

September 2009

kostenfrei

[www.kaenguru-online.de](http://www.kaenguru-online.de)



# KÄNGURU

Stadtmagazin für Familien in KölnBonn

**MUSICAL NACH DEM ROMAN  
VON CHARLES DICKENS**

## OLIVER TWIST

**AB 11. SEPTEMBER 2009  
IM JUNGEN THEATER BONN**

Klassenfahrten

LVR-Tag in Köln

Weltkindertag



# Zeigt her eure Füße



iStockphoto.com © tamurlane

**Füße tragen uns durchs Leben – und innerhalb eines Lebens durchschnittlich vier Mal um die Erde! Wir stehen, gehen, rennen und klettern mit ihnen, stecken sie in Turnschuhe und High-Heels, Sandalen und Pantoffeln.**



Die Füße balancieren unser Körpergewicht, ganz gleich ob wir dick oder dünn sind. Wir stehen auf ihnen, sie sind unsere Verbindung zur Erde. 26 Knochen und 31 Gelenke zählen wir beim Betrachten des Fußskeletts. Dazu kommen noch Sehnen, Muskeln und über 100 Bänder, die den Fuß zusammenhalten, ihn beweglich machen und Stöße dämpfen. Ein komplexer Apparat also, der viel leisten muss und auf den wir gut aufpassen sollten. Mit dem Aufpassen ist das in der heutigen Zeit allerdings gar nicht so einfach. Unsere Füße werden nämlich gleich aus zwei Richtungen belastet: zum einen durch unpassendes Schuhwerk, zum anderen durch Bewegungsmangel.

**Zuerst gesund.** Etwa 98 Prozent aller Kinder werden mit gesunden Füßen geboren, wohingegen nur noch rund 40 Prozent der Erwachsenen keine Probleme mit den Füßen haben. Die späteren Fußverformungen werden hauptsächlich im Wachstumsalter erworben und sind primär Schäden im vorderen Fußbereich. Eine der wesentlichen Ursachen

erworbener Fußschäden ist das lange Tragen zu kurzer, zu enger, zu spitzer oder zu steifer Kinderschuhe. Und das kommt nicht selten vor, hat eine Studie der Universitätsklinik Tübingen im Auftrag der Schuhmarke RENO ergeben. Jedes dritte Kind trägt hiernach unpassende Schuhe! Vor allem aufgrund des noch nicht vollständig ausgebildeten Nervensystems spüren Kinder keine oder weniger Schmerzen bei drückenden Schuhen als Erwachsene. Sie passen sich dem falschen Schuh schmerzlos an, indem sie die Zehen anziehen und können bis zu drei Größen zu kleine Schuhe tragen ohne zu klagen. Da Kinderfüße größtenteils aus knorpeligen Strukturen bestehen und von daher sehr weich und beweglich sind, ist dieses Ergebnis alarmierend. Ein Kinderfuß wird durch einen zu kleinen Schuh nämlich nicht nur während des Tragens verformt und „beult“ sich anschließend wieder aus, sondern er wächst geradezu in die Fehlforn hinein. Dies kann zu Zehenfehlstellungen und Pferchungen, Spreizfuß, Verlust



der Querwölbung, Versteifung des Großzehengrundgelenks und anderen Unbequemlichkeiten führen. Folgeschäden treffen möglicherweise sogar Knie-, Hüft- und Wirbelgelenke.

**Kinder brauchen also passende Schuhe, das liegt auf der Hand.** Aber wie finden wir solche? Ganz einfach: Wir gehen in ein Schuhgeschäft, suchen ein schönes Modell in der Größe unseres Kindes raus und testen anschließend mit der bewährten Daumendruckmethode, ob wir den kindlichen Zeh vorn im Schuh spüren. Dann lassen wir das Kind einmal ganz nach vorn im Schuh rutschen und schauen, ob noch ein Finger zwischen Ferse und Schuhende passt. Außerdem soll der oder die Kleine eine Runde durch den Laden laufen und anschließend sagen, wo der Schuh drückt. Fallen alle unsere Prüfungen zur Zufriedenheit aus, gehen wir zur Kasse und kaufen das Modell. Sehr zuverlässig sind diese Maß-



nahmen zum Maßnehmen jedoch leider nicht. Das hat der Sportwissenschaftler Dr. Wieland Kinz in seiner Untersuchung „Kinderfüße – Kinderschuhe“ für das österreichische Gesundheitsministerium herausgefunden. Zum einen können sich Eltern weder auf die vermeintlich objektive Größenangabe durch den Hersteller noch auf die subjektive Beurteilung ihres Kindes verlassen. Kinder spüren nämlich oft nicht, ob ein Schuh passt oder zu klein ist, auch wenn sie damit eine Runde durch den Laden drehen. Selbst Daumendruck- oder Fingereinsteckverfahren funktionieren nicht, denn kleine Zehen werden fast reflexartig eingezogen, sobald sich ein Hindernis auftut, und täuschen damit über zu kleine Schuhe hinweg. Am zuverlässigsten ist es, eine Schablone des Kinderfußes zu zeichnen und dabei an der längsten Zehe noch 12 Millimeter dazugeben. Passt die Schablone in den Schuh, dann tut es der Fuß auch. Das empfiehlt zum Beispiel die BKK Hessen in ihrem Merk-

blatt „Kinderfüße auf dem Prüfstand“, das unter [www.kinderfussgesundheit.de](http://www.kinderfussgesundheit.de) als Download verfügbar ist. Grundsätzlich gilt: Kinderfüße wachsen schnell und Eltern sollten die Größe regelmäßig kontrollieren. Außerdem ist es wichtig, neben der Länge auch auf die Breite bzw. Weite von Schuhen zu achten. Kinderfüße sind nicht nur unterschiedlich lang, sondern manche eher schmal und andere eher kräftig.



**Barfuß im Sand.** Während die Menschen früher oft barfuß über Stock und Stein liefen, tragen wir heute zu fast jeder Tageszeit Schuhe. Gut für die Entwicklung unserer Füße ist das nicht, denn in Schuhen sind sie relativ ruhig gestellt und ihre Muskulatur wird zu wenig beansprucht.

Außerdem gehen wir immer weniger zu Fuß. Eine nicht beanspruchte Muskulatur jedoch bildet sich zurück, egal an welcher Stelle unseres Körpers. Es ist daher in jedem Alter sinnvoll, so viel wie möglich barfuß zu laufen und den Füßen möglichst häufig etwas zu tun zu geben. Auch mit Fußgymnastik lässt sich einiges für gesunde Füße tun, Ideen dafür liefert zum Beispiel „Das kleine Fußspiel“ aus der neuen Reihe „Das kleine Förderspiel“. Vom Froschgang übers Schlagzeugspielen mit den Füßen bis zum ertasten verschiedener Oberflächen – hier finden Kinder und Eltern witzige und unkomplizierte kleine Spielideen.

■ Petra Hoffmann



## Das kleine Fußspiel

Christina Kist – Mutter, ehemalige Leistungssportlerin und Grafikdesignerin – hat die Spielefamilie „Das kleine Förderspiel“ entwickelt und gerade mit „Das kleine Fußspiel“ den ersten Teil der Reihe auf den Markt gebracht. Auf 32 Karten beschreibt sie anschaulich und kurz spielerische Übungen zur Kräftigung und Koordination der Fußmuskulatur. „Das kleine Fußspiel“ funktioniert wie ein Quartett oder liefert einfach Ideen für ein gemeinsames Zirkeltraining. Aber egal, wie gespielt wird: Die Übungen machen einfach Spaß und tun den Füßen gut – das spüren Vater, Mutter und Kind schnell.

32 Karten plus Spielbeschreibung, [www.das-kleine-foerderspiel.de](http://www.das-kleine-foerderspiel.de), 8,90 Euro

## SERVICE SCHUHE

**Anna und Paul**  
Handgemachte Krabbel-  
und Lauferschuhe  
[www.annaundpaul.de](http://www.annaundpaul.de)

**Cosimo Kinderschuh**  
Dürener Str. 176  
50931 Köln-Lindenthal  
Tel. 0221 – 430 66 77  
[www.cosimo-kinderschuhe.de](http://www.cosimo-kinderschuhe.de)

**girls & boys**  
Kinderschuh und  
Accessoires

Goethestr. 3a  
50858 Köln-Weiden  
Tel. 02234 – 430 61 06

**Kind & Schmitz**  
Schuhe für Kinder  
Siebenmorgen 20  
51427 Bergisch Gladbach  
Tel. 02204 – 30 00 64  
[www.kindschmitz.de](http://www.kindschmitz.de)

**Langel Schuhe**  
Siegburger Str. 225  
50679 Köln-Deutz

Tel. 0221 – 932 05 50  
[www.langel.de](http://www.langel.de)

**Schuh-bi-Duuh**  
Hauptstr. 32  
50259 Pulheim (Stommeln)  
Tel. 02238 – 30 99 31  
[www.schuh-bi-duuh.de](http://www.schuh-bi-duuh.de)

**Schuhhaus Werner**  
Rheinbacher Str. 30  
50937 Köln  
Tel. 0221 – 41 25 18  
[www.schuhhaus-werner.de](http://www.schuhhaus-werner.de)