

Woran erkenne ich, dass ich eine neue Einlegesohle brauche?

Alle Einlegesohlen haben eine Lebensdauer, in der sie den erwarteten Nutzen bringen. Diese hängt hauptsächlich von Nutzung und Material ab, aber auch Änderungen im Körper des Trägers spielen eine Rolle. Hier ein paar Checkpunkte zur Kontrolle Ihrer Einlegesohle:

1. **Änderungen an der Sohle selbst**
 1. Die Sohle ist punktuell „durchgelaufen“
 2. Das Material hat einen Bruch im Verlauf
 3. Die Grundspannung („Rebound“) ist nicht mehr gut
 4. Sie fühlen sich einfach nicht mehr wohl/gut unterstützt von der Sohle
2. **Änderungen des Schuhs**
 1. Sie haben plötzlich Probleme im Schuh (z.B. bemerken Sie eine Rutschphase)
 2. Sie bemerken an der Schuh-Außensohle, dass Sie das Sohlenprofil nicht mehr gerade ablaufen
 3. Sie haben neue Schuhe, die vom Querschnitt anders sind als die, für die Ihre Einlegesohle gefertigt wurde. Sie merken, dass die Sohle nicht richtig hinein passt (zu breit, zu lang, zu kurz, zu schmal).
3. **Veränderung des Körpers**
 1. Sie haben mehr als 5 kg zu- oder abgenommen
 2. Sie haben signifikant an Muskelmasse auf/abgebaut
 3. Sie hatten eine Verletzung und sind in der Rehabilitation
 4. Sie haben eine neue Sportarten begonnen (und bauen deshalb andere Muskeln auf, bewegen sich anders, brauchen andere Schuhe, usw.)

Empfehlung:

Am besten ist eine Kontrolle der Passform alle 6-12 Monate bei normalem und alle 3-6 Monate bei extremem Gebrauch. In der Reha-Phase und auch in der Schwangerschaft empfehlen wir alle 1-3 Monate. Kontrolle bedeutet nicht gleich, dass eine neue Sohle gefertigt werden muss! In manchen Fällen ist alles in Ordnung und die Sohle ist immer noch auf den Körper abgestimmt, in anderen Fällen kann man die Sohle nachformen und nur wenn die Sohle vom Material her „müde“ ist, und somit die gewollte Unterstützung nicht mehr gewährleistet ist, sollte eine neue angepasst werden.

Hier ein paar Beispiele von Einlegesohlen, die erneuert werden sollten:

Sohlen von unseren Profisportlern - mehrere Stunden tägliches Training über Monate hinweg... und in beige die Sohlen eines „Normalverbrauchers“ nach 3 Jahren fast täglichem Gebrauch in seinem Beruf.

