

# Gesunder Kinderfuß

## Beim Kinderschuh sollte Folgendes beachtet werden:

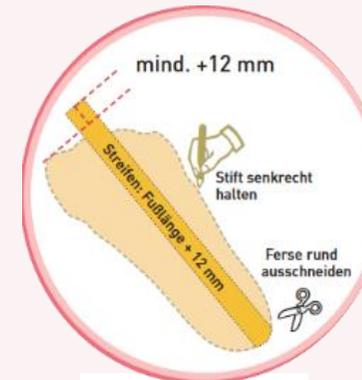
- **Flexible, weiche Sohle und Obermaterial**, um das Abrollen zu ermöglichen.
- **Leicht** – wenig Gewicht.
- **Kein Fußbett**
- **Flache Sohle innen und außen ohne Fersenerhöhung**
- **Viel Zehenfreiraum – große Zehenbox**
- **Mit Schnürbändern fest anlegen** (oder **2 Klett** pro Schuh mit Umlenkschleufe)
- **Passende Schuhgröße**
  - Schuhvolumen beachten! Nicht nur die Länge muss passen, auch das Volumen des Schuhs darf nicht zu eng oder zu weit sein.



Flache Sohle ohne Fersenerhöhung - auch die Innensohle muss flach sein (ggf. Fersenpolster entfernen)

## Wie finde ich die richtige Schuhgröße/-länge?

- Die außen angegebene Schuhgröße ist nicht immer drin.
  - Jeder Schuh fällt anders aus, daher Schuhe immer anprobieren und Größe kontrollieren.
- Wenn möglich Innensohle herausnehmen und daraufstellen
  - 12-17 mm Wachstumszugabe vor längster Zehe
  - Schuh-/Fuß**breite** beachten
- Oder Fußschablone anfertigen (nur Längenbestimmung – keine Breite):
  - Kind barfuß oder mit Socken auf ein Stück Pappe stellen
  - Umrise beider Füße abzeichnen
  - Fügen Sie bei der längsten Zehe 12 mm hinzu (bzw. 17 mm für neue Schuhe)
  - Verbinden Sie nun die Endpunkte und schneiden Sie einen ca. 2-fingerbreiten Streifen aus (passt leichter in den Schuh als die ganze Schablone)



©Kinderfuesse.com

## Wachstum von Kinderfüßen:

- In der Regel wachsen Kinderfüße bei Laufanfängern monatlich etwa 1,5 mm, bei älteren Kindern etwa 1 mm.
- Faustregel für das Messen der Fußlänge:
  - Regelmäßig alle 4-6 Wochen messen
  - Mit Beginn der Pubertät meist endgültige Fußlänge erreicht