

Publiziert 2. Mai 2026, 04:54

MEHR ALS UNHYGIENISCH

Barfuss in Schuhen? Laut einem Arzt «keine gute Idee»

Ohne Socken in Ballerinas, Loafers oder Sneakern? Ein Facharzt erklärt, warum sich Bakterien so einfach vermehren können – und welche Folgen das für die Füße haben kann.



von
Vanessa Büchel



889

145

61

Merken



Viele tragen Ballerinas, Loafers oder Sneakers im Frühling ohne Socken – hygienisch gesehen ist das keine gute Wahl. [Instagram/fiahamelijnck](#)



Der Frühling ist da und mit ihm die Saison für halboffene Schuhe. Modedefans schlüpfen in Oxfords, Loafers, Ballerinas, Mules, Peep toes oder [angesagte, tief geschnittene Satin-Sneakers](#). Und das oft ohne Socken. Doch wie hygienisch ist das wirklich? «Barfuss in Schuhen zu gehen, ist definitiv keine gute Idee. Pilze und [Bakterien können sich so wunderbar vermehren](#). Und es ist nur eine Frage der Zeit, bis der Schuh zu stinken beginnt», 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.

Warum deine Schuhe schnell müffeln

Je nach Material schwitze man unterschiedlich stark – und genau das beeinflusst das Klima im Schuh. Schnell entsteht ein feucht-warmes Umfeld, in dem sich Keime wohlfühlen. Leder schneidet laut dem Fussspezialisten dabei besser ab als synthetische Materialien.

«Es kommt aber auch immer darauf an, wie lange man einen Schuh trägt. Nur für einen Abend zu einem Anlass, ist grundsätzlich kein Problem.»
Letztlich bleibe es eine Frage der Häufigkeit. Denn: «Die Dosis macht das Gift.»

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 Füessen.

Arzt macht einen Vergleich, den du nicht mehr so schnell vergisst

Auf Dauer wird es aber unhygienisch. «Man kann es mit einem [verschwitzten Sportshirt](#) vergleichen, das man nicht wäscht und über längeren Zeitraum anzieht», so der Facharzt.

Heisst: Trägst du dasselbe Shirt immer wieder beim Training, beginnt es irgendwann heftig zu riechen. Genau dasselbe passiert im Schuh. Frigg erklärt: «Der Geschmack entsteht durch Bakterien und Pilze, die Hautreste und anderes Material nach und nach zersetzen.» Die Folge: unangenehme Gerüche und im schlimmsten Fall gesundheitliche Probleme. «Ein Nagelinfekt, Fusspilz und allergische Reaktionen auf der Haut könnten die Folgen sein.»

Trägst du deine Schuhe oft barfuss, also ohne Socken?

- Immer, ich hasse Socken. 14%
- Ja, vor allem bei halboffenen Schuhen. 15%
- Ja, ich trage meine Sneakers oder Schnürschuhe ohne Socken. 6%
- Manchmal, aber nur für kurze Zeit oder bei speziellen Anlässen. 10%
- Selten, ich trage fast immer Socken. 26%
- Nein, niemals! Das ist mir zu unhygienisch. 29%

☰ 13916 Abstimmungen

Mehr als nur ein Hygieneproblem

Steckt der Fuss über längere Zeit ohne Socken in Schuhen, riskiert man nicht nur Geruchsprobleme, sondern auch die Gesundheit leide. «Für Menschen mit Fehlstellungen, Deformitäten oder empfindlichen Druckstellen ist das nichts.» Socken würden nämlich eine wichtige Funktion übernehmen: «Sie wirken wie ein schützender Puffer.»

Ohne diese Barriere reibe der Schuh direkt auf der Haut. «Socken dienen auch als Zwischenschicht, die dämpft, aber vor allem auch Feuchtigkeit aufsaugt. Das ist ein grosser Vorteil in Sachen Hygiene», so Frigg. Socken kannst du ausserdem problemlos wechseln und waschen – Schuhe dagegen nicht.

Tipps vom Facharzt, wenn du trotzdem barfuss in Schuhen bist

- Transparente Socken tragen.
- Nicht zu lange am Stück barfuss im Schuh sein, sondern dem Fuss Pausen gönnen.
- Die Füsse nach dem Tragen gut waschen.
- Die Schuhe gut pflegen und mit entsprechenden Produkten antibakteriell behandeln.
- Die Schuhe an der Luft gut trocknen lassen und auslüften, am besten nimmst du dabei die Sohlen raus.
- Puder in die Schuhe streuen, um sie frisch und trocken zu halten.

«Wer nicht anders kann, muss mit den Nachteilen leben»

Wer den ganzen Tag problemlos barfuss in Schuhen unterwegs ist, hat Glück. «Das ist schliesslich auch ein Luxus, weil das nicht jeder kann.» Menschen mit trockener Haut würden damit meist besser klarkommen als jene, die schnell schwitzen.

Tipps, die gegen deine Schweissfüsse helfen ^

Hohe Temperaturen im Frühling und Sommer lassen das Herz hüpfen – und bringen den Körper zum Tropfen. Sind Schweissfüsse dann deine ständigen Begleiter? [Lies hier, was hilft!](#)

Modedefans kennen das Problem: In manchen Schuhen wirken Socken einfach fehl am Platz, auch transparente Varianten retten den Look nicht immer. «Wer nicht anders kann, muss mit den Nachteilen leben», warnt Frigg. Gesunde, trockene Füsse helfen zwar – trotzdem solltest du dir der Risiken bewusst sein, bevor du sockenlos losziehst.

Mit flachen Trendschuhen machst du laut Arzt deine Füsse kaputt ^

Angesagte Ballerinas, Loafers [oder Barfusschuhe](#) bieten oft kaum Halt: Ein richtiges Fussbett fehlt, man läuft fast direkt auf dem Boden. «Solche Schuhe haben keine gute Sohle und die Trägerin oder der Träger laufen ungedämpft, wobei Kraft und Belastung direkt auf den Fuss geschickt werden», sagt Prof. Dr. Dr. med. Arno Frigg.

Der Facharzt für Orthopädie und Fusschirurgie bringt es mit einem Wortspiel auf den Punkt: «Es ist ein <Hit> im zweideutigen Sinne – ja, es sind zwar Trendschuhe, aber auch ein Schlag auf die Füsse.» Wer auf harten Böden ohne Dämpfung unterwegs ist, riskiert Probleme – selbst mit gesunden Füssen. «In der Regel entwickelt man so früher oder später Beschwerden. Der Fuss braucht Federung durch Schuhe.»

Zerstören die aktuellen Trendschuhe deine Füsse? Ob Ballerinas oder Loafers wirklich schlecht für dich sind, [liest du hier](#).



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.