

Söhlchen, Söhlchen wechsle dich

Wie oft sollten Kinderschuhe
wirklich gewechselt werden?



01	Ein Blick auf die Grundproblematik beim kindlichen Schuhwechsel	03
02	So wachsen Kinderfüße wirklich: Vom Wachsen und Werden	07
03	Wachstum und Verschleiß: Warum beides Hand in Hand geht	10
04	Wechselkorridore statt Kalendermethode	15
05	Die praktische Eltern-Toolbox	19
06	Fazit: Orientierung statt Unsicherheit	22

1 Ein Blick auf die Grundproblematik beim kindlichen Schuhwechsel

Der Kalendermythos: Warum einfache Regeln so verlockend sind

„Alle vier Monate neue Schuhe“ – solche Faustregeln sind im Alltag vieler Familien fest verankert. Sie geben Orientierung, schaffen Struktur und lassen sich leicht verinnerlichen. Gerade im oft hektischen Familienalltag wirkt eine solche Regel wie eine praktische Abkürzung.

Doch bei genauerem Hinsehen ergibt sich ein Problem:

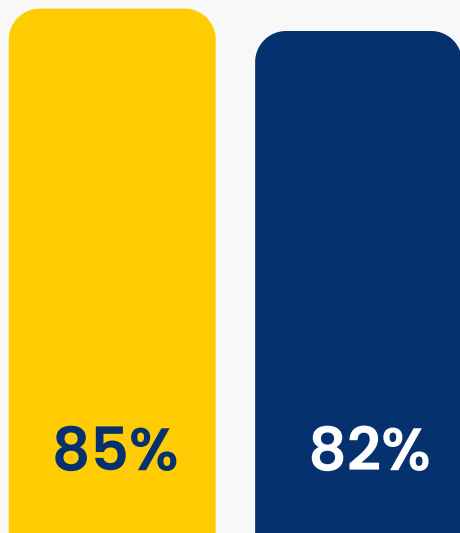
Diese scheinbare Sicherheit basiert nicht auf der tatsächlichen Entwicklung des Kinderfußes, sondern auf einer über Generationen hinweg weitergegebenen Vereinfachung, die der Realität nicht gerecht wird.

Die vorliegenden Daten zeigen deutlich: Die Passform von Kinderschuhen und die Wechselnotwendigkeit lassen sich nicht zuverlässig über starre Zeiträume steuern. Zu viele Faktoren wirken gleichzeitig: Wachstum, Entwicklung und damit einhergehend das Nutzungsverhalten, Materialanforderungen und persönliche Wahrnehmung. Ein fester Wechselrhythmus greift deshalb zu kurz.

Das Problem beginnt schon einen Schritt vorher: Mit passenden Schuhen in den Wechselzyklus zu starten

- **85 % der Kinder tragen zu kurze Straßenschuhe**
- **82 % tragen zu kurze Hausschuhe⁶**

Noch bevor überhaupt über den richtigen Wechselzeitpunkt gesprochen werden kann, zeigt sich eine grundlegende Herausforderung: Viele Kinder tragen bereits beim Kauf oder kurz danach nicht passende Schuhe.



Die Zahlen sind eindeutig:

Bei einer groß angelegten Untersuchung des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen und des Fonds Gesundes Österreich trugen rund 85 % der Kinder zu kurze Straßenschuhe und etwa 82 % zu kurze Hausschuhe⁶.

Im Durchschnitt waren diese Schuhe etwa 10 Millimeter kürzer als der Fuß, in vielen Fällen sogar deutlich mehr. Ein Teil der Kinder trug Schuhe, die mehrere Größen zu klein waren – in Extremfällen bis zu 2,5 Zentimeter kürzer als der Fuß. Das entspricht einer Fehlpassung von bis zu 3 bis 5 Schuhgrößen⁶.

Diese Ergebnisse sind kein Einzelfall. Eine differenzierte Auswertung ergab, dass über 70 % der Mädchen und mehr als 60 % der Jungen betroffen sind⁴.

Die Ausgangslage ist damit klar: Zu kleine Kinderschuhe sind kein Randphänomen, sondern ein weit verbreitetes Alltagsproblem.

60%
der Jungen



70%
der Mädchen



Ab wann sollten Kinder überhaupt Schuhe tragen?

Kinder benötigen Schuhe nicht automatisch ab einem bestimmten Alter, sondern vor allem dann, wenn ihre Aktivität auf den Füßen und damit die Belastung größer werden. Nach dem Laufbeginn sind „richtige“ Schuhe zunächst oft **noch nicht erforderlich**. In dieser Phase reichen meist **robuste Socken**, solange der Fuß sich frei bewegen kann und nicht vor stärkeren äußeren Einflüssen geschützt werden muss⁵. Entscheidend ist, dass der Fuß **uneingeschränkt beweglich bleibt**.

Auch darüber hinaus gilt: Für die Entwicklung des kindlichen Fußes ist es optimal, wenn Kinder möglichst viel **barfuß oder in sehr flexiblen, weichen Schuhen** unterwegs sind⁵. Starre oder stark stützende Schuhe können die natürliche Entwicklung eher behindern.

Erst mit zunehmendem Alter verändern sich die Anforderungen:

Ab etwa 2 Jahren

steigt die Belastung der Füße, dennoch sollten Schuhe weiterhin möglichst weich und flexibel sein⁵

Ab etwa 4 Jahren

nehmen Aktivität und Belastung deutlich zu. Schuhe müssen nun auch Stabilität bieten und unterschiedliche Alltagssituationen abdecken⁵

Ab etwa 6 Jahren

wird der Fuß stabiler, gleichzeitig steigen die Belastungen weiter⁵

Schuhe sind im Kindesalter in erster Linie Schutz und Anpassung an die Umgebung und kein Instrument zur Formung oder Stabilisierung des Fußes.

Die Schuhgröße als trügerischer Anhaltspunkt

Ein wesentlicher Grund für diese hohe Fehlpassungsrate bei Kinderschuhen liegt in einem verbreiteten Missverständnis: der Annahme, dass die angegebene Schuhgröße zuverlässig Auskunft über die tatsächliche Passform gibt.

Tatsächlich ist genau das häufig nicht der Fall. Untersuchungen zeigen, dass rund 97 % der Kinderschuhe kürzer sind als angegeben⁶. In einer differenzierten Analyse bestätigte sich dieses Bild: über 95 % der gemessenen Schuhe wiesen eine zu geringe Innenlänge auf, viele davon sogar deutlich⁴.

Das bedeutet: Selbst, wenn Eltern bewusst auf die richtige Größe achten, kann der Schuh objektiv dennoch zu klein sein.





Hinzu kommt, dass die Differenzen erheblich sein können. Durchschnittlich fehlen etwa 12 Millimeter an Innenlänge, in vielen Fällen sogar deutlich mehr. Spitzenwerte ergaben eine um 3,1 cm abweichende Innenlänge der gemessenen Kinderschuhe im Hinblick auf die angegebene Größe. Das entspricht etwa 5 Schuhgrößen⁶.

Der Blick aufs Detail zeigt: Kinderschuhe sind leider allzu häufig nicht ausreichend an die Lebensrealität kleiner Füße angepasst, wenn es um Größenangaben und guten Sitz für einen bewegten Alltag geht.

Wahrnehmung: Warum Kinder eben nicht rechtzeitig „Bescheid sagen“, wenn der Schuh drückt

Ein weiterer zentraler Faktor für schlecht sitzende Kinderschuhe liegt in der Wahrnehmung der Kinder selbst. Viele Eltern verlassen sich darauf, dass ihr Kind äußert, wenn ein Schuh drückt oder zu eng ist. Die Daten zeigen jedoch, dass genau das häufig nicht funktioniert. Mehr als 60 % der Kinder bewerten Schuhe als passend, selbst wenn sie gleich lang oder sogar kürzer als der eigene Fuß sind⁶.

Das hat physiologische Gründe: Da Kinderfüße noch so weich und formbar sind, haben Kinder eine geringere Schmerzempfindlichkeit gegenüber Druck⁷. Enge oder Druckstellen werden daher oft nicht als problematisch wahrgenommen oder zumindest nicht klar kommuniziert.

Das erklärt auch ein typisches Alltagsphänomen: Der „Lieblingsschuh“ wird häufig deutlich länger getragen, als es aus passformtechnischer Sicht sinnvoll wäre, einfach, weil das Kind ihn gern trägt und deshalb weiterhin als bequem empfindet.



Elternwissen: Gute Absichten, unsichere Umsetzung

Auch auf Seiten der Eltern zeigt sich eine strukturelle Herausforderung.

Zwar sind viele Eltern grundsätzlich sensibilisiert für das Thema Fußgesundheit und die Bedeutung guter und gut sitzender Kinderschuhe. So geben in einer Befragung rund 90 % an, dass ihnen passende Straßenschuhe wichtig sind⁶. Gleichzeitig zeigt sich jedoch, dass konkrete Kenntnisse zur richtigen Passform von Kinderschuhen oft fehlen: Nur etwa 8,5 % der befragten Eltern wissen beispielsweise, dass ein passender Schuh eine Längenreserve von etwa 12 bis 17 Millimetern benötigt⁶.

Auch bei der praktischen Umsetzung bestehen Unsicherheiten. Mehr als 60 % der Eltern geben an, Methoden zur Passformkontrolle zu kennen, doch Analysen zeigen, dass diese häufig nicht zuverlässig funktionieren und nicht ausreichend praxisnah sind⁶.



Hinzu kommt ein weiterer Aspekt: Die Aufmerksamkeit für Passform ist nicht in allen Alltagssituationen gleich ausgeprägt. Während Straßenschuhe meist bewusst ausgewählt werden, wird die Bedeutung passender Hausschuhe beispielsweise deutlich häufiger unterschätzt⁶.



Wenn Passform zum Gesundheitsfaktor wird

Die Folgen dieser Fehlpassungen sind nicht nur theoretischer Natur.

Zwar kommen je nach herangezogener Studie die Kinder zwischen 89 und 99 % mit gesunden Füßen zur Welt^{4,7}. Im Erwachsenenalter zeigt sich jedoch ein anderes Bild: Nur noch etwa 60 % der Bevölkerung haben auch als Erwachsene noch gesunde Füße, während rund 40 % unter Beschwerden leiden, ein Teil davon sogar mit operativem Behandlungsbedarf^{4,7}.

Ein relevanter Einflussfaktor dabei ist die Passform von Schuhen. Studien zeigen einen signifikanten Zusammenhang zwischen zu kurzen Schuhen und Fehlstellungen¹. Auch innerhalb der kindlichen Entwicklung lassen sich klare Zusammenhänge erkennen: Je kürzer die Schuhe, desto stärker ausgeprägt sind Fehlstellungen wie eine Abweichung der Großzehenstellung⁶.

In einer Untersuchung wiesen beispielsweise 62 % der Kinder eine deutliche Schrägstellung der Großzehe (Hallux Valgus) auf, wobei ein enger Zusammenhang mit der Schuhpassform festgestellt wurde⁶.

Warum die Kalenderformel nicht ausreicht

Die Grundproblematik beim kindlichen Schuhwechsel lässt sich klar zusammenfassen:



Fehlpassung ist weit verbreitet



Schuhgrößen sind kein verlässlicher Maßstab



Kinder können Passform nicht zuverlässig einschätzen



Eltern fehlt häufig konkretes Wissen zur richtigen Passform



Unpassende Schuhe können langfristige Auswirkungen haben

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, warum einfache Zeitregeln nicht funktionieren können. Sie berücksichtigen weder die individuelle Entwicklung noch die tatsächliche Passform oder Nutzung.

Die entscheidende Frage ist daher nicht:

“ Wann sollten Schuhe gewechselt werden?

Sondern vielmehr:

“ Woran lässt sich erkennen, dass ein Schuh nicht mehr passt?

2 So wachsen Kinderfüße wirklich: Vom Wachsen und Werden

Wachstum ist messbar – aber nicht vorhersehbar

Kinderfüße wachsen kontinuierlich, aber nicht nach einem festen Muster. Zwar lässt sich Wachstum grundsätzlich messen, doch es verläuft individuell unterschiedlich und lässt sich nicht zuverlässig in starre Zeitintervalle übersetzen⁶.

Im Schulalter zeigt sich beispielsweise ein durchschnittliches Längenwachstum von rund 9 bis 9,7 Millimetern pro Jahr, wobei sich das Wachstum mit zunehmendem Alter verlangsamt⁶. Gleichzeitig wird deutlich: Diese Durchschnittswerte sind lediglich Orientierungspunkte. Sie sagen wenig darüber aus, wie sich der Fuß eines einzelnen Kindes tatsächlich entwickelt.

Gerade im frühen Kindesalter verläuft das Wachstum deutlich dynamischer. In den ersten Lebensjahren können Kinderfüße um mehrere Schuhgrößen pro Jahr wachsen, bevor sich die Geschwindigkeit allmählich reduziert²⁷. Später kommt es phasenweise erneut zu Beschleunigungen, bevor sich das Wachstum gegen Ende der Kindheit stabilisiert.



Wachstum verläuft in Phasen und betrifft mehr als die Länge

Ein zentraler Punkt, der im Alltag häufig unterschätzt wird: Kinderfüße wachsen nicht nur in die Länge.

In den ersten Lebensjahren entwickeln sich Länge und Breite zunächst noch proportional. Erst später verändert sich dieses Verhältnis – der Fuß wird im Verhältnis zur Länge schmaler^{2,7}. Gleichzeitig verändern sich Form, Volumen und Struktur kontinuierlich.

Hinzu kommt: Kein Fußpaar ist exakt symmetrisch. Messungen zeigen, dass Unterschiede zwischen rechtem und linkem Fuß zwar meist gering sind (im Schnitt etwa 1 bis 2 Millimeter), aber durchgehend auftreten⁶. Auch das macht deutlich, warum standardisierte Größenangaben nur begrenzt aussagekräftig sind.

Das Wachstum von Kinderfüßen ist ein mehrdimensionaler Prozess. Länge, Breite, Form und Struktur entwickeln sich gleichzeitig, aber nicht identisch.

Frühkindliche Entwicklung: Bewegung als entscheidender Faktor

Die wichtigste Phase der Fußentwicklung beginnt mit dem Übergang zum Stehen und Gehen. Zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr findet ein zentraler Entwicklungsschritt statt: Der Fuß wird erstmals unter Belastung genutzt⁷.

In dieser Phase ist der kindliche Fuß besonders formbar. Knochen und Gelenke sind noch weich und auf Wachstum ausgerichtet⁷. Entsprechend sensibel reagiert der Fuß auf äußere Einflüsse – positive wie negative.

Bewegung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Je vielfältiger und natürlicher die Belastung ist, desto besser kann sich der Fuß entwickeln. Zu starre oder einschränkende Schuhe können diesen Prozess hingegen beeinträchtigen.

Vom Kleinkind zum Schulkind: steigende Anforderungen

Mit zunehmendem Alter verändern sich nicht nur die Füße selbst, sondern auch die Anforderungen an sie.

Ab etwa dem vierten Lebensjahr steigt die körperliche Aktivität deutlich. Kinder laufen mehr, springen, klettern und bewegen sich in unterschiedlichen Umgebungen. Entsprechend wachsen auch die Anforderungen an Stabilität, Belastbarkeit und Funktion von Schuhen⁵.

Ab dem sechsten Lebensjahr wird der Fuß zunehmend stabiler, während gleichzeitig die Beweglichkeit abnimmt⁵. Die Belastung kann nun in bestimmten Situationen bereits mit der eines Erwachsenen vergleichbar sein.



Kinderfüße wachsen in den ersten drei Lebensjahren im Schnitt um bis zu drei Stichtlängen (eine Stichtlänge beträgt 6,6 mm). Im frühen Schulalter verlangsamt sich das Wachstum durchschnittlich auf etwa eineinhalb Stichtlängen pro Jahr. Nach dem Eintritt in das Schulalter nimmt die Wachstumskurve bei den meisten Kindern zunächst ab.

Mädchen erleben ungefähr im Alter zwischen acht und zehn Jahren, Jungen ungefähr im Alter zwischen zehn und zwölf Jahren noch einmal einen Wachstumsschub, bei dem die Füße bis zu eineinhalb bis zwei Stichtlängen pro Jahr wachsen können.

Mädchen erreichen ihre voraussichtlich endgültige Fußlänge meist im Alter von 12 bis 13 Jahren, Jungen erst im Alter von 14 bis 15 Jahren⁷.

Der Blick auf die unterschiedlichen Entwicklungen zeigt: Es gibt nicht „den typischen Kinderfuß“ – jede Entwicklung verläuft individuell.



Wachstum ohne Pause – aber nicht immer sichtbar

Kinderfüße wachsen kontinuierlich. Es gibt keine echten Stillstandsphasen².

Dass Wachstum im Alltag manchmal nicht sofort sichtbar wird, liegt häufig daran, dass es sich innerhalb einer bestehenden Schuhgröße bewegt. Erst wenn die Grenze überschritten wird, scheint es plötzlich, als sei der Fuß „auf einmal“ gewachsen.

Umgekehrt bedeutet ein scheinbar großer Sprung bei der Schuhgröße oft nicht, dass das Wachstum plötzlich stattgefunden hat, sondern dass der vorherige Schuh bereits längere Zeit zu klein war².

Warum passende Schuhe Teil der Entwicklung sind

Der kindliche Fuß ist in seiner Struktur vollständig auf Wachstum ausgerichtet. Gerade deshalb ist es entscheidend, dass Schuhe diesen Prozess nicht behindern⁷.

Unpassende Schuhe können die Entwicklung in eine ungünstige Richtung lenken. Da der Fuß in dieser Phase besonders formbar ist, können Fehlbelastungen langfristige Auswirkungen haben⁷.

Schuhe begleiten die kindliche Entwicklung. Sie sollten sie unterstützen, nicht beeinflussen.



Altersphase	Wachstumsgeschwindigkeit	Entwicklungsmerkmale	Besondere Hinweise
0–3 Jahre (frühe Kindheit)	bis zu ca. 2 cm pro Jahr (≈ mehrere Schuhgrößen) ^{2,7}	sehr dynamisches Wachstum, hohe Formbarkeit	wichtigste Phase für Entwicklung durch Bewegung und Belastung
2–5 Jahre (Kleinkindalter)	weiterhin schnelles Wachstum	Länge und Breite wachsen zunächst proportional ⁷	Fuß reagiert besonders sensibel auf äußere Einflüsse
4–7 Jahre (Übergang / Vorschulalter)	ca. 10–15 mm pro Jahr ²	Wachstum verlangsamt sich langsam	Anforderungen durch zunehmende Aktivität steigen
6–11 Jahre (Schulalter)	ca. 9–9,7 mm pro Jahr ⁶	stabilere Struktur, geringere Beweglichkeit	durchschnittlich reicht Kontrolle alle 6 Monate bei ausreichender Passformreserve ⁶
ab 8 Jahre	phasenweise erneute Wachstumsbeschleunigung ⁷	erste geschlechtsspezifische Unterschiede (Jungen voluminöser) ⁷	individuelle Unterschiede werden deutlicher
12–15 Jahre (Jugendalter)	Wachstum klingt aus	Fuß erreicht Endgröße (Mädchen ca. 12–13, Jungen ca. 14–15 Jahre) ⁷	Anforderungen ähneln zunehmend denen von Erwachsenen

3 Wachstum und Verschleiß: Warum beides Hand in Hand geht

Wenn der Schuh mehr wird als nur Schutz

In den ersten Lebensmonaten erfüllt ein Schuh – sofern er überhaupt getragen wird – vor allem eine einfache Funktion: Schutz vor äußeren Einflüssen wie Kälte, Nässe oder rauem Untergrund⁷. Doch mit dem Laufbeginn und zunehmender Aktivität verändert sich diese Rolle grundlegend.

Je stärker Kinder ihre Umwelt erkunden, desto mehr wird der Schuh zu einem funktionalen Bestandteil der Bewegung. Neben dem Schutz kommen **Entlastungs- und Unterstützungsfunktionen** hinzu, die sich je nach Nutzung unterscheiden. Ein Sportschuh muss beispielsweise andere Eigenschaften erfüllen als ein Alltagsschuh, zum Beispiel in Bezug auf Dämpfung oder Belastbarkeit⁷.





Damit beginnt ein Prozess, der sich durch die gesamte Kindheit zieht:

Der Schuh muss sich ständig anpassen – nicht nur an den Fuß, sondern auch an die Art, wie dieser genutzt wird.

Wachstum verändert nicht nur den Fuß, sondern auch die Anforderungen

Mit zunehmendem Alter steigen die Anforderungen an den Schuh deutlich. Kinder bewegen sich vielseitig, wechseln zwischen unterschiedlichen Untergründen und belasten ihre Füße zunehmend intensiver⁷.

Ein Kinderschuh muss daher mehrere Eigenschaften gleichzeitig erfüllen:

Strapazierfähigkeit

um unterschiedlichen Belastungen standzuhalten

geringes Gewicht

um Bewegungsabläufe nicht zu behindern

funktionelle Vielseitigkeit

um verschiedenen Alltagssituationen gerecht zu werden⁷

Gleichzeitig wächst der Fuß weiter, in einigen Entwicklungsphasen sogar schubweise. In einzelnen Wachstumsperioden kann sich die Schuhgröße innerhalb weniger Monate deutlich verändern.

Das sollten Eltern wissen

Wachstum und veränderte Nutzung verlaufen parallel und beeinflussen sich gegenseitig.



Material und Funktion:

Wenn der Schuh an seine Grenzen kommt

Mit der zunehmenden Beanspruchung rückt auch das Material stärker in den Fokus.

Kinderfüße geben im Alltag messbare Mengen an Feuchtigkeit ab – etwa 20 Gramm innerhalb von acht Stunden⁷. Ein geeigneter Schuh muss daher in der Lage sein, diese Feuchtigkeit aufzunehmen und nach außen zu transportieren. Gleichzeitig soll er vor äußeren Einflüssen schützen und dabei hautverträglich bleiben.

Doch Material erfüllt nicht nur hygienische Funktionen. Es bestimmt maßgeblich, wie gut ein Schuh seine Aufgabe im Alltag erfüllen kann:

Die **Dämpfung** hängt unter anderem von der Zwischensohle und dem Fußbett ab

Die **Flexibilität** wird durch Schaft, Sohle und Materialkombination beeinflusst⁷

Diese Eigenschaften entstehen aus dem Zusammenspiel vieler Komponenten – und genau hier liegt eine zentrale Herausforderung: Mit zunehmender Nutzung verändern sich diese Eigenschaften.

Bewegungsabläufe im Fokus: Warum Flexibilität entscheidend ist

Kinder bewegen sich anders als Erwachsene. Ihre Bewegungen sind weniger vorhersehbar, oft unkoordiniert und deutlich variabler⁷. Genau deshalb stellt der kindliche Fuß besondere Anforderungen an den Schuh.



Ein geeigneter Kinderschuh sollte

möglichst flexibel und torsionsweich sein

die natürliche Bewegung des Fußes nicht einschränken

die Beugung im Vorfußbereich unterstützen statt blockieren⁷

Zu starre Konstruktionen können dazu führen, dass der Schuh wie ein Hebel wirkt und den natürlichen Bewegungsablauf stört. Gleichzeitig darf Stabilität nicht mit Fixierung verwechselt werden. Im Kinderschuhbau bedeutet Stabilität vielmehr eine dynamische Unterstützung, die den Fuß unter Belastung begleitet, ohne ihn zu blockieren⁷.

Ein guter Schuh arbeitet mit dem Fuß – nicht gegen ihn.

Wenn Dämpfung und Stabilität zum Problem werden

Zu stark gedämpfte oder zu weiche Schuhe können dazu führen, dass der Fuß zusätzlich instabil wird. In solchen Fällen kann der Fuß stärker nach innen einknicken, was zum Beispiel zu Beschwerden im Bereich der Fußinnenseite oder langfristig sogar im Kniegelenk führen kann⁵.

Auch hier zeigt sich: Nicht jede „mehr ist besser“-Logik funktioniert. Entscheidend ist nicht maximale Dämpfung, sondern eine **passende Abstimmung auf Nutzung und Bewegung**.



Passform als Schlüssel: Warum Länge und Spielraum entscheidend sind

Neben Material und Funktion bleibt ein Faktor konstant entscheidend: die Passform.

Vor allem im Vorfußbereich kann es durch zu kurze Schuhe zu einer **Stauchung der Zehen** kommen, die langfristig Schäden begünstigen kann⁷. Deshalb ist eine ausreichende Längenreserve unverzichtbar.

Diese setzt sich aus zwei Komponenten zusammen

dem Platz, den der Fuß beim Abrollen benötigt

der notwendigen Wachstumszugabe

Empfohlen wird eine Gesamtlängenzugabe von etwa **12 bis 15 Millimetern**, die sowohl Bewegung als auch Wachstum berücksichtigt⁷.



Diese Dynamik führt dazu, dass ein Schuh nicht nur „zu klein“ werden kann, sondern auch funktional nicht mehr ausreichend ist, selbst wenn die Länge noch passt.

Die Verbindung von Wachstum und Verschleiß

Betrachtet man alle Faktoren gemeinsam, wird deutlich, warum Wachstum und Verschleiß nicht getrennt betrachtet werden können.



Der Fuß wächst und verändert seine Anforderungen an den Schuh



Gleichzeitig wird der Schuh genutzt, belastet und in seinen Eigenschaften verändert



Material, Passform und Funktion entwickeln sich nicht im gleichen Tempo

Für Eltern bedeutet das

Ein Schuh kann aus zwei Gründen ungeeignet werden: weil der Fuß gewachsen ist oder weil der Schuh seine Funktion nicht mehr erfüllt.

Der richtige Zeitpunkt für einen Schuhwechsel entsteht nicht allein durch Wachstum, sondern aus dem Zusammenspiel von **Wachstum, Nutzung und Materialzustand**.



Elternwissen kompakt: Besondere Anforderungen an Kinderschuhe nach Alter und Belastung

Altersphase	Dämpfung	Flexion / Beweglichkeit	Form / Passform
0–1 Jahr	Keine Dämpfung (kein Laufen)	Sehr weich und maximal flexibel	Socke / Schutzfunktion
1–2 Jahre (Laufbeginn)	Sehr geringe Dämpfung	Sehr flexibel zur Unterstützung erster Bewegungen	Beginn funktionaler Anforderungen
2–4 Jahre	Geringe Dämpfung (natürliche Reize wichtig)	Torsionsweich zur Unterstützung der Gewölbeentwicklung	Fußproportionen verändern sich (Breite, Länge, Verhältnis)
4–6 Jahre	Geringe Dämpfung (Ossifikation, externe Reize notwendig) Natürliche Polsterung durch Fettgewebe vorhanden	Flexibler Vorfuß + stabiler Rückfuß; freie Beweglichkeit der Zehen Biegeachse muss mit Zehengrundgelenk übereinstimmen	Zehenbox muss ausreichend hoch sein; Schuh muss ausreichend lang sein Veränderungen der Achsenverhältnisse im Fuß
6–8 Jahre	Zunehmende Dämpfung (höhere Belastung) Reize müssen weiterhin übertragbar bleiben	Leicht erhöhte Steifigkeit (mehr Stabilität) Abnehmende Beweglichkeit im Vergleich zu Kleinkindern	Stabilere Fußform, steigende Anforderungen
8–10 Jahre	Weitere Zunahme der Dämpfung (reife Bodenreaktionskräfte)	Weitere Stabilisierung Richtung Erwachseneniveau	Geschlechtsspezifische Unterschiede (schmal vs. voluminös)
10–12 Jahre	Annäherung an Erwachsenenschuh	Annäherung an Erwachseneniveau	Weitere Differenzierung der Fußform
12–15 Jahre	Dämpfung wie beim Erwachsenen	Bindegewebsfestigkeit und Beweglichkeit wie beim Erwachsenen	Endgröße erreicht (Mädchen früher als Jungen)

(Quelle: Universität Würzburg: Dissertation: Entwicklungsabhängige Anforderungen an einen Kindersportschuh unter besonderer Berücksichtigung der Sohlenparameter (2005)⁷⁾

4 Wechselkorridore statt Kalendermethode

Die Idee, Kinderschuhe in festen Abständen zu wechseln, ist weit verbreitet. Etwa alle drei bis sechs Monate ist eine Faustregel, die seit Generationen von Eltern weitergegeben wird. Doch die vorliegenden Daten zeigen deutlich: Ein solcher Ansatz greift zu kurz.

Kinderfüße wachsen nicht gleichmäßig, sondern in individuellen Verläufen. Selbst innerhalb einer Altersgruppe unterscheiden sich Wachstumsgeschwindigkeit und Entwicklung erheblich^{6,7}.

Gleichzeitig verändern sich Form, Breite und Struktur des Fußes kontinuierlich⁷. Wachstum bedeutet also nicht nur „mehr Länge“, sondern eine komplexe Anpassung, die sich nicht an festen Zeitpunkten festmachen lässt.

Der Kalender kennt keine individuellen Entwicklungen – der Kinderfuß schon.



Die Realität: Fehlpassung trotz „regelmäßigem Wechsel“

Dass feste Zeitintervalle nicht ausreichen, zeigt sich besonders deutlich in der Praxis.

Untersuchungen belegen, dass trotz bestehender Routinen ein großer Teil der Kinder nicht passende Schuhe trägt⁶. Gleichzeitig nimmt die Fehlpassung mit dem Alter sogar zu: Während im Kindergartenalter bereits ein Großteil betroffen ist, steigt dieser Anteil im Volksschulalter weiter an⁴.

Ein zusätzlicher Faktor verschärft das Problem:

Selbst Schuhe derselben Größe können sich erheblich unterscheiden. Messungen zeigen, dass die Innenlänge innerhalb einer Schuhgröße um bis zu 20 Millimeter variieren kann⁴.

Vom fixen Zeitpunkt zum variablen Korridor: Ein Perspektivwechsel

Statt eines festen Wechselzeitpunkts ergibt sich aus der Studienlage ein anderes, deutlich präziseres Modell: der Wechselkorridor.

Dieser beschreibt keinen konkreten Termin, sondern einen Zeitraum, innerhalb dessen ein Wechsel wahrscheinlich wird – abhängig von Wachstum, Nutzung und individueller Entwicklung.





Bei den meisten Schulkindern reicht eine Passformkontrolle alle sechs Monate aus, sofern der Schuh anfangs ausreichend Spielraum bietet⁶

**3-4
viermal**

Gleichzeitig wird empfohlen, die Passform sogar drei- bis viermal jährlich zu überprüfen, um Veränderungen rechtzeitig zu erkennen⁶



In Phasen schnellen körperlichen Wachstums oder bei individuellen Entwicklungsschüben sind zusätzliche Kontrollen sinnvoll⁶

Nicht der Wechsel selbst ist entscheidend, sondern der Zeitpunkt der Kontrolle. Der Wechselkorridor ist dabei immer individuell. Er orientiert sich am Kind, nicht an Durchschnittswerten.

Wichtig für Eltern

Der Wechselkorridor wird durch das Zusammenspiel von Wachstum, Passform und Nutzung bestimmt. Er ersetzt starre Zeitregeln durch eine dynamische Orientierung, die sich am tatsächlichen Bedarf des Kindes ausrichtet.

Deshalb gilt die klare Handlungsempfehlung:

Regelmäßige Passformkontrollen sind entscheidend

Für viele Kinder sind 2 bis 4 Kontrollen pro Jahr sinnvoll⁶

In Wachstumsphasen oder bei hoher Belastung sollten Kontrollen häufiger erfolgen⁶

Entscheidend ist nicht, wie alt ein Kind ist, sondern wie sich sein Fuß entwickelt.



Die richtige Frage stellen

Hat sich die Fußlänge verändert?

Entspricht die Innenlänge des Schuhs der notwendigen Zugabe?

Hat sich die Nutzung verändert (z. B. mehr Aktivität)?

Erfüllt der Schuh noch seine funktionalen Eigenschaften?

Zur richtigen Zeit wechseln

Passformreserve < 10 mm

Schuh zu kurz oder kein ausreichender Spielraum

Anforderungen an Stabilität/Dämpfung steigen

Stabilität / Flexibilität nicht mehr passend

Elternwissen kompakt: Altersangaben und Wechselkorridore verbinden

Altersphase

0–2 Jahre

2–6 Jahre

6–10 Jahre

10–15 Jahre

So gestaltet sich der Wechselkorridor

schnelles Wachstum + hohe Formbarkeit

Entwicklungsprozesse + sensible Strukturen

steigende Belastung + stabilere Struktur

Entwicklung nähert sich Erwachseneniveau



Elternwissen kompakt: Wie sich Kinderfüße entwickeln und wie Schuhe sie optimal begleiten

Altersphase	Typische Aktivität	Belastungsprofil	Einfluss auf den Schuh	Wechselkorridor (Praxis)
0–2 Jahre	Krabbeln, erste Schritte	geringe, unregelmäßige Belastung	kaum Materialbeanspruchung, Fokus auf Bewegungsfreiheit	sehr eng – Fokus auf Wachstum und Passform
2–4 Jahre	Laufen, Spielen, erste Sprünge	steigende Dynamik, noch unkoordiniert	ungleichmäßige Belastung, häufige Bewegungswechsel	eng – Wachstum + beginnende Nutzung berücksichtigen
4–6 Jahre	intensives Spielen, Klettern, Rennen	hohe Bewegungsvielfalt, wechselnde Belastung	stärkere Beanspruchung von Sohle und Struktur	eng – Kombination aus Wachstum und Nutzung entscheidend
6–10 Jahre	Schulalltag, Sport, lange Tragezeiten	regelmäßige, wiederholte Belastung	erhöhte Anforderungen an Dämpfung und Stabilität	mittel – Funktion und Nutzung gewinnen an Bedeutung
10–15 Jahre	gezielte sportliche Aktivität, intensivere Belastung	hohe und spezifische Belastung (z. B. Sportarten)	stärkere Materialbeanspruchung, funktionale Anforderungen steigen	weiter – Wechsel abhängig von Funktion und Nutzung

(Quelle (alle Tabellen): Universität Würzburg: Dissertation: Entwicklungsabhängige Anforderungen an einen Kindersportschuh unter besonderer Berücksichtigung der Sohlenparameter (2005) ⁷)

Das gilt für Eltern:

Nicht der Wechselrhythmus zählt, sondern eine häufige Überprüfung, die sich an den Wachstums- und Entwicklungsphasen des Kinderfußes orientiert.



5 Die praktische Eltern-Toolbox

Eltern suchen häufig nach einer einfachen Regel: Wann ist der richtige Zeitpunkt, um Kinderschuhe zu wechseln? Nach drei Monaten? Nach einer Saison? Einmal im halben Jahr?

Dieser praktische Entscheidungsbaum übersetzt die Erkenntnisse dieser Studie in eine konkrete, alltagstaugliche Orientierungshilfe für Familien. Schritt für Schritt können Eltern so prüfen, ob ein Schuh noch passt, oder ob es Zeit für einen Wechsel ist.



Schritt 1: Wachstumskorridor checken

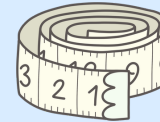
Wichtige Fragen:

- Wie alt ist das Kind?
- Wann wurde die Passform zuletzt überprüft?
- Gab es Wachstumsschübe?

Zeitliche Orientierung für Wachstumskorridore:

- Alle 2–3 Monate (Kleinkind)
- Alle 3–4 Monate (Kindergartenalter)
- Alle 6 Monate (Schulkind)
- Wachstumsschübe des Kindes beachten

Ist der nächste sinnvolle Wachstumskorridor erreicht?



messen

Schritt 2: Längenprüfung (Innenmaß)

Zunächst sollten die Innenlänge des Schuhs und die Länge des Fußes gemessen werden.

Tipps zum Messen:

- Immer beide Füße messen
- Im Stehen und am Nachmittag messen
- Den größeren Fuß als Referenz nehmen
- Differenz zwischen Fußlänge und Innenlänge des Schuhs prüfen

Liegt die Reserve unter ca. 10–12 mm?



Wechsel empfohlen

Schritt 3: Breiten- & Volumencheck

Für eine gute Passform ist nicht nur die Länge des Schuhs entscheidend.

Wichtige Fragen:

- Besteht ein seitliches Druckgefühl?
- Sind Abdrücke nach dem Ausziehen sichtbar?
- Wirkt der Spann eingeschnürt?
- Öffnet das Kind häufig den Verschluss oder möchte die Schuhe schnell ausziehen?

Wird eine der Fragen mit Ja beantwortet



Wechsel empfohlen

Schritt 4: Funktionsprüfung beim Gehen

Ein nicht passender Schuh zeigt sich auch und insbesondere in der Belastung

Wichtige Fragen:

- Stolpert das Kind häufiger?
- Zeigt sich ein verändertes Gangbild?
- Klagt das Kind z. B. über „drückt“, „eng“, „komisch“, „rutschig“?
- Wird die Zehenstellung und -bewegung sichtbar eingeschränkt?

Wird eine der Fragen mit Ja beantwortet



Wechsel empfohlen

Schritt 5: Verschleiß-Check

Schuhe verlieren auch ihre Passung, wenn die Materialeigenschaft nicht mehr genügen.

Wichtige Fragen:

- Ist die Sohle einseitig stark abgelaufen?
- Ist die Sohle glatt / abgerieben / rutschig?
- Ist die Dämpfung im Schuh hart geworden oder eingesackt?
- Ist der Schaft deutlich verformt?
- Ist das Innenfutter durchgescheuert?

Wird eine der Fragen mit Ja beantwortet



Wechsel empfohlen

Schritt 6: Aktivitätsfaktor

Wie ein Schuh im Alltag genutzt und belastet wird, hat Einfluss darauf, wie lange und wie gut er den Kinderfuß unterstützen kann.

Wichtige Fragen:

- Wird der Schuh täglich getragen?
- Trägt er einen Sport- oder Kita-Alltag mit hoher Belastung?
- Ist er starker Feuchtigkeit ausgesetzt, zum Beispiel durch starkes Schwitzen ohne Wechselfaar?
- Ist der Schuh saisonal einer Jahreszeit mit starken Witterungseinflüssen ausgesetzt (Herbst und Winter)?

Wird eine der Fragen mit Ja beantwortet

Hohe Belastung

häufiger prüfen

Wird keine der Fragen mit Ja beantwortet

Normale Nutzung

regulärer Kontrollkorridor

Ein passender Kinderschuh ist immer nur eine Momentaufnahme. Er muss mit dem Kind „mitwachsen“, sich an veränderte Anforderungen anpassen und regelmäßig überprüft werden.

Der Entscheidungsbaum ersetzt dabei nicht die elterliche Intuition, sondern ergänzt sie um eine strukturierte Unterstützung im Familienalltag. Er hilft, typische Unsicherheiten einzuordnen und Entscheidungen von überprüfbaren und für die Passung wesentlichen Kriterien abhängig zu machen.

Am Ende geht es nicht darum, einen festen Wechselrhythmus einzuhalten, sondern den richtigen Moment zu erkennen, um Kinderschuhe zu tauschen. Und dieser Moment ist erreicht, wenn Passform, Funktion und Wachstum nicht mehr optimal zusammenpassen.



Fazit: Orientierung statt Unsicherheit

Kinderfüße wachsen – aber nicht nach Plan. Sie entwickeln sich individuell, in unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Phasen. Durchschnittswerte von etwa 9 bis 10 Millimetern pro Jahr im Schulalter geben lediglich eine grobe Orientierung, während in frühen Jahren deutlich schnellere Entwicklungen möglich sind^{6,7}.

Gleichzeitig zeigt sich ein klares Bild im Familienalltag:

Ein großer Teil der Kinder trägt Schuhe, die nicht passen, oft ohne, dass es bemerkt wird^{6,4}. Die Folgen sind nicht nur theoretisch. Gerade weil der kindliche Fuß noch weich und formbar ist, können äußere Einflüsse seine Entwicklung nachhaltig prägen⁷.



Was Eltern daraus konkret mitnehmen können

Das Wachstum von Kinderfüßen ist individuell und nicht planbar

Die Passform lässt sich nicht fühlen oder schätzen, sondern muss im Detail überprüft werden

Angegebene Schuhgrößen sind keine verlässliche Orientierung

Zu kurze Schuhe sind die Regel im Alltag

Regelmäßige Kontrolle ist die einfachste und wirksamste Prävention für gesunde Kinderfüße⁶

Der entscheidende Perspektivwechsel

Nicht der perfekte Schuh ist entscheidend, sondern der richtige Schuh zur richtigen Zeit. Kinderschuhe müssen sich den Füßen und ihrer Entwicklung anpassen, niemals umgekehrt.



- 1 Wieland Kinz, Elisabeth Groll-Knapp and Michael Kundi: Hallux valgus in pre-school-aged children: the effects of too-short shoes on the hallux angle and the effects of going barefoot on podiatric health (2020)
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19424280.2020.1853826?scroll=top&needAccess=true#abstract>
- 2 Deutsches Schuhinstitut: Der deutsche Kinderfuß-Report. Eine umfangreiche Studie an 20.000 Kinderfüßen (2020)
<https://www.schuhhausbauer.de/images/stories/kinderfussreport.pdf>
- 3 Kinder- und Jugendärzte im Netz: Kleine Kinder gut zu Fuß
<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/kleine-kinder-gut-zu-fuss/>
- 4 Forschungsteam Kinderfüsse – Kinderschuhe: Arbeitspapier Kinder in zu kurzen Schuhen (2015)
https://www.barfussgefuehl.de/artikelbilder/dokumente/forschungsteam_kinderfuesse.pdf
- 5 PD Dr. med. Carlo Camathias: Kriterien für gute Kinderschuhe (2022)
<https://www.rosenfluh.ch/media/paediatrie/2022/03/Kriterien-fuer-gute-Kinderschuhe.pdf>
- 6 Bundesministerium für Gesundheit und Frauen und Fonds Gesundes Österreich Abschlussbericht „Kids: Healthy Feet – Healthy Life“ (2020)
https://kinderfuesse.com/wp-content/uploads/2020/09/kids_healthy_feet_healthy_life.pdf
- 7 Universität Würzburg: Dissertation: Entwicklungsabhängige Anforderungen an einen Kindersportschuh unter besonderer Berücksichtigung der Sohlenparameter (2005)
<https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus4-wuerzburg/frontdoor/deliver/index/docId/1329/file/Dissertation.pdf>

SIEMES
SCHUH  **CENTER**