

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Gesundes Gehen ohne Rückenschmerzen – Die richtigen Schuhe für Füße und Rücken



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



*Aktivschuhe federn Stoßbelastungen ab und trainieren den Bewegungsapparat (Bild: AGR)*

**Was haben der Laminatboden im Büro, der asphaltierte Gehweg und die Fliesen zu Hause gemeinsam? Sie alle sind hart, unnatürlich und bieten den Füßen keinerlei Abwechslung. Dass monotoner Druck auf das Fußbett jedoch Gift für die Gesundheit ist, weiß man schon lange. Dauerhaftes Tragen ungeeigneter Schuhe und das Gehen auf harten Böden kann zu einer schlechten Körperhaltung, Platt- und Spreizfüßen sowie Rückenschmerzen führen. Die Experten der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklären, was rückenfreundliche Schuhe auszeichnet.**

Jeder Deutsche besitzt im Schnitt 13 Paar Schuhe – Frauen mit 17 Schuhpaaren über doppelt so viele wie Männer, die durchschnittlich 8 Paar ihr Eigen nennen. Es gibt sie in jedem Schuhgeschäft, in allen möglichen Formen und Farben – für unsere Füße und den Rücken sind sie jedoch nicht alle gleichermaßen geeignet. Mehr als ein Drittel unseres Lebens verbringen unsere Füße

in Schuhen. Falsches Schuhwerk kann dabei ernsthafte Folgen für die Fuß- und Rückengesundheit haben: Werden Stoß- und Stauchbelastungen nicht ausreichend abgefedert, so belastet dies unsere Wirbelsäule und Gelenke. Oftmals kommt es zu Rückenschmerzen, Wunden Füßen, Sehnenverkürzungen, Druckschmerzen und Deformationen.

## **Aktivschuhe: Fit durch den Alltag**

Sogenannte „Aktivschuhe“ unterstützen das Gangbild und trainieren darüber hinaus Füße, Beine und Rumpf. Eine angewinkelte Sohle im Vorfuß- und Fersenbereich sowie eine muskelaktive Dämpfungsunterstützung sorgen für die Aktivierung von Fuß- und Beinmuskulatur – sowohl während des Gehens, als auch im Stand. Zusätzlich richten Aktivschuhe das Fußgewölbe auf. Das verringert die Belastung beim Aufsetzen des Fußes, erweitert den Bewegungsumfang der Sprunggelenke und fördert eine aufrechte Körperhaltung.

Ein weiterer Pluspunkt: Aktivschuhe regen die Tiefensensoren in Muskeln, Sehnen und

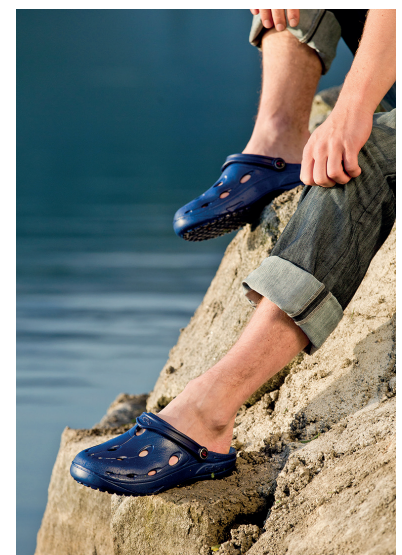


*Bild: AGR/Ganter aktiv*

Gelenken an. Diese senden ständig Informationen über Stellung, Spannkraft und Bewegung an das Gehirn. Die positive Wirkung von Aktivschuhen entfaltet sich somit auf den ganzen Körper. Besonders zu empfehlen sind die AGR-zertifizierten Aktivschuhe von **Joya** ([joyashoes.swiss](http://joyashoes.swiss)), **Ganter aktiv** ([ganter-shoes.com](http://ganter-shoes.com)) und die **Au-BioRiG-Schuhe von chung shi** ([chung-shi.com](http://chung-shi.com)).

## **Gut zu Fuß in Haus und Garten**

Das gesunde Barfußgehen bietet sich gerade in den eigenen vier Wänden oder dem heimischen Garten an: Der Boden ist meist sauber und die Verletzungsgefahr gering. Doch was, wenn der Fußboden zu kalt ist oder die Gartenarbeit uns in nicht so fußfreundliches Gelände zwingt? Ergonomische Freizeitschuhe beugen Verletzungen vor und fördern die Fuß- und Rückengesundheit. Gute Freizeitschuhe und Freizeit-Clogs berücksichtigen Druckverteilung, Geh- und Laufgeschwindigkeit sowie Gang- und Laufstil. Dies



*Bild: AGR/chung shi*

wird unter anderem durch eine Dämpfung der Sohle gewährleistet. Idealerweise passt sich die Schuhsohle dem Fuß je nach Körpergewicht und -temperatur individuell an, um ihn vor zu starken Erschütterungen zu schützen.



Zudem ermöglichen ergonomische Freizeitschuhe es dem Fuß, den Untergrund zu erspüren und wie beim Barfußgehen auf Unebenheiten zu reagieren. Die „Duxfree Trainer“ und die „DUX Clogs“ von chung shi (chung-shi.com) werden diesen Anforderungen gerecht und tragen deshalb das Gütesiegel der AGR.

### Gesunde Sicherheits- und Prothesenschuhe



*Ergonomische Sicherheitsschuhe schützen den Fuß und schonen den Rücken (Bild: AGR/Steitz Secura)*

In vielen Berufen, vor allem im Baugewerbe, sind Sicherheitsschuhe vorgeschrieben. Sie sollen den Fuß bestmöglich stabilisieren und vor Verletzungen schützen. Aus ergonomischer Sicht müssen sie zusätzlich genug Platz, eine Fersenführung sowie eine gewichtsabhängige, verschleiß-



*Bild: AGR*

freie Dämpfung der Ferse bieten. Die AGR-zertifizierten Sicherheitsschuhe von **Steitz Secura** (spuren.hinterlassen.com) erfüllen diese und weitere Bedingungen. Auch Prothesenträger sind auf gutes, ergonomisches Schuhwerk angewiesen. Hier ist es besonders wichtig, dass das Abrollen unterstützt und die Stolper- und Rutschgefahr reduziert wird. Die Prothesenschuhe von **Össur** (www.ossur.de/kundenservice) erfüllen alle wichtigen Kriterien und tragen das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

### Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft und empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführendes Informationsmaterial sowie aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien). Kurze Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Produkten bietet der Video-Infoservice „AGR TV“ unter folgendem Link: [www.agr-tv.de](http://www.agr-tv.de).

Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/schuhe](http://www.agr-ev.de/schuhe)

## KURZ & BÜNDIG

Viele Schuhe werden dem Anspruch gesunden Gehens nicht gerecht und können zu Schmerzen in Füßen und Rücken sowie zu Fehlstellungen führen. Ob bei der Arbeit, zu Hause oder im Freien: Ergonomische Aktiv-, Freizeit-, Sicherheits- und Prothesenschuhe sowie Clogs bieten dem Fuß eine optimale Druckverteilung und Stoßdämpfung sowie genug Platz und Flexibilität. Dadurch kann der Entstehung von Fuß- und Rückenproblemen vorgebeugt werden. Die Experten der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. haben eine große Auswahl an ergonomischen Schuhen getestet. Besonders rückenfreundliche Schuhe erkennen Verbraucher am AGR-Gütesiegel.



*AGR-zertifizierte Prothesenschuhe ermöglichen sicheres und gesundes Gehen (Bild: AGR/Össur)*



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
**Stichwort: Schuhe**  
Stader Straße 6  
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0  
Fax +49 (0) 4761/926 358 810  
info@agr-ev.de  
www.agr-ev.de  
Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

Presseagentur:  
**Rothenburg & Partner**  
**Medienservice GmbH**  
Friesenweg 5 f  
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
Fax +49 (0) 40/889 10 82  
redaktion@rothenburg-pr.de  
www.medipresse.de  
www.rothenburg-pr.de