

Umfrage: Jede zweite deutsche Frau trägt keine High Heels mehr

Laut der neuen YouGov-Umfrage¹ im Auftrag des Barfußherstellers Vivobarefoot beklagen 43 Prozent der Deutschen Beschwerden in den Füßen aufgrund von nicht passendem Schuhwerk. Vermutlich beeinträchtigt dies nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen, sondern hat auch Auswirkungen auf Arbeitsfähigkeit, Mobilität und psychische Gesundheit. Besonders Frauen gehen dabei ein erhöhtes Risiko für Langzeitfolgen ein – und das schon im jungen Alter. Ob High Heels, Plateau-Schuhe oder Alltags-Sneaker, selten haben Füße den nötigen Platz und die Flexibilität, die sie brauchen. Warum besonders die weibliche Bevölkerung durch das Tragen von Schuhen ohne Funktion vermehrt mit Problemen kämpft, zeigt die Studie: 46 Prozent der befragten Frauen tragen wissentlich falsches Schuhwerk. Davon leiden 42 Prozent unter regelmäßigen Beschwerden. Gemeinsam mit der funktionellen Podologin Rina Harris möchte Asher Clark, Mitbegründer von Vivobarefoot, über die epidemischen Zustände von Fußschmerzen in Deutschland aufklären. So zeigt sich, welche präventiven Maßnahmen nötig sind und welche Rolle Barfußschuhe dabei spielen.

Berlin, 11.03.2024 Seit Jahrhunderten versuchten Menschen ihre Füße vor klimatischen Bedingungen und unterschiedlichem Terrain zu schützen. Heute hat das richtige Schuhwerk jedoch kaum noch etwas mit „Schutz“ zu tun. „Alles dreht sich um Mode und Marketing. Das Ergebnis? Verletzungen, Dysfunktionalität und Deformation“, weiß Asher Clark, Co-Founder von Vivobarefoot. Die vom Barfußhersteller in Auftrag gegebene YouGov-Umfrage bestätigt dies und zeigt: Schon im Alter zwischen 18 bis 24 Jahren berichten 58 Prozent der befragten Männer und Frauen von Fußschmerzen im Zusammenhang mit zu engem oder schmalen Schuhen. Bei der Altersgruppe 25 bis 34 Jahren sind es sogar 62 Prozent. „Die Schuhindustrie gibt zu, dass die meisten Schmerzen und Krankheiten der Füße auf unförmige Schuhe zurückzuführen sind, unternimmt aber nichts, um dies zu ändern“, so Clark. Häufig wird Style über Funktion gestellt. Warum dabei Frauen besonders vor langfristigen Gesundheitsfolgen stehen, macht die Umfrage deutlich: 46 Prozent der Teilnehmerinnen tragen noch immer absichtlich hohe Absätze, Plateau oder zu schmal zulaufende Schuhe, ohne dabei tiefgreifendere Gründe anzugeben. Doch diese modernen Fußbekleidungen passen laut Clark, Schuster in siebter Generation, nicht zur Form und Funktion des menschlichen Fußes. Für die Podologin Rina Harris sind die Zahlen der neuen YouGov-Studie eindeutig: Die Schuhindustrie muss sich verändern. Zusammen mit Vivobarefoot klärt sie über die Bedeutung von Fußgesundheit auf, bestätigt Barfußschuhe als Präventionsmethode vor Schmerzen und verdeutlicht deren Beitrag zur Verbesserung der Funktion der Füße.

Starke Frauen, unbedarftes Schuhwerk

Wer die Füße nicht in Watte packt, der engt sie meist in unkomfortablen und zu kleinen Schuhen ein. High Heels, Plateauschuhe sowie erheblich zu schmales und spitzes Schuhwerk sind voll allem in der westlichen Welt noch immer üblich. In der YouGov-Studie gab über die Hälfte der befragten Frauen (53 %) an, nie High Heels oder Plateauschuhe zu tragen. „Frauen scheinen in dieser Hinsicht weiterhin mehr Zugeständnisse zu machen als Männer. Oder sie sind einfach nur schmerzempfindlicher, ohne Rücksicht auf die Langzeitfolgen“ berichtet Harris. Gründe für das Tragen hingegen seien neben dem modischen Aspekt (10%) oder feierlichen Anlässen (61%) auch Selbstbewusstsein (14%), sozialer Druck (4%) und berufliche Anlässe (13%). „Aus Studien wissen wir, dass das Schuhwerk bei einigen der häufigsten

¹ <https://yougov.de/>



Fußverletzungen und -deformationen eine große Rolle spielt, denn sie treten bei barfüßig lebenden Bevölkerungsgruppen extrem selten auf“, so Harris. Der Verlust von Struktur und Funktion des Fußes, der durch die Designmerkmale moderner Schuhe verursacht wird, könnte viele häufige Verletzungen erklären. Die Podologin fährt fort: „Und Frauen neigen eher zu Fehlstellungen wie Hallux valgus als Männer, weil sie Modeschuhe tragen, die den Stil über die Gesundheit und Funktion der Füße stellen.“

Hallux valgus, Knieprobleme und Fehlstellungen: Folgen falscher Schuhe ignoriert

Das Tragen von High Heels oder Plateauschuhen ist auch heute noch bei vielen Frauen beliebt, obwohl sich diese Schuhe nicht zum Gehen eignen. Laut der YouGov-Umfrage im Auftrag von Vivobarefoot tragen 46 Prozent der befragten Frauen mehrmals im Jahr Schuhe mit hohen Absätzen oder Plateausohlen. Besonders in jungen Jahren quälen Frauen ihre Füße: 57 Prozent der 18- bis 24-Jährigen, 68 Prozent der 25- bis 34-Jährigen und 55 Prozent der 35- bis 44-Jährigen gaben an, regelmäßig hohe Absätze oder Plateauschuhe zu tragen. Obwohl das Tragen von hohen Absätzen häufig mit einem gesteigerten Attraktivitätsempfinden in Verbindung gebracht wird, kann das negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben, wie z. B. orthopädische Probleme und Veränderungen der Wadenmuskulatur. Nicht nur hoch und eng: Besonders gepolsterte Turnschuhe, mit Abrollhilfe beispielsweise, sind ebenso problematisch. Sie vermitteln das Gefühl, dass man sich auf weichem Untergrund befindet. Dadurch verändert sich der Bewegungsablauf. „Die Zahl der Kniearthrosen hat sich seit der Erfindung des gedämpften Schuhs erhöht. Mehr als die Hälfte der über 50-Jährigen leidet unter Knieschmerzen“, weiß Podologin Harris. Viele würden immer noch denken, dass eine stärkere Dämpfung beim Gehen helfe, was aber im Widerspruch zu Forschungsergebnissen steht. „Werden die Füße sozusagen in Watte packt, werden die sensorischen Informationen an das Gehirn zurückgehalten, so dass sich die Reaktion der Füße auf den Untergrund, auf dem man geht, verändert. Das verringert die Muskelaktivität, Koordination und Stabilität,“ erklärt sie.

Akzeptanz und Interesse für gesundes Schuhwerk steigt

Das Interesse an gesundem Schuhwerk steigt. Nur noch jede zweite Frau trägt noch High Heels und Plateau. Wie die YouGov-Umfrage zeigt, könnte jeder dritte Deutsche sich vorstellen, Barfußschuhe zu testen. Denn nicht nur Frauen sind betroffen. Auch 43 Prozent der befragten Männer leiden durch zu enge oder kleine Schuhe unter Fußschmerzen. Trotz der erschütternden Ergebnisse der Studie hat Clark, als Schuhmacher in siebter Generation, große Hoffnung. Ganze 31 Prozent der befragten Frauen und Männer gaben an, dass sie das Tragen von Barfußschuhen in Erwägung ziehen. 35 Prozent können es sich vorstellen, Barfußschuhe zu tragen. Das gibt auch der Podologin Grund zur Hoffnung. Barfußschuhe ermöglichen Abwechslung und begünstigen die natürliche Bewegung. Ein bedeutender Faktor, um gesund zu bleiben. „Füße müssen gefordert und gefördert werden“, weiß der Clark. Die Fußgesundheit hängt direkt von der Aktivität des Fußes ab. Schuhe von Vivobarefoot bieten eine dünnere Sohle und somit weniger Einschränkungen, was es den Füßen ermöglicht, sich freier zu bewegen und die Muskeln zu stärken. Je mehr Rezeptoren durch das Gehen auf verschiedenen Untergründen angesprochen werden würden, desto mehr könne sich Balance, Stabilität und Bewegungskoordination steigern. „Der Weg zum vitalen Lebensstil beginnt nun einmal mit den Füßen“, so der Vivobarefoot-Mitbegründer abschließend.



VIVOBARFFOOT

Offizielle Pressemitteilung.

Bildmaterial auf Anfrage.

Vivobarefoot ist ein Lifestyle-Gesundheitsunternehmen, das die Mission verfolgt, die Menschen wieder mit der Natur zu verbinden - von Grund auf, Fuß für Fuß, Person für Person. Vivobarefoot wurde von zwei Cousins einer traditionellen Schusterfamilie, Galahad und Asher Clark, gegründet. Die Philosophie basiert auf einfachen Barfuß-Designprinzipien: breit, dünn und flexibel, für optimale Fußgesundheit und natürliche Bewegung. Mit [VivoHealth](#) wurde zudem eine Plattform geschaffen, die nützliches Wissen vermitteln soll und ein wachsendes Angebot an Kursen, die von Expert:innen für natürliche Gesundheit geleitet werden, bietet.

Auf der Reise als Unternehmen eine positive Bilanz für die Regeneration der Gesundheit von Mensch und Planet zu erreichen, betreibt Vivobarefoot auch [ReVivo](#). Mit dem ersten Sekundärmarkt seiner Art für professionell wiederaufbereitete Schuhe soll diesen ein zweites Leben geschenkt werden.

Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2038 Personen zwischen dem 02. und 04.02.2024 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren.