**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
**Band:** 5 (2003)
**Heft:** 4

**Artikel:** Wo der Kinderschuh drückt
**Autor:** Hunziker, Ralph
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-991956

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 15.07.2025

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

Der Fuss im Sport (4)

Foto: Daniel Käsermann

# Wo der Kinderschuh

Fussbeschwerden können ihren Ursprung in unpassendem Schuhwerk während der Kindheit haben. Dabei fühlen sich kleine Füsse am wohlsten, wenn sie barfuss herumtoben können. Je öfter, desto besser!

*Ralph Hunziker*

«Ungefähr 98% aller Menschen kommen mit gesunden Füssen zur Welt, aber nur 40% haben gesunde Füsse, wenn sie erwachsen sind», berichtet Wieland Kinz. Der Sportwissenschafter aus Österreich weiss, wovon er spricht. Als Leiter des Forschungsprojekts «Kinderfüsse – Kinderschuhe» und als Autor des gleichnamigen Buches beschäftigt er sich eingehend mit den Bedürfnissen und Problemen der Kinderfüsse. Eine unter seiner Leitung durchgeführte Studie in der Schweiz konnte zeigen: 65% der Kinder trugen zu kurze Strassenschuhe, vier von fünf Kindern haben zu kurze Hausschuhe.

## Ein platter Fuss ist kein Plattfuss

Laut Wieland Kinz durchlaufen Kinderfüsse während ihrer 16-jährigen Entwicklungsphase auffällige Stadien. Sie «hängen nach innen», hinterlassen eine Zeit lang platte Abdrücke und sind gelegentlich krumm. Einmal gleichen die Beine einem O, dann wieder einem X. Diese verschiedenen Bein- und Fussstellungen geben weder Anlass zur Beunruhigung noch zur voreiligen Behandlung. Es ist vollkommen natürlich, dass die wichtigsten Strukturen der Kinderfüsse wie Muskeln, Bänder und Knochen erst nach Jahren ihre endgültige Form und Festigkeit erlangen. Röntgenaufnahmen zeigen deutliche Unterschiede zum Erwachsenenfuss. Im Bereich der Fusswurzelknochen sind im Säuglingsalter die weichen, knorpeligen Strukturen kaum sichtbar. Das Längsgewölbe ist reichlich mit Fettgewebe gepolstert und das Bindegewebe stark elastisch. Der bei Kindern unter Belastung auftretende physiologische Knicksenkfuss ist somit keine Fehlform, sondern entwicklungskonform.

### Symposium für den Fuss

Im März 2002 erteilte das Österreichische Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen einer multidisziplinären Forschungsgruppe der Universität Wien das Projekt «Kinderfüsse – Kinderschuhe». Zwei Kernfragen standen im Mittelpunkt des Interesses: Tragen Österreichs Kinder passende Schuhe? Und wie wirken sich Schuhe auf die Gesundheit von Kinderfüssen aus?

Am Symposium vom 25. Oktober 2003 an der Universität Salzburg beleuchten internationale Experten das Thema aus verschiedenen Perspektiven, geben interessante Einblicke in aktuelle Forschungen und liefern gesundheitsrelevante, praktische Tipps für Eltern, Ärzte, das Kindergartenpersonal, die Schuhindustrie und den Schuhhandel.

**Weiterführende Informationen** und Anmeldung unter www.kinderfuesse.com

# drückt

Während behandlungsbedürftige Fehlstellungen im Kindesalter selten auftreten, leiden fast zwei Drittel der Erwachsenen an Fussbeschwerden (z. B. Hallux Valgus, Plattfuss, Knicksenkfuss). Die Ursache – so wird vermutet – liegt meistens bei zu kleinen Schuhen in der Kindheit. Mittlerweile sind auch die Gründe bekannt, weshalb Kinder sich oft nicht gegen zu kleine Schuhe wehren: Da das Nervensystem noch nicht vollständig ausgebildet ist, kann die Passform der Schuhe noch nicht so gut erspürt werden. Das bestätigen Untersuchungen eindrücklich: Falsch platzierte orthopädische Einlagen, zum Beispiel wurde die linke Einlage in den rechten Schuh gelegt, scheinen die kleinen Füsse genauso wenig zu stören wie mehrere Nummern zu kleine Schuhe. Aufgrund dieser mangelnder Fusssensibilität und des weichen und biegsamen Fussknorpels laufen Kinder regelmässig in unpassendem Schuhwerk.

## Barfuss durch die Kinderstube

Schuhe und Socken schützen die Kinderfüsse vor Schmutz, Verletzungen und extremen Temperaturen. Gleichzeitig schränken sie aber die Bewegungsfreiheit ein und hemmen damit die propriozeptive Entwicklung der Fussmuskulatur. Ideal zur Förderung der Kraft und der Geschicklichkeit ist das Barfussgehen – wenn möglich auf unterschiedlichem Gelände. Vom frühen Kauf erster Kinderschuhen ist abzuraten, denn die kleinen Füsse entwickeln sich am besten ohne «Schraubzwingen».

Über kurze Zeit, zu kleine Schuhe zu tragen, hat keine gravierenden Folgen. Auf Dauer können aber Schädigungen auftreten, die im Erwachsenenalter zu Schmerzen führen und kaum mehr zu korrigieren sind: Durch die Fehlstellung entzünden sich einerseits die Zehengelenke, andererseits verändert sich die natürliche Zugrichtung der Muskulatur, was Sehnenentzündungen und Muskelverkürzungen begünstigt. Zu kleine und enge Schuhe können zu Durchblutungsstörungen, Venenleiden (z. B. Krampfadern) und Taubheitsgefühl führen. Ganz zu schweigen von der schlechten Statik, welche über die Knie, die Hüfte und den Rücken weitere Beschwerden auslösen kann. m

## Genügend Spielraum – Tipps zum Schuhkauf

Damit genügend Frei- und Wachstumsspielraum vorhanden ist, sollte die Innenlänge des Kinderschuhs um 12 mm länger sein als der Fuss, der darin steckt. Drei Messmöglichkeiten stehen zur Auswahl:

- Die Daumenprobe: Im Stehen und mit gebundenen Schuhen muss der Daumen zwischen der längsten Zehe und der Schuhspitze Platz haben. Wichtig, dass an beiden Füssen geprüft wird und dass bei der Messung die Zehen gestreckt sind (mit der flachen Hand leicht auf die Zehen drücken).
- Genauer ist die Methode mit dem Fussmessgerät – vorausgesetzt der Schuh ist anhand dieser Grössennorm gefertigt. Obwohl «24» drauf steht, ist nicht unbedingt «24» drin!
- Pappfuss: Das Kind steht barfuss auf einem Stück Karton. Nun wird der Fussumriss nachgezeichnet, an der längsten Zehe 12 mm hinzugefügt und das Ganze ausgeschnitten. Diese Schablone muss im Schuh Platz finden.

Weiter sollte darauf geachtet werden, dass der Schuh auch in der Breite nicht einengt. Fusslänge und -breite verändern sich im Verlaufe des Tages (rund 3 mm länger und bis zu 12 mm breiter). Daher ist es angebracht, den Kauf auf die zweite Tageshälfte zu verschieben.

Kinderschuhe müssen robust, aber auch bequem und funktionell sein. Nur wenn sie weich und biegsam sind, lassen sie die Bewegungen der kleinen Füsse uneingeschränkt zu. Ein idealer Kinderschuh kann mit den Händen leicht verwringt und gefaltet werden. Ein Fussbett ist unnötig.

In den ersten Lebensjahren wachsen Kinderfüsse schnell. Deshalb sollte die Passform der Schuhe alle zwei bis sechs Monate überprüft werden. Bei der Übernahme gebrauchter Schuhe von Geschwistern oder Bekannten ist darauf zu achten, dass diese nicht zu stark abgelaufen sind.