



Daunenbett: Vorne müssen die Zehen noch 17 Millimeter Spielraum haben. Ungefähr eine Daumenbreite.



Zeigt her eure Füesse!

Kleine Mädchen und Jungen spüren noch nicht, wenn sie der Schuh drückt. Umso wichtiger ist es, dass Eltern die Grösse der Kinderschuhe regelmässig überprüfen.

Wie gross müssen Kinderschuhe sein? Wie merke ich als Mutter oder Vater, dass die Schuhe meines Kindes zu klein geworden sind? Und: Sind nur teure Schuhe gute Schuhe? Die Unsicherheit vieler Eltern ist gross, wenn es um die Füesse ihrer Kinder geht – und kompetente Ratschläge sind rar. Bei Gabi Woerlen jedenfalls wuchs die Verwunderung von Tag zu Tag, je mehr sie sich mit dem Thema auseinandersetzte. Im Rahmen ihrer Fortbildung zur Erwachsenenbildnerin konzipierte die gelernte Kleinkinderzieherin eine Unterrichtseinheit zu Kinderschuhen. Brauchbare Literatur? Fehl-anzeige. «Über die merkwürdigsten Gebiete gibt es unzählige Fachbücher», sagt sie. «Aber allgemein verständliche, deutschsprachige Ratgeber zu Kinderfüessen fand ich im Buchhandel gerade mal zwei.»

Sie beschloss, dem Thema auf eigene Faust auf den Grund zu gehen, und so stiess sie auf die Forschungsarbeiten des österreichischen Sportwissenschaftlers Wieland Kinz. Die Ergebnisse seiner Studien in Österreich waren erschütternd: Ergaben sie doch, dass gegen 70 Prozent der Kinder zu kurze Strassenschuhe und über 80 Prozent zu kleine Hausschuhe tragen. Zehenfehlstellungen, Fuss- und Rückenprobleme bis hin zu bleibenden Haltungsschäden sind die Folge. «Ein Grund, wie es zu diesen Schädigungen kommen kann ist, dass Kinder nicht spüren, wenn ihre Füesse für die Schuhe zu gross geworden sind», so Gabi Woerlen. «Ihre Füesse bestehen zu einem grossen Teil aus Knorpeln, die unbemerkt

gestaucht werden können. Ein kleines Kind, das sich in anderen Dingen schon sehr gut mitzuteilen vermag, kann beim besten Willen nicht sagen, wenn der Schuh drückt.»

Geht es um den Kauf neuer Schuhe, sollte man besser nicht auf die Mithilfe des Kindes zählen: Die Kontrolle der Schuhgrösse ist Sache der Eltern. Bei Kindern im Alter bis zu drei Jahren sollte die Schuhgrösse konsequent alle drei Monate überprüft werden. Bei älteren Kindern, deren Füesse in der Regel nicht mehr sprunghaft wachsen, kann die Kontrolle ungefähr alle fünf Monate erfolgen. Vor dem längsten Zeh sollte ein Bewegungsraum von mindestens 12 Millimetern vorhanden sein, bei neuen Schuhen bis zu 17 Millimetern. Erfahrene Schuhverkäuferinnen nehmen zur Überprüfung dieses Abstandes den Daumen zu Hilfe und drücken gleichzeitig mit der anderen Hand auf den Fuss, damit die Kinder die Zehen nicht reflexartig einziehen.

Doch was soll man tun, wenn im Schuhgeschäft die Beratung schlichtweg fehlt? Kinz hat für diesen Fall ein Messgerät entwickelt, mit dem man zuerst die Fusslänge misst und diese dann mit der Innenlänge des Schuhs vergleicht; der benötigte Bewegungsraum wird automatisch hinzugerechnet. Einfach geht es auch mit einer Kartonschablone: Das Kind wird barfuss oder in genügend grossen Socken auf einen Karton gestellt, die Umrisse der Füesse werden abgezeichnet, und vor dem längsten Zeh werden 12 bis 17 Millimeter dazugeschlagen. Die ausgeschnittene Schablone lässt sich im Schuhgeschäft in die verschiedenen Modelle

schieben. Zum Glück scheint mittlerweile auch mancher Schuhhersteller das Problem erkannt zu haben: Mehr und mehr werden Schuhe verkauft, aus denen sich die Sohle herausnehmen lässt. Auch dies ermöglicht es Eltern, selbstständig zu überprüfen, ob der Schuh passt, indem sie das Kind in den Socken auf die Sohle stellen.

Sitzt die Fussbekleidung wie der Schuh beim Aschenputtel, gilt es natürlich, noch ein paar Dinge zu beachten: Ist der Kinderschuh biegsam? Ist er widerstandsfähig? Lässt er sich einigermaßen reinigen? «Die Qualität ist keine Frage des Preises», sagt Gabi Woerlen. Jetzt gilt es nur noch, mit dem Kind zu klären, ob der neue Schuh dunkelblau oder pink mit Barbie und Strasssteinchen drauf sein sollte...

Text: Rebekka Haefeli

Fotos: Gaëtan Bally

LITERATURTIPPS

Wieland Kinz

Kinderfüesse – Kinderschuhe

Kinz-Verlag, Fr. 15.–

Christian Larsen, Bea Miescher
und Gabi Wickhalter

Gesunde Füesse für Ihr Kind

TRIAS Verlag, Fr. 27.50

INTERNET

www.kinderfuesse.com