



Was sollte bei der  
**SCHUHPFLEGE**  
beachtet werden?

## LÄNGER FREUDE AN DEN SCHUHEN

Schuhe – unser täglicher Begleiter. Tag für Tag schlüpfen wir in sie hinein und laufen von A nach B. Höchste Zeit anzuschauen, was wir tun können, damit uns unsere Schuhe länger Freude bereiten.

### ANFORDERUNGEN

Schuhe dienen uns als Schutz vor Witterungseinflüssen und Verletzungen und geben dem Fuss einen guten Halt. Deshalb sollte ein guter Schuh folgende Kriterien erfüllen:

- Er sollte aus einem atmungsaktiven Material (z. B. Leder) sein.
- Er sollte der Fussform entsprechen, und zwar nicht nur in der Länge, sondern auch in der Höhe und Breite. Zu kurze oder zu spitze Schuhe deformieren das Fuss-Skelett.
- Er sollte flach sein oder nur eine geringe Absatzhöhe aufweisen.
- Durch zu hohe Absätze ergibt sich eine unnatürlich Gewichtsverteilung. Ebenfalls entsteht eine unnatürliche Haltung beim Gehen, die die Wirbelsäule, die Bandscheiben und die Gelenke belastet.
- Die Sohle sollte elastisch sein und das Abrollen des Fusses ermöglichen.
- Zu sehr ausgetragene Schuhe können schädlich sein. Die Sohle wird vor allem dort abgenutzt, wo sie stark belastet wird. Dies verändert die Schuhform.

### SCHUHPFLEGE

- **Regelmässig reinigen:** Etwa alle 2–3 Wochen sollten die Schuhe gereinigt werden. Oberflächlichen groben Schmutz mit einer Schmutzbürste entfernen, hartnäckigere Verschmutzungen hingegen sollte mit etwas Seifenlauge oder einem feuchten Lappen zu Leibe gerückt werden. Lederschuhe brauchen eine spezielle Pflege.
- **Schuhspanner nutzen:** Schuhspanner geben den Schuhen ihre ursprüngliche Form zurück, so bleiben die Schuhe länger in Form. Hier lohnt es sich Schuhspanner aus Holz anzuschaffen, da diese die gespeicherte Flüssigkeit vom Schuh aufnehmen können. Für Stiefel können auch leere PET-Flaschen verwendet werden.
- **Imprägnieren:** Zur richtigen Pflege gehört auch das Imprägnieren, und zwar schon vor dem ersten Tragen. Auch nachher regelmässig das Imprägnieren wiederholen. Mit folgendem Tipp kann man testen, ob eine Imprägnierung schon wieder nötig ist. Den Schaft des Schuhs leicht mit Wasser netzen. Wenn das Wasser abperlt, ist der Schutz noch ausreichend. Läuft es hingegen in kleinen Pfützen hinab oder bilden sich Rinnsale, sollte man den Schutz auffrischen.



#### TIPP

Luftdurchlässige Säckchen oder eine kleine Socke mit etwas Backpulver füllen und in die Schuhe legen, dies hilft gegen schlechte Gerüche.



- **Richtiges An- und Ausziehen der Schuhe:** Es klingt banal, aber dieser einfache Ratschlag verlängert das Leben der Schuhe. Ansonsten können die Schuhe Ausleihen oder die Hinterseite des Schuhs kann verletzt werden. Deshalb beim Ausziehen Verschluss öffnen und beim Anziehen evtl. einen Schuhlöffel verwenden.
- **Schuhe langsam trocknen lassen:** Nasse Schuhe nicht direkt unter der Heizung trocknen lassen. Platziert man Lederschuhe in der Nähe einer Wärmequelle, kann das Leder schnell brüchig werden. Besser die nassen Schuhe mit Zeitungspapier ausstopfen, so trocknen sie schneller.
- **Häufig wechseln:** So kann die gespeicherte Feuchtigkeit in den Schuhen langsam wieder abgegeben werden. Besonders geschlossene Schuhe sollten man nur einen Tag lag tragen und ihnen im Anschluss eine Verschnaufpause gönnen. Trägt man die Schuhe täglich, wird Fusspilz begünstigt und es können sich weisse Schweißränder an den Schuhen bilden.
- **Schuhe richtig aufbewahren:** Wie bei Lebensmitteln kann durch die richtige Lagerung auch bei Schuhen die Lebensdauer verlängert werden. Benötigt man Schuhe längere Zeit nicht (z.B Winterschuhe), ist darauf zu achten, dass die Schuhe vorher gut gereinigt werden und evtl. imprägniert. Lederschuhe zusätzlich mit Schuhcreme einreiben und polieren. Anschliessend die Schuhe mit einem Schuhspanner spannen und an einem trockenen, atmungsaktiven Platz versorgen. Nie in Plastiksäcken oder neben der Heizung aufbewahren.

**TIPP**

75ml Wasser, 20ml Alkohol, ½ TL Natron und 5 – 10 Tropfen ätherisches Öl mischen und in eine leere Sprühflasche füllen und schon ist das selbstgemachte Schuhdeo fertig.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



TRUDI BERCHTOLD