

Sneaker kaufen: Worauf du achten solltest, um die perfekten Schuhe zu finden (H1)

In Kürze:	1
Darum ist es so wichtig, die richtigen Sneaker zu kaufen (H2)	2
Fußbreite und Fußlänge richtig messen (H3)	2
Woher weißt du, ob du schmale oder breite Füße hast? (H3)	2
Wann sind Schuhe zu klein oder zu groß? (H3)	3
Die besten Sneaker für breite und schmale Füße (H2)	3
Dämpfung und Komfort: Worauf du bei der Sneakerqualität achten solltest (H2)	4
Welche Dämpfungstechnologien bieten die große Brands? (H3)	4
Schuhmaterialien und ihre Unterschiede (H2)	4
Sneaker richtig einlaufen (H2)	5
Wie du Sneaker richtig einläufst, um Blasen zu vermeiden (H3)	5
Ist es normal, dass neue Schuhe drücken? (H3)	5
Fazit: Mit diesen Tipps findest du den perfekten Sneaker (H2)	5
Sneaker kaufen FAQ kurz zusammengefasst (H2)	5

In Kürze:

- Miss deine Passform und Fußbreite richtig: Das Messen ist entscheidend, um den passenden Sneaker zu finden. Achte darauf, dass zwischen dem großen Zeh und der Schuhspitze eine daumenbreite Platz bleibt.
- Wähle Sneaker, die zu deiner Fußform passen. Du findest bei einigen Herstellern extra eine Kategorie für breite Füße.
- Finde die perfekte Dämpfungstechnologie für dich
- Schuhmaterialien sind verschiedenen und bieten unterschiedliche Vorzüge. Leder ist langlebig und bequem, Synthetik ist leicht und Stoff atmungsaktiv.
- Lauf deine Sneaker richtig ein. Trage neue Sneaker immer nur für kurze Zeit, um Blasen zu vermeiden.

Beim Kauf eines neuen Sneakers geht es um mehr als nur den Look. Komfort, Passform und das richtige Material sind entscheidend, damit du langfristig Freude an deinem Schuh hast. In diesem Beitrag erklären wir dir, worauf du achten solltest, wenn du neue Sneaker kaufen möchtest. Wir geben dir wertvolle Tipps zur Passform, Dämpfung und Pflege – für ein herrliches Tragegefühl und langlebige Sneaker.

Passform und Fußbreite: So findest du den idealen Sneaker (H2)

Einer der häufigsten Fehler beim Schuhkauf ist die falsche Passform. Ob du breite oder schmale Füße hast, spielt eine große Rolle bei der Wahl des perfekten Sneakers.

Fußbreite und Fußlänge richtig messen (H3)

Um die richtige Schuhgröße zu finden, ist es wichtig, die Fußlänge und Fußbreite zu messen. Klebe ein Blatt Papier auf den Boden, damit es nicht verrutscht. Stelle deinen Fuß auf ein Blatt Papier, umreiß ihn und messe die längste und breiteste Stelle deines Fußes. Achte dabei darauf, dass du einen festen Stand hast. Am besten wiederholst du das Ganze mit deinem anderen Fuß, um festzustellen, ob deine Füße unterschiedlich groß sind. Für die Bestimmung deiner Schuhgröße solltest du dich nach dem größeren Fuß richten. Such dir die Größentabellen vom Hersteller, wie [Nike](#) oder [Adidas](#) und vergleiche deine Länge mit den jeweiligen Größen. Wenn deine Fußlänge zwischen zwei Größen liegt, wähl die größere aus.

Beachte: Verschiedene Hersteller haben auch verschiedene Größentabellen. Es kann sein, dass du bei Nike eine 38,5 brauchst und bei Adidas vielleicht eine 38.

Kennst du schon unseren Fitting Room? Mit unserem kleinen Helfer in der [Asphaltgold App](#) findest du die perfekte Größe für deine neuen Sneaker: Hinterlege einfach die Größe deines liebsten Schuhs und wir empfehlen dir mit dieser Info die perfekte Größe für deine neuen Modelle. So sparst du dir Zeit, Geld und Nerven – und trägst den idealen Fit.

Woher weißt du, ob du schmale oder breite Füße hast? (H3)

Schuhgrößen entsprechen immer der Fußlänge. Die Fußbreite wird oft vernachlässigt, wenn es um die Schuhwahl geht, ist aber entscheidend für den Komfort. Die Breite deiner Füße hängt auch von deiner Schuhgröße ab. Bei der Schuhgröße 42 ist die „normale“ Breite ca. 10 cm. Wenn das bei dir mehr ist, hast du einen breiten Fuß und wenn es deutlich weniger ist, hast du einen schmalen Fuß. [Via Google](#) findest du Tabellen, die dir Aufschluss darüber geben.

Falls du dir unsicher bist, ob du schmale oder breite Füße hast, kannst du in einigen Fachgeschäften eine Fußanalyse durchführen lassen. Dort werden deine Füße professionell vermessen, und du bekommst eine individuelle Empfehlung.

Wann sind Schuhe zu klein oder zu groß? (H3)

Wenn du deine Fußlänge kennst und dementsprechend auch deine Größe kennst, solltest du beim Sneaker kaufen aber unbedingt darauf achten, dass **zwischen deinem großen Zeh und der Schuhspitze sollte etwa eine daumenbreite Platz sein**. Das sorgt dafür, dass deine Zehen genug Bewegungsfreiheit haben und du dich beim Gehen wohlfühlst.

Zu kleine Schuhe erkennst du daran, dass deine Zehen vorne anstoßen oder du Schmerzen beim Gehen

hast. Zu große Schuhe rutschen an der Ferse und bieten keinen ausreichenden Halt. Um das zu vermeiden, solltest du immer beide Füße messen und verschiedene Modelle ausprobieren.

Achtung: Zu kleine und große Schuhe können langfristig zu gesundheitlichen Problemen wie Blasen, Hühneraugen oder sogar Fehlstellungen führen.

Die besten Sneaker für breite und schmale Füße (H2)

Schuhweiten sind sehr unterschiedlich, daher solltest du einfach viele Modelle anprobieren und das beste für dich raussuchen. Wenn du eher schmale oder breite Füße hast, solltest du gezielt nach Sneakern suchen, die deiner Fußform gerecht werden.

Viele Hersteller bieten Sneaker an, die besonders gut für eher schmalere Füße passen, unter anderem viele [Nike Air Max](#) Modelle oder der [Adidas Samba](#) und der [Ultraboost](#). Wenn du breite Füße hast, sind Brands wie [New Balance](#) und [Asics](#) ideal. Du kannst in den jeweiligen Onlineshops direkt nach breiten Modelle filtern. Nike selbst empfiehlt unter anderem den [Nike Pegasus](#), den [Zoom Vomero](#) oder den Monarch für breite Füße.

Wir geben dir diese Tipps für den Kauf von Sneakern an die Hand:

- 1. Später am Tag Schuhe kaufen/anprobieren**
Füße weiten sich im Laufe des Tages, daher probiere lieber später am Tag Schuhe an, um die Passform besser beurteilen zu können.
- 2. Die richtigen Socken tragen**
Probiere deine Schuhe mit den Socken an, die du am häufigsten trägst, da unterschiedliche Socken die Passform beeinflussen.
- 3. Schuheinlagen ausprobieren**
Falls du Einlegesohlen nutzt, solltest du diese zum Schuhkauf mitnehmen, da sie die Passform verändern können.
- 4. Immer beide Schuhe anprobieren**
Probiere Schuhe immer an beiden Füßen an, denn oft ist ein Fuß breiter oder länger als der andere.
- 5. Schuhe ausprobieren**
Vor dem Kauf solltest du versuchen die Schuhe so gut es geht auszuprobieren. Vor allem, wenn du Laufschuhe kaufen willst, solltest du einen Testlauf machen, um sicherzustellen, dass sie bequem sind. Das kannst du häufig in speziellen Sportgeschäften machen, die aufs Laufen spezialisiert sind.
- 6. Asphaltgold Fitting Room nutzen**
In unserer [Asphaltgold App](#) kannst du die Größe deines Lieblingssneaker eintragen und der Fitting Room schlägt dir von nun an immer die perfekten Größen für dich vor.

Dämpfung und Komfort: Worauf du bei der Sneakerqualität achten solltest (H2)

Neben der Passform spielt auch die Qualität deines Sneakers eine entscheidende Rolle. Ein hochwertiger Sneaker überzeugt durch gute Verarbeitung, strapazierfähige Materialien und bietet dir die nötige Dämpfung. Achte aber auch auf gut verarbeitete Nähte und stabile Sohlen. Gute Nähte erkennst du daran, dass sie gerade sind und sich beim Auseinanderziehen nicht wellen. Sie sollten auch nicht ausgefranst sein.

Zu guter Letzt spielt auch das **Preis-Leistungs-Verhältnis** eine Rolle. Hochwertige Sneaker sind oft langlebiger und bieten mehr Komfort im Alltag.

Welche Dämpfungstechnologien bieten die große Brands? (H3)

Jeder Brand hat verschiedene Dämpfungstechnologien, die einen sind mehr, die anderen weniger bekannt, aber jede hat ihre Daseinsberechtigung.

- **Nike:** Die Air-Technologie (z.B. im [Air Max 1](#)) bietet eine Luftpolster-Dämpfung, die sich ideal für den Alltag und leichte sportliche Aktivitäten eignet.
- **Adidas:** Mit der Boost-Technologie (z.B. im [Adidas Ultraboost](#)) bietet Adidas eine hervorragende Energierückgewinnung bei jedem Schritt. Diese Technologie besteht aus kleinen Kapseln, die Energie bei jedem Schritt zurückgeben. Perfekt, wenn du viel auf harten Böden unterwegs bist oder lange stehst.
- **New Balance:** Das ENCAP System von den [990er-Modellen](#) oder das Fresh Foam-System (z.B. im Fresh Foam 1080) bietet eine weiche Dämpfung für angenehmes Gehen auf längeren Strecken.
- **Asics:** Asics setzt auf vor allem auf die Gel-Dämpfung (z.B. im [Asics Gel-Kayano](#)), die eine besonders gute Stoßabsorption bietet und sich ideal für längere Laufstrecken eignet.

Das Tragegefühl ist und bleibt aber individuell, also probiere verschiedene Dämpfungstechnologien aus und finde die richtige für dich.

Schuhmaterialien und ihre Unterschiede (H2)

Die Wahl des Materials beeinflusst den Komfort, die Langlebigkeit und die Pflege der Sneaker:

- **Leder:** Dieses Material ist langlebig und passt sich gut an den Fuß und lässt sich einfach reinigen. Leder wird oft als das bequemste Material angesehen, da es sich mit der Zeit an deine Fußform anpasst. Es bietet zudem guten Halt und ist sehr strapazierfähig. Das Material kann aber auch etwas härter sein und ist manchmal weniger komfortabel als Synthetik.
- **Synthetik:** Synthetische Materialien sind leicht, pflegeleicht und günstig. Stoffe wie Mesh, schmiegen sich an deine Füße an und machen Sneaker besonders bequem.
- **Stoff:** Atmungsaktive Sneaker aus Stoff, wie bspw. der Converse Chuck sind besonders im Sommer angenehm zu tragen, aber anfälliger für Flecken und Verschmutzungen.

Hier findest du Guides, wie du deine Schuhe richtig reinigst:

- [Leder-Sneaker richtig reinigen](#)
- [Stoff-Sneaker richtig reinigen](#)

Sneaker richtig einlaufen (H2)

Wie du Sneaker richtig einläufst, um Blasen zu vermeiden (H3)

Das Einlaufen neuer Sneaker ist ein wichtiger Schritt, um Blasen zu verhindern. Trage deine neuen Sneaker immer erstmal nur für kurze Zeit, etwa eine Stunde am Tag. Das Material kann sich so langsam an deine

Füße anpassen. Du kannst auch dickere Socken tragen, um den Prozess zu beschleunigen. Vermeide es unbedingt, neue Schuhe direkt auf einer Party oder einem langen Tag einzulaufen, da die Wahrscheinlichkeit von Blasen damit steigt.

Ist es normal, dass neue Schuhe drücken? (H3)

Ja, es ist völlig normal, dass neue Schuhe am Anfang etwas drücken. Das Material ist noch steif und muss sich erst an deinen Fuß anpassen. Nach ein paar Tagen sollte sich der Schuh jedoch bequem anfühlen. Falls der Druck länger anhält, könnte es sein, dass der Schuh nicht die richtige Größe oder Passform hat.

Fazit: Mit diesen Tipps findest du den perfekten Sneaker (H2)

Beim **Sneaker kaufen** solltest du keine Kompromisse eingehen. Ob es um die Passform, die Qualität oder das richtige Material geht – nimm dir die Zeit, die idealen Schuhe für deine Füße zu finden. Dein Komfort und deine Fußgesundheit werden es dir danken. Indem du deine Fußbreite und -länge misst, das richtige Modell für deine Fußform wählst und auf die richtige Dämpfungstechnologie achtest, stellst du sicher, dass gesund unterwegs bist. Das i-Tüpfelchen ist dann, dass deine Sneaker auch noch zu deinem Look passen. Aber es gibt für alle das perfekte Paar Sneaker und du wirst deins auch finden.

Sneaker kaufen FAQ kurz zusammengefasst (H2)

1. Wie viel Platz sollte vorne im Schuh sein?

Etwa eine Daumenbreite sollte zwischen deinem Zeh und der Schuhspitze sein.

2. Welche Sneaker sind am gesündesten für die Füße?

Modelle mit guter Dämpfung und perfekter Passform.

3. Wann sind Sneaker zu klein?

Wenn deine Zehen vorne anstoßen oder du Schmerzen beim Laufen hast.

4. Wo kann man Füße professionell messen lassen?

In vielen Sportgeschäften oder Fachgeschäften für orthopädische Schuhe. Du kannst deine Füße aber auch auf einem Blatt Papier messen.

5. Ab welcher Breite gilt ein Fuß als breit?

Bei der Schuhgröße 42 ist die normale Breite ca. 10 cm. Wenn das bei dir mehr ist, hast du einen breiten Fuß und wenn es deutlich weniger ist, hast du einen schmalen Fuß.

6. Was ist der Unterschied zwischen Herren- und Damenschuhgrößen?

In der Regel unterscheiden sich Herren- und Damenschuhe um etwa 1,5 Größen. Das bedeutet, dass eine Damenschuhgröße 8 etwa einer Herrenschuhgröße 6,5 entspricht. Allerdings gibt es auch viele Modelle in Unisex-Größen. Daher lohnt es sich, vor dem Kauf immer einen Blick in Größentabellen der Hersteller zu werfen, um sicherzugehen, dass du die richtige Größe wählst.

7. Wie merke ich, dass ich eine falsche Schuhgröße trage?

Anzeichen dafür, dass du wahrscheinlich die falsche Schuhgröße trägst sind:

- **Deine Ferse rutscht beim Laufen heraus.** Bei einem zu großen Schuh kann dies auch mit fest gebundenen Schnürsenkeln passieren.
- Der Zehenbereich ist zu klein und du bekommst Druckstellen.
- **Deine Fersen oder Fußgelenke tun weh.** Wenn ein Schuhkragen zu hoch oder eng ist, können zum Beispiel Rötungen oder Blasenbildung an deinen Knöcheln auftreten

→ [Zum Asphaltgold Onlineshop](#)

META TITLE:

Sneaker kaufen: Tipps für Passform und Komfort

META DESCRIPTION:

Hier findest du heraus, wie du deine ideale Größe findest, die richtige Passform wählst und welche Tipps dir beim Kauf helfen.

Überschrift GUT

433px

Sneaker kaufen: Tipps für Passform und Komfort

Beschreibung GUT

780px

Hier findest du heraus, wie du deine ideale Größe findest, die richtige Passform wählst und welche Tipps dir beim Kauf helfen.

