



Der 1. Schuh kommt im nu...

Die wesentliche Aufgabe von Schuhen ist es, die **Kinderfüße vor allem vor Kälte, Nässe und Verletzungen zu schützen**. Er fördert nicht das Gehen, das lernen die Kinder am besten barfuß. So können sie besonders gut unterschiedliche Untergründe wahrnehmen und sowohl ihre Sensorik als auch das Gleichgewicht trainieren. Auch die Fußmuskulatur kann sich besser entwickeln und stärken, wenn ihr Kind barfuß geht. Die meisten Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt – und damit das so bleibt, ist eine gute, nicht zu frühe Schuhversorgung wichtig.



Wann sollten die ersten Schuhe gekauft werden? Je später, umso besser! Wenn sich euer Kind bereits an Gegenständen hochzieht, die ersten Schritte entlang des Sofas macht oder mit Hilfe ihrer beiden Hände geht, ist dies allerdings noch nicht der richtige Zeitpunkt für einen Ausflug in ein Schuhgeschäft. Hier reichen **Lederpatschen, Socken oder Ähnliches** aus. In der kalten Jahreszeit können sie so genannte



Zu Hause solltet Ihr darauf achten, dass euer Kind barfuß geht. Erst wenn euer Kind gelernt hat frei zu

Prewalkerschuhe (Lederpatschen mit dickerer Sohle) wählen, wenn Ihr etwa mit eurem Kind auf den Spielplatz gehen wollen.

gehen und dies schon einige Wochen kann, empfiehlt sich der erste Schuh.

Worauf Ihr achten solltet, wenn Ihr die ersten Schuhe für euer Kind auswählt...

Kinderfüße sind anfänglich weich, breit und flach. Das Fußgewölbe entwickelt sich im Laufe der Zeit. Deshalb ist eine passende Passform entscheidend.



Ein Erstlingsschuh sollte folgende Eigenschaften haben:

- Er muss leicht sein und
- flexibel im Zehenbereich.
- Er muss sich den Bewegungen des Fußes anpassen können.
- Er sollte ausreichend breit sein.
- Die Innensohle sollte herausnehmbar sein, um die Passform in Breite und Länge zu überprüfen. Alle 5 Zehen müssen auf der Sohle Platz haben.
- Eine dünne Sohle stärkt die Sensorik.
- Klettverschlüsse erleichtern das An- und Ausziehen, da der Schuh weit geöffnet werden kann.
- Wichtig ist, dass der Schuh in der Länge genügend Platz bietet, da Kinder oft nicht merken, wenn der Schuh zu klein wird.

Kontrolliert regelmäßig **den Fußabdruck auf der Innensohle.** Hier erkennt Ihr sofort, wenn der Schuh zu klein geworden ist. Der Zuwachsraum sollte zwischen 8 und 12 mm sein – auf keinen Fall mehr! Lasst euer Kind ruhig länger im Geschäft mit den Schuhen gehen, dann könnt Ihr beurteilen, wie gut es mit dem Schuh zurechtkommt oder ob es etwa mit den Schuhen stolpert.



Lasst euch nicht vom Trend beeinflussen – die Gesundheit der Kinderfüße ist wichtiger. Ein Schuh von gängigen Marken wie Nike und Co. mögen vielleicht gut aussehen, erfüllen aber oftmals nicht die Kriterien des ersten Schuhs. Ich wünsche Euch viel Spaß beim nächsten Schuhkauf.



Dieses spannende Thema wurde für euch zusammengefasst von Sirena.

Sirena Vazquez-Wagner, BSc ist Kinderphysiotherapeutin sowohl im Nest 13 als auch im Nest 19.

Termin Nest 13 buchen

Termin Nest 19 buchen



Kinderphysiotherapie - was ist das?

Kinder werden einfühlsam unterstützt, ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern und gesunde Bewegungsmuster spielerisch zu erlernen. Die Behandlung von Fußfehlstellungen und Wirbelsäulenbeschwerden liegt mir am Herzen, um langfristigen gesundheitlichen Problemen effektiv vorzubeugen.

Ein spielerischer, kreativer und altersgerechter Therapieansatz ist besonders wichtig bei der Arbeit mit Kindern. Meine Therapieeinheiten sind daher immer so gestaltet, dass sie den Kindern Freude bereiten und gleichzeitig effektiv ihre Entwicklungsziele fördern. Die Einbindung der Eltern als wesentlicher Schlüssel für den Therapieerfolg ist mir ebenfalls wichtig.

Behandlungsschwerpunkte:

- Entwicklungsverzögerungen und -auffälligkeiten
- Lage- und Haltungsasymmetrien wie z.B. Lieblingsblickrichtung, abgeflachte Kopfform
- Plexusparesen
- Bauchkoliken
- „Schreibbabys“
- Fußfehlstellungen
- Baby- und Kindermassage
- Ganganalyse und Haltungsschulung
- Elternberatung z.B. Umfeldgestaltung, Lagerung, Tragen, Entwicklungsförderung, Handling des Säuglings



Kurzinformation zum Grippeimpfprogramm

Grippeimpfstoff ab 3.10. verfügbar - Terminvereinbarung jetzt schon möglich.

Kurzinformation zum RSV-Impfprogramm

RSV Impfung Beyfortus für alle Säuglinge geboren nach dem 1.4.25 ab 1.10.25 erhältlich.

Für beide Impfungen werden zusätzlich zur Möglichkeit der Impfung zu den regulären Öffnungszeiten **Impfsamstage** abgehalten.

Telemedizin 24/7

 Tipp: Auch unterwegs für euch da – mit unserer  **Telemedizin 24/7**

Ein Kinderarzt ist auch während der Urlaubszeit rund um die Uhr via Telemedizin verfügbar! Das Beste: Ihr könnt diesen Service von überall aus online nutzen.

Ganz einfach auf unserer Homepage das Formular Telemedizin 24/7 anklicken, ausfüllen, und ein Kinderarzt meldet sich binnen 30 Minuten bei euch.



Telemedizintermin 24/7 buchen

Kinderarzt NEST 19

Heiligenstädter Str. 46-48
1190 Wien, Österreich

Kinderarzt NEST 13

Speisinger Str. 111
1130 Wien, Österreich

24/7 Versorgung

Privatklinik Döbling/Nest 19
nachts/Wochenende

Telefon Nest 19

+43 1 36 739 12 10

Telefon Nest 13

+43 1 36 739 12 20

Telefon 24/7 Versorgung

+43 1 36 066 0



#FollowUs on Instagram

#FollowUs on Facebook

Termin buchen

<https://kinderarzt-nest.at>

[Impressum / Datenschutz](#)

Keine Neuigkeiten mehr erhalten?

[Newsletter abbestellen](#)