



# KINDERFÜßE

Gesunder Stand, von  
Anfang an, ein Leben lang

Dr. med. Renate Wolansky

## Inhalt

Vorwort | 3

So ist der Fuß aufgebaut | 4

So funktioniert unser Fundament | 6

Haltungsfehler am Kinderfuß | 8

Häufige Fußdeformationen bei Kindern | 1

Einfache Übungen für fitte Kinderfüße | 1

Tipps, damit der Schuh nicht drückt | 22

Sanfte Pflege, starke Haut | 2



© fotolia | Chlorophyllle

# DAS FUNDAMENT UNSERES KÖRPERS

Ein Mensch umrundet mit ihnen die Erde drei- bis viermal im Laufe seines Lebens. Füße sind der am meisten beanspruchte Teil des menschlichen Körpers. Unebenheiten des Bodens, Hindernisse, Druck und auf den Fuß wirkende Scherkräfte werden durch seine komplizierte Knochenkonstruktion kompensiert.

Fast alle Kinder kommen mit gesunden Füßen auf die Welt. Durch falsches Schuhwerk oder permanente Fehlstellungen entstehen aber Schäden, welche im Alter meist irreversibel sind. Die Präventionsaktion des BKK Landesverbandes Bayern 2016 hat gezeigt, dass etwa 50 Prozent der über 1.000 untersuchten Kinder orthopädische Auffälligkeiten aufwiesen, wie etwa einen Knick-Senk-Fuß. 68 Prozent der Kinder tragen zu kleine, zu große, zu steife, zu enge, luftundurchlässige oder ausgetretene Schuhe. Die Ergebnisse ergaben auch, dass viele Eltern das Wachstum der Kinderfüße nur unzureichend berücksichtigen würden. Die bayerische Gesundheitsministerin Melanie Huml, Schirmherrin der Aktion, sagte dazu: „Es ist wichtig, Eltern intensiv über Vorsorge-Möglichkeiten für ihre Kinder zu informieren.“

Gesunde und trainierte Füße von Kindheit an schaffen ein stabiles Fundament, um problemlos gehen, laufen, springen, klettern und tanzen zu können. Damit dies lebenslang so bleibt, empfiehlt sich bereits im Kindesalter eine prophylaktische häusliche Fußgymnastik. Die in dieser Broschüre vorgestellten Übungen trainieren und stärken die Fuß- und Beinmuskulatur. Mit weiteren Tipps behalten die Füße den „gesunden Stand – von Anfang an – ein Leben lang“.

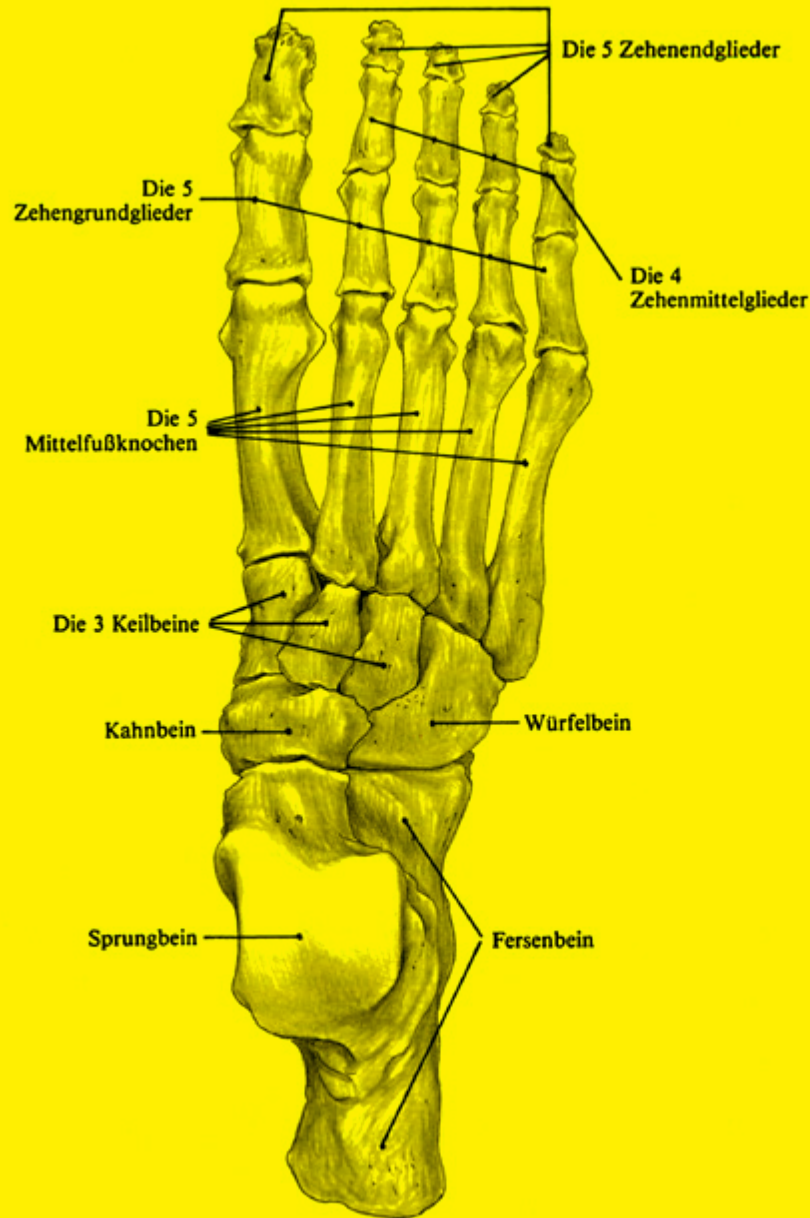
*Übrigens, die Tipps und Übungen in dieser Broschüre lassen sich prinzipiell in jedem Alter anwenden, um das Fundament unseres Lebens gesund zu halten.*



**Dr. med. Renate Wolansky**

*Die promovierte Orthopädin, Sportmedizinerin und medizinische Fußpflegerin lehrt im Fach Podologie an mehreren Bildungseinrichtungen. Zudem veröffentlichte die Expertin zahlreiche Bücher und Fachartikel.*

# SO IST DER FUß AUFGEBAUT



Der menschliche Fuß ist komplex, um die vor allem tragenden Aufgaben zu erfüllen. Das komplexe Gesamtgebilde unseres Fundamentes besteht aus:

- insgesamt 26 Knochen.
- zwei Sesambeinen, die sich unterhalb des Großzehengelenks befinden und den Druck auf die Fußsohle effektiv abfangen.
- 33 Gelenken, mit denen der Fuß seine Beweglichkeit erhält.
- 114 Bänder, die für einen festen Halt sorgen.
- 32 kurze und lange Fußmuskeln, die Kraft übertragen und Bewegung ermöglichen.
- Längsfußgewölben, welche sowohl zur Mitte des Fußes als auch zur Unterseite das Körpergewicht abfedern.
- dem ebenfalls Druck ausgleichenden Quergewölbe.
- zahlreichen Bändern und Muskeln, welche die Knochen verklammern, damit Quer- und Längsgewölbe trotz des permanenten Drucks, den das Körpergewicht erzeugt, gefestigt bleiben.

*Genial konstruiert:  
Der Fuß hat eine einzigartige  
Konstruktion aus Knochen,  
Muskeln und Bändern, die hohe  
Lasten und erheblichen Druck  
abfedern können.*

Der Fuß weist eine typische Bogenkonstruktion auf. Zusammen mit der genialen Anordnung der Fußknochen können dadurch erhebliche Last und hoher Druck abgefangen werden. Versorgt wird der Fuß durch viele Gefäße wie Arterien, Venen, Lymphgefäße und Nerven mit zahlreichen Nervenenden.



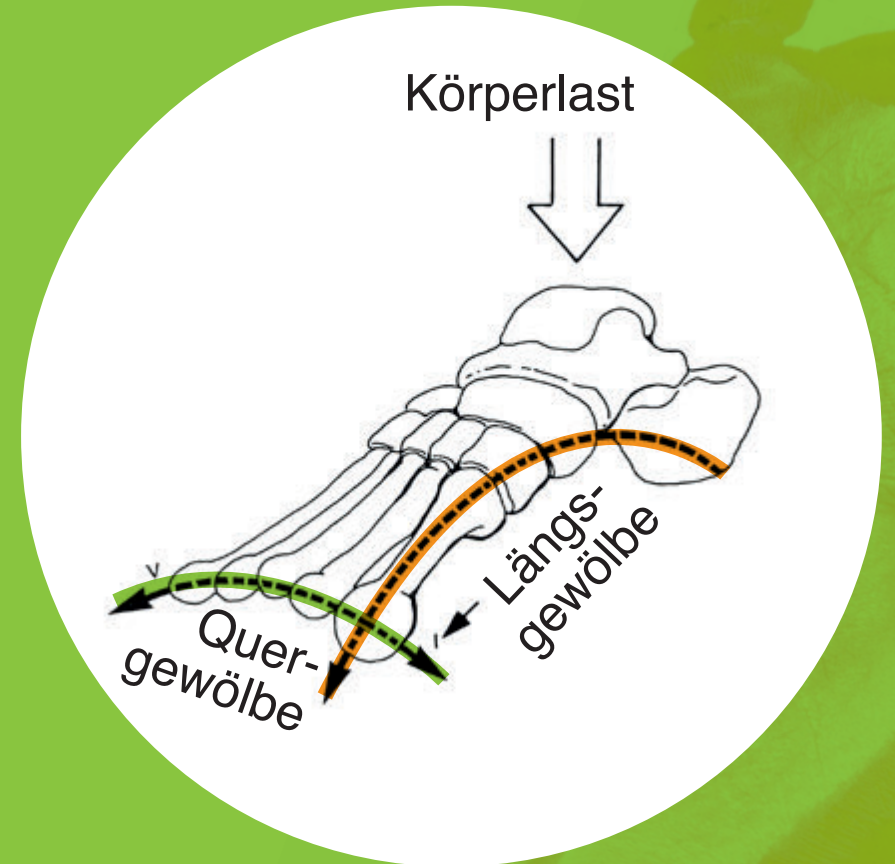
# SO FUNKTIONIERT UNSER FUNDAMENT

„So lagert unser gesamtes Körpergewicht nur noch auf zwei Füßen, statt auf vier ... das Halten des Gleichgewichts wurde deutlich komplizierter. Heute sind unsere Füße diesen Herausforderungen ausgezeichnet gewachsen.“  
Silvio Wenzel, Planet Wissen (online), 25. Juli 2017

Wir machen uns im Alltag die Bedeutung des Fußes für unser Leben kaum bewusst. Erst wenn er seine Funktionen nicht erfüllt, steigt unsere Aufmerksamkeit. Dabei ist das Fundament unseres Körpers ein wahres Wunderwerk der Natur. Zu den wichtigsten Funktionen des Fußes gehören:

- An vorderster Stelle federt der Fuß den Druck ab, der durch das Körpergewicht entsteht.
- Gehen und Laufen gehören zu den Basisfunktionen, die aber für unser Leben von elementarer Bedeutung sind.
- Er sorgt dafür, dass wir das Gleichgewicht halten können.
- Der Fuß steht auch in direkter Verbindung zum Rest unseres Körperskeletts. So beeinflusst der Fuß über das obere Sprunggelenk, Schienbein (Tibia) und Wadenbein (Fibula) die Stellung und Funktion von Kniegelenk, Hüftgelenk und Wirbelsäule.
- Ferner werden mithilfe zahlreicher Sensoren Impulse in alle Regionen unseres Körpers gesendet.

Erst mit dem Fuß werden herausragende Leistungen möglich, etwa die Wanderung entlang des Jakobsweges oder Extremläufe, wie der Transeurope Footrace, bei dem die Teilnehmer 60 mal hintereinander etwa 75 Kilometer joggen.



Der Druck durch die Körperlast wird sowohl auf die Längs- (Bild = inneres Längsgewölbe) als auch auf das Quergewölbe verteilt. Hier wird schnell deutlich, dass beispielsweise eine Fehlbelastung oder zu enge Schuhe zu einer Funktionsbeeinträchtigung und in der Folge zu Schäden führen können. Funktionelle Störungen des Fußes lösen bereits in der Kindheit Fehlhaltungen mit daraus resultierenden schmerzhaften Muskelverspannungen, Muskelschwächen sowie Koordinationsstörungen aus. Um Fußschwächen zu verhindern, sind ein guter Trainingszustand der Muskeln und ein passgenaues Schuhwerk Voraussetzung.



© Fotolia | Herby (Herbert) Me

# WENN DIE HALTUNG NICHT STIMMT

98 Prozent aller Kinder kommen mit gesunden Füßen auf die Welt. Das ändert sich dann im Laufe des Lebens. Erwachsene haben nur noch zu etwa 40 Prozent gesunde Füße. Die Ursache dafür ist, dass bereits im Kindesalter Haltung oder Fußstellung häufig nicht stimmen und dies bleibende Veränderungen am Fuß oder sogar massive Fußschäden hervorrufen kann.

Haltungs- und Stellungsfehler im Kindesalter lassen sich in drei Bereiche einteilen. Sie sind meistens korrigierbar, in einigen Fällen aber nur schwer. Die Problembereiche sind:

### 1. Haltungsfehler oder allgemeine Fußschwäche

Kurze und lange Fußmuskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke besitzen eine hohe Belastbarkeit. Doch wird der Fuß täglich zu stark belastet, entwickeln sich oft Haltungsfehler, die sich aber durch aktive und gezielte Übungen ausgleichen lassen. Eine Bindegewebsschwäche, Adipositas, unzuverlässiges Schuhwerk oder Bewegungsmangel begünstigen eine solche Fußschwäche.

*„Nur wenn die Füße in ihrer Entwicklung nicht behindert und eingeschränkt werden, können aus ihnen gesunde Erwachsenenfüße werden.“  
(Deutsches Schuhinstitut, 2003)*

### 2. Stellungsfehler

Wenn Muskeln oder Bänder einseitig verkürzt sind, kann es zu Fehlstellungen kommen. Sie können nur mithilfe spezieller, passiver Maßnahmen wie etwa orthopädischer Maßeinlagen korrigiert werden.

### 3. Formfehler

Einige Veränderungen am Fußskelett sind nicht mehr oder nur teilweise korrigierbar. Zu den wichtigsten Ursachen dafür gehören: angeborene Fehlbildungen, Stoffwechselstörungen, Traumen (etwa Verletzungen wie eine Quetschung) oder entzündliche Grundkrankheiten wie Rheuma, Gicht (Hyperurikämie), Schuppenflechte mit Gelenkentzündungen (Psoriasis-Arthritis) oder eine Knochenmarkentzündung (Osteomyelitis).

Um eine Fußschwäche bei Klein- und Schulkindern zu beheben, empfehlen Experten eine abwechslungsreiche Fußgymnastik. Ein solches Training wenige Minuten am Tag wirkt nicht nur zur Korrektur, sondern beugt auch vor. Selbst Fußschäden und andere Fußkrankheiten lassen sich hierdurch bessern.

# HÄUFIGE FUßDEFORMITÄTEN BEI KINDERN

Nach der Geburt haben Kinderfüße noch lange nicht die klassische Fußform. Aufgrund eines kleinen, besonderen Fettkörpers (Spitzzy genannt) am inneren Fußrand wirkt der Babyfuß flach und plump. In den ersten Jahren bildet sich dann langsam das innere und äußere Längsgewölbe sowie das Quergewölbe heraus.

Babys durchlaufen zunächst den Kriech- und den Vierfüßerstand, bevor sie sich etwa ab dem 11. Lebensmonat, meistens auf Zehenspitzen, aufstellen und dabei versuchen das Gleichgewicht zu halten. So werden beim Entwicklungsprozess nicht nur die kurzen und langen Fußmuskeln, sondern auch die gesamten Muskeln des Bewegungsapparates trainiert.

Hinzu kommt, dass Säuglinge und Kleinkinder in den beiden ersten Lebensjahren häufig O-Beine (Genua vara) aufweisen. Kleinkinder erreichen dadurch beim anfänglichen Laufen mehr Sicherheit und Stabilität. In dieser Phase kann ein Knick-Senk-Fuß (Pes planovalgus) auftreten, wenn das innere Längsfußgewölbe noch nicht vollständig ausgebildet ist.

Ab dem zweiten Lebensjahr bis zum Eintritt des Schulalters kommt es häufig zu X-Beinen (Genua valga). Von seltenen, angeborenen Fehlstellungen abgesehen, gehören die nachfolgenden Deformationen zu den häufigsten orthopädischen Auffälligkeiten, die auf den nächsten Seiten ausführlich beschrieben werden:

## DER SENKFUß



## DER KNICKFUß



## DER SPREITFUß



## DER PLATTFUß



## NORMALES FUßGEWÖLBE



## ABGEFLACHTES FUßGEWÖLBE

# DER SENKFUß

(Insufficiencia pedis)



*Das Bild zeigt die Füße eines achtjährigen Jungen, der einen Knick-Senkfuß hat.*

Das innere Längsgewölbe des Fußes wird durch die Fußsohlenmuskulatur gestützt. Beim Senkfuß ist dies geschwächt und das Gewölbe senkt sich leicht ab. Allerdings nicht so stark, dass es zu Fußskelettveränderungen kommt.

Bei Kleinkindern ist diese Absenkung noch natürlich, da sich die Fußgewölbe erst entwickeln. Wenn die Kinder Stehen und Laufen können oder ihre Füße einer andauernden und starken Belastung ausgesetzt sind, verbreitert sich der Vorfuß mit einer Absenkung des inneren Längsfußgewölbes, was langfristig einen Senkfuß verursacht.

## Die wichtigsten Ursachen:

- Bindegewebsschwäche
- Übergewicht (Adipositas)
- eine schwache Fußmuskulatur (Insuffizienz)
- falsches Schuhwerk

Zunächst merken es die meisten gar nicht. Später können Schmerzen in der Fußsohle durch eine Überdehnung der Sehnen und Bänder auftreten. Um drohenden Überlastungsschäden am gesamten Bewegungsapparat aufgrund der hier vorliegenden schwachen Fußmuskulatur vorzubeugen, sind eine frühzeitig beginnende häusliche Fußgymnastik und schmerzfreies Barfußlaufen auf unebenen abwechslungsreichen Untergrund ratsam.

# DER KNICKFUß

(Pes valgus)

Ein Knickfuß lässt sich gut erkennen, da in der Achse zwischen Unterschenkel und Ferse ein Knick zu sehen ist. Meist tritt er zusammen mit einem Senkfuß auf, häufig auch mit Spreiz- und Plattfüßen. Der innere Knöchel wölbt sich deutlich hervor, wobei das Sprungbein darunter zu sehen und zu tasten ist – der sogenannte „doppelte Knöchel“. Beim Kleinkind ist die Fehlstellung noch normal, allerdings sollte der Ausgleich der Knickfußstellung mit Beginn des Schulalters abgeschlossen sein.

## Die wichtigsten Ursachen:

- Senkfüße als Auslöser
- Verletzungen (Traumen)
- Überlastungsschäden vor allem durch Übergewicht (Adipositas)
- Achsenfehlstellungen der Beine (X- oder O-Beine)
- Rheuma oder spastische Lähmungen

Betroffene klagen im fortgeschrittenen Stadium über Schmerzen in den Füßen. Es kann zu Fehlstellungen der Beine oder in der Wirbelsäule kommen. Durch die Stabilisierung und Kräftigung der kurzen und langen Fußmuskeln, etwa mithilfe einer intensiven häuslichen Fußgymnastik oder durch Barfußgehen auf Naturböden, lässt sich dem Fußproblem bereits im Kindesalter entgegenwirken.



*Die Fersen knicken nach außen ab, wodurch die inneren Knöchel hervortreten.*

# DER SPREIZFUß

(Pes transversoplanus)



*An der typischen, V-förmigen Stellung der Füße lassen sich Spreizfüße gut erkennen.*

Beim Spreizfuß ist das vordere Quergewölbe betroffen. Durch sein Absinken weichen die Mittelfußknochen auseinander. Die Mittelfußköpfchen (II. bis IV.) senken sich Richtung Boden ab. Im weiteren Verlauf kommt es nicht selten zur Entwicklung eines Ballen (Hallux valgus) oder zu Zehendeformitäten wie zum Beispiel Hammer-, Krallen- oder Reiterzehen. Diese verursachen dann zusätzlich noch eine verstärkte Hornhautbildung (Hyperkeratose), Schwielen (Callositas) oder zum Teil sehr schmerzhaft Hühneraugen (Clavi).

## Die wichtigsten Ursachen:

- allgemeine Bindegewebsschwäche
- Fußmuskelschwäche
- Übergewicht (Adipositas)
- nicht passende Schuhe
- Schuhe mit hohen Absätzen

Besonders Kinder und Jugendliche sollten häufig Barfußlaufen und regelmäßig eine häusliche Fußgymnastik durchführen, um prophylaktisch einen Spreizfuß mit lästigen und schmerzhaften Folgeerscheinungen zu verhindern. Des Weiteren sind flache Schuhe mit einem genügenden Zehenspiel empfehlenswert.

# DER PLATTFUß

(Pes planus)

Bei dieser Fußfehlstellung sind ebenfalls zu schwache Muskeln der Grund dafür, dass das innere Längsfußgewölbe einsinkt, und zwar: Fußsohlenmuskeln (plantare Muskeln), eine Rückbildung (Atrophie) des langen Wadenbeinmuskels, des hinteren Schienbeinmuskels oder eine Überdehnung des Bandapparates an der Fußsohle. Die Ferse weicht in der Folge nach außen ab. Im Extremfall ist die Fußsohle nach unten durchgebogen, ein so genannter Schaukel-, Wiegen- oder Tintenlöscherfuß.

## Die wichtigsten Ursachen:

- allgemeine Bindegewebsschwäche
- Übergewicht (Adipositas)
- mangelndes Training der Fußmuskulatur
- langes Stehen oder
- verschiedene Grundkrankheiten wie zum Beispiel Kinderlähmung (Poliomyelitis), rheumatische oder neurologische Erkrankungen.

Die Entwicklung eines Plattfußes ist meistens schmerzhaft. Häufig kommt es zu Beschwerden in den Hüftgelenken und in der Wirbelsäule. Zur Stärkung der Fußmuskulatur bei Kindern und Jugendlichen sind, zunächst ohne orthopädische Hilfsmittel, eine intensive regelmäßige Fußgymnastik der Fußmuskeln, Barfußlaufen auf natürlichen unebenen Böden und passendes Schuhwerk notwendig. Verbessert dies den Plattfuß nicht, brauchen Betroffene orthopädische Maßeinlagen.

*Beim Plattfuß liegt der Fuß vollständig auf dem Boden auf.*





# EINFACHE ÜBUNGEN FÜR FITTE FÜSSE:

## FÜR EINEN GESUNDEN STAND, EIN LEBEN LANG

Durch mangelnde Bewegung sowie durch Gehen oder Laufen auf unnatürlichen Böden nimmt die Aktivität der Fußmuskeln schon im Kindesalter ab. Das wiederum verursacht oftmals eine Veränderung der Körperstatik und des Gangbildes. Kinderfüße brauchen daher viel Achtsamkeit und Förderung.

Eine gesunde Entwicklung von Kinderfüßen wird durch Bewegungsfreiheit, regelmäßige Fußgymnastik und Barfußlaufen auf unebenen Böden wie Sand-, Lehm- oder Wiesen erreicht. Dafür bieten sich besonders Barfußparcours mit verschiedenen Untergründen an. Eine intensive, zehnmündige Fußgymnastik am Tag kräftigt die Fußmuskulatur und verbessert die Fußgeschicklichkeit sowie Koordination in jedem Alter. Die Kinder lernen mit den Füßen zu greifen, zu balancieren und zu tasten.

Bei der häuslichen Fußgymnastik sollte den Kindern eine Vielzahl von Übungen, oftmals in spielerischer Form, angeboten werden. Solche Fußgymnastikspiele bieten sich auch für Gruppen an. Dies verhindert von Anfang an Monotonie, Desinteresse und fehlende Mitarbeit (Compliance). Auch Anregungen zu eigenen Ideen beeinflussen die Einstellung zur täglichen Fußgymnastik positiv.

Mit der täglichen Fußgymnastik erreichen Sie diese Ziele:

- Kräftigung der kurzen und langen Fußmuskeln
- Stretching von verkürzten Fußmuskeln
- Verbesserung und Steigerung der Leistungsfähigkeit der Füße
- Abbau von vorliegenden Muskeldysbalancen
- Förderung eines sicheren, natürlichen Gangbildes
- Erhalt der uneingeschränkten Gelenkfunktion
- Verbesserung einer gegebenenfalls vorliegenden Koordinationsstörung



# 15 TIPPS FÜR STARKE FÜßE



## FUßFIT-TIPP 1

Immer im Wechsel auf der Ferse und anschließend auf dem Vorfuß stehen. Dabei die Arme hochnehmen. Durch den Zehen- und Fersenstand lässt sich das eigene Körpergewicht sehr gut verlagern.



## FUßFIT-TIPP 2

Im Wechsel auf einem Bein stehen und das andere Bein anwinkeln, so dass die Belastung jeweils auf dem Standbein liegt. Anschließend den Storchengang üben.



## FUßFIT-TIPP 3

Das auf dem Boden liegende Seil wird kreuzend überquert. Dabei auf dem vorderen Ballen stehen.



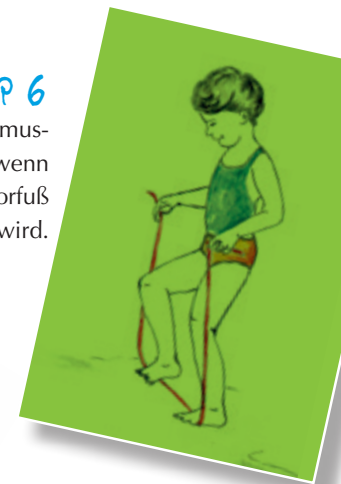
## FUßFIT-TIPP 4

Um das Gleichgewicht zu halten, wird ein Fuß vor dem anderen auf einem dicken Seil gesetzt, wobei immer die Ferse beginnt.



## FUßFIT-TIPP 5

Steine, Murmeln oder Eicheln mit den Zehen aufgreifen und diese langsam beiseitelegen.



## FUßFIT-TIPP 6

Seilspringen kräftigt die Fußmuskulatur, vor allem dann, wenn beim Hüpfen auf dem Vorfuß gelandet wird.



## FUßFIT-TIPP 7

Im Sitzen wird mit dem Fuß eine Brücke gebildet (Fersen und Zehen dabei aufsetzen und die Fußmuskulatur fest zusammenziehen).



## FUßFIT-TIPP 8

Stehend oder sitzend werden nacheinander Klammern mit den Zehen aufgegriffen.

**FUßFIT-TIPP 9**

Mit Hilfe einer Flasche, einem Nudelholz oder Vergleichbarem die Füße rollen lassen. Am besten im Sitzen die Fußsohle fest auf den Gegenstand pressen und vor- und zurückrollen.

**FUßFIT-TIPP 10**

Ein dünner Stab wird im Sitzen mit den Zehen festgekrallt. Dann mit dem Stab das Knie in der Luft beugen und strecken.

**FUßFIT-TIPP 12**

Mit den Füßen wird ein Ball an die Wand gestoßen und anschließend wieder aufgefangen.

**FUßFIT-TIPP 11**

Ein Ball wird mit den Fußsohlen festgehalten, in die Luft geworfen und dann mit den Füßen wieder aufgefangen.

**FUßFIT-TIPP 13**

Für diese Übung braucht es einen Partner. Beide ziehen gleichzeitig mit den Vorfüßen an einem Gummiring. Die Zehen bleiben dabei gestreckt.

**FUßFIT-TIPP 14**

Und hier werden zwei Partner benötigt. Mit den Zehen fassen alle das auf dem Boden liegende Seil und heben es in die Höhe.

**FUßFIT-TIPP 15**

Über Ferse und Vorfuß erfolgt ein schnelles Auf- und Abwippen.

**DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN**

- Führen Sie täglich zehn Minuten Fußgymnastik durch, barfuß oder in Anti-Rutsch-Socken.
- Beliebt sind bei Drei- oder Vierjährigen Stapelübungen mit den Zehen. Dazu greift das Kind mit den Füßen zum Beispiel Pappbecher und stapelt diese zu einem Turm.
- Für Kinder ab dem dritten Lebensjahr sind neben Übungen im Sitzen auch Einheiten im Stehen, Gehen oder Laufen empfehlenswert.
- Greifübungen kleiner Gegenstände wie zum Beispiel Papierschnipsel, kleine Murmeln, Legosteine, Kastanien oder Eicheln kommen für Kinder zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr zur Sicherheit besser im Sitzen infrage.

- Eine lockere und lustige Atmosphäre erhöht Spaß und Akzeptanz für die Übungen. So bringt es Kinder zum Beispiel vielfach zum Lachen, wenn sie mit den Fußsohlen klatschen sollen. Das ist übrigens auch eine Übung.
- Zehen spreizen, einkrallen und anschließend wieder strecken. Das fördert Beweglichkeit und Durchblutung. Die Fußsohlen massiert das Rollen auf einem Igelball.
- Je größer Kinder sind, desto schwieriger dürfen die Übungen werden. Ein Beispiel: Einen Stift mit den Zehen greifen und mit dem anderen Fuß ein Blatt Papier fixieren, um dann mit dem Stift auf dem Papier zu malen.
- Generell: Mit ein bisschen Phantasie lassen sich sehr gut eigene Übungen entwickeln.

# TIPPS, DAMIT DER SCHUH NICHT DRÜCKT

Ein optimaler Sitz bei Kinderschuhen trägt dazu bei, dass spätere Fußschäden mit Folgeerscheinungen oder Fehlstellungen am Bewegungsapparat frühzeitig verhindert werden können. Zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen bei der Entwicklung von Kinderfüßen zählt daher ein zweckmäßiges und individuell angepasstes, kindgerechtes Schuhwerk. Weiches und atmungsaktives Leder eignet sich hier am besten. Die Schuhe sollten:

- sowohl in Quer- als auch in Längsrichtung flexibel sein
- stoßdämpfend wirken.
- nicht zu fest geschnürt oder durch engen Klett verschlossen werden, da dadurch hoher Druck entstehen kann.
- die richtige Breite und Länge haben (siehe Tipp).
- regelmäßig gewechselt werden, um ein gutes Schuhklima aufrecht zu erhalten.
- bei Kleinkindern (ein bis drei Jahre) spätestens alle acht Wochen und im Alter von drei bis sechs Jahren spätestens alle sechs Monate kontrolliert werden.

**Tipp für den Schuhkauf:**  
Fertigen Sie daheim eine Pappschablone an, die bequem und einfach in den neuen Schuh passen soll. Geben Sie bei Kleinstkindern 9, bei größeren etwa 15 Millimeter hinzu, gemessen von der längsten Zehe aus. Diese Distanz braucht der Fuß für die Zehenstreckung im Stand und beim Abrollen.

Der Fuß eines Kleinkindes wächst pro Jahr um etwa 15 bis 20 Millimeter, also zwei bis drei Schuhgrößen. Gehen Sie auf Nummer sicher und lassen Sie den Fuß Ihres Kindes ausmessen. Gute Schuhgeschäfte machen das zum Beispiel nach dem WMS-Messsystem. Die Daumenprobe ist ungenau, da viele Kinder reflexartig ihre Zehen zusammenkrallen und damit verkürzen. Vor der Fußmessung sollte das Kind im Schuhgeschäft ohne Schuhe herumlaufen, um gegebenenfalls Verkürzungen oder Stauchungen der Zehen durch altes Schuhwerk aufzulockern. Der Aufwand lohnt sich. Denn gute und passende Schuhe unterstützen das Training der Fußmuskulatur und fördern den Tastsinn.

# SANFTE PFLEGE, STARKE HAUT

Rennen, Klettern, Schwitzen und so weiter strapaziert den Fuß eines Kindes. Ist er zu hohem Druck ausgesetzt, ebenso. Wenn die Haut kräftig und gesund ist, können die meisten Reize abgefangen werden. Doch kann es auch zu einer Störung der Hautfunktion kommen, sodass Schwielen und übermäßige Hornhaut entstehen oder Erreger durch die Hautschichten eindringen können.

Zum Präventionsprogramm von Kinderfüßen gehört daher auch die geeignete Fußpflege der Füße. Da die Kinderhaut noch nicht die Stärke wie bei einem Erwachsenen hat, sollten Sie ein paar Hinweise beachten. So darf der Urea-Anteil einer Pflegecreme maximal drei Prozent betragen. Eine höhere Urea-Konzentration, etwa fünf Prozent, sollte nur bei Störungen der natürlichen Hautfunktionen eingesetzt werden. Eine Rezeptur aus ätherischen Ölen stärkt die natürliche Elastizität und Widerstandskraft vor ungünstigen äußeren und inneren Einflüssen

Aus dem umfangreichen Programm von GEHWOL eignen sich einige Cremes oder Lotionen für die sanfte Pflege des Kinderfußes besonders gut, wie etwa die feuchtigkeitsspendende GEHWOL FUSSKRAFT BLAU für trockene Haut, die erfrischende und stärkende GEHWOL FUSSKRAFT MINT, die seidenglatt pflegende GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Lotion, das entspannende GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Pflegebad, die vor Fußgeruch schützende GEHWOL FUSSKRAFT GRÜN oder die GEHWOL med Sensitive Creme, die dank dem innovativen Wirkstoffkomplex Juckreiz, Hautbrennen und Rötungen bei empfindlicher Haut lindert, zum Beispiel auch bei Neurodermitis.





Alles für das Wohl der Füße.



Schon meine  
*Großmutter*  
stand auf  
Gehwol.

AUS ÜBERZEUGUNG GEHWOL