

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Schuh-Ratgeber: 5 Tipps für gesunde Füße im Sommer**

Gesundheitsversand Avena gibt Tipps zu Schuhwerk und Fußpflege

**Solingen/Bad Kreuznach, 18. Juni 2020.** Die Temperaturen steigen wieder, der Sommer steht vor der Tür. Boots und Stiefeletten verschwinden im Schrank und machen Platz für luftige Sommerschuhe. Nach den kühleren Monaten ist es eine Wohltat, die festen Winterschuhe gegen Sandalen und Ballerinas zu tauschen. Für unsere Füße bedeutet der Schuhwechsel eine Umstellung. Die Schuhexperten vom Gesundheitsversand Avena verraten, was Sie tun können, damit sich Ihre Füße auch an heißen Tagen im Schuh wohlfühlen– sogar mit Hallux valgus.

#### **1. Das passende Modell wählen**

Nicht alle Sommerschuhe sind gut für die Gesundheit der Füße. In Flipflops zum Beispiel bekommen sie zwar viel Luft, haben aber kaum Halt und keine dämpfende Sohle, die das Laufen erleichtert. Verkrampfte Zehen und ein unsicherer Gang sind die Folge. Sandaletten, die offen geschnitten sind und eine trittsichere Sohle bieten, sind dagegen ideal für kurze und lange Wege bei warmen Temperaturen. Auch Ballerinas bieten Ihren Füßen optimalen Halt und ein luftiges Tragegefühl an heißen Tagen.

#### **2. Ganz wichtig: Die Größe**

Schon bei moderaten Temperaturen schwellen unsere Füße im Laufe des Tages an, in den warmen Sommermonaten umso mehr. Grundsätzlich sollte die Anprobe daher lieber am Nachmittag stattfinden, damit der Schuh auch richtig passt. „Zum Abrollen benötigen die Zehen einen Freiraum von etwa einem halben Zentimeter. Hinten an der Ferse sollte der Schuh festsitzen, ohne unangenehm zu drücken“, erklärt Jana Otto, Produktmanagerin Schuhe bei Avena. Mit einem Klettverschluss oder einer Schnalle lässt sich der Schuh individuell an den Fuß anpassen.

Pressekontakt:

vom stein. agentur für public relations gmbh  
Steffen Schlanstedt  
Hufergasse 13  
45239 Essen

Tel.: 0201/29881-21  
Fax: 0201/29881-18  
ssc@vom-stein-pr.de  
www.vom-stein-pr.de

### **3. Auf das Material kommt es an**

Weiches Schweins- oder Rindsleder schmiegt sich bequem an den Fuß an und ist gleichzeitig atmungsaktiv – ideal für empfindliche Füße im Sommer. „Wer an heißen Tagen in Schuhe aus Kunstfasern oder Plastik schlüpft, bekommt darin schnell Schweißfüße. Natürliche Materialien wie Leder hingegen geben dem Fuß Luft“, erklärt Schuhexpertin Jana Otto. Zudem ist das Material der Innensohle und des Futters entscheidend: Sohlen aus Mikrofasern sind saugfähig und verhindern übermäßiges Schwitzen, Futter aus Leder oder Mesh sind ebenfalls atmungsaktiv.

### **4. Sommer trotz Hallux valgus genießen**

Wer unter einem Hallux valgus leidet, sollte ebenfalls Schuhe aus weichem und dehnbarem Material wählen. „Bei einem Hallux valgus brauchen Ballen und Zehen besonders viel Platz. Individuell verstellbare Riemen und eine sehr weiche Polsterung sorgen dafür, dass keine Druckstellen entstehen und die sensible Fußpartie sanft und sicher umschlossen wird“, erklärt Jana Otto. Ein weiches Wechselfußbett entlastet das Fußgewölbe und macht auch längeres Tragen problemlos möglich. Ein weiterer Vorteil: Breite Vorderriemen und schöne Muster oder Prints können Ihre Fußfehlstellung geschickt kaschieren.

### **5. Füße richtig pflegen**

„Geben Sie zu Beginn der Sommersaison Ihren Füßen Zeit, sich an das neue Schuhwerk zu gewöhnen. Tragen Sie die Schuhe jeden Tag etwas länger“, rät Jana Otto. Barfuß oder in Socken laufen bereitet die Füße ideal auf Sommerschuhe vor und stärkt gleichzeitig die Fußmuskulatur. Wer die Füße regelmäßig eincremt und Fußbäder nimmt, beugt Hornhaut und schmerzhaften Scheuerstellen vor. „Wenn Sie regelmäßig Ihre Schuhe wechseln und verschiedene Modelle tragen, entlasten Sie die Füße ebenfalls.“

### **Sommer-Modelle von Avena**

Zu einem modischen Sommer-Outfit lässt sich ideal die bequeme Sandale-Polstertraum Blüten von Avena kombinieren. Mit zwei weich gepolsterten

Pressekontakt:

vom.stein.agentur für public relations gmbh  
Steffen Schlanstedt  
Hufergasse 13  
45239 Essen

Tel.: 0201/29881-21  
Fax: 0201/29881-18  
ssc@vom-stein-pr.de  
www.vom-stein-pr.de



Vorderriemen und einem Fesselriemen mit Klettverschluss passt sich der Schuh flexibel der Fußform an. Das waschbare Wechselfußbett lässt sich durch eigene Einlagen austauschen.

In der Hallux-Sandale Hüftschwung fühlen sich auch empfindliche Füße im Sommer wohl. Ein breiter, nachgiebiger Riemen im Vorfußbereich drückt einen Hallux valgus nicht ein, sondern gibt dem Fuß bequemen Halt. Auch hier lässt sich die Innensohle herausnehmen und waschen.

Diese und weitere Avena-Produkte können bequem per Katalog oder online über [www.avena.de](http://www.avena.de) bestellt werden.

### **Über Avena**

Die Avena GmbH & Co. KG gehört zur Walbusch-Gruppe und ist als führender Spezialversandhändler der Gesundheitsexperte für das Wohlbefinden und die Lebensqualität seiner Kunden. Das Unternehmen wurde 1999 in Bad Kreuznach gegründet und bietet ausgewählte Schuhe, Bekleidung sowie nützliche Helfer für das tägliche Leben an. Alle Produkte zeichnen sich durch ihren besonderen Nutzen aus. Avena setzt sowohl bei Verarbeitung als auch Material auf hohe Qualitätsstandards. Bei der Auswahl der Produkte wird Avena von Ärzten, Apothekern und Therapeuten beraten. Somit decken die Produkte den Unterstützungsbedarf älterer Menschen besonders gut.

Pressekontakt:

vom stein. agentur für public relations gmbh  
Steffen Schlanstedt  
Hufergasse 13  
45239 Essen

Tel.: 0201/29881-21  
Fax: 0201/29881-18  
[ssc@vom-stein-pr.de](mailto:ssc@vom-stein-pr.de)  
[www.vom-stein-pr.de](http://www.vom-stein-pr.de)