

# Den richtigen Schuh am Fuß

**Rottal-Inn** Zum 14. Mal hatte die Frauengruppe des vlf Rottal-Inn zu ihrem jährlichen Bäuerinnenbrunch in das Gasthaus Forstner in Rimbach eingeladen. Im Rahmen der Veranstaltung informierte der Präventionsexperte der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVFLG) Meinrad Fußeder zu den Themen Fußgesundheit und Sicherheitsschuhe. „Gesunde Füße sind eine wesentliche Voraussetzung für gesundes Arbeiten. Im Rahmen von individuellen Beratungen und Vorträgen unterstützen wir sie dabei, ihre Füße fit und gesund zu erhalten“, so Fußeder. Nach einer Studie des deutschen Schuhinstituts haben 80 % aller Deutschen Probleme mit ihren Füßen und 82 % tragen die falsche Schuhgröße. Nicht nur im privaten, auch im beruflichen Alltag ist das Thema wichtig. Laut einem Bericht des Instituts für Gesundheitsförderung und -forschung äußerten 54 % aller Träger von Sicherheitsschuhen, dass sie schlecht passen, drücken oder scheuern. Beschwerden gab es auch über nicht atmungsaktives Material. Die Konsequenz ist klar: Unbequeme oder nicht passende Schuhe werden nicht getragen. Sollte der Träger nicht bemerken, dass sei-



Foto: Franz Neuhuber

**Zum Dank bekam Meinrad Fußeder von vlf-Frauvorsitzende Ingrid Seiler Honig aus der Region.**

ne Schuhe falsch sitzen, nehmen die Füße auf Dauer sogar Schaden. Die Folgen sind Fußfehlstellungen, Deformierungen der Zehen, Fehlbelastungen des Muskel-Skelettsystems und Rücken- sowie sogar Kopfschmerzen. Eine schnelle Information, ob der Sicherheitsschuh richtig passt, gibt der Innensohlentest. Der Präventionsfachmann erklärte: „Nehmen Sie die Sohlen aus den Schuhen und stellen Sie sich darauf. Die Schuhgröße ist richtig, wenn die Sohlen 1,5 cm länger und etwas breiter sind als Ihr Fuß. In den Schuhen sollten sich Ihre Zehen frei bewegen können. Die Zehenschutzkappe muss alle Gelen-

ke überdecken“. Wenn Schuhe nicht passen, liegt es nicht immer am Modell. Fußeder rät: „Kaufen Sie Ihre Sicherheitsschuhe im Fachhandel. Dort werden ihre Füße vermessen und mit Ihnen gemeinsam das passende Modell ausgesucht.“ Mittels eines Fuß-Messgerätes, bei dem durch einer temperaturempfindlichen Folie die jeweilige Fußgröße und Fußform ermittelt werden kann, vermaß der Fachmann seine eigenen Füße. Dabei stellte sich heraus dass ein Fuß etwas größer ist als der andere. Dies ist nicht ungewöhnlich und muss beim Schuhkauf berücksichtigt werden. Schuhe sind immer nach dem größeren Fuß zu kaufen.

Jeder kann durch häufiges Barfußlaufen auf natürlich gewachsenem Boden, Fußgymnastik, Fußbäder, Fußmassagen, Hygienemaßnahmen und Pflege dafür sorgen, dass seine Füße lange gesund und schmerzfrei bleiben. Fußeder gab noch 10 Tipps zur Fußgesundheit. So sollten nicht jeden Tag die gleichen Schuhe getragen werden. Zudem kann eine Fußmassage oder ein Fußbad sehr wohltuend sein und legen sie ihre Füße einfach mal hoch. Zum Abschluss gab es noch eine gemeinsame Fußgymnastik.

**Franz Neuhuber**

## Nachhaltig durch den Herbst

**Uffenheim** Unter dem Motte „Nachhaltig durch den Herbst“ präsentierte sich die Hauswirtschaftsschule Uffenheim beim Handwerkermarkt, der jährlich im Oktober stattfindet. Jeder führt das Wort Nachhaltigkeit im Mund, aber besonders die Hauswirtschaft lebt sie. Die Studierenden präsentier-

ten selbst gemachte Kabelorganzier, Scrunchies und Putztücher aus Altkleidern, sie verkauften selbsterzeugte Brotaufstriche, Soßen und eingelegtes Gemüse, das im eigenen Garten gewachsen ist. An weiteren Ständen zeigten sie festlich gedeckte Tische, die mit herbstlichen Materialien aus der

Natur geschmückt waren. Die kleinsten Besucher konnten Ihre Malkünste am Malbuch der Landwirtschaftsschule Uffenheim ausprobieren. Der Infotag für das nächste Semester findet am 5. Februar 2025 statt.

Die Abteilung Landwirtschaft war ebenfalls aktiv. Mit einem Fragenrad und beim Wettmelken waren die landwirtschaftlichen Kenntnisse und Fähigkeiten der Besucher gefragt. An informativen Plakatwänden zeigten die Studierenden, wie wichtig die Aufgaben der Landwirtschaft ist und welche Produkte sie erzeugen. Der vlf-Uffenheim betreute traditionell das Bäuerinnen-Café in der Landwirtschaftsschule. Der Andrang war so groß, dass die über 50 Torten und zahlreiche Küchle und Kuchen am späten Nachmittag restlos ausverkauft waren.

**Norbert Pfeufer**



Foto: Dr. Katharina Stenzel

**Die Studierenden der Hauswirtschaftsschule Uffenheim präsentierten sich am Herbstmarkt.**

## Neues Wintersemester

**Triesdorf** Im vollbesetzten Reithaus des Bildungszentrums Triesdorf begrüßten Susanne Gast und Gabriele Sichter-Stadler von der Vereinigung Ehemaliger Triesdorfer e. V., der gemeinsamen Plattform aller Triesdorfer Einrichtungen mit inzwischen mehr als 6100 Mitgliedern, zahlreiche Erstsemester, Schulanfänger und Meisteranwärter zum Unterrichts- und Vorlesungsstart. Traditionell wurde das Angebot an Arbeitskreisen, Kurs- und Freizeitangeboten vorgestellt, um den „Neuen“ in Triesdorf zu zeigen, was am vermeintlich ländlich idyllischen Studienort so alles geboten ist. Getreu dem Motto „Von Studierenden für Studierende“ präsentierten sich zahlreiche Angebote u. a. die VTS, mit dem AK Tanzkurs, das Forum Triesdorf, die AKs Blasmusik und Chor, die KHG Hochschulgemeinde, der AK Garten, AK Sport und viele mehr. Das erste Kennenlernen wurde an den einzelnen Ständen bestens genutzt. Herzlich Willkommen geheißen wurden die „Erstis“ von Weidenbachs 1. Bürgermeister Willi Albrecht und Markus Heinz, dem Leiter der landwirtschaftlichen Lehranstalten in Triesdorf. „Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit in Triesdorf“, so die VET-Vorsitzende in ihrer Begrüßung.

**Verantwortlich für die vlf-Berichte**   
 Dr. Isabell Schneweis-Fleischmann  
 Landesgeschäftsstelle Bayern,  
 85368 Moosburg a. d. Isar  
 Telefon: 08761-3909-954, Fax: -952  
 E-Mail: berichte.blw@vlf-bayern.de