

## Wohlfühl - Info!

### Auf die Länge kommt es an

Beim Gehen schiebt der Fuß sich nach vorn und verlängert seine Länge um etwa 15 mm. Wenn Schuhe lediglich nach Abmessen im Stand ohne nötige Längenzugabe gekauft und getragen werden, führt dies unweigerlich auf Dauer zu einem gedrückten Zehenbild, der Stauchung des Vorfußes, Verbreiterung des Mittelfußes und Spreizfußbildung.

Weitere unangenehme und später oft schmerzhaft deformitäten können die Bildung von Fußballen, Hallux valgus, Hammerzehen, Austritt des Würfelbeines oder Knickfüße sein, besonders dann, wenn die Schuhe außerdem – wie zu oft – zu weich und zu weit sind.

Ist der Schuh im Fersenbereich zu weit, neigt man zum Kauf von zu kurzen Schuhen, damit der Fuß überhaupt Halt hat.

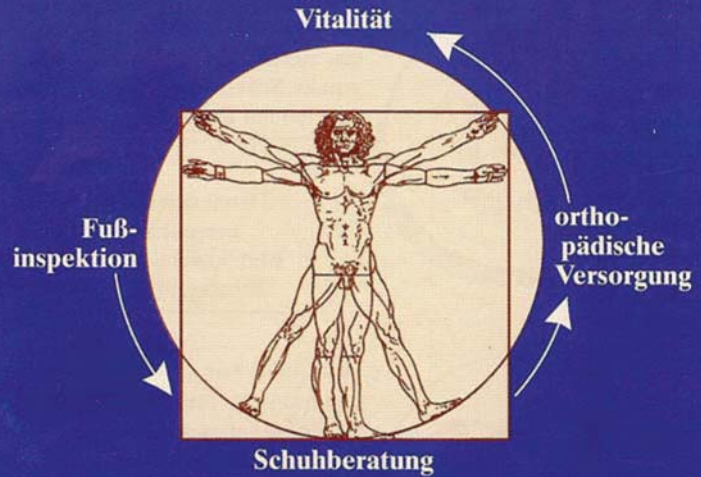
Dass zu enge, zu spitze und zu hohe Schuhe reichlich ungesund für die Füße sind, ist ja bereits weithin bekannt. Aber auch das Problem von zu kurzen und zu weiten Schuhen sollte nicht unterschätzt werden. Da die Füße das Fundament für unseren Körper bilden, wirken sich Fehlbelastungen vor allem auf die Statik (Knie, Hüfte und Wirbelsäule) und auf den Blutkreislauf durch Einschränkung der Durchblutung aus.

Wenn beim Schuhkauf von Anfang an nach genauerem Anmessen beider Füße auf eine perfekte Fersenführung bei den Schuhen geachtet wird, sollte man unbedingt zur Fußlänge die nötige Längenzugabe von 15 mm zusätzlich einhalten. Nur so ist gewährleistet, dass der Fuß beim Gehen und Abrollen den nötigen Platz hat und keine Deformierungen entstehen.



Wir helfen Ihnen gerne bei Ihrer Schuhwahl und beraten Sie selbstverständlich kostenlos und unverbindlich.

**Schuh & Orthopädie  
Bernd Sisterhenn**



## Schuh & Orthopädie Bernd Sisterhenn

Reichowplatz 20  
33689 Bielefeld-Sennestadt  
Tel. 05205 - 6937

Öffnungszeiten:  
Di - Fr 10.00 - 13.00 Uhr  
15.00 - 18.00 Uhr  
Mi u. Sa 9.00 - 13.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

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