



Zwei von drei Kindern haben zu kleine Schuhe. Das kann negative Folgen für Füsse, Knie, Hüfte und Wirbelsäule eines Kindes haben. Korrekt sitzende Schuhe sind daher für die Entwicklung des Kinderfusses und des Körpers sehr wichtig.

Ab wann brauchen Kinderfüsse Schuhe?

Während der ersten Lebensmonate sind Schuhe noch nicht notwendig. Rutschfeste Socken oder biegsame Finken reichen. Barfusslaufen ist optimal, um die Fuss- und Zehenmuskulatur zu stärken. Zudem kann Ihr Kind die Balance üben und im Gang sicherer werden. Den ersten Schuh braucht Ihr Kind erst, wenn es frei gehen kann oder das Wetter bzw. der Untergrund es verlangen.

Worauf kommt es bei der Wahl des Schuhs an?

- Ihr Kind sollte jeden Schuh ausprobieren, bevor Sie sich für einen Schuh entscheiden.
- Prüfen Sie die Länge des Schuhs. Kinderfüsse brauchen **mindestens 12 Millimeter Spielraum** im Zehenbereich. Auch die Breite des Schuhs ist wichtig. Kann Ihr Kind nach vorne rutschen, ist der Schuh zu breit.
- Innen sollte sich der Schuh weich und glatt anfühlen, Nähte dürfen nicht spürbar sein.
- Die Schuhsohle darf nicht zu dick und zu steif sein. Am besten fahren Sie mit den Fingern in den Schuh und «laufen» damit über Gegenstände. Falls Sie mit den Fingern nichts spüren, ist die Sohle zu dick. Ausserdem muss sich die Sohle mit leichtem Druck längs und quer biegen lassen.
- Kaufen Sie Schuhe besser am Nachmittag, da Füsse im Laufe des Tages anschwellen.

Wie bestimmt man die richtige Schuhgrösse?

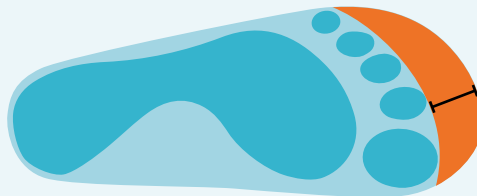
Die richtige Schuhgrösse lässt sich nicht einfach bestimmen, da sich die Grössen (wie bei den Kleidern) je nach Laden und Marke unterscheiden können. Kleine Kinder spüren zudem noch nicht, ob der Schuh passt, da die Knochen noch relativ weich und verformbar sind. Auch das Abtasten mit dem Daumen ist nicht sicher, da Kinder ihren Fuss häufig reflexartig zurückziehen. Winterschuhe sind zudem so fest, dass Sie die Zehen gar nicht ertasten können.

Es gibt zwei Varianten, die richtige Schuhgrösse zu bestimmen:

1. Nehmen Sie die Schuhsohle aus dem Schuh heraus und lassen Sie Ihr **Kind barfuss auf die Sohle stehen**. Von der längsten Zehe (das ist nicht immer die grosse Zehe) bis zur Spitze der Sohle sollen **12–17 Millimeter** Platz sein.
2. Basteln Sie eine **Schablone des Kinderfusses**, wenn Sie die Schuhsohle nicht herausnehmen können. Ihr Kind stellt sich dafür barfuss auf einen Karton und Sie zeichnen die Silhouette des Fusses nach. Bei der längsten Zehe fügen Sie mindestens 12 Millimeter hinzu. Schneiden Sie die Fussform aus und nehmen Sie diese mit ins Schuhgeschäft. Oder nutzen Sie die Schablone, um die Schuhe online zu kaufen.

 **Alle 3 bis 4 Monate sollten Sie überprüfen, ob die Schuhe Ihrem Kind noch passen.**

Schuhgrösse bestimmen



 **mind. 12 Millimeter** von der längsten Zehe bis zur Spitze der Sohle

Darf man gebrauchte Kinderschuhe verwenden?

Es spricht nichts dagegen, wenn Ihr Kind die Schuhe (zum Beispiel von älteren Geschwistern) nachträgt. Wichtig ist eine gute Passform und die Schuhe sollten nicht einseitig abgelaufen sein.

Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Beitrag beim Schweizerischen Radio und Fernsehen:

www.srf.ch → Puls → Kinderschuhe sind häufig zu klein

Weitere Themen rund um Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».

www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber



Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

www.zh.ch/kjz