



WANDERSCHUH-RATGEBER

Wanderschuhe einlaufen

Neue Wanderschuhe einlaufen: die Lasche sitzt beim ersten Anziehen mittig und bleibt dort — Leder passt sich erst deutlich über 0 °C an, feucht schneller.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/wanderschuhe/wanderschuhe-einlaufen/>

Stand: 07.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Achten Sie auf gute Socken!
.....
2. Den Schuh richtig anziehen
.....
3. Schrittweises Einlaufen vor der ersten längeren Wanderung
.....
4. Der Schuh ist nicht breit genug – Was soll ich tun?
.....
5. Kann ich Leder-Wanderschuhe auch im Winter einlaufen?
.....
6. Bringt es etwas, wenn ich in den Schuh uriniere?
.....
7. Was beim Einlaufen tatsächlich passiert
.....
8. Gewebeschuhe laufen sich nicht ein
.....
9. Der Fahrplan für die ersten Wochen
.....
10. Gegen eine Druckstelle vorgehen
.....
11. Wann der Schuh zurückgehen sollte
.....
12. Wie lange es dauert
.....
13. Und die Socken
.....

KURZ GESAGT

Einlaufen klingt, als würde der Schuh mit der Zeit passend. Das trifft nur zum Teil zu. **Nachgeben kann Leder im Vorfuß und am Spann**, das Futter legt sich an, die Zwischensohle nimmt die Abrollbewegung an — das braucht Wochen. **Nicht nachgeben werden die Länge, die Breite an der Zehenkappe, die Fersenkappe und die Leistenform.** Ein Schuh, der zu kurz ist oder an der Ferse rutscht, wird deshalb nicht besser, sondern nur unverkäuflich.

Bevor wir uns diesem Thema ausführlich widmen, möchten wir ganz am Anfang noch einmal den wichtigsten Tipp überhaupt erwähnen:

Kaufen Sie Wanderschuhe, die Ihnen sehr gut passen!

Dennoch sollten Sie Wanderschuhe einlaufen. Das gilt für Wanderschuhe aus Leder mit einer harten Sohle mehr als für leichte Halbschuhe aus modernen Materialien, aber grundsätzlich ist es immer eine gute Idee, neue Wanderschuhe vor einer längeren Tour einzulaufen und ausgiebig zu testen. Eine Blase kann eine Wanderung zur Tortur machen. Aber auch schmerzende Füße, die entstehen, weil der Schuh überall drückt, sind äußerst unangenehm.

Achten Sie auf gute Socken!

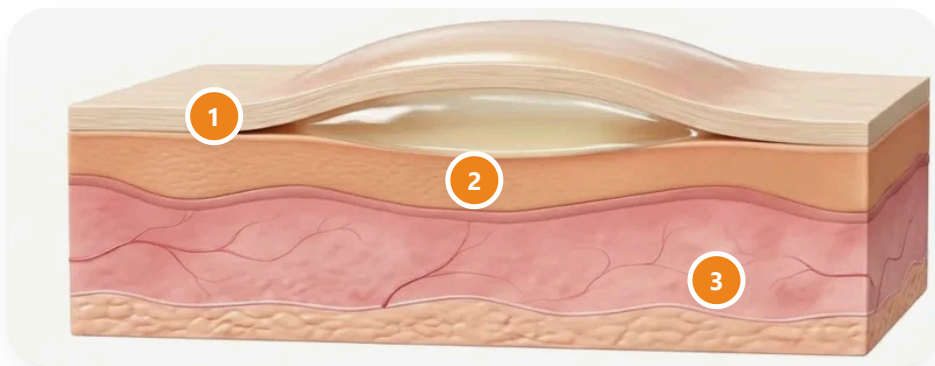
Laufen Sie Ihre Wanderschuhe mit den Socken ein, die Sie auch auf der Wanderung tragen möchten. Sie sollten spezielle Wandersocken verwenden, denn die Wahrscheinlichkeit einer Blasenbildung wird z.B. durch nahtlose Socken deutlich reduziert. Zudem ist es wichtig, dass die Feuchtigkeit schnell vom Fuß weg transportiert wird.

INFOGRAFIK

— REIBUNG

Eine Blase entsteht in der Haut, nicht auf ihr

Eine Reibungsblase ist kein Hitzeschaden.
Das ist der wichtigste Satz zum Thema,
weil fast alle verbreiteten
Gegenmaßnahmen von der falschen
Vorstellung ausgehen — vom
„Durchreiben“ oder vom „Wundlaufen“ wie
bei einer Verbrennung. Tatsächlich entsteht
sie durch Scherung zwischen zwei
Hautschichten.



1 Außen haftet die Haut am Strumpf

Die oberste Lage bleibt stehen, weil sie an Strumpf und Schuh klebt. Deshalb hilft ein zweiter, dünner Strumpf: Dann gleiten die beiden Strümpfe gegeneinander statt die Hautschichten.

2 Hier reißt die Zellschicht

Knochen und tieferes Gewebe bewegen sich bei jedem Schritt weiter. Dazwischen baut sich Scherspannung auf, bis eine Zellschicht nachgibt — der Spalt füllt sich mit Gewebeflüssigkeit.

3 Unten bleibt alles verbunden

Lederhaut und Unterhaut sind nicht betroffen. Deshalb blutet eine Reibungsblase nicht und heilt von selbst, solange ihr Dach geschlossen bleibt — es ist der beste Verband, den es gibt.

Daraus folgt, was wirklich hilft: Reibung verringern, nicht Hitze. Ein Schuh, der nicht rutscht, ein Strumpf ohne Falten, trockene Füße — und bei ersten Anzeichen ein glattes Pflaster, bevor die Schicht reißt. Die Haut „abhärten“ lässt sich dagegen nicht: Die Scherung greift unter der Hornschicht an, nicht an ihr.

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

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

Den Schuh richtig anziehen

Gehen wir einmal davon aus, dass Sie Schuhe gekauft haben, die Ihnen sehr gut passen. **Beim ersten Anziehen sollten Sie unbedingt darauf achten, dass die Lasche mittig sitzt, bevor Sie die Schnürsenkel fester ziehen.** Die Lasche behält die erste Position dauerhaft (gilt speziell für Leder) und deswegen ist es wichtig, dass Sie sehr sorgfältig beim ersten Anziehen vorgehen.

Schnüren Sie die Wanderschuhe nicht zu fest, damit der Fuß nicht gleich von Anfang an unter Druck steht. Beim Einlaufen muss sich der Fuß an den Schuh, aber der Schuh

auch an den Fuß gewöhnen. Das gilt besonders für Lederschuhe, denn das Leder verändert beim Tragen langsam seine Form und schmiegt sich an den Fuß an. Besonders bei dickem Leder kann es sehr unangenehm werden, wenn Sie die [Schnürung](#) sehr fest ziehen.

Mit ein wenig Geschick können Sie die Schnürung auch unterschiedlich gestalten, damit der Schuh rund um den Fuß locker sitzt, aber am Knöchel dennoch guten Halt findet. Wenn Sie sich fragen, warum ein Klemmhaken auf der Lasche ist: Der Klemmhaken hilft Ihnen dabei, zwei Zonen für die Schnürung zu definieren.

Bei den beiden obersten Haken sollten Sie den Schnürsenkel von oben nach unten um den Haken legen, da dies den Tragekomfort und zugleich die Stabilität verbessert.

Schrittweises Einlaufen vor der ersten längeren Wanderung

- Tragen Sie Ihre neuen Wanderschuhe für ein paar Stunden in der Wohnung!
- Tragen Sie Ihre neuen Wanderschuhe an einem Arbeitstag!
- Erledigen Sie Einkäufe und andere kurze Wege mit Ihren neuen Wanderschuhen!
- Machen Sie ein paar [längere Spaziergänge](#) auf ebenem Boden mit Ihren neuen Wanderschuhen!
- Wenn Ihre Lederschuhe immer noch drücken: Gehen Sie über eine taunasse Wiese oder bei einem leichten Regenschauer spazieren, denn die Feuchtigkeit macht das Leder weicher und beschleunigt damit die Anpassung an Ihren Fuß!
- Machen Sie eine mehrstündige Wanderung in einem anspruchsvollen Gelände (bergauf/bergab) mit Ihren neuen Wanderschuhen!

Wichtig: Es ist nicht immer erforderlich, das Einlaufen derart aufwendig zu gestalten. Bei vielen modernen Wanderschuhen, die aus weichen Materialien bestehen, schmiegt sich der Schuh schon beim ersten Gehen gleich an den Fuß an. Eine Anpassungsphase, in welcher der Schuh seine endgültige Form bekommt, ist deswegen nicht erforderlich. Dennoch sollten Sie auch solche Schuhe einlaufen, nicht zuletzt um etwaige Probleme vor einer großen Tour zu registrieren.

Der Schuh ist nicht breit genug – Was soll ich tun?

Wenn Sie Probleme mit der Schuhbreite haben, kann Ihnen, zumindest bei Lederschuhen, [Ihr Schuhmacher](#) helfen. **Es ist relativ einfach für einen Schuster, ein paar Millimeter in der Breite zu gewinnen.** Noch besser ist es allerdings, wenn Sie Wanderschuhe kaufen, die zu Ihrer Fußbreite passen.

Kann ich Leder-Wanderschuhe auch im Winter einlaufen?

Grundsätzlich sind Wanderschuhe aus Leder für den Winter nicht ideal, denn das Leder saugt Feuchtigkeit auf. Im Extremfall bekommen Sie deswegen irgendwann sehr kalte Füße, wenn Sie den ganzen Tag durch Schnee laufen. Leder-Wanderschuhe können zu regelrechten Eisklumpen werden bei winterlichen Bedingungen. Das Einlaufen von Lederschuhen basiert auf dem Umstand, dass Leder bei warmen Temperaturen (Körperwärme reicht) flexibel wird und sich gut an den Fuß anpasst. Dieser Effekt funktioniert im Sommer bei hohen Außentemperaturen besser als bei kühlen Wintertemperaturen. Deswegen: **Laufen Sie Ihre Leder-Wanderschuhe möglichst bei angenehmen Außentemperaturen (deutlich über 0 °C) ein.**

Bringt es etwas, wenn ich in den Schuh uriniere?

Eines der großen alten Geheimrezepte für das Einlaufen von Schuhen wird auch heute noch immer wieder gerne erzählt, aber es gibt nur wenige Menschen, die diesen Ratschlag umsetzen. Allerdings ist historisch belegt, dass früher viele Soldaten in ihre Schuhe, die oftmals nur in wenigen Einheitsgrößen verfügbar waren, gepinkelt haben und dann gleich den Fuß hinterher geschoben haben, damit eine Anpassung des Leders an den Fuß stattfinden konnte. Wir haben diese Methode nicht ausprobiert, aber aufgrund der Feuchtigkeit, die der Urin nun einmal mit sich bringt, ist es wahrscheinlich, dass diese Methode durchaus funktionieren könnte. Die Frage ist nur, ob Sie in Wanderschuhen durch die Welt laufen möchten, die nach Urin riechen. **Zudem ist die Tauwiesen-Methode, die wir weiter oben beschrieben haben, mindestens genauso effizient.**

Was beim Einlaufen tatsächlich passiert

„Einlaufen“ klingt so, als würde der Schuh mit der Zeit passend. Das trifft nur teilweise zu, und die Unterscheidung ist wichtig, weil sie festlegt, was man erwarten darf.

Was sich anpasst: Leder gibt an Stellen nach, an denen der Fuß drückt — vor allem im Vorfuß und am Spann. Das Futter legt sich an, und die Zwischensohle nimmt die Abrollbewegung an. Dieser Vorgang braucht Wochen und mehrere Dutzend Kilometer.

Was sich nicht anpasst: Die Länge. Die Breite im Bereich der Zehenkappe, weil dort eine steife Verstärkung sitzt. Die Fersenkappe und damit der Fersenhalt. Und die Leistenform — ein Schuh, dessen Grundform nicht zum Fuß passt, wird durch Tragen nicht passend.

Daraus folgt die wichtigste Regel: **Ein Schuh, der zu kurz ist oder an der Ferse nicht hält, wird nicht besser.** Diese Mängel lassen sich nicht einlaufen, und je länger man es versucht, desto näher kommt man dem Zeitpunkt, an dem der Schuh nicht mehr zurückgehen kann.

Gewebeschuhe laufen sich nicht ein

Dieser Punkt wird selten gesagt und ändert die Erwartung: **Schuhe aus Kunststoffgewebe passen vom ersten Tag — oder gar nicht.** Gewebe gibt kaum nach, und die thermoplastischen Verstärkungen in Zehen- und Fersenkappe überhaupt nicht.

Das ist kein Nachteil, sondern eine andere Eigenschaft: Ein Gewebeschuh, der im Laden passt, drückt auch nach drei Monaten nicht. Ein Lederschuh, der im Laden leicht drückt, kann sich noch anpassen — oder auch nicht. Die Unsicherheit liegt beim Leder, nicht beim Gewebe.

Praktisch heißt das: Bei Gewebeschuhen ist die Anprobe die ganze Entscheidung. Bei Lederschuhen ist sie der größte Teil, und der Rest zeigt sich in den ersten Wochen. Was welches Material sonst unterscheidet, steht im Ratgeber zum [Material](#).

Der Fahrplan für die ersten Wochen

Bewährt hat sich ein Vorgehen in vier Schritten, das die Belastung langsam steigert.

Erstens: zu Hause tragen, mit den [geplanten Socken](#), eine Stunde am Abend. Dort fällt auf, ob eine Naht drückt oder die Ferse rutscht — und dort lässt sich der Kauf noch umkehren.

Zweitens: kurze Strecken auf ebenem Boden, drei bis fünf Kilometer, ohne Gepäck. Hier zeigt sich, wie der Schuh abrollt.

Drittens: längere Strecken mit Höhenunterschied. Erst im Abstieg zeigt sich, ob der Fuß nach vorn schiebt und ob die Ferse hält — das sind die Probleme, die auf flachem Boden nicht auftreten.

Viertens: mit Gepäck. Last verändert die Belastung und drückt den Fuß stärker in die Sohle. Ein Schuh, der ohne Rucksack passt, kann mit fünfzehn Kilo anders sitzen.

Erst danach gehört der Schuh auf eine mehrtägige Tour. Wer diesen Weg abkürzt, erfährt die Probleme am zweiten Tourtag — und dann ohne Ausweichmöglichkeit.

Gegen eine Druckstelle vorgehen

Wenn sich beim Einlaufen eine einzelne Druckstelle zeigt, gibt es drei Wege, und sie sind in dieser Reihenfolge zu versuchen.

Die Schnürung ändern. Viele Druckstellen am Spann lassen sich durch das Auslassen einer Öse oder eine andere Führung des Senkels beheben. Das kostet nichts und ist sofort rückgängig zu machen.

Die Stelle gezielt weiten. Ein Schuhmacher kann Leder an einer begrenzten Stelle über einen Ballen dehnen. Das funktioniert bei Leder gut, bei Gewebe nicht, und es ist nicht umkehrbar.

Polstern oder abkleben. Ein Ring aus Filz um die Stelle nimmt den Druck ab. Das ist eine Behelfslösung und keine Korrektur, aber für eine einzelne empfindliche Stelle über Jahre brauchbar.

Was nicht funktioniert: nasses Tragen, Einlaufen mit Gewalt oder Hitze. Nass getragenes Leder gibt nach, aber unkontrolliert — und Hitze schädigt Klebstoffe und Zwischensohle. Beides macht aus einem drückenden Schuh einen beschädigten. Und wenn trotz allem eine [Blase](#) entsteht, gilt: beim ersten Reibungsgefühl anhalten, nicht an der nächsten Hütte.

Wann der Schuh zurückgehen sollte

Es gibt einen Punkt, an dem Einlaufen die falsche Antwort ist, und ihn zu erkennen spart Wochen und eine Tour.

Zurückgehen sollte ein Schuh, der **an der Ferse rutscht** — das lässt sich nicht einlaufen, und es erzeugt zuverlässig [Blasen](#). Ebenso einer, bei dem **die Zehen vorn anstoßen**, wenn man auf einer schrägen Fläche abwärts steht. Und einer, der **auf dem Fußrücken taub macht**, auch nach dem Umschnüren — dort liegt ein Nerv, und ein Schuh, der ihn drückt, ist der falsche.

Die ersten Stunden zu Hause sind genau dafür da: Dort fällt das auf, und dort ist die Umkehr noch möglich. Wer den Schuh stattdessen auf den Berg mitnimmt, hat beides verloren — die Tour und die Rückgabemöglichkeit.

Wie lange es dauert

Eine belastbare Zahl gibt es nicht, weil es vom Material abhängt. Als Orientierung: Ein weicher Gewebeschuh ist nach wenigen Ausgängen so, wie er bleibt. Ein mittlerer Lederschuh braucht einige Wochen und mehrere Dutzend

Kilometer. Ein schwerer Bergstiefel aus dickem Leder kann eine ganze Saison brauchen, bis er sich angepasst hat.

Was in dieser Zeit nicht besser wird, wird nie besser — die Länge, der Fersenhalt und die [Leistenform](#). Wer darauf wartet, verliert nur Zeit.

Und die Socken

Eingelaufen wird mit den Socken, die später getragen werden. Eine dickere Socke verändert das Innenvolumen so weit, dass ein mit dünnen Socken eingelaufener Schuh mit dicken anders sitzt — und umgekehrt.

KURZ GEMERKT

Steigern Sie in vier Schritten: **eine Stunde zu Hause** mit den geplanten Socken, dann **kurze ebene Strecken ohne Gepäck**, dann **längere mit Höhenunterschied**, dann **mit Last**. Erst im Abstieg zeigt sich, ob die Ferse hält. Die erste Stunde zu Hause ist die wichtigste — dort ist die Rückgabe noch möglich.