



Vortrag: Barfußschuhe

- Was ist das?
- Ab wann und warum überhaupt?

Donnerstag, 16.09.2021



FAMILIEN ZENTRUM



Agenda

- ▶ Kurze Vorstellung
- ▶ Ab wann braucht mein Kind überhaupt Schuhe?
- ▶ Die Krux, die richtige Größe zu finden ...
- ▶ Und warum Barfußschuhe?
- ▶ Worin liegen die wesentlichen Unterschiede zu andere Schuhen?
- ▶ Kurzer Exkurs zum Thema Anatomie
- ▶ Was ist mit Fußbett, Einlagen etc.?
- ▶ Welche Rolle Socken spielen
- ▶ Und sind Barfußschuhe auch für Erwachsene sinnvoll?
- ▶ Das sagt Kinderosteopath Martin Zange zum Thema



Kurze Vorstellung



- ▶ Nicole Baltus
- ▶ 43 Jahre alt und Mama einer inzwischen 13 jährigen Tochter
- ▶ Inhaberin der Zwergenstube in Eupen
 - Hier gibt es: Bio Kinderbekleidung, Holzspielzeug, Tragen und Trageberatung, diverse Accessoires und:

Barfußschuhe!





Ab wann braucht mein Kind überhaupt Schuhe?

- ▶ So spät, wie möglich!
- ▶ So lange wie möglich barfuß laufen lassen!
- ▶ Erst wenn es stabil, sicher und selbständig laufen kann!
- ▶ Nur wenn ein Schuh wirklich benötigt wird.
- ▶ Ein Schuh dient nur als Schutz vor Kälte und Bodeneinflüssen!
- ▶ Ein „Lauflearnschuh“ wird nicht gebraucht - laufen lernen die Kinder ohne Schuhe!





Die Krux, die richtige Größe zu finden ...

- ▶ Kinder fühlen nicht, ob die Schuhe passen! Das Nervensystem entwickelt sich erst im Laufe der Jahre!
- ▶ Kinder können deutlich zu kleine Schuhe tragen oder links und rechts vertauschen, ohne es als störend zu empfinden.
- ▶ Schuhgrößen orientieren sich nach dem „Pariser Stich“, aber nur wenige Schuh-Innenlängen stimmen wirklich. Jede Marke fällt anders aus.
- ▶ Beim Schuhkauf müssen **IMMER** die Fußlänge **UND** die Schuh-Innenlänge gemessen werden!
- ▶ Kinder benötigen mindestens 12 mm - maximal 17 mm Zehenzuwachsraum!
- ▶ Weite und Breite können bisher nur schwierig gemessen werden.



Quelle: Kinz; Kinderfüße-Kinderschuhe

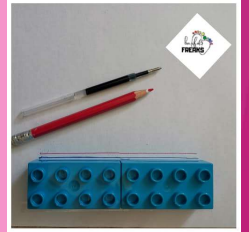


Quelle: <https://facebook.com/barfussfreaks/>



Die Krux, die richtige Größe zu finden ...

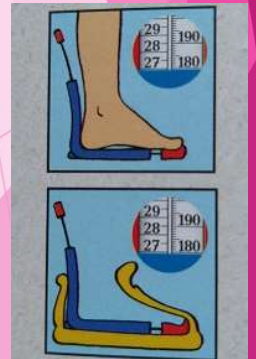
- ▶ Wichtig: regelmäßige Kontrolle! Kinderfüße wachsen im Durchschnitt ca. 1mm pro Monat.
 - ▶ Alter 1-3 J.: alle 3 Monate
 - ▶ Alter 3-6 J.: alle 4 Monate
 - ▶ Alter 6-10 J.: alle 5 Monate
- ▶ Methoden:
 - ▶ Abzeichnen und Messen
(hier kommt es auf die Details an: Fester Orientierungspunkt, Stiftdicke etc.)
 - ▶ Von oben drücken (mit beiden Händen!)
 - ▶ Sohle entnehmen und Kind draufstellen (hilfreich als Anhaltspunkt, aber ungenau)
 - ▶ Mit Plus12 messen (am genauesten)



Quelle:
<https://facebook.com/bartussfreaks/>



Quelle: Kinz; Kinderfüße-Kinderschuhe





Und warum Barfußschuhe?

- ▶ Möglichst nah am Barfußlaufen.
- ▶ Möglichst wenig störend.
- ▶ Training der Fußmuskulatur, des Fußgewölbes, der Muskeln, Sehnen und Gelenke der Beine.
- ▶ Keine Veränderung der Körperstatik.
- ▶ Bearbeitung der Fußreflexzonen - Entwicklung der Sensorik.

„Geschlossene Schuhe sind Verkümmernsmaschinen!“
Zitat Sebastian Kneipp (1821-1897)



Quelle: Kinz; Kinderfüße-Kinderschuhe



Was sind die wesentlichen Unterschiede zu anderen Schuhen?

- ▶ Flexible und dünne Sohle!
- ▶ Gute Barfußschuhe lassen sich problemlos biegen und verwinden.
- ▶ „Aber da spürt man doch alles!“ -> Ja, genau! 😊
- ▶ Breite Zehenbox mit ausreichend Platz.
- ▶ Null-Absatz!
- ▶ Kein Fußbett



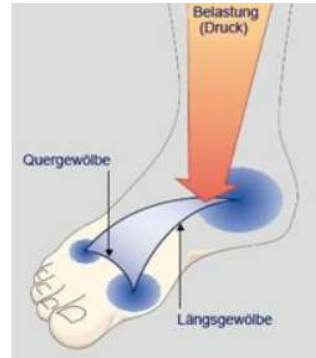
Quelle: <https://facebook.com/barfussfreaks/>



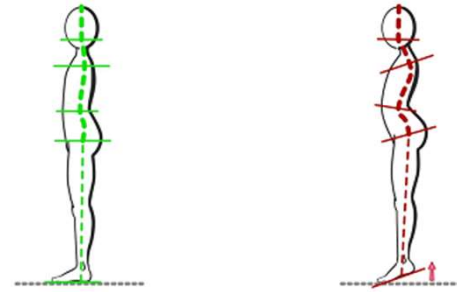
Kurzer Exkurs zum Thema Anatomie



Quelle: Kinz; Kinderfüße-Kinderschuhe



Quelle: barfuss-laufen.net/was-ist-das-fussgewoelbe/



Veränderung der Statik durch Absätze

Quelle: www.feelgrounds.com

- ▶ 26 Knochen
- ▶ 60 Muskeln
- ▶ Über 100 Bänder
- ▶ Über 200 Sehnen
- ▶ Mehr als 1000 Nervenenden

Quelle: www.planet-wissen.de



Die Fußreflexzonen

Quelle: www.welt.de/gesundheit/article117933144/So-funktioniert-die-Massage-der-Fussreflexzonen.html



Was ist mit Fußbett, Einlagen etc.?

- ▶ Zuerst O-beinig, dann X-beinig, plattfüßig, hoher Spann: Alles ist normal!!!
- ▶ Die Statik und die Fußgewölbe bilden sich erst mit den Jahren aus!
- ▶ Die meisten Kinder benötigen keine weitere Unterstützung.



Quelle: Kinz; Kinderfüße-Kinderschuhe



Welche Rolle Socken spielen

- ▶ Auch Socken dienen nur als Schutz.
- ▶ Drehen, Krabbeln und laufen lernen, am besten ohne!
- ▶ Auch zu kleine Socken schränken die Beweglichkeit ein und pressen die Zehen zusammen.



Quelle: Kinz; Kinderfüße-Kinderschuhe



Und sind Barfußschuhe auch für Erwachsene sinnvoll?

- ▶ Natürlich!
- ▶ Füße und Haltung profitieren extrem!
- ▶ Krankheiten, Schmerzzustände wie z. B. Hallux Valgus können verhindert / verbessert werden. (Tipp: Vivi Barefoot auf Instagram)
- ▶ ABER: Langsam umsteigen!!!
 - ▶ Unsere Fußmuskulatur muss erst wieder trainiert werden.
 - ▶ Ergänzende Trainingsübungen / ggf. Zusammenarbeit mit einem spezialisierten Physiotherapeuten sind u. U. sinnvoll.



Das sagt Kinderosteopath Martin Zange - Handwerk Eupen - zum Thema:

- ▶ Ganz grundsätzlich entwickelt sich der kindliche Fuß am besten barfuß.
 - ▶ Die Aufgabe eines Schuhs sollte ein mechanischer Schutz sowie ein Schutz vor Infektionen sein.
 - ▶ Steife und schwere Schuhe können bei Kindern Schwäche, Deformationen und abweichende Gangmuster erzeugen.
- ➔ Deshalb sollte sich bei der Auswahl von Kinderschuhen immer am Barfußlaufen orientiert werden und die Schuhe sollten so weich und flexibel wie möglich sein.



Martin Zange, M.Sc. Ost.

Osteopath D.O.

