



«Wenn du den Füßen deiner Kinder Gutes tun willst, dann lass sie viel barfuss gehen oder ziehe ihnen Schuhe an, die dem Barfussgehen sehr nahekommen.»

BABYS WOLLEN BARFUSS SEIN

Barfuss zu sein, bringt Babys auf mehreren Ebenen entscheidende Vorteile:

Tastsinn

Babys verwenden ihre Füße noch viel aktiver als wir Erwachsene. So helfen sie beispielsweise auch mit den Beinen, Füßen und Zehen mit, wenn sie in Rücken- oder Seitenlage mit einem grossen Ball o.ä. spielen. Der Tastsinn an den Füßen funktioniert nämlich genauso gut wie an den Händen – es sei denn, man lässt ihn durch ständiges Einpacken verkümmern.

«Mit Socken ist doch praktisch wie barfuss!», ist ein weit verbreiteter Irrtum. Socken wirken sich genau so aus, als würden wir ständig Handschuhe tragen. Bei den Füßen fällt es uns einfach nicht mehr auf, weil wir uns daran gewöhnt haben, ihren Tastsinn kaum zu benutzen.

Körperwahrnehmung

Ein Baby muss seine Körperwahrnehmung erst entwickeln – es dauert mehrere Monate, bis es entdeckt, wo seine Füße sind und dass sie zu ihm gehören. Dann muss es sie begreifen, um sie immer besser spüren und verwenden zu können. Wie im ersten Lebensjahr üblich, erforscht es sie dazu nicht nur mit den Händen, sondern auch mit dem Mund, der besonders viele Nervenenden enthält.

Sind die Füße bedeckt, ist das nur sehr eingeschränkt möglich. Als Folge werden sie schlechter gespürt und sind in der Wahrnehmung weniger präsent – wieder genau so, als würden wir ständig Handschuhe tragen.

Durchblutung

Socken, Strumpfhosen und Schuhe schränken die Durchblutung der Füße ein. Babys haben noch keine sehr ausgeprägte Ferse, sodass Socken entweder störend verrutschen, verloren gehen oder aber einschnüren. Abdrücke auf der Haut sind ein deutliches Zeichen dafür, dass das Kleidungsstück zu eng ist und die Durchblutung einschränkt. Dadurch werden die Füße oft kalt, sodass das «warme» Anziehen in Wirklichkeit kontraproduktiv sein kann. Am ehesten warm bleiben Füße und Zehen, die in Bewegung sind.

Beweglichkeit

Barfuss können die Zehen problemlos gespreizt, gestreckt und gebeugt werden. Socken, Strumpfhosen und Schuhe üben immer einen gewissen Druck auf den Fuss aus und schränken damit die Beweglichkeit ein. Die Zehen werden z. B. zusammengedrückt. Selbst wenn es einem nicht bewusst ist, bewegt man die Gelenke der Füße und Zehen im angezogenen Zustand viel weniger als barfuss, wie

Studien zu Kinderschuhen zeigen. Dadurch verkümmert mit der Zeit die untätige Fussmuskulatur bzw. kann sich bei Babys und Kleinkindern gar nicht erst richtig entwickeln.

Wenn Socken/Strumpfhosen/Schuhe dagegen überhaupt nicht einengen, sitzen sie so lose, dass sie verrutschen und in der Bewegung stören.

Rutschfestigkeit

Nackte Füße haben den besseren Grip, vor allem, wenn es um das Abstossen mit den Zehen oder dem Fussrand geht. Dabei geht es gar nicht nur um das Vorwärtskommen, auch beim Pivoting (Kreiseln in Bauchlage), Rocking (Wippen im Vierfüsser) oder im Bärenstand (Stütz auf Händen und Fusssohlen) sollten Babys ihre Füße einsetzen können, ohne wegzurutschen.

Diesen «Rundum-Grip» können auch Antirutschsocken nicht in dieser Form bieten, ganz abgesehen von den Nachteilen in Bezug auf die Wahrnehmung.

«Aber mein Baby hat kalte Füße!»

Was dann? Hier gibt es mehrere Lösungswege:

Am Rumpf wärmer anziehen. Stulpen/Babylegs anziehen. Kaufen, selber stricken oder Omas einspannen. Wenn die Unterschenkel warmgehalten werden, kühlen die Füße viel weniger aus.

Darauf achten, dass Windeln und Hosen locker sitzen, ohne einzuengen (v. a. Bauch- und Beinbündchen). Sie schränken sonst nicht nur die für warme Füße notwendige Durchblutung ein, sondern auch die Beweglichkeit. Kleidung sollte weit und dehnbar sein – nicht ohne Grund strampeln Babys ohne Hose und/oder Windel viel mehr

als mit. Uns Erwachsenen ist gar nicht bewusst, wie sehr Kleidung einschränkt, z. B. die Beweglichkeit der Hüftgelenke. Bewegung erzeugt Wärme und fördert nebenbei die motorische Entwicklung.

Eine Matte auf den Boden legen (bitte keine Decke, darauf kann man sich sehr viel schwerer fortbewegen). Die Aufenthaltsdauer in Wippen o. ä. auf ein Minimum reduzieren oder ganz streichen. In der Wippe sind Babys viel passiver, abgesehen von den Nachteilen durch die in der Regel halbsitzende Position, die für Babys, die sich noch nicht alleine aufsetzen können, generell nicht empfohlen wird.

Kalte Füße bedeuten genau wie kalte Hände nicht zwangsläufig, dass dem Baby kalt ist. Es gibt auch Erwachsene, die immer kalte Hände und/oder Füße haben. Manche Babyfüsse sind auch mit Socken kalt.

Man kann auch nicht unbedingt vom eigenen Temperaturempfinden auf das seines Kindes schliessen. Die meisten Babys sind eher zu dick als zu dünn angezogen.

Selbst draussen kann ein Baby so lange nackte Füße haben, solange es auch keine Handschuhe braucht, denn die Füße sind bei Babys absolut mit den Händen vergleichbar, wie oben erklärt.

Als Elternteil muss man sich dann jedoch ein dickes Fell gegen die besorgten Einwände der Passanten zulegen – oder gleich ein Schild mit der Aufschrift «Nein, meinem Baby ist nicht kalt!»

Also los, weg mit den Socken!

Kathrin Mattes, Physiotherapeutin
www.kathrinmattes.com

