



WANDERSCHUH-RATGEBER

Kaufberatung

Von der Leistenbreite bis zur Sohle: worauf es beim Schuhkauf wirklich ankommt.

Outdoorberater

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

Stand: 20.09.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Befestigte Wege oder wegloses Gelände?
.....
2. Wie schwer ist der Rucksack?
.....
3. Flachland, Mittelgebirge oder alpines Gelände?
.....
4. Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter?
.....
5. Die optimale Passform finden
.....
6. Schmale Füße, breite Füße – und was die Weitenbuchstaben wirklich messen
.....
7. Wenn die Großzehe abweicht: Hallux valgus und der Wanderschuh
.....
8. Welche Größe brauchen Sie?
.....
9. Wanderschuhe anprobieren
.....
10. Tipps aus der Praxis
.....
11. Welche Schuhe brauche ich denn nun?
.....

⚡ KURZ GESAGT

Ein Wanderschuhkauf hat eine Reihenfolge, und sie wird regelmäßig umgedreht. Zuerst stehen **Gelände, Gepäckgewicht und Jahreszeit** — daraus ergibt sich, wie steif der Schuh sein muss. Erst danach kommt die **Passform**, und die entscheidet alles Weitere. Die Schuhnummer hilft dabei wenig: **Fünf Hersteller ordnen derselben gemessenen Fußlänge bis zu 1,3 verschiedene EU-Größen zu**. Anprobiert wird deshalb, nicht bestellt.

Es gibt keine perfekten Wanderschuhe für alle Gelegenheiten. Die Wahl passender Wanderschuhe kann deswegen immer nur für ein begrenztes Einsatzgebiet gelten. Zudem gibt es unterschiedliche persönliche Präferenzen, die dazu führen können, dass Wanderer trotz gleichen Einsatzgebiets sehr unterschiedliche Wanderschuhe wählen. Die folgende Kaufberatung sollte deswegen nur als Orientierungshilfe und nicht als dogmatische Vorgabe verstanden werden. Es ist allerdings wichtig, beim Kauf von Wanderschuhen die **relevanten Kriterien zu kennen, um eine gute Kaufentscheidung treffen zu können**.

Weitgehend außen vor gelassen werden in dieser Kaufberatung die Ultralight-Wanderschuhe, denn ein Ultralight-Wanderer setzt fast immer auf leichte Multifunktionsschuhe oder Outdoor-Sandalen, ganz unabhängig vom Einsatzgebiet. Dahinter steckt die Idee, dass ein beweglicher Knöchel mindestens so viele Vorteile bringt wie ein guter Knöchelschutz.

Befestigte Wege oder wegloses Gelände?

Wenn Sie grundsätzlich nur auf **befestigten Wegen** unterwegs sind, können Sie grundsätzlich zu etwas **leichteren Wanderschuhen** tendieren. Wenn Sie beispielsweise in einem Mittelgebirge ohne schweres Gepäck unterwegs sind, reicht ein Multifunktionsschuh aus, aber auch ein **Leichtwanderstiefel** ist eine gute Alternative. Wenn das Gelände steil ist, können Sie auch einen ausgewachsenen Wanderstiefel tragen, um von dem sehr guten Knöchelhalt zu profitieren. Schwere Trekkingstiefel bzw. sind im Hochgebirge bzw. bei schwerem Rucksack eine gute Alternative.

Wenn Sie hingegen durch **wegloses Gelände** wandern, sollten Sie tendenziell einen etwas **stabileren Schuh** wählen, um die Unebenheiten des Bodens besser ausgleichen zu können. Wie stabil der Schuh sein muss, hängt von den Bodenverhältnissen ab. Wenn Sie durch gebirgiges Gelände mit vielen Stein- und

Felsstrukturen wandern, ist Stabilität besonders wichtig. Auf einer unebenen Wiese reicht hingegen auch schon ein Leichtwanderstiefel.

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 schwer ist der Rucksack?

Es gibt eine einfache Regel: **Je schwerer der Rucksack ist, desto schwerer sollten auch die Wanderschuhe sein.** Wenn Sie mit einem [Daypack](#) unterwegs sind, müssen Sie auf diesen Umstand bei den Wanderschuhen keine besondere Rücksicht nehmen, da das Gewicht des Rucksacks Ihr Gesamtgewicht kaum erhöht. Wenn Sie aber einen [Trekkingrucksack](#) mit 10, 20 oder sogar 30 kg auf dem Rücken tragen, sollten Sie dies bei der Schuhwahl berücksichtigen. Überlegen Sie sich, welche Schuhe für das Gelände ohne Rucksack optimal wären und entscheiden Sie sich dann für die nächstgrößere Variante. Wenn also beispielsweise ein Leichtwanderstiefel die

optimale Wahl ohne Rucksack wäre, sollten Sie mit einem schweren Rucksack einen normalen Wanderstiefel wählen.

Flachland, Mittelgebirge oder alpines Gelände?

Jedes Gelände hat einen anderen Schwierigkeitsgrad. **Je schwieriger das Gelände ist, desto stabiler sollte der Wanderschuh sein.** Zudem gibt es für die Berge spezielle Wanderschuhe (Approach-Schuhe, Bergstiefel, Alpinstiefel). Diese Varianten sind vor allem dann sinnvoll, wenn bei den Wanderungen **felsiges Gelände** bestiegen werden muss. Für Wanderungen auf befestigten Wegen reichen die normalen Wanderstiefel völlig aus. Genau genommen unterscheidet sich ein Bergstiefel zudem nicht besonders von einem Wanderstiefel oder einem Trekkingstiefel.

Allerdings gilt auch in diesem Fall, dass es keine Regel ohne Ausnahme gibt. **Approach-Schuhe sind beispielsweise sehr viel besser als Bergstiefel für leichte Bergprofile jenseits der Wege geeignet, wenn Sie keinen schweren Rucksack tragen müssen.**

Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter?

Winter-Wanderschuhe brauchen Sie nur im Winter. Nicht einmal das stimmt uneingeschränkt, denn der mitteleuropäische Winter kann relativ mild sein. Zwar hat jeder Mensch ein anderes Kälteempfinden, aber da die Füße bei Wanderungen in Bewegung sind, **sind Winter-Wanderschuhe mit spezieller Fütterung in der Regel erst dann erforderlich, wenn die Temperatur unter den Gefrierpunkt fällt.** Oftmals reicht es aber auch dann noch aus, Wanderschuhe ohne Fütterung mit etwas dickeren Socken zu verwenden. Wenn die Füße zu heiß werden und sehr stark schwitzen, ist das ein Nachteil. Deswegen sollten Winter-Wanderschuhe grundsätzlich nur bei kalter Witterung zum Einsatz kommen. Im Schnee sind Leder-Wanderstiefel keine gute Wahl, da sich das Leder auf Dauer mit Wasser vollsaugt, selbst wenn es gut gewachst ist.

Die optimale Passform finden

Jeder Schuh hat einer Passform, die mehr oder weniger gut zu Ihrem Fuß passen kann. Bei konfektionierten Wanderschuhen müssen die Hersteller einen Kompromiss eingehen, damit die Schuhe möglichst vielen Kunden passen. Das bedeutet aber auch, dass die **Schuhe nicht allen Kunden gleich gut passen** können. Oftmals werden alle Wanderschuhe eines Herstellers auf der Basis einheitlicher Leisten produziert, so dass Sie bei einer ungünstigen Passform nicht nur das Schuhmodell, sondern auch gleich den Hersteller wechseln müssen.

Wenn die Passform allerdings nur in einigen kleinen Details nicht optimal ist, kann es sich durchaus lohnen, **mehrere Modelle des gleichen Herstellers zu probieren**, denn oftmals gibt es trotz gleicher Passform von Modell zu Modell kleine Unterschiede. Es gibt aber auch Hersteller, die Schuhmodelle mit mehreren Passformen im Angebot haben. **Nehmen Sie sich auf jeden Fall viel Zeit bei der Auswahl**, denn wenn ein Wanderschuh schlecht zu Ihrem Fuß passt, müssen Sie wahrscheinlich einen hohen Preis in Form von Blasen und Druckschmerzen bezahlen.

Schmale Füße, breite Füße – und was die Weitenbuchstaben wirklich messen

Die Länge ist international genormt, die Breite nicht. Die Norm **ISO 9407:2019** beschreibt das Mondopoint-System aus zwei Maßen: der Fußlänge und der linearen Fußbreite, beide in Millimetern. Die lineare Breite ist darin der größte waagerechte Abstand zwischen den Außenwölbungen des ersten und des fünften Mittelfußköpfchens, gemessen im Stehen bei gleichmäßig verteiltem Gewicht. Für die Länge nennt die Norm ein übliches Sprungmaß von 5 Millimetern zwischen zwei benachbarten Größen; bei Spezialschuhen sind auch 7,5 Millimeter gebräuchlich.

Bei der Breite wird es unübersichtlich, und die Norm sagt selbst, warum: Weil sich die Fußmaße der Bevölkerung von Land zu Land unterscheiden und weil die Gradierungssysteme auseinandergehen, sei es *„derzeit nicht für möglich gehalten, ein Weitenbezeichnungssystem auf internationaler Ebene zu definieren – über das in diesem Dokument angegebene hinaus“*. **Der Halbsatz am Ende ist entscheidend:** Mondopoint selbst ist sehr wohl ein internationales Weitenystem. Was nicht vereinheitlicht ist, sind die Codes der einzelnen Märkte. Die Norm zählt sie beispielhaft auf: China rechnet dezimal (2,0; 2,5; 3,0), Großbritannien, die USA und Japan verwenden Buchstaben (A, B, C, D), die EU Buchstaben oder ganze Zahlen – und Deutschland benutzt zusätzlich WMS für *weit, mittel, schmal*, laut Norm allerdings **für Kinderschuhe**.

Der wichtigste Unterschied wird dabei fast nie genannt: Die Marktcodes meinen gar nicht dasselbe Maß wie Mondopoint. Mondopoint misst die lineare Breite, also einen Abstand quer über den Fuß. Die gängigen Weitenangaben beziehen sich dagegen auf den Ballenumfang – ein Maß, das einmal um den Fuß herumgeht. Zwei Füße können denselben Umfang haben und dabei völlig verschieden geformt sein: der eine flach und breit, der andere schmal und hoch. Deshalb lässt sich die Weitenangabe eines Herstellers nicht in die eines anderen umrechnen, und deshalb kann es eine Umrechnungstabelle dafür auch gar nicht geben. Welchen Umfang ein Hersteller einem Buchstaben zuordnet, entscheidet nach der Norm jeder Markt für sich.

Für die Praxis heißt das zweierlei. Erstens: Eine Weitenangabe ist nur innerhalb einer Marke vergleichbar. Weite H bei einem Hersteller und Weite H bei einem anderen sind keine gemeinsame Größe. Zweitens: Konfektionsschuhe zielen

grundsätzlich auf die Mitte – die Norm nennt es „gute kaufmännische Praxis“, Schuhe für den Durchschnittsfuß eines Marktes zu bauen. Wer deutlich darüber oder darunter liegt, findet die Lösung nicht in der Nummer, sondern im Leisten, also eher beim Hersteller als beim Modell. Das ist derselbe Befund wie im Abschnitt zur Passform weiter oben, nur von der anderen Seite. Wenn der Schuh an der breitesten Stelle des Fußes drückt, sonst aber passt, ist eine größere Nummer die falsche Antwort: Sie verlängert den Schuh, verbreitert ihn aber kaum – und der Fuß rutscht dann zusätzlich nach vorn.

Warum auf dem Schuh trotzdem meist nur eine einzige Zahl steht. Die Norm trennt zwischen dem System und der Kennzeichnung, und das erklärt einen Widerspruch, der sonst stehen bliebe. Das System beruht verbindlich auf beiden Maßen – es *„shall be based on the two measurements“*. Aufgedruckt werden muss aber nur eines: Die Kennzeichnung *„shall include the length of the foot ... followed by, if required, the linear width of the foot“*. Die Länge nennt die Norm ausdrücklich *„the primary characteristic“*, die Breite folgt nur, wenn sie gebraucht wird – und das erste Beispiel, das die Norm selbst gibt, trägt folgerichtig gar keine Breite: *MP263* beziehungsweise *Mondo 263*. Wenn anderswo zu lesen ist, Mondopoint sei schlicht die Fußlänge, widerspricht das dem Abschnitt hier nicht. Es ist die Kennzeichnungspraxis, die die Norm selbst vorsieht.

Steht die Breite doch dabei, ist das Format vorgeschrieben. Der Angabe geht *„MP“* in Großbuchstaben oder *„Mondo“* voraus, dann folgen Länge und Breite, getrennt *„by a dash, an oblique line or brackets“*. Für einen 263 Millimeter langen und 94 Millimeter breiten Fuß sind demnach *MP263/94*, *Mondo 263-94* und *MP263(94)* gleichermaßen normgerecht; die Norm führt alle drei Schreibweisen nebeneinander auf. Eine solche zweite Zahl ist dann die einzige Weitenangabe, die ohne Kenntnis des Herstellers etwas bedeutet – weil sie ein Millimetermaß ist und kein Code. Die Buchstaben und Ziffern der Marktsysteme aus den Absätzen darüber haben diese Eigenschaft gerade nicht.

Wenn die Großzehe abweicht: Hallux valgus und der Wanderschuh

Für den [Hallux valgus](#) gibt es eine medizinische Leitlinie: die **S2e-Leitlinie 187-051** der Deutschen Assoziation für Fuß und Sprunggelenk in der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie, zuletzt inhaltlich überarbeitet am **23. Mai 2024**. Sie beschreibt das Krankheitsbild so: *„Als Hallux valgus, oder Ballenzehe, bezeichnet man eine Deformität der Großzehe. Dabei kommt es zu einer Abweichung der Großzehe nach Außen (valgus) und einem Abweichen des ersten Mittelfußknochens (Metatarsale I) nach Innen. Diese Fehlstellung resultiert in einer knöchernen Vorwölbung des Großzehengrundgelenks nach Innen.“* Genau diese Vorwölbung ist die Stelle, an der ein Wanderschuh drückt.

Bemerkenswert ist, was die Leitlinie bei den Ursachen nicht nennt. Als in der Literatur diskutierte Ursachen führt sie auf: erworbene Deformität, familiäre Disposition, häufigeres Auftreten bei Frauen, begleitende Fußfehlformen wie Spreiz- oder Knickfuß, muskuläre Dysfunktion, posttraumatische und postarthritische Entstehung, konstitutionelle Bänderschwäche und neuropathische Grunderkrankungen. **Enges oder spitzes Schuhwerk steht nicht auf dieser Liste.** Der Schuh kommt in der Leitlinie an anderer Stelle vor: „Schuhprobleme“ gehören zur speziellen Anamnese, „Schuhmode“ zur Sozialanamnese, die „Beurteilung des Schuhwerks“ zur körperlichen Untersuchung. Das ist etwas anderes als eine Ursache – und es heißt nicht, dass der Schuh gleichgültig wäre, sondern nur, dass die verbreitete Gleichung „spitze Schuhe machen den Ballen“ so nicht in der Leitlinie steht.

Klarer ist die Leitlinie dort, wo es um die Erwartung an eine Behandlung geht. Wörtlich: *„Eine kausal orientierte konservative Therapie ist unter Berücksichtigung der pathomechanischen Vorgänge bei der Entstehung des Hallux valgus nicht möglich. Eine befundangemessene, symptomatische Therapie kann die Beschwerden reduzieren.“* Sie stützt sich dabei auf eine Metaanalyse, nach der Schienen, Manualtherapie, Taping und Physiotherapie eine signifikante Schmerzreduktion erreichen, während *„eine Abnahme der Großzehenfehlstellung hingegen weniger beobachtet“* wird. Die Schuhanpassung nennt die Leitlinie ausdrücklich als einen Baustein dieser Kombination.

Für den Schuhkauf folgt daraus eine nüchterne Erwartung: Ein gut sitzender Schuh kann den Druck von der Vorwölbung nehmen und damit Schmerzen und Druckstellen verringern. Die Fehlstellung richtet er nicht, und er hält sie auch nicht auf. Wer Angebote liest, die mehr versprechen, sollte diesen Satz danebenlegen. Was praktisch hilft, ist Platz und Nachgiebigkeit genau an der druckempfindlichen Stelle – mehrere Wanderschuh-Hersteller bieten dafür Leisten mit größerem Vorfußvolumen oder dehnbarem Obermaterial an. **Das sind allerdings Angaben der Hersteller, keine Vorgaben der Leitlinie:** Zur Geometrie eines Schuhs sagt sie nichts, Begriffe wie Zehenbox, Leisten oder Naht kommen in ihr nicht vor. Welcher Leisten zu Ihrem Fuß passt, entscheidet deshalb nur die Anprobe – und bei anhaltenden Beschwerden die ärztliche Abklärung, nicht der Schuhkauf.

Welche Größe brauchen Sie?

Die Passform entscheidet sich nicht an der Nummer — aber ohne die richtige Länge kommen Sie gar nicht erst zur Passform. Und die Nummer allein hilft dabei wenig: Fünf Wanderschuh-Hersteller ordnen derselben gemessenen Fußlänge bis zu 1,3 verschiedene EU-Größen zu.

Wanderschuhe anprobieren

1. Anprobe **nachmittags oder abends** durchführen (Füße sind dann optimal durchblutet)
2. **Wandersocken** tragen (im Zweifel eher dickere Socken wählen)
3. **Mehrere Größen probieren**, bis Sie die optimale Größe gefunden haben
4. **Im Stehen** den Fuß bewegen und mögliche Druckstellen ertasten
5. Ein **paar Schritte machen** (mit mehreren Schuhmodellen)
6. Die besten Modelle **länger testen** (mindestens 10 Minuten)

Tipps aus der Praxis

In der Outdoor-Szene wird viel über Wanderschuhe diskutiert. Dabei gab es in der jüngeren Vergangenheit eigentlich nur eine revolutionäre Neuerung und das sind die Wanderschuhe mit wasserdichter und atmungsaktiver Membran. Bei den klassischen Wanderschuhen aus Leder hat es hingegen keine wesentlichen Veränderungen gegeben. Sehr innovativ sind die Hersteller auch im alpinen Bereich, aber Alpinstiefel sind nur für einen kleinen Teil der Wanderer interessant. Ein großer Vorteil ist allerdings, dass es heute viele verschiedene **Wanderschuh-Typen** gibt. Wer heute einen Wanderschuh kauft, muss nicht mehr automatisch einen schweren Bergstiefel erwerben. **Es gibt viele hochwertige leichte Wanderschuhe auf dem Markt, die bei vielen Wanderungen dem klassischen Wanderstiefel überlegen sind.**

Welche Schuhe brauche ich denn nun?

Ein aktiver Wanderer, der häufig in Mitteleuropa oder ähnlichen Gefilden unterwegs ist, ist nach wie vor mit einem guten Paar Leder-Wanderstiefel gut ausgestattet. Wenn keine Rucksacktouren (größer als Daypack) geplant sind, reichen auch Leichtwanderstiefel. **Bei Schuhen mit Membran muss sich jeder Käufer darüber im Klaren sein, dass die Lebensdauer deutlich geringer ist als bei einem klassischen Leder-Wanderstiefel.** Membran-Wanderschuhe halten im Durchschnitt etwa 1.500 Kilometer. Ein aktiver Wanderer braucht deswegen mindestens alle 2 Jahre ein neues Paar.

Tipp 1: Wenn die Schuhe nicht wasserdicht sein müssen, sind Leder-Wanderschuhe meist die bessere Wahl.

Tipp 2: Aktive Wanderer sind mit einem Paar Leder-Wanderschuhen und einem Paar Membran-Wanderschuhen gut ausgestattet. Wer viele unterschiedliche Einsatzgebiete abdecken will, braucht eventuell noch das eine oder andere Paar mehr.

Tipp 3: Im Zweifel eher den leichteren Wanderschuh kaufen. Auf langen Strecken zählt jedes Gramm.

Tipp 4: Wenn der Rucksack sehr schwer ist, bringen Trekkingstöcke Entlastung, auch und gerade für die Füße bzw. Knöchel.

Tipp 5: Meist wissen die Einheimischen sehr genau, welche Schuhe für die Wanderregion am besten geeignet sind. Deswegen: Einheimischen Wanderern immer auf die Schuhe schauen!

Tipp 6: Wanderschuhe mit Membran sind für den Sommer uninteressant, da die Membran bei sommerlichen Temperaturen nur eingeschränkt oder gar nicht atmungsaktiv ist. Optimal funktionieren Membran-Wanderschuhe bei Temperaturen von 15 °C abwärts.

KURZ GEMERKT

Gehen Sie **nachmittags oder abends** zur Anprobe, wenn die Füße ihr größtes Volumen haben, und nehmen Sie **die Socken mit, die Sie später tragen**. Probieren Sie mehrere Größen, laufen Sie in den besten Modellen **mindestens zehn Minuten**, und stellen Sie sich auf eine schräge Fläche abwärts: **Stoßen die Zehen an, ist der Schuh zu kurz.**