



## Schuhkauf-Tips

für Einlagen besonders wichtig!

Schuh-Werk M. Weiß  
Mittlere Hofgasse 8  
83278 Traunstein

Meisterbetrieb

Tel.: 0861-164113  
info@schuh-werk.de  
www.schuh-werk.de



## Info´s rund um Einlagen:

Die Einlagen die Sie von mir erhalten haben verändern Ihre Haltung und wirken auf den gesamten Bewegungsapparat.

Damit die Therapie gut greift ist es wichtig, das Sie die Sohlen mind. 6 – 8 Std. am Tag tragen.

Die ersten Tage können „befindlich“ sein. Nehmen Sie diese Erscheinungen freundlich an, so eine Umstellung beschäftigt Skelett, Muskulatur, Durchblutung, ja, eigentlich alles. Oft hilft hier Wärme.

Wenn sehr starke Schmerzen auftreten probieren Sie es in Etappen. Aber mit dem Ziel, möglichst schnell die 6-8 Std. zu erreichen. Bitte auch im Haus tragen, in adäquaten Schuhen. Ab dem 8. Tag sollte Ruhe einkehren.

Wird´s gar nicht besser: Bitte anrufen!



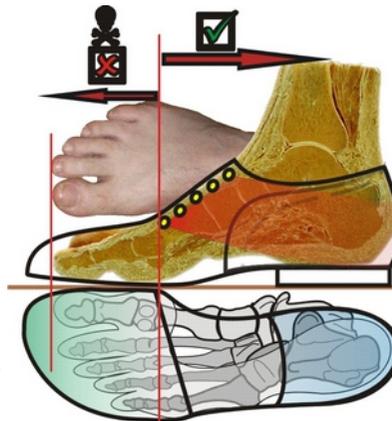
Die Einlagen müssen **glatt im Schuh** liegen. Also alles an Fußbetten & Co raus!

### Schuhkauf, Zeitpunkt:

Nachmittags, zwischen 15<sup>oo</sup> und 17<sup>oo</sup>Uhr.

### Schuhgröße:

Im Sitzen gemessen:  
Zehen + 1 Daumenbreit  
Luft vor den Zehen.



### Test bei Berg- und Sicherheitsschuhen:

Mit dem angezogenen Schuh die Spitze auf den Boden, oder gegen eine Wand stoßen:

☞Kein Zehen-Kontakt an der Spitze im Inneren:

Alles OK. ✓

☞Kontakt: Längeren Schuh probieren.

Hat dieser dann zu viel Volumen kann man mit 2/3/4mm-Korksohlen auffüllen. Für ausreichende Zehenfreiheit können diese vorne, im Zehenbereich auf “Null” geschliffen werden.

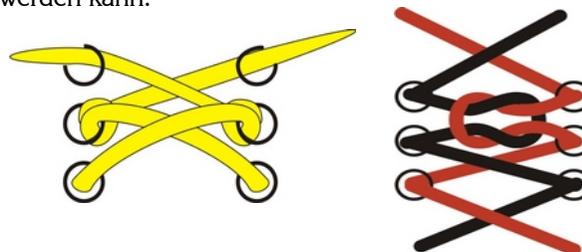
**Achtung Sicherheitsschuh:** Im Ballen/Zehenbereich darf die Einlage nicht dicker sein, wie die Originaleinlage des Herstellers!!!!

### Schnürung:

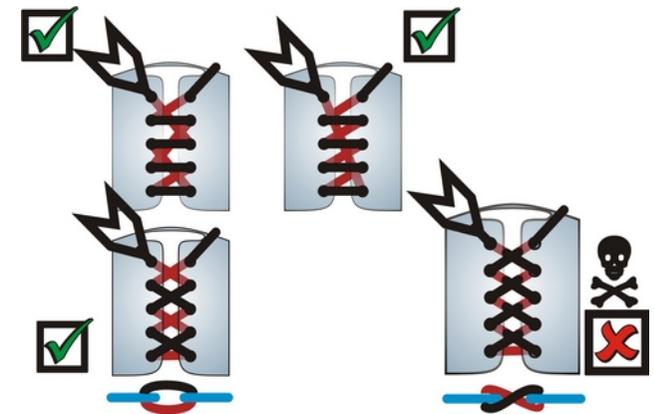
Schnürung soll vom Fußrücken kommend, nicht weiter wie bis zum Ballen gehen.

**Ballen und Zehen müssen frei sein!!**

Evtl. mit einem Knoten, oder Doppelschlaufe an den Ösen, kurz hinter dem Ballen tricksen. Damit ein guter Halt erzielt werden kann:



Hier noch ein paar Tricks für **andere Schnürungen** mit festerem Halt:



### Rückfußsteife des Schuhs:

Hat ein Schuh Absatz, darf er sich an der Absatzfront nicht verdrehen oder biegen lassen.

Test: Mit beiden Händen den Schuh an der Sohle im hinteren Bereich fassen. Hände gegeneinander verdrehen. ☞mehr wie 1cm Spiel: **Kein “Schuh”!**



Achten Sie darauf, daß Sohlen- und Absatzmaterial **nicht zu weich** sind. Das verlangt vom Körper nur viel Kraft um die Statik zu sichern.

Schuhe mit ungefärbtem **Lederfutter** sind in der Regel komfortabler und stinken nicht so schnell. Bei Lederfutter: Immer mit Socken!

Gutes **Oberleder** ist widerstandsfähiger wie textile Materialien und läßt sich leicht pflegen.