04.02.2021 – 09:01 Uhr

Barfuß im Lockdown

Bregenz (ots) -

Achten auch Sie pingelig auf passende Kinderschuhe für gesunde Füße? Gut so, aber es geht noch besser. Eine neue Studie zeigt: Barfußgehen kann mehr, als bisher vermutet.

In Japan, so kam es den österreichischen Forschern zu Ohren, gibt es Kindergärten, in denen die Kinder immer barfuß sind („*barefoot-policy*"). Darin sahen sie eine einzigartige Möglichkeit, innerhalb einer Bevölkerungsgruppe einen Vergleich zwischen Schuhträgern und Barfußgehern zu machen. Als Marker diente der Großzehenwinkel, der größer wird, je kürzer die Schuhe sind – und damit als Nachweis für eine Schädigung der Füße gilt. Die Annahme: Jene Kinder, die passende Schuhe tragen, müssten genauso gute Werte beim Großzehenwinkel aufweisen wie die Barfußkinder. Doch es kam anders: Die Barfuß-Kinder hatten deutlich weniger schräggestellte Großzehen (Hallux Valgus) als schuhtragende Kinder – selbst dann, wenn die Schuhe optimal passten. Studienleiter Wieland Kinz: *"Schuhe können Füße schädigen, Barfußgehen beugt vor. Und es macht die Füße widerstandsfähiger gegen negative Einflüsse". Kinz* empfiehlt: 1. Barfuß so oft es geht (gilt auch für Erwachsene). 2. Socken und Schuhe tragen, die der Fußform entsprechen und die Zehen nicht einengen. 3. Bei Schuhen auf mind. 12 mm Spielraum achten.

Link zur Studie im Magazin *Footwear Science*

Pressekontakt:

info@kinderfuesse.com, www.kinderfuesse.com, 0043 664 264 345 0

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100015751/100864601 abgerufen werden.