

KINDERSCHUHE

Zeigt her eure Füsschen, zeigt her eure Schuh'!

Zu eng oder zu klein, zu gross oder zu breit – wenn Kinderschuhe nicht passen, leiden nicht nur die Füsse. Unsere Kinderfuss-Expertin gibt **Tipps für den Schuhkauf.**

VON VERONICA BONILLA GURZELER

Unglaublich, aber wahr: Messungen unabhängiger Fachleute haben ergeben, dass mehr als die Hälfte der Kinder unpassende Schuhe trägt. «Platznot ist das Fussproblem Nummer 1», sagt Bea Miescher, Kinderfuss-Expertin am Institut für Spiraldynamik in Zürich. Denn Kinderfüsse wachsen im Monat bis zu zwei Millimeter und benötigen daher alle drei bis sechs Monate grössere Schuhe.

Für Kinderfüsse gibts kaum Schlimmeres als ungeeignetes Schuhwerk. «Sind die Schuhe zu klein, können die Füsse nicht richtig abrollen, der Vorfuss wird gestaucht, gespreizt und unwiderrufflich deformiert», weiss die Fussexpertin. Genauso schlimm sind zu grosse oder zu breite Treter: Der Fuss rutscht nach vorne, die Zehen werden gestaucht.

Besonders gefährdet sind die Allerkleinsten. Ihre Fussknochen sind noch weich und knorpelig, das Nervensystem ist noch nicht voll entwickelt. Das Kind spürt deshalb kaum, wo der Schuh drückt. Werden kleine Füsse regelmässig über längere Zeit in falsches Schuhwerk gepfercht, hat dies gesundheitliche Folgen: Die Füsse wachsen falsch, Deforma-

tionen wie Knick- oder Spreizfüsse treten auf, verursachen aber oft erst im Erwachsenenalter Probleme. Die häufigsten sind: Hallux valgus, Entzündungen und Schmerzen der Fussmuskulatur, Venenleiden. «Eine Fehlhaltung der Füsse führt oft zu Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden», sagt die Fussexpertin.

Deshalb gilt: Alle paar Monate mit dem Schuhmessgerät prüfen, ob die Schuhe dem Kind noch passen. Oder das Kind auf ein Stück Karton stellen, Fuss abzeichnen, bei der längsten Zehe 12 Millimeter hinzufügen, ausschneiden und zur Kontrolle in den Schuh legen.

Schlecht für die Füsse sind auch zu harte, zu dicke und zu steife Sohlen. «Schuhe sollen ein Bodengefühl vermitteln», sagt Bea Miescher. Vor dem Kauf deshalb testen, ob sich der Schuh um 90 Grad nach oben biegen und spiralförmig verdrehen lässt.

Und bei allem nicht vergessen: Je seltener ein Kind Schuhe trägt, desto besser. Bea Miescher: «Käfighaltung ist nichts für Kinderfüsse; sie sollen möglichst oft barfuss laufen, springen und hüpfen dürfen.»

KLEINE KINDER sagen selten, wo der Schuh drückt. Beim Test mit dem Daumen ziehen sie reflexartig die Zehen ein.



DAMIT KINDERSCHUHE PASSEN, gibts das Messgerät plus12. Bei Vögele Shoes für Fr. 18.– oder bei www.kinderfuesse.com.



WEITER SO!

→ **DER ABSTAND** zwischen Zehen- und Schuhende soll 10–15 Millimeter betragen. → **DIE SOHLE** soll dünn, flexibel und flach sein.



SO NICHT!

→ **NÄHTE** auf der Schuhoberseite dürfen nicht auf die Zehen oder den Vorderfuss drücken. Mit der Hand in den Schuh fahren und kontrollieren.



Gesunde Füße für Ihr Kind

• Mit der Hand die richtige Haltung!
• Der Fuss kommt in die
• Die gesamte Fußgelenke für Kinder
• 400+ Übungen und mehr
• 400+ Übungen und mehr

TRIAS

KINDERFUSS-RATGEBER Alles über Kinderfüsse, mit praktischen Tipps für den Schuhkauf und lustigen Fussübungen. Trias-Verlag, Fr. 26.20.



❶ **ALLERLIEBST** Sorgfältig gearbeitete Lederballerinas mit recht harter Sohle. **Naturino von Lolipop** → 119.-

❷ **ALLZWECKTAUGLICH** Robust und mit trendigem Belüftungssystem in der Sohle. **Geox von Lolipop** → 99.-

❸ **AUFFALLEND ROT** Weich und bequem mit herausnehmbarer Innensohle. **Ecco von Vögele Shoes** → 75.90

❹ **GOLDRICHTIG** Babys brauchen keine einengenden Schuhe, um laufen zu lernen. → **Besser als Schuhe** barfuss oder Noppensocken

❺ **STADT- UND SCHNEETAUGLICH** Leichter, aber warmer Schuh, bewegliche Sohle. **Der kleine Muk von Vögele** → 75.90

❻ **WINTERTAUGLICH** Robust, aber recht schwere und harte Sohle. **Casualtex von Migros** → 35.-

❼ **FRECH UND MODEBEWUSST** Weicher, bequemer Stadttiefel mit Reissverschluss. **Tapsy von Vögele-Shoes** → 39.90

❽ **SOLID** Warm gefüttert, Sitz mit Klettverschluss verstellbar, atmungsaktives Material. **Casualtex von Migros** → 55.-

❾ **SCHLITTELTAUGLICH** Innensohle herausnehmbar, wasserfest dank Gore-Tex-Material. **Ecco von Vögele Shoes** → 98.90

❿ **LUXUS PUR** Weiche, dünne Sohle, bezaubernde Stickereien, ideal für den Stadtbummel. **Oilily von Lolipop** → 292.-

⓫ **SCHNEE- UND MATSCHTAUGLICH** Wasserdicht, warm gefüttert, solid. Harte Sohle. **Snow Jay von Jack Wolfskin** → 99.90

⓬ **WINTERFEST** Weiche Sohle, leicht, warm gefüttert und wasserfest dank Gore-Tex-Material. **Richter von Vögele Shoes** → 89.90

⓭ **FÜR KLEINE PRINZESSINNEN** Warm, weich und federleicht mit beweglicher Sohle. **Casualtex von Migros** → 49.-

⓮ **FÜR PRINZEN UND RITTER** Wunderbar weicher, beweglicher, bequemer Lederschuh. **Naturino von Lolipop** → 154.-

⓯ **ALLTAGSTAUGLICH** Sehr bewegliche Sohle, atmungsaktives Material (Leder). **Club dei Primi, Ochsner Shoes** → 59.90

