



## **Pflege der Laufschuhe**

Die richtige Pflege deiner Laufschuhe spielt eine grosse Rolle und erhöht:

- Tragkomfort
- Lebensdauer

### **Grundlegende Tipps für die richtige Pflege:**

Die Aufbewahrung der Schuhe sollte in kühler Umgebung sein. Lass die Schuhe nicht an extrem kalten oder sehr heissen Orten liegen, wie Bsp. Direkt in/an der Sonne oder in einem Kofferraum des Autos im Sommer.

### **Pflege und Reinigung:**

Bitte die Laufschuhe nicht in der Waschmaschine reinigen (Hersteller und Händler weisen einstimmig darauf hin). Benutze zur Reinigung ein weiches Tuch, kaltes Wasser, leichte Seife oder feines Waschmittel oder ein spezielles Reinigungsmittel für Sportschuhe.

Trockne die Schuhe an einem eher kühlen Ort. Am besten stopfst Du nasse Schuhe mit Zeitungspapier aus und nimmst die Einlegesohle heraus. Dies erhält die Form und beschleunigt die Trocknung. Noch schneller geht's, wenn Du nach ein paar Stunden die Zeitung auswechselst. So kann die Feuchtigkeit entzogen werden und so auch ein Wachstum von Pilzen und Bakterien, die für schlechten Geruch und so manche vermeidbare Infektion verantwortlich sind. Aus diesem Grund ist auch die gelegentliche Verwendung eines antibakteriellen Schuhdeos zu empfehlen. Die Sportschuhe NIE auf der Heizung oder mit dem Föhn trocknen, dadurch verliert das Obermaterial an Geschmeidigkeit.

Folge: Lebensdauer und Komfort sinken

### **Einlaufen der Schuhe:**

Laufe Deine neuen Sportschuhe immer erst ein, damit sie sich an den Fuss anpassen können bevor Du damit intensiv trainierst. Laufe nicht gleich einen Marathon oder eine lange Trainingseinheit mit neuen Schuhen. Das Tragen von speziellem Laufsocken erhöht den Komfort sehr stark. Um die Lebensdauer des Schuhs zu verlängern und den Fuss zu trainieren, legst Du Dir am besten ein zweites Paar zu und trägst sie abwechselnd. Vorallem bei Trainings- oder Wettkampfschuhen.

Ich wünsche Dir viel Spass mit Deinen Laufschuhen und viel tolle und schöne Lauferlebnisse

Peter