



Beim *Laufen* auf die Fußgesundheit achten!

Orthopädiemachermeister Tobias Zahler aus Weilheim ist ein Verfechter der Prophylaxe

Mit der Fußgesundheit kann man nicht früh genug beginnen. „Leider kommen die meisten Menschen erst dann zu uns, wenn sie Probleme haben“, bedauert der Orthopädienschuhmachermeister Tobias Zahler aus Weilheim. Der Experte seines Fachs weiß, wie wichtig gute Schuhe und ein optimales Fußbett bzw. Einlagen sind. Frauen, die jahrelang zu hohe Schuhe getragen oder Männer, die nie auf gutes Schuhwerk geachtet haben, wissen ein Lied davon zu singen, wie leidvoll die Beschwerden sein können.

Zahler ist ein Verfechter der Prophylaxe

Vor allem Läufer, die viel walken und joggen, sollten vor Beginn ihrer Aktivitäten auf gutes Schuhwerk – wenn möglich mit vorheriger, kompetenter Gang-Analyse – achten. Diese bieten

Orthopädienschuhmachermeister manchmal in ihren Geschäften an, und davon sollte man unbedingt Gebrauch machen. „Wir schauen uns zuerst den Schuh des Kunden an. Der ist für uns wie ein Buch“, sagt Tobias Zahler. „Dann beginnt unsere eigentliche Aufgabe. Der Fuß wird dabei nicht an den Schuh angepasst, sondern der Schuh an den Fuß und gegebenenfalls mit Einlagen korrigiert.“ Zahler ist zertifizierter Gang-Analytiker und Sensorik-Therapeut. „Ich bin fest davon überzeugt: Vorbeugen ist besser als Nachsorgen“, sagt der 39-Jährige, der zusammen mit seinem 10-köpfigen Team einen Fuß-Rundum-Service bietet. Bei der Prophylaxe geht es darum, Fehlstellungen zu erkennen und hier frühzeitig entgegenzuwirken – da sollte man den Fachmann zurate ziehen. Er analysiert Statik und Fuß ganzheitlich bis hin zur



Beckenstellung und der Schulter. „Man kann den Fuß nicht unabhängig vom gesamten Körper sehen. Das ist eine Einheit, und so sollte sie auch betrachtet werden“, sagt der Fußexperte. Ob nach der Gang-Analyse Einlagen empfohlen werden, hängt vom Ergebnis ab. Auf jeden Fall können Zahler und seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den Kunden dann jedoch optimal beraten. Es geht immer um beste Mobilität und ein gutes Laufgefühl.

Wenn der Schuh drückt, gibt es Blasen, Hühneraugen und Hornhaut. „Wenn diese Beschwerden auftreten, passt der Schuh nicht! Das kann jeder selbst beurteilen“, möchte Zahler animieren, die Fußgesundheit eigenverantwortlich zu betrachten und zu beobachten.

Ein Wort zum Barfußlaufen

Das Barfußlaufen im Alltag – z.T. mit speziellen Schuhen – hat sich zu einem Trend entwickelt. Tobias Zahler möchte darauf aufmerksam machen, dass man das gerne auf weichen Wiesen, auf Sand und Waldböden tun kann. Gerne auch auf Barfuß-Pfaden, die eigens dafür konzipiert sind,

sich selbst mal wieder zu spüren. Auf Holz- und Steinböden sowie auf der Straße allerdings warnt der Orthopädienschuhmachermeister davor, barfuß zu laufen. „Auf harten Böden ist das sogar schädlich. Daher die vielen Fuß-Fehlstellungen schon bei Kindern. Leider haben wir um uns herum nur noch Asphalt-dschungel, alles ist zubetoniert“, bedauert der dreifache Vater. Eine Gang-Analyse kostet etwa 40 Euro und dauert rund eine halbe Stunde. Eine Investition, die sich lohnt, wenn man etwas für seine Fußgesundheit tun möchte. Sport- und Laufschuhe kann man bei Zahler nicht kaufen, dafür aber entsprechende Einlagen. Einfach mal einen unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren! Da gibt es dann auch Tipps für den Sportschuhkauf.

Übrigens ist der Orthopädienschuhmacher ein Beruf mit Zukunft. Wer sich dafür interessiert und ein Praktikum bzw. eine Ausbildung machen möchte, sollte sich melden unter Telefon 0881-9279081 oder www.zahler.gesunde-schuhe.com

Gabriela Königbauer



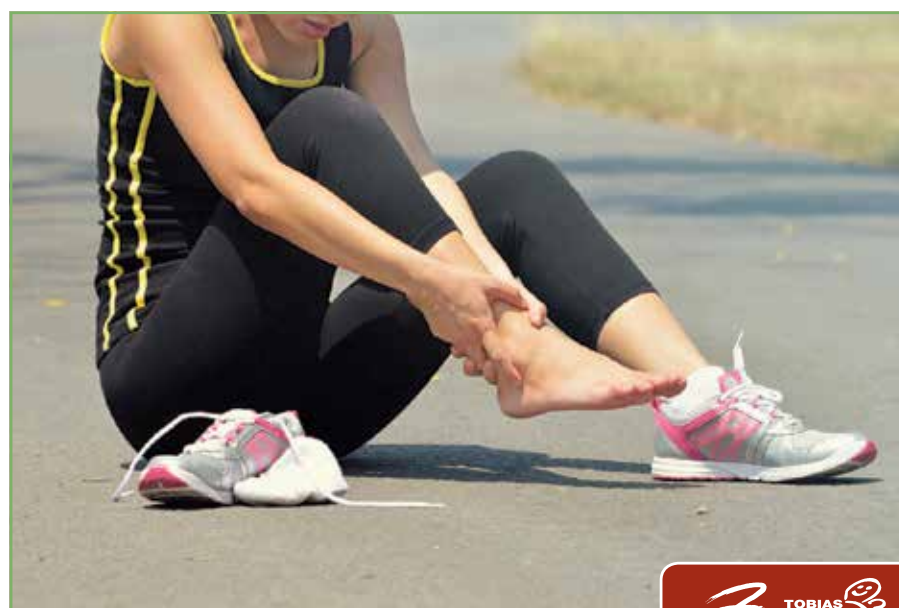
Prüfender Blick bei der Gang-Analyse



Tobias Zahler im Fachgespräch

Warum tun Sie sich das an?

Für alle Sportschuhe gibt es individuelle Einlagen vom Bundessieger im Servicecheck.



Cavalieregasse 2 • 82362 Weilheim i.OB
Tel. 0881-9279081 • www.zahler-schuhtechnik.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30, 13.30-18.00, Mi. 8-12.30
Vereinbaren Sie gerne einen Termin!

ZAHLER
GESUNDE SCHUHE
ORTHOPÄDIE & SCHUHE