

# KINDERSCHUHE MÜSSEN GUT PASSEN - ALLES ANDERE IST NICHT GESUND

Von Ursula Kethöfer

Halbschuhe, Sandalen, Sneaker, Flip-Flops, Gummistiefel, Ballerinas, Boots und Barfußschuhe - die Auswahl an Schuhen für Kinder ist riesig. Dabei sind die Styles noch gar nicht mitgezählt.



Pailletten und Reflektoren, Klettverschluss und Schnürsenkel, dunkelblau oder rosa - die Auswahl scheint unendlich. Sogar CO<sub>2</sub>-neutral produziert und vegan können Kinderschuhe sein. So wirbt ein Hersteller mit Sneakern aus Kaktusleder, bei dem die Pflanzen weder gerodet noch mit Pestiziden gespritzt wurden.

Die große Auswahl macht die Entscheidung beim Kauf von Kinderschuhen schwierig. „Wann ist ein Kinderschuh gesund?“, will Georg93 in einem Forum wissen. „Hat zufällig jemand Erfahrungen mit dem Bestellen von Kleinkinderschuhen? Empfehlenswerte Shops?“, fragt RaeMea. „Geht Ihr nur dorthin, wo Ihr auch beraten werden könnt oder würdet Ihr auch in einen Fabrikverkauf ohne Personal gehen?“, erkundigt sich Nettie, Mutter eines zweieinhalb-jährigen Sohnes. Fragen, auf die wir Antworten haben.

### Der richtige Zeitpunkt für das erste Paar Schuhe

Auch wenn Hersteller gerne Laulernschuhe bewerben, sollten Eltern sich dieses Geld sparen. So wie ein Baby lachen, sitzen und krabbeln lernt, so beginnt ein Kleinkind von sich aus zu laufen. Manche erobern die Wohnung bereits im Alter von zehn Monaten zu Fuß. Andere brauchen eineinhalb Jahre, bis sie den ersten freihändigen Schritt tun. Wann das Kind läuft, hängt von ihm selbst ab, nicht von seinen Schuhen. Die braucht es erst, wenn es draußen an der frischen Luft herumläuft und die Füße vor Schmutz oder Kälte geschützt werden müssen.

### Barfuß laufen ist für die Füße großartig

Für eine gesunde Entwicklung des Kinderfußes sind Schuhe nicht nötig. Das Gegenteil ist der Fall: Füße brauchen Freiräume, um zu tasten und zu fühlen. Zuhause ist es deshalb das Beste, barfuß zu laufen. Ob Parkett, Nadelfilz, Flokati oder Fliesen - das Gehirn erhält sensorische Reize, die die Wahrnehmungsfähigkeit des Kindes stärken. Im Winter sind Stoppersocken oder weiche Lederschuhe festen Hausschuhen überlegen, weil die Füße sich darin besser bewegen können.

Auch auf Gras, Sand, Kies und Waldboden können Kinder ihre Sinne wunderbar trainieren, wenn sie barfuß unterwegs sind. Ist der Untergrund nass oder trocken? Kalt oder warm? Wie nebenbei kräftigen sie ihre Fußmuskulatur, festigen das Knochengestüt und üben die Balance. Das macht ihren Gang sicher.

### Gesunde Kinderschuhe müssen passen

Rund 98 Prozent aller Babys kommen mit gesunden Füßen zur Welt. Doch etwa 60 Prozent der jungen Erwachsenen haben Fuß- und Haltungsschäden. Da muss in Kindheit und Jugend im wahrsten Sinne etwas schief gelaufen sein. Es könnte an zu kurzen Schuhen und zu steifen Schuhsohlen gelegen haben. Schuhe müssen passen! Nur ausreichend Platz verhindert, dass der große Zeh sich schief stellt und die Fußmitte sich absenkt. Auch sollte der Schuh so elastisch sein, dass er den Bewegungen des Fußes folgt - nicht umgekehrt.

Es hat offenbar geholfen, dass Kinderärzte immer wieder auf Vorfußschäden durch zu kleine Schuhe hinwiesen. In Deutschland tragen weniger Kinder zu kleine Schuhe als noch vor einigen Jahren. Dennoch versuchen Eltern, möglichst selten Schuhe zu kaufen und Geld zu sparen. Daher hat der Trend sich umgedreht: Heute tragen viele Kinder Schuhe, die zu groß sind. Irgendwann werden diese Schuhe ja passen, mögen sich die Eltern denken. Doch bis dahin schlappen sie an den Füßen, so dass das Kind nicht sicher geht, hüpf, rennt, schleicht oder tanzt. Die sogenannte „Wachstumszugebe“ sollte etwa 12 Millimeter haben.

### Das WMS-Maßsystem hilft beim Schuhkauf

Schuhe können nicht nur zu kurz oder zu lang, sie können auch zu schmal oder zu breit sein. Jungen haben im Durchschnitt breitere Füße als Mädchen. Dennoch können auch sie sehr schmale Füße haben. Um herauszufinden, welcher Schuh der richtige ist, entwickelten Kinderärzt:innen, Orthopäd:innen und Schuhhersteller:innen bereits 1974 das WMS-Maßsystem. Weit-Mittel-Schmal sowie die Längen sind darin definiert. Im Schuhgeschäft können Eltern die Kinderfüße nach diesem System ausmessen lassen. Das ist allerdings nur dann sinnvoll, wenn auch Schuhe, die nach WMS gefertigt wurden, gekauft werden. Andere Schuhe weichen oft um mehrere Nummern von den WMS-Maßen ab. Meist fallen die Schuhe kleiner aus als bei der Größe angegeben.

### Eine persönliche Beratung ist viel wert

Während der Pandemie haben wir so gut wie alles online bestellt. Kinderschuhe gingen allerdings oft retour. Beim Anprobieren stellen Eltern und Kinder fest, dass sie nicht passen. Deshalb ist es unter dem Strich weniger aufwendig, die Schuhe in einem Schuhgeschäft mit fachkundiger Beratung zu kaufen. Auch Schuh-Discounter haben Personal, das sich auskennt. Mit der „Daumenprobe“ stellen sie fest, ob der Fuß in der Schuhspitze genug Platz hat. Wer es ganz genau wissen möchte, bastelt eine Fußschablone aus Pappe. Kinderfuß auf Pappe nachzeichnen und beim Ausschneiden vorne etwa zwölf Millimeter Länge zugeben. Passt diese Attrappe in den Schuh, hat er die richtige Länge. Hilfreich ist auch, Schuhe nachmittags zu kaufen. Denn dann sind die Füße etwas dicker als morgens. Die Gefahr, zu kleine Schuhe auszusuchen, sinkt.

### Kinderfüße wachsen in Schüben

Wie oft ein Kind neue Schuhe braucht, ist schwer zu sagen. Denn Kinderfüße wachsen in Schüben. Es kann passieren, dass ein soeben gekauftes Paar Winterstiefel schon im November zu klein ist. Oder aber ein Kind kann ein Paar Sandalen noch einen zweiten Sommer lang tragen. Eltern können nie damit rechnen, wann der nächste Schub kommt. Deshalb empfiehlt es sich, alle zwei bis drei Monate die „Daumenprobe“ zu machen.

### LESETIPP



„Gesunde Füße für Ihr Kind“ heißt das Buch von Dr. Christian Larsen und anderen, das Fußgymnastik für Kinder spielerisch vermittelt. Die Übungen basieren auf Spirdynamik®, einer Methode, die auf der angeborenen Bewegungsintelligenz basiert. Trias-Verlag, 96 Seiten, 5. überarbeitete Auflage 2020, 16,99 Euro. Als E-Book 11,99 Euro.



## INTERVIEW



Kinderfüße sind einfach zum Knuddeln. Doch was, wenn sie nicht richtig gedeihen? Der Bonner Kinder- und Jugendarzt Dr. Axel Gerschlaue ist beim Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. Landespressesprecher für Nordrhein. Er hat uns im Interview erzählt, was kleinen Kinderfüßen guttut.



**KÄNGURU:** Schon am ersten Lebenstag schauen Kinderärzte nach dem Wohlbefinden der Kinder. Bei welcher Vorsorgeuntersuchung werden die Füße genauer betrachtet?

**Dr. Axel Gerschlaue:** Tatsächlich schon bei der U1 gleich nach der Geburt. Sobald wir das Herz abgehört und in die Augen geleuchtet haben, sehen wir uns die Füße an. Schwere Fehlbildungen wie Klump- oder ausgeprägte Sichel Füße sieht man sofort. Sie müssen ganz früh behandelt werden. Das Kind wird einem Kinderorthopäden vorgestellt. Es bekommt sehr früh orthopädische „Schuhe“, eine Schale oder einen Gips, damit der Fuß sich besser formt.

**Wann sind Füße älterer Kinder auffällig?**

Selten. Man muss die physiologische Entwicklung eines Kindes beobachten. Viele Kinderfüße wirken krankhaft, weil wir sie mit den Füßen Erwachsener vergleichen. Doch wir dürfen sie nicht statisch betrachten, sondern müssen sie dynamisch sehen. Je nach Alter des Kindes kann sich noch sehr viel verändern. Auch die Beine gehören immer dazu. Ein einjähriges Kind hat oftmals O-Beine wie John Wayne, zwei- und dreijährige Kinder haben dagegen oftmals X-Beine. Das ist in diesem Alter meistens ganz normal und wächst sich fast immer aus. So ist es auch bei den Füßen. Bei Vierjährigen können wir noch Knick- und Senkfüße sehen, die sich mit acht Jahren wieder ausgewachsen haben. Das ist ja das tolle an Kindern. Sie erledigen Vieles selbst.

**Dennoch könnte ja mal eine Therapie notwendig sein.**

So richtig viele verschiedene Therapien gibt es nicht. Schwere Platt- oder Knick-Senk-Füße diagnostizieren wir Kinderärzte sehr selten. Wenn es ein ernstes Problem gibt, benötigen wir die Hilfe der Kinderorthopäden. Diese können dann z. B. Einlagen verordnen. Chirurgische Eingriffe sind zum Glück nur ganz selten notwendig. Bei geringerer Ausprägung hilft häufig schon „Physiotherapie“.



“

## Gegen das Barfußlaufen sprechen nur drei Gründe: Eiseskälte, Scherben und Hundekot.

”

Dazu gehört das Barfußlaufen, um die Muskeln zu trainieren. Um das Fußgewölbe zu stärken, können Kinder sich beim Zähneputzen hoch auf die Zehenspitzen stellen, zwei bis drei Sekunden halten und wieder runtergehen. Drei Minuten morgens und drei Minuten abends - perfekt.

### Was ist denn gegen Einlagen einzuwenden?

Sie sind nervig und teuer. Wenn Sie bei einem eigentlich gesunden Fuß eine Einlage verordnen, ist sie überflüssig. Man kann sogar so argumentieren, dass sie die vermeintliche Fehlstellung erst recht zementiert. Denn wenn bei einem flachen Fußgewölbe nur mit Hilfe einer Einlage dieses Gewölbe stabilisiert wird, baut der Kinderfuß keine Muskeln auf. Ist die Einlage weg, ist der Fuß wieder platt. Daher ist es so gut, barfuß zu laufen. Es stärkt die Muskeln.

### Ist aber kalt an den Füßen.

Es gibt nur drei Gründe, die gegen das Barfußlaufen sprechen: Eiseskälte, Glasscherben und Hundekot. Ansonsten laufen die meisten Kinder sehr gerne barfuß.

### Was sagen Kinderärzte zu sogenannten Lauflernschuhen?

Danach werden wir gerne gefragt, doch die gibt es gar nicht. Kinder lernen von alleine zu laufen. Regelrecht gefährlich sind Gehfrei oder Babywalker. Wer den Füßen seines Kindes etwas Schlechtes antun will, kauft so etwas. In einem Gestell zu hängen und nur mit den Fußspitzen den Boden berühren zu können, kann einen Spitzfuß machen. Auch können die Kinder damit Treppen herunterfallen.

### Sind Second-Hand-Schuhe in Ordnung?

Wenn sie in gutem Zustand sind, können Eltern sie ruhig kaufen. Kinderschuhe sind unverschämte teuer. Die kann man sich nur als Gutverdiener leisten. Wenn Kinder zu Hause viel barfuß laufen, sind teure Schuhe verzichtbar.

### Vielen Dank!



© iStockphoto.com



#FlexiBonus

100 € für neue Sportschuhe -  
zahlt die BERGISCHE!

[www.flexi-kinderschuhe.de](http://www.flexi-kinderschuhe.de)

  
 SKANDINAVISCHES KITAS


## WIR SUCHEN GENAU DICH!

Wir bieten Kindern von 4 Monaten bis 6 Jahren eine an skandinavische Konzepte angelehnte frühkindliche, individuelle Förderung. Unsere flexible, in kleinen Gruppen stattfindende Ganztagsbetreuung beinhaltet u.a. vegetarisches Bio-Essen, Waldtage, Kulturprogramm, Yoga, Sport, Musik- und Kunstpädagogik, Kita-Hunde, flexible Firmenkontingente und gendersensible Pädagogik. Unsere Einrichtungen werden zweisprachig geführt, in Deutsch und Englisch. In allen Gruppen arbeiten English Speaker sowie deutschsprachige Erzieher\*innen.

Für unsere Standorte in Rodenkirchen und Bocklemünd suchen wir ab sofort Leitungskräfte, pädagogische Fachkräfte sowie English Speaker (in Voll- und Teilzeit). Bitte sende deine Bewerbung an [info@mydagis.de](mailto:info@mydagis.de). Wir freuen uns auf dich!

### MyDagis - Skandinavische Kitas gUG

Kita in der Wälschfabrik, Industriest. 170, 50999 Köln, T: 02236 9697547  
 Kita im Kappelshof, Kappelsweg 1, 50829 Köln, T: 02231 28226080  
 Kita im Gutshof, Kappelsweg 1a, 50829 Köln, T: 02231 17093136