

## Kinderschuhe: Auf Nummer sicher gehen

**Jedes zweite Kind trägt zu kleine Schuhe. Das hat eine Studie der Universitätsklinik Balgrist ergeben. Doch zu kleine Schuhe verunmöglichen eine natürliche Stellung der Füsse und beeinträchtigen dadurch deren gesunde Entwicklung.**

Die zwölfjährige Sarah beginnt zu weinen, nachdem die Schuhverkäuferin ihre Füsse ausgemessen hat. «Scho s'Nüunedrissgi! Wenn das so wiitergoht, han ech jo schpöter emol s' Sächseföfzgi!» So ist das mit den Kinderfüssen: Sie werden grösser. Und manchmal wachsen sie schneller, als man erwarten würde. Zudem wachsen sie nicht konstant, sondern schubweise. Ehe man sichs versieht, sind die Schuhe zu klein. Und das bleibt oft unbemerkt, denn Kinder spüren nicht, wenn sie der Schuh drückt. Ihre Füsse sind noch so beweglich, dass sie sich dem zu engen Schuhwerk einfach anpassen, etwa indem sie die Zehen einkrallen.

Thomas Böni, leitender Orthopäde an der Universitätsklinik Balgrist in Zürich, kann dies bestätigen: «Wir haben eine Studie durchgeführt, und die hat leider einmal mehr bestätigt, dass Kinder häufig zu kurze Schuhe tragen, die für die Zehen nicht genügend Bewegungsfreiheit lassen. Dies begünstigt die Entwicklung bleibender Fussdeformitäten wie Hallux valgus, Hammer- oder Krallenzehen.»

Eltern sollten das Wachstum der Füsse ihrer Kinder stets im Auge behalten, um rechtzeitig grössere Schuhe anschaffen zu können. «Eine regelmässige Kontrolle der Grösse der Schuhe ist enorm wichtig», sagt Gabriele Kühner Fischer, Inhaberin des Kinderschuhgeschäftes Müki in Basel. «Man sollte ab und zu wieder zurück ins Geschäft, wo man den Schuh gekauft hat, und nachkontrollieren lassen. Denn schliesslich ist es das Wichtigste bei einem Schuh, dass er die richtige Grösse hat und optimal an den Fuss passt.»

### Das Mass aller Füsse

Für Fachgeschäfte ist das Ausmessen der Füsse eine Selbstverständlichkeit. Das empfehlenswerte Masssystem WMS (weit, mittel, schmal) misst nicht nur Länge, sondern auch Höhe und Breite des Fusses. Damit kann das Schuhmodell richtig auf die Form des Fusses abgestimmt werden. Die Passform sollte denn auch das Hauptkriterium bei der Wahl eines Schuhs sein. Doch häufig werden ästhetische Aspekte höher bewertet. Von den Eltern ebenso wie von den Kindern. Der zweieinhalbjährigen Leonie gefallen zur Zeit vor allem rote Schuhe. Ihre Mutter, Alexandra Hänggi, weiss: «Sie würde wohl alles tun, um rote Schuhe zu bekommen, wenn welche zur Auswahl stünden. Ich könnte mich also nicht darauf verlassen, dass sie mir sagen würde, dass der betreffende Schuh zu eng ist. Darum lassen wir immer mit der Schablone den Fuss ausmessen, damit wir eine verlässliche Angabe haben, welche Grösse die richtige ist.»

### Qualität hat ihren Preis

«Ich schaue schon auch auf den Preis, denn man kann für Kinderschuhe schnell einmal 100 Franken und mehr ausgeben», betont Alexandra Hänggi. «Und wenn man bedenkt, dass diese dann nur für sehr kurze Zeit getragen werden können, geht das ganz schön ins Geld.» Gabriele Kühner Fischer meint dazu: «Natürlich finden Sie auch Schuhe um die fünfzig Franken, aber die sind meist auch minderwertig. Und ich finde einfach, bei den Schuhen sollte man nicht sparen. Allerdings gibt es die Möglichkeit, einen Schuh von einem zweiten Kind tragen zu lassen, wenn er nicht zu sehr abgelaufen ist. Oft sind die Schuhe ja noch fast wie neu, weil sie kaum getragen wurden. Wichtig ist allerdings, dass beide Kinder einen ähnlichen Fuss haben, sprich, dass der Schuh dem zweiten Kind ebenfalls gut an den Fuss passt.»

Ein guter Schuh ist atmungsaktiv, das heisst nicht mit synthetischen Materialien gefüttert, damit die durch das Schwitzen entstandene Feuchtigkeit aufgenommen und nach aussen abgegeben werden kann. Sonst befindet sich der Fuss ständig in einem feuchten Klima, was Fusspilz begünstigt. Ausserdem sollte der Schuh die natürlichen Bewegungen des

Kinderfusses nicht beeinträchtigen und darum über eine flexible Sohle und einen weichen Schaft verfügen. «Ein Kinderschuh soll lediglich den Fuss vor Verletzung, Nässe, Kälte und Hitze schützen. Stütze und Halt hingegen sind bei einem gesunden Kinderfuss gar nicht notwendig. Das soll die Fussmuskulatur übernehmen», erklärt Thomas Böni. «Und am besten für den Fuss ist sowieso, wenn das Kind möglichst viel barfuss geht. Bei barfuss gehenden Naturvölker gibt es so gut wie nie Probleme mit deformierten Füßen.»