

## Kinderfüße – klein, stark, zart, gesund!

### Passende Kinderschuhe rechtzeitig kaufen

- Warnzeichen für zu kleine Kinderschuhe sind rote Druckstellen an den Zehen, hochgebogene oder abgeschliffene Zehennägel, Blutergüsse unter den Nägeln.
- Kinderfüße wachsen pro Jahr um bis zu drei Größen. Messen Sie Kinderschuhe alle 3 bis 4 Monate.
- Der Kinder-Fußknochen ist elastisch und biegsam. Kinder spüren zu kleine Schuhe daher nicht und fordern keine größeren Schuhe ein.
- Schuhe nachmittags kaufen. Fußmessgerät und Messgerät für Schuhinnenlänge benutzen. Gekauft wird, was auf den längeren Fuß passt.

### Wunderwerk Fuß

- Ein Fuß hat 26 Knochen und 30 Gelenke. Weitere Muskeln, Sehnen und Bänder sorgen für eine gute Statik. Füße halten daher hohe Belastungen aus, z. B. Sprünge oder lange Läufe.
- Kinderfüße sind bei der Geburt fast immer gesund!  
Fatal: Etwa jeder 2. Erwachsene hat kranke Füße.

### Blasen – aufstechen oder abwarten?

Blasen entstehen durch Druck oder Scheuern (Strümpfe, Schuhe) oder hohe Belastung der Füße (langes Stehen, Wandern). Blasen nicht entfernen! Statt dessen: Durch ein Pflaster schützen, bis sie eingetrocknet sind. Linderung verschafft ein lauwarmes Fußbad. Darin: ein Esslöffel Meersalz und 5 bis 10 Tropfen Lavendel-Essenz.

