

Testfragen zu Heft E & 1

1. Wie stufen Sie grundsätzlich Schuhwerk im Hinblick auf die Gesundheit ein?(2)

- A. Schuhe egal welcher Art, sind grundsätzlich immer gesund!
- B. Eigentlich ist nur barfuß gehen gesund. Schuhe aller Art sind ungesund!
- C. Schuhe leisten Ihren Beitrag zur Gesundheit, wenn sie differenziert und individuell ausgewählt wurden.
- D. Schuhe, als auch barfuß - beides macht zum richtigen Zeitpunkt und am richtigen Ort Sinn.

2. Welche Ursachen zeichnen sich für die hohe Zahl an Fuß- und Rückenbeschwerden unter anderem verantwortlich?(2)

- A. Das Leben auf harten, glatten Böden
- B. Viel zu lange Tragezeiten von falschem, oft auch unpassendem Schuhwerk
- C. Das zu seltene Tragen von Schuhen
- D. Eine optimal ausgeprägte und gut koordinierte Fußmuskulatur

3. Welche Empfehlungen kann man jedem Menschen ohne akute Fußprobleme mit auf den Weg geben?(2)

- A. Viel barfuß auf unebenen Untergründen gehen
- B. Schuhe immer so viel wie möglich tragen
- C. Möglichst nur ein einziges Paar Schuhe nutzen
- D. Wenn Schuhe, dann optimal passend und einsatzzweckorientierten Eigenschaften

4. Welche Art von Schuhen sind für den Fuß und die gesamte Körperstatik aus gesundheitlicher Sicht nur für zeitlich stark begrenzte Tragezeit zu empfehlen?(2)

- A. Schuhe mit guter individueller Passform
- B. Schuhe mit extrem hohen Absatz (High Heels)
- C. Schuhe, die eine natürliche Bewegung des Fußes zulassen bzw. unterstützen
- D. Zu kurze, zu schmale oder zu wenig Innenraumhöhe bietende Schuhe

5. Über welche Kompetenzen muss ein medizinischer Fachverkäufer im Gesundheitsschuhfachhandel verfügen?(2)

- A. Der Verkäufer muss nur den Lagerbestand im Kopf haben und wissen welche Schuhe schnell rausverkauft werden müssen
- B. Grundkenntnisse zur Anatomie, Biomechanik und Krankheitsbilder des Fußes
- C. Einfühlungsvermögen und Verständnis für den Kunden und seine Beschwerden und Probleme am Bewegungsapparat
- D. Die richtige Schuhgröße zu empfehlen reicht völlig aus

6. Welche Bedeutung kommt dem medizinischen Fachverkäufer im Gesundheitsschuhfachhandel zu?(1)

- A. Er ist nur der, der die Schuhe aus dem Lager holt und Regale auffüllt
- B. Er ist ein kompetenter Fachberater, dem der Patient/Kunde vertraut und Produkte mit gutem Gewissen abkaufen kann
- C. Er muss viel Umsatz machen, das ist das Wichtigste
- D. Schuhe sind nur sein Randgeschäft. Er muss vor allem wissen, wie er Rezepte aller Art abzurechnen hat.

7. Welche Rolle spielt Bewegung für die Gesundheit und Lebensqualität?(1)

- A. Bewegung ist nur dann gesundheitswirksam, wenn täglich mehrere Stunde intensiv Sport gemacht wird
- B. Bewegung jeglicher Art sollte eher vermieden werden, da das Risiko einer Überlastung viel zu hoch ist
- C. Der Gesundheitswert von Bewegung wird völlig überschätzt
- D. Regelmäßige, individuell gesteuerte Belastungsreize leisten einen extrem wertvollen Beitrag zur Gesundheit eines Menschen.

8. Wie hoch sollte die Intensität der Belastung laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ausfallen, vorausgesetzt es spricht krankheitsbedingt nicht dagegen?(1)

- A. Man sollte ins Schwitzen kommen und/oder etwas außer Atem sein
- B. Man sollte sich möglichst bis zur Erschöpfung ausbelasten
- C. Sobald man bereits einen Hauch von Anstrengung verspürt, sollte man sofort aufhören
- D. Man sollte bei jeder Bewegungseinheit den Maximalpuls erreichen.

9. Wie viele Stunden moderate Bewegung empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens pro Woche? (1)

- A. 1,5 Stunden
- B. 2,5 Stunden
- C. 5 Stunden
- D. 7 Stunden

10. Worin besteht das Potential von Gesundheitsschuhen?(1)

- A. Sie allein können kranke Menschen wieder gesund machen
- B. Trägt man ausschließlich Gesundheitsschuhe, wird man nie krank
- C. Sie aktivieren den Bewegungsapparat bzw. ermöglichen Menschen mit Beschwerden wieder in Bewegung zu kommen
- D. Sie bieten dem Verkäufer das Potential reich zu werden