

Wie lerne ich, auf High Heels zu gehen?

Stil Ich (w/35) war bis jetzt konsequent mit flachen Schuhen unterwegs. Jetzt habe ich mir aber ein Kleid gekauft, zu dem Schuhe mit hohen Absätzen definitiv besser aussehen. Wie kann ich nun lernen, auf High Heels zu gehen?

Das Positive vorweg: Sie sind absolut hip mit Ihren flachen Schuhen. Denn die Mode ist sehr casual unterwegs. Das zeigt sich auch bei den Schuhen. Zu fast jedem Outfit, sogar zu Röcken, Kleidern und zur Festmode, werden Sneakers und Loafers getragen. Das ist Geschmackssache und eine Stilfrage. Diese Kombinationen stehen nicht jeder Frau. Einige sehen darin etwas ungelent und angestrengt aus.

Aber natürlich sind flache Schuhe bequemer als Absatzschuhe. Deshalb waren High Heels auch schon mal populärer. Ausgedient haben sie trotzdem nicht. Denn sie machen etwas mit der Trägerin: Viele Frauen fühlen sich schöner mit ihnen. So applaudiere ich Ihnen, sich Absatzschuhe kaufen zu wollen. Ich bin sicher, dass Sie sich darin richtig gut fühlen werden.

Gehen Sie das «Projekt» aber langsam und mit Bedacht

an. Langes und häufiges Tragen von hohen Absätzen kann zu Fuss- und Rückenproblemen führen, was Ihnen die Freude am neuen Erlebnis verderben könnte. Für Neueinsteigerinnen liegt die perfekte Absatzhöhe bei fünf bis sechs Zentimetern.

High Heels müssen passen

Wählen Sie ein Schuhmodell in weicher und geschmeidiger

Kurzantwort

High Heels machen etwas mit der Trägerin: Viele Frauen fühlen sich schöner in ihnen. Erst Schuhe mit einer Absatzhöhe von neun Zentimetern dürfen sich High Heels nennen. Zum Einstieg aber fünf bis sechs Zentimeter Absatzhöhe wählen. Die Schuhe müssen exakt passen. Vor dem Spiegel üben. (sh)

Lederqualität. Achten Sie darauf, dass der Schuh tadellos sitzt. Gehen Sie hier keine Kompromisse ein. Der Absatzschuh darf kein bisschen zu klein und auf gar keinen Fall zu gross sein. Das ungelente Wackeln, das wir bisweilen bei Trägerinnen von High Heels zu sehen bekommen, hat oft mit dem schlechten Sitz der Schuhe zu tun. Wer seine Heels mit den Zehen halten muss, kann unmöglich einen eleganten Gang in ihnen zeigen.

Für Anfängerinnen bieten sich auch Ankle Boots oder Modelle mit Fesselriemen an. Sie garantieren einen guten Halt. Laufen Sie Ihre Neuananschaffung zuhause ein. Der Schuh passt sich dann bereits Ihrem Fuss an und die Sohle wird leicht angeraut, was Sie sicherer auf dem öffentlichen Parkett unterwegs sein lässt.

Am besten stellen Sie sich für das Lauftraining vor einen Ganzkörperspiegel, nehmen

eine gerade Körperhaltung ein und verteilen das Gewicht gleichmässig auf beide Füsse. Leiten Sie dann den ersten Schritt ein, indem Sie einen Fuss anheben, denn Absatz vor sich auf den Boden stellen und der abrollenden Bewegung sanft folgen. Sobald das Gewicht auf dem Fussballen ankommt, verlagern Sie dieses nach vorne, als ob Sie auf den Zehenspitzen gehen würden.

Leiten Sie dann den nächsten Schritt ein. Beschreiten Sie nach Möglichkeit eine Linie, auf der Sie einen Fuss vor den anderen setzen. Dabei sollte die Schuhspitze leicht nach aussen zeigen. Achten Sie auf entspannte Schultern und schwingen Sie sanft mit den Armen.

Haben Sie Geduld und üben Sie, bis Sie sich sicher und wohl fühlen. Vielleicht packt Sie ja der «Höhenrausch». Erst Modelle ab einer Absatzhöhe von neun Zentimetern dürfen

sich übrigens High Heels nennen. Denken Sie auch daran, Ihre Füsse nach der Plackerei mit Streicheleinheiten zu verwöhnen. Eine Barfussrunde, ein Fussbad und eine feuchtigkeitsspendende Fusscreme wirken Wunder.



Doris Pfyfl

Knigge-Trainerin, Farb- und Modestilberaterin, Ausbilderin des Schweizer Fachverbands FSFM, www.imagemodestil.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
 Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.