



WANDERSCHUH-RATGEBER

# Häufige Fragen

Neubesohlung, Schafthöhe, Steigeisen, Schuh-Allergie: die häufigsten Fragen zum Wanderschuh — und woran Sie an der Sohlenkante sein Alter erkennen.

**Outdoorberater**

<https://www.outdoorberater.de/wanderschuhe/fragen/>

Stand: 18.09.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

# Inhalt

---

1. Die Sohlen meiner Wanderschuhe haben kaum noch Profil. Lohnt sich eine Neu-Besohlung?  
.....
2. Wie hoch sollte der Schaft sein?  
.....
3. Kann ich Wanderschuhe bedenkenlos im Internet kaufen?  
.....
4. Meine Schnürsenkel sind gerissen. Wo bekomme ich neue Schnürsenkel?  
.....
5. Wie viele Wanderschuhe brauche ich?  
.....
6. Warum sind Wanderschuhe so teuer?  
.....
7. Was ist der Unterschied zwischen einem Wanderschuh und einem Wanderstiefel?  
.....
8. Wann brauche ich Steigeisen?  
.....
9. Was ist der Unterschied zwischen Mittel- und Hochgebirge?  
.....
10. Gibt es so etwas wie eine Schuh-Allergie?  
.....
11. Gibt es spezielle Winter-Wanderschuhe?  
.....
12. Kann ich nicht einfach meine alten Bundeswehr-Stiefel nehmen?  
.....
13. Sind Wanderstöcke bzw. Trekkingstöcke sinnvoll?  
.....
14. Woran erkenne ich, dass ein Schuh zu alt ist?  
.....

### KURZ GESAGT

Die Fragen rund um den Wanderschuh wiederholen sich, und die Antworten laufen immer wieder auf dieselben drei Punkte hinaus. **Die Passform geht jeder Kategorie, jedem Material und jedem Preis vor. Das Alter eines Schuhs liest man an der Sohlenkante ab** und nicht an der Laufleistung, weil Polyurethan mit den Jahren zerfällt. Und **eine Membran hat eine begrenzte Lebensdauer**, die sich im Gegensatz zu einer Lederimprägnierung nicht verlängern lässt.

## Die Sohlen meiner Wanderschuhe haben kaum noch Profil. Lohnt sich eine Neu-Besohlung?

Bei klassischen Wanderschuhen aus Leder ist eine Neu-Besohlung immer eine gute Idee, solange der restliche Schuh noch in einem guten Zustand ist. Bei Wanderschuhen mit Membran ist die Frage nicht ganz so leicht zu beantworten, denn normalerweise halten die Schuhe (speziell die Membran) kaum länger als die Sohle. Grundsätzlich ist es auch möglich einen Schuh mit Gore-Tex neu besohlen zu lassen, aber das ist immer eine Frage des Kosten-nutzen-Verhältnisses, das im Einzelfall geklärt werden muss. Deswegen ist es sinnvoll, mit gut erhalten Wanderschuhen aller Art, die mit einer neuen Sohle wieder in einen erstklassigen Zustand versetzt werden können, zu einem guten Schuster zu gehen.

### INFOGRAFIK

## — SCHNÜRUNG

### Zonen statt gleichmäßig: wo die Schnürung was tut

Die Schnürung ist das einzige Einstellelement, das ein Schuh von Haus aus mitbringt — und das am wenigsten genutzte. Wer gleichmäßig von unten nach oben zuzieht, verschenkt den größten Teil des Spielraums. Jede der drei Zonen hat eine eigene Aufgabe.



### 1 Vorfuß — locker lassen

Über den Zehen bleibt die Schnürung bewusst lose. Hier braucht der Fuß Platz, er schwillt beim Gehen an und wird beim Abrollen länger. Zu fest geschnürt entstehen Druckstellen an den Zehennägeln, vor allem bergab.

### 2 Rist — hier hält der Schuh

Die mittlere Zone macht die eigentliche Arbeit: Sie hält den Fuß im Schuh und verhindert, dass er bergab nach vorn rutscht. Die auffälligere Klemme an dieser Stelle gibt es genau dafür — sie hält die Spannung, wenn man darüber löst.

### 3 Schaft — Beweglichkeit regeln

Die offenen Haken am Schaft bestimmen, wie frei der Knöchel bleibt. Im Aufstieg offener für mehr Beweglichkeit, im Abstieg und im Geröll fester für seitlichen Halt.

Die Haken und Ösen zwischen den Zonen sind kein Zierrat: Sie erlauben, die Spannung an genau einer Stelle zu halten, während man darüber oder darunter löst. Was die Schnürung nicht leisten kann, ist einen zu weiten oder zu schmalen Leisten auszugleichen — sie verteilt Volumen, sie schafft keines.

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

Mehr dazu: [Leisten und Weite](#) · [Wanderschuhe](#)

## Wie hoch sollte der Schaft sein?

Probieren Sie verschiedene Varianten aus und entscheiden Sie sich für die Schafthöhe, die Ihnen am besten zusagt! Die klassischen Wanderschuhe haben einen knöchelhohen Schaft, aber es gibt auch Wanderschuhe ohne Schaft und mit stiefelhohem Schaft. **Ein sehr hoher Schaft (mehr als knöchelhoch) ist letztlich nur sinnvoll, wenn Sie auf nassem Gelände unterwegs sind und regelmäßig einsinken.** Wenn Sie dann keine nassen Füße haben wollen, muss der Schaft deutlich über den Knöchel hinausreichen. Die meisten Hersteller empfehlen für schwieriges Gelände, z.B. in den Bergen, knöchelhohe Schuhe, aber es gibt auch die Ultralight-

Fraktion, die selbst im schwierigsten Terrain mit leichten Halbschuhen unterwegs ist. Es gibt keine Regel, außer dass Sie sich in Ihren Schuhen wohl und sicher fühlen sollten.

Siehe auch: [Knöchelhalt oder Ultralight](#)

## Kann ich Wanderschuhe bedenkenlos im Internet kaufen?

---

Im Internet haben Sie eine viel größere Auswahl als in einem [Outdoor-Ladengeschäft](#) oder in einem gewöhnlichen Schuhgeschäft. Zudem kommt es nicht darauf an, ob Sie die Schuhe im Netz oder in einem Laden kaufen, denn wichtig ist, dass Sie die Schuhe gründlich anprobieren vor dem Kauf. Das geht bei Internetbestellungen ebenso wie bei Einkäufen in einem Laden. Dank des Widerrufsrechts können z.B. deutsche Kunden Wanderschuhe innerhalb von 14 Tagen zurücksenden. Wer das Rückporto zahlt, hängt allein davon ab, ob der Shop Sie vorher darüber unterrichtet hat: Nach **§ 357 Abs. 5 BGB** tragen Sie die unmittelbaren Rücksendekosten nur dann selbst, wenn diese Unterrichtung in der Widerrufsbelehrung steht — fehlt sie, zahlt der Händler. **Eine Wertgrenze gibt es dabei nicht**; die früher verbreitete 40-Euro-Regel ist am **13. Juni 2014** mit der Umsetzung der Verbraucherrechte-Richtlinie ersatzlos entfallen. Viele Outdoor-Shops übernehmen das Rückporto freiwillig und werben damit, verbindlich ist aber nur die Widerrufsbelehrung — **lesen Sie sie vor dem Bestellen**, besonders wenn Sie mehrere Paare zur Anprobe kommen lassen wollen. Es kann aber durchaus sinnvoll sein, gleichzeitig 2-3 Paare in unterschiedlichen Größen zu bestellen, um den Kaufprozess zu beschleunigen.

## Meine Schnürsenkel sind gerissen. Wo bekomme ich neue Schnürsenkel?

---

Viele Schuhhersteller bieten passende Schnürsenkel für ihre Wanderschuhe an. Allerdings können Sie auch bei einem anderen Hersteller oder im nächsten Schuhgeschäft neue Schnürsenkel kaufen. Wichtig ist, dass Sie die Länge der Schnürsenkel kennen. Selbst wenn beide Schnürsenkel gerissen sind, sollte es kein Problem sein, die Länge zu ermitteln. **Falls Sie nur kürzere oder längere Schnürsenkel finden, sollten Sie immer die längeren nehmen.** Es ist sehr leicht, Schnürsenkel um ein paar Zentimeter zu kürzen, aber meist wird das überhaupt nicht erforderlich sein. Zudem sollten Sie auch auf die Form der Schnürsenkel achten (flach oder rund).

### Nützliche Tipps:

- Mit Schrumpfschlauch (Elektrobedarf) und einem Feuerzeug (noch besser: Heißluftfön) können sie bei einem gekürzten Schnürsenkel sehr leicht einen

optimalen Abschluss herstellen.

- Auch mit ein wenig Klebeband kann das Ausfransen verhindert werden.
- Wenn der Schnürsenkel aus Kunststoff besteht, können Sie die Enden mit einem Feuerzeug schmelzen und versiegeln.

Siehe auch: [Die Schuhreparatur unterwegs](#)

## Wie viele Wanderschuhe brauche ich?

---

**Mit einem guten Paar Wanderschuhe sollten Sie in der Regel auskommen.** Es lohnt sich kaum, [ein Ersatzpaar](#) vorzuhalten, zumal die Entwicklung voranschreitet und regelmäßig neue Modelle mit besseren Qualitäten auf den Markt kommen. Das gilt nicht für zwie- oder trigenähte Lederschuhe, aber bei diesen Wanderschuhen können Sie von einer sehr langen Lebensdauer ausgehen, da die Schuhe dank der sehr guten Grundsubstanz immer wieder in Stand gesetzt werden können. Wenn sie sehr unterschiedliche Wanderungen machen, kann es vorteilhaft sein, ein Paar leichte und ein Paar schwere Wanderschuhe zu besitzen.

## Warum sind Wanderschuhe so teuer?

---

Gute Wanderschuhe werden mit viel Aufwand aus [erstklassigen Materialien](#) hergestellt. Im Vergleich mit Sportschuhen, die in der Regel einen deutlich niedrigeren Herstellungspreis haben, sind Wanderschuhe im Durchschnitt nicht überteuert. Allerdings ist das Preis-Leistungs-Verhältnis bei klassischen Wanderschuhen aus Leder, die bei [guter Pflege](#) viele Jahre halten, **deutlich besser als bei Wanderschuhen mit Membran**, die bei intensiver Nutzung nur wenige Jahre halten.

## Was ist der Unterschied zwischen einem Wanderschuh und einem Wanderstiefel?

---

**Ein Stiefel ist ein Schuh, dessen Schaft mindestens über den Knöchel geht.** Insofern sind alle traditionellen Wanderschuhe eigentlich Wanderstiefel. Allerdings werden die Begriffe meist synonym genutzt, außer bei Halbschuhen ([Schaft unter Knöchel](#)) und bei hohen Stiefeln (deutlich über Knöchelhöhe).

## Wann brauche ich Steigeisen?

---

**Steigeisen benötigen Sie nur im Gebirge und auch nur dann, wenn Sie über Schneefelder oder Gletscher wandern möchten.** Auch beim Eisklettern sind

Steigeisen erforderlich. Wenn Sie eine solche Tour planen (nur mit einem erfahrenen Begleiter oder Bergführer!), brauchen Sie [steigeisenfeste](#) Schuhe.

## Was ist der Unterschied zwischen Mittel- und Hochgebirge?

---

Viele Schuhhersteller geben an, dass Ihre Schuhe für Mittel- bzw. Hochgebirge geeignet seien. **In Mitteleuropa ist es üblich, bei Gipfelhöhen ab etwa 1.500 bis 1.800 Meter von einem [Hochgebirge](#) zu sprechen**, während bei einem Mittelgebirge die Gipfel niedriger liegen und das Relief einen maximalen Höhenunterschied (Reliefenergie) von höchstens 200-500 Meter hat. Oftmals wird auch die Baumgrenze zur Definition verwendet. Die Gipfel eines Mittelgebirges liegen in der Regel unter der Baumgrenze.

## Gibt es so etwas wie eine Schuh-Allergie?

---

Es gibt (wenige) Menschen, die gegen das bei der Ledergerbung verwendete Kaliumdichromat (Chrom) allergisch sind. Die Allergie äußert sich z.B. mit Juckreiz und Bläschenbildung. **Allerdings ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Schuh-Allergie in der Praxis auftritt, sehr gering**, da die Haut direkt mit dem Leder in Kontakt kommen muss. Wenn Sie zu den Betroffenen gehören und in Wanderschuhen aus Leder Probleme bekommen, sollten Sie auf Wanderschuhe mit [Membran](#) (ohne Lederfutter) umsteigen.

## Gibt es spezielle Winter-Wanderschuhe?

---

Ja, auch für den Winter gibt es spezielle Wanderschuhe, die extra gefüttert sind. Winter-Wanderschuhe sind aber nur für sehr niedrige Temperaturen interessant. Normale Wanderschuhe lassen sich mit dicken Socken auch bei kühlen Temperaturen durchaus nutzen. Vorsicht ist allerdings geboten bei Leder-Wanderschuhen, da sich das Leder im Schnee mit Wasser vollsaugt und deswegen eine [Auskühlung](#) des Fußes begünstigt. **Bei Winter-Wanderschuhen sind synthetische Obermaterialien deswegen klar im Vorteil:** Sie saugen sich nicht voll und können im Schuh auch nicht gefrieren.

## Kann ich nicht einfach meine alten Bundeswehr-Stiefel nehmen?

---

In Outdoor-Foren gibt es bei Diskussionen um die richtigen Wanderschuhe fast immer mindestens einen Teilnehmer, der sich gegen Wanderschuhe ausspricht und stattdessen den klassischen Bundeswehr-Stiefel vorschlägt. Zunächst einmal ist dazu

festzustellen, dass es nicht nur einen Bundeswehr-Stiefel gibt, sondern mehrere Modelle. Der aktuelle Kampfstiefel der Bundeswehr wird von der Firma Haix hergestellt und auch an Zivilisten verkauft. Preislich liegt der Bundeswehr-Stiefel deutlich unter dem, was man für einen modernen Wanderstiefel ausgeben muss. Insofern ist es durchaus verständlich, dass der eine oder andere Wanderer den Gedanken hat, dass der Bundeswehr-Stiefel ausreichen könnte.

Der Gedankengang ist nicht völlig falsch, denn der Kampfstiefel, den Haix für die Bundeswehr herstellt, ist durchaus robust und auch geeignet für längere Wanderungen. Es handelt sich allerdings um einen reinen Lederstiefel ohne Membran, aber das muss ja kein Nachteil sein. Im Vergleich mit deutlich teureren Wanderschuhen von Markenherstellern wie [Meindl](#) und Hanwag fällt allerdings auf, dass die Ausstattung des Bundeswehr-Kampfstiefels deutlich magerer ist. **Zudem sind Wanderstiefel bzw. Bergstiefel in der Regel deutlich stabiler als der Bundeswehr-Kampfstiefel.** Das hat vor allem mit dem Verwendungszweck zu tun, denn bei der Bundeswehr muss zwar jeder Rekrut gelegentlich einmal einen längeren Marsch absolvieren, aber die Kampfstiefel sind vor allem für den alltäglichen Einsatz gedacht, nicht für Trekkingtouren oder lange Bergwanderungen.

## Sind Wanderstöcke bzw. Trekkingstöcke sinnvoll?

---

Wanderstöcke werden schon seit ewigen Zeiten verwendet, denn sie entlasten den Wanderer beim Gehen. Worauf es bei der Auswahl ankommt — Länge, [Klemmsystem](#), Gewicht und was die Hersteller dazu nicht angeben —, steht im Ratgeber [Trekkingstöcke](#). Dadurch dass ein Teil des Gewichtes auf dem Wanderschuhe liegt, müssen die Füße weniger Gewicht tragen. Zudem ist es gerade bei Wildnis- und Bergwanderungen in vielen Situationen vorteilhaft, wenn der Wanderstock genutzt werden kann, um die Balance zu verbessern, beispielsweise im steilen Gelände oder bei Bachüberquerungen. In den letzten Jahren ist der klassische Wanderstock durch die modernen Trekkingstöcke abgelöst worden. Aus technischer Sicht hat dies vor allem etwas damit zu tun, dass es vorteilhafter ist, das Gewicht auf zwei Stöcke zu verteilen. Mit zwei Stöcken ist es zudem noch leichter, in schwierigem Gelände die Balance zu halten.

Es gibt **viele gute Gründe für Wander- und Trekkingstöcke** und da es sehr leichte Modelle gibt, ist auch das zusätzliche Gewicht letztlich kein valides Gegenargument. Zudem gibt es auch faltbare und teilbare Trekkingstöcke, deren Packmaß so bemessen ist, dass die Stöcke problemlos im Rucksack Platz finden. Insofern ist jeder Wanderer, der sich das Leben ein wenig leichter machen möchte, gut beraten, einen Wanderstock oder zwei Trekkingstöcke mitzunehmen.

Bei besonders schweren Rucksäcken sind Trekkingstöcke mehr oder weniger Pflicht, denn durch das große Gewicht auf dem Rücken gerät der Wanderer sehr leicht aus

der Balance. Mit Trekkingstöcken ist es wesentlich angenehmer, ein schweres Gewicht auf dem Rücken zu balancieren.

Beim Auf- und Abgehen ist es vorteilhaft, wenn die Länge der Trekkingstöcke ohne großen Aufwand verändert werden kann. Wenn es bergauf geht, müssen die Trekkingstöcke ein wenig gekürzt werden. Wenn es bergab geht, sind ein paar Zentimeter mehr vorteilhaft.

Es spielt keine große Rolle, ob die Trekkingstöcke aus Aluminium oder Carbon sind, denn die Gewichtsunterschiede sind nicht besonders groß. Es gibt aber Trekkingstöcke mit eingebauter Federung, die deutlich komfortabler sind als starre Trekkingstöcke.

## Woran erkenne ich, dass ein Schuh zu alt ist?

**An der Sohlenkante. Feine Querrisse im Zwischensohlenmaterial zeigen, dass das Polyurethan zerfällt** — ein Vorgang, der nach Jahren eintritt und unabhängig davon ist, wie viel der Schuh gelaufen wurde. Ein wenig getragener Schuh von vor zehn Jahren ist der klassische Kandidat für einen Sohlenabgang auf Tour.

Dazu gehört der Biegetest: Schuh kräftig durchbiegen und an der Sohlenkante ziehen. Was dabei nachgibt, gibt auch am zweiten Tourtag nach. Mehr dazu im Glossareintrag zum [Sohlenaufbau](#).

### KURZ GEMERKT

Sehen Sie vor jeder größeren Tour die **Sohlenkante auf feine Querrisse** an — und zwar auch bei einem Schuh, der kaum gelaufen ist. Biegen Sie ihn kräftig durch und ziehen Sie an der Sohle: **Was dabei nachgibt, gibt auch am zweiten Tourtag nach.**