, weil wir unseren Füßen viel zu wenig Aufmerksamkeit schenken. Dabei sind sie das Fundament unseres Körpers. Sie erden uns und halten uns im Gleichgewicht. Sie sorgen dafür, dass wir uns auf ihnen und mit ihnen fortbewegen können. Sie geben uns buchstäblich Halt im Leben. Darum kann es gar nicht früh genug sein, sich ihnen ausgiebig zu widmen. Zum einen leistet hier gutes, atmungsaktives Schuhwerk wertvolle Dienste. Damit können wir unsere Füße schützen und ihnen zudem Stabilität verleihen. Zum anderen aber können zahlreiche Yoga-Übungen dafür sorgen, dass unsere Füße gesund bleiben. So sind berühmte Yoga-Profis wie beispielsweise der US-Amerikaner Rodney Yee der festen Überzeugung, dass Yoga nicht nur ein

„bloßer Trend“ ist, sondern Posen wie „der Berg“ oder „der Baum“ ein effizienter Weg sind, um alle Arten von Problemen, die etwas mit der Struktur der Füße zu tun haben – etwa Fehlstellungen und Rückenprobleme – zu behandeln. Gezielt

Über 2,6 Millionen Menschen in Deutschland machen Yoga. 90 Prozent verspüren dadurch eine positive Veränderung.

kann man mit den Übungen etwas für entspannte Füße, gesunde Fußgelenke, gesunde Zehngelenke und eine verbesserte Beinmuskulatur tun.

Selbstverständlich sind die Eindrücke und Erfahrungen individuell, doch Fakt ist: Mittlerweile praktizieren in Deutschland über 2,6 Millionen Menschen Yoga. Dies ist das Ergebnis einer Umfrage des Be-

rufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Bei den Motiven für den Beginn mit Yoga wurden insbesondere Verbesserungen für das körperliche Befinden (63 Prozent), Verbesserungen für das geistige Empfinden (56 Prozent), die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit (53 Prozent) und die Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit (52 Prozent) genannt. Und ganz offensichtlich werden diese Wünsche durch die Praxis erfüllt. Denn ebenfalls gefragt, ob sie Veränderungen an sich wahrnehmen würden, antworteten 90 Prozent – bei den Männern sogar 100 Prozent – mit „Ja“. Konkret fühlten sich 59 Prozent der Befragten entspannter, 32 Prozent körperlich fitter, 30 Prozent fühlten sich einfach wohler, elf Prozent betonten, eine bessere Atmung zu haben und sieben Prozent erleben sich als konzentrierter.

Gute Gründe, um schnell umzublättern und sechs Yoga-Übungen kennenzulernen, für ein gesundes Ich und gesunde Füße ...

Hoch hinaus geht es mit den Armen bei „Der Baum“. Diese Yoga-Übung schult den Gleichgewichtssinn und stärkt die Beinmuskulatur.



Woher kommt Yoga?

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen, sogenannte Asanas, umfasst. Wesentliche Grundlagen gehen dabei auf Schriften bereits 200 v. Chr. zurück. Der Begriff Yoga stammt aus dem Sanskrit, dem Alt-Indischen, und kann übersetzt werden mit „Vereinigung“ oder „Integration“, wie auch im Sinne von „Anspannen des Körpers an die Seele“ zur Konzentration beziehungsweise zum Einswerden mit dem Bewusstsein.





Der Adler



Die Brücke



Der Baum



Der herabschauende Hund



Der Berg



Der Held

6 Übungen für gesunde Füße



Eine bessere Durchblutung, eine Stärkung der Sehnen und Kräftigung der Beinmuskulatur, ein Training für die Oberschenkel und Knie – kurz: sechs Yoga-Übungen für gesunde Füße und eine sichere Bodenhaftung.



Der Adler

1. Stehen Sie gerade, die Füße sind dabei etwa eine Handbreite auseinander. Die Hände können zur Stabilisierung die Hüfte halten. 2. Beugen Sie nun beide Knie leicht und kreuzen den rechten Oberschenkel über den linken. 3. Schieben Sie den rechten Oberschenkel noch ein wenig mehr über den linken, sodass der rechte Fuß die Außenseite der linken Wade halten kann. 4. Wenn Sie in dieser Position Ihr Gleichgewicht gefunden haben, bringen Sie beide Ellbogen in Schulterhöhe rechtwinklig vor den Körper, schieben den rechten Arm unter den linken und führen die Handflächen aneinander. 5. Der linke Ellbogen ruht in der Armbeuge des rechten Arms. Ihre Oberarme sollten im rechten Winkel zu Ihren Unterarmen sein. Halten Sie die Position fünfzehn Sekunden und wiederholen Sie sie dann auf der anderen Seite.

Die Brücke

1. Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen zunächst gestreckt neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. 2. Stellen Sie dann die Beine hüftbreit auf und heben mit der Einatmung das Becken vom Boden ab. 3. Zur Unterstützung und Stabilisierung können Sie die Hände unter die Hüfte legen. 4. Pressen Sie die Schultern nach unten, stellen Sie den linken Fuß auf die Zehenspitzen und strecken das rechte Bein gerade in die Luft. Der Po bleibt ganz entspannt. 5. Halten Sie die Position für ein paar Atemzüge und versuchen Sie dabei mit jeder Einatmung das Becken noch etwas höher zu heben. Danach die Übung mit aufgestelltem rechten Bein und gestrecktem linken Bein wiederholen.

Der Baum

1. Stellen Sie sich mit geschlossenen Füßen gerade hin und atmen Sie einige Male tief ein und aus und strecken Sie die Arme dann seitlich aus. 2. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Heben Sie nun den linken Fuß an, drehen das Knie so weit wie möglich nach außen und legen den linken Fuß oben an die Innenseite des rechten Oberschenkels. 3. Strecken Sie die Arme leicht angewinkelt hoch und führen die Handflächen zusammen. 4. Spannen Sie den Bauch an und halten Sie die Position fünfzehn Sekunden. Dann die Übung auf dem anderen Bein wiederholen.

Der herabschauende Hund

1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Den Rücken dabei gerade halten. 2. Spreizen Sie möglichst weit Ihre Finger und drücken die Hände fest gegen den Boden. 3. Jetzt die Knie anheben, den Po nach oben drücken und die Beine möglichst durchstrecken. 4. Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Tief durchatmen und fünfzehn Sekunden halten. Diese Übung dreimal wiederholen.

Der Berg

1. Stehen Sie mit beiden Füßen zusammen und legen Sie die Arme seitlich an den Körper. Atmen Sie ruhig und ausgeglichen. Der Blick ist gerade nach vorn gerichtet. 2. Heben Sie Ihre Zehen, spreizen sie und legen Sie sie wieder ab. 3. Strecken Sie die Beine durch und verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf die Fußflächen. 4. Ziehen Sie den Bauch leicht ein. Halten Sie diese Position für eine Minute.

Der Held

1. Stehen Sie mit beiden Füßen zusammen und legen Sie die Arme seitlich an den Körper. Atmen Sie ein, beugen Sie das rechte Bein und bewegen Sie bei der Ausatmung den linken Fuß nach hinten. Drehen Sie ihn nach außen. 2. Atmen Sie tief ein. Heben Sie die Arme, sodass sie parallel zum Boden sind. Der rechte Arm zeigt nach vorn, der linke ist nach hinten ausgerichtet. Die Handflächen zeigen zum Boden. 3. Versuchen Sie beide Fersen weiter auf den Boden zu drücken und halten Sie den Rücken gerade. Halten Sie die Position fünfzehn Sekunden, dann die Seite wechseln.

FOTOS: GETTY IMAGES (1), SHUTTERSTOCK (6)

**Finn
Comfort**
Made in Germany

DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN



SARNIA
Damen-Halbschuh

- AUSGEZEICHNETE PASSFORM
- SUPERBEQUEM-FUSSBETT
- VITALISIERENDES REFLEXZONEN-BETT
- OPTIMALE AUFTRITTSDÄMPFUNG
- GEEIGNET FÜR INDIVIDUELLE EINLAGEN

KATALOG UND
BEZUGSQUELLEN:
www.finncomfort.de

Schritt für Schritt fit!

Wandern und dabei ganz gezielt auch noch etwas für die eigene Gesundheit tun? Kein Problem. „Gesundheitswandern“ heißt ein aktueller Trend, der zunehmend Begeisterte findet. Die Wirksamkeit ist sogar wissenschaftlich belegt.

Sowieso schnürt Liesel Weigand jeden Tag die Schuhe. Doch freitags, kurz vor 14.30 Uhr, tut sie dies besonders gerne. Denn dann macht sich die 62-Jährige aus Neuffen, einer kleinen Stadt in Baden-Württemberg, auf den Weg zum „Gesundheitswandern“. „Ich freue mich auf gute Gespräche, auf die Bewegung in der Natur, auf die Entspannung und auch die Übungen“, erzählt Liesel Weigand. Und so wie ihr geht es auch den rund zehn bis 15 anderen Teilnehmern der Gruppe, die unter (An-)Leitung von Regine Erb buchstäblich Schritt für Schritt etwas für ihre Gesundheit tun. Hauptberuflich arbeitet Regine Erb als Buchhalterin, doch längst hat sie die Leidenschaft für das Wandern zu einem Nebenberuf gemacht, ist zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin und seit 2010 auch Gesundheitsführerin.

„Kurz und einfach gesagt, ist Gesundheitswandern eine Kombination aus Wandern und Gymnastik“, sagt Regine Erb. Doch tatsächlich stellt diese Erklärung das Licht und damit die Effektivität des Gesundheitswanderns viel zu weit unter den Scheffel. Erwiesenermaßen ist Gesundheitswandern ideal, um den Blutdruck zu senken, die Ausdauer und Bewegungskoordination zu verbessern und das Körperfett zu reduzieren. Entwickelt wurde das Konzept vom Deutschen Wanderverband gemeinsam mit dem Fachbereich „Physiotherapie“ der Fachhochschule Osnabrück und angesichts der

belegbaren Erfolge – dazu später mehr – verwundert es denn auch nicht, dass einige Krankenkassen sogar Kurse bezuschussen.

Apropos: Wer sich der Freitagsgruppe von Regine Erb anschließt, der beginnt mit einem Einlaufen. Kein Stress, keine Eile, keine Kommandos. Jeder findet da-



Seit 2010 ist Regine Erb zertifizierte Gesundheitsführerin. Mehr Informationen zu ihren Kursen unter www.jura-guide.com.

bei sein eigenes Tempo und Regine Erb betont: „Leistung oder Geschwindigkeit stehen nicht im Vordergrund. Es kann auch jeder teilnehmen, unabhängig von Alter oder etwa körperlichen Voraussetzungen.“ Bei ihr in der Gruppe ist die jüngste Teilnehmerin 42, die älteste 84 Jahre alt. Sie führt Regine Erb manchmal querfeldein, manchmal durch Buchenwälder und Weinberge oder entlang riesiger Streuobstwiesen und Wacholderheiden. Die Route ist jedes Mal eine andere.

Gut zweieinhalb Stunden ist Regine Erb mit der Gruppe unterwegs und integriert auch ins Wandern selbst kleine Gymnastikeinheiten.

Der Ablauf aber wechselt nicht. Denn nach circa einer Viertelstunde an einer Waldlichtung oder einem freien Wiesensstück angekommen, folgt eine erste Gymnastikeinheit.

„Katzadäbbrla“, sagt Regine Erb in perfektem Schwäbisch und lacht begeistert, wenn man als Nicht-Schwabe versucht, das fast Unausprechliche nachzusprechen. Tatsächlich verbirgt sich hinter dem Zungenbrecher so etwas wie ein „Seiltänzerengang“ – Fuß wird vor Fuß gesetzt und dies auf einer gedachten Linie. „Die Übung schult das Gleichgewicht und die Koordination, ebenso wie der Einbeinstand, mit dem ich dann zumeist weitermache“, erklärt Regine Erb. Nach etwa 15 Minuten setzt sich die Gruppe wieder gehend in Bewegung.

Aber auch in das Wandern selbst integriert Regine Erb einzelne kleine Übungen, die die Koordination, die Mobilität und den Gleichgewichtssinn herausfordern wie zum Beispiel das Gehen auf den Zehenspitzen oder auf den Fersen oder eine Minute seitwärts laufen. Manchmal hat einer der Teilnehmer auch seinen Hund dabei, der zufrieden nebenher trottet. Manchmal weiß eine Teilnehmerin Besonderes über die Blumen und Bäume am Wegesrand zu berichten, manchmal geht es aber auch um Alltägliches wie den Beruf, die Familie, Urlaubspläne.

„Dreieinhalb Jahre gibt es nun die Gruppe“, erzählt Liesel Weigand, „und ich bin seit Beginn dabei. Längst hat sich unter uns ein freundschaftliches Miteinan-



Dehnen, Strecken, Beugen: Die Übungen schulen vor allem das Gleichgewicht und die Mobilität.



Kein Stress, keine Eile, keine Kommandos: Jeder findet beim Gesundheitswandern sein eigenes Tempo. Im Vordergrund steht dabei neben den Übungseinheiten auch das freundschaftliche Miteinander und der Austausch.



der entwickelt. Das gefällt mir. Man tauscht sich aus, erhält neue Eindrücke und Anregungen, lernt die Schwäbische Alb von ihren schönsten Seiten kennen und tut überdies sogar noch etwas für seine Gesundheit. Besser geht es doch fast gar nicht.“

Und dass Liesel Weigand damit Recht hat, ist sogar wissenschaftlich bewiesen. Denn um der Wirksamkeit des Gesundheitswanderns auf die Spur zu kommen und um Antworten auf Fragen zu erhalten wie „Wer macht mit beim Gesundheitswandern und wieso? Wie wurden die Teilnehmer am Gesundheitswandern aufmerksam auf dieses Angebot? Was gibt es für Handlungsempfehlungen für die Weiterentwicklung des Gesundheitswanderns und die Vermarktung?“, führte das Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (ILUG) der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg unter der Leitung von Prof. Dr. Kuno Hottenrott eine Studie im Auftrag des Deutschen

Über 60 Prozent der Teilnehmer fühlt sich weniger gestresst. Über 50 Prozent schläft besser und auch das Körpergewicht und Körperfett wurden reduziert.

Wanderverbandes durch. 24 Teilnehmer machten sich dafür in Begleitung einer Gesundheitswanderführerin auf den Weg. In einem Zeitraum von sieben Wochen legten sie zehnmals eine Strecke zwischen vier und sechs Kilometern zurück, die Dehn- und Koordinationsübungen wurden in das Pensum integriert.

Am Ende der Studie stand fest: Über 80 Prozent der Teilnehmer fühlten sich seit Start des Gesundheitswanderns besser, 70 Prozent verspürten ein positiveres Lebensgefühl, 60 Prozent fühlten sich weniger gestresst und fast jeder Zweite vermeldete, besser zu schlafen.

Die Bewegungskoordination habe sich verbessert, auch wurden Körpergewicht

und -fett reduziert. Zudem lag die Herzfrequenz bei einem Zwei-Kilometer-Walkingtest im Durchschnitt um fast zehn Schläge in der Minute niedriger als es noch beim Eingangstest der Fall war. So resümiert Prof. Dr. Kuno Hottenrott: „Das Gesundheitswandern stärkt nachweislich unsere gesundheitlichen Ressourcen und führt gleichzeitig zu einer Verminderung von Risikofaktoren. Mit diesen deutlichen Ergebnissen hatten wir angesichts der moderaten Bewegung nicht gerechnet.“

In der Freitagsgruppe würde sich keiner so überrascht zeigen. Hier weiß man um die Wirksamkeit und so folgen nach dem Einlaufen, der 15-minütigen Gymnastik-

einheit und weiteren gut 15 Minuten Wandern erneut einige Übungen. Diese lehnt Regine Erb gern an das sogenannte BreathWalk®-Programm an, welches Spazierengehen, bewusste Atemmuster, Achtsamkeit und Yoga miteinander kombiniert. Am Ende eines jeden Freitags, nach gut zweistündigem Gruppen-Gesundheitswandern, liegen hinter den Teilnehmer rund fünf bis sieben Kilometer. Die 51-Jährige Gruppenleiterin hält fest: „Schon Wandern allein fasziniert mich.“

Gesundheitswandern stärkt nachweislich die gesundheitlichen Ressourcen und vermindert Risikofaktoren

Man kann dabei so viele Dinge entdecken, manchmal auch nur Kleinigkeiten wie das Aufblühen einer Blume, irgendwelche Insekten oder außergewöhnlich schön anzusehende Steine, die man radfahrend auf selber Strecke, ja selbst beim Joggen nicht wahrnehmen würde. Dazu die Gymnastikeinheiten – für mich der perfekte Ausgleich zum Beruf.“

Liesel Weigand hatte vor wenigen Jahren eine Hüftoperation, bei der ihr ein künstliches Gelenk eingesetzt wurde. Das Wandern trainiert die Gelenke, hält sie beweglich. „Natürlich nehme ich daher auch aus einem gesundheitlichen Aspekt am Gesundheitswandern teil. Doch wenn ich den Grund in seinem Satz formulieren müsste, so würde ich einfach sagen: Das Gesundheitswandern tut meiner Seele einfach gut.“

Hier geht's lang...



Nicht die Beine hochlegen, sondern die Beine hochnehmen: Die Teilnehmer des Gesundheitswanderns tun nachweislich aktiv etwas für ihr körperliches Wohlbefinden – und haben auch noch große Freude daran.

Das ist wichtig zu wissen:

- **Ausrüstung:** Beim Gesundheitswandern sind Trekkingschuhe mit einem guten Profil ausreichend. Ebenso bequeme Freizeitkleidung, natürlich der Witterung angepasst.
- **Anlaufstelle:** Ausführliche Informationen über das Gesundheitswandern inklusive Termine bundesweit stattfindender Kurse sowie Kontaktdaten von über 100 zertifizierten Gesundheitswanderführern finden sich auf der Internetseite www.gesundheitswanderfuehrer.de (koordiniert vom Deutschen Wanderverband).
- **Aktion:** Die Bedeutung und unstrittige Wirksamkeit des Gesundheitswanderns zeigt sich darin, wer die Aktion „Let's go“ alles unterstützt. So gehören zu den Förderern zum Beispiel das Bundesministerium für Gesundheit, die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung und IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Jura Lady GTX®

WOHL.GEH.FÜHL

Wellness für Ihre Füße – wohin Sie auch gehen

Comfortfit®

Mehr Komfort durch

- breite Comfort fit®-Leisten
- Comfort fit®-Naturkork-Fußbett

Shoes For Actives

www.meindl.de

ecocentrum.at

FOTOS: REGINE ERB

With the high-tech functionality of GORE-TEX®

Lowa sorgt für vitale Füße

Der oberbayerische Berg- und Outdoor-Schuster Lowa vertreibt ab sofort auch die Produkte des traditionsreichen Fuß- und Körperpflege-Spezialisten Sixtus.



Schritt für Schritt gesund und gut gepflegt mit den Produkten der „Sixtus Sport“-Linie.

Seit 1931 am Schliersee im bayerischen Oberland zu Hause, verfügt über eine mehr als 80-jährige Erfahrung in der Produktion naturreiner Alpenkräuter-Präparate. Das Unternehmen sorgte jüngst für Schlagzeilen, als Fußball-Profi Philipp Lahm als zweiter Gesellschafter in das Unternehmen eintrat. Mit seiner Unterstützung sollen die hochwertigen Pflegeprodukte mit dem charakteristischen Kräuterduft nun auch außerhalb des Spitzensports wieder in den Fachhandel zurückkehren, lautet die Zielsetzung von Sixtus. Dafür haben die Bayern, die seit 1952 bei allen Olympischen Spielen mit am Start waren, ihre neue „Sixtus Sport“-Linie entwickelt und Lowa mit ins Boot geholt.

Für Lowa-Vertriebschef Matthias Wanner macht die Zusammenarbeit aus mehreren Gründen Sinn: „Sixtus beschäftigt sich ebenso wie wir sehr intensiv mit dem Fuß, wobei es um die Themen Vitalität, Wohlfühlen und Sport geht. Darüber hinaus verbinden uns Werte wie Qualität und Kontinuität. Gleichzeitig schaut Sixtus auf eine fast so lange Geschichte zurück wie wir, wobei beide Unternehmen bewusst auf den Produktionsstandort Deutschland setzen.“

Sehr gut zu Lowa passt außerdem der Ansatz von Sixtus, auf natürliche Wirkstoffe und Nachhaltigkeit zu setzen. Beeindruckt zeigt sich Lowa von dem gesammelten Wissen über die natürliche Heilkraft der Alpenkräuter und die pflegende Wirkung naturreiner ätherischer Öle, die bei „Sixtus Sport“ eingesetzt werden und unmittelbar spürbar sind. www.lowa.de

Schwitzen für den guten Zweck

Beim RTL-Spendenmarathon ging auch ein Team des GMS-Verbundes an den Start – im Duell gegen Joey Kelly.

Mit zahlreichen Aktionen und prominenter Hilfe wurde während des 20. RTL-Spendenmarathons am 19. und 20. November 2015 Geld zu Gunsten benachteiligter Kinder gesammelt – und mehr als 10 Millionen Euro kamen dabei zusammen! Mit am Start war auch ein Team des GMS-Verbundes, der Verbundgruppe der „Gesunde Schuhe“-Fachhändler. Bei der Studioaktion „Laufbahnduell“ trat es 24 Stunden lang auf dem Laufband gegen den Sänger und Extremsportler Joey Kelly an. An den Start gingen über 20 Teams, die stündlich den Läufer wechseln durften, während Joey Kelly innerhalb der gesamten Zeit auf dem Laufband schwitzte – alles für den guten Zweck. Diesen unterstützte auch der Thüringer Hilfsmittelhersteller Bauerfeind gern und stattete die Läufer des GMS-Teams mit speziellen Sportstrümpfen aus. www.bauerfeind.com



FOTOS: PR



Nicht nur für Blumenkinder

Die Siebziger melden sich zurück! Und wie: mit bunten Drucken, Blumenmustern und grafischen Designs schmücken trendbewusste Schuhhersteller ihre neuen Modelle wie Clogs und Pantoletten, die auch wieder voll im Trend liegen. Kombiniert mit zarten Pastelltönen wirkt das besonders feminin – und macht nicht nur Blumenkinder glücklich!



01 Mit dem Clog „Edda“ im Hippie-Design und ultraleichter Pappelholzsohle kehrt Berkemann in die 70er zurück. 02 Auf grafische Muster auf der Keilsohle setzt Hassia beim Modell „Nizza“. 03 Fruchtig-sommerlich zeigt sich diese Pantolette von Hickersberger. 04 Auch Ströber hat sich bei dieser Pantolette dem Trend zu floralen Mustern verschrieben. 05 Die Riemchen-Sandale „Sonnica“ von Ganter zeigt sich mit einem farnefrohen Muster in Crush-Optik.

HINWEIS: Nicht alle Modelle sind bei jedem Fachhändler verfügbar, jedoch viele ähnliche Trendstyles! Lassen Sie sich einfach gut beraten.

FOTO: SHUTTERSTOCK



ORIGINAL Kräuterfußbett

hochwertiges, perforiertes
Decksohlenleder

duftende, gesunde
Kräutereinlage



anatomisch
geformtes Naturkorkfußbett

Hallax
by Hickersberger



Artikel 2171
923 - schwarz Comet



Komfort mit Wow-Faktor

„Das Leben ist kurz – wähle gute Schuhe.“ Unter diesem Motto stellt FitFlop ergonomische Sandalen, Schuhe und Stiefel her, die begeistern.

FitFlop stellt süchtig machende, komfortable Schuhe, Clogs, Sandalen und Stiefel her. Die Marke ist heute in 62 Ländern vertreten und hat bereits mehr als 30 Millionen Paar Schuhe an begeisterte Kunden verkauft. Ihr Markenzeichen ist eine einzigartige Kombination aus Fashion und Komfort, die beste Trageigenschaften, Ergonomie und Design mit innovativen Materialien vereint.

Die neue Kollektion ist durchdacht und vielseitig, ob sportlich-casual, bürotauglich oder elegant, für jede Frau ist etwas Passendes dabei. Das zeigen die beiden Loafer Tassle Superskate™ und F-Sporty™ Penny Loafer, die sowohl sportiv-elegant zur Arbeit getragen werden können, als auch bei der Shoppingtour durch die City eine gute Figur machen. www.fitflop.de



Der TASSLE SUPERSKATE™ sorgt für modische Raffinesse am Fuß.



Der F-SPORTY™ PENNY LOAFER ist ein klassischer Allrounder in Lackleder und dank ANATOMICUSH™-Sohle (siehe unten) äußerst bequem.

Dem Fuß angepasst

Die neue ANATOMICUSH™-Zwischensohlen-Technologie von FitFlop sorgt für einen unglaublichen Komfort. Die flexibel-soften Rundungen der Sohlen sind so geformt, dass sie die Fußkonturen optimal umfassen. Smarte, nahtlose Gummi-Pads unter den Zehen und Fersen und ein elastisches Raster aus Flex-Kerben sorgen zudem für bessere Beweglichkeit, Bodenhaftung und Balance.



Leder mit Herkunftsnachweis

Bei seinen „Identity“-Modellen liefert Meindl einen detaillierten Herkunftsnachweis über das verwendete Oberleder.

Als weltweit erste Schuhfirma setzte der Schuhhersteller Meindl aus Kirchanschöring im Jahr 2011 das „Identity“-Konzept um. Bei allen „Identity“-Modellen bekommen Kunden einen detaillierten Nachweis darüber, woher das verwendete Oberleder ihres Schuhs stammt. Und das kommt natürlich nicht von irgendwoher, sondern aus der Region rund um Kirchanschöring. Deswegen wird akribisch notiert, wann welches Rind auf welcher Weide lebte. Jedes Oberleder wird gekennzeichnet und sein Weg durch

die Produktion genau dokumentiert. Über 200 Arbeitsschritte sind allein in der Produktionsphase nötig, bis aus einem Stück Leder letztendlich ein fertiger Schuh geworden ist. Unter www.identity-leder.de können Sie das Verfahren mit der Testnummer 83417 selbst testen.

Den Herkunftsnachweis tragen natürlich auch die aktuellen Modelle von Meindl. So ist der „Linosa Identity“ ein Schuh für alle, die in Freizeit und Alltag fest und modisch auftreten möchten. Er überzeugt vor allem durch seine schöne, zeitlose Optik.

Der „Tessin Identity“ ist perfekt geeignet für Wanderungen in Hochalmregionen, im Mittelgebirge und auf ausgebauten Wegen. Die Urban Walker Sohle von Vibram gibt bei beiden Modellen guten Halt und dank Gore-Tex sind die Schuhe garantiert wasserdicht. Die Modelle gibt es sowohl für Damen als auch Herren.

www.meindl.de www.identity-leder.de



Die neuen Meindl-Damenmodelle „Linosa Identity“ (vorn) und „Tessin Identity“ (hinten) sorgen für jederzeit festen Auftritt.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (1), PR (1)

die neue Kollektion 2016

leicht und luftig



Artikel 03561 in fünf Farben

FLORETT
germany
www.florett.de



Mit den „Compression Socks Performance“ wird die Muskulatur besser mit Sauerstoff versorgt.



Die Einlagen „ErgoPad Run & Walk“ dämpfen effektiv die Stöße im Fersen- und Zehenbereich.

Fitte Beine und Füße beim Ausdauersport

Langstreckenläufe oder ausgedehnte Radtouren können die Füße müde und die Beine schwer machen. Ein perfekt aufeinander abgestimmtes Duo aus Sportstrumpf und Sporeinlage unterstützt schonend.

Das Bewegen an der frischen Luft bietet vielen eine willkommene Auszeit vom hektischen Alltag. Es entspannt den Geist und trainiert gleichzeitig die Fitness. Beim Laufen und Wandern rollt der Fuß von der Ferse über den Ballen bis hin zu den Zehen ab. Je nach Gesundheits- und Fitness-Zustand belastet dieses sich wiederholende Bewegungsmuster die Füße richtig oder falsch und sie machen früher oder später schlapp. Mit den Einlagen „ErgoPad Run & Walk“ von Bauerfeind können Läufer und Wanderer ihren Füßen etwas Gutes tun. Die dünnen und flexiblen Einlagen betten den Vor-

und Rückfuß weich und dämpfen so effektiv die kontinuierlichen Stöße beim Fersenauftritt und Zehenabstoß. Durch ihren speziellen Aufbau stützen sie die Fußwölbungen und fördern das natürliche Abrollverhalten der Füße. Dies beugt Fehlbelastungen beim Laufen und Wandern vor. Füße, Knie und Rücken werden geschont. Außerdem stimulieren kleine sensomotorische Spots die Fußmuskulatur und stabilisieren das Sprunggelenk. Jogger und Wanderer sind so immer gut zu Fuß unterwegs.

Die Vitalität der Beine stärken beim Ausdauersport die „Compression Socks

Performance“. Verantwortlich dafür ist die spürbare, durchblutungsfördernde Kompression, die sich an medizinischen Standards orientiert. Das heißt, die durchgängige Kompression nimmt von der Fessel zur Wade hin ab und fördert damit den venösen Rückfluss. Auf langen Strecken wird die Muskulatur dadurch besser versorgt und bleibt leistungsfähiger. Die leichte Kompression stabilisiert gleichzeitig die Wade, reduziert so typische Muskelvibrationen und wirkt damit einer vorzeitigen Ermüdung entgegen. Die Sportstrümpfe fühlen sich leicht und angenehm auf der Haut an und wirken thermo- und feuchtigkeitsregulierend. Fußsohle und Spann sind sanft gepolstert, eine Aussparung an der Achillessehne schützt diesen sensiblen Bereich vor Druck und Reibung.

FOTO: PR

Dem Sommer auf der Spur...

Kräftige Rottöne und mineralische Blau- und Grünnuancen bringen Sie mit Florett modisch durch diesen Sommer.



Genauso modisch wie bequem: Modelle aus der neuen Kollektion von Florett.

Florett – das sind nicht nur modische, sondern vor allem auch bequeme Schuhe. Für sehr hohen Tragekomfort sorgen die extrem weichen und hochwertig verwendeten Leder. Speziell für Frauen mit besonders anspruchsvollen Füßen oder orthopädischen Anforderungen bietet Florett die richtigen Schuhe: Die Pantoletten und Sandaletten sind in verschiedenen Weiten erhältlich und eignen sich zudem für lose Einlagen. Für Frauen, die unter Hallux Valgus leiden, sind die Modelle mit Stretchein-satz der optimale und bequeme Begleiter durch den Sommer.

In den 50 Jahren ihres Bestehens hat sich die Firma Florett auf die Entwicklung von komfortablen Schuhen spezialisiert. Als mittelständischer Familienbetrieb achtet Florett besonders auf eine hohe Qualität der Produkte. Diese wird durch die Produktion in Deutschland, direkt am Firmenstandort im bayerischen Cham, gewährt. Am Rande des Bayerischen Waldes produziert Florett mit rund 65 Mitarbeitern etwa 800 Paar Schuhe täglich. www.florett.de

Die Kräuter machen den Unterschied

Der Bequemschuh-Hersteller Hickersberger lässt 15 Kräuter im Fußbett duften.

Getrocknete Kräuter werden seit Menschengedenken als Heilmittel eingesetzt. Schonend getrocknete Kräuter sind es auch, die im Fußbett der Hickersberger Kräuterschuhe eingearbeitet sind. Dass die Kräuterschuhe nebenbei noch wohltuende Düfte ausströmen, ist für stressgeplagte Füße und geruchsempfindliche Nasen eine erfreuliche Nebenerscheinung.

Die Filzschichten, zwischen denen die Kräuter eingebettet sind, verleihen dem Schuh einen natürlich weichen Auftritt und dämpfen die Stoßbelastung der Gelenke beim Gehen. Es werden ausschließlich lebensmittelechte Kräuter ohne zusätzlich zugefügte Duftaromen eingesetzt, welche durch die Fußwärme in den Körper aufgenommen werden und der Trägerin oder dem Träger Wohlbefinden verschaffen. Der Großteil der Kollektion verfügt über ein herausnehmbares Fußbett. Dieses ermöglicht nicht nur die Verwendung eines eigenen, orthopädisch angefertigten Fußbetts, sondern bietet auch die Möglichkeit, nach langer Tragezeit ein neues, original Hickersberger Kräuterfußbett einzulegen. www.hickersberger.at



Die Sandaletten von Hickersberger zeigen sich nicht nur bequem und farbenfroh, in ihrer Sohle bergen sie auch ein duftendes Geheimnis ...

FOTOS: SHUTTERSTOCK (11), ISTOCKPHOTO (1)



Schmerz, lass nach!

Arthritis und Arthrose sind die häufigsten Erkrankungen, die Schmerzen an den Gelenken verursachen. Und: Obgleich viele Arthrose-Patienten im Frühjahr eine Linderung ihrer Beschwerden verspüren, sollte dies kein Grund sein, die Beine hochzulegen. Im Gegenteil.

Na endlich“, seufzen jetzt zahlreiche Arthrose-Patienten zufrieden, angesichts der wieder steigenden Temperaturen. Denn das Zusammenspiel der Minusgrade, der hohen Luftfeuchtigkeit und des sinkenden Luftdrucks im Winter machte sich bei der Gelenkerkrankung mitunter äußerst unangenehm bemerkbar: Die Muskulatur war stärker angespannt, teilweise sogar verspannt, die Gelenke waren unbeweglicher und es kam zu Schmerzen an den Sehnenansätzen. Im Frühling und Sommer registrieren viele Betroffene hingegen eine Linderung ihrer Beschwerden.

„Tatsächlich klagen etliche Patienten mit Arthrose, vor allem in den großen Gelenken wie Hüfte, Knie und Wirbelsäule, über vermehrte Schmerzen, wenn es nass und kalt vor der Tür ist“, weiß Prof. Dr. Jürgen Wollenhaupt, Rheumatologe in Hamburg und stellvertretender Vorsitzender der Rheuma Liga Hamburg. Und dies übrigens im Gegensatz zu vielen Arthritis-Betroffenen. Wer unter entzündlichem Gelenkreuma leidet, verspürt angesichts kühlerer Temperaturen eher häufig eine Milderung seiner Beschwerden. „Nicht ohne Grund wird hier häufig mit Eis-

packungen behandelt, um die Durchblutung zu reduzieren. Denn eine stärkere Durchblutung bedeutet im Gleichzug ein Weiten der Blutgefäße, die wiederum auf die Entzündung drücken und damit für stärkere Schmerzen sorgen können“, erläutert Prof. Dr. Jürgen Wollenhaupt.

Trotzdem sollten Arthrose-Patienten jetzt nicht buchstäblich die Beine hochlegen. Denn nach dem letzten Winter ist vor dem nächsten Winter. So rät der Mediziner beiden – Arthrose- wie Arthritispatienten – zu regelmäßiger Bewegung. Zum einen, um einer rheumatischen Gelenkversteifung und einem weiteren Gelenkverschleiß entgegenzuwirken. Zum anderen, um auch einer drohenden Fehlstellung der Gelenke vorzubeugen. Allerdings mahnt Wollenhaupt: „Unbedingt an das Aufwärmen vor dem Sport denken, damit es nicht schnell zu einer Muskelzerrung kommt.“

Was ist der Unterschied? Und was hilft?

Arthritis oder Arthrose? Bei Arthrose handelt es sich um den fortschreitenden Verschleiß der Gelenke, der über das altersübliche Maß hinaus geht. Ursache dafür kann beispielsweise die genetische Veranlagung sein, aber auch Bewegungsmangel, Überbelastung und oder Übergewicht. Arthritis ist eine akute Erkrankung, eine Entzündung, hervorgerufen zum Beispiel durch eine bakterielle Infektion.

Das hält die Gelenke geschmeidig! Gerade bei Arthrose – im Knie, in den Fingern, in der Hüfte – lassen sich die Gelenke mit einfachen Übungen beweglich halten, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

- Klemmen Sie ein Kissen oder Handtuch zwischen die Knie und drücken diese sowie die Unterschenkel fest zusammen. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden. Dann kurze Pause einlegen. Diese Übung 5-mal durchführen.
- Legen Sie, aufrecht sitzend, die Unterarme auf den Tisch und bilden dann langsam eine Faust. Zum Abschluss dabei den Daumen über die Finger legen. Anschließend die Finger wieder langsam ausstrecken. Diese Übung 10-mal wiederholen.
- Legen Sie sich in Seitenlage auf eine Gymnastikmatte oder einen Teppich. Heben Sie das obere Bein gerade um circa 40 Grad nach oben und halten Sie diese Stellung 5 Sekunden. Diese Übung 10-mal pro Seite durchführen.

Im Knie tritt laut Studien am häufigsten Arthrose auf (60 Prozent), gefolgt von Hüfte, Schulter und Fingern mit je etwa 30 Prozent.

FOTO: GETTY IMAGES

100% MADE IN EUROPE

Stadler
1930
Tiroler Schuhtradition

MOUNTAIN · OUTDOOR · KOMFORT · TRACHT
Stadler-Schuhfabrik · Wörgl/Tirol

Erhältlich im gutsortierten Fachhandel

www.stadler-schuhe.at



Völlig von der Rolle?
Von wegen: Mit
gezielten Übungen
stärken Sie Ihre
Fußmuskulatur.

Fitness für Zeh(e)n

Eingepackt in Socken und versteckt in dicken Winterschuhen – diese Zeit ist jetzt vorbei. Das Frühjahr ist da, der Sommer steht vor der Tür. Höchste Zeit, um Füße und Zehen dafür zu trainieren.

Der Winterschlaf ist vorbei. Jetzt beginnt wieder die Hochzeit für die Muskulatur der Füße. Überstunden sind angesagt für alle Zehn, pardon, die Zehen. Denn im Frühjahr und Sommer müssen sie besonders aktiv sein. Mehr sportliche Bewegung, offeneres Schuhwerk und dazu das Barfußlaufen auf verschiedenen Belägen – gut trainierten Füßen und Zehen macht dies nichts aus. Jedoch: Durch mangelnde Bewegung sowie das Tragen von

ungeeigneten Schuhen verkümmert die Muskulatur der Füße. Und eine eher schlecht trainierte Fußmuskulatur ist zur aktiven Mitarbeit beim Gehen und Stehen nicht mehr in der Lage. Sie kann ihrer Aufgabe, das Fußgewölbe aufrecht zu halten, nicht mehr nachkommen. Um diesem Zustand vorzubeugen, nachfolgend einige Übungen, mit denen Sie Ihre Fußmuskulatur gezielt trainieren und einer Fehlhaltung von Fuß und Zehen entgegenwirken kön-

nen. Darum: Schuhe aus, Socken aus und barfuß das Trainingsprogramm für Zeh(e)n starten:

Mit einem Ball oder einer Kugel

1) Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen sich einen kleinen Ball (Durchmesser circa 5 bis 6 Zentimeter) unter die geschlossenen Füße. Beginnen Sie vorn mit den Zehen und befördern den Ball mit winzigen Schiebewebungen nach hinten. Es kommt nicht auf die Schnelligkeit an. Wichtiger ist, dass beide Füße stets ganz dicht am Ball bleiben. An der Ferse angekommen, schieben Sie den Ball wieder langsam nach vorn.

2) Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Heben Sie die Füße vom Boden und nehmen einen Ball zwischen die Füße. Klemmen Sie ihn kräftig mit den Fußballen ein. Rollen Sie den Ball von den Fußballen bis hinten zur Ferse, ohne dass er herunterfällt. Versuchen Sie die Übung dreimal zu wiederholen. Danach die Beine ausschütteln.

3) Setzen Sie sich auf den Fußboden, winkeln die Beine leicht an und klemmen einen Ball zwischen die Füße. Bewegen Sie nun den Ball hin und her, ohne ihn dabei zu verlieren.



Mit einem Bleistift oder einem dünnen Holzstab

1. Legen Sie sich einen Bleistift oder dünnen Holzstab unter die Füße. Stellen Sie

sich aufrecht hin und rollen mit der Fußsohle (von der Ferse bis zu den Zehen) auf dem Stift hin und her. Wechseln Sie die Füße mehrmals ab.

2. Bauen Sie mit dem Fuß über dem Stab eine Art Brücke, sodass nur die Ferse und die Zehen den Boden berühren. Bewegen Sie den Fuß dann langsam mit Hilfe der Zehen nach vorn und nach hinten.

3. Versuchen Sie den Stab mit den Zehen zu greifen. Heben Sie ihn vom Boden auf und nehmen Sie ihn in die Hand. Dann geben Sie den Stab zurück in den Fuß. Dann die Übung mit dem anderen Fuß wiederholen.

Mit einem dünnen Handtuch oder Taschentuch

1. Versuchen Sie das dünne Tuch durch ständiges Anziehen der Zehen nach und nach „aufzufressen“. Diese Übung können Sie im Sitzen oder Stehen ausführen.

2. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder den Boden, nehmen ein Taschentuch zwischen die Zehen des einen Fußes und versuchen nun, das Tuch an die Zehen des anderen Fußes zu übergeben.

3. Nehmen Sie jetzt das Tuch mit den Füßen hoch und geben es in Ihre Hände. Schütteln Sie Ihre Beine aus und massieren Sie Ihre Füße.

Ein Bleistift und ein dünnes Tuch dienen bei der Fußgymnastik als praktische Trainingsmittel.



Klettverschlüsse und Wechselfußbett – Komfort trifft Passform



www.berkemann.com



Berkemann GmbH & Co. KG | Albin-May-Straße 3 | D-07937 Zeulenroda
Service Deutschland (kostenfrei) | Telefon: 08 00/00 10 55-0 | Telefax: 08 00/00 10 55-5

berkemann

Mitmachen & gewinnen

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück eine von fünf Yoga-DVDs. Die Schauspielerin Ursula Karven macht vor, wie man Schultern und Nacken gezielt entspannen kann.

italienische Maispeise	steifen Schrittes gehen (ugs.)	Winter-sport-gerät	Geistlicher der Ostkirche	Schiffsvorderteil	schmal; begrenzt	Feuerkröte	Wageladung, Fuhre	Kanton der Schweiz	Fluss durch München	
4		8	an einer höher gelegenen Stelle		19	Teil des Beines			5	
knöchelhohe Schuhe (engl.)	Heilbehandlung mit Nadeln			3					Schwanzlurch	
		11	landwirtschaftliches Gerät		20	franz. Modeschöpfer (Christian)		9		
Handauflegen als Heilkunst	bösartiger Mensch	Funkortung				Hautsalbe	eine der Gezeiten	Nachlassempfänger		
Eingang						abwertend: reicher Mann	Opernsologesang	Göttervater der alt nord. Sage	17	
	7									10
Himmelsbrot	Spitzname des US-Amerikaners	sich teilweise zersetzen (Alkohol)							Ansprache, Vortrag	16
Entspannungstechnik	2									
Warnung bei Gefahr			Vertiefung im Boden	Raumfahrtbehörde der USA	Lufttrübung	Pökel-flüssigkeit	Gefälle; Vorliebe	Unterarmknochen		
		6	Stimmzettelbehälter	18		Stuhlteil	1			
Schluss	TV-, Radiosender (Abk.)		frühere schwed. Popgruppe			Flächenmaß	Dreifingerfautier	12		
			Behälter mit Deckel		14	künstlicher Wasserlauf				
verlassen; langweilig	zu keiner Zeit	13	körperliche Überempfindlichkeit					15		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Ihr Rücken sagt „Dankeschön“!

Verspannungen lösen, Selbstheilungskräfte aktivieren und Rückenmuskulatur aufbauen – drei Wohltaten auf einen Streich. Möglich machen dies Yoga-Übungen, angeleitet von Ursula Karven. Gemeinsam mit Ärzten und Physiotherapeuten hat die deutsche Schauspielerin eine Yogatherapie speziell für den Rücken entwickelt. Selbst praktiziert sie seit über 15 Jahren Yoga und sagt: „Wir leben in Zeiten, wo wir extrem von der Außenwelt beeinflusst werden und in Gefahr sind, uns zu verlieren. Da wächst bei vielen der Wunsch, sich wieder auf sich selbst zu konzentrieren und dem Bauchgefühl zu vertrauen. Yoga hilft dabei, Körper und Geist auszubalancieren.“ Um zu gewinnen, schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels auf eine Postkarte und geben diese bis zum 30. Juni 2016 bei Ihrem „Gesunde Schuhe“-Händler ab. Der Gewinner wird ausgelost und schriftlich benachrichtigt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Gewinnen Sie eine von fünf Yoga-DVDs



since 1931

Frische Sommergrüße ☀
für die schönsten Tage im Jahr!





Unsere Experten begleiten Sie von der Analyse bis zur individuellen Maßversorgung.

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



Was kann ich gegen meinen Hallux valgus machen? (Petra L. aus Lorch)



Andy Herzer, Orthopädie-Schuhmachermeister und Faszientrainer: Mit einem Hallux valgus kommt man nicht zur Welt. Bei

Menschen mit Bindegewebschwäche kann diese Fehlstellung der Großzehe öfter auftreten. Wichtig ist, dass man die innere und äußere Waden-Muskulatur trainiert. Mit regelmäßigen Spiraldynamik-Übungen über einen längeren Zeitraum kann man eine Verschlimmerung der Situation verhindern. Hierzu gibt es zum Beispiel tolle Übungen inklusive Videoanleitung auf der Internetseite www.my-medibook.de.

Neu auf dem Markt sind Hallux-Schienen mit Federn (Halluxan). Diese verbessern das Muskelspiel des Zehenabpreizers, eines Muskels, der gegen den Hallux arbeitet. Gute Erfolge machen wir auch mit dem Kinesiotape. Nach kurzer Anleitung durch uns können Sie sich den Hallux valgus selbst tapen. Unser wichtigstes Produkt sind individuell gefräste Maßeinlagen. Sie geben sensomotorische Informationen an Ihre Muskulatur und trainieren diese somit bei jedem Schritt. Und nicht vergessen: Gesunde Schuhe! Erst in ihnen können Einlagen ihre optimale Wirkung entfalten.

Herzer Gesunde Schuhe
Franziskanergasse 10
73525 Schwäbisch Gmünd
herzer.gesunde-schuhe.com

FOTOS: ISTOCKPHOTO (1)

Es gibt ein neues Messverfahren bei Kompressionsstrümpfen. Ist dies für mich von Vorteil?

(Susanne F. aus Rostock)



Uli Hammerich und Sabine Zander Orthopädie-Schuhmachermeister:

Das traditionelle Messen mit dem Maßband ist noch die häufigste Methode. Wir haben aber seit einem Jahr einen Kompressionstrümpfscanner und sind begeistert. Es ist ein berührungsloses Messverfahren, das für unsere Kunden sehr angenehm ist. Während des Messvorgangs steht der Patient auf einer feststehenden Plattform, die dann vom 3D-Scanner umrundet wird. Gerade Kunden, die Strumpfhosen bekommen, empfinden diese Messmethode als sehr positiv.

Hammerich Gesunde Schuhe
Ladestr. 1b
23970 Wismar
hammerich.gesunde-schuhe.com

Unser Hausarzt hat meinem Sohn sensomotorische Einlagen verordnet. Wodurch unterscheiden sich diese zu klassischen Einlagen? (Anke K., Rinteln)



Patrick Schimanke Orthopädie-Schuhmachermeister, Podologe und Betriebswirt des Handwerks (HWK):

Mehr als 11 Millionen Deutsche tragen Einlagen. Sie sind somit das Hilfsmittel Nr. 1 in Deutschland. Klassische Einlagen sind dabei nach wie vor ein hervorragendes und unverzichtbares Hilfsmittel bei den unterschiedlichsten Fußproblemen. Sie unterstützen und entlasten den schmerzenden Fuß auf passive Weise und verteilen den Druck gleichmäßig auf der Fußsohle. Sensomotorische Einlagen dagegen werden auch als Aktiv-einlagen bezeichnet. Mit ihnen werden die Sensoren der Fußsohle stimuliert, wodurch die Muskulatur entweder angeregt oder entspannt werden kann. Somit stützen sie den Fuß nicht passiv, sondern aktivieren die Muskulatur, um die Fehlstellung zu korrigieren. Gerade bei Kindern können mit diesen Einlagen sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Es muss im Ein-

zelfall entschieden werden, welcher Einlagentyp zur Anwendung kommt. Hierbei kann Ihnen Ihr Orthopädeschuhmacher beratend zur Seite stehen. Bei einer repräsentativen Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach im Auftrag vom eurocom e.V. aus dem Jahr 2014 gaben 89 Prozent der Einlagenträger zumindest an, dass Ihnen die Einlagen viel oder sehr viel helfen.

Steding Gesunde Schuhe

Lange Straße 74 (Schuhfachgeschäft)
Paulstraße 37 (Orthopädeschuhtechnik)
31840 Hess. Oldendorf
www.schuhhaus-steding.de

Ich habe immer Probleme, einen passenden Schuh zu finden. Wie ist das möglich? (Margit W., Münster)



Dirk Wegmann, Orthopädie-Schuhmachermeister:

Vor einigen Jahren hat das Deutsche Schuhinstitut über 10 000 Paar Füße

vermessen. Das Ergebnis war sehr ernüchternd: Über 80 Prozent der vermessenen Personen hatten schlecht passende Schuhe an. Wir stellen in unserem Geschäftsalltag immer wieder fest, dass nicht jeder Fuß gleich beschuht werden kann. Füße unterscheiden sich nicht nur in der Länge, sondern auch in der Breite und dem Volumen. Viele Hersteller bieten daher neben den verschiedenen Größen auch verschiedene Breiten/Weiten an. Leider sind diese Maße nicht genormt, sodass man zwischen den Anbietern individuell den Sitz und die Paßform vergleichen muss. Dazu ist ein entsprechendes Angebot und viel Erfahrung notwendig. Der Markt gibt sogar Möglichkeiten, durch sogenannte gebrochene Leisten, verschiedene Weiten (vorne weit/hinten schmal) in einem Schuh zu verarbeiten. Auch die Fußform spielt eine große Rolle bei der Schuhfindung. Bei manchen Füßen sind Naturformen geeigneter, bei anderen eher etwas schmalere, runde Formen. Leider sitzen dadurch einige Schuhformen nicht an dementsprechenden Fußformen. Wir als Fachgeschäft versuchen immer, eher in Richtung der optimalen Paßform zu beraten, wobei die Optik natürlich auch eine Rolle spielen darf. Auf welche Prioritäten man sich festlegt, kann dabei selbst bestimmt werden.

Wegmann Gesunde Schuhe

Rheiner Str. 99
49809 Lingen
wegmann.gesunde-schuhe.com

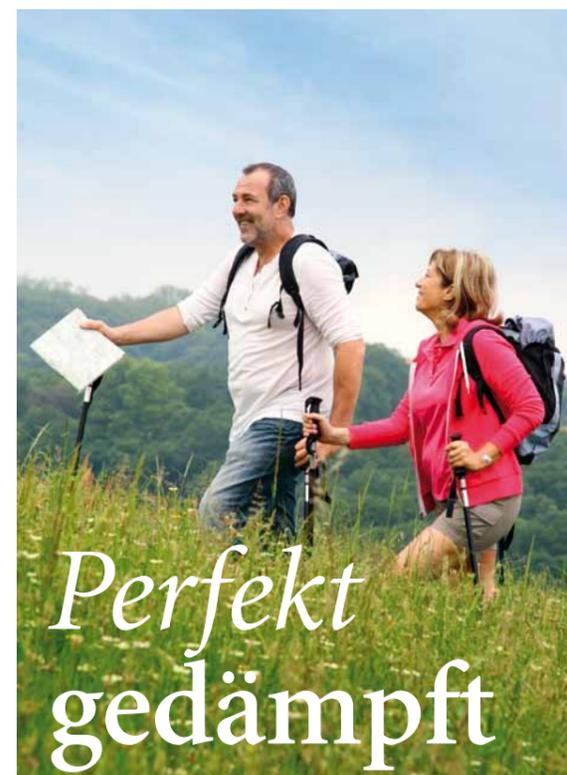
Sportliche Begleiter



Die ersten Sonnenstrahlen locken uns raus in die Natur. Mit den neuen Outdoorschuhen und Sneakern wird der Frühlingsausflug zum bequemen Vergnügen. Ihre Qualitäten – weicher Auftritt, perfekte Dämpfung, sportiver Look – spielen sie in der Stadt genauso gut aus wie im bergigen Terrain.

01 Die neuen Modelle „Ramsau“ und „Ramsau Mid“ von Stadler verfügen über das innovative Schnürsystem „Easy-Fit“. **02** Der „Rapide (Lady) GTX“ von Meindl bietet mehr Platz im Vorfußbereich und hält die Füße dank Gore-Tex-Ausstattung trocken. **03** Sportlicher Sneaker im angesagten Denim-Look mit herausnehmbarem Kork-Latexfußbett: „Sarnia“ von Finncomfort. **04** Gut belüftet: sportiver Halbschuh „653508H“ von Ströber mit Vario-Korkfußbett. **05** Macht dank frischer Farben in der Stadt wie in den Bergen eine gute Figur: der Kinder-Hikingschuh „Marie GTX Lo“ von Lowa. **06** Schick und funktionell: der Sneaker „San Francisco GTX“ von Lowa eignet sich bestens für ausgedehnte Stadtbesichtigungen und Spaziergänge.

HINWEIS: Nicht alle Modelle sind bei jedem Fachhändler verfügbar, jedoch viele ähnliche Trendstyles! Lassen Sie sich einfach gut beraten.



Stadler setzt auf optimalen Tragekomfort und ein perfektes Fußklima – ohne dabei auf aktuelles Design zu verzichten.

Der Tiroler Aktivschuhspezialist Stadler Schuhe bringt mit frischen Farbkombinationen Leben in die aktuelle Frühjahr-Sommer-Kollektion. Die neuen Modelle folgen dem Anspruch von Stadler, innovative Qualitätsprodukte in aktuellem Design zu bieten.

So zeigen sich die Neuheiten „Ramsau“ und „Ramsau Mid“ betont sportiv. Sie verfügen über das innovative Schnürsystem „Easy-Fit“ für einen noch besseren Fersenhalt und eine Outdoor-Sohle mit Bi-Density-Dämpfung. Dämpfelemente in unterschiedlichen Härtegraden kombinieren dabei optimale Dämpfung und perfekte Stabilität. Der ideale Partner für die Freizeit und für Outdoor-Aktivitäten – leicht, flexibel, wasserdicht. Voll im Trend liegt auch das Modell Innsbruck – komplett aus natürlichem Leder gearbeitet. Mit dem leichten Retro-Design strahlt es einen besonderen Charme aus und verwöhnt den Fuß mit handschuhweichem Rindlederfutter, das für einzigartigen Tragekomfort sorgt. www.stadler-schuhe.at

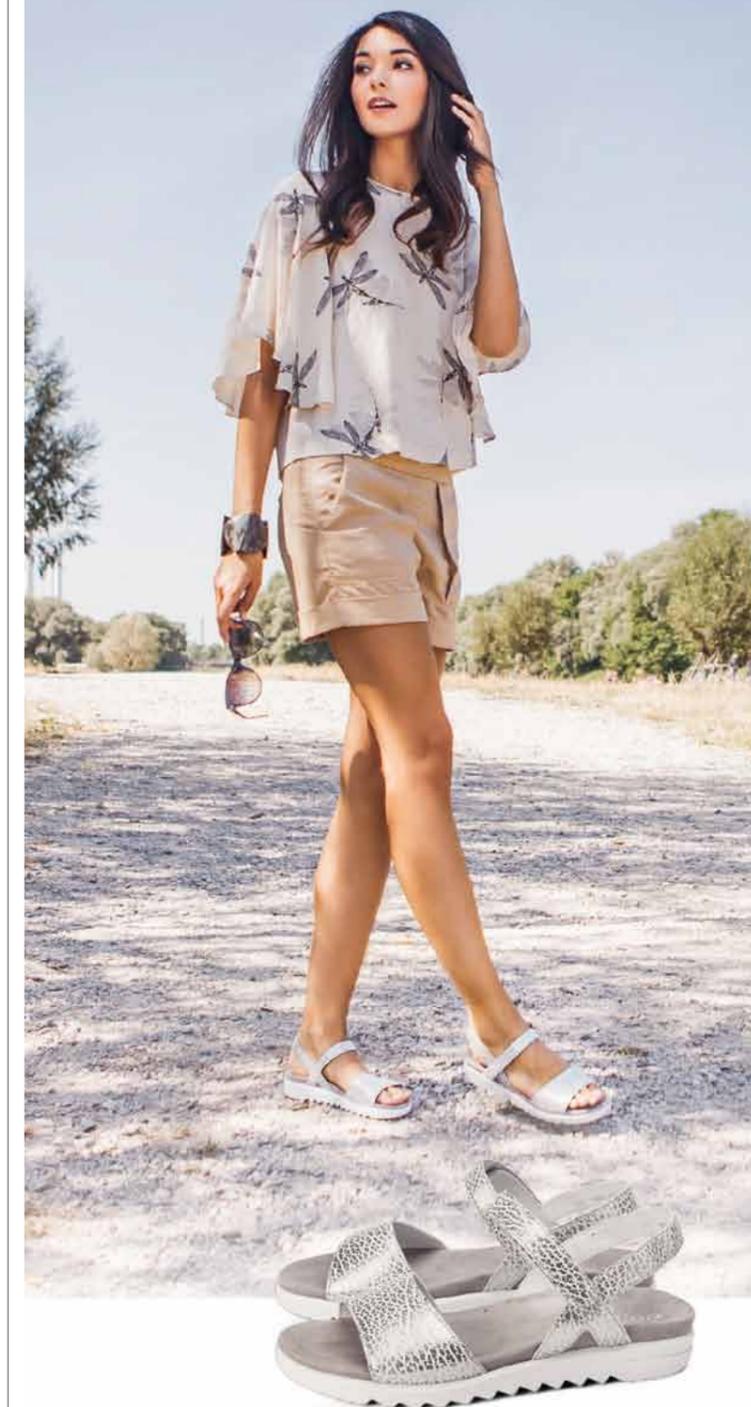


Mit Kontrastnähten und auffälligen Schnürsenkeln setzt der „Innsbruck Lady“ modische Akzente.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Semler

MODE. WELLNESS.
KOMFORT.



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



Gut gewürzt

Es gilt als das teuerste Gewürz der Welt – und kommt jetzt wieder auch aus Sachsen. Die Rede ist von Safran. Bereits um das Jahr 1580 herum soll es in Dresden ebenso wie in Meißen und in Dörfern südlich von Leipzig Safranbau gegeben haben. Nun wird diese jahrhundertealte Tradition neu zum Leben erweckt. Egal ob für Safran-Reis, Safran-Saucen, Pasta, ja selbst Cocktails – eine schöne Idee zum Verschenken oder Sichselbstbeschenken! Infos: www.saxen-safran.de

Zum Verlieben

Die Winterlinde ist der „Baum des Jahres 2016“. Die Jury würdigt damit auch die große Bedeutung der Linde in der Mythologie: „Es gibt keinen Baum, der mehr mit der Liebe des Menschen verbunden ist.“ PS: Die Sommerlinde war bereits 1991 „Baum des Jahres“.



Der Ball rollt wieder

An einem Freitag, genauer gesagt dem 10. Juni, ist es soweit: Um 21 Uhr erfolgt in Paris der Anstoß zur Fußball-Europameisterschaft. 24 Mannschaften kämpfen um den Titel. Das Finale ist am 10. Juli. Allen Nicht-Fußballfans sei gesagt: Deutschlandspiele notieren! Denn es gibt kaum etwas Schöneres, als zu diesen Terminen durch menschenleere Straßen zu schlendern ...

Schon gewusst?

Safran aus Sachsen, eine Weinstadt in Franken und das runde Leder, das ins Eckige soll – in dieser Frühjahrs/Sommer-Saison gibt es einiges an Gesprächsstoff



Happy Birthday!

Als älteste Weinstadt Frankens feiert Hammelburg in diesem Jahr ihren 1300. Geburtstag. Ein guter Grund, dem rund 12 000 Einwohner zählenden Städtchen einen Besuch abzustatten. Weitere sind das im Zentrum gelegene Rathaus mit Marktbrunnen, das Kellereischloss mit Schlossweiher und vor allem das über der Stadt thronende Schloss Saaleck. Darum vormerken: Vom 11. bis 13. Juni wird das Jubiläum mit verschiedenen Aktionen, darunter einem kulinarischen Weinfest, gewürdigt. Infos: www.hammelburg.de

Rosige Aussichten

„Rose Quartz“ heißt die internationale Trendfarbe 2016. Festgelegt wird diese alljährlich vom US-amerikanischen Unternehmen Pantone LLC. Auch ein Farbton namens „Serenity“ überzeugte das Unternehmen. So werden sich das helle Rosa und der sanfte Blauton in diesem Jahr nicht nur in der Mode und der Beauty wiederfinden, sondern auch im Bereich Interior, Dekoration und sogar bei Haartönungen. Nun denn, wem's gefällt, soll so Farbe bekennen!



FOTO: MAURITIUS IMAGES (1), GETTY IMAGES (1), FOTOLIA (1), SHUTTERSTOCK (1)

Impressum

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

Gesamtrealisierung:
Untitled Verlag und Agentur GmbH & Co. KG,
Medienpark Kampnagel, Jarrestr. 2, 22303 Hamburg
www.untitled-verlag.de

Geschäftsführung: Dr. Christian Jürgens
Projektleitung: Mathias Menzel
Redaktionsleitung: Nicole Maibaum
Art Direction: Elmar Ernst

Bildredaktion: Andre Weinberg
Litho: Martina Drignat
Druck: Oberndorfer Druckerei, A-5110 Oberndorf

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

ErgoPad® Soft
EINLAGEN

NEHMEN SIE DEN DRUCK RAUS



Die Einlage ErgoPad Soft bettet die Füße angenehm weich und reduziert langfristig zu hohem Druck. Das moderne Material kehrt ohne Belastung immer wieder in seinen Ausgangszustand zurück und dämpft damit die Füße jeden Tag in gleichbleibender Qualität.

ANGENEHM WEICH
BEI JEDEM SCHRITT

Tag.traum.tag.



thinkshoes.com

Think!

Gesunde Schuhe · Bewusst · Schön