

DSV aktiv-Expertenserie, Teil 1 – Wie finde ich heraus, welcher Skischuh der richtige ist?

Unter zwei Millionen Paar Füßen gibt es kein identisches! Einen formschlüssigen, passenden Skischuh zu finden, ist also alles andere als einfach. Neben der Auswahl des optimalen Schuhs kommt es auch darauf an, die Schnallen korrekt und in der richtigen Reihenfolge zu schließen. Worauf Skischuh-Käufer achten müssen, verraten die Experten von *DSV aktiv*.



Was muss ein Skischuh können?

Ein Skischuh muss in erster Linie zweierlei erfüllen: Er muss Schutz vor Verletzungen, insbesondere Sprunggelenksverletzungen, bieten und gleichzeitig die Kraft aus dem Gelenk auf die Ski übertragen. Denn: Skifahren ist Sprunggelenksarbeit. Damit der Skischuh die Funktionen gewährleisten kann, muss er optimal und formschlüssig passen. Das ist bei der harten Schale, die für die Erfüllung der Schutzfunktion grundlegend ist, gar nicht so einfach.

Kein Paar Füße ist identisch

Jeder Fuß ist anders – ob breit, schmal, gewölbt, platt, groß oder klein. Ausschlaggebend für die Formschlüssigkeit ist darüber hinaus die Position der Knöchel. Beim Skischuh-Kauf sollten Interessenten deshalb immer darauf achten, dass der eigene Fuß gemessen und begutachtet wird. Entscheidend für die Passform und Kraftübertragung ist das Ristmaß, das vom Rist/Spann über den Knöchel zur Ferse berechnet wird. Viele Sportfachgeschäfte messen den Fuß mit Hilfe eines Fußscanners und stellen ihn virtuell in eine passende Schale. Tipp: Da Kinder oft nicht ausreichend einschätzen können, ob der Skischuh optimal passt, sollten Eltern und Fachverkäufer den Innenschuh herausnehmen und diesen probieren lassen.

Vorsicht vor zu großen Schuhen

„90 Prozent der Skifahrer neigen dazu, zu große Schuhe zu kaufen“, betont DSV-Sicherheitsexperte Andreas König. Das liege vor allem an der harten Schale. „Viele Skischuhe drücken – allerdings nicht weil sie zu klein, sondern weil sie zu groß sind. Dann nämlich schließen Skifahrer die Schnallen sehr eng zu. Dadurch wird der Skischuh allerdings nicht schmaler, sondern flacher. Der Skischuh drückt also von oben auf den Fuß auf.“ Das begünstigt auch das Phänomen der eingeschlafenen Füße beim Skifahren. Stattdessen hilft eine Einlegesohle: Diese unterstützt die natürliche Form des Fußes, ohne dass die Schnallen fest zugemacht werden müssen. Eine der Grundregeln beim Kauf: Muss ich die Schuhe auf der letzten Halterung schließen, um Halt zu bekommen, ist der Schuh zu groß!

Richtig schließen

Um einen optimalen Halt im Skischuh zu bekommen, ist es besonders wichtig, die Schnallen korrekt und in der richtigen Reihenfolge zu schließen. Die wichtigste Schnalle ist dabei die sogenannte Ristschnalle auf der Höhe des Knöchels. Mit dieser wird die Ferse fixiert. Sie sollte fest sitzen, damit der Fuß im Schuh nicht hin und her rutscht.

Diese Schnalle muss als erstes geschlossen werden.

Die Härte der Schale

Neben der Größe und Form unterscheiden sich Skischuhe auch in der Härte der Schale. Dabei sprechen Sportfachverkäufer vom sogenannten „Flex“. Dieser Begriff bezeichnet die Biegehärtigkeit des Schaftes, das heißt die Biegehärtigkeit von der Obermanschette zur Unterschale des Skischuhs. Der Flex gibt also darüber Auskunft, wie leicht oder schwer die Schale zu biegen ist. Die Flex-Angaben auf den Skischuhen geben zwar eine grobe Orientierung, sie sind aber nicht genormt. „Ein Großteil der Käufer entscheidet sich für zu harte Skischuhe“, erklärt Andreas König. „Die Schuhe werden im Geschäft bei +20 Grad Celsius probiert. Im Winter ist es deutlich kälter, das führt dazu, dass der Kunststoff sich verhärtet.“ Besonders Frauen und Kinder sollten darauf besonders achten.

Unterschiedliche Käufergruppen

Bekommen Kinder neue Skischuhe, sollten Eltern darauf achten, dass die Schuhe nicht zu hoch sind. Ein häufiges Phänomen bei Kindern: Die Füße sind zwar schon entsprechend lang, die Waden aber noch recht kurz. Dieses Maß muss mit in die Schuhwahl einfließen. Darüber hinaus gibt es durchaus Unterschiede zwischen einem Damen- und einem Herren-Modell. Frauen haben durchschnittlich einen niedrigeren Wadenansatz als Männer und meist etwas kräftigere Waden. Die Skischuhfirmen passen ihre Modelle an diese spezifischen Eigenschaften an. Damen greifen außerdem gerne zu einem „kuschligere“ Skischuh mit weichem Innenfutter. Dieses gibt nach, der Schuh sollte also enger gewählt werden.

Individuelle Anpassung

Auch hier gilt: Vorsicht vor zu großen Modellen. Ein zu großer Skischuh kann nicht verkleinert, eine kleine Größe jedoch individuell angepasst werden. Das gewährleisten thermoverformbare Innenschuhe. Sie können bis zu fünf, sechs Mal angepasst werden. Gleiches gilt für anpassbare Schalen. Diese Technologien haben den Skischuh-Markt revolutioniert: Was früher nur Rennläufern vorbehalten war, ist heute auch im Sportfachhandel möglich. Auch eine Einlegesohle ermöglicht es dem Käufer, die Form- und Passgenauigkeit individuell zu verbessern.

Wichtiges Teilstück: die Sohle

Die Sohle erfüllt eine der wichtigsten Aufgaben des Skischuhs: Ihr Zustand ist entscheidend für die Funktion der Bindung. Wenn die Sohle unter dem Skischuh abgelaufen ist, kann eine optimale Kraftübertragung zwischen dem Skischuh und der Bindung nicht mehr stattfinden. Nicht zuletzt deshalb sollten Skifahrer das alte Modell spätestens nach rund acht Jahren durch ein neues ersetzen. Über die Jahre werden auch die Weichmacher im Kunststoff hart, der Skischuh wird spröde und kann im Extremfall brechen.

Lagerung der Skischuhe

Um eine Veränderung der Passform zu verhindern, sollten Skischuhe immer mit geschlossenen Schnallen gelagert werden. Am besten eignen sich trockene Räume wie Ski- oder Heizungskeller. Besonders wichtig ist auch, dass die Stiefel trocken sind. In feuchten Skischuhen verbreiten sich schnell Pilze. Um dem entgegenzuwirken, sollte der Innenschuh separat getrocknet werden. So kann sich kein Kondenswasser zwischen Schale und Innenschuh bilden.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

↓ Download V-Card

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2015 Deutscher Skiverband e.V.