Publiziert 15. Oktober 2025, 13:43

So erkennst du schon im Laden, ob Schuhe später schmerzen

Absatz zu hoch, Spitze zu eng, keine Riemchen – eine Creatorin und ein Facharzt erklären, woran du schon beim Kauf erkennst, ob hohe Schuhe schmerzen werden.

von
Vanessa Büchel

105 3 6 Merken

Beim Anprobieren von hohen Schuhen lohnt es sich, das Modell etwas genauer zu inspizieren, damit es im Alltag auch wirklich bequem ist. Getty Images/iStockphoto

Beim Anprobieren im Laden sassen die Absatzschuhe noch gut und fühlten sich bequem an – doch im Alltag tun sie nach nur kurzem Tragen höllisch weh. Kommt dir das bekannt vor? Dann lohnt es sich, beim nächsten Shoppingtrip etwas mehr Zeit zu investieren, um Fehlkäufe zu vermeiden.

Was ist dir beim Tragen von High Heels am wichtigsten?

- Dass sie meinen Look perfekt abrunden. 5%
- Dass sie bequem sind und ich darin gut laufen kann. 39%
- Dass sie meine Füsse nicht langfristig schädigen. 5%
- Ich trage keine High Heels. 51%

1555 Abstimmungen

Das findet auch Tiktokerin Denise Hersing, die in einem Video genau dieses Problem thematisiert. «Nach nur zehn Minuten fühlst du dich, als würdest du über Glasscherben laufen?», fragt sie ihre Followerinnen und Follower. Danach präsentiert sie Tipps, mit denen man erkennen soll, ob man von einem High-Heels-Modell besser die Finger lassen sollte.

i TikTok an Schau Jetzt anschauen

@denise.hersing

Kennst du die Tipps ? 👠 #fy #fashionhacks #highheels

♫ Sex And The City - Main Theme - Geek Music

1. Fehler: Absatz nicht direkt unter der Ferse

Wie die Creatorin erklärt, sollte sich der Absatz immer direkt unter der Ferse befinden – und nicht irgendwo weiter hinter platziert sein. Ansonsten droht Instabilität.

Der Absatz bei hohen Schuhen sollte sich direkt unter der Ferse befinden – und nicht nach hinten verschoben platziert sein, wie beim Modell auf dem Foto. Getty Images/iStockphoto

2. Fehler: Zu hohe Absätze

«Je steiler der Schuh, desto mehr Druck wird auf die Ballen ausgeübt», sagt Hersing. Deshalb empfiehlt sie lieber: «Flach und fabelhaft.»

Auch Prof. Dr. Dr. med. Arno Frigg, Facharzt FMH für Orthopädie und Unfallchirurgie des Bewegungsapparates, warnt vor extrem hohen und dünnen Absätzen. Diese können zu starker Belastung führen, wie er betont. «Typische Folgen sind Hallux valgus oder der Schneiderballen – eine schmerzhafte Schwellung und Verkrümmung am kleinen Zeh», erklärt Frigg.

Lies auch: «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. Lies hier, welche Folgen das regelmässige Tragen von zu hohen Absatzschuhen haben kann.

3. Fehler: Auf spitze Modelle setzen

Neben einem nicht zu dünnen und nicht zu hohen Absatz empfiehlt der Facharzt auch eine breite Zehenbox. «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 können andererseits grosse Schäden anrichten.

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.

4. Fehler: Eine steife Sohle

«Drück die Sohle», erwähnt Hersing als weiteren Tipp. Sei diese steif, solle man sich besser für ein anderes Modell entscheiden. Die Creatorin meint: «Ein bisschen Flex gibt viel mehr Komfort.»

5. Fehler: Keine Riemchen

Bei High Heels gilt die Devise: Je mehr Halt, desto besser. «Riemchen retten (...) deine Knöchel», so die Influencerin. Auch der Facharzt betont die Bedeutung von Halt und empfiehlt, deine High Heels mit Silikonpads auszustatten, die mehr Halt geben, stützen und polstern.

6. Fehler: Kein Plateau

Besonders entlastend sind laut Hersing Plateauabsätze: Weil Vorfuss und Zehen dadurch etwas angehoben werden, ist der Höhenunterschied zum Absatz kleiner – das reduziert den Druck auf den Fuss.

7. Fehler: Stand-Test vergessen

Die Tiktokerin erwähnt ausserdem den Stand-Test. Man solle sich beim Anprobieren der High Heels auf die Zehenspitzen stellen. «Wackelst du, dann next. Stehst du stabil, dann keep.»

Wie wichtig ist dir Komfort bei deinen Schuhen?

von
Vanessa Büchel

Vanessa Büchel (vab), arbeitet seit 2025 für 20 Minuten. Sie ist Fashion-Redaktorin im Lifestyle-Ressort und schreibt über Trends und Styling-Tipps.