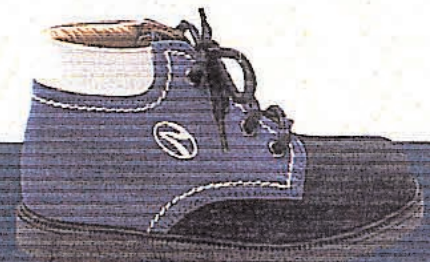


**Freizeitschuh**  
von Naturino (Walder) Fr. 110.-  
+ Atmungsaktives Material (Leder),  
gutes Fussbett.  
- Zu dicke Sohle, im Zehen-  
bereich zu tief herunter genäht.



**Halbhoher Boot**  
von Richter (Vögele) Fr. 59.90  
+ Im Zehenbereich genug Raum, Weite  
mit Schnürsenkel variiert, flexible,  
nicht zu dicke Sohle, atmungsaktives  
Material (Leder), gutes Fussbett.

## KINDERSCHUHE

# Zeigt her eure F zeigt her eure S

Eltern aufgepasst: Die Mehrheit der Kinder trägt zu kleine Schuhe. Falsches Schuhwerk im Kindesalter kann jedoch zu gesundheitlichen Problemen führen. Fusspezialist Dr. med. Christian Larsen sagt, worauf es beim Kauf für kleine Füße ankommt.

**E**ines vorweg: Je seltener ein Kind Schuhe trägt, desto besser. «Barfuss gehen schult und kräftigt die Fussmuskulatur», sagt Dr. med. Christian Larsen, Mitbegründer des anerkannten Therapie- und Bewegungskonzepts «Spiraldynamik». Deshalb: Ob drinnen oder draussen, ob auf dem Spielplatz, im Wald oder am Sandstrand – Kinderfüsse sollten möglichst oft Bodenschaften spüren und blossfüssig gehen, laufen, springen und hüpfen dürfen.

Zugegeben: Ganz ohne Schuhwerk geht es in unseren Breitengra-

**Sandalette**

ty Generation (Troll) Fr. 115.-

- + Perfektes Fussbett.
- Sohle zu hart und zu dick, vorne nicht verstellbar.

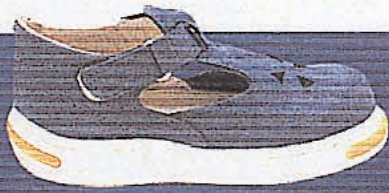
# Füßchen, Schuh

den leider kaum. Die Fussbekleidung schützt im Winter vor Kälte und im Sommer vor Hitze, beugt in unwegsamem Gelände Verletzungen vor und hält zudem den Schmutz fern, was in dicht besiedelten Gegenden zweifellos besonders sinnvoll ist.

Damit die Bewegungsfreiheit der Zehen nicht unnötig eingeschränkt und die Fussentwicklung nicht gestört wird, sollen die Kleinen nur Schuhe tragen, die wirklich passen. Genau dies scheint jedoch häufig nicht der Fall zu sein. Fachleute haben festgestellt, dass bis zu 80 Pro-

zent der Kinderfüsse in unpassendem Schuhwerk stecken. Hauptgrund: Die kleinen Füsse wachsen pro Monat bis zu zwei Millimeter; benötigen also alle drei bis sechs Monate neue Schuhe. «Viele Eltern kaufen die Schuhe aus Gründen der Sparsamkeit oder aus Unwissenheit ein bis zwei Nummern zu gross und lassen sie so lange tragen, bis sie vorne drücken», weiss Dr. Larsen. «Mit anderen Worten: Kinder tragen nur während einer kurzen Zeit die anatomisch richtige Passgrösse. In der übrigen Zeit sind die Schuhe entweder zu gross oder zu klein.» ▶▶

FOTOS: GERI BORN, STYLING: JEANETTE GLOOR



#### Sandalette

von Migros (Migros City Zürich) Fr. 45.-  
 + Mit Klettverschluss leicht verstellbar,  
 flaches Fussbett.  
 - Sohle leichte Badewannenform.



#### Freizeitschuh

von Migros (Migros City Zürich) Fr. 45.-  
 + Atmungsaktives Material.  
 - Im Zehenbereich zu tief herunter  
 genäht, Fussbett sinkt leicht nach in-  
 nen ab, Sohle zu dick.



#### Halbhoher Boot

von Richter (Vögele) Fr. 69.50  
 + Atmungsaktives Material, perfektes  
 Fussbett, im Zehenbereich genügend  
 Raum.

Beides ist schlecht. Sind die Schuhe zu lang oder zu breit, rutscht der Fuss nach vorne und die Zehen werden gequetscht. Zu kleines, zu enges oder im Zehenbereich zu niedriges Schuhwerk deformiert die Füsse. Keine Bedenken hat der Spezialist gegenüber bereits getragenen Schuhen: «Stimmen Länge, Weite und Höhe, können diese ruhig nachgetragen werden.»

Werden kleine Füsse regelmässig über längere Zeit in falsches Schuhwerk gepfercht, führt dies längerfristig zu Wachstumsfehlentung und



FOTO: PETER FISCHLI

#### FUSSEXPORTE

Dr. med. Christian Larsen: «Kinder tragen oft nur während einer kurzen Zeit die richtige anatomische Passgrösse.»

Deformationen wie Knicksenk- oder Spreizfüssen, die oft erst im Erwachsenenalter Beschwerden verursachen. Die häufigsten sind: Entzündungen und Veränderungen der Fuss- oder Zehengelenke wie Hallux valgus, Entzündungen und Schmerzen der Fussmuskulatur, Kälte- und Taubheitsgefühle oder Venenleiden. Die Veränderung der Körperstatik bedingt durch die Fehlhaltung kann zudem Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden verursachen oder verstärken.

Fatalerweise merken kleine Kinder kaum, dass der Schuh drückt. Ihre Füsse sind noch viel biegsamer ▶▶

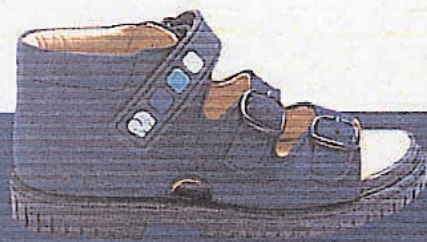




**Sandalette**

von Naturino (Walder) Fr. 110.-

- + Weite mit Klettverschluss optimal verstellbar, gutes Fussbett.
- Sohle zu hart und zu dick für Kinderfüsse, leichte Badewannenform.



**Sandalette**

von Elefanten (Vögele) Fr. 55.90

- + Dünne Sohle, gutes Fussbett, atmungsaktives Material (Leder).
- Sohle zu hart für Kinderfüsse.



**Halbhoher Boot**

von Olm d'Api (Troll) Fr. 120.-

- + Im Zehenbereich genügend Raum, Weite kann mit Schnürsenkel optimal verstellbar werden, atmungsaktives Material, gutes Fussbett.
- Zu dicke Sohle.



**KLEINE FÜSSE**

Stimmen Weite, Länge und Höhe, dürfen Schuhe auch mal nachgetragen werden. Vorsicht: Kinder merken selber kaum, wenn der Schuh drückt.



**Tipps für den Schuhkauf**

- Malen Sie zu Hause den Umriss der Kinderfüsse auf Karton, fügen Sie bei der längsten Zehe 12 Millimeter hinzu.
- Schneiden Sie den Umriss aus und legen Sie ihn im Schuhgeschäft in den gewünschten Schuh. Oder messen Sie den Kinderfuss mit einem einfachen Fussmessschieber (etwa ein BIMS).
- Kaufen Sie Schuhe erst am Nachmittag – die Füsse werden im Laufe des Tages grösser.
- Wählen Sie ein Modell aus weichem, geschmeidigem Material (innen atmungsaktiv, aussen feuchtigkeitsabstossend) beispielsweise Leder oder atmungsaktive Kunstfasern.
- Fahren Sie mit der Hand in den Schuh. Spüren Sie im Zehenbereich störende Nähte oder ist der Schuh zu niedrig genäht? Zurück ins Regal!
- Machen Sie den Falt- und Verwindtest: Die Sohle soll so dünn und weich sein, dass der Vorderschuh ohne Probleme in einem 90-Grad-Winkel nach oben gebogen und in der Längsrichtung «ausgewrungen» werden kann.
- Testen Sie das Fussbett. Es soll möglichst flach sein, jedoch auf der Ferseninnenseite keinesfalls abfallen.
- Probieren Sie dem Kind den Schuh an und prüfen Sie die Weite. Kann das Kind nach vorne rutschen, ist der Schuh nicht zu lang, sondern zu weit – schmaleres Modell suchen.
- Übrigens: Verlassen Sie sich nicht auf eine Daumenprobe. Bei vielen Schuhen ist das Obermaterial so fest, dass man die Zehe nur ungenügend spürt. «Ausserdem ziehen Kinder die Zehen reflexartig zurück, wenn von oben Druck kommt», so Dr. Larsen.



#### **Halbhoher Boot**

von Richter (Walder) Fr. 89.-

- + Im Zehenbereich viel Platz, gute Sohle, gutes Fussbett, atmungsaktives Material.



#### **Sandalette**

von Kenzo Jungle (Troll) Fr. 139.-

- + Angenehmes, atmungsaktives Material (Leder).
- Zu harte Sohle, vorne nicht verstellbar, Fussbett fällt leicht nach innen ab.



#### **Sandalette**

von Däumling (Walder) Fr. 79.-

- + Mit Klettverschluss optimal verstellbar, perfektes Fussbett.
- Sohle zu hart für Kinderfüsse.

#### **Fussmessgerät**

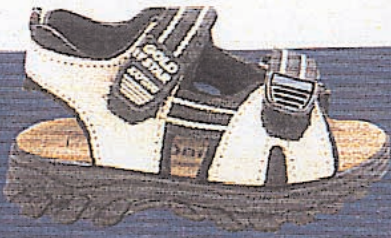
Mit einem BIMS, dem praktischen und handlichen Kinderfuss-Messschieber, können Sie Kinderfüsse und -schuhe bis zu Grösse 30 messen – auch zu Hause. Kosten: Fr. 18.- inkl. Porto und Verpackung.

Bestellung unter Tel. 031 982 01 61, Fax 031 932 16 56 oder [www.bims.ch](http://www.bims.ch)

als Erwachsenenfüsse, da sie aus weichen, knorpligen Strukturen bestehen, die erst langsam verknöchern. «Deshalb sollen Babyfüsse keinesfalls in feste Schuhe gezwängt werden», so der Fachmann. «Weiche und geräumige Finken ohne Stützfunktion reichen völlig.»

Auch Kinderfüsse entwickeln sich besser in weichen Schuhen. Nur

wenn sie den Boden spüren, können sich Muskeln und Gleichgewichtssinn entwickeln. Leider zeigt der Gang durch die Schuhgeschäfte, dass zwar das Angebot an optisch gefälligen Kinderschuhen beachtlich ist, dass jedoch wenig Kinderfussgerechtes in den Regalen steht. «Praktisch alle Kinderschuhe haben zu dicke und zu unbewegliche Soh-



**Sandalette**

von Tschümperlin (Botty) Fr. 55.-

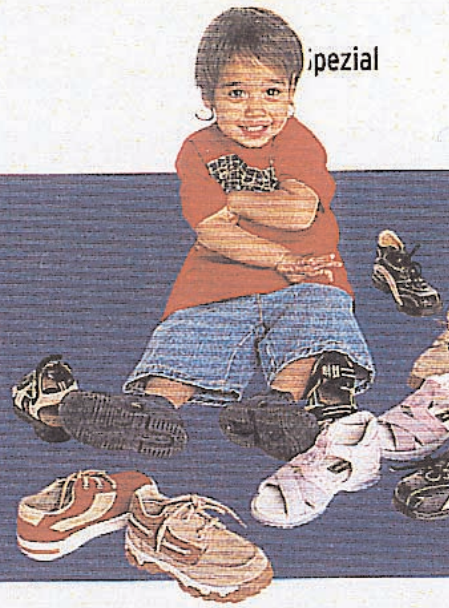
- + Mit Klettverschluss optimal verstellbar, ausgezeichnetes Fussbett.
- Zu harte Sohle.



**Freizeitschuh**

von Tschümperlin (Botty) Fr. 59.90

- + Genug Spielraum für Zehen, gutes Fussbett.
- Zu dicke Sohle.



len. Auch das Obermaterial ist häufig zu hart», bemängelt Dr. Larsen. Viele Kinderschuhe sind ausserdem im Zehenraum zu niedrig, oft verschlimmern störende Nähte den Platzmangel. Kaum anzutreffen sind auch unterschiedlich breite Schuhe, obwohl manche Marken (etwa Elefanten, Däumling) die WMS-Grösse (weit-mittel-schmal) angeben; in

der Regel findet sich nur die mittlere Grösse. Dr. Larsen: «Die wenigsten Kinderschuhhersteller haben verstanden, welche Anforderungen ein guter Kinderschuh erfüllen sollte – auch wenn uns manche Marketingstrategen vom Gegenteil überzeugen wollen.» Deshalb gilt, wann immer möglich: Raus aus den Schuhen!

VERONICA BONILLA GURZELER

**LESESTOFF**

■ «Kinderfüsse – Kinderschuhe», Wieland Kinz, Eigenverlag, Fr. 12.-.

■ Im nächsten Herbst erscheint von Dr. Christian Larsen im Trias-Verlag ein Buch über Kinderfüsse mit einem ausführlichen Informationsteil und Anleitungen zu Fussgymnastik.