

GESUNDHEIT



Ui, was für ein schickes Paar Schuhe! Natürlich muss es auch passen. Am besten die Schuhgröße alle sechs Monate kontrollieren



eigt her eure Füßchen ...

VON ALMUT SIEGERT

Eine Frage wie bei Günther Jauch: Wenn Sie Ihr Kind anschauen – was meinen Sie, wie viele Schritte werden seine kleinen Tapsfüße im Laufe des Lebens tun? Reicht es für eine Wanderung von Flensburg bis nach Sizilien? Oder tragen sie Ihr Kind nur von Hamburg bis zur Zugspitze? Oder marschieret Ihr Nachwuchs auf seinen Füßen die 12 000 Kilometer von Berlin nach Peking? Die Antwort lautet: Gesunde Füße tragen einen Menschen durchschnittlich einmal um den Erdball – das sind rund 40 000 Kilometer. Sie stemmen ein Vielfaches ihres Eigengewichts, bei Sprüngen federn sie Zentner ab. Füße sind ein Kunstwerk aus 28 Knochen, zusammengehalten von über 50 Muskeln und noch mehr Bändern.

Es beginnt mit Speck und Marzipan

Und es fängt gut an: 98 Prozent aller Babys kommen mit gesunden Füßen zur Welt. Die kleinen Marzipan-Füßchen von Babys sehen zwar aus wie Plattfüße, sind jedoch keine. Im Hohlraum befindet sich vor allem

Der große Ratgeber für kleine Füße: Was Eltern wissen sollten über passende Schuhe und das Barfußlaufen, vererbte Treter und lustige Zehenübungen

Speck, der beim Laufenslernen nach und nach verschwindet. Auch eine Sichelstellung der Babyfüße ist kein Grund zur Besorgnis: Die Säuglingsfüße haben sich in der Schwangerschaft verformt und wachsen später schnell zurecht.

Die meisten Kinder laufen in den ersten Jahren auf einem Knick-Senk-Fuß durchs Leben. Das Sprunggelenk ist nach innen geknickt, dadurch entsteht der charakteristische X-Bein-Gang. „Auch das ist normal. Aber ab etwa dem 6. Lebensjahr sollten Eltern aufmerksam werden. Fehlstellungen, die sich dann noch nicht ausgewachsen

haben, könnten zu einem chronischen Problem werden“, sagt Dr. Christian Larsen, Arzt und Autor des Buches „Gesunde Füße für Ihr Kind“.

Und das passiert ziemlich häufig: Nur etwa 40 Prozent der Kinder gehen mit gesunden Füßen ins Erwachsenenalter. Die Ursache: unpassende Schuhe und/oder falsche Belastung. Im Frühjahr 2004 untersuchte der Fachbereich für Sportmedizin der Uni Tübingen im Auftrag der Schuhfirma Reno 20 000 Kinderfüße. Das Ergebnis: 42 Prozent der Kinder trugen Schuhe, die nicht passten. Andere Studien schätzen sogar, dass bis zu 70 Prozent der Kinder regelmäßig zu kurze oder – wenn auch seltener – zu große Schuhe trägt.

Kinderfüße wachsen eben rasant. Manchmal schneller, als wir Eltern gucken können. Jeden Monat etwa einen Millimeter. Zwischen dem ersten und dem sechsten Lebensjahr durchwandern sie etwa 14 Schuhgrößen. Als ich für meine dreijährige Tochter neue Hausschuhe für den

Fitness für kleine Füße

- 1 Turmspringer**
Mit dem vorderen Teil des Fußes auf eine Stufe, einen Balken oder eine Schwelle stellen und dann langsam die Ferse absenken und wieder heben. Die Zehen bleiben gestreckt und entspannt. Die Übung richtet die Fersen gerade und trainiert gleichzeitig Gleichgewicht und Ballenmuskulatur. Gar nicht so leicht!
- 2 Zehen-Künstler**
Das Kind sitzt im Schneidersitz. Vor ihm liegen ein großes Blatt Papier und einige Stifte. Mit den Zehen wird der Stift gegriffen – und los gehts: Striche sind noch einfach hinzubekommen, Wörter schon die hohe Kunst. Die Knie dabei möglichst nicht rauf und runter bewegen.
- 3 Fuß-Parcours**
In unseren Breitengraden müssen Füße viel Zeit in Schuhen verbringen. Das ist eine ziemlich reizarme Angelegenheit. Abwechslung verschafft ein Abenteuerparcours für Füße. Legoplatzen, Plüschtiere, Frotteehandtücher, Tannenzapfen – das alles ist eine neue Erfahrung für Fußsohlen, Nerven, Muskeln und Gehirn.
- 4 Socken ohne Hände ausziehen**
Eine Übung für jeden Tag: Die Socken ohne Hilfe der Hände ausziehen. Der große Zeh wird hier zum Hilfsfinger. Kindern macht das Ausziehspiel riesigen Spaß. Gleichzeitig werden Geschicklichkeit und das Körpergefühl gestärkt.
- 5 Fußbad**
Kinderfüße lieben Fußbäder. Das sind wahre Muntermacher, die gleichzeitig entspannend wirken. Zur Abwechslung können sich auch zwei Kinder gegenseitig die Füße waschen. Die meisten Knirpse lieben Kneipp'sche Wechselbäder und steigen gerne von der kalten in die warme Wanne.

Babyspeck am Fuß

Kindergarten kaufte, stellte ich fest, dass sie wochenlang ihre Füße in Schuhe gequetscht hatte, die zwei Nummern zu klein waren. Und das Erstaunliche: Sie wollte weiter ihre alten Puschen tragen. „Die sind so gemütlich“, fand sie.

„Das ist ganz typisch“, meint Wieland Kinz, Sportwissenschaftler und Autor des Buches „Kinderfüße – Kinderschuhe“. Während wir Erwachsene unsere Füße in zu kleine Schuhe einfach gar nicht mehr hineinbekommen, geht das mit den weichen, biegsamen Kinderfüßchen sehr wohl. „Aus den weichen knorpeligen Strukturen werden langsam die härteren Fußknochen. Erst am Ende der Pubertät hat der Fuß seine endgültige Form und Festigkeit erreicht“, sagt Kinz. Zudem ist das Nervensystem noch nicht voll ausgereift. „Kinder spüren den Druck vermutlich noch nicht so wie Erwachsene und gewöhnen sich schnell an den nicht passenden Schuh“, so der Kinderfuß-Experte.

Die Schuhgröße regelmäßig prüfen

Kinder wissen zwar schon recht früh, dass der rote Pulli tausendmal schöner ist als der blaue und dass Kohlrabi quasi ungenießbar ist. Aber ob die Schuhe passen oder nicht, darüber können sie noch keine verlässliche Aussage machen. Im Alter von 1 bis 3 Jahren sollten Eltern deshalb alle zwei Monate die Schuhgröße überprüfen, von 3 bis 4 Jahren alle vier Monate und von 4 bis 6 Jahren mindestens einmal im halben Jahr. Mit dem Messgerät „plus12“ (gibt es zum Beispiel unter www.kinderfuesse.com für etwa 10 Euro) lässt sich die Fußgröße ganz bequem auch zu Hause ermitteln.

Übrigens: Wegen eines einzelnen Paares schlecht sitzender Schuhe brauchen Eltern nicht in Panik geraten. Ein paar ☞



Zart und knuddelig sind Kinderfüße – deshalb sollten sie keinesfalls in zu kleine Schuhe gesteckt werden

So klappt es mit dem Schuhkauf

Wie groß soll der Schuh sein?

Optimal ist die Fußlänge plus 12mm. Doch verlassen Sie sich nicht auf die gedruckte Größe. Viele Schuhe haben nicht die Innenlänge, die die angegebene Schuhgröße verspricht. Achten Sie auch auf die Breite. Und auf ausreichende Höhe ganz vorn im Schuh: die Zehen sollten keinesfalls eingeeengt sein.

Woher weiß ich, dass der Schuh passt?

In Fachgeschäften den Fuß messen lassen und die Schuhgröße ermitteln. Mit der Daumenprobe (auf die Schuhspitze drücken) können Sie feststellen, ob die Zehen Spielraum haben. Das Kind sollte stehen und beide Schuhe anhaben. Sicherer ist eine Schablone: Fußgröße plus 12 mm. Lässt sich dieser Papp-Fuß locker in den Schuh schieben, passen diese.

Aus welchem Material sollte der Schuh sein?

Ein guter Kinderschuh ist geschmeidig und atmungsaktiv. Er lässt sich im 90-Grad-Winkel knicken und seitlich drehen. Das Fussbett sollte einfach sein, Polster sind nicht nötig. Wandertiefel, Gummistiefel und Lackschuhe möglichst nur kurz tragen.

Wann braucht mein Kind die ersten Schuhe?

Frühestens wenn es beginnt, auch außer Haus auf eigenen Füßen zu gehen. Vorher sind Socken besser. Stütz- oder Lauffernschuhe brauchen Kinder nicht. Übrigens: Auch Kinderfüße unterliegen Tagesschwankungen, deshalb empfiehlt es sich, Schuhe in der zweiten Tageshälfte anzupassen.

Darf ein Kinderschuh weitervererbt werden?

Er darf. Nur sollten weder die Fersen schief gelaufen noch die Schuhe ausgelatscht sein. Ist das der Fall, sollten sie ausrangiert oder zum Schuster gebracht werden. Und passen müssen geerbte Schuhe natürlich auch ...



Dank Gummistiefeln können Kinder auch bei Regen draußen toben – sie sollten sie allerdings nur dann tragen

Wochen verzeihen Kinderfüße das. Doch sind sie dauernd beengt, kommt es zu langfristigen Beschwerden wie Gelenkschmerzen, Muskelverkürzungen, Durchblutungsstörungen und Problemen mit dem gesamten Bewegungssystem. In zu großen Schuhen rutschen die Füße und werden gestaucht. „Wer für den Schuhkauf etwas Mühe und Zeit aufwendet, tut seinen Kindern einen riesigen Gefallen“, sagt Wieland Kinz (siehe Kasten Seite 103).

Manchmal entwickelt sich aber trotz Bemühungen eine Fehlstellung. Warum das eine Kind einen Hohlfuß bekommt und das andere eher zum Senk-Platt-Fuß neigt, ist nicht geklärt. „Da spielen Veranlagung, die individuelle Muskelausprägung und die Beschaffenheit der Bänder eine entscheidende Rolle“, so der Orthopäde Larsen. Früher gingen ganze Generationen wegen der Diagnose „Fußfehlstellung“ auf Einlagen. „Heute weiß man, dass Einlagen den Fuß zwar gut betten, aber die Fehlbelastung keineswegs verhindern können. Aktives Training ist in den meisten Fällen weitaus förderlicher“, sagt Larsen.

Gehen lässt sich lernen

Der Orthopäde engagiert sich seit vielen Jahren für gesunde Kinderfüße. Seine Botschaft lautet: „Gehen ist eine Körpersprache, die man präzise erlernen kann.“ Gut trainierte Fußmuskeln, Sehnen und Bänder sind die allerbeste Voraussetzung

für lebenslang gesunde Füße. „Natürlich ist der passende Schuh sehr wichtig, aber Bewegung mindestens genauso“, sagt Christian Larsen.

Ratschläge und Tipps für gesunde Füße:

- Rücken Sie den Fuß immer wieder in den Mittelpunkt. Liebevoller Pflege, kleine Fußspiele, sorgsamer Umgang mit dem Schuhwerk – all das fördert das kindliche Interesse am Wunderwerk Fuß.
- Mit ein wenig Basiswissen können Sie mögliche Fehlstellungen schneller erkennen. Schauen Sie die Füße Ihres Kindes regelmäßig an. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie einen Fachmann. Ihr Kind wird es Ihnen danken, denn aus kleinen Fehl-



Richtiges Schuhwerk ist unabdingbar – aber Barfußgehen ist immer noch das Beste

stellungen können auf Dauer schmerzhafte Beschwerden werden.

- Integrieren Sie kleine Übungen spielerisch in den Alltag (siehe Übungen Seite 101).
- Und: „Lassen Sie Ihre Kinder viel Barfuß laufen – nicht nur über flauschigen Velours-teppich und englischen Rasen. Das ist zwar am Anfang ungewohnt. Aber Kinder lernen schnell, auch über schwierigere Untergründe ohne Schuhe zu spazieren.“ Beim Barfußlaufen wird das System Fuß angeregt, massiert und trainiert. „In Gegenden, wo Kinder viel barfuß laufen, gibt es kaum Fehlstellungen“, sagt Larsen.

Statt „Zieh’ dir endlich Schuhe an“, heißt es bei uns jetzt: „Raus aus den Puschchen!“ Schön, dass man für gesunde Füße gar nicht so viel tun muss – und sie einen dann klaglos um die Erde tragen. 🐾

FOTOS: CORBIS, GETTYIMAGES, ZEFA, AGEFOTOSTOCK

Buchtipps

Christian Larsen, Bea Meier, Gabi Wickihalder: „Gesunde Füße für Ihr Kind“, Trias Verlag, 95 Seiten, 14,95 Euro

Wieland Kinz: „Kinderfüße – Kinderschuhe“, Eigenverlag, 24 Seiten, 8,50 Euro

Die kostenlose Broschüre „Der kleine Ratgeber für ein gesundes Wachstum von Kinderfüßen“ gibt es im Rahmen der Fußmess-Aktion „Große Hilfe für kleine Füße“, die noch bis Ende Oktober in den 400 Reno-Filialen bundesweit läuft.

