WANDERSCHUH-RATGEBER

Einlegesohlen

Dämpfende Sohlen, Isoliersohlen gegen kalte Füße, Einlagen auf Rezept — und warum Lederschuhe mit neuer Einlage noch einmal eingelaufen werden müssen.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/wanderschuhe/einlegesohlen/
Stand: 07.10.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die aktuelle Fassung.

Inhalt

1. Was tun, wenn die Füße bei Wanderungen immer schmerzen?
2. Kann ich orthopädische Einlegesohlen von der Stange kaufen?
3. Ich fühle mich wohl ohne Einlagen, aber mein Orthopäde hat mir trotzdem Einlagen verschrieben?
4. Ich habe neue Einlagen in meinen Wanderschuhen, aber jetzt schmerzen meine Füße! Was soll ich tun?
5. Soll ich erst neue Schuhe oder erst Einlagen kaufen?
6. Ich brauche keine orthopädischen Einlagen, will aber meine Füße mit Einlagen entlasten. Geht das?
7. Ich habe ständig kalte Füße. Gibt es dafür spezielle Einlegesohlen?
8. Was die Einlegesohle im Schuh eigentlich macht
9. Von der Stange oder nach Maß
10. Wann Beschwerden nicht am Schuh liegen
11. Wann ärztliche Abklärung gehört
12. Die Einlegesohle und die Pflege
13. Gewicht und Haltbarkeit
14. Die mitgelieferte Sohle nicht wegwerfen
15. Im Winter eine Nummer dünner

KURZ GESAGT

Die mitgelieferte Einlegesohle ist ein dünnes Stück Schaum: Sie füllt den Innenraum und nimmt Feuchtigkeit auf, **eine Stützfunktion hat sie nicht**. Eine andere Sohle wirkt deshalb an drei Stellen — am **Innenvolumen**, wo sich etwa eine halbe Größe ausgleichen lässt, an der **Dämpfung**, und an der **Fußstellung**. Der dritte Punkt ist die Grenze zur orthopädischen Versorgung: Was das Gewölbe stützt, verändert die Belastung bis in Knie und Rücken, und das kann helfen oder schaden.

Die meisten Wanderschuhe werde mit einfachen Einlegesohlen verkauft. Wenn Sie perfekte Füße haben, kommen Sie damit wahrscheinlich aus. **Allerdings gibt es bessere Lösungen, wenn Sie einen optimalen Tragekomfort haben möchten.** Wenn Sie ein orthopädisches Problem, z.B. Senkfüße oder Spreizfüße, haben, sollten Sie in Ihren Wanderschuhen ohnehin orthopädische Einlagen verwenden.

Was tun, wenn die Füße bei Wanderungen immer schmerzen?

Wenn Sie bei Wanderungen (ausgenommen neue Wanderschuhe) schmerzende Füße haben, haben Sie wahrscheinlich die falschen Einlegesohlen. Zunächst sollten Sie zu einem Orthopäden gehen, damit dieser sich ihre Füße anschaut. Falls Einlagen erforderlich sind, erhalten Sie ein Rezept, mit dem Sie zu einem Orthopädietechniker gehen müssen. Der Orthopädietechniker macht einen Fußabdruck und stellt für Sie passende Einlagen her. Wenn Sie gesetzlich versichert sind, müssen Sie eine relativ kleine Zuzahlung leisten.

INFOGRAFIK



PASSFORM

Warum die Weite kein Breitenmaß ist

Die Weitenangabe bezieht sich auf den Umfang im Ballenbereich, an der breitesten Stelle des Fußes. Sie misst also keine Strecke, sondern einen Umfang — und das ist der Unterschied, an dem die meisten Fehlkäufe hängen.

Flacher Fuß

wenig Volumen über dem Ballen



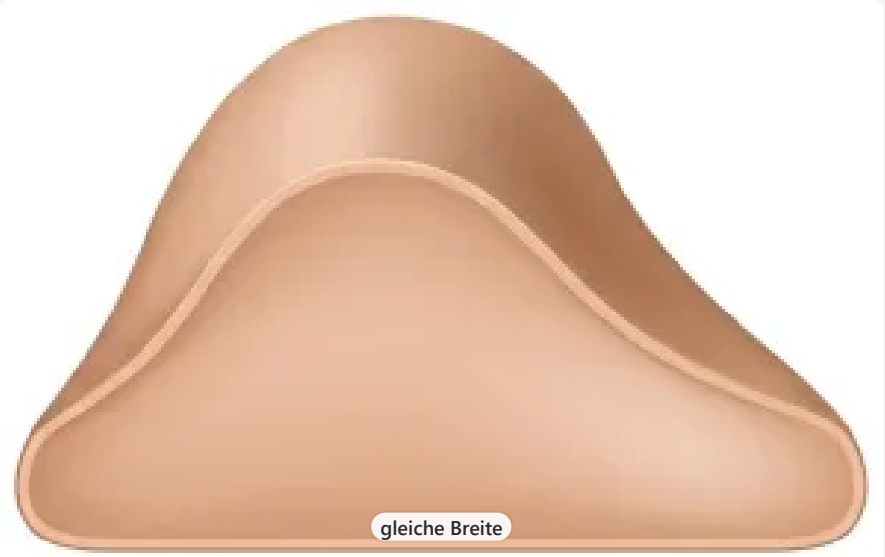
gleiche Breite

> Derselbe Abstand von Kante zu Kante, aber weniger Umfang. In einem Schuh mit viel Volumen hebt sich die Ferse beim Abrollen, und die Schnürung muss das ausgleichen.

FOLGE Braucht eine schmalere Weite — trotz gleicher Breite

Hoher Fuß

kräftiger Spann



> Gleiche Breite, deutlich mehr Umfang. In einem schmal geschnittenen Schuh drückt der Spann von oben, obwohl der Fuß an den Seiten Platz hätte.

FOLGE Braucht eine weitere Weite — bei gleicher Breite

Deshalb passen zwei Schuhe derselben Größe verschieden: Die Größe sagt etwas über die Länge, der Leisten über alles Übrige. Die Weitenstufen der Hersteller sind dabei nicht genormt — ein „H" bei der einen Marke entspricht nicht dem „H" der anderen.

✨ Mit KI-Unterstützung erstellt *Schematische, nicht maßstabsgetreue Darstellung.*

Mehr dazu: Schnürtechniken · Hallux valgus · Mondopoint

Kann ich orthopädische Einlegesohlen von der Stange kaufen?

Wenn Sie ein Standardproblem haben, z.B. Senkfüße, und keine ungewöhnliche Fußform, kommen Sie vielleicht auch mit orthopädischen Einlegesohlen von der Stange aus. In jedem Fall sollten Sie aber zu einem Orthopäden gehen, damit der

Orthopäde sich ihre Füße anschauen kann. Wenn Sie Einlagen brauchen, bekommen Sie, zumindest als Kassenpatient, ein Rezept, mit dem Sie dann zu einem Orthopädiemechaniker gehen. Zwar müssen Sie eine Zuzahlung leisten, aber die Kosten bleiben in einem erträglichen Rahmen. Wenn Sie noch nie Einlagen getragen haben, sollten Sie vielleicht mit maßgefertigten Einlagen anfangen. Sagen Sie dem Orthopädiemechaniker, dass Sie Einlagen zum Wandern benötigen. Sie können sich auch Einlagen für ein bestimmtes Paar Schuhe anfertigen lassen. Das hat den Vorteil, dass die Einlagen nicht nur zu ihren Füßen, sondern auch zu ihren Schuhen passen.

Ich fühle mich wohl ohne Einlagen, aber mein Orthopäde hat mir trotzdem Einlagen verschrieben?

Selbst wenn Sie völlig schmerzfrei sind, sollten Sie zumindest einmal Einlagen ausprobieren. Ihr Orthopädie hat Ihnen die Einlagen verschrieben, weil er ein Problem an ihren Füßen erkannt hat. Es kann durchaus sein, dass Sie noch keine Schmerzen haben, aber in Zukunft ohne Einlagen Schmerzen bekommen werden. Freuen Sie sich, dass Sie noch keine Folgeschäden haben und nutzen Sie die Gelegenheit, mit Einlagen dafür zu sorgen, dass dies so bleibt. Rücken- und Knieschmerzen sind übrigens neben Fußschmerzen die häufigsten Folgen von Fußproblemen und Blasen die mit Einlagen behoben werden können.

Ich habe neue Einlagen in meinen Wanderschuhen, aber jetzt schmerzen meine Füße! Was soll ich tun?

Sie müssen Einlagen zwar nicht einlaufen, aber ihr Fuß muss sich an die Einlagen gewöhnen. Zudem sollten Sie insbesondere bei Lederschuhen bedenken, dass durch die Einlagen die Position des Fußes im Schuh verändert wird. Deswegen müssen Sie, wenn Sie zum ersten Mal ein Paar Wanderschuhe mit Einlagen tragen, die Wanderschuhe neu einlaufen, damit sich das Leder neu anpassen kann.

Soll ich erst neue Schuhe oder erst Einlagen kaufen?

Wenn Sie bisher keine Einlagen tragen, sollten Sie zunächst klären, ob Sie Einlagen brauchen. Ist das der Fall, sollten Sie sich ein Paar Einlagen für Ihre Alltagsschuhe machen lassen und dann diese Einlagen verwenden, wenn Sie Ihre neuen Wanderschuhe ausprobieren. In den meisten Fällen ist es zwar kein Problem, nachträglich Einlagen in Wanderschuhe einzubringen, aber **Sie vermeiden alle potenziellen Probleme, wenn Sie schon beim Schuhkauf die Einlagen besitzen**,

die sie später in den Wanderschuhen tragen möchten. Wenn Sie die Wanderschuhe gekauft haben, können Sie sich dann ein spezielles Paar Einlagen für die Wanderschuhe anfertigen lassen.

Ich brauche keine orthopädischen Einlagen, will aber meine Füße mit Einlagen entlasten. Geht das?

Es gibt für Wanderer und Läufer diverse Einlegesohlen auf dem Markt, die eine dämpfende Wirkung haben. **Wenn Sie einen sehr harten Wanderschuh haben, können Sie mit einer dämpfenden Einlegesohle den Tragekomfort deutlich verbessern.** Geben Sie den Einlegesohlen ein wenig Zeit, denn Sie müssen einige Kilometer laufen, bevor Sie die Einlegesohlen nicht mehr spüren. Es ist völlig normal, dass sich auch sehr weiche Einlegesohlen zu Beginn wie Fremdkörper in den Schuhen anfühlen.

Ich habe ständig kalte Füße. Gibt es dafür spezielle Einlegesohlen?

Einlegesohlen mit isolierender Wirkung sind bei kühlen Außentemperaturen sehr nützlich. Sie lassen sich je nach Modell auch mit orthopädischen Einlagen kombinieren (unten die Isoliersohle, oben die orthopädische Einlage). Für absolute Frostbeulen gibt es auch beheizbare Sohlen. Für Wanderer sind diese Elektro-Sohlen kaum geeignet, nicht zuletzt weil die Wirkung nur solange hält wie die Batterie bzw. der Akku. Aber wenn Sie vielleicht als Fotograf oder Journalist den ganzen Tag in der Kälte darauf warten müssen, dass ein Promi sein Haus verlässt, können beheizbare Einlegesohlen ihre Füße vor dem Erfrierungstod retten. Auch bei Jägern, die oft stundenlang an einem Ort ausharren müssen, sind beheizbare Sohlen durchaus beliebt. **Für Wanderer gilt: Lieber Schuhe mit Isolierung (Winter-Wanderschuhe) kaufen**, dicke Socken anziehen und immer in Bewegung bleiben. Es ist unterwegs viel leichter, Füße warm zu halten als eingefrorene Füße aufzuwärmen.

Was die Einlegesohle im Schuh eigentlich macht

Die mitgelieferte Einlegesohle vieler Wanderschuhe ist ein dünnes Stück Schaum, das zwei Aufgaben erfüllt: Es füllt den Innenraum auf das gewünschte Maß und nimmt Feuchtigkeit auf. Eine Stützfunktion hat sie in der Regel nicht.

Daraus folgt, was eine andere Einlegesohle bewirken kann — und zwar an drei Stellen.

Das Innenvolumen. Eine dickere Sohle verkleinert den Schuh, eine dünnere vergrößert ihn. Das ist der am häufigsten genutzte Effekt und löst das Problem, dass die Länge passt, der Schuh aber am Spann zu viel Luft hat. Eine halbe Größe lässt sich so ausgleichen, mehr nicht.

Die Dämpfung. Eine Sohle mit mehr Dämpfung unter der Ferse macht harte Wege erträglicher. Sie kostet dafür Bodengefühl und etwas Innenraum.

Die Fußstellung. Hier wird es anspruchsvoll, und hier liegt die Grenze zur orthopädischen Versorgung: Eine Sohle, die das Fußgewölbe stützt oder die Ferse aufrichtet, verändert die Belastung in Knie, Hüfte und Rücken. Das kann helfen und schaden, und der Unterschied ist von außen nicht zu sehen.

Von der Stange oder nach Maß

Beide haben ihren Platz, und die Entscheidung hängt daran, ob es um Volumen oder um eine Fehlstellung geht.

Sohlen von der Stange sind richtig, wenn der Schuh zu viel Volumen hat, wenn mehr Dämpfung gewünscht ist oder wenn eine leichte Gewölbeunterstützung genügt. Sie kosten wenig, sind sofort verfügbar und lassen sich zuschneiden. Verbreitet sind Varianten mit niedriger, mittlerer und hoher Gewölbestütze; welche passt, lässt sich nur durch Probieren herausfinden.

Maßsohlen werden nach einem Abdruck oder Scan des Fußes angefertigt und sind bei echten Fehlstellungen, nach Verletzungen und bei wiederkehrenden Beschwerden die richtige Lösung. Sie kosten ein Mehrfaches und brauchen Zeit.

Ein Hinweis, der oft fehlt: Eine Maßsohle wird für einen bestimmten Schuh angefertigt. Sie passt nicht automatisch in jeden anderen — ein Wanderschuh hat ein anderes Innenvolumen als ein Laufschuh. Wer eine Maßsohle für den Wanderschuh braucht, bringt den Schuh zur Anpassung mit.

Wann Beschwerden nicht am Schuh liegen

Bevor eine Einlegesohle gekauft wird, lohnt der Blick auf drei häufigere Ursachen — alle drei sind billiger zu beheben.

Die Schnürung. Druck auf dem Spann, taube Zehen und eine arbeitende Ferse sind meist Schnürungsprobleme und keine Fußprobleme. Vor dem Abstieg nachziehen, im Aufstieg den Vorfuß locker lassen.

Die Socken. Eine Falte, eine dicke Naht oder ein feuchter Baumwollsocken erzeugen Beschwerden, die nach einem Stützproblem aussehen. Mehr dazu im Ratgeber zu Wandersocken.

Die Schuhgröße. Ein zu kurzer Schuh erzeugt Druck auf den Zehen, ein zu langer lässt den Fuß nach vorn schieben — beides fühlt sich nach einem Problem im Fußgewölbe an. Bei derselben Fußlänge liegen fünf Hersteller mit ihren Größenangaben deutlich auseinander.

Wann ärztliche Abklärung gehört

Dieser Abschnitt ist wichtig, weil eine Einlegesohle eine Fehlstellung verdecken kann, ohne sie zu behandeln.

Abklären lassen sollte man Schmerzen, die in Ruhe anhalten; Beschwerden, die in Knie, Hüfte oder Rücken ausstrahlen; einen Fersenschmerz, der morgens beim ersten Auftreten am stärksten ist; Taubheitsgefühle; und jede Veränderung der Fußform. Bei Erkrankungen, die das Empfinden am Fuß beeinträchtigen, gilt das ohnehin — dort gehört die Versorgung in fachliche Hände und nicht ins Regal.

Ein Ratgeber kann die Einordnung liefern, keine Diagnose. Was er leisten kann, ist die Reihenfolge: zuerst Schnürung, Socken und Größe prüfen, dann über eine Sohle von der Stange nachdenken, und bei anhaltenden Beschwerden fachlich abklären lassen statt weiter zu probieren.

Die Einlegesohle und die Pflege

Ein praktischer Punkt zum Schluss: Die Einlegesohle ist das Teil im Schuh, das die meiste Feuchtigkeit aufnimmt. **Sie gehört nach jeder Tour heraus** — zum Trocknen und damit der Schuh von innen durchlüften kann.

Das verlängert zugleich die Lebensdauer des Schuhs, weil Restfeuchte im Innenraum Klebstoffe und Futter belastet. Und es ist die Gelegenheit, die Sohle anzusehen: Eine durchgedrückte Stelle unter dem Ballen oder der Ferse zeigt, wo der Fuß tatsächlich belastet — eine Information, die kein Datenblatt liefert.

Gewicht und Haltbarkeit

Einlegesohlen wiegen je Paar wenig, sitzen aber am Fuß — und Gewicht am Fuß muss bei jedem Schritt beschleunigt werden. Zwischen einer dünnen Standardsohle und einer dick gepolsterten Variante liegt über eine lange Etappe ein spürbarer Unterschied.

Bei der Haltbarkeit gilt: **Schaumsohlen verlieren ihre Rückstellkraft nach einigen hundert Kilometern, auch wenn sie äußerlich intakt aussehen.** Eine durchgedrückte Stelle unter Ferse oder Ballen ist das Zeichen zum Wechsel — und zugleich eine Information darüber, wo der Fuß tatsächlich belastet. Maßsohlen aus festeren Materialien halten deutlich länger.

Die mitgelieferte Sohle nicht wegwerfen

Ein praktischer Hinweis: Die Originalsohle gehört aufbewahrt, auch wenn eine andere eingelegt wird. **Sie ist die Referenz für das Innenvolumen des Schuhs** — und falls die neue Sohle nicht passt, lässt sich der Ausgangszustand wiederherstellen.

Außerdem ist ihre Dicke die Messgröße für jeden Ersatz: Eine neue Sohle, die deutlich dicker ist, verkleinert den Schuh um mehr als beabsichtigt. Beim Kauf lohnt es deshalb, die alte Sohle mitzunehmen und daneben zu legen.

Im Winter eine Nummer dünner

Bei Winterwanderungen wird oft ein dickerer Socken getragen — und dann passt die gewohnte Einlegesohle nicht mehr, weil der Innenraum zu klein wird. Ein zu enger Schuh isoliert schlechter, weil die Blutzirkulation leidet.

Richtig ist dann eine dünnere Einlegesohle oder, bei gefütterten Winterschuhen, die Originalsohle. Wer im Winter dieselbe Kombination trägt wie im Sommer, hat kalte Füße aus einem Grund, den er nicht beim Schuh sucht.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Prüfen Sie in dieser Reihenfolge, bevor Sie eine Sohle kaufen: erst die **Schnürung**, dann die **Socken**, dann die **Schuhgröße** — alle drei erzeugen Beschwerden, die nach einem Stützproblem aussehen. **Halten die Schmerzen in Ruhe an oder strahlen sie aus, gehören sie ärztlich abgeklärt** und nicht ins Regal.