

topfit

PATSCHFÜSSCHEN
und X-Beine sind bei
Kleinkindern völlig
normal. Die Muskulatur
ist noch nicht
ausgebildet, die Füße
sind bis ins Schulalter
knorpelig und nicht
knöchern.

- **WELCHE SCHUHE?**
Die Physiopädagogin
gibt Tipps
- **WELCHE GRÖSSE?**
Neue Messmethoden
für die
richtige Grösse
- **FUSS-SCHULE?**
Das Programm für
gesunde Füße

Passendes Schuhwerk vom ersten Schritt
an verhindert spätere Fehlstellungen.

SCHUTZ FÜR KLEINE FÜSSE

Die ersten Schritte – nur in weichen, passenden Schuhen

Ganz wenige Babys kommen schon mit Fussproblemen zur Welt. Probleme kommen mit den ersten, **meist ungeeigneten Schuhen** – und mit bösen Folgen.

VON VERENA THURNER

Die Zahlen erschrecken: Bis zu 70 Prozent der Kinder tragen laut einer neueren Studie ungeeignete Schuhe. Kaum macht ein Kind seine ersten Schritte, werden seine Füsschen in zu kleine oder unpassende Schuhe gezwängt. Und das, obschon falsches Schuhwerk Folgen haben kann. Denn die Füsse kleiner Kinder bestehen sie aus beweglichem Knorpel. Sie verknöchern erst im Schulalter. Zusammen mit der heute fehlenden Bewegung können die Folgen

sich der ungünstigen Form anpassen und können ihre Funktion nicht richtig wahrnehmen.

«**Entscheidend sind die Schuhe für Kinder im Alter zwischen 4 und 12 Jahren**, noch bevor der Fuss verknöchert und die definitiven Grundstrukturen angelegt werden», sagt die Spiraldynamik-Physiopädagogin Bea Miescher. «Kinderfüsse brauchen viel Auslauf, barfuss natürlich. Das ist das A und O und fördert die Entwicklung der Füsse», erklärt die Mitbegründerin der Fuss-Schule für Kinder. Am liebsten gehen Füsse über Stock und Stein. Topfebene Böden mögen sie nicht. Und wenn Schuhe, dann passende: «Die Sohlen sollen dünn und weich sein, damit die Füsse den Boden blindlings erkennen und darauf reagieren können», sagt Bea Miescher. «Dicke, sogenannt stossdämpfende Sohlen sind für den Alltag sinnlos bis schädlich. Der Kinderfuss braucht nicht künstlichen Halt, sondern natürliche Freiheit.»

Ein Fehler ist die falsche Passgrösse: Zu kleine Schuhe deformieren die Füsse unwiderruflich. In zu grossen rutschen die Zehen bei jedem Schritt nach vorn und werden dabei gestaucht. «Die Schuhe sollten torsionsfähig sein, das heisst, sie müssen sich auswingen lassen wie ein Lappen. So kann der Fuss richtig abrollen», sagt Bea Miescher.

BARFUSS IST DAS A UND O für die Entwicklung der kleinen Füsse. Sie brauchen keinen künstlichen Halt, sondern natürliche Freiheit.

«**Die Schuhsohlen sollen dünn und weich sein, damit die Füsse den Boden erkennen**»

Bea Miescher ist Spiraldynamik-Physiopädagogin und Mitbegründerin der Fuss-Schule für Kinder.

unangenehm sein: Knick-, Senk-, Hohl-, Spreiz- und Plattfüsse, Hallux valgus, Krallenzehen bis hin zu Rückenschäden. Es kommt zu Wachstums-Deformitäten: Bänder, Muskeln und Sehnen müssen



DIE FUSS-SCHULE

→ **ENTDECKUNGSREISE** In der Fuss-Schule lernen Kinder ab 4 Jahren zusammen mit den Eltern die funktionelle Anatomie der Füsse kennen.
 → **ELTERN** In den Kursen sind die Eltern voll integriert. Der erste Teil findet ohne Kinder statt.
 → **SPIRALDYNAMIK** Die Fuss-Schule basiert auf den Erkenntnissen der Spiraldynamik.
 → **ORT UND DATUM** Zürich, 30./31. März für Kinder ab 4 Jahren, Anmeldung: bea.miescher@bluewin.ch oder Tel. 062 - 296 36 77. Zofingen, ab 25. April für Kinder ab 7 Jahren, ab 14. Februar für Kinder ab 12 Jahren, Anmeldung: maga@starnet.ch, Tel. 062 - 751 25 57.
 → **FÜR ERWACHSENE** kurse@spiraldynamik.com und www.spiraldynamik.com.

GUT ZU FUSS

→ DIE AUTOREN

Dr. Christian Larsen, Bea Miescher und Gabi Wickihalder haben

Gesunde Füsse für Ihr Kind

vor vier Jahren herausgegeben. Jetzt ist die zweite Auflage erschienen.
 → **INHALT** Das Buch bietet Wesentliches über Kinderschuhe, Einlagen und Kinderfussprobleme. → **PRAXIS** Durch gezielte Spiele und Übungen lassen sich spätere Schäden vermeiden. → **SPASS** Die 32 Übungen der Spiraldynamik-Fuss-Schule machen nicht nur den Kindern Spass, auch die Eltern profitieren. Vor allem helfen sie den Kindern, nicht auf die «schiefe Bahn» zu geraten.



SPIELEND zu gesunden Füssen, Trias Verlag, erhältlich im Buchhandel für Fr. 25.90.

Wie sollen Eltern die richtige Schuhgrösse für ihr Kind finden? Fusslänge plus 12 Millimeter ergibt die Innenlänge des Schuhs. «Für die Länge gibt es Messgeräte im Handtaschenformat, BIMS oder plus12, die übers Internet gekauft werden können. Der Nachteil: Sie messen nicht die ebenso wichtige Breite», sagt die Buchautorin. «Es gibt Schuhgeschäfte, die WMS-Schuhe anbieten. Konsequenterweise müssten die Händler dann auch Schuhe in den Breiten weit, mittel und schmal im Angebot haben, sonst nützt alles Messen nichts.» Es geht aber auch ohne: «Stellen Sie Ihr Kind auf einen Halbkarton, zeichnen Sie die genauen Umrisse des Fusses nach und geben Sie vorn 12 Millimeter dazu. Ausschneiden und im Schuhgeschäft in den Schuh legen!»

Wie ein kühler Umschlag gegen Fieberbläschen.



Blistex Blistex® Lippenbalsem unterstützt die Heilung von Herpesbläschen und lindert Kratzen und entzündete Lippen. Ihr Spezialist für Lippenpflege. Blistex ist ein Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage. Gaba AG, 4100 Therwil

Erkältet? Die frische Kraft der Natur hilft.

NEU Echinaforce® Protect 100 2 x 1 Tablette täglich

A.Vogel Echinaforce Essenziale-Tabletten

A.Vogel

A.Vogel Echinaforce® aus Rotem Sonnenhut

- Schützt vor grippalen Infekten
- Stärkt die körpereigene Abwehrkräfte
- Hilft bei akuten Erkältungen

www.vogel.ch Partner der Naturheilkunde - seit 1923

Ein 3-D-Scanner vermisst Kinderfüsse

Wo drückt der Schuh? **Wie gross muss er sein?** Neue Messmethoden helfen.

VON VERENA THURNER

Schuhkauf vor 40 Jahren: Eines war für damalige Kinder klar, Schuhe wurden nur in Geschäften gekauft, wo man die eigenen Füsse in einen Apparat stecken konnte, der durch Röntgenstrahlen die Füsse sichtbar machte. Das war ein Gaudi, wenn auch ein eher ungesundes.

Heute wird in den meisten Fällen die Länge der Füsse gemessen. Genauso wichtig wäre es aber, sowohl die Breite als auch die Höhe zu kennen. Denn Füsse sind so individuell wie die Kinder selber. Es gibt kurze, breite, lange, quadratische, flache Füsschen. Die Schuhkette Reno

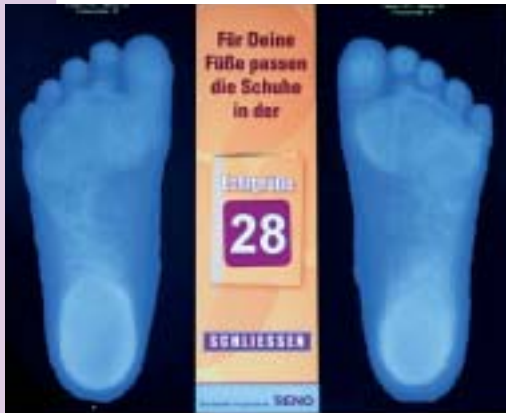
hat in ihren Filialen bereits im Jahre 2005 mit dem Einsatz von optoelektronischen 2-D-Scannern begonnen. Dabei werden die exakte Länge und Breite der Kinderfüsse vermessen, und gleichzeitig erscheint die richtige Schuhgrösse. «Wichtig ist, dass die Innenlänge der Schuhe mit der gekennzeichneten Grösse übereinstimmt. Wir messen deshalb alle Schuhe nach und kennzeichnen sie anschliessend mit dem Etikett «Echtgrösse», sagt Peter Lauer von der Abteilung Forschung und Entwicklung bei Reno.

Eine neue Generation der Fussmess-Technik wurde Ende des vergangenen Jahres in den Reno-Filialen eingesetzt: der 3-D-Scanner. «Wir haben jetzt die technische Möglichkeit, neben der Fusslänge und -breite, der Fersenbreite und ausgewählten Winkeln am Fuss auch wichtige Höhen- und Umfangmasse zu ermitteln», präzisiert Peter Lauer.

Im Gegensatz zu den ungesunden Röntgenstrahlen, die vor mehr als 40 Jahren verwendet wurden, ist der Lichtstrahl des Scanners völlig ungefährlich. Beim 3-D-Scanner wird eine Videokamera für die Bilderzeugung eingesetzt.

Wie oft sollen denn Kinderfüsse gemessen werden? «Viele Schuhe werden zu lange getragen. Oft entscheiden Eltern den nächsten Schuheinkauf nach saisonalen Kriterien. Oft wächst ein Kind in wenigen Wochen durch mehrere Schuhgrössen hindurch, um dann für Monate im Wachstum stehen zu bleiben», sagt Peter Lauer. Ideal wäre eine Vermessung bei einem Kleinkind bis zum 3. Lebensjahr alle acht Wochen, danach alle drei Monate. Bei der Schuhkette Reno erhalten die Eltern einen Fussmess-Pass. Dieser gibt Auskunft über das Wachstum, wann das letzte Mal gemessen wurde und wann der nächste Besuch empfehlenswert wäre.

Für Dr. Christian Larsen, Leiter des Spirdynamik Med Center in Zürich, ist die Vermessung mit dem 3-D-Scanner die perfekte Rolls-Royce-Variante.



DER 2-D-SCANNER zeigt Länge und Breite der Füsse.

KNORPELNÄHRUNG

→ **ARTHROSE** kann die Folge von Fehlstellungen sein, die bereits in der Kindheit gelegt wurden. Mehr als die Hälfte der über 60-Jährigen in der Schweiz leidet an schmerzhaftem Verschleiss und Degeneration der Gelenkknorpel. Betroffen sind meist Knie- und Hüftgelenke. Mit Vita GS complex® gibt es in der Schweiz das erste vom BAG zugelassene Präparat mit Glukosaminsulfat. Glukosamin ist ein natürlicher Bestandteil des Bindegewebes, der Gelenkknorpel und der Bänder. Es ermöglicht die Regeneration und Ernährung des Gelenkknorpels. → **VITA GS COMPLEX®** ist ohne Rezept in der Apotheke erhältlich, je nach Packungsgrösse ab Fr. 28.80.



OLBAS®
Gnadenlos bei Erkältungen!



OLBAS® Produkte erhalten Sie rezeptfrei in Apotheken und Drogerien. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Hünser AG, CH-9101 Herisau, www.olbas.ch