

ortho-top

MAG

DAS MAGAZIN FÜR IHRE PRAXIS.

10-Minuten-Fußtraining:

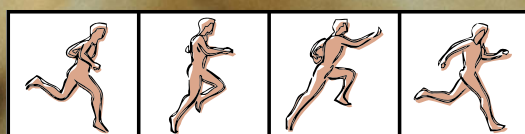
Dein schneller Fuß Workout für Zuhause
Seite 6

Experte erklärt:

Warum Einlagen so wichtig sind.
Seite 7

Handball in St. Tönis:

Lokaler Handball Verein hautnah
Seite 8



ortho-top®

ortho-top **MAG**

GESUNDHEIT BEGINNT BEI BEWEGUNG UND BEWEGUNG BRAUCHT DIE RICHTIGE UNTERSTÜTZUNG

Bei Ortho-top stehen Sie und Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt. Als erfahrenes Sanitätshaus und Orthopädietechnik-Spezialist bieten wir Ihnen individuelle Lösungen, die Ihre Mobilität fördern und Beschwerden nachhaltig lindern.

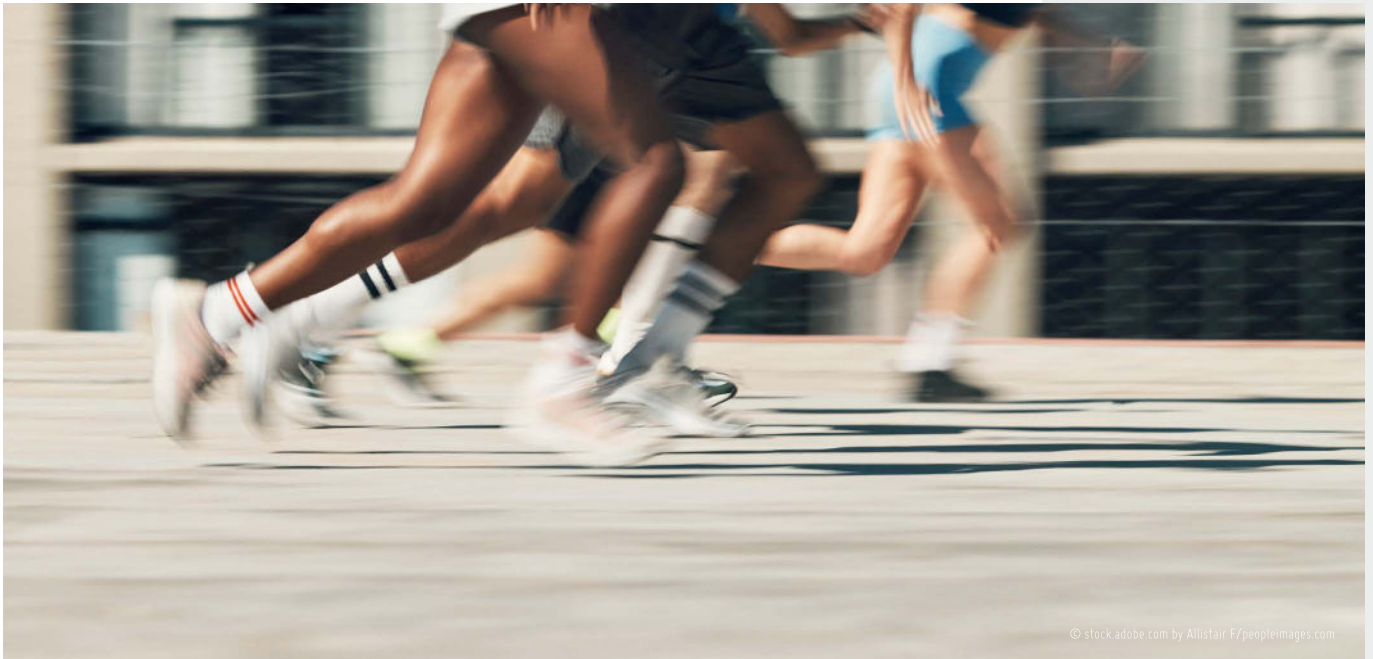
Mit modernster Technik, handwerklicher Präzision und Erfahrung fertigen wir passgenaue Hilfsmittel, die optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Unser Team begleitet Sie persönlich und kompetent – für mehr Komfort, Sicherheit und Aktivität im Alltag.



”

WIR UNTERSTÜTZEN DIE GESUNDHEIT UND DAS WOHLBEFINDEN UNSERER KUNDEN DURCH QUALITATIV HOCHWERTIGE PRODUKTE UND DIENSTLEISTUNGEN, DIE AUF IHRE INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSE ZUGESCHNITTEN SIND. **WIR SIND STOLZ DARAUF, TEIL IHRER REISE ZU SEIN.**

Martin Kuhlen
Geschäftsführer



© stock.adobe.com by Alistair F/peopleimages.com

IN DIESEM MAGAZIN

1

Fußgesundheit

Warum starke Füße
unser Wohlbefinden
tragen

2

X-BIONIC

Bald verfügbar:
X-BIONIC
Trailrunning Schuhe

3

Bewegung und Prävention.

10-Minuten-Fuß-
training für
zu Hause

4

Experte erklärt

FAQ zum Thema
Einlagen

5

Lokaler Fokus

Handball in in der
Turnerschaft
St. Tönis

6

Checkliste

Der Ortho-Schnell-
check zum Selbst
ausprobieren

7

Top Insights

Aktuelles von
ortho-top

8

Topis Rätselseite

Im kniffligen
Labyrinth wartet
der richtige Weg



© stock.adobe.com by Aneta/peopleimages.com

FUSSGESUNDHEIT

GESUNDHEIT BEGINNT VON UNTEN: WARUM STARKE FÜSSE UNSER WOHLBEFINDEN TRAGEN

Das Fundament unserer Körpergesundheit

Unsere Füße leisten täglich Schwerstarbeit — oft unbemerkt. Als komplexes System aus Knochen, Gelenken und Muskeln beeinflussen sie nicht nur den Gang, sondern auch Knie, Hüfte, Rücken und Haltung. Deshalb ist es wichtig, erste Warnsignale früh zu beachten.

Wenn Füße Hilfe brauchen: Die wichtigsten Warnsignale

Warnzeichen für Fehlbelastungen sind anhaltende Fußschmerzen, Veränderungen der Fußform sowie wiederkehrende Druckstellen. Auch müde, instabile Füße oder häufiges Umknicken sind Hinweise. Selbst Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen können ihren Ursprung im Fuß haben.

Was Sie selbst tun können: Von Schuhen bis Fußtraining

Vieles lässt sich mit einfachen Maßnahmen verbessern: Schuhe sollten genügend Platz bieten, Halt geben und ein gutes Abrollen ermöglichen. Individuelle Einlagen gleichen Fehlstellungen aus, bei stärkeren Problemen helfen Maßschuhe. Ergänzend unterstützen kurze Übungen — etwa Barfußgehen oder Zehengreifen — die Muskulatur und fördern Stabilität.

Wer seine Füße frühzeitig unterstützt, schützt nicht nur die eigene Mobilität, sondern steigert auch das allgemeine Wohlbefinden. Gesunde Füße sind die Basis für ein aktives und beschwerdefreies Leben.



6 WARNSIGNALE, dass Ihre Füße Hilfe brauchen

1. Wiederkehrende Schmerzen im Vor- oder Rückfuß
2. Veränderungen der Fußform
3. Häufige Druckstellen oder Schwielen
4. Müde, schwere Füße nach kurzer Belastung
5. Instabilität oder häufiges Umknicken
6. Schmerzen in Knie, Hüfte oder Rücken ohne Ursache




Release-Update?

Alle Infos zuerst auf Instagram

COMING SOON: X-BIONIC
BEI ortho-top

ERLEBE TRAILRUNNING AUF EINEM NEUEN LEVEL:

MIT X-BIONIC SETZEN WIR AUF KOMPROMISSLOSE PERFORMANCE, ENTWICKELT AUS SCHWEIZER HIGH-TECH UND BIOMECHANISCHER PRÄZISION.

Die Trailrunning-Schuhe überzeugen durch:

- Maximale Kontrolle statt übertriebener Dämpfung — für präzises Laufgefühl
- Starker Grip auf jedem Untergrund dank innovativer Außensohle
- Perfekte Passform und Stabilität durch adaptive Konstruktion
- Effiziente Kraftübertragung für mehr Dynamik bei jedem Schritt

DAS ERGEBNIS: MEHR KONTROLLE, MEHR EFFIZIENZ,
MEHR PERFORMANCE IM GELÄNDE.



In Kombination mit den funktionellen X-BIONIC Socken entsteht ein perfekt abgestimmtes System für deinen Fuß.






BEWEGUNG & PRÄVENTION

KLEINE ROUTINEN, GROSSER EFFEKT
TÄGLICHES MINI-PROGRAMM FÜR DEN ALLTAG

Warum regelmäßige Bewegung unsere Gelenke schützt

Unsere Gelenke sind für Bewegung gemacht – und genau diese brauchen sie, um gesund zu bleiben. Regelmäßige Aktivität verteilt die Gelenkschmiere, stärkt Muskulatur und entlastet den Knorpel. Schon Spaziergänge oder leichtes Training helfen, Abnutzung und Schmerzen vorzubeugen. Bewegungsmangel dagegen macht Gelenke steifer und fördert Fehlhaltungen. Wer sich täglich bewegt, erhält langfristig Mobilität und Lebensqualität.

10-Minuten-Fußtraining,

gezieltes Training, um Muskulatur, Stabilität und Balance spürbar zu verbessern



1. Zehengreifer (1 Minute)

Ein Handtuch mit den Zehen greifen und zusammenziehen. Stärkt die Fußmuskulatur.

2. Fersen- und Zehenstand (2 Minuten)

Im Wechsel auf die Zehenspitzen und dann auf die Fersen stellen. Trainiert Stabilität und Koordination.

3. Fußkreisen (1 Minute pro Seite)

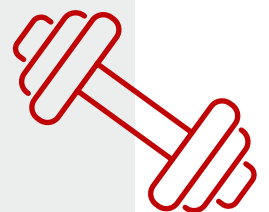
Im Sitzen jeden Fuß langsam in großen Kreisen bewegen. Mobilisiert das Sprunggelenk.

4. Kurzes Barfußgehen (2 Minuten)

Über einen Teppich, Rasen oder eine Massagematte laufen. Aktiviert Sensorik und kräftigt Bewegungsmuster.

5. Plantarfaszie rollen (2 Minuten)

Mit einem kleinen Ball oder einer Faszienrolle sanft die Fußsohle massieren. Löst Verspannungen und reduziert Druckstellen.



EXPERTE ERKLÄRT

TOPI BEANTWORTET IHRE FRAGEN
WARUM EINLAGEN SO WICHTIG SIND

Warum brauchen viele Menschen überhaupt orthopädische Einlagen?

Unsere Füße sind die Basis unserer gesamten Körperstatik. Kleine Fehlstellungen — oft unbemerkt — können zu Schmerzen in den Füßen, Knien oder im Rücken führen. Einlagen helfen, diese Fehlbelastungen auszugleichen und den Fuß in eine gesunde Position zu bringen.

Was genau machen Einlagen im Schuh?

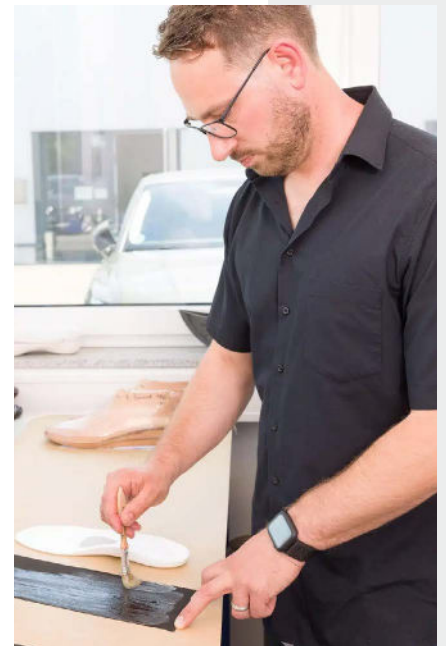
Sie unterstützen das Fußgewölbe, verteilen den Druck gleichmäßig und führen den Fuß beim Gehen. Dadurch kann der Körper wieder harmonischer arbeiten — Schritt für Schritt.

Wie merke ich, dass ich Einlagen brauche?

Typisch sind Schmerzen im Vor- oder Rückfuß, häufige Druckstellen, schnelle Ermüdung oder Beschwerden im Knie oder Rücken. Wenn solche Probleme wiederkehren, lohnt sich eine Analyse beim Fachmann.

Wie oft sollte man Einlagen erneuern?

In der Regel einmal pro Jahr — je nachdem, wie sie genutzt werden. Der Fuß verändert sich im Laufe der Zeit, daher lohnt ein regelmäßiger Check.



„EINE GUTE EINLAGE SPÜRT MAN KAUM, ABER SIE MACHT JEDEN SCHRITT BESSER.“

Michel Wehrauch
Werkstattmeister

TOPI
KLÄRT
AUF



Warum Einlagen der Schlüssel zur Fußgesundheit sind.

Orthopädische Einlagen sind ein wichtiger Baustein für langfristige Fußgesundheit, weil sie direkt an Fehlbelastungen ansetzen.

Schon kleine Abweichungen in der Fußstellung können zu Schmerzen und Fehlhaltungen führen. Individuell angepasste Einlagen stabilisieren den Fuß und entlasten empfindliche Bereiche.

So wird der Bewegungsablauf natürlicher und die Gelenke werden geschont. Kurz gesagt: Gesunde Füße beginnen oft mit der richtigen Unterstützung.

TOPI, IHR EXPERTE RUND UM ORTHOPÄDIE



© stock.adobe.com by dariovuksanovic



LOKALER FOKUS

Handball in St. Tönis

Seit Jahrzehnten ist die Handballabteilung der Turnerschaft St. Tönis das sportliche Zuhause für rund 600 Aktive. Kinder ab vier Jahren lernen spielerisch den Umgang mit dem Ball, später werden Technik und Taktik vertieft.

Gezielte Förderung

Ein engagiertes Trainerteam, ein eigener Kraftraum, der Beachplatz und spezielles Torwarttraining bieten optimale Bedingungen. Talentierte Jugendliche werden begleitet, um den Sprung in den Erwachsenenbereich zu schaffen.

Doch Handball bedeutet in St. Tönis mehr als Sport: **Gemeinschaft, Freundschaft und Leidenschaft** prägen das Vereinsleben — beim Training, im Sand oder beim Jubel in der Halle.

Inklusion und Nachwuchsförderung

Die Turnerschaft St. Tönis steht für Offenheit und Teilhabe. Ein besonderes Beispiel ist das Inklusions-Team, in dem Menschen mit und ohne Handicap gemeinsam Handball erleben. Kinder ab zehn Jahren und Erwachsene trainieren hier Seite an Seite und erfahren, wie Sport verbindet und unterstützt.

Wichtig für den Nachwuchs ist auch die Handball-AG, ein Kooperationsprojekt mit den St. Töniser Grundschulen. Es richtet sich an Kinder der ersten Klassen, die kostenlos den Sport kennenlernen, ihre Motorik verbessern und erste Erfahrungen im Team sammeln können.

Diese Angebote zeigen: In St. Tönis ist Handball für alle da.

ERFAHREN SIE MEHR ÜBER DIE
TURNERSCHAFT ST. TÖNIS
TURNERSCHAFT1861.COM



© stock.adobe.com by ottesspeer.com Stock



ORTHO-SCHNELLCHECK

Passform & Platz

- Habe ich vorne mindestens eine Daumenbreite Platz?
- Drückt nichts im Vorfuß oder an den Zehen?
- Ist der Schuh nicht zu eng, aber auch nicht zu weit?

Fersenhalt & Stabilität

- Sitzt die Ferse fest ohne zu rutschen?
- Gibt der Schuh seitlichen Halt?
- Knickt die Sohle nicht zu stark ein?

Material & Alltagstauglichkeit

- Ist der Schuh atmungsaktiv?
- Habe ich verschiedene Schuhpaare zum Wechseln?
- Fühlt sich der Schuh auch nach ein paar Stunden noch gut an?

SCHUH-CHECK

Sind meine Schuhe fußgesund?





© X-BIONIC

TOP INSIGHTS



ortho-top PODCAST startet bald!

Wir freuen uns, schon bald unseren eigenen **ortho-top** Podcast präsentieren zu können. Mit diesem neuen Format erweitern wir unser Angebot und geben spannende Einblicke rund um orthopädische Themen, Gesundheit und unsere tägliche Arbeit.

Freuen Sie sich auf interessante Inhalte, wertvolle Impulse und neue Perspektiven — direkt von **ortho-top**. Weitere Informationen folgen in Kürze.

ortho-top[®] PODCAST

move control na new balance



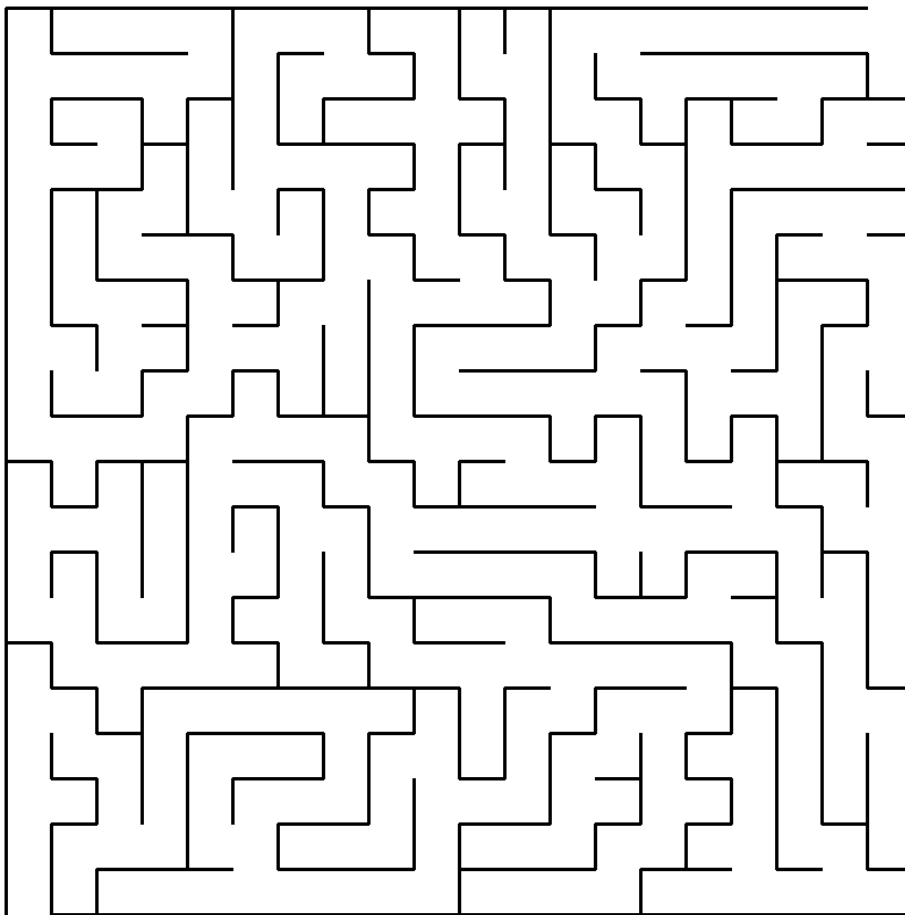
Neue Öffnungszeiten ab April

Wir sind ab April 2026 freitags von 8:30 bis 15:00 Uhr für Sie da!



TOPIS RÄTSELSEITE

LÄSST SICH TOPIS SPANNENDES RÄTSEL LÖSEN?



Topis verwinkeltes Labyrinth

Start am Pfeil oben rechts —
ein Weg nach draußen wartet.

ortho-top

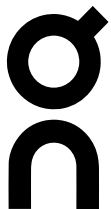
MAG



DAS MAGAZIN FÜR IHRE PRAXIS.

© X-BIONIC

Unsere Partner bei ortho-top



ortho-top GmbH & Co KG

Am Hammerwerk 14 | 41515 Grevenbroich

www.ortho-top.de

