

# SCHUHE,

## ABER

# NACHHALTIG!

Deine kleine Schuhfibel  
mit Tipps zur Pflege und  
Reparatur deiner Schuhe.



Schuhe reparieren, einfach machen.






→ [repairyourpair.com](https://repairyourpair.com)

# Reparieren ist eine uralte Kulturpraxis, mit der wir nicht nur wertvolle natürliche Ressourcen schonen, sondern auch unseren Geldbeutel. Macht mit!

Wir möchten Schuhreparatur einfacher und für alle zugänglich machen. Mit dieser Broschüre helfen wir Dir, Deine Schuhe nachhaltiger zu nutzen. Das beginnt beim Kauf der passenden Schuhe in der richtigen Größe, geht über die richtige Pflege von Schuhen bis hin zu den Reparaturmöglichkeiten.

**Viel Spaß beim Entdecken!**

 [www.repairyourpair.com](http://www.repairyourpair.com)  
 [mail@repairyourpair.com](mailto:mail@repairyourpair.com)  
 [@repair.your.pair](https://www.instagram.com/repair.your.pair)

## INHALT

- S. 4 **6 Gründe für deine Schuhreparatur**
- S. 6 **Tipps zum Schuhkauf**
- S. 8 **Welche Größe ist die richtige?**
- S. 10 **Wie du Schuhe richtig benutzt**
- S. 12 **Symbole im Schuh**
- S. 13 **Schuhe richtig reinigen**
- S. 14 **Tipps für den Besuch in der Schuhmacherei**
- S. 16 **Schuhe kaputt? Einfach reparieren!**

# **6 GRÜNDE FÜR DEINE SCHUHREPARATUR**

1

## Reparieren schützt die Umwelt

Weltweit werden die Auswirkungen von Schuhen auf das Klima auf 700 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>-eq. geschätzt, was ca. 1,4 % der gesamten weltweiten Treibhausgasemissionen entspricht. Zum Vergleich: Flugverkehr und Flugreisen sind für 1,9 % der globalen Emissionen verantwortlich. Reparatur verlängert die Lebensdauer des Schuhs. Das reduziert Abfall, schont Ressourcen und schützt die Umwelt.

Quelle: Quantis, Measuring Fashion (2018), Ritchie & Roser, CO<sub>2</sub> & Greenhouse GasEmissions (2020)

2

## Reparatur fördert die Passform

Bei einer Reparatur können Anpassungen vorgenommen werden, sodass Schuhe danach noch besser passen und zu einem individuellen Stil beitragen (z. B. bunte Schnürsenkel oder farbige Sohlen)

3

## Reparatur schont den Geldbeutel

Mit einer Schuhreparatur spart man Geld, da keine neuen Schuhe gekauft werden müssen.

4

## Reparatur stärkt lokal

Jede Schuhreparatur stärkt lokale Handwerksbetriebe und die Wirtschaft vor Ort.

5

## Reparatur erhält Tragekomfort

Eine Reparatur bewahrt den bequemen Sitz eingelaufener Schuhe und erspart das Einlaufen neuer Schuhe.

6

## Reparatur verhindert Fast Fashion

Mit einer Reparatur entscheidest du dich bewusst für Langlebigkeit und nachhaltige Kreislaufwirtschaft und gegen Fast Fashion und die Wegwerfmentalität.

# TIPPS ZUM SCHUHKAUF

**1**

## Sei ehrlich zu dir selbst

Zu eng, zu klein oder zu groß – mit Schuhen, die nicht perfekt passen, tust du weder Dir noch Deinen Füßen einen Gefallen, sei also ehrlich zu Dir selbst. Zusammengestauchte Zehen oder eingeengte Fersen bereiten Schmerzen und können Dein Wohlbefinden und Deine Fußgesundheit auf lange Sicht beeinträchtigen.

**2**

## Die richtige Schuhgröße herausfinden

Viele Menschen wissen nicht, welche Schuhgrößen sie brauchen. Entweder misst Du zuhause Deine Füße ([Anleitung siehe S. 9](#)) oder Du hältst im Schuhgeschäft Ausschau – oft in der Kinderabteilung zu finden – nach einem Messgerät bzw. fragst beim Verkaufspersonal nach.

**3**

## Auf die Passform achten

Wenn Du im Schuh vor dem großen Zeh noch eine Daumenbreite Platz hast, ist die Länge wahrscheinlich schon mal richtig. Wichtig ist, die Zehen müssen „Klavier spielen“ können. Genauso auch, dass die Füße im Schuh seitlich ihren Halt haben, den sie brauchen. Hast Du vielleicht einen schmalen oder einen sehr breiten Fuß? Dann beachte: nicht nur die Schuhgröße, auch die verschiedenen Schuhweiten machen den Tragekomfort eines gut sitzenden Schuhmodells aus. Erkundige Dich, ob es Schuhe auch in verschiedenen Weiten gibt.

**4**

## Beide Schuhe anprobieren und in Bewegung testen

Ziehe beim Schuhkauf immer beide Schuhe an. Auch ist es wichtig die Schuhe in Bewegung zu testen. Laufe also ein paar Schritte damit. Denn oft ist der rechte und linke Fuß unterschiedlich groß.

**5**

## Tageszeit beim Schuhkauf berücksichtigen

Füße sind im allgemeinen abends weiter und auch etwas länger als morgens. Wenn Du also vormittags Schuhe anprobierst, sei bei der Daumenprobe etwas großzügiger und gebe noch ein bisschen Platz dazu. Nachmittags und abends hat der Fuß in der Regel seinen maximalen Umfang (Länge und Breite) erreicht, wende die Daumenprobe normal an.

# WELCHE GRÖÖE IST DIE RICHTIGE?

		EU	UK	US Damen	US Herren
Fußlänge in cm	21,6 - 22,1	35	2,5	5	-
	22,2 - 22,8	36	3,5	5,5	-
	22,9 - 23,5	37	4	6,5	-
	23,6 - 24,1	38	5	7	6
	24,2 - 24,8	39	6	8	6,5
	24,9 - 25,5	40	6,5	8,5	7
	25,6 - 26,1	41	7,5	9,5	8
	26,2 - 26,8	42	8	10	9
	26,9 - 27,5	43	9	11	9,5
	27,6 - 28,1	44	9,5		10
	28,2 - 28,8	45	10,5		11
	28,9 - 29,5	46	11		12

# Ermittle Deine Schuhgröße



## Positionierung der Füße

Stelle Dich, um Deine Schuhgrößen zu messen, auf ein Blatt A4-Papier (oder ähnliches). Versuche dabei das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße zu verteilen, da sonst der stärker belastete Fuß länger bzw. breiter wird. Hol Dir am besten Hilfe von einer anderen Person.



## Fuß-Umriss

Zeichne den Umriss Deines Fußes auf das Papier. Wichtig dabei ist, den Stift in einem 90 Grad-Winkel zu halten und direkt am Fuß entlang zu zeichnen. Mache das gleich auch für den anderen Fuß. Es kommt nämlich oft vor, dass Menschen unterschiedlich große Füße haben.



## Messung des Umrisses

Messe nun Deine Zeichnung in der Ferse mittig von der gezeichneten Linie bis zum längsten Zeh (das muss nicht unbedingt der Große Zeh sein). Den Wert, den Du in Deiner Zeichnung gemessen hast, kannst Du nun in der Tabelle links nachschauen und die entsprechenden Schuhgrößen ermitteln.

### **Achtung:**

Wahrscheinlich hast Du schon mal die Erfahrung gemacht, dass Dir ein Schuh in einer Größe von einem Hersteller passt, aber die gleiche Größe von einem anderen Hersteller nicht. Wie kommt das? Bisher gibt es keine Norm für Schuhgrößen, sondern nur Richtwerte an denen Du dich orientieren kannst.

# TIPPS ZUR NUTZUNG VON SCHUHEN

## → **Regelmäßig reinigen und pflegen**

Schuhe sind ein Gebrauchsgegenstand, brauchen aber regelmäßige Pflege, damit sie lange halten. Durch regelmäßige Reinigung und materialgerechte Pflege bleibt Deine Schuhe länger schön.

## → **Schuhe imprägnieren**

Auch wenn viele Schuhe bereits im Handel imprägniert sind, hält diese Schicht nicht ewig. Zur Sicherheit solltest Du nach dem Kauf noch einmal imprägnieren, je nach Empfindlichkeit des Materials.

## → **Schuhspanner**

Passende Schuhspanner helfen enorm, deine Schuhe in Form zu halten und ihre Lebensdauer zu verlängern. Kunststoffspanner sind für den Anfang nicht schlecht. Besser sind Holzspanner, da sie zudem noch die Feuchtigkeit aus dem Leder aufnehmen können.

## → **Lederschuhe richtig trocknen**

Lass nass gewordene Schuhe langsam trocknen. Nicht trocken föhnen oder auf die Heizung stellen! Beide trocknen das Material der Schuhe aus, sodass es brüchig werden kann. Stopfe sie mit saugfähigem Material wie Zeitungspapier aus, um die Feuchtigkeit aufzusaugen.

## → **Wechsel Deine Schuhe regelmäßig**

Schuhe nehmen Feuchtigkeit auf und benötigen nach einem Tag Tragezeit etwa 24 Stunden, um diese wieder abzugeben. Falls Du mehrere Schuhe hast, wechsle diese von Tag zu Tag durch. Das beugt unangenehme Gerüche und Verschleiß vor.

## → **Schuhe richtig aufbewahren**

Lagere Deine Schuhe sauber, trocken und aufgespannt an einem trockenen nicht zu warmen Ort. In einem Karton oder Schuhsack aus atmungsaktivem Material bleiben sie bestens geschützt.

# SYMBOLLE IM SCHUH

---

## Teile des Schuhs



### Obermaterial

Hiermit wird das Außenmaterial des Schuhs bezeichnet.



### Futter- und Decksohle

Damit werden die im inneren des Schuhs verarbeiteten Materialien beschrieben.



### Laufsohle

Bezeichnet die Lauffläche bzw. das Kontaktmaterial des Schuhs zum Boden. Das angegebene Material muss 80% der Fläche bzw. des Volumens ausmachen. Wenn eine Zusammensetzung aus verschiedenen Materialien verarbeitet wurde (z. B. Leder und Gummi), müssen die Hauptbestandteile angegeben werden.

---

## Materialien



### Leder

Unter Leder versteht man Häute und Felle, deren natürliche Faserstruktur unverändert erhalten ist. Hierunter fallen keine aus Lederfasern und -stücken verarbeitete Materialien. Sollten Farb- oder Folienschichten aufgebracht sein, dürfen diese nicht dicker als 0,15 mm sein.



### Beschichtetes Leder

Beschichtete Leder sind Leder mit einem Farb- oder Folienauftrag mit über 0,15 mm Dicke, der allerdings nicht mehr als 1/3 der Gesamtmaterialstärke ausmachen darf. Ist der Auftrag stärker als 1/3, werden diese Bestandteile als Kunstleder bezeichnet.



### Textil

Unter Textilien sind sämtliche natürliche und synthetische Textilien zu verstehen. Auf dem Pflegeetikett finden sich hierzu die genauen Details der Bestandteile.



### Sonstiges Material

Unter sonstiges Material fallen alle verarbeiteten Materialien, die nicht unter die oberen Gruppen fallen. Dies können zum Beispiel Gummizusammensetzungen oder Kunststoffe für eine Laufsohle sein.

# SCHUHE RICHTIG REINIGEN

## Für jede Leder- und Stoffart die richtige Reinigung und Pflege

### **Rauleder**

(oft auch fälschlicherweise Wildleder genannt) kann einfach mit einer Bürste gereinigt und dann imprägniert werden. Farblose oder farbauffrischende Sprays helfen, die Geschmeidigkeit und Farben zu erhalten. Spezielle Bürsten und Radiergummis für Rauleder sind ebenfalls hilfreich.

### **Glatt- und Brushleder**

sollten nach dem Entfernen des Schmutzes mit speziellen Cremes oder Emulsionen behandelt und anschließend poliert werden.

### **Lackleder**

lässt sich einfach mit einem feuchten Tuch reinigen. Zur Pflege sind spezielle Lacklederöle oder -lotionen empfehlenswert, um Risse und Brüchigkeit zu vermeiden.

### **Textilschuhe**

sollten gründlich imprägniert werden, um Feuchtigkeit und Schmutz abzuweisen.

### **Weißer Schuhe aus Glattleder**

können mit einer Mischung aus Spülmittel und Backpulver (Mischverhältnis 1:1 – z. B. 1TL Backpulver + 1TL Spülmittel) gereinigt werden. Zutaten verrühren. Achtung, es bildet sich ein dicker Schaum! Diesen mit einer Bürste auftragen und gleichmäßig verteilen. Ungefähr 10 Minuten einwirken lassen und anschließend mit einem feuchten Tuch abwischen/mit einer Bürste unter fließendem Wasser abspülen.

## Ablauf

Schnürsenkel entfernen.



Verschmutzte Schuhe grob mit einer Schmutzbürste abbürsten. (**Velour- bzw. Nubukleder** mit einer Kreppbürste reinigen.)



Mit einer weichen Bürste Schuhreinigungsmittel einarbeiten und einziehen lassen.



Anschließend überschüssiges Reinigungsmittel mit einem feuchten Tuch abwischen oder mit einer Bürste unter fließendem Wasser abspülen.



Schuhe mit Zeitungspapier ausstopfen oder Schuhspanner verwenden. Schuhe nicht zum Schnelltrocknen föhnen oder auf die Heizung legen!



Schuhe mit Pflegemittel eincremen und mit Imprägniermittel einsprühen.

# TIPPS FÜR DEINEN BESUCH IN DER SCHUHMACHEREI

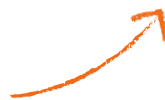
- Informiere Dich beim Schuhkauf, ob die Schuhe reparierbar sind und achte auf hochwertige und langlebige Materialien.
- Beobachte den Verschleiß, wie das Ablaufen der Sohlen und gehe rechtzeitig zur Schuhmacherei
- Säubere vor Deinem Besuch in der Schuhmacherei Deine Schuhe mit einer Bürste vom groben Schmutz und entferne die Schnürsenkel. Cremen oder Einfetten ist nicht notwendig.
- Nehme das ganze Schuhpaar mit, also beide Schuhe.
- Nehme die Tasche oder Tüte, in der du Deine Schuhe transportiert hast, wieder mit. Gleiches gilt für deine Schuhspanner.

# Schuhe kaputt? Reparatur gesucht?

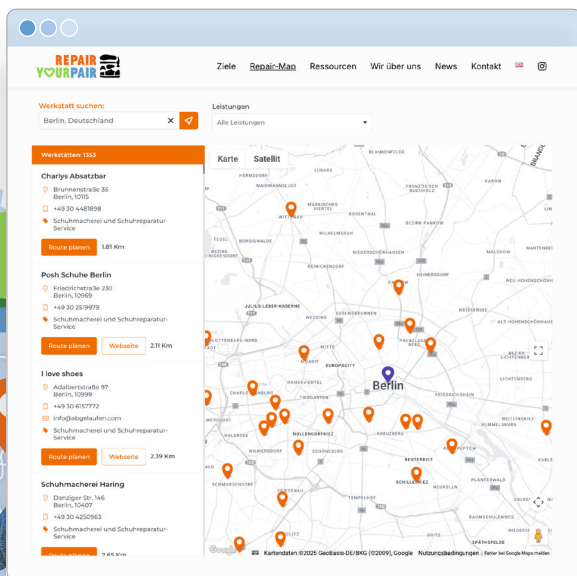


Entdecke die Repair-Map und finde  
auf unserer Online-Karte einer  
Werkstatt in Deiner Nähe!

Zur Online-Karte



[www.repairyourpair.com/repair-map](http://www.repairyourpair.com/repair-map)



# SCHUHE KAPUTT? EINFACH REPARIEREN!

Hier zeigen wir dir die häufigsten Schäden an Schuhen, die sich aber einfach reparieren lassen.



## ✓ Sohle & Absatz

Durch das Tragen der Schuhe läuft sich das Sohlenmaterial nach einer gewissen Zeit ab, das ist ganz normal. Die Sohlen lassen sich meist problemlos reparieren. Dabei ist es egal, ob die Schuhe eine durchgängige Sohle oder eine Halbsohle mit Absatzfleck haben.



## ✓ Fersenfutter

Oft kann sich im Fersenbereich das Material abnutzen, sodass Löcher entstehen. Das ist sehr häufig bei Mesh, einem Textil aus Kunststoff, der Fall.



## ✓ Schuhspitzen

Es kann vorkommen, dass sich die Verbindung zwischen Schaft und Laufsohle löst, weil die Klebeverbindung nicht mehr hält.



## ✓ Riester

Wenn das Material vom Schuhoberteil sich durchscheuert oder reißt, wird das Riester genannt. Das kommt im vorderen Bereich des Schuhs, oft im Bereich der Zehen vor, da diese am Innenfutter reiben und das Material abträgt.



## ✓ Nähte

Am Schuhoberteil, auch Schaft genannt, können sich die Nähte lösen oder reißen.



## ✓ Reißverschlüsse

Reißverschlüsse gehen auch gerne mal kaputt, besonders bei Reitstiefeln. Manchmal lässt sich der Reißverschluss nicht mehr richtig ziehen, der Zipper ist auf einer Seite herausgerutscht oder das Verschlussband ist gerissen.



## ✓ Decksohlen

Das Material der Decksohle kann sich durch das Tragen der Schuhe durchscheuern. Knarrende oder quietschende der Schuhe? Meistens hat sich die Verbindung zwischen Rahmen und Laufsohle gelöst. Beide Schuhteile sind dementsprechend nicht mehr so fest verbunden wie eigentlich vorgesehen und verursachen durch ihre Kontaktreibung Töne. Ebenso kann sich die Ausballmasse gelöst oder die Gelenkfeder verschoben haben oder ist gebrochen.

Finde eine Werkstatt in deiner Nähe ...  
→ [www.repairyourpair.com/repair-map](http://www.repairyourpair.com/repair-map)

# IMPRESSUM

**Repair Your Pair ist ein Projekt von F.U.S.I.O e.V.**

c/o Kreishandwerkerschaft Leipzig

Bitterfelder Str. 7-9

04129 Leipzig

**Projektleitung:** Rolf Rainer

**Inhalte:** Samantha Galley

**Gestaltung:** Severin Geißler

Druck auf Recyclingpapier

## Kontakt

 [www.repairyourpair.com](http://www.repairyourpair.com)

 [mail@repairyourpair.com](mailto:mail@repairyourpair.com)

 [@repair.your.pair](https://www.instagram.com/repair.your.pair)



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit  
und Verbraucherschutz

**Umwelt  
Bundesamt** 

Dieses Projekt wird gefördert durch das Umweltbundesamt und das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz. Die Mittelbereitstellung erfolgt auf Beschluss des Deutschen Bundestages. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autor\*innen.





Schuhe reparieren, einfach machen.

**JETZT**

**BIST DU DRAN!**

**NUTZE  
DEINE SCHUHE  
NACHHALTIG.**