

„So wird ein Schuh draus ...“



Die wichtigsten Regeln für den erfolgreichen Schuhkauf bei Diabetes

- Schuhe sollten Sie am besten am Nachmittag oder abends kaufen, weil die Füße dann dicker sind als morgens.
- Die Schuhe sollten Ihren Füßen ausreichend Platz bieten, möglichst flach und aus einem weichen Leder oder anderen atmungsaktiven Materialien hergestellt sein.
- Nicht geeignet sind:
 - Schuhe mit hohen Absätzen, da sie den Vorfuß zu stark belasten.
 - Schuhe mit Relief oder Noppen in der Innensohle, wie bei manchen Sandalen oder Badeschuhen, weil dadurch unbemerkt Druckstellen entstehen können.
 - Schuhformen, die im Spannbereich stark ausgeschnitten sind, zum Beispiel Ballerinas, weil sie zu kurz getragen werden müssen, damit sie am Fuß sitzen, und dadurch Druckstellen hervorrufen können.
- Prüfen Sie mit der Hand, ob innen im Schuh keine Nähte, Auswulstungen oder Verhärtungen zu fühlen sind.
- Im Idealfall lassen sich die Innensohlen herausnehmen und durch eigene, individuell angepasste Einlagen ersetzen.
- Probieren Sie immer beide Schuhe an und stets mit Socken.
- Konfektionsschuhe müssen auf Anhieb passen, und zwar in Höhe, Breite und Länge. Lassen Sie sich nicht ein auf „der weitet sich noch beim Laufen...“. Wenn der Schuh irgendwo drückt, ist es nicht der richtige.
- Sogenannte "Komfortschuhe" gibt es in unterschiedlichen Weiten. Die Buchstaben E und F bezeichnen die schmalen Weiten, G die normale Weite und H bis K die breiten Weiten.
- Ist ein Schuh zu weit, wählen Sie eine schmalere Passform, keinesfalls einen kürzeren Schuh.
- Tragen Sie Ihre neuen Schuhe anfangs maximal für eine halbe Stunde und verlängern Sie den Zeitraum von Tag zu Tag.
- Inspizieren Sie Ihre Füße beim Einlaufen regelmäßig auf Rötungen, Druckstellen, Schwellungen, Blasen – auch zwischen den Zehen.
- Zeigen Sie Ihre neuen Schuhe Ihrer DiabetesberaterIn. Sie kann prüfen, ob die Schuhe für Sie geeignet sind oder ob eine Veränderung an den Konfektionsschuhen sinnvoll ist.

Bildhinweis: © Halfpoint – Fotolia.com