

Man hat seine Schuhe oft den ganzen Tag über an - und wenn man sie abends auszieht, riechen Sie unangenehm. Aber auch hier gibt es ein paar einfache Tipps und Tricks aus der Haushaltsecke, mit denen Sie Schuhgeruch vermeiden können beziehungsweise wie Sie diesen entfernen können.

Schuhgeruch vermeiden

- Lederschuhe sind deutlich atmungsaktiver als Schuhe aus Stoff oder Kunststoff; kaufen Sie daher lieber Schuhe aus echtem Leder.
- Auch Schuhe brauchen Ihre Erholungsphasen. Am besten gönnen Sie Ihren Schuhen einen Tag Pause, bevor Sie sie wieder tragen. So können die Schuhe gut auslüften und trocknen, denn die Feuchtigkeit des Fußschweißes bietet einen optimalen Nährboden für Bakterien, die den üblen Geruch verursachen.
- Sportschuhe oder Gummistiefel lassen den Fuß kaum atmen. Tragen Sie diese daher nur dann, wenn es nötig ist und auch nur für kurze Zeit.
- Bei vielen Schuhen gibt es die Möglichkeit, die Einlegesohlen zu entfernen. Tauschen Sie diese gegen Einlegesohlen aus Aktivkohlefilter oder solche aus, die Zimt oder Zedernholz enthalten; diese Stoffe wirken feuchtigkeitsabsorbierend und geruchshemmend.
- Auch spezielle Fußcremes und Deos, die Aluminiumchlorid enthalten, können helfen, den Fußschweiß einzudämmen.
- Achten Sie auch auf Ihre Socken. Dicke Wollsocken oder Socken aus Kunstfaser begünstigen ebenfalls Fußschweiß, deutlich besser geeignet sind Baumwollsocken.

Schuhgeruch entfernen

- Besonders wichtig ist, dass die Schuhe regelmäßig gelüftet werden und gut durchtrocknen können. Am besten geht dies an der frischen Luft.
- Um das Trocknen zu unterstützen, kann man die Schuhe auch mit feuchtigkeitsabsorbierenden Haushaltshelfern füllen:
 - Backpulver/Natron,
 - Zimtpulver,
 - Kreide,
 - Katzenstreu (in eine alte Socke eingefüllt).
- Nicht nur für die Füße, auch für Schuhe gibt es spezielle Deosprays, die den Schweißgeruch neutralisieren und teilweise sogar antibakteriell wirken.
- Viele Stoff- und Sportschuhe lassen sich in der Waschmaschine waschen - im Niedrigtemperaturprogramm werden diese nicht nur strahlend sauber, auch die geruchsverursachenden Bakterien werden entfernt. Zusätzlich können Sie dies unterstützen, indem Sie Essig oder verdünnte Zitronensäure in das Weichspülerfach Ihrer Waschmaschine einfüllen.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Schuhe einen Waschgang in der Waschmaschine aushalten, können Sie diese auch per Hand in der Badewanne oder einem großen Eimer waschen.
- Eine etwas ungewöhnliche Methode, Schuhgeruch zu entfernen, ist es, die Schuhe einzufrieren (gut verpackt in eine Tüte oder einen Stoffbeutel). Beim Einfrieren sterben die Bakterien ab, die den Geruch verursachen. Dies eignet sich allerdings nur bedingt für Lederschuhe, da das Leder durch die kalten Temperaturen brüchig werden könnte.
- Auch das Säubern der Schuhe mit Teppich- oder Polstermöbelreinigungsschaum kann helfen, Schweißgeruch aus Schuhen zu entfernen.

