

*Leben*  
& erziehen

MEINE  
LIEBSTEN

# SCHUHE

Ein Extra-Heft von Leben & erziehen  
in Zusammenarbeit mit



A close-up photograph of a baby's foot, showing the toes and the arch of the foot. The skin is smooth and pinkish, and the toenails are short and clean. The background is a soft, out-of-focus light color.

# Kleine Füße brauchen **Freiheit**

Ein- bis zweimal gehen sie mit uns um die Welt. Grund genug, den Füßen viel Aufmerksamkeit zu schenken – von Anfang an. Das Wichtigste sind gute Schuhe

So winzig, so zart, so rosa. Und so zerbrechlich, wie Babyfüße wirken, sind sie tatsächlich. Sie sind noch weich und formbar. Die Fußknochen bilden sich erst nach und nach aus knorpeligen Strukturen. Mit etwa 16 Jahren ist dieser Prozess abgeschlossen. „Kinderfüße sind nicht einfach eine Miniatur-Ausgabe von Erwachsenen-Füßen“, so Dr. Wieland Kinz, Sportwissenschaftler aus Österreich. Gerade weil Babys und Kleinkinder noch so weiche Füße haben, brauchen sie gute Schuhe. **Doch Untersuchungen haben ergeben, dass viele Kinder zu große oder zu kleine Schuhe tragen.** Das Forschungsprojekt „Kinderfüße – Kinderschuhe“, das 2002 an der Universität Wien durchgeführt wurde, bewies: Mehr als zwei Drittel der österreichischen Kinder tragen Schuhe, die ihnen nicht passen. Der Schuhhersteller Deichmann forderte 1635 Kinder in Deutschland zu der Aktion „Zeigt her eure Füße“ auf. Bei der Mess-Aktion in mehreren Städten zeigte sich:

Auch 59 Prozent der deutschen Kinder tragen zu große oder zu kleine Schuhe. Das hat Folgen: **Zwar kommen 98 Prozent aller Kinder mit gesunden Füßen zur Welt, doch nur noch 40 Prozent der Erwachsenen haben tatsächlich gesunde Füße.** Häufige Probleme sind Fußdeformationen wie Knick-, Senk-, Spreiz- und Plattfüße, Schmerzen in den Gelenken, Durchblutungsstörungen oder kranke Knie- und Hüftgelenke. Eltern können vorbeugen, indem sie von Anfang an darauf achten, dass ihr Kind die richtigen Schuhe trägt. Und das heißt vor allem: die passenden Schuhe. Kinder selbst sind beim Ausuchen keine Hilfe. Sie können noch nicht verlässlich feststellen, ob ein Schuh gut sitzt, weil sich die Nerven an ihren Füßen erst entwickeln müssen. Deshalb merken sie oft nicht, wenn sie zu kurze Schuhe tragen. Doch es gibt einfache Methoden, die Eltern bei der Auswahl der richtigen Schuhe helfen. Mehr dazu finden Sie in diesem Mini-Heft.

# Das zeichnet gute Schuhe aus

Sie stehen im Geschäft und können sich nicht entscheiden? Diese zwölf Kriterien helfen Ihnen bei der Auswahl

1. Ist das Material der Schuhe **luftdurchlässig**? Günstig sind Leder oder wasserabweisende, atmungsaktive Materialien.
2. Ist die **Schuhspitze** so geformt, dass sie den Zehen genug Platz lässt? Runde oder eckige Schuhe sind besser als solche, die spitz zulaufen.
3. Verzichtet der Schuh auf Polster oder Fußbett? Ein **glattes Innenleben** trainiert den Fuß stärker.
4. Fassen Sie ruhig auch in den Schuh: Sind alle **Nähte** gut verarbeitet? Oder drückt es irgendwo? Das kann zu Blasen führen.
5. Die **Daumenprobe**, zu der Sie ebenfalls in den Schuh fassen: Haben die Zehen genug

Spiel nach oben? Ihr Daumen soll bequem in die Schuhspitze passen.

6. Ist das Material **weich und biegsam** genug, so dass es alle Bewegungen mitmacht?

7. Bei Sandalen: Haben die Füße darin **festen Halt**? Sonst können Kinder leicht herausrutschen und stolpern.



8. Wenn Sie den Schuh in die Hand nehmen: Ist er so **leicht**, dass Ihr Kind beim Laufen nicht ermüdet? Zu schwere Schuhe belasten die Gelenke unnötig.

9. Geben die **Sohlen** Ihrem Kind genug Halt? Oder sind sie so glatt, dass Mädchen und Jungen damit leicht ausrutschen?

10. Auch wenn Ballerinas mit niedrigen Absätzen süß aussehen: Für kleine Kinder eignen sich nur **flache Schuhe**.

11. Lassen sich die Schuhe **in der Weite verstellen**? Andreas Tepest, Leiter des

Qualitätsmanagements bei Deichmann, rät zu Paaren, die einen Klettverschluss haben oder sich schnüren lassen. Dann haben kleine Füße genug Platz.

12. Wichtig ist auch, dass die Schuhe **genug Auftrittsfläche** haben, damit Kinder nicht so leicht umknicken.

Deichmann lässt diese Kriterien u. a. vom TÜV überprüfen und verkauft unter der Marke Bärenschuhe als einziges Unternehmen in Deutschland Kinderschuhe mit TÜV-Siegel.

## Zwei wichtige Checks

Sportwissenschaftler Dr. Wieland Kinz rät in seinem Buch „Kinderfüße – Kinderschuhe“ (Eigenverlag Wieland Kinz, 8,50 Euro) zu zwei einfachen Tests. Mit ihnen lässt sich feststellen, wie beweglich Schuhe sind. **Den Schuh falten:** Dafür nehmen Sie den Schuh so in die Hand,

dass Ihr Daumen die Sohle an der Ferse fasst und die übrigen Finger an der Schuhspitze liegen. Biegen Sie die Sohle so nach oben, dass die Enden des Schuhs annähernd einen rechten Winkel bilden.

**Den Schuh verwinden:** Für diesen Check nehmen Sie den Schuh in beide Hände und drehen Spitze und Ferse in entgegengesetzte Richtungen.

Wenn sich beide Tests durchführen lassen, ist der Schuh biegsam genug.



# Auf krummen Beinchen in die Welt

O-Beine bei Babys oder X-Beine bei Kleinkindern sind völlig normal. Bis zum Schulalter werden die meisten von selbst gerade

Hat unser Baby Plattfüße? Das fragen sich Eltern, wenn sie die kleinen, speckigen Füße ihres Kindes sehen. Doch das sind keine echten Plattfüße. Die Fußwölbung ist bei Neugeborenen noch nicht ausgebildet. Der Fuß verändert sich, sobald er durch das Laufen trainiert wird. Babys haben zunächst auch O-Beine. Das ist leicht zu erklären: Babys haben im Bauch wenig Platz und ziehen ihre Beine automatisch an. Wenn Kinder laufen lernen, wachsen sich die O-Beine zunächst zu X-Beinen aus und strecken sich allmählich. Bis zum Grundschulalter haben Kinder annähernd gerade Beine. Eine leichte X-Stellung ist allerdings normal.

## Das hält kleine Füße fit



Interview mit Dr. Daniel Frank,  
Facharzt für Orthopädie  
und Präsident der  
Deutschen Fußgesellschaft

### Was tut Kinderfüßen gut?

*Dr. Frank: Möglichst oft barfuß laufen. Dabei spüren Kinder viele unterschiedliche Reize auf den Fußsohlen. Unebene Flächen, zum Beispiel Steine, sind ideal. Die Zehen müssen daran Halt finden. Das trainiert die Fußsohlenmuskulatur.*

### Und was schadet Kinderfüßen?

*In erster Linie zu kleine Schuhe. Außerdem sollten Eltern darauf achten, dass die Schuhe aus atmungsaktivem Material sind, am besten aus Leder. Kinderfüße schwitzen mehr als die von Erwachsenen. Bei Synthetikmaterialien bildet sich eine regelrechte feuchte Kammer. Gerade Kinder brauchen deshalb Schuhe von guter Qualität.*

### Wie können Eltern feststellen, ob sich die Füße ihres Kindes normal entwickeln?

*Bei allen Auffälligkeiten sollten sie mit ihrem Kind zu einem Orthopäden gehen. Auch bei den Vorsorgeuntersuchungen können angeborene Fehlstellungen erkannt werden. Bei der U 3 (mit ca. sechs Wochen) schaut sich der Arzt die Hüfte und auch die Füße genauer an. Manchmal machen sich Eltern Sorgen, wenn ihr Kind anfangs nur auf Zehenspitzen läuft. Doch das ist bei den ersten Schritten völlig normal. Kinder müssen erst lernen, ihren Schwerpunkt zu finden und die ganze Sohle beim Laufen aufzusetzen.*



# Bitte messen!

Damit der Schuh nicht drückt:  
So finden Sie die richtige Größe heraus

Die Zehen brauchen genug Spielraum, deshalb muss der Schuh etwa zwölf Millimeter länger sein als der Fuß. Ansonsten stoßen die Zehen bei jedem Schritt gegen die Schuhspitze. So können Sie selbst überprüfen, ob ein Schuh passt:

■ **Die Probe mit der Schablone:** Diese Methode ist recht sicher, um festzustellen, ob der Fuß Ihres Kindes wirklich nicht eingeeengt wird. Dazu stellen Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn – barfuß oder in dünnen Socken – auf ein Stück Karton. Mit einem Stift zeichnen Sie die Umrisse der Füße nach. Bei der längsten Zehe geben Sie zwölf Millimeter zu. Jetzt können Sie die Schablone mit der Längen-Zugabe ausschneiden und in einen Schuh legen. Wenn sie leicht in ein

Paar hineingeht, stimmt auch die Größe.

**Tipp:** Am besten fertigen Sie von beiden Füßen eine Schablone an, da manchmal ein Fuß größer ist als der andere. Der größere der beiden ist für die Passform maßgeblich. ☺



Kinder brauchen Schuhe, die optimal sitzen. Deshalb probieren sie am besten einige Paare aus



Mit dem Daumen prüfen Eltern, ob die Zehen im Schuh genug Platz haben

■ **Der Daumen-Check:** Dazu zieht Ihr Kind den neuen Schuh an und stellt sich gerade hin. Sie prüfen mit einem Daumendruck, ob zwischen dem längsten Zeh und der Schuhspitze noch eine Daumenbreite Platz hat. Dann sitzt der Schuh.

**Tip:** Manche Kinder ziehen beim Daumen-Check instinktiv die Zehen ein – vielleicht auch, weil ihnen ein Paar besonders gut gefällt. Der Check misst nur recht grob. **Als einzige Mess-Methode reicht er nicht aus.** Ideal ist es, ihn mit der Schablonen-Methode zu kombinieren.

„Zeigt her eure Füße!“ Bei einer Fußmess-Aktion ließ Deichmann prüfen, wie gut die Schuhe bei Kindern sitzen



Lässt sich das Material ein wenig anheben, ist der Schuh weit genug

■ **Der Weiten-Check:** Natürlich müssen Schuhe nicht nur lang, sondern auch weit genug sein. Allerdings darf das Paar nicht so breit sein, dass Kinderfüße herausschlappen. Prüfen Sie mit einem Finger, ob Sie das Obermaterial an der weitesten Stelle noch ein wenig anheben können. Dann ist der Schuh nicht zu eng.

**Tip:** Eine Fußmess-Schablone zum Herunterladen und Ausdrucken finden Eltern auch im Internet unter der Adresse [www.bidu-club.de](http://www.bidu-club.de). Einfach Rubrik „Füße messen“ anblenden.

Kinder stellen sich zur Messung barfuß oder in Socken auf die ausgedruckte Schablone, die auf einen glatten Untergrund und bündig an eine Wand gelegt wird. Die Eltern können dann die Schuhgröße und die Weite des Fußes ablesen. Die zwölf Millimeter Spielraum für die Zehen sind dabei schon eingerechnet. Wichtig ist, leichten Druck auf den Fußrücken des Kindes auszuüben, damit es die Zehen nicht automatisch anzieht.

Ideal ist es, **erst am Nachmittag** zum Schuhkauf loszugehen, da sich die Füße im Laufe des Tages noch ein wenig ausdehnen. Erwachsenenfüße vergrößern sich während eines Tages um etwa vier Prozent. Die Experten gehen davon aus, dass vergleichbare Werte auch für Kinderfüße gelten. Allein nach der Größenangabe des Herstellers kaufen Eltern besser keine Schuhe. **Es ist wichtig, dass Kinder beim Kauf dabei sind.**



An warmen Tagen fühlen sich die Füße von Kindern in Sandalen am wohlsten

# Was Eltern wissen wollen

Antworten auf die zwölf häufigsten Fragen von Müttern und Vätern

## 1. Wann brauchen Kinder die ersten Schuhe?

Dann, wenn sie sich draußen bewegen und ihre Füße vor Nässe, Schmutz und Kälte geschützt werden müssen. Solange Ihr Baby nur in der Wohnung unterwegs ist, sind Schuhe noch nicht unbedingt notwendig. Am besten läuft es barfuß oder – falls Sie kalte Steinböden haben – in rutschfesten Stoppersocken.

## 2. Sind spezielle Lauflernschuhe sinnvoll?

Nein. Lange dachte man, dass spezielle Lauflernschuhe den Füßen besonderen Halt geben und Kindern die ersten Schritte erleichtern. Doch inzwischen

weiß man, dass Füße sich ohne Schuhe am besten entwickeln.

## 3. Dürfen Kinder die Schuhe von den großen Geschwistern auftragen?

Grundsätzlich ja. Allerdings sollten Eltern sich das Paar genauer ansehen: Die Größe muss stimmen, die Sohlen dürfen nicht einseitig abgelaufen sein und im Material sollten sich keine Falten gebildet haben, die auf die Füße drücken.

## 4. Wie oft brauchen Kinder neue Schuhe?

Die Füße von Kleinkindern wachsen monatlich bis zu zwei Millimeter, im Schnitt sind das drei Schuhgrößen pro Jahr.

Eltern überprüfen die Größe am besten alle zwei Monate. Wenn die Schuhe den Zehen keinen Spielraum mehr geben, braucht Ihre Tochter oder Ihr Sohn ein neues Paar. Bei Drei- bis Vierjährigen reicht der Check alle vier Monate, bei Vorschulkindern alle sechs Monate.

#### **5. Merken Kinder denn nicht von selbst, wenn die Schuhe zu klein werden?**

Nein. Die Füße sind noch so weich, dass sie sich durch falsche Schuhe verformen, ohne dass Ihr Kind Schmerzen spürt. Deshalb können Mädchen und Jungen noch nicht Bescheid sagen, wenn der Schuh drückt.

#### **6. Unser Kind hat Schweißfüße. Was können wir dagegen tun?**

Socken oder Strümpfe aus Baumwolle und Schuhe aus Leder nehmen den Schweiß auf. Nicht zu empfehlen sind dagegen Synthetikmaterialien. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind täglich die Füße waschen und seine Socken wechseln. Auch

viel barfuß laufen tut kleinen Schweißfüßen gut.

#### **7. Wann sind Einlegesohlen notwendig?**

Das muss der Kinderarzt entscheiden. Sinnvoll können Einlagen bei Problemfüßen wie Knick- oder Plattfüßen sein. Die Einlagen werden dann von einem Orthopädietechniker nach Maß angefertigt.

#### **8. Schaden Gummistiefel Kinderfüßen?**

Wenn Ihr Kind sie bei Regenwetter zum Matschen und Toben draußen trägt, brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen. Allerdings passt sich das starre Material den Füßen nicht an. Deshalb müssen



Gummistiefel auch unbedingt groß genug sein.

#### **9. Die Oma möchte unserem Kind Schuhe schenken. Welchen Tipp können wir ihr geben?**

Allein mit der Größenangabe Schuhe einzukaufen ist schwierig, weil die Modelle unterschiedlich groß ausfallen. Ideal wäre, wenn die Oma und Ihr Kind zusammen zum Einkaufsbummel gehen. Wenn das nicht möglich ist, können Sie der Oma auch eine Papp-Schablone vom Fuß Ihres Kindes mitgeben (siehe Seite 8).

#### **10. Reicht ein Paar gute Laufschuhe aus?**

Besser sind zwei Paar. Dann können die Schuhe regelmäßig ausgelüftet werden und trocknen, denn Kinderfüße schwitzen mehr und tapsen öfter in Pfützen – Schuhe sind oft Feuchtigkeit ausgesetzt. Das kann Fußpilz begünstigen. Hygienischer ist es, ein zweites Paar zum Wechseln zu haben. Dann kann das andere 24 Stunden lang trocknen.

#### **11. Worauf müssen wir sonst noch achten, damit Kinderfüße gesund bleiben?**

Nach dem Waschen oder Baden ist es wichtig, die Füße – auch zwischen den Zehen – gründlich abzutrocknen. Verschwitzte Socken lieber nicht noch einmal anziehen. Und die Fußnägel müssen immer gerade geschnitten werden, damit sie nicht einwachsen.

#### **12. Kommt es bei Sandalen genauso auf die Größe an wie bei festen Schuhen?**

Ja, gerade bei ihnen. Ansonsten können sich Kinder an Treppenstufen etc. die Zehen stoßen und sich verletzen.

**Tipp:** Wenn Ihr Kind drei Zentimeter in die Höhe wächst, werden auch seine Füße im Schnitt um fünf Millimeter länger. Eine praktische Lösung, damit Sie daran denken, die Schuhgröße zu kontrollieren: eine Messlatte am Türnagel aufhängen und die Größe Ihres Kindes regelmäßig markieren. Dann sehen Sie auf einen Blick, wann es Zeit für neue Schuhe ist.



# Auf die Plätze, fertig, los

Kinder lernen von allein laufen.  
Doch Eltern können  
ihnen bei den ersten Schritten  
Starthilfe geben

Noch sind die ersten Schritte tapsig, noch verliert es nach kurzen Gehversuchen das Gleichgewicht und lässt sich auf den Boden plumpsen. Doch hat ein Kind das Laufen einmal entdeckt, ist es so stolz auf seine neue Fertigkeit, dass es unermüdlich übt. **Laufenlernen bedeutet einen Riesenschritt in Richtung Selbstständigkeit.** Die meisten Kinder machen ihn zwischen dem zwölften und 15. Lebensmonat.

Vorher gibt es deutliche Anzeichen: Das Baby zieht sich aus dem Vierfüßlerstand an Möbeln hoch und hangelt sich

Bitte viel loben und wenig drängen! So lernen Kinder am schnellsten laufen



am Sofa oder am Wohnzimmer-tisch entlang. Dabei wird es immer wendiger.

Wenn ein Kind die ersten Schritte macht, bestimmt es selbst. Beschleunigen können Eltern das Laufenlernen nicht. Doch sie können ihr Kind dabei unterstützen, aufmuntern und loben. Dagegen reagieren Babys oft nur ängstlich und abwehrend, wenn Eltern sie zu Spielen überreden wollen, zu denen sie noch nicht bereit sind, etwa „Wer kommt in meine Arme?“.

**Wichtig sind kipp sichere Möbel in der Wohnung, an denen Kinder sich hochziehen können.** Am besten polstern Eltern mit Kleinkindern scharfe Kanten ab und sorgen dafür, dass keine Kabel oder andere Stolperfallen herumliegen. Gut sind Möbelstücke, die zum Krabbeln, Klettern, Laufen und Toben geradezu einladen:

Matratzen, Sofas, flache Kästen und Schaumstoffwürfel.

**Lauffernhilfen dagegen sind gefährlich.** Sie vergrößern das Laufenlernen und können zu schweren Unfällen und Verletzungen führen, weil Kinder mit ihnen leicht stürzen.



**Beachtlich, was die Füße so alles leisten:** Gut 100 Millionen Schritte machen sie im Laufe eines Lebens mit uns. Beim Gehen tragen sie, so Dr. Wieland Kinz, das Zweifache des Körpergewichts, beim Laufen das Vierfache und beim Springen das Zehnfache.

# Das Einmaleins der **Pflege**

Kinderschuhe müssen einiges an Schmutz und Nässe aushalten. So bleiben sie in Form

- Nach dem Tragen sollen Schuhe mindestens einen Tag **auslüften**, damit die Feuchtigkeit trocknen kann.
- Falls die Schuhe nass geworden sind: das Paar mit einem Tuch trocken reiben und **mit Zeitungspapier ausstopfen**. Am besten an der frischen Luft trocknen lassen, da das Leder an der Heizung brüchig wird. Beim Trocknen soll das Leder nach oben zeigen.
- Wenn Ihr Kind ein Paar Schuhe längere Zeit nicht braucht, können Sie das Paar in einem **Stoffsack** oder in einem **Schuhkarton** in den Schrank stellen. Plastiktüten sind keine gute Alternative, weil sich darin ein feuchtes Klima entwickelt

- und die Schuhe schimmeln oder stockig werden können.
- Neue Schuhe müssen zunächst **imprägniert** werden. So halten sie Schmutz und Feuchtigkeit besser aus. Das passende Mittel dazu gibt's im Schuhgeschäft.
- Grober Dreck lässt sich am besten mit einer **festen Bürste** entfernen – vorher den Schmutz trocknen lassen.
- Beim Putzen **Pflegemittel dünn und gleichmäßig auftragen** und anschließend mit einem Tuch oder einer weichen Bürste polieren.
- **Lack- und Veloursleder** brauchen spezielle Pflegemittel. Bitte nicht mit normaler Schuhcreme behandeln.



Über Wiesen laufen, durch Pfützen springen: Kinderschuhe müssen einiges aushalten

# Für einen starken Auftritt

Diese Spiele und Übungen stärken die Fußmuskulatur Ihres Kindes

## ■ Der große Fuß-Parcours

Dafür können Sie den Boden mit verschiedenen Materialien auslegen: Murmeln, Wolle, Steine, Kastanien, Blätter etc. Ihr Kind läuft mit verbundenen Augen vorsichtig darüber. Es rät, was es unter den Füßen hat.

## ■ Völlig von den Socken

Das trainiert die Zehen: Wer zieht sich am schnellsten die Strümpfe aus? Allerdings dürfen dabei nur die Füße zum Einsatz kommen, nicht die Hände.

## ■ Künstler gesucht!

Wer schafft es, mit einem Stift zwischen den Zehen eine Sonne oder eine Wolke auf ein Blatt Papier zu malen?



## ■ Für Genießer

Ihr Kind legt sich auf den Rücken. Sie kitzeln mit verschiedenen Materialien über seine nackte Fußsohle: mit einer Feder, einem Grashalm, einem Frottee-Handtuch, einem Igelball, einem Wattebausch etc. Damit stärken Sie das Körper-

bewusstsein Ihres Kindes und helfen ihm, sich zu entspannen.

## ■ Nach Pfarrer Kneipp

Diese Übung lässt sich am besten draußen durchführen: Stellen Sie mehrere Eimer auf. Sie sind alle mit Wasser gefüllt – von ganz kalt bis ganz warm. Ihr Kind wadet von einem Eimer zum anderen.

## ■ Lustige Fußgesichter

Für dieses Spiel brauchen Sie einen großen Spiegel und einen dunklen Filzstift (der sich leicht wieder abwaschen lässt). Auf die

Fußsohlen malen Sie sich und Ihrem Kind Gesichter aus Augen, Nase und Mund und setzen sich mit ausgestreckten Beinen vor den Spiegel. Wenn Sie jetzt den Fuß bewegen, schneidet das Gesicht lustige Grimassen. Die Gesichter können sich auch miteinander unterhalten.

*Noch mehr Spielideen für kräftige Füße finden Eltern in dem Buch „Gesunde Füße für Ihr Kind“ (von Dr. Christian Larsen, Bea Meier und Gabi Wickihalder, Trias, 14,95 Euro)*

## Am liebsten ohne Korsett

Füße entwickeln sich am besten, wenn sie sich frei bewegen können. Deshalb raten Ärzte, Kinder viel barfuß laufen zu lassen. Das trainiert die Muskeln, beugt Deformationen vor und hält Sehnen und Bänder elastisch. Schön, wenn Kinder verschiedene Untergründe ertasten können: Sand auf dem Spielplatz oder das Wattenmeer im Sommerurlaub, Gras, Steine ...



# Das gehört in den Schuhschrank

Klar, Kinder wachsen schnell aus ihren Schuhen heraus. Dennoch brauchen Laufanfänger mehrere Paare. Damit sind sie gut ausgestattet

## ■ Feste Schuhe?

Auf jeden Fall brauchen Kinder ein Paar davon, ideal sind zwei zum Wechseln und Auslüften. (z. B. Bärenschuhe von Deichmann, 19,90 Euro, Foto rechts)

## ■ Gummistiefel?

Sie sind praktisch, wenn Ihr Kind viel draußen spielt und auch bei Matsch und Regenwetter unterwegs ist. Gummistiefel lassen sich abwaschen, das erspart Ihnen aufwändige Schuhputzaktionen. (z. B. von Deichmann, 9,95 Euro, Foto rechts)

## ■ Hausschuhe?

Sie sind besonders sinnvoll, wenn Ihr Kind in der Wohnung



über kalte Steinböden geht. Ansonsten ist es zu Hause auch gut barfuß oder in rutschfesten Socken unterwegs.

## ■ Turnschuhe?

Sie sind für Kleinkinder kein Muss. Fürs Toben eignen sich auch bewegliche feste Schuhe.

## ■ Sandalen?

Ihr Kind braucht sie auf jeden Fall für den Sommer, weil sie viel Luft an die Füße lassen und den Zehen Spielraum geben. (z. B. Bärenschuhe von Deichmann, 24,90 Euro, Foto links)

**Tipp:** Ideal für Laufanfänger sind Klettverschlüsse. Kinder wollen ihre Schuhe oft selbst an- und ausziehen. Mit den Klettverschlüssen kommen sie schon früh allein klar.

### Impressum

Das Mini-Heft ist eine Beilage von *Leben & Erziehen* 9/2004

Konzept und Texte: Jutta Oster, Michèle Leyenslecher

Layout: Verena Kernstein

Anschrift der Redaktion: *Leben & Erziehen*, Steinerne Furt, 86128 Augsburg

Titelfoto: Bertold Fernholm Fotos: BonanzaStock, Deichmann (4), Bertold Fernholm (4),

Silvia Lammertz (5), Mauritius, privat, Sylvie Villiger (3), oefa visual media