

Sommerzeit: Barfußzeit für Kinderfüße

Presseinformation, Juni 2008: Forschungsteam "Kinderfüße-Kinderschuhe",
www.kinderfuesse.com

Sommer wird's, und damit die angenehmen Temperaturen auch kleinen Füßen Spaß und Erholung bieten, präsentiert das Forschungsteam "Kinderfüße-Kinderschuhe" die wichtigsten Tipps für alle Mamis und Papis.

3 Sommer-Tipps: Freiheit für Kinderfüße!

Untersuchungen zeigen, dass jedes zweite Kind zu kurze Schuhe trägt und dadurch sogar schon bei 3-6jährigen Kindern Fußschäden verursacht werden. Das mögen Kinderfüße im Sommer (und erholen sich optimal von den Winterschuhen):

1. Raus aus den Socken
 Bei warmen Außentemperaturen fühlen sich Kinderfüße barfuß am wohlsten. Deshalb sind Socken im Sommer überflüssig. Je luftiger und freier sich Kinderfüße jetzt bewegen können, desto besser. Und noch ein Vorteil: Trockene Füße sind widerstandsfähiger gegen Fußpilz.
 Übrigens: Wenn schon Socken, dann passende. Auch wenn Socken elastisch sind - die Zehen sollten einen kleinen Spielraum haben. Wir empfehlen mindestens 5 mm.
2. Barfuß - hurra!
 Beim Barfußgehen können sich Füße uneingeschränkt bewegen und dadurch wird die Muskulatur besser trainiert als in Schuhen. Das ist auch der Grund, weshalb Erwachsene beim Barfußgehen gelegentlich einen Fuß-Muskelkater bekommen. Zusätzlich - quasi im Vorbeigehen - werden noch folgende Systeme geschult: Nervensystem (z.B. Beschaffenheit des Bodens fühlen) und Gleichgewicht (geringere Auflagefläche des Fußes im Vergleich zu Schuhen).
3. Sandalen: Der Kleinfinger-Test
 Na klar, Sandalen haben, wenn es um die Zehenfreiheit geht, einen logischen Vorteil: Die Zehen können nicht eingequetscht werden. Deshalb empfiehlt das Forschungsteam zehenoffene Modelle. Damit scheint die Auswahl passender Sandalen kinderleicht. Ein Blick in den Alltag zeigt aber, dass Kinderfüße meistens in viel zu kurzen Sandalen stecken: Die Zehen reichen bis zur Vorderkante der Schuhe oder hängen sogar darüber.



[download Foto](#)

Zwei Gründe, weshalb wir auch für Sandalen einen 12 mm Spielraum empfehlen:

- Die Vorderkante der Schuhe ist meist ziemlich scharf und bei Untersuchungen sind immer wieder Kinder dabei, die deswegen Blasen an der Unterseite der Zehen haben.

- Kinderfüße wachsen im Alter von 3-6 Jahren ca. 1 mm pro Monat. Nur passend gekaufte Sandalen bieten den ganzen Sommer über einen Sicherheits-Spielraum.

Ein einfacher Test genügt und Sie wissen, ob die Kinder-Sandalen passen. Die durchschnittliche Breite der Spitze des kleinen Fingers eines Erwachsenen beträgt rund 12 mm. Passt der kleine Finger (Breite) zwischen längste Zehe und Schuhrand, dann passt auch der Schuh.



[download Foto](#)

Forschungsteam*

Univ. Prof. Dr. Elisabeth Groll-Knapp, Dr. Wieland Kinz, Dr. Christian Klein

*** Forschungsprojekte**

- 2001-2003: "**Kinderfüße-Kinderschuhe**. Grundlagenforschung als Voraussetzung für Gesundheitsempfehlungen und Gesundheitsaufklärung". Auftraggeber: Österreichisches Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen.
- 2005-2007: "**Kids: healthy feet - healthy life**" Auftraggeber: Österreichisches Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Fonds Gesundes Österreich.

Kontakt und weitere Infos

Dr. Wieland Kinz

Mobil: 0043 (0)664 264 34 50

Mail: wieland.kinz@kinderfuesse.com

Web: www.kinderfuesse.com