Der große

Barfußschuh Guide

- Füße richtig ausmessen
- Kauftipps
- Hersteller-Finder
- Wichtiges Schuhwissen
- Tipps für Socken
- Druckvorlagen

Gesunde Füße

MIT DEN RICHTIGEN SCHUHEN

vivi barfuß
vivibarfuss.com

ENDLICH

Passende Schuhe

DAS ERFÄHRST DU HIER

- Tipps für das richtige Ausmessen
- Die Vorstellung verschiedener Messmethoden
- Was du beim Kauf von Barfußschuhen beachten solltest
- Wie du mit deinen Maßen die passenden Schuhe findest inkl. Suchfunktion
- Gebrauchte Barfußschuhe – auf was du achten solltest
- Tipps für online Schuhbestellungen, ohne die Beratung vor Ort

Los gehts!

ÜBERALL FRAGEN

Welche Schuhgröße brauche ich? Wie messe ich meine Füße nun richtig? Lieber morgens oder abends? Wie war das nochmal mit den 12 mm Abrollraum? Zuwachs? Welche Methoden sind falsch oder nicht aussagekräftig?

Fragen über Fragen – **hier kommt die Antwort und eine Anleitung** für dich, wie du deine Füße ausmessen und deine Schuhgröße selbst herausfinden kannst.

SO NUTZT DU UNSEREN GUIDE

1

AUSMESSEN

Füße nach einer korrekten Methode ausmessen

S. 4-7

2

EINORDNEN

mit den Tabellen in diesem Guide Fußeigenschaften kategorisieren

S. 15

3

EINGRENZEN

mit den Fußkriterien die Marken eingrenzen

S. 16

4

SUCHEN

in Hersteller-Shops passende Schuhe suchen

S. 20

DIESE MESSMETHODEN SIND NICHT ZU EMPFEHLEN

Die Daumen-Probe

Diesen Trick haben wir schon alle angewendet: einfach mit dem Daumen auf die Schuhspitze drücken - genügend Luft - Schuh passt. Leider ist dem oft nicht so: Da Kinder meist *reflexartig* die Zehen krallen, scheinen die Schuhe zwar zu passen, jedoch kann man dies mit dieser Methode nicht zu 100 % sagen. Die Daumenprobe ist deshalb generell ungeeignet, um die richtige Passform eines Schuhs in der Länge herauszufinden.

Der Fersen-Test

Wenn ein Finger zwischen Ferse und Schuh passt, dann wird's von der Länge her schon stimmen! Richtig? Nicht ganz, denn das Kind wird mit dem Fuß bis ganz nach vorne rutschen, meistens auch die Zehen krallen und dann kann die Größe nicht mehr eindeutig eingeschätzt werden. Also, auch wenn "hinten" ein fingerbreit Platz im Schuh ist, heißt das noch lange nicht, dass der Schuh die richtige Größe hat.

Das Kind selbst fragen

Selbstverständlich wollen wir die Kinder aktiv in den Schuhkauf mit einbeziehen.
Jedoch reicht die Aussage des Kindes "Schuh passt und ist lang genug" nicht aus, um die richtige Größe und Passform eines Schuhs zu finden. Einzuschätzen, ob ein Schuh zu klein oder zu eng ist, fällt besonders kleinen Kindern, aus neurologischen Gründen, schwer.

Den Fuß auf die Einlegesohle stellen

Bitte nicht machen! Hersteller verwenden teilweise für bis zu 3 Schuhgrößen ein und dieselbe Einlegesohle. Es hat also allein deshalb KEINE Aussagekraft über die Länge des Schuhs (auch wenn auf der Sohle für diesen Zweck Linien aufgedruckt sind!). Gleichzeitig wird die Breite nicht berücksichtigt.

Den Fuß an die Laufsohle halten

Diese Methode ist auch sehr geläufig: Fuß von außen an die Laufsohle der Schuhe halten - Zehen sind nicht länger als die Sohle - Schuh sitzt. Stimmt das?
Auch dieser Trick ist nicht zu empfehlen, da Länge der Laufsohle ≠ Innenlänge des Schuhs. Ein Schuh, der von außen betrachtet von der Länge zu stimmen scheint, kann von der Innenlänge tatsächlich zu kurz/klein sein. Achtet deshalb gerade bei Winterschuhen mit Innenfutter auf die Innenlänge.

Unser Tipp

Ich empfehle unbedingt, Kinderfüße oder generell die eigenen Füße, vor dem Schuhkauf **IMMER** auszumessen.

TIPPS FÜR DAS RICHTIGE AUSMESSEN

1. Immer **nachmittags oder abends** und **beide Füße messen**, denn sie können unterschiedlich lang/breit sein.

2. Es gelten immer die Werte für den **längeren/breiteren Fuß** für den Schuhkauf.

3. Ein Schuh für Erwachsene sollte immer **mind. 12 mm Platz zum Abrollen** lassen, ansonsten wird der längste Zeh gestaucht.
Da Kinderfüße in Schüben wachsen, sollte zusätzlich zum Abrollraum noch der Zuwachs addiert werden. So passen die Schuhe nach einem kleinen Wachstumsschub nach wie vor mit dem Abrollraum von 12 mm.
Bei Kindern rechnet man noch ca. 3-5 mm Zuwachs hinzu, also 15 bis 17mm insgesamt. Kinderfüße können innerhalb eines Monats bis zu 10 mm wachsen!
Im Übrigen ist Stoplern meist kein Zeichen für zu große Schuhe, sondern für **zu kleine/kurze** Schuhe.

4. Die Breite deines Schuhs ist dann perfekt, wenn sie **mind. 2 mm breiter als deine Fußbreite ist, jedoch maximal 5 mm breiter als dein breitester Fuß ist.**

5. **Hier noch ein Tipp für das Messen kleiner Kinderfüße:**
Damit die Kinderfüße beim Ausmessen oder Zeichnen der Schablone für eine Weile still stehen, ist Einfallsreichtum gefragt. Wie wäre es ein sehr kompliziertes Gericht an der Kinderküche zu bestellen oder anderweitig kreativ werden? Es sollte ja Spaß machen 😉
Zur Not reichen auch 4 kleine Striche. Vorzuleben, dass alle ihre Füße regelmäßig messen, könnte ebenfalls helfen.

6. Kinderfüße bitte alle 4 Wochen messen. Die Schuhmaße der aktuellen Schuhe aufschreiben und mit den neu gemessenen Fußmaßen abgleichen. **Nutze hierfür gerne unsere Druckvorlage am Ende des eBooks!** Bitte unbedingt auch an die Schuhe in KiTa/KiGa, bei Tageseltern und Großeltern denken!
Erwachsenenfüße vor jedem Schuhkauf, insbesondere während der ersten Jahre der Nutzung von Barfußschuhen, nach Schwangerschaft und/oder parallel zu Fußtraining, da verändern sich die Füße ggf. in alle Richtungen. (Ja, Füße können durch gezieltes Training auch wieder schmaler und kürzer werden, wenn davor z.B. ein Spreizfuß bestand.)

DIE VERSCHIEDENEN

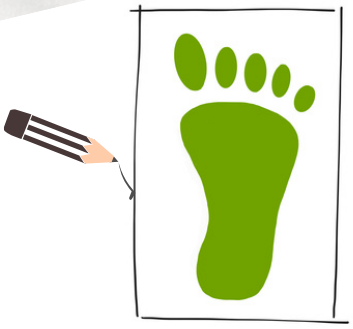
Messmethoden

5 METHODEN FÜR GUTE ERGEBNISSE

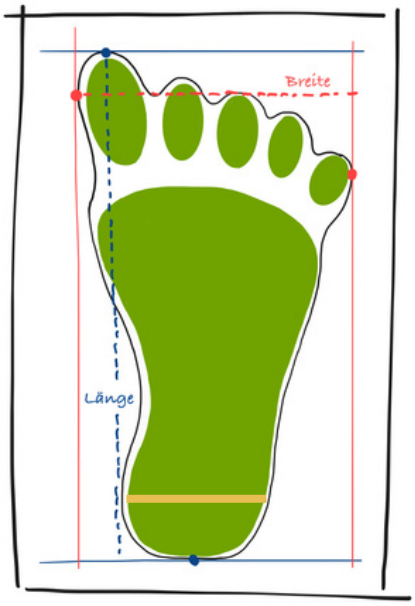
1. **DIE SCHABLONE**
2. **DIE WAND-STRICH-METHODE**
3. MESSGERÄT: **PLUS 12**
4. MESSGERÄT: **ZENTIMETRIX**
5. **DIE STÄBCHENMETHODE**

DIE SCHABLONE

Schritt 1



- Stelle dich auf ein (festes) Blatt Papier, oder besser einen Karton, mit dem Gewicht auf dem zu messenden Fuß
- Male nun mit einem Stift - SENKRECHT gehalten - um deinen Fuß. Benutze dafür am besten eine Kugelschreibermine **ohne Gehäuse**, um das Ergebnis so genau wie möglich zu erhalten
- Je nachdem, ob du deine Schuhe mit Socken oder barfuß trägst, misst du auch deine Füße mit oder ohne Socken



Schritt 2

- Danach ziehst du eine **waagerechte Linie** am längsten Zeh und an der Ferse und misst den Abstand **= Länge des Fußes**
- Dazu zwei **senkrechte Linien** an den breitesten Stellen **= Breite des Fußes**
- Fersenbreite - **Gelbe Linie**: Immer mehr Hersteller und Shops geben die Fersenbreite der Schuhe mit an

Schritt 3

Aus diesem Umriss kannst du dir eine Schablone basteln. Vor dem Ausschneiden gib vorne noch 12 mm dazu (+ ca. 3-5 mm Zuwachs bei Kindern). Wenn du diese Schablone dann in deinen Schuh hineinschiebst, merkst du, ob die Breite und Länge passt.

Zusätzlich sollte man aber auch das Volumen des Schuhs beachten, also der Platz im Schuh nach oben. Die Form des Fußes und insbesondere die Höhe des Spanns sind dabei entscheidend.

DIE WAND-STRICH-METHODE

Man benötigt lediglich ein Stück Papier (DIN-A4) – noch besser Pappe, einen Stift und ein Maßband/Lineal.

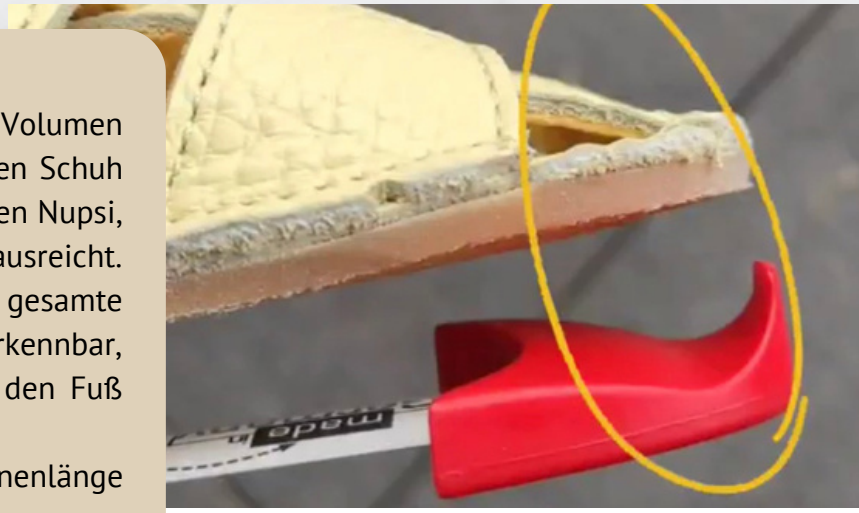
- Lege das Blatt Papier so an die Wand, dass die kurze Seite mit der Wand bündig ist.
- Nun stellst du dich auf das Papier, sodass die Ferse die Wand berührt.
- Anschließend muss der längste Zeh pro Fuß auf dem Papier markiert werden. Am besten nur mit der Miene eines Kugelschreibers, damit die Werte nicht verfälscht werden.
- Rechts und links, sowie das Datum auf dem Blatt notieren.
- Dann das Papier um 90 Grad drehen und den Fuß seitlich an die Wand stellen. Auch hier muss der Fuß anliegen, damit du die breiteste Stelle markieren kannst.
- Nun kannst du die Länge und Breite deiner Füße auf dem Papier messen.
- Wenn es super schnell gehen muss, reichen auch zwei Striche. Einer beim längsten Zeh und einer an der breitesten Stelle.

PLUS 12

Mit dem Plus12 kann man die **Füße und die Innenlänge von Schuhen messen und überprüfen.** Der Clou: Beim Füße messen fügt das Plus 12 automatisch 12 mm zur Fußlänge hinzu. Die abgelesenen Werte entsprechen also der Fußlänge inklusive der 12 mm Abrollraum. Es kann bei Zehenspiel* bestellt werden.

Das Plus 12 misst leider die Breite des Schuhs oder des Fußes nicht.

Achtung beim Ausmessen generell: Das Volumen der dicksten Zehe muss vorne auch in den Schuh passen. Das Plus 12 hat hierfür vorne einen Nupsi, der für das Volumen von Kinderzehen ausreicht. Ein Hersteller misst wahrscheinlich die gesamte Innensohlenlänge. Wie auf diesem Bild erkennbar, ist jedoch nicht die gesamte Länge für den Fuß nutzbar.
Was bedeutet das? Trotz der richtigen Innenlänge ist der Schuh zu klein.



ZENTI**METRIX**

Mit diesem System lässt sich die richtige Passform exakt und bequem zu Hause ermitteln. Gemessen werden die Länge des Fußes und der Fußumfang bzw. die Fußbreite in Höhe des Fußballens.

Das Set besteht aus folgenden Bestandteilen

- Der ‚Mess-Rolle', die später flach liegt und mit der man die Fußlänge -und breite ermitteln kann
- ‚Duo-Mess-Streifen', zum Messen des Ballen-umfangs und der Innenlänge von Schuhen.

So gehts

Für die Länge: die Füße auf die Matte stellen. Du brauchst keine Wand: einfach die Verstärkung der Rolle bis vor die Zehen im 90° Winkel einrollen, Fußlänge ablesen.

Für die Breite: Das Set um 180° drehen und die Breite nach dem gleichen Schema ermitteln.

Für das Volumen: Mit dem Duo-Messstreifen kann auch der Umfang des Fußes gemessen werden. ZentiMetrix kann z.B. bei Zehenspiel* bestellt werden oder auf ZentiMetrix.de

STÄBCHENMETHODE

ZUM MESSEN DER INNENSCHUHLÄNGE & -BREITE

Wenn du kein Messgerät zu Hause hast und dennoch die Innenschuhlänge und -breite zuverlässig ermitteln möchtest, kannst du dies mit Hilfe der Stäbchen/ Röhrchenmethode tun.

Nehme hierfür einen dünnen Holzspieß oder Strohhalm, stecke ihn an der längsten Stelle in den Schuh und kürze ihn auf der passenden Länge. Danach kannst du die Länge einfach messen und dir notieren.

Beachte jedoch, dass die Stäbchen sehr dünn sind und dadurch auch vorne im Schuh messen, wo eigentlich gar kein Platz mehr für die Zehen ist.

Und nun?

SO GEHT ES WEITER

- ✓ Länge und Breite wurden korrekt ermittelt
- ○ Ermittle deine **Fußeigenschaften** anhand der Tabellen und Grafiken auf den folgenden Seiten
- ○ Mit deinen Fußeigenschaften grenzt du die Hersteller mit unserem **Schuhhersteller-Finder** ein
- ○ Mit deinen gemessenen Maßen und den Suchergebnissen bei vom Schuhhersteller-Finder kannst du nun in Shops mit Größenfindern **die passenden Schuhe suchen**

FUSSEIGENSCHAFTEN ERKENNEN

Auf den nächsten Seite helfen wir dir die Fußeigenschaften besser zu erkennen und zu bestimmen, um dann die entsprechenden Filter im Barfußschuh Guide zu setzen.

1. Die Fußbreite

Mit jeder Bestellung wirst du besser herausfinden, ob die Füße breit, mittel oder schmal sind, einen hohen/niedrigen Spann, viel/wenig Volumen, oder eine schmale Ferse haben etc.

Hier findest Du eine Tabelle für die Einschätzung der Fußbreite von Kinder- und Erwachsenenfüßen.
Bei kleinen Kinderfüßen sind die Übergänge fließender, da 1 cm Längenunterschied viel ausmacht.

Auch deine Fußform bei der Draufsicht kann dir helfen, die Fußbreite noch besser einzuschätzen.

Fußlänge	schmal	mittel	breit
10 - 11	4,0 - 4,6	4,6 - 5,1	5,1 - 5,6
11 - 12	4,2 - 5,1	4,8 - 5,6	5,3 - 6,1
12 - 13	4,7 - 5,5	5,3 - 6,0	5,8 - 6,6
13 - 14	5,1 - 5,6	5,6 - 6,2	6,2 - 6,9
14 - 15	5,5 - 5,9	5,9 - 6,6	6,8 - 7,6
15 - 16	5,6 - 6,4	6,2 - 6,9	6,8 - 7,6
16 - 17	5,8 - 6,5	6 - 6,8	6,8 - 7,2
17 - 18	6,5 - 7	6,8 - 7	7,2 - 7,6
18 - 19	6,7 - 7,1	7 - 7,2	7,3 - 7,6
19 - 20	7,1 - 7,5	7,3 - 7,5	7,5 - 7,8
20 - 21	7,5 - 8	7,4 - 7,6	7,8 - 8,0
21 - 22	7,7 - 7,9	7,5 - 7,8	7,9 - 8,0
22 - 23	7,8 - 8	7,8 - 8,0	8,0 - 8,3
23 - 24	8 - 8,5	8,0 - 8,4	8,9 - 9,5
24 - 25	8,3 - 8,8	8,5 - 9,0	9,1 - 10,5
25 - 26	8,8 - 9,2	8,8 - 9,2	9,3 - 10,8
26 - 27	9,2 - 9,5	9,2 - 9,6	9,7 - 11,1
27 - 28	9,6 - 9,8	9,6 - 9,8	9,8 - 11,6
28 - 29	9,8 - 10	9,9 - 10	10,2 - 12
29 - 30	10,1 - 10,4	10 - 10,5	10,4 - 12,5

alle Angaben sind in cm

Schmal

Mittel

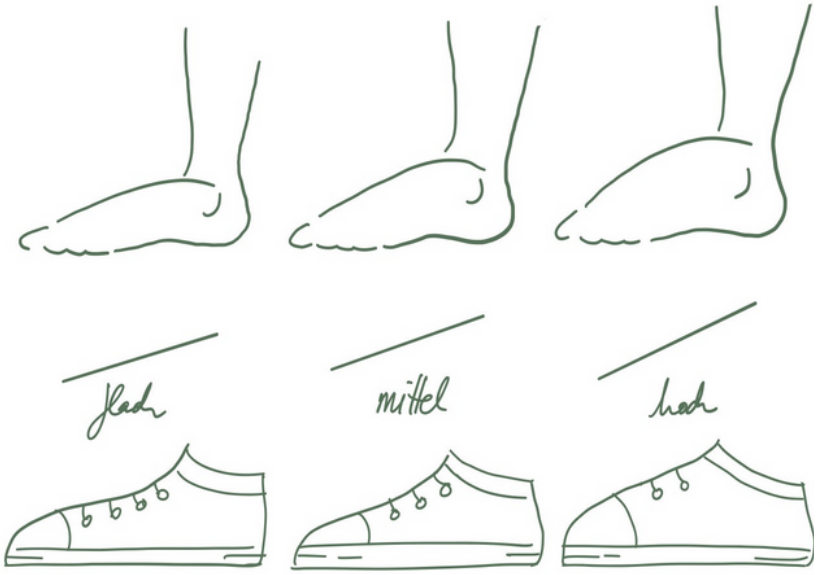
Breit

extra breit

2. Der Rist oder Spann

Je steiler die Linie vom Vorfuß zum Sprunggelenk ist, desto höher ist der Rist. Die passenden Schuhe zum jeweiligen Rist einzuschätzen, erfordert etwas Übung.

Bei einem hohen Spann sind Schnürschuhe meist am besten,
da du hier durch die Schnürung die Passform anpassen kannst.

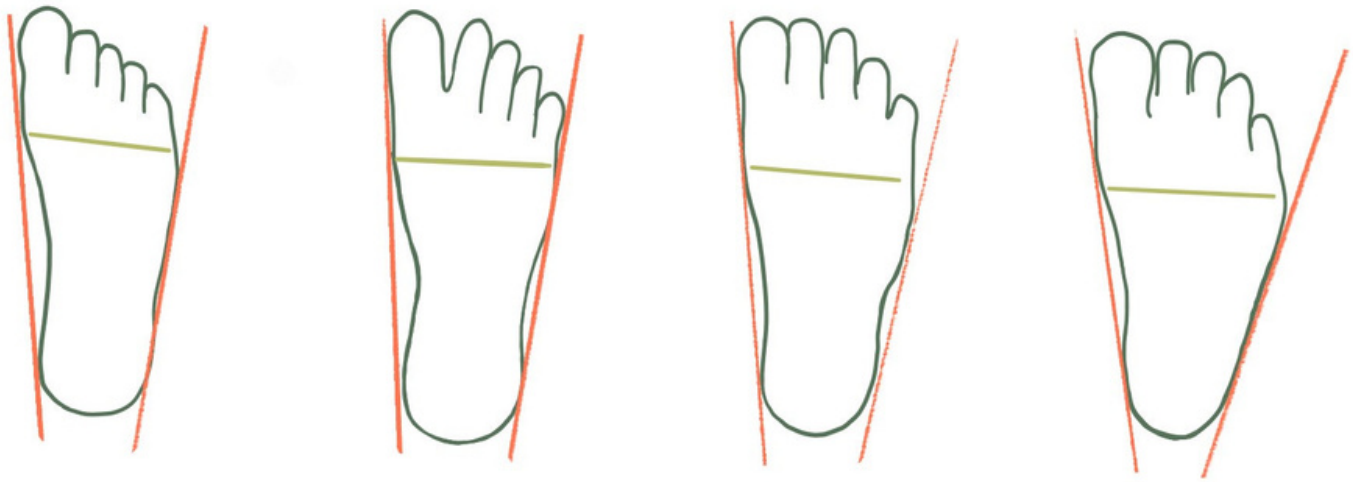


3. Die Fersenbreite

Um deine eigene Ferse oder die deines Kindes besser einschätzen zu können, kannst du an der Innen- und Außenkante des Fußes eine Linie Richtung Ferse ziehen.

Je paralleler die Linien laufen, desto breiter ist die Ferse.
Nähern sich die Linien an, spricht man von einer schmalen Ferse.

Die Fersenbreite ist im Barfußschuh Guide der letzte Filter, um die Hersteller weiter einzugrenzen. Sie kann manchmal der Grund sein, warum ein Schuh nicht passt, obwohl alle anderen Kriterien stimmen.



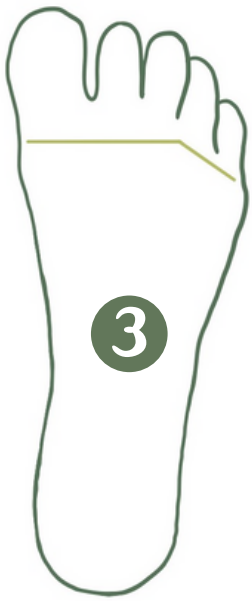
4. Platzbedarf Großzehe und Kleinzehe

Der Platzbedarf richtet sich nach der Stellung der Zehen. Bei einem größeren Längenunterschied zwischen Groß- und Kleinzehe, passen Schuhe mit einem starken Slope, also einem starken Gefälle der Zehenbox zur Kleinzehe.

Mit der Grafik kannst du dann folgende Filter im Barfußschuh Guide setzen:

wenig Platz Kleinzehe, mehr Platz Großzehe

kein Filter



mehr Platz Großzehe

mehr Platz Kleinzehe, mehr Platz Großzehe

5. Das Fußvolumen

Was bedeutet eigentlich viel Volumen?
Bei Kinderfüßen brauchen z.B. speckige Füße einen Schuh mit viel Volumen. Auch größere Füße mit viel Breite bis zur Ferse und/oder breiten Knöcheln brauchen viel Volumen.

wenig Volumen

viel Volumen

Diese beiden Füßen haben die gleichen Längen- und Breitenmaße. Aber sie haben ein unterschiedliches Volumen.

Unten siehst du diese beiden Füßen in den gleichen Schuhen.

wenig Volumen

viel Volumen

Kinderfußmaße zum Eintragen

Datum	Name

	links	rechts
Fußlänge		
+ 12 mm		
Zuwachs 3 - 5 mm		
Fußbreite		
+ 2 - 4 mm		

	Innensohlenlänge	Innensohlenbreite
Schuh		
aktueller Schuh		

Bitte auch denke an: Hausschuhe Kita, Gummistiefel Kita/Oma/Opa ...

Monat	Fußlänge	Fußbreite

Vivi barfuß

Deine Fußmaße zum Eintragen

	links	rechts
Fußlänge		
+ 12 mm		
Fußbreite		
+ 2 - 4 mm		

	Innensohlenlänge	Innensohlenbreite
Schuhe 1		
Sandalen		

1 ANWENDUNGSBEISPIEL KINDERFÜSSE

Kinderfuß - Maße:
Breite R & L = 6,3 cm
Länge R & L = 15,1 cm

Kinderfußeigenschaften:
normaler Rist
normales Fußvolumen
Zehen sehr weit aufgespreizt
Ferse eher schmal

Suchkriterien:
schmal
mehr Platz Kleinzehen

Um die Suche weiter einzuschränken, kann das Häkchen "schmale Ferse" helfen.
Bei diesen Fußmaßen kann man für die Fußbreite anstatt "schmal" auch "mittel" nehmen und sich die Innenbreite der Hersteller genau anschauen.
Der Übergang ist oft fließend und daher gehen in diesem Fall beide Häkchen.

Deine Fußmaße zum Eintragen

Datum: 07.11.2022

Name: Mats

	links	rechts
Fußlänge	15,1	15,1
+ 12 mm	16,3	16,3
Zuwachs 3 - 5 mm	16,8	16,8
Fußbreite	6,3	6,3
+ 2 - 4 mm	6,7	6,7

	Innensohlenlänge	Innensohlenbreite
Schuh	16,6	6,6
Gummistiefel	16,5	6,8
Hausschuhe	16,8	6,6

2 ANWENDUNGSBEISPIEL ERWACHSENENFÜSSE

Erwachsenenfuß - Maße:
Breite R = 23,3/ L= 23
Länge R = 9,2/ L= 9,5

Fußeigenschaften:
normaler Rist
hohes Fußvolumen
Kleinzehe sehr kurz
Ferse breit

Suchkriterien:
breit
weniger Platz Kleinzehe

Um die Suche weiter einzuschränken, kann das Häkchen "breite Ferse" helfen.

Deine Fußmaße zum Eintragen

Datum: 07.11.2022

Name: Annika

	links	rechts
Fußlänge	23,3	23
+ 12 mm	24,5	24,2
Fußbreite	9,2	9,5
+ 2 - 4 mm	9,6	9,9

	Innensohlenlänge	Innensohlenbreite
Schuhe	24,8	9,9
Sandalen	24,4	9,8
Winterschuhe	24,8	9,7

DIE RICHTIGEN

Barfußschuhe

yeah!

SO FINDEST DU DIE PASSENDEN SCHUHE:

1. MESSEN UND EINTRAGEN
2. FUSSEIGENSCHAFTEN ERMITTELN
3. MARKE FINDEN & LOS SHOPPEN

DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

1 Miss deine oder die Füße deines Kindes aus und trage die Maße in die unten stehende Übersicht ein.

2 Mit deinen ab Seite 14 ermittelten Fußeigenschaften (ob hoher Rist, breiter Vorfuß etc.) im Kopf gehst du jetzt auf die unten stehenden Links und gelangst zu unserem sich immer aktualisierenden Guide.

ZUM KINDER-BARFUSSSCHUH GUIDE

ZUM ERWACHSENEN-BARFUSSSCHUH-GUIDE

3 Jetzt hast du eine Auswahl von Marken aus dem Barfußschuh Guide, die zu deinen Fußeigenschaften passen und kannst die Schuhe entweder direkt beim Hersteller oder in Shops mit Größenfindern wie Zehenspiel* suchen und bestellen. Natürlich nur, wenn du vorher deine Maße mit denen der Schuhe abgeglichen hast.
Achtung: die Hersteller raten oft zu anderen Abrollspielräumen! Lass dich hier nicht verunsichern!

Alle mit * versehenen Links sind Affiliatelinks, das bedeutet, dass wir eine kleine Provision bekommen, wenn du mit diesem Link bestellst. Für dich ändert sich der Preis aber nicht
Wir freuen uns immer, wenn du über unsere Links bestellst!

Bei folgenden Shops kannst du markenübergreifend Barfußschuhe bestellen:
Zehenspiel.de*, tildaleins.de, freizehn.de, hug-and-grow.de, oekolinchen.de, footic.de

Mit Belenka*, Feelgrounds* und GoFree Concepts*
(für Sandalen und Skinners) haben wir außerdem eine Kooperation.

BARFUSSSCHUHE KAUFEN

Was du beim Kauf von Barfuß-schuhen beachten solltest

Für gewöhnlich gehen wir Schuhe kaufen, indem wir sie kurz anprobieren. Wir entscheiden recht schnell, ob sie uns passen, oder nicht. Bei Kindern wird der Fuß (bestenfalls) vor jedem Schuhkauf ausgemessen. Bei Erwachsenen ist das seltener der Fall. Wir kennen unsere Größe und schauen uns im jeweiligen Regal um.

Sind Barfußschuhe für ALLE super?

Für viele Menschen ist es eine Befreiung, Barfußschuhe zu nutzen. Für manche Füße ist es jedoch viel zu viel Arbeit nach all den Jahren in konventionellen Schuhen mit so viel Einschränkung der Bewegungsfreiheit bzw. so viel Unterstützung und Dämpfung.

Grundsätzlich ist man nie zu alt, um auf BFS umzusteigen. Es gibt jedoch so manche Füße, unabhängig des Alters, die Zeit brauchen, um sich an die neuen Anforderungen zu gewöhnen und zusätzlich von gezieltem Training profitieren würden.

Barfußschuhe sind Schuhe, die dir in allen Situationen, in denen du nicht barfuß sein kannst oder möchtest, ein Laufgefühl fast wie barfuß ermöglichen sollen.

Gleichzeitig sollen sie deine Füße vor Hitze, Nässe, Kälte und Verletzungen schützen. Und natürlich deinen Fuß nicht einschränken. Socken darfst du darin natürlich tragen.

Tipp 1

Wenn du auf Barfußschuhe umsteigst – und auch wenn du sie schon länger trägst – gilt vor jedem Kauf: Miss deine Füße aus!

Es gibt nämlich einige Dinge zu beachten, wie du nun weißt ;)

Tipp 2

Es lohnt sich wirklich langsam umzusteigen und so womöglich Muskelkater, Ermüdungsfraktur oder Entzündung zu vermeiden. Wer die Füße mit unserem Barfuß Kurs gezielt trainieren möchte, kann sich auf vivibarfuss.com/kurse informieren.

Barfußschuhe

DARAUF SOLLTEST DU ACHTEN

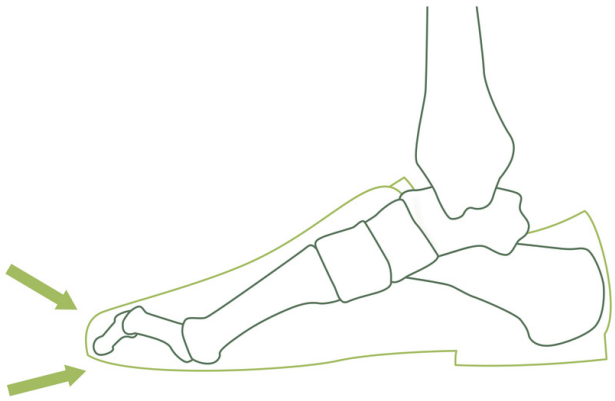
5 KRITERIEN, DIE BARFUSS-SCHUHE ERFÜLLEN SOLLTEN

1. GRÖSSE UND PASSFORM
2. GERINGES GEWICHT
3. FLEXIBLE SOHLE
4. PLATZ FÜR DEINE ZEHEN
5. FLACHE SOHLE

1. Größe und Passform

Damit dein Fuß nicht gestaucht wird, gilt für die **Länge**:

- Vorne immer mindestens 12 mm Platz lassen zum Abrollen.
- Messen solltest du vom längsten Zeh aus (egal welcher).
- Bei vorne offenen Sandalen darf etwas weniger Platz sein, weil die Zehen hier nicht gestaucht werden können, sie sollten jedoch stets auf der Sandale abrollen.



Bei der **Breite** achte auf Folgendes:

- Der Schuh hat mindestens 1 mm rechts und links mehr Platz als die tatsächliche Fußbreite. Man rechnet für Erwachsene 3-5 mm pro Schuh dazu. Beim Abrollen sollte dein Fuß breiter werden können, um sich dann reaktiv wieder zusammenzuziehen.
- Zu breit ist ungünstig, denn du „schwimmst" im Schuh. Deine Zehen müssen krallen und das ist im Schuh genauso schlecht wie in Flip-Flops/hinten offenen Schuhen.
- Zu schmal ist natürlich auch nicht gut: Dein Fuß wird in seiner natürlichen Funktion eingeschränkt, was u.U. zu Schmerzen, Spreizfuß und Metatarsalgie führen kann.

Auch die Höhe vom Rist und das *gesamte Volumen* des Fußes sind wichtige Faktoren beim Kauf von Barfußschuhen.

2. Ein geringes Gewicht

Das bekommst du beim Barfußschuh durch die **dünne Sohle** und die meist geschickte **Materialauswahl**.

Falls du jetzt denkst Flip-Flops, Birkenstock oder Adiletten seien eine gute Alternative: Nein! Sie haben zwar meist flache Sohlen, halten aber nicht von selbst an deinen Füßen. Bei jedem Schritt musst du mit den Zehen krallen, um die Flip-Flops festzuhalten. Das kann, durch die unphysiologische Belastung der Muskulatur, auf Dauer zu Schmerzen führen. Außerdem begünstigt dies die Entstehung eines Hallux valgus.

Mein Tipp

Schmeiß sie gleich weg! Barfußschuhe zeichnen sich dadurch aus, dass sie dir immer Halt an der Ferse bieten. Entweder dadurch, dass sie geschlossen sind, oder ein Riemchen haben.
(Für die 15 Minuten im Schwimmbad sind sie natürlich voll okay!)

3. Eine flexible Sohle - Warum flexibel?

Wenn ein Fuß immer von einer starren Sohle eingeschränkt wird, **verkümmern** seine **Muskeln**, da sie viel weniger arbeiten müssen. Der Fuß kann durch die Sohle keine Unebenheiten im Untergrund spüren und muss sie auch nicht ausgleichen.

Damit das wieder klappt, muss die Sohle in alle Richtungen **flexibel** sein. Der Barfußschuh sollte biegsam sein und sich auch längs leicht biegen lassen, nach außen wie auch nach innen. Nur so haben deine Füße die Chance, ihre Muskulatur beim Gehen zu nutzen.
Trainierst du das, wirkt sich das außerdem wie Gehirnjogging aus. Denn dadurch lernt das Hirn wieder, die Reize von deinen Füßen zu verarbeiten! Cool, oder?

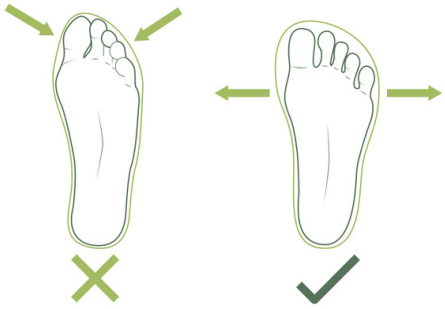
Deine Zehen sollten sich immer auffächern können. Sind deine Schuhe vorne zu schmal, können sie ihre Funktionen nicht ausführen. Mit der Zeit passt sich deine Fußform womöglich dem Schuh an - positiv wie negativ. Fehlstellungen wie z.B. Hallux Valgus können dadurch begünstigt werden (Schuhe sind meist nicht der alleinige Grund dafür!). Können deine Zehen nicht wackeln, weil sie zu wenig Platz haben, werden sie auch schneller kalt.

4. Platz für deine Zehen

Anfangs sieht der Anblick ungewohnt aus, wenn deine Schuhe vorne breiter sind als konventionelle Schuhe.
Allerdings ist der Platz für die Zehen sehr wichtig für deine Fußgesundheit!

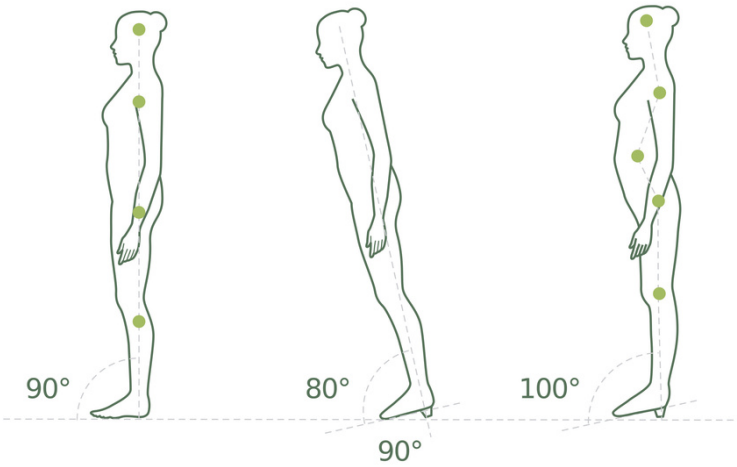
Haben deine Füße erst eine Schuhform angenommen, dauert es länger, bis deine Zehen durch richtiges Training wieder ihre gesunde Stellung erlangt haben.

Barfußschuhe gehen somit individuell auf deine Fußform ein.



5. Eine flache Sohle ohne Absatz

Barfußschuhe haben eine komplett flache Sohle. Sie haben keine sogenannte Sprengung = **Nullabsatz**. Im Gegensatz zu bspw. einem sichtbaren Absatz bei Anzugschuhen, High Heels, oder Kinderturnschuhen.



Was macht das mit dem Körper?
Der Körper läuft künstlich bergab. Damit du nicht nach vorne kippst, muss in verschiedenen Bereichen nachjustiert werden. Die Beugung im Sprunggelenk wird durch den Absatz verringert. Dadurch **verändert sich die**

Es gibt auch unsichtbare Absätze: ein Keil unter der Innensohle des Schuhs wie z. B. bei einigen Kinderschuhen von Ricosta.

Statik und damit auch die Statik jedes anderen tragenden Gelenks (wie Knie und Hüftgelenk) **bei jedem Schritt!**
Durch die Hüftbeugung wird ein Hohlkreuz begünstigt. Das wirkt sich auf alle Gelenke, nach oben bis zum Kopf und auch auf die Fußlängsgewölbe aus.

Joggingschuhe haben ebenfalls oft eine Sprengung (auch im Zehenbereich). Das ist besonderer Mist, weil die Fußsohle vorn und hinten erhöht wird, statt flach auf dem Boden zu stehen. Dadurch werden auf Dauer die Strukturen der Fußsohle unter Spannung gebracht. Diese unnatürliche Stellung behindert den Abrollprozess. Der Fuß schaukelt mehr, als dass er aktiv abrollt.

All das bleibt deinem Fuß in Barfußschuhen erspart!

Weitere Infos sowie Studien über Kinderfüße und die Relevanz passender Schuhe findest du unter: **https://kinderfuesse.com/language/de/publikation/**

GEBRAUCHTE SCHUHE KAUFEN

Ist das okay?

Grundsätzlich ja

Barfußschuhe sind relativ teuer in der Anschaffung – dafür sind sie preislich recht stabil, was den Wiederverkauf bei pfleglicher Behandlung attraktiv macht. Hier folgen ein paar Tipps für den Kauf oder Verkauf von gebrauchten Barfußschuhen.
Ich finde es sogar vorteilhaft, Barfußschuhe gebraucht zu kaufen, denn:

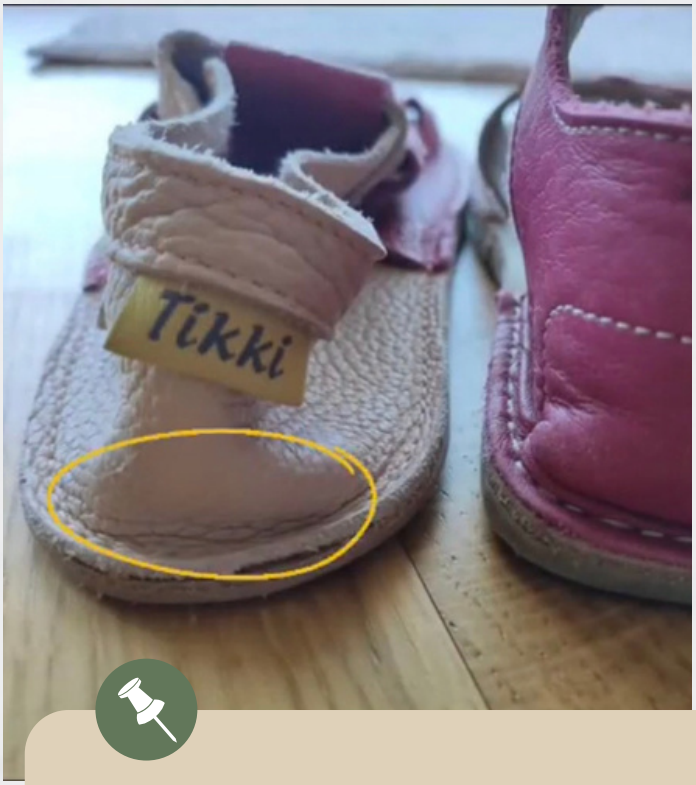
- sie sind wesentlich günstiger als neue Barfußschuhe
- sie sind nachhaltiger, da nichts Neues produziert werden musste
- sie können von der Vorbesitzer:in optimal ausgemessen werden
  die Sohle ist schon weich und geschmeidig eingelaufen

3 KRITERIEN FÜR GEBRAUCHTE BFS

1. Der Schuh ist ein Barfußschuh
   Barfußschuhe sind besonders geeignet um sie gebraucht zu kaufen, oder weiter zu verkaufen. Sie haben kein Fußbett (weil ein Fuß in der Regel kein Bett, sondern Training der Muskulatur braucht). Wo kein Fußbett ist, kann sich dies auch nicht „falsch" einlaufen.

2. Der Schuh entspricht deinen hygienischen Anforderungen.

3. Die Sohle hat keine besonders abgenutzten Stellen oder ist schief eingelaufen, wie auf den Fotos zu sehen ist.



Bitte achte ebenfalls auf diese Kriterien, wenn es um die Weitergabe der Schuhe zwischen Geschwistern geht (⚠ auch unter Geschwistern und Mehrlingen können die Fußformen sehr unterschiedlich sein).

TIPPS FÜR DEN ONLINE SCHUHKAUF

Die Beratung in Schuhläden ist oftmals auf einem sehr veralteten Stand

Sätze wie "das Kind braucht Halt an den Knöcheln, sonst bekommt es Plattfüße!" oder "nach den weichen Lauflernschuhen brauchts jetzt mal richtige Schuhe!" hört man leider oft in konventionellen Schuhfachgeschäften. Darauf kannst du beim online Kauf natürlich verzichten.

Durch deine gezielte Vorauswahl kannst du dir und euch ermöglichen, wenige Schuhe, in einem für euch passenden Moment und geschützter Umgebung, zu probieren. Das kann eine Menge Stress und Frust ersparen.

Außerdem möchten wir dir mit auf den Weg geben: Du wirst mit der Zeit immer besser werden und dich im Barfußschuh-Dschungel zurecht finden.

Ergänzung

Bist du **zwischen zwei Größen**, raten wir dir die größere Größe zu nehmen. Die 12 mm Abrollraum sollten IMMER eingehalten werden. Sollten die Schuhe viel zu lang sein, dann reduziere den eingeplanten Zuwachs. Ansonsten suche mit Hilfe eines Größenfinders (unten erwähnt) eine andere, besser passende Barfußschuhmarke aus.

Mit den hier vorgestellten Methoden und Tabellen sollte es dir leichter fallen :)

FACTS ÜBER SOCKEN

- Die Form und Sitz der Socken können die Fußform sehr beeinflussen
- Socken haben häufig einen hohen elastischen Anteil, dadurch lassen sie zwar eine Bewegung der Zehen zu, wollen sich dann aber wieder zusammenziehen und können dann bei schlechtem Sitz zu Veränderungen der Zehenstellung führen
- Socken können quer- oder längsgestrickt sein. Längsgestrickt lässt dem Fuß mehr Freiheit
- Socken werden meist nicht in Einzelgrößen, sondern in einem Größenbereich (bspw. Gr. 23-26) verkauft, was dann zu einem ungünstigen Sitz führen kann
- Socken werden oft trapezförmig gestrickt und passen damit nicht zur Fußform
- Socken verändern ihre Größe durch Wasch- und evtl. Trocknergänge

TIPPS FÜR DEINE SOCKEN

- Socken mit einem hohen Baumwoll- oder Bambusanteil kaufen
- Längsgestrickte Socken lassen dem Fuß mehr Freiheit
- Socken immer einen Größenbereich größer kaufen, auch wenn du zwischen 2 Größen bist
- Socken in der Familie weiter reichen, wenn sie einem Familienmitglied zu klein sind
- Nach mehreren Wäschen und evtl. Trocknergängen die Größe kontrollieren
- Es gibt verschiedene Hersteller, die barfußgerechte Socken anbieten wie z.B. Plus12, BeLenka, Zehensocken, Tabisocken, Kompressionssocken für den Sport mit einzelnen Zehen, Nylonstrümpfe mit Zehenteil oder Zehentrenner
- Auch selbst gestrickte oder selbst genähte Socken können ideal an die Fußform angepasst werden

Wie du nun weißt, solltest du **IMMER nachmessen** und dich nicht auf Größenangaben verlassen. Achte beim Kauf von Barfußschuhen außerdem auf alle genannten Kriterien.

VIEL SPAß mit deinen Füßen! **Steige langsam um** - fange mit 30 min an und steigere vorsichtig Dauer und Distanz - und dann sollte deinem Barfußleben nichts im Wege stehen!

Besuche Vivi auf vivibarfuss.com, Instagram und Facebook unter **@vivi.barfuss** und sei gespannt auf weitere Tipps für gesunde große und kleine Füße!

Mit freundlichen Füßen

Vivi Barfuß

vivi barfuß
vivibarfuss.com