



## Hohe Schuhe in der Schwangerschaft

Wie soll es auch anders sein? Der Körper verändert sich zur Gänze, von Kopf bis Fuß muss eine neue Verpackung her, so auch für die Füße! Es ist nicht ungewöhnlich, dass die Füße anschwellen und Sie Schuhe in einer größeren Nummer brauchen, als gewöhnlich. Manche Frauen stellen fest, dass Ihre Füße nach der Geburt auch etwas größer bleiben. Egal, ob neu oder nicht, in der Schwangerschaft sollte man verschiedene Dinge beachten:

### Tragen Sie keine hohen Absätze

**Hohe Absätze** sind nicht nur unbequem, sondern verderben auch noch die Haltung, denn automatisch strecken sie den Bauch vor - und bekommen vermutlich Rückenschmerzen.

### Tragen Sie während der Schwangerschaft bequeme, flache Schuhe

Das Material sollte die Haut atmen lassen. Ganz flache Schuhe sind aber auch nicht gut, da man ebenfalls keine gute Haltung einnimmt.

### Vermeiden Sie Schnür- und Schnallenschuhe

Gegen Ende der Schwangerschaft können Sie sich nicht mehr so leicht zum Schnüren hinunter beugen - das nervt und stresst nicht nur, sondern bedeutet gleichzeitig, dass Sie am Ende noch auf jemanden angewiesen sind, der Ihnen Ihre Schuhe zumacht.

### Wechseln Sie die Schuhe ab

Als Faustregel gilt, dieselben Schuhe nicht an zwei aufeinander folgenden Tagen zu tragen, sondern zwischen mindestens zwei Paar Schuhen abzuwechseln, damit die Schuhe lüften und trocknen können.

### Baumwollsocken und -strümpfe

Baumwolle oder Materialien mit hohem Baumwollanteil sind Synthetikprodukten vorzuziehen, weil die Haut darin atmen kann. Achten Sie auch darauf, dass sie nicht zu eng für Ihre Füße sind. Söckchen üben keinen Druck auf Adern und Beine aus. Zu Hause sollten Sie idealerweise so viel wie möglich barfuß gehen, das trainiert die Fußmuskulatur und ist gut für den Kreislauf.

Auch wenn Sie bis jetzt vielleicht **Schuhe mit einem hohen Absatz** gewöhnt sind, verzichten Sie in der **Schwangerschaft** darauf - Ihrem Körper und Ihrem Kreuz zu liebe. Geben Sie für **Schuhe in der Schwangerschaft** auch mal gerne etwas mehr Geld aus, wählen sie dafür aber qualitativ hochwertiges Schuhwerk - bedenken Sie, dass die „Last“, die Sie zu tragen haben, von Woche zu Woche schwerer wird.

Autor: Redaktion / Katrin

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Autofahren in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Bauchbänder und Bauchgurt](#)
- ▶ [Wadenkrämpfe in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Hohe Schuhe in der Schwangerschaft](#)