Wer ununterbrochen hohe Schuhe trägt, deren Absatz höher als fünf Zentimeter ist, läuft laut Experten Gefahr, seine Füsse kaputt zu machen.
Getty Images

Publiziert 15. September 2025, 12:25

FUSSSCHÄDEN

«Kann schädlich sein»: Das ist die Idealhöhe für Absätze

In High Heels zu gehen, kann zur Herausforderung werden. Und schmerzhaft sein. Ein Arzt verrät, dass Absätze nicht höher als fünf Zentimeter sein sollten, damit der Fuss gesund bleibt.

von
Vanessa Büchel

290 70 71

«Bei Zigaretten wird auf der Packung gewarnt: ‹Achtung, das kann schädlich sein.› Eigentlich müsste das auch bei so richtig hohen High Heels draufstehen», sagt Prof. Dr. Dr. med. Arno Frigg, Facharzt FMH für Orthopädie und Unfallchirurgie des Bewegungsapparates und Spezialist für Fuss- und Sprunggelenk-Chirurgie, zu 20 Minuten.

Über den Experten

fusschirurgie-zuerich.ch

Prof. Dr. Dr. med. Arno Frigg ist Facharzt FMH für Orthopädie und Unfallchirurgie des Bewegungsapparates Notfallmedizin SGNOR. In der Praxis Fusschirurgie Zürich behandelt er regelmässig Schäden an den Füssen.

Wie hoch ein Absatz maximal sein sollte? Da habe der Facharzt leider «nur eine enttäuschende Antwort»: «Besser nicht mehr als drei bis fünf Zentimeter.» Man müsse sich vorstellen, dass beim Gehen **das gesamte Körpergewicht** auf die Fusssohle drückt. «Je höher der Absatz wird, desto kleiner wird die Fläche, auf die Kraft ausgeübt wird.» Bei einem richtig hohen Schuh mit dünnem Absatz würde man nur auf wenigen Punkten stehen, wobei extremer Druck auf den Fuss wirkt.

Wie oft trägst du High Heels?

Täglich, ich kann nicht ohne.	8%
Mehrmals die Woche, je nach Anlass.	4%
Selten, nur bei besonderen Gelegenheiten.	25%
Nie, ich finde sie unbequem.	43%
Ich habe es früher oft gemacht, jetzt nicht mehr.	20%

6559 Abstimmungen

Ein breiter Absatz und auch eine breite Zehenbox seien die viel bessere Wahl. «Hohe Schuhe sind nie gut, aber spitz zulaufende Modelle sind der absolute Killer», warnt Frigg. Sie seien wie Zahnspangen, würden die Zehen einerseits über die Jahre krumm werden lassen und könnten vielleicht grosse Schäden anrichten.

Ab wann wird das High-Heels-Tragen schädlich?

Beschwerden in den Füssen treten laut dem Facharzt ab 35 häufiger auf, man könne aber nicht eins zu eins sagen, dass sie alle von High Heels stammen. «Wie bei Sportlerinnen zeigen sich dann erste Abnutzungserscheinungen», so Frigg.

So hohe Absätze wie Barbie? Lieber nicht.
IMAGO/Pond5 Images

Auf High Heels zurückzuführen sind solche Schäden erst, wenn das Tragen sehr regelmässig stattgefunden hat, wie etwa bei Models. «Wer seinen Füssen immer wieder eine Pause gibt, hat weniger zu fürchten.»

Was sind die Folgen von zu häufigem High-Heels-Tragen?

Anrichten können High Heels ganz schön viel. Die Achillessehne kann durch häufiges Tragen von High Heels extrem verkürzt werden. «Ein anderes häufiges Problem sind Bänderrisse, die man sich durch Umknicken zuziehen kann», meint der Facharzt. Der auf den Vorfuss ausgeübte Druck sei ein weiteres Problem. Je mehr Druck auf diese Stelle wirkt, desto grösser ist laut Frigg die Belastung. «Typische Folgen sind der Hallux valgus oder der Schneiderballen, dabei handelt es sich um eine schmerzhafte Schwellung und Verkrümmung am fünften, kleinen Zeh.»

Mögliche Schäden:

- Bänderriss
- Hallux valgus
- Schneiderballen: schmerzhafte Schwellung und Vorwölbung am fünften, kleinen Zeh
- Reizung bis hin zum Absterben der zwei Sesambeine – die kleinen Knochen unter dem Grosszehengrundgelenk verteilen den Druck beim Gehen und unterstützen die Sehnen
- Metatarsalgie: eine vermehrte Hornhautbildung, die typischerweise unter dem zweiten oder dritten Zeh zu finden ist
- Verkürzte Achillessehne
- Hohles Kreuz, das zu Rückenschmerzen führen kann

Metatarsalgie kommt laut dem Experten auch häufig vor. Dabei handle es sich um eine schmerzhafte vermehrte Hornhautbildung, die typischerweise unter dem zweiten oder dritten Zehenballen zu finden ist.

Auch der Rücken kann leiden. Frigg sagt: **«Wenn jemand das Gehen in High Heels beherrscht,** gibt das natürlich eine schöne Haltung. Aber bei denjenigen, die es nicht so gut können, schlägt es auf den Rücken.» Ein hohles Kreuz und Rückenschmerzen können die Folgen sein.

Was hilft, wenn Frauen nicht auf High Heels verzichten wollen?

«Mit den Füssen verhält es sich wie mit einem Konto: Wenn man abhebt, wie man es bei High Heels tut, muss man ihnen auch etwas Gutes tun», rät der Facharzt. Heisst, wenn man sonst den ganzen Tag über gute Schuhe trägt, wie etwa Turnschuhe auf dem Arbeitsweg, spielt es keine Rolle, wenn man mit Kunden oder bei Besprechungen hohe Schuhe trägt. «Der Wechsel und Ausgleich sind von grosser Bedeutung.»

Wer zwischendurch im Alltag mal zu bequemen und gesunden Schuhen wie Sneakers wechselt, tut den Füssen gut.
Getty Images

Die Körperhaltung und Füsse zu trainieren, um weniger instabil zu sein, könne ebenfalls vor Schäden schützen. Ausserdem bestehe die Möglichkeit, die High Heels mit Silikonpads auszustatten, die mehr Halt geben, stützen und polstern.