

Verstehen, wo der Schuh drückt

Warum Sie beim Schuhkauf nicht nur auf die Größe schauen sollten



Der umfassende Guide zu
Passform und Tragekriterien
für den bewussten Online-
Schuhkauf



01	Nie mehr die falschen Schuhe bestellen	03
02	Kennen Sie Ihren Fußtyp & seine Anatomie?	04
03	Selbsttest: Welcher Fußtyp bin ich?	06
04	Warum Fußtyp und Anatomie entscheidend für die Passform sind	08
05	Vielfalt in Schuhgrößen und Passformen: Ein Blick auf internationale Größensysteme und Markenunterschiede	10
06	Praxistipps für den Alltag: So lesen Sie Größentabellen richtig.....	11
07	Praktische Umrechnungstabelle als Orientierungshilfe	13
08	Richtig messen, passend kaufen	14
09	Messbedingungen: Warum Messzeitpunkt und Körperhaltung entscheidend sind	15
10	So messen Sie Ihre Füße richtig	16
11	Digitale Größenrechner als praktische Hilfsmittel: Warum Ergebnisse variieren können	18
12	Mythen beim Schuhkauf: Was stimmt wirklich?	19
13	Passform & Material	22
14	Konstruktion: Wie der Aufbau eines Schuhs die Passform beeinflusst	23
15	Veränderung im Trageverlauf: Wie stark können Schuhe sich anpassen?.....	24
16	Kleiner Material-Ratgeber: Welche Materialien passen zu welchem Fußtyp?	24
17	Digitale Tools für den Online-Schuhkauf	26
18	Gezielter Online-Schuhkauf beginnt beim Hintergrundwissen	30
19	Quellenverzeichnis	31

Nie mehr die falschen Schuhe bestellen

Fehlkäufe beim Online-Schuhkauf sind vermeidbar: Die Auswahl von Schuhen allein nach der angegebenen Größe greift zu kurz und führt häufig zu Passformproblemen, Unzufriedenheit und Retouren¹⁻³. Studien zeigen, dass Unsicherheiten rund um Passform, Größenunterschiede zwischen Marken sowie fehlendes Wissen über den eigenen Fuß zentrale Treiber von Schuhkäufen sind, die nicht den erforderlichen Tragekomfort bieten^{1,3}.

Ein entscheidender Faktor ist die hohe individuelle Variabilität menschlicher Füße. Die Fußlänge allein beschreibt den Fuß nur unzureichend. Andere wesentliche Parameter wie Breite, Volumen, Fußform und anatomische Besonderheiten unterscheiden sich teils erheblich, auch bei Personen mit identischer Schuhgröße^{4-6,9}. Falsch sitzende Schuhe können nicht nur Druckstellen und Schmerzen verursachen, sondern stehen auch im Zusammenhang mit langfristigen Fußproblemen, insbesondere, wenn Schuhe dauerhaft zu kurz oder zu eng gewählt werden^{4,5,11}.

Hinzu kommt: Füße verändern sich. Tageszeit, Belastung und Körperhaltung beeinflussen Volumen und Umfang messbar. Untersuchungen zeigen, dass sich Füße im Tagesverlauf vergrößern können – ein Aspekt, der beim Messen und beim Schuhkauf häufig unterschätzt wird⁷. Wer seine Füße unter realistischen Bedingungen misst und beide Füße berücksichtigt, verbessert die Passformwahl nachweislich.

Auch moderne Messmethoden bestätigen, dass eine differenzierte Betrachtung notwendig ist. Analysen auf Basis von 3D-Fußscans belegen eine große Streuung von Fußformen innerhalb gleicher Längensklassen und machen deutlich, warum standardisierte Größensysteme nur Orientierung bieten können⁸⁻¹⁰. Internationale Größenangaben (EU, UK, US, Mondopoint) folgen unterschiedlichen Logiken und sind nicht eins zu eins vergleichbar, was zusätzliche Unsicherheit beim Stöbern durch ein internationales Schuhangebot erzeugt¹⁵⁻¹⁷.



Darüber hinaus zeigen Untersuchungen, dass sich Schuhmarken – insbesondere im internationalen Kontext – deutlich in Schnittführung, Leistenform und Größeninterpretation unterscheiden. Die gleiche nominelle Schuhgröße kann daher je nach Marke und Modell zu spürbar unterschiedlichen Passformen führen, was die Vergleichbarkeit von Größen weiter einschränkt und die Bedeutung individueller Fußmerkmale zusätzlich erhöht^{1-3,9,15-17}.

Neben Fußform und Größe beeinflussen auch das Material und die Konstruktion eines Schuhs die Passform im Trageverlauf. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass unterschiedliche Obermaterialien – z. B. Leder, synthetische Materialien oder textile Konstruktionen – sich mechanisch verschieden verhalten und die Annahme, dass sich Schuhe mit der Zeit „einlaufen“ nur begrenzt belastbar ist^{13,14}. Gängige Mythen wie der sogenannte Daumentest oder pauschale Empfehlungen („eine Nummer größer kaufen“) erweisen sich daher als wenig verlässlich und zielführend^{11,12}.



Dieser Guide möchte Unsicherheiten und Fehlannahmen beim Schuhkauf in den Blick nehmen und dazu beitragen, sie abzubauen. Er vermittelt fundiertes, wissenschaftlich belegtes Wissen zu Fußtyp, Messpraxis, Größenlogiken und Materialeigenschaften und übersetzt dieses Wissen in alltagstaugliche Orientierungshilfen. Ziel ist es, Verbraucher:innen dabei zu unterstützen, ihre individuellen Voraussetzungen für einen passgenauen Schuhkauf zu verstehen, Unterschiede zwischen Marken und Modellen realistisch einzuordnen und beim Online-Schuhkauf bewusstere, informierte Entscheidungen zu treffen.

Das Ergebnis sind Schuhe, die wirklich passen, weniger Fehlkäufe und höherer Tragekomfort¹⁻³.



Kennen Sie Ihren Fußtyp & seine Anatomie?

Ob ein Schuh gut passt oder an bestimmten Stellen drückt, hängt maßgeblich von der individuellen Fußform ab. Füße unterscheiden sich nicht nur in ihrer Länge, sondern auch in Breite, Volumen, Form und anatomischen Besonderheiten. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass diese Unterschiede erheblich sein können – selbst bei Personen mit identischer Schuhgröße^{4-6,9}. Die Kenntnis des eigenen Fußtyps ist daher eine zentrale Voraussetzung für einen bewussten und passgenauen Schuhkauf.

Häufige Fußtypen und ihre passformrelevanten Besonderheiten

Schmale Füße

Schmale Füße weisen eine geringere Vorfußbreite und häufig ein niedrigeres Gesamtvolumen auf. In Schuhen mit standardisierten Leisten kann dies zu mangelndem Halt, vermehrter Reibung oder instabilem Stand führen, da der Fuß im Schuh „arbeitet“^{4,6}. Besonders bei längeren Tragezeiten kann dies Druckstellen oder Ermüdungserscheinungen begünstigen.

Breite Füße

Breite Füße zeichnen sich durch eine größere Vorfußbreite und erhöhte Druckbelastung im Ballenbereich aus. Studien zeigen, dass bei unzureichender Berücksichtigung der Fußbreite Druckschmerzen und funktionelle Beschwerden deutlich häufiger auftreten^{4,5,11}. Eine pauschale Vergrößerung der Schuhgröße kann dieses Problem nicht zuverlässig lösen, da sie die Breite nicht gezielt adressiert¹¹.





Füße mit hohem Volumen (hoher Spann)

Ein hohes Fußvolumen beeinflusst vor allem den Rist- und Mittelfußbereich. Schuhe mit flachem Einstieg oder geringem Volumen können hier einengend wirken, auch wenn Länge und Breite formal korrekt erscheinen^{6,9}. Betroffene berichten häufiger über Druckschmerzen im Spannbereich oder ein schnelles Ermüden des Fußes⁴.

Plattfuß und abgesenktes Fußgewölbe

Ein abgeflachtes Längsgewölbe verändert die Druckverteilung beim Gehen. Übersichtsarbeiten zeigen, dass bei unzureichender Passform Schmerzen, Überlastungssymptome und funktionelle Einschränkungen häufiger auftreten^{4,6}. Die Schuhwahl spielt hier eine zentrale Rolle, da ungeeignete Leistenformen die Belastung zusätzlich verstärken können.

Hallux valgus und weitere Vorfußdeformitäten

Bei Hallux valgus verlagert sich der Druck im Vorfußbereich deutlich. Bevölkerungsbasierte Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen dauerhaft zu kurzen oder zu engen Schuhen und einer Zunahme der Beschwerden^{5,11}. Schuhe, die den Vorfuß nicht ausreichend berücksichtigen, können die Symptomatik verschlechtern.



Selbsttest: Welcher Fußtyp bin ich?

Hinweis: Mehrfachnennungen sind möglich – viele Füße vereinen mehrere Merkmale.

1 Mein Fuß ist eher schmal

- ☐ Meine Füße wirken im Vorfußbereich schmal
- ☐ In vielen Schuhen habe ich seitlich wenig Halt
- ☐ Ich rutsche im Schuh oder bekomme Reibung an Ferse oder Spann

Typisch für: **schmale Füße**

Passform-Hinweis: **Standardleisten können zu locker sitzen und Reibung verursachen**^{4,6}

2 Mein Fuß ist eher breit

- ☐ Schuhe drücken häufig im Ballenbereich
- ☐ Nach dem Tragen sind Druckstellen oder Rötungen sichtbar
- ☐ Eine größere Schuhgröße verbessert das Problem nicht zuverlässig

Typisch für: **breite Füße**

Passform-Hinweis: **Zu geringe Breite steht im Zusammenhang mit Schmerzen und Fehlbelastungen**^{4,5,11}



Mein Fuß hat ein hohes Volumen / einen hohen Spann 3

- ☐ Schuhe drücken am Spann oder im Ristbereich
- ☐ Das Anziehen fällt schwer, obwohl die Länge passt
- ☐ Schnürung oder Verschlüsse müssen stark gelockert werden

Typisch für: **Füße mit hohem Volumen**

Passform-Hinweis: **Volumenprobleme treten unabhängig von der Länge auf**^{6,9}

Mein Fuß hat ein abgesenktes Gewölbe (Plattfuß) 4

- ☐ Meine Füße wirken im Stand flächig
- ☐ Ich ermüde beim Gehen schneller
- ☐ Schuhe fühlen sich nach längerem Tragen unangenehm an

Typisch für: **abgesenktes Fußgewölbe**

Passform-Hinweis: **Ungeeignete Passform kann Beschwerden verstärken**^{4,6}



5 Ich habe Vorfußdeformitäten (z. B. Hallux valgus)

- ☐ Mein großer Zeh steht schräg
- ☐ Der Vorfuß ist druckempfindlich
- ☐ Enge oder kurze Schuhe verschlechtern die Beschwerden

Typisch für: **Hallux valgus / Vorfußdeformitäten**

Passform-Hinweis: **Zu enge oder zu kurze Schuhe stehen im Zusammenhang mit stärkeren Beschwerden^{5,11}**

6 Meine Füße verändern sich im Tagesverlauf

- ☐ Schuhe passen morgens besser als abends
- ☐ Nach langem Sitzen oder Stehen fühlen sich Schuhe enger an
- ☐ Am Abend habe ich häufiger Druckstellen

Typisch für: **tageszeitliche Volumenveränderungen**

Passform-Hinweis: **Fußvolumen und Umfang verändern sich messbar im Tagesverlauf⁷**



Warum Fußtyp und Anatomie entscheidend für die Passform sind

Die Passform eines Schuhs entsteht aus dem Zusammenspiel von individueller Fußform und Schuhkonstruktion. Wird der Schuhkauf ausschließlich an der Länge ausgerichtet, bleiben weitere zentrale anatomische Parameter unberücksichtigt. Systematische Reviews belegen, dass falsch sitzende Schuhe signifikant mit Fußschmerzen, Druckstellen und funktionellen Einschränkungen assoziiert sind^{4,5,11}.

Groß angelegte Analysen von 3D-Fußscans zeigen zudem, dass innerhalb gleicher Längensklassen eine erhebliche Streuung von Breite, Volumen und Form besteht^{9,10}. Diese Variabilität erklärt, warum Schuhe gleicher Größe bei unterschiedlichen Personen – und sogar bei derselben Person je nach Modell – sehr unterschiedlich passen können.

Bedeutung der Fußanatomie für die Schuhwahl



Fußlänge

- Grundparameter der Schuhgröße
- Allein nicht ausreichend zur Passformbestimmung^{4-6,9}
- Gleiche Fußlänge $\neq$ gleiche Fußform^{9,10}



Fußvolumen / Spannhöhe

- Bestimmt Platzbedarf im Rist- und Mittelfußbereich^{6,9}
- Hohes Volumen:
 - Einengung trotz korrekter Länge möglich⁶
 - häufige Druckschmerzen im Spannbereich⁴
- Niedriges Volumen
 - mangelnder Halt, Reibung im Schuh^{4,6}



Vorfußbreite

- Beeinflusst Druckverteilung im Ballenbereich^{4,5}
- Zu geringe Schuhbreite → erhöhtes Risiko für:
 - Druckstellen
 - Schmerzen
 - funktionelle Beschwerden^{4,5,11}
- „Größe größer kaufen“ löst Breitenprobleme nicht zuverlässig“



Fußgewölbe (Längsgewölbe)

- Beeinflusst Belastung und Abrollverhalten^{4,6}
- Abgesenktes Gewölbe (Plattfuß)
 - veränderte Druckverteilung
 - höhere Belastung bei ungeeigneter Passform⁴
- Schuhkonstruktion kann Belastung verstärken oder abmildern⁶



Vorfußdeformitäten (z. B. Hallux valgus)

- Verlagerung der Druckpunkte im Vorfußbereich^{5,11}
- Zusammenhang mit
 - dauerhaft zu kurzen
 - oder zu engen Schuhen^{5,11}
- Unzureichende Passform kann Beschwerden verschlechtern⁵



Die Dynamik des Fußes: Veränderung im Tagesverlauf und über die Zeit

Füße sind nicht immer gleich. Prospektive Untersuchungen zeigen, dass sich Volumen, Umfang und Durchblutung des Fußes im Tagesverlauf messbar verändern können⁷. Abhängig von Sitzdauer, körperlicher Aktivität und Körperhaltung kann es zu Schwellungen kommen, die die Passform spürbar beeinflussen⁷.

Neben kurzfristigen Veränderungen wirken auch langfristige Faktoren auf die Fußform ein. Studien weisen darauf hin, dass altersbedingte Veränderungen des Bindegewebes, Anpassungen von Muskulatur und Sehnen sowie Gewichtsveränderungen die Form und Belastbarkeit des Fußes beeinflussen^{4,6}.

Füße können dadurch im Laufe der Jahre breiter werden oder an Volumen gewinnen, ohne dass sich die nominelle Schuhgröße zwangsläufig verändern muss. Beim Schuhkauf müssen diese Veränderungen dennoch Berücksichtigung finden, um nicht auf optimale Passform und Tragekomfort zu verzichten.

Diese Dynamik des Fußes macht deutlich, dass auch bei ausgewachsenen Füßen einmal ermittelte Schuhgrößen keine dauerhafte Gültigkeit besitzen und warum regelmäßiges Nachmessen aller relevanten Parameter sinnvoll für den Schuhkauf und die Fußgesundheit ist^{4,7}.

So wirkt sich die Anatomie des Fußes und seine Veränderung auf den bewussten Schuhkauf aus

Für Verbraucher:innen lassen sich aus den wissenschaftlichen Erkenntnissen klare, alltagstaugliche Schlussfolgerungen für den Schuhkauf ableiten

Die Schuhgröße allein ist kein verlässlicher Indikator für eine gute Passform^{4-6,9}.

Füße verändern sich kurzfristig (Tagesverlauf) und langfristig (Alter, Belastung), was regelmäßiges Messen erforderlich macht^{4,7}.

Breite, Volumen und anatomische Besonderheiten bestimmen maßgeblich, **wo ein Schuh drückt oder entlastet**^{4,5,11}.

Ein bewusster Abgleich zwischen eigenem Fußtyp und der Schuhkonstruktion reduziert Fehlkäufe und erhöht den Tragekomfort nachweislich^{1,3}.

Wer den eigenen Fußtyp kennt und dessen Dynamik berücksichtigt, schafft die Grundlage für fundierte Kaufentscheidungen – unabhängig von Marke, Modell oder nomineller Größe.



Vielfalt in Schuhgrößen und Passformen: Ein Blick auf internationale Größensysteme und Markenunterschiede

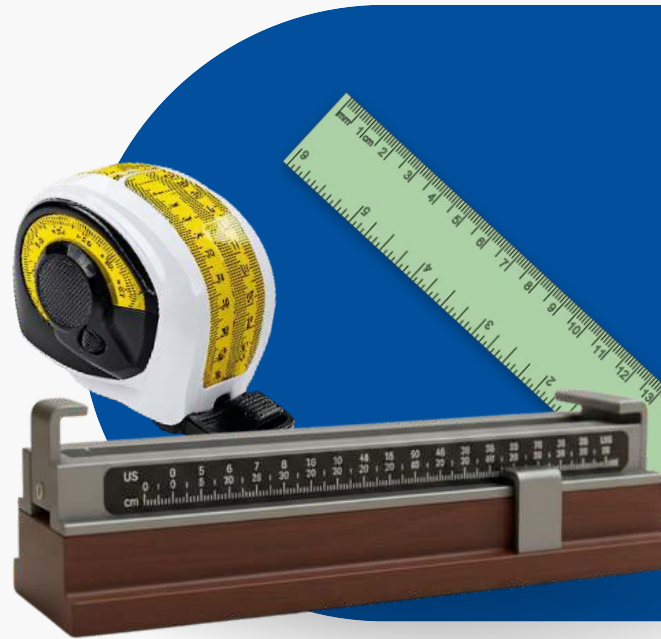
Beim Schuhkauf im internationalen und markenübergreifenden Umfeld stoßen Verbraucher:innen schnell an Grenzen: Schuhgrößen sind nicht weltweit einheitlich definiert, und selbst innerhalb eines Größensystems können sich Passformen deutlich unterscheiden.

Wissenschaftliche und normungsbasierte Quellen zeigen, dass Schuhgrößen daher primär **Orientierungswerte** darstellen und keine Garantie für eine einheitlich gute Passform bieten^{1-3,9,15-17}.

Internationale Schuhgrößensysteme: gleiche Zahl, unterschiedliche Logik

Weltweit existieren mehrere parallel genutzte Schuhgrößensysteme. Besonders häufig begegnen uns beim Schuhkauf das europäische (EU), das britische (UK), das amerikanische (US) sowie das Mondopoint-System.

Diese Systeme beruhen auf **unterschiedlichen Mess- und Berechnungslogiken** und sind daher nicht direkt vergleichbar¹⁵⁻¹⁷.



EU-Größen

basieren auf der Leistenlänge in Paris-Punkten und berücksichtigen keinen expliziten Spielraum für den Fuß¹⁵.

Mondopoint

basiert auf der tatsächlichen Fußlänge (und teilweise -breite) in Millimetern und gilt als besonders transparent, wird im Alltag jedoch seltener verwendet¹⁵.

UK- und US-Größen

orientieren sich an anderen Ausgangsmaßen und Referenzpunkten als das EU-System. Während EU-Größen auf der Leistenlänge in Paris-Punkten basieren, gehen UK- und US-Systeme historisch von unterschiedlichen Fuß- bzw. Leistenreferenzen aus (z. B. Startgröße, Schrittweite und Bezug auf Zoll-Maße), was systematische Abweichungen zur EU- Größe zur Folge hat¹⁵⁻¹⁷.

Normungsdokumente betonen, dass Umrechnungstabellen zwischen diesen Systemen lediglich **Näherungen** darstellen und individuelle Fußform sowie Passformanforderungen nicht ausreichend abbilden können, um maximale Passform bei Systemwechseln zu gewährleisten¹⁵⁻¹⁷.



Warum gleiche Größen nicht gleich passen

Dass Schuhe mit identischer nomineller Größe unterschiedlich passen, ist kein Zufall, sondern das Ergebnis mehrerer struktureller Faktoren. Empirische Analysen zeigen zunächst, dass Füße innerhalb derselben Längensklasse eine erhebliche Variabilität in Breite, Volumen und Form aufweisen^{9,10}. Schuhgrößen bilden diese Unterschiede jedoch nicht ab, sondern reduzieren die Komplexität des Fußes auf einen einzelnen Längenwert.

Hinzu kommt, dass Schuhgrößen nicht direkt auf dem Fußmaß basieren, sondern auf **marken- und modellspezifischen Leisten**. Der Leisten definiert Form, Volumenverteilung und Proportionen des Schuhs und variiert zwischen Herstellern teils deutlich. Untersuchungen aus dem Kontext des Online-Schuhhandels zeigen, dass diese Unterschiede in der Leistenform ein wesentlicher Treiber von Fit Uncertainty sind – also der Unsicherheit, ob eine bekannte Größe bei einer anderen Marke oder einem anderen Modell tatsächlich passt¹⁻³.



Darüber hinaus interpretieren Hersteller die zugrunde liegenden Größensysteme unterschiedlich. Internationale Normen weisen darauf hin, dass Größensysteme wie EU, UK oder US auf verschiedenen Referenzpunkten und Berechnungslogiken beruhen¹⁵⁻¹⁷. Wie diese Systeme in konkrete Leistenlängen und konstruktive Zugaben übersetzt werden, liegt jedoch im Ermessen des jeweiligen Herstellers. Dadurch können Schuhe mit identischer Größenangabe unterschiedlich viel Raum im Vorfuß-, Rist- oder Zehenbereich bieten^{1-3,9}.

Auch modellabhängige Faktoren spielen eine Rolle. Innerhalb derselben Marke können sich Passformen je nach Einsatzzweck und Konstruktion unterscheiden – etwa durch variierende Materialstärken, unterschiedliche Obermaterialien oder veränderte Schnitte. Studien zeigen, dass Verbraucher:innen diese modellbedingten Abweichungen häufig erst beim Tragen wahrnehmen, was die Unsicherheit beim Onlinekauf zusätzlich erhöht¹⁻³.

Zusammengefasst entsteht die Passform eines Schuhs aus dem Zusammenspiel von Fußform, Leistenform und konstruktiver Umsetzung. Die nominelle Schuhgröße liefert dabei lediglich einen groben Rahmen, während marken- und modellspezifische Unterschiede maßgeblich bestimmen, wie ein Schuh tatsächlich sitzt^{9,10,15-17}.



Praxistipps für den Alltag: So lesen Sie Größentabellen richtig

Größentabellen sind ein wichtiges Hilfsmittel beim Online-Schuhkauf – sie werden jedoch häufig missverstanden. Wissenschaftliche Analysen und normungsbasierte Dokumente zeigen, dass Größentabellen Orientierungshilfen darstellen, aber keine Garantie für eine optimale Passform bieten¹⁵⁻¹⁷.



1 Fußmaße sind wichtiger als die bekannte Schuhgröße

Größentabellen setzen in der Regel eine bestimmte Fußlänge voraus. Die Angabe einer EU-, UK- oder US-Größe basiert nicht auf einer individuellen Fußform, sondern auf standardisierten Referenzwerten¹⁵⁻¹⁷.

Deshalb ist es sinnvoll, die eigene Fußlänge in Millimetern oder Zentimetern als Ausgangspunkt zu verwenden und diese mit der Tabelle abzugleichen^{9,15}.

2 Umrechnungstabellen sind Näherungen, keine exakten Übersetzungen

Normungsdokumente weisen ausdrücklich darauf hin, dass Umrechnungstabellen zwischen EU-, UK- und US-Größen nur näherungsweise Vergleichswerte liefern¹⁵⁻¹⁷.

Unterschiedliche Ausgangsmaße und Berechnungslogiken führen dazu, dass dieselbe Zahl in verschiedenen Systemen nicht zwangsläufig dieselbe Passform beschreibt.

3 Tabellen berücksichtigen keine individuelle Fußform

Breite, Volumen und anatomische Besonderheiten werden in klassischen Größentabellen nicht abgebildet⁹⁻¹⁰. Studien zeigen jedoch, dass diese Parameter maßgeblich beeinflussen, ob ein Schuh gut passt oder Druckstellen verursacht^{4-6,9}.

Eine Tabelle kann daher nur den Längenbezug liefern, nicht aber die vollständige Passform abbilden.



4 Marken- und modellspezifische Unterschiede einplanen

Untersuchungen aus dem Onlinehandel belegen, dass identische Größenangaben je nach Marke und Modell unterschiedlich ausfallen können¹⁻³.

Größentabellen sollten daher immer markenspezifisch gelesen werden, sofern entsprechende Angaben vorhanden sind, und nicht als universell gültig interpretiert werden.

5 Größentabellen mit realistischen Messbedingungen kombinieren

Die Aussagekraft einer Größentabelle hängt davon ab, unter welchen Bedingungen die Fußmaße ermittelt wurden. Messungen unter Berücksichtigung von Tageszeit, Belastung und typischer Sockendicke liefern realistischere Vergleichswerte^{4,6,7}.



Praxisnah zusammengefasst: Was Schuhgrößen leisten – und was nicht

Schuhgrößen dienen der **groben Orientierung**, nicht der exakten Passformbestimmung^{9,15-17}.

Marken und Modelle interpretieren Größen unterschiedlich, was zu abweichenden Passformen führen kann^{1-3,9}.

Internationale Größensysteme sind **nicht 1:1 vergleichbar**¹⁵⁻¹⁷.

Die individuelle Fußform bleibt der entscheidende Referenzpunkt für die Passform^{9,10}.

Wer diese Zusammenhänge kennt, kann Größenangaben realistischer einordnen und vermeidet, die Schuhgröße als alleinigen Entscheidungsmaßstab zu verwenden.

Praktische Umrechnungstabelle als Orientierungshilfe

Hinweis für Verbraucher:innen

Internationale Größentabellen basieren auf unterschiedlichen Mess- und Berechnungslogiken. Normungsdokumente weisen darauf hin, dass Umrechnungstabellen lediglich Orientierungswerte liefern und individuelle Fußform, Breite, Volumen sowie marken- und modellspezifische Unterschiede nicht abbilden können¹⁵⁻¹⁷. Die Fußlänge stellt daher den verlässlichsten gemeinsamen Referenzpunkt dar, ersetzt jedoch keine individuelle Passformprüfung.

Fußlänge (cm)	EU	UK	US Herren	US Damen	Mondopoint (mm)
22,0	35	2,5	4	5	220
22,5	36	3	4,5	5,5	225
23,0	36,5	3,5	5	6	230
23,5	37	4	5,5	6,5	235
24,0	38	4,5	6	7	240
24,5	38,5	5	6,5	7,5	245
25,0	39	5,5	7	8	250
25,5	40	6	7,5	8,5	255
26,0	41	6,5	8	9	260
26,5	41,5	7	8,5	9,5	265
27,0	42	7,5	9	10	270
27,5	43	8	9,5	10,5	275
28,0	44	8,5	10	11	280

Quellen: ISO 19407, ISO OBP, BSI Preview¹⁵⁻¹⁷

Richtig messen, passend kaufen

Eine fundierte Fußvermessung ist die wichtigste Voraussetzung für einen passgenauen Schuhkauf. Studien aus dem Bereich Fußgesundheit und Passformforschung zeigen, dass Fehlkäufe häufig nicht auf falsche Größenangaben zurückzuführen sind, sondern auf unvollständige oder unter realitätsfernen Bedingungen durchgeführte Messungen¹⁻³.

Wer die relevanten Parameter kennt und bei der Messung korrekt berücksichtigt, kann Passformprobleme gezielt reduzieren⁴⁻⁶.



Warum korrektes Messen mehr ist, als den Fuß in eine Schablone zu stellen

Die Fußlänge ist zwar der bekannteste Messwert, beschreibt den Fuß jedoch nur unzureichend. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass sich Füße gleicher Länge deutlich in Breite, Volumen und Form unterscheiden können^{4-6,9}.

Diese Unterschiede beeinflussen maßgeblich, wie ein Schuh sitzt, wo Druck entsteht und ob der Fuß ausreichend Halt findet.

Eine sinnvolle Messung erfasst daher vielfältige Parameter und berücksichtigt, dass der Fuß unter Belastung und im Alltag anders reagiert als im Sitzen oder Liegen^{6,7}.

Schritt-für-Schritt zum passenden Schuh: Welche Fußparameter wirklich relevant sind

Fußlänge



Die Fußlänge dient als Referenzwert für Größentabellen und Umrechnungssysteme^{9,15-17}.

Sie allein erlaubt jedoch keine Aussage über Breite, Volumen oder Druckverteilung⁴⁻⁶.

Besonders relevant ist der längste Zeh – dieser ist nicht bei allen Menschen der große Zeh⁴.

Fußbreite

Die Breite im Vorfußbereich beeinflusst maßgeblich, wo Druck entsteht und wie stabil der Fuß im Schuh steht^{4,5,11}.

Studien zeigen, dass eine nicht berücksichtigte Fußbreite mit Schmerzen, Druckstellen und funktionellen Beschwerden assoziiert ist^{4,5,11}.

Wichtig zu wissen: Breitenprobleme lassen sich nicht zuverlässig durch eine größere Schuhgröße lösen¹¹.



Fußumfang / Volumen

Der Umfang (z. B. im Ballen- oder Ristbereich) liefert Hinweise auf das Gesamtvolumen des Fußes^{6,9}.

Volumenprobleme treten häufig auf, obwohl Länge und Breite formal „passen“^{6,9}.

Dieser Parameter ist besonders relevant bei:

geschlossenen Schuhen

festem Obermaterial

geringem Spielraum im Spannungsbereich⁶

Messbedingungen: Warum Messzeitpunkt und Körperhaltung entscheidend sind

Messungen sind nur dann aussagekräftig, wenn sie realistische Tragebedingungen abbilden. Studien zeigen, dass sich Volumen und Umfang des Fußes im Tagesverlauf messbar verändern⁷. Messungen unter Idealbedingungen (morgens, barfuß, im Sitzen) ermitteln häufig den tatsächlichen Platzbedarf im alltäglichen Gebrauch nicht ausreichend⁷.



Bewährte Messpraxis

Auf ebenem Untergrund, im Stand messen

Das Körpergewicht beeinflusst die Ausdehnung des Fußes und damit relevante Maße^{6,7}.

Am späten Nachmittag oder Abend messen

Zu diesem Zeitpunkt ist das Fußvolumen aufgrund von Belastung und Haltung tendenziell größer; Messungen sind damit näher an realen Tragebedingungen⁷.

Nach einem typischen Tagesablauf (Gehen, Sitzen, Stehen)

Berücksichtigt tageszeitabhängige Volumen- und Umfangsveränderungen⁷.

Immer beide Füße messen

Asymmetrien sind häufig; der größere Fuß ist entscheidend^{4,6}.

Socken einbeziehen, die im Schuh typischerweise getragen werden

Dicke oder Polsterung der Socken beeinflussen den verfügbaren Raum im Schuh und damit die Passform⁶.

Tragekontext bedenken

Alltagsschuh, Sportschuh oder Winterschuh stellen unterschiedliche Anforderungen an Passform und Volumen^{4,6}.

Füße verändern sich, auch wenn sie ausgewachsen sind

Wissenschaftliche Arbeiten zeigen, dass sich Fußform und Belastbarkeit auch im Erwachsenenalter verändern können, nachdem die eigentliche Wachstumsphase abgeschlossen ist^{4,6,7}.

Diese Veränderungen verlaufen oft schleichend und werden erst wahrgenommen, wenn ein Schuhtyp oder eine Größe, die einmal gut gepasst haben, plötzlich drücken, unbequem werden oder nicht mehr genug Halt bieten.



Belegte Einflussfaktoren auf die Veränderung der Füße sind unter anderem:

Veränderungen des Körpergewichts

altersbedingte Veränderungen von Bindegewebe und Sehnen

muskuläre Anpassungen durch Belastung

langfristige oder einseitige Beanspruchung

Fußfehlstellungen und krankhafte Veränderungen^{4-6,11}

Diese Faktoren können begünstigen, dass Füße breiter werden, an Volumen gewinnen oder sich die Druckverteilung so verändert, dass es für die Passform des Schuhs relevant wird. Diese Veränderungen können auftreten, ohne dass sich an der eigentlichen Schuhgröße sichtbar etwas ändert^{4,7}.

Das führt dazu, dass selbst sorgfältig und umfassend ermittelte Fußmaße nicht dauerhaft ihre Gültigkeit behalten müssen^{4,6,7}.

So messen Sie Ihre Füße richtig

Den richtigen Zeitpunkt wählen

Messen Sie Ihre Füße **am späten Nachmittag oder Abend**.

Zu diesem Zeitpunkt haben Füße durch Belastung ein größeres Volumen als morgens⁷. Messungen am Morgen unterschätzen häufig den Platzbedarf im Schuh⁷.



Schritt 1

Typische Socken anziehen

Tragen Sie die **Socken, die Sie später im Schuh üblicherweise tragen**.

Dicke und Polsterung beeinflussen den verfügbaren Raum im Schuh⁶.

Barfuß gemessene Füße führen oft zu zu knapp gewählten Schuhen⁶.



Schritt 2

Auf ebenem Untergrund im Stand messen

Stellen Sie sich **aufrecht und gleichmäßig belastet** auf den Boden.

Das Körpergewicht beeinflusst die Ausdehnung des Fußes^{6,7}.

Messungen im Sitzen bilden die tatsächliche Fußform unter Belastung nicht ab⁶.



Schritt 3

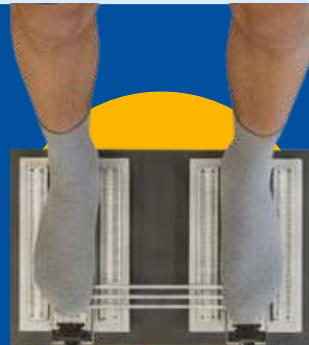
Schritt 4

Beide Füße messen

Messen Sie **linken und rechten Fuß getrennt**.

Unterschiede in Länge und Form sind häufig^{4,6}.

Für die Schuhwahl ist **der größere Fuß maßgeblich**^{4,6}.



Schritt 5

Fußlänge messen

Messen Sie vom **hintersten Punkt der Ferse** bis zur **Spitze des längsten Zehs**.

Die Fußlänge ist der Referenzwert für gängige Größentabellen^{9,15-17}.



Schritt 6

Fußbreite messen

Messen Sie die **breiteste Stelle im Vorfußbereich (Ballen)**.

Die Breite beeinflusst Druckverteilung und Tragekomfort maßgeblich^{4,5,11}.



Schritt 7

Fußumfang / Volumen erfassen

Messen Sie den **Umfang des Fußes an der voluminösesten Stelle im Ballen- oder Ristbereich**.



Schritt 8

Maße notieren und regelmäßig aktualisieren

Halten Sie **Länge, Breite und ggf. Umfang** schriftlich fest.

Wiederholen Sie die Messung **in regelmäßigen Abständen**^{4,6,7}.



Digitale Größenrechner als praktische Hilfsmittel: Warum Ergebnisse variieren können

Digitale Schuhgrößenrechner sind im Onlinehandel weit verbreitet. Die praktischen Tools können eine echte Orientierungshilfe beim Online-Schuhkauf sein, doch sie sollten mit Augenmaß verwendet werden.

Ein detaillierter Blick auf die bekanntesten Schuhgrößenrechner zeigt, dass sie unterschiedliche methodische Ansätze verfolgen. Untersuchungen zeigen, dass diese Unterschiede zu abweichenden Empfehlungen führen können^{1-3,15-17}.

Unterschiede bestehen u. a. bei:

verwendeten Messparametern

Berücksichtigung von Leistenformen

Annahmen zu empfohlenen Zugaben

markenspezifischen Anpassungen^{1-3,15-17}

Digitale Größenrechner können deshalb praktische Tools sein, um eine erste Orientierung zu bieten, sie ersetzen in der Regel aber keine umfangreiche Analyse zu Fußform, Messpraxis und Passformkriterien^{9,15-17}.



Messhilfen für zu Hause: sinnvoll, aber kein Ersatz für Wissen

Druckbare Messschablonen und Raster für den Hausgebrauch können dabei helfen, Fußlänge und -breite zunächst einmal zu erfassen. Sie basieren auf standardisierten Messprinzipien und können eine manuelle Messung unterstützen^{4,6}.

Ihre Aussagekraft hängt jedoch davon ab:

- wie sorgfältig gemessen wird
- ob reale Tragebedingungen berücksichtigt werden
- ob die Ergebnisse richtig eingeordnet werden^{4,6,7}

Praxisnah zusammengefasst

Gute Passform beginnt mit korrektem Messen⁴⁻⁶.

Länge, Breite und Volumen sind gleichermaßen relevant^{4-6,9}.

Messbedingungen beeinflussen das Ergebnis erheblich^{6,7}.

Füße verändern sich – regelmäßiges Nachmessen ist sinnvoll^{4,6,7}.

Digitale Tools ersetzen kein Verständnis für Fußform und Passform⁹.

Mythen beim Schuhkauf: Was stimmt wirklich?

Rund um den Schuhkauf halten sich zahlreiche Annahmen, die oft als praktische Faustregeln weitergegeben werden. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen jedoch, dass viele dieser Mythen die komplexen Zusammenhänge von Fußform, Passform und Tragekomfort nur unzureichend abbilden und im Alltag sogar zu Fehlkäufen beitragen können^{4-6,11}.

Wir werfen einen Blick auf verbreitete Mythen und beleuchten sie vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Fakten.

Mythos 1: „Der Schuh läuft sich ein.“

Die Vermutung, dass ein zu enger oder drückender Schuh mit der Zeit bequemer wird, weil er sich beim Laufen der Fußform anpasst, ist weit verbreitet.

Stimmt das?

Studien zur Materialeigenschaft von Schuhen zeigen, dass sich Obermaterialien zwar minimal anpassen können, diese Veränderungen jedoch begrenzt sind und die grundlegende Passform nicht ersetzen^{13,14}. Besonders Länge, Breite und Volumen eines Schuhs verändern sich durch Tragen nicht in einem Maß, das systematische Passformprobleme ausgleicht^{4,5}.

Ein Schuh, der von Beginn an drückt oder zu eng ist, wird sich in der Regel nicht passend „einlaufen“^{13,14}.



Mythos 2: „Eine Nummer größer gibt ausreichend Puffer.“

Oft gilt die Empfehlung, wenn ein Schuh drückt, einfach eine größere Größe zu wählen.

Stimmt das?

Die Schuhgröße beschreibt primär die Länge des Schuhs. Untersuchungen zeigen jedoch, dass viele Passformprobleme auf unzureichend berücksichtigte Breite oder Volumen zurückzuführen sind^{4,5,11}. Eine größere Größe erhöht zwar die Länge, adressiert jedoch Breiten- oder Volumenprobleme nicht gezielt und kann neue Probleme wie fehlenden Halt verursachen¹¹.

Größer ist also nicht automatisch besser – **Passformprobleme lassen sich nicht pauschal durch längere Schuhe lösen**^{4,5,11}.



Mythos 3: „Der Daumentest zeigt zuverlässig, ob ein Schuh passt.“

Wer kennt ihn nicht, den Daumentest, den wir schon als Kind gelernt haben? Wenn zwischen Zeh und Schuhspitze ein Daumen Platz hat, ist die Passform richtig.

Stimmt das?

Diese Methode berücksichtigt weder die individuelle Fußform noch Breite, Volumen oder dynamische Veränderungen des Fußes im Stand und beim Gehen⁴⁻⁶. Studien zeigen, dass Druck- und Passformprobleme häufig an anderen Stellen entstehen, etwa im Ballen- oder Spannbereich¹¹.

Der Daumentest ist also **kein verlässlicher Indikator** für eine gute Passform^{4-6,11}.



Mythos 4: „Meine Schuhgröße bleibt ein Leben lang gleich, wenn die Füße einmal ausgewachsen sind.“

Kinder benötigen häufig neue Schuhe, weil die Füße ständig im Wachstum sind. Wenn die Füße aber einmal ausgewachsen sind, hört die Veränderung auf, so die Annahme. Das würde bedeuten, dass eine einmal ermittelte Schuhgröße dauerhaft gilt.

Stimmt das?

Untersuchungen belegen, dass sich Fußform und -größe auch im Erwachsenenalter verändern können^{4,6,7}. Einflussfaktoren sind unter anderem Alterungsprozesse des Bindegewebes, Veränderungen des Körpergewichts sowie langfristige Belastung oder Fehlstellungen^{4-6,11}.

Schuhgrößen sind also **keine konstante Größe**, ganz gleich, wie sorgfältig sie ermittelt werden. Regelmäßiges Nachmessen ist deshalb sinnvoll^{4,6,7}.



Mythos 5: „Teure Schuhe passen automatisch besser.“

Hartnäckig hält sich die Annahme, dass ein höherer Preis für Schuhe automatisch mit besserer Qualität einhergeht und dass ein höherer Kaufpreis auch gleichzeitig eine bessere Passform garantiert.

Stimmt das?

Der Preis eines Schuhs sagt wenig darüber aus, wie gut er zu einem individuellen Fuß passt. Studien zur Passformproblematik zeigen, dass auch Schuhe im oberen Preissegment Fehlpassungen aufweisen können, wenn sie nicht zur individuellen Fußform passen¹¹. Passform entsteht aus dem Zusammenspiel von Fußform und Schuhkonstruktion, nicht aus dem Preissegment⁴⁻⁶.

Qualität und Passform sind deshalb nicht gleichzusetzen und ein teurerer Schuh muss nicht besser passen. **Entscheidend bleibt die Übereinstimmung mit dem individuellen Fuß**^{4-6,11}.



Mythos 6: „Wenn der Schuh im Sitzen passt, passt er auch im Alltag.“

Selbst im Schuhgeschäft ist es üblich, Schuhe zunächst im Sitzen anzuprobieren. Schließlich steht der Fuß selbst dabei ja auf dem Boden. Daraus könnte die Annahme abgeleitet werden, ein Schuh, der im Sitzen bequem ist, sei auch alltagstauglich.

Stimmt das?

Studien zeigen, dass sich Fußvolumen und -umfang im Stehen ebenso messbar verändern wie im Tagesverlauf⁷. Schuhe, die im Sitzen passend erscheinen, können unter Belastung oder unter der veränderten Körperhaltung im Stehen und Gehen zu eng werden oder Druckstellen verursachen⁷. Hinzu kommt, dass erst im Stehen oder Gehen spürbar wird, ob der Fuß guten Halt im Schuh findet.

Die Passform sollte deshalb **immer unter realistischen Bedingungen** beurteilt werden^{6,7}, also nicht nur im Sitzen, sondern auch im Stehen und insbesondere im Gehen.



Mythos 7: „Wenn ein Schuh passt, sitzt er in jeder Lebenslage gut.“

Beim Schuhkauf herrscht häufig die Annahme, dass ein „passender“ Schuh universell einsetzbar ist. Das bedeutet, dass der typische Tragekontext außen vor bleiben kann, weil sich der Schuh jeder Lebenslage anpasst.

Stimmt das?

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Passform und Tragekomfort maßgeblich vom konkreten Nutzungskontext abhängen^{4-6,11}. Schuhe, die für kurze Tragezeiten oder geringe Belastung geeignet sind, können bei längerem Stehen, Gehen oder unter wechselnden Belastungen schnell an Komfort verlieren.

Unterschiedliche Tragekontexte beeinflussen unter anderem:

- Belastungsdauer und -intensität (z. B. Alltag, Beruf, Freizeit)
- Bewegungsumfang und Abrollverhalten
- Dynamische Veränderungen des Fußvolumens im Tagesverlauf⁷
- Anforderungen an Halt, Dämpfung und Stabilität⁴⁻⁶

Studien zeigen außerdem, dass Passformprobleme häufig dann auftreten, wenn Schuhe außerhalb ihres vorgesehenen Nutzungskontexts getragen werden – etwa bei längeren Gehstrecken oder ganztägigem Tragen¹¹.

Eine gute Passform ist immer kontextabhängig. Beim bewussten Schuhkauf sollte daher nicht nur der Fuß, sondern auch der geplante Einsatzzweck berücksichtigt werden⁴⁻⁶.



Passform & Material

Ob ein Schuh als bequem, stabil oder drückend empfunden wird, hängt nicht allein von der Fußform oder der gewählten Größe ab. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Materialeigenschaften und konstruktiver Aufbau eines Schuhs einen wesentlichen Einfluss auf Passform, Tragekomfort und Druckverteilung haben^{4-6,11}.

Wir werfen einen genaueren Blick darauf, warum sich Schuhe trotz identischer Größe unterschiedlich anfühlen können und wie Material und Verarbeitung die Passform maßgeblich mitbestimmen.



Materialeigenschaften und wie sie sich auf Passform und Tragegefühl auswirken

Schuhmaterialien unterscheiden sich deutlich in ihren mechanischen Eigenschaften und in ihrem Verhalten unter Belastung. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass diese Unterschiede maßgeblich beeinflussen, **wie sich ein Schuh beim Tragen anfühlt**, wie Druck weitergegeben wird und in welchem Umfang sich das Material im Gebrauch verändert^{13,14}.



Leder

Leder weist im Vergleich zu vielen synthetischen Materialien eine gewisse Anpassungsfähigkeit auf. Studien zeigen, dass sich Leder unter wiederholter Belastung geringfügig verformen kann, insbesondere im Bereich oberflächlicher Struktur und Weichheit¹³.

Diese Veränderungen betreffen jedoch vor allem das **haptische Empfinden** und nicht die grundlegende Passform. Länge, Breite und Volumen eines Lederschuhs verändern sich durch Tragen nur in sehr begrenztem Maß und können bestehende Engstellen nicht zuverlässig ausgleichen^{4,5,13}.

Das bedeutet: Leder kann sich „anschniegen“, schafft aber **keinen zusätzlichen Raum**, wenn der Schuh von Beginn an zu eng ist^{13,14}.



Synthetische Obermaterialien zeigen in Untersuchungen häufig eine geringere plastische Anpassung als Leder^{13,14}. Sie behalten ihre ursprüngliche Form stärker bei und reagieren weniger auf wiederholte Belastung.

Dadurch bleibt die Passform über den Trageverlauf vergleichsweise konstant. Druckstellen oder Engpunkte, die zu Beginn bestehen, verändern sich durch Tragen in der Regel kaum^{4,5,13}.

Das bedeutet: Synthetische Materialien können subjektiv weich wirken, ohne dass sich die tatsächliche Raumverteilung im Schuh verändert¹⁴.

Textile Materialien

Textile Obermaterialien werden häufig als flexibel oder nachgiebig wahrgenommen. Studien zeigen jedoch, dass auch textile Konstruktionen nur begrenzt zu einer tatsächlichen Vergrößerung des verfügbaren Raums führen¹³.

Ihre Flexibilität betrifft vor allem die Oberflächenbeweglichkeit, nicht die strukturelle Passform. In Kombination mit festen Unterkonstruktionen (z. B. Verstärkungen oder stabilen Sohlen) bleibt die Gesamtpassform weitgehend unverändert^{4,6}.

Das bedeutet: Textile Materialien können Bewegungen des Fußes besser begleiten, kompensieren jedoch **keine grundlegenden Passformmängel**^{13,14}.



Konstruktion: Wie der Aufbau eines Schuhs die Passform beeinflusst

Neben dem Material spielt die Konstruktion des Schuhs eine zentrale Rolle. Studien belegen, dass der strukturelle Aufbau beeinflusst, **wie Druck verteilt wird und wie stabil der Fuß im Schuh geführt wird**^{4,5,11}.

Untersuchungen zeigen, dass selbst kleine konstruktive Unterschiede spürbare Auswirkungen auf den Tragekomfort haben können, insbesondere bei längeren Tragezeiten¹¹.

Konstruktive Faktoren mit nachweislicher Relevanz sind unter anderem:



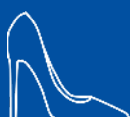
Leistenform und -volumen

die bestimmen, wie viel Raum der Schuh im Vorfuß-, Mittel- und Ristbereich bietet^{9,10}



Sohlendicke und -steifigkeit

die das Abrollverhalten und die Druckverteilung beeinflussen^{4,6}



Fersenkappe und Schaftstabilität

die Halt und Führung des Fußes unterstützen^{4,5}

Warum sich ein Schuh im Alltag anders anfühlt als beim Anprobieren

Der Tragekomfort eines Schuhs verändert sich im Laufe des Tages. Studien belegen, dass sich Fußvolumen und -umfang unter Belastung und im Tagesverlauf messbar verändern⁷.

In Kombination mit Material- und Konstruktionseigenschaften kann dies dazu führen, dass ein Schuh, der beim ersten Anprobieren angenehm wirkt, später Druckstellen oder Ermüdungserscheinungen verursacht^{7,11}.

Weitere relevante Einflussfaktoren sind:

Tragedauer und Belastungsintensität

Bewegungsart
(Stehen, Gehen, wechselnde Belastung)

Zusammenspiel zwischen Fußbewegung und Schuhmaterial^{4-6,11}

Diese Faktoren erklären, warum der tatsächliche Tragekomfort erst im Alltag vollständig beurteilbar ist.

Veränderung im Trageverlauf: Wie stark können Schuhe sich anpassen?

Materialwissenschaftliche Untersuchungen zeigen übereinstimmend, dass sich Schuhe im Trageverlauf **nicht beliebig an den Fuß anpassen**^{13,14}. Während Obermaterialien weicher werden oder sich geringfügig setzen können, bleiben die konstruktiv definierten Maße stabil^{4,5}. Die Passform eines Schuhs wird daher vor allem durch seine Konstruktion bestimmt und weniger durch das Material^{4-6,11}.

Das bedeutet: Das Material beeinflusst, **wie ein Schuh sich anfühlt**, nicht jedoch, **ob er passt**. Eine gute Ausgangspassform ist deshalb entscheidend – unabhängig davon, ob der Schuh aus Leder, Synthetik oder Textil besteht^{13,14}.



Kleiner Material-Ratgeber: Welche Materialien passen zu welchem Fußtyp?

Schmale Füße / geringes Fußvolumen

Typische Herausforderung

- mangelnder Halt
- Reibung durch „Arbeiten“ des Fußes im Schuh^{4,6}

Geeignete Materialeigenschaften

- formstabile Obermaterialien
- Materialien mit begrenzter Nachgiebigkeit^{13,14}

Tipp: Materialien, die ihre Struktur gut halten, können helfen, den Fuß stabiler zu führen⁴⁻⁶.





Typische Herausforderung

- Druck im Ballenbereich
- seitliche Einengung^{4,5,11}

Geeignete Materialeigenschaften

- Obermaterialien mit leichter Anpassungsfähigkeit
- weiches Tragegefühl im Vorfußbereich¹³

Tipp: Material kann Druck subjektiv abmildern, ersetzt jedoch **keine ausreichende Schuhbreite**^{4,5,11}.

Füße mit hohem Volumen / hohem Spann



Typische Herausforderung

- Druck am Rist
- Einengung trotz passender Länge^{6,9}

Geeignete Materialeigenschaften

- flexible Obermaterialien im Spannbereich
- Materialien, die Bewegungen begleiten können¹³

Tipp: Flexibilität kann den Komfort verbessern, schafft aber **keinen zusätzlichen Raum**, wenn die Konstruktion zu flach ist^{6,13}.

Füße mit geringem Volumen

Typische Herausforderung

- fehlender Halt
- Reibung und Instabilität^{4,6}

Geeignete Materialeigenschaften

- strukturstabile Materialien
- weniger nachgiebige Oberflächen^{13,14}

Tipp: Stabilere Materialien können helfen, den Fuß besser zu fixieren⁴⁻⁶.



Füße mit Vorfußproblemen (z. B. Hallux valgus)

Typische Herausforderung

- Druckempfindlichkeit
- lokale Belastung im Vorfußbereich^{5,11}

Geeignete Materialeigenschaften

- weiches, wenig reibendes Obermaterial
- geringere lokale Druckspitzen¹³

Tipp: Material kann Druck **reduzieren**, behebt aber keine konstruktiven Engstellen^{5,11,13}.





Füße mit wechselndem Volumen im Tagesverlauf

Typische Herausforderung

- Schuhe passen morgens besser als abends⁷

Geeignete Materialeigenschaften

- Materialien, die Volumenschwankungen besser tolerieren¹³

Tipp: Material kann Komfortschwankungen abfedern, ersetzt aber **keine realistische Messpraxis**⁷.

Digitale Tools für den Online-Schuhkauf

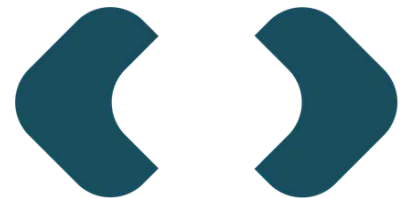
Footprint – Digitale Fußvermessung & Größenorientierung

Was kann dieses Tool?

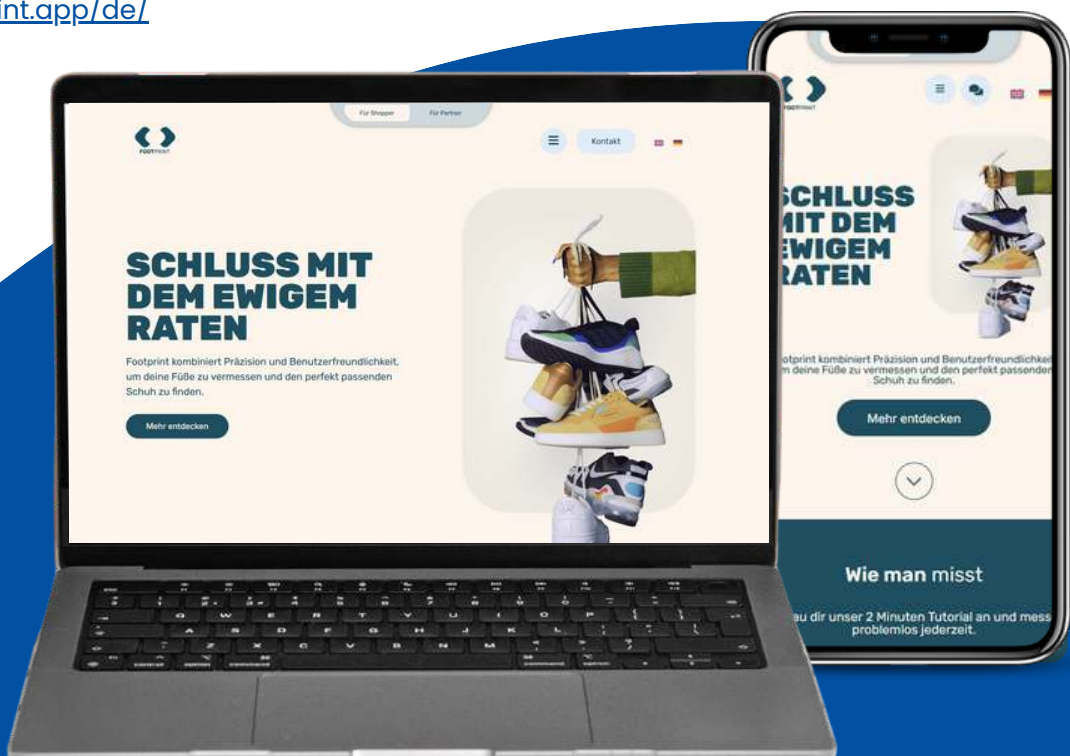
Footprint ist eine digitale Lösung zur Fußvermessung, bei der Nutzer:innen ihre Füße per Smartphone erfassen. Das Tool ermittelt zentrale Maßdaten wie Fußlänge und -breite und erstellt daraus eine digitale Fußbasis für Größen- und Passformeinschätzungen.

Wie hilft das Tool beim Online-Schuhkauf?

- Digitale Erfassung grundlegender Fußmaße
- Orientierungshilfe für die passende Schuhgröße
- Wiederverwendbare Fußdaten für spätere Kaufentscheidungen
- Footprint ist für deutschsprachige Nutzer:innen ausgelegt und bietet eine entsprechend lokalisierte Benutzeroberfläche.



Link: <https://myfootprint.app/de/>



Was kann dieses Tool?

mySHOEFITTER ist ein webbasiertes Tool zur digitalen Größenberatung. Nutzer:innen laden Fotos ihrer Füße hoch, aus denen mithilfe algorithmischer Verfahren eine Größenempfehlung abgeleitet wird, die im jeweiligen Shop-Kontext genutzt werden kann.

Wie hilft das Tool beim Online-Schuhkauf?

- Fotobasierte Ermittlung von Fußmaßen
- Größenempfehlung direkt im Online-Shop
- Unterstützung bei der Auswahl der passenden Größe ohne manuelles Messen
- Die Sprachverfügbarkeit hängt vom jeweiligen Shop ab; in deutschsprachigen Shops ist die Nutzung häufig auch auf Deutsch möglich.

Link: <https://www.myshoefitter.com/>



OneFID – Digitale Fuß-ID & 3D-Fußanalyse

Was kann dieses Tool?

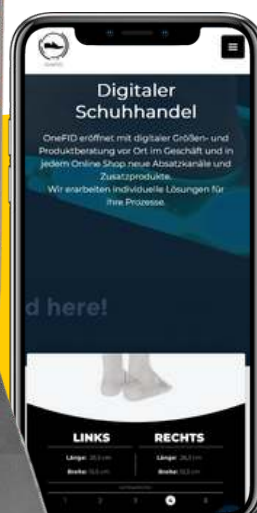
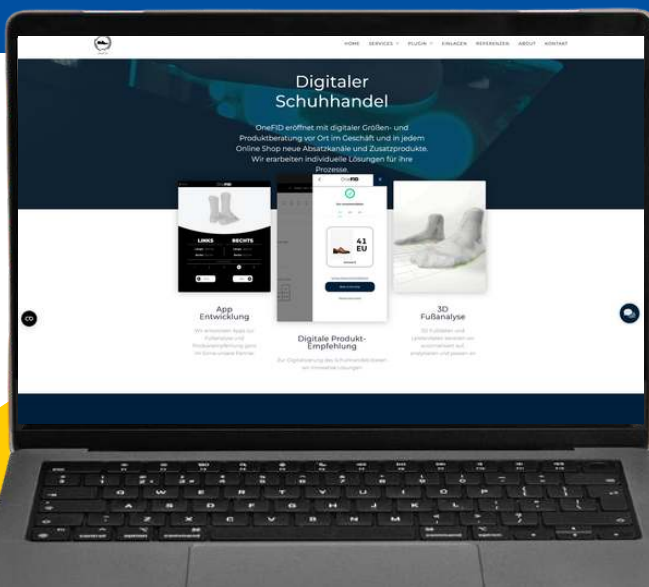
OneFID ist eine deutsche Technologie zur digitalen Fußvermessung, die auf 3D-Scan-Verfahren basiert. Das System erfasst mehrere Fußparameter und erstellt daraus eine persönliche digitale Fuß-ID, die bei teilnehmenden Anbietern wiederverwendet werden kann.



Wie hilft das Tool beim Online-Schuhkauf?

- Erfassung von Fußlänge, -breite und weiteren relevanten Parametern
- Persistente Fuß-ID für wiederholte Kaufentscheidungen
- Unterstützung bei der Größen- und Passform einschätzung über verschiedene Modelle hinweg
- OneFID ist für den deutschen Markt entwickelt und deutschsprachig nutzbar.

Link: <https://www.onefid.com/>





Ein webbasiertes Tool, das per QR-Code und Smartphone-Kamera den Fuß scannt, Maße erfasst und passende Größen für den jeweiligen Anbieter vorschlägt.

Was kann dieses Tool?

Wie hilft das Tool beim Online-Schuhkauf?

- Kein App-Download nötig
- Nutzung direkt im Browser oder Shop-Kontext
- Speicherung der Fußmaße für Wiederverwendung möglich
- Besonders praktisch bei Onlineshops mit integriertem QR-Scan-Tool.
- FeetSizr ist ein webbasiertes Tool, das international eingesetzt wird. Für deutschsprachige Nutzer:innen ist die Nutzung in der Regel gut möglich, insbesondere in Kombination mit automatischen Browser-Übersetzungen

Link: <https://feetsizr.com/>



FeetMeter / Shoe Size Meter & Converter – einfache Mess-Apps

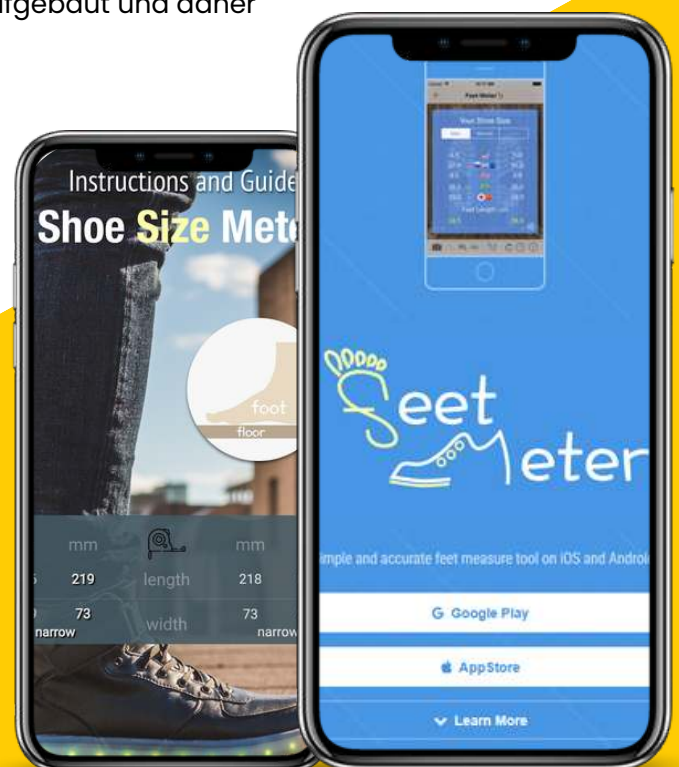
Was kann dieses Tool?

Apps, die per Smartphone-Kamera **Fußlänge und Breite messen** und diese in Standardsysteme (EU, UK, US etc.) umrechnen sowie Größenvergleiche liefern.

Wie hilft das Tool beim Online-Schuhkauf?

- Grundlegende Maße digital erfassen
- Einfache internationale Größenumrechnung
- Oft als kostenlose oder preiswerte Option verfügbar
- Gut zur Orientierung und Größenumrechnung, weniger für hochpräzise Empfehlungen.
- Diese Apps sind je nach Anbieter teilweise mehrsprachig, häufig jedoch englischbasiert. Die Bedienung ist meist stark visuell aufgebaut und daher auch mit begrenzten Englischkenntnissen nutzbar.

Link: https://play.google.com/store/apps/details?hl=en_US&id=com.vistechprojects.shoe_size_meter



Was kann dieses Tool?

Ein System, das 3D-Fußprofile mit einer Produktdatenbank abgleicht und **passende Schuhgrößen vorschlägt**, z. B. für Sportarten oder Freizeittypen.

Wie hilft das Tool beim Online-Schuhkauf?

- Kombination aus 3D-Profil und Modell-Matching
- Empfehlung auch im Kontext sportlicher Anforderungen
- Ideal für sportlich orientierte Online-Käufer mit klarer Nutzungsvorstellung.
- SafeSize-basierte Tools sind häufig **in Online-Shops integriert** und profitieren dort von der jeweiligen Shop-Lokalisierung. Die Sprachverfügbarkeit hängt daher vom anbietenden Shop ab und ist oft auch auf Deutsch nutzbar.

Link: <https://www.safesize.com/fitmate/>



Kurz erklärt: So werden digitale Tools zu praktischen Helfern



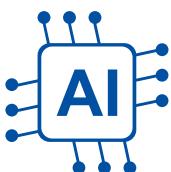
Ergänzend, nicht ersetzend

Tools können helfen, sich sichtbarere Orientierung zu verschaffen, ersetzen jedoch nicht das fundierte Verständnis eigener Fußmaße und Passformkriterien (vgl. Kapitel 2–3)^{4–7,9,15–17}.



Markenunterschiede beachten

Viele Empfehlungen basieren auf Algorithmen, die Marken- und Modelldaten einbeziehen – das kann bei manchen Tools variieren.



Kontextabhängige Ergebnisse

Unterschiede in Scanner-Technologie, 3D-Modellierung oder KI-Methodik führen zu abweichenden Empfehlungen zwischen Tools.

Gezielter Online-Schuhkauf beginnt beim Hintergrundwissen

Ein gut passender Schuh muss kein Glückskauf sein. Wer weiß, wie die eigenen Füße wirklich beschaffen sind, kann Größenangaben realistischer einordnen und Fehlkäufe gezielt vermeiden – vor allem, wenn Anprobieren im Online-Shop nicht möglich ist. Dieselbe Schuhgröße kann je nach Marke, Modell, Material und Nutzung sehr unterschiedlich ausfallen. Deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

Vor allem der Blick auf die Besonderheiten der eigenen Füße wird zum unverzichtbaren Kaufberater: regelmäßig und umfassend messen, Veränderungen berücksichtigen und Passform und Modell immer wieder an den Status Quo anpassen – so wird der Schuhkauf zur Punktlandung.

Wer wirklich versteht, wo der Schuh drückt, erreicht auch beim Online-Schuhkauf mehr Tragekomfort, weniger Retouren und vor allem Schuhe, die wirklich bequem und zuverlässig durch den Alltag tragen.



Grundlagen: Online-Schuhkauf, Passform & Retouren

- 1 Stöcker, F., et al. (2021).
Ursachen von Retouren im Online-Modehandel: Eine empirische Analyse von Passform- und Größenproblemen.

Working Paper, Universität Bamberg.

https://epub.uni-bayreuth.de/id/eprint/5883/1/St%C3%B6cker2021_Article_NewInsightsInOnlineFashionReta.pdf
- 2 Angelbratt, M. (2025).
Reducing Fit-Related Returns in Fashion E-Commerce: An Exploratory Study.

Master Thesis, Open Access, University Repository.

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1976899/FULLTEXT01.pdf>
- 3 Gustafsson, E. (2021).
Managing Fit Uncertainty in Fashion Retail Supply Chains.

Chalmers University of Technology.

https://research.chalmers.se/publication/526102/file/526102_Fulltext.pdf

Fußtyp, Anatomie & gesundheitliche Zusammenhänge

- 4 Buldt, A. K., et al. (2018).
Ill-fitting footwear, foot pain and foot disorders: A systematic review.

Journal of Foot and Ankle Research.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30065787/>
- 5 González-Elena, M., et al. (2021).
Association between shoe length and hallux valgus: A population-based study.

International Journal of Environmental Research and Public Health.

<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/21/11244>
- 6 Tedeschi, M., et al. (2024).
Footwear and Foot Health: Unveiling the Role of Proper Shoe Fit in Preventing Podiatric Issues and Enhancing Well-Being

Applied Sciences (MDPI).

<https://www.mdpi.com/2076-3417/14/21/9938>

Messmethodik, Fußvermessung & Tageszeit-Effekte

- 7 Freund, J. E., et al. (2024).
Sitting foot: posture dependent changes of volume, edema and perfusion of the foot.

https://www.researchgate.net/publication/385354562_Sitting_foot_posture_dependent_changes_of_volume_edema_and_perfusion_of_the_foot_A_prospective_interventional_study_with_27_volunteers
- 8 Jones, P. R., et al. (2025).
Reliability of 3D foot scanning for footwear sizing applications.

Journal of Foot and Ankle Research.

https://www.researchgate.net/publication/394110640_Foot_Measurements_From_Three-Dimensional_Scans_Elinvision_3DST_Reliability
- 9 Jurca, A., et al. (2019).
Large-scale 3D foot scanning reveals substantial variability in foot shape.

Scientific Reports.

<https://www.nature.com/articles/s41598-019-55432-z>
- 10 Allan, J., et al. (2023).
Methodological and statistical approaches for the assessment of foot shape using three-dimensional foot scanning: a scoping review

Journal of Foot and Ankle Research
https://www.researchgate.net/publication/370351009_Methodological_and_statistical_approaches_for_the_assessment_of_foot_shape_using_three-dimensional_foot_scanning_a_scoping_review

Passform-Mythen, Zugaben & Fehlannahmen

- 11 O'Rourke, B., et al. (2020).
Does the shoe really fit? Characterising ill-fitting footwear among community-dwelling older adults attending geriatric services: an observational cross-sectional study

BMC Public Health.
https://www.researchgate.net/publication/339245203_Does_the_shoe_really_fit_Characterising_ill-fitting_footwear_among_community-dwelling_older_adults_attending_geriatric_services_an_observational_cross-sectional_study

- 12** Hughes, A., et al. (2025).
Guidelines for Recommended Footwear for Healthy Children and Adolescents: A Rapid Scoping Review to Characterise the Nature and Extent of Footwear Research and Clinical Policy Guidelines

Journal of Foot and Ankle Research.
<https://www.mdpi.com/2227-9032/13/13/1578>

Material, Trageverhalten & Passformveränderung

- 13** Seul, J., et al. (2023).
The Influence of Materials on Footwear Behaviour: A Finite Element Simulation Study

Materials (MDPI).
<https://www.mdpi.com/1996-1944/16/22/7203>
- 14** Meyer, M., et al. (2021).
Comparison of the Technical Performance of Leather, Artificial Leather, and Trendy Alternatives

Materials (MDPI).
<https://www.mdpi.com/1996-1944/16/22/7203>

Schuhgrößen, Umrechnung & Normungslogik (nicht-werblich)

- 15** INTERNATIONAL STANDARD ISO 19407
Footwear — Sizing — Conversion of sizing systems

<https://cdn.standards.iteh.ai/samples/83106/d07404c4034c4b9495d8cc6dee3c5c48/ISO-19407-2023.pdf>
- 16** British Standards Institution (BSI).
Footwear sizing — In-shoe measurement

https://webstore.ansi.org/preview-pages/BSI/preview_30429525.pdf?srsId=AfmBOorbXILq421PLhSqspabFGg_mWh3z0ID-gdKtiFWTAeNgOAEH228
- 17** ISO 19407:2023(en) Footwear — Sizing — Conversion of sizing systems

<https://www.iso.org/obp/ui/es/#iso:std:iso:19407:ed-1:vl:en>

