

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 5: Rosen ohne Dornen

Artikel: Wenn Kinderfüsse sprechen könnten
Autor: Amberg, Carolina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554438>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Wenn Kinderfüsse sprechen könnten

Passt mir der Schuh?
Kinder können das
oft nicht richtig beur-
teilen – hier müssen
Eltern aufpassen.

Schuhe sollen Halt geben und die Füsse vor Verletzungen schützen. Wenn sie aber zu klein sind, dann schaden sie mehr als sie nützen. Besonders an zarten Kinderfüssen können zu enge Schuhe grossen Schaden anrichten. Es lohnt sich also, beim Schuhkauf genau hinzusehen.

Die Warnung kommt von Fachleuten: Eine Studie des Schweizer Schuhhändlerverbandes zeigte, dass etwa jedes zweite Kind zu kleine oder zu enge Schuhe trägt. Mit fatalen Folgen: Wenn die Zehen ständig aneinander gepresst werden, kann es zu Verformungen kommen, z.B. zu so genannten Hammerzehen oder zum Hallux, einer Verdickung und Verformung des Grosszehenballens.

Weitergehend können sich solche Störungen an den Füssen negativ auf das Sprunggelenk, auf Knie- und Hüftgelenk auswirken, schlimmstenfalls wird sogar die Lendenwirbelsäule beeinträchtigt.

Wieso aber tragen so viele Kinder zu kleine Schuhe? Das Problem hat zwei Ursachen: Erstens merken die Kinder oftmals gar nicht, dass der Schuh eigentlich zu klein ist. Zweitens stimmt die angegebene Schuhgrösse nicht immer mit dem Innenraum des Schuhs überein. Schauen wir uns doch beides etwas genauer an.

Zu weich für Widerstand

Dass Kinder nicht merken, ob ihnen der Schuh zu klein oder zu eng ist, mag für Erwachsene unverständlich sein. Doch: «Kinderfüsse sind sehr flexibel», erklärt

Thomas Böni, Leiter Technische Orthopädie an der Universitätsklinik Balgrist. «Beim Kleinkind sind die Fussknochen noch weich und knorpelig. Erst mit dem Wachstum wird der Fussknochen hart. Solange das Wachstum noch nicht abgeschlossen ist, kann ein Fuss durch zu enge Schuhe verformt werden, ohne dass es schmerzt.»

Weiter erklärt Thomas Böni, dass der «Daumentest» bei Kindern oft nicht funktioniert. Drückt man beim Anprobieren mit dem Daumen auf die Schuhspitze, um zu sehen, wie viel Platz da noch ist, dann ziehen Kinder häufig reflexartig ihre Zehen zurück. Das Ergebnis: Die Eltern sind überzeugt, der Schuh sei gross genug.

Der Schweizer Schuhhändlerverband wollte es genau wissen. Bei rund 100 Kindern im Alter zwischen drei und neun Jahren wurde nachgemessen. Was dabei herauskam: 60 Prozent der Kinder trugen zu kleine oder zu enge Schuhe, bei 18 Prozent war der Schuh zu gross. Nur gerade jedes fünfte Kind lief mit passenden Schuhen umher.

Weshalb falsche Grössenangaben?

Wie bei den Kleidergrössen ist auch die Angabe der Schuhgrössen von Land zu Land unterschiedlich. Die britische Grössenangabe ist anders als jene in Frankreich und diese wiederum oft anders als die in weiteren europäischen Ländern. Von amerikanischen und asiatischen Grössenangaben gar nicht zu sprechen! Schuhe, die wir in der Schweiz oder in Deutschland kaufen, sind in den wenigsten Fällen hier produziert worden. Wenn dann die internationalen Hersteller mit der Grössenangabe nicht genau sind, dann ist es perfekt – das Chaos.

Was ist zu tun?

Eltern sollten regelmässig kontrollieren, ob die Füsse ihrer Kinder noch in den

richtigen Schuhen stecken. Je nach Alter muss das mehr oder weniger oft geschehen: Alle zwei Monate bei Kleinkindern bis drei Jahre, alle vier Monate beim Nachwuchs zwischen drei und vier Jahren und alle sechs Monate bei Kindern zwischen vier und sechs Jahren.

Der Schuh passt gut, wenn der Innenraum etwa 12 Millimeter länger ist als der Fuss. Wichtig ist zudem, dass der Schuh auch breit genug ist.

Am besten misst man den Fuss wie auch den Schuh mit einer Schablone. Solche Schablonen gibt es vorgefertigt aus Plastik zu kaufen. Wer sich aber kurz Zeit nimmt, kann's günstiger haben: Stellen Sie ihr Kind mit dem Fuss auf einen Karton und zeichnen Sie den Umriss ab. Geben Sie dann bei der längsten Zehe 12 Millimeter dazu, schneiden Sie die Schablone aus und nehmen Sie sie zum Schuhkauf mit. Passt das Muster in den

Kinderfüsse sind anders. Bei Kleinkindern sind die Fussknochen noch weich und können sich leicht verformen.



neuen Schuh, dann passt der Schuh auch Ihrem Kind.

Besser barfuss gehen?

Kleinkinder sollten erst dann Schuhe tragen, wenn es wirklich nötig ist. Also dann, wenn die Kinder draussen stehen und gehen können. Zuvor kann sich der Kinderfuss besser und freier entwickeln, wenn das Kind viel barfuss oder in Söckchen geht.

Auch ältere Kinder sollte man immer mal wieder barfuss herum laufen lassen – natürlich dort, wo es ungefährlich ist, also auf dem Spannteppich in der Wohnung, Rasen und Wiese, im Sandkasten oder an einem sauberen Strand in den Ferien. Das ist Freiheit und Balsam für die Füsse.

Sensibilisierte Schuhverkäufer

Wer nun Kinderschuhe im Fachhandel

kauft, darf davon ausgehen, dass die Beratung auch stimmt. Das Resultat der erwähnten Studie hat die Fachleute aufmerksam gemacht. Schwieriger wird es, wenn man die Schuhe in Discount-Läden oder Geschäften ohne kompetente Beratung kauft. Hier empfiehlt sich, auf die selbstgemachte Schablone zurückzugreifen. Und noch ein Tipp: Verlegen sie den Schuhkauf auf den Nachmittag, die Füsse werden im Verlauf des Tages minimal grösser.

Das Thema der zu kleinen Kinderschuhe wird in den nächsten Wochen und Monaten auch international im Gespräch sein: Laut dem Orthopäden Thomas Böni werden er und der Schweizer Schuhhändlerverband mit den amerikanischen Kollegen in der Fusschirurgie Kontakt aufnehmen, um die Ergebnisse der Studie zu diskutieren.

• Carolina Amberg

Lieblingsfarbe, Modetrend: Auch Kindern ist das oft wichtiger als die Frage, ob der Schuh wirklich passt.

