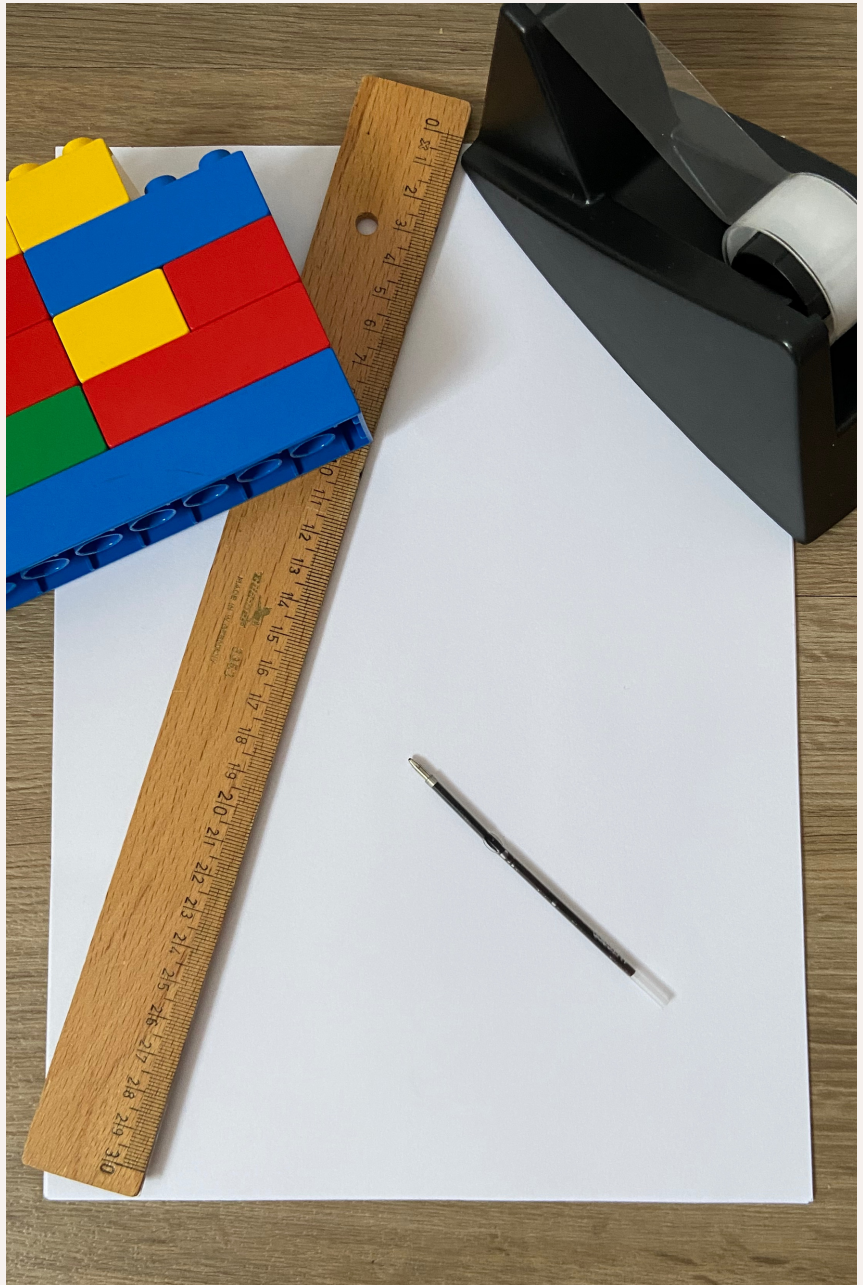


# Messbar



**Das Ebook mit  
Schritt für Schritt  
Anleitung zum  
Füße messen**

Nina Holtkamp



# NINA HOLTkamp

**Mein Name ist Nina und ich bin  
Kinderphysiotherapeutin. Die  
Fußgesundheit, vorallem die der Kinder,  
liegt mir sehr am Herzen. In diesem  
Ebook möchte ich dir einen Einblick in  
das richtige Messen des Fußes geben und  
warum das so wichtig ist.**

*Nina*

# WARUM IST FÜSSE MESSEN SO WICHTIG?

**Kinderfüße  
wachsen schnell**

---

**Bis zu 3  
Schuhgrößen im  
Jahr macht das aus**

---

**Schuhgrößen sind  
NICHT genormt**

---

**Nur so kannst du  
überprüfen ob die  
Schuhe noch  
passen**

---



# TIPPS DAMIT DAS KIND GUT MITMACHT!

**01**  
Mithelfen lassen!

---

**02**  
Dein Kind darf  
danach/ davor bei  
dir messen

---

**03**  
Baut eine Wand,  
zB aus Bausteinen,  
vor der gemessen  
wird

---



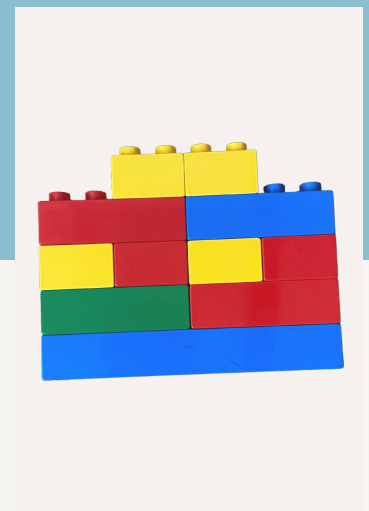
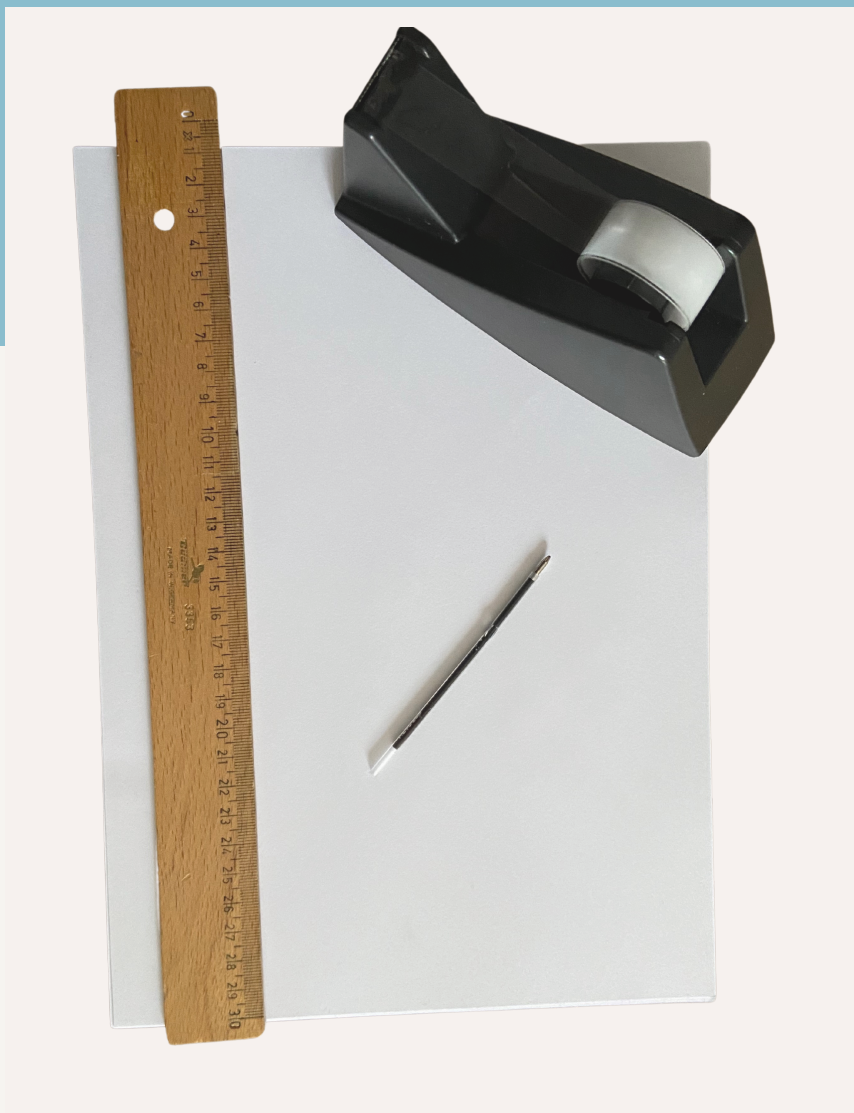
# VORBEREITUNG

Alles was du brauchst:

- weißes Papier
- KugelschreiberMINE
- Maßband/ Lineal
- evtl. Klebeband
- evtl. Bausteine o.ä. als Wandersatz
- evtl. einen Schuhkarton (für sehr zappelige Kinder)

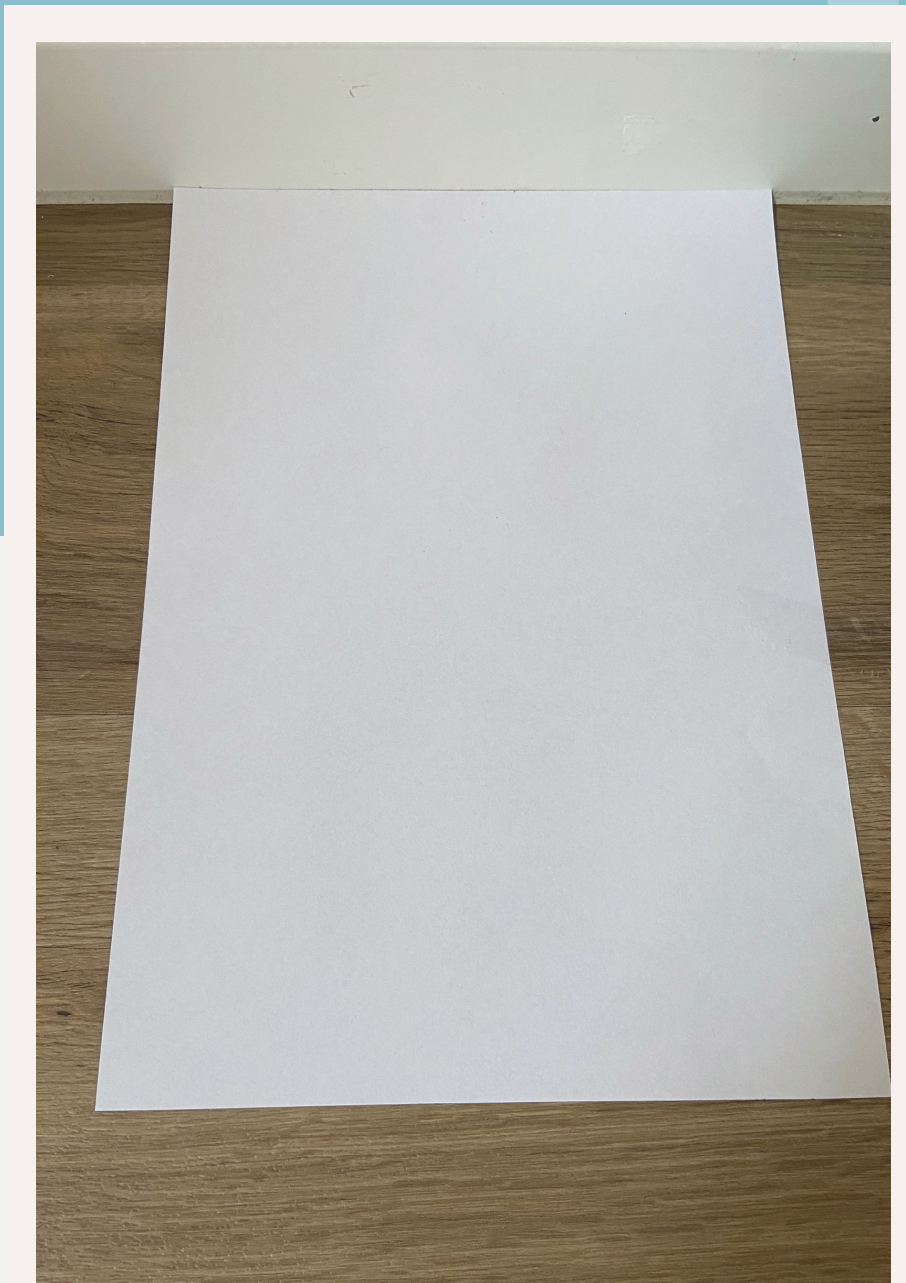


Warum eine KugelschreiberMine? Sie ist deutlicher dünner als ein normaler Stift und somit deutlicher genauer.



# VORBEREITUNG

Klebe das Papier zB bündig an die  
Fußleiste  
Lass dein Kind gern mithelfen

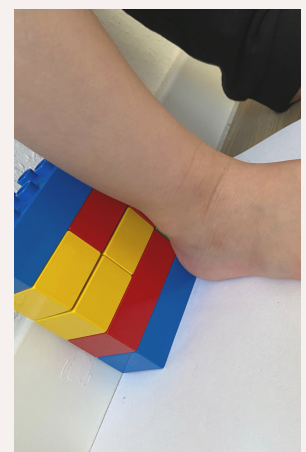


# UMRANDEN VARIANTE A

Nun geht es ans Malen. Stelle den Fuß deines Kindes locker mit der Ferse an die Wand und markiere dann den längsten Zeh und die breiteste Stellen des Fußes (hierfür kannst du auch zB eine Bausteinwand nutzen). Am besten markierst du dir auch noch die Mitte der Ferse zur besseren Orientierung.



**Halte den Stift senkrecht!**

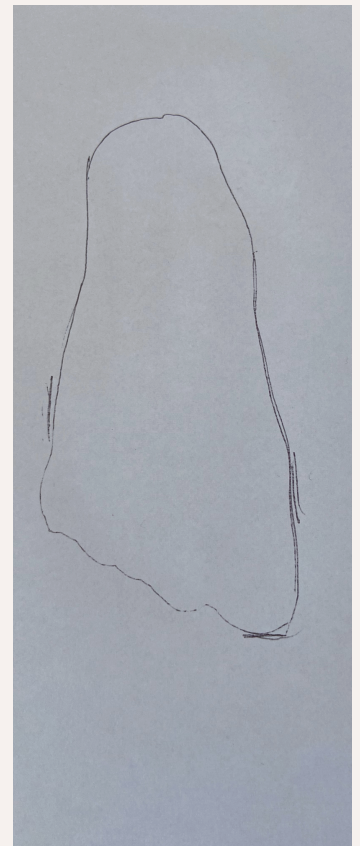


# **UMRANDEN VARIANTE B**

Bei dieser Variante umrandest du den kompletten Fuß. Zur besseren Orientierung markiere dir auch hier die breiteste und die längste Stelle, wenn der Fuß noch auf dem Papier steht.



**Halte den Stift auch hierbei senkrecht!**



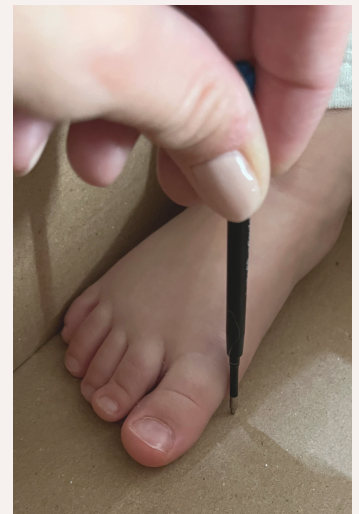


# UMRANDEN VARIANTE C

Bei dieser Variante stellst du dein Kind in einen Schuhkarton und hast somit schon zwei Ausgangspunkte, nun markierst du nur noch den längsten und breiteste Stelle.

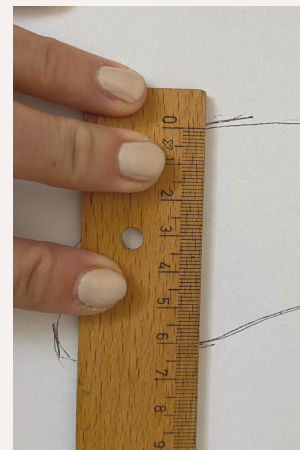
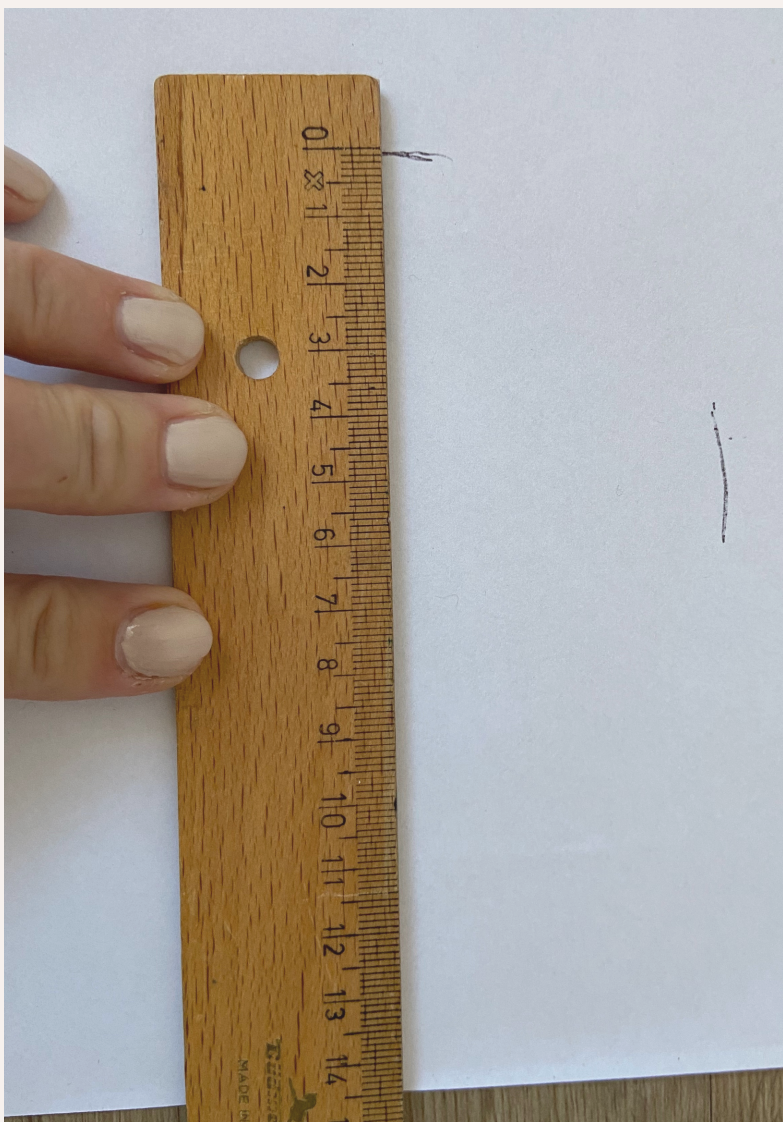


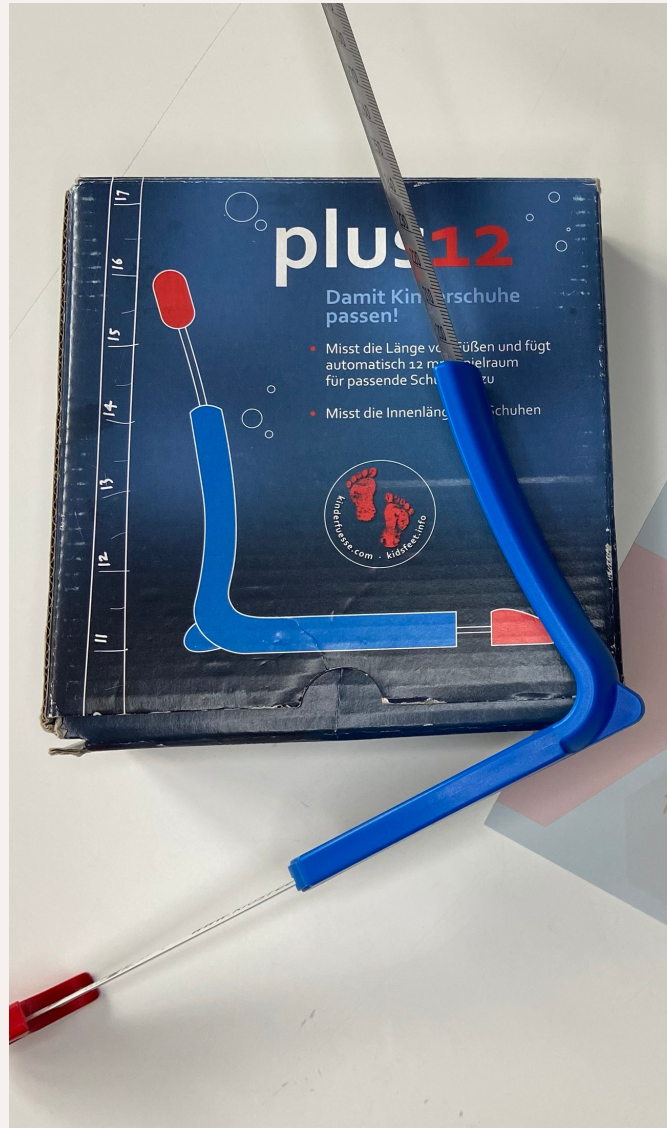
**Fuß bündig aber locker an den  
Karton stellen!**



# AUSMESSEN

Nun misst du die längste und die breiteste Stelle aus. Dazu verbindest du am besten die jeweiligen Punkte mit einem Strich und misst nun mit einem Lineal aus. So bekommst Du zwei Maße, auf diese rechnest du min. 1,2cm (bis 1,7cm) in der Länge und min. 2-5mm in der Breite dazu. Mit diesen Maßen kannst du nun Schuhe kaufen.





## SCHUH AUSMESSEN

Nun möchtest du wissen, ob der **Schuh** noch **passt!**?

Dazu gibt es zB das **Plus12** mit dem du im Schuh die **Länge** messen kannst.

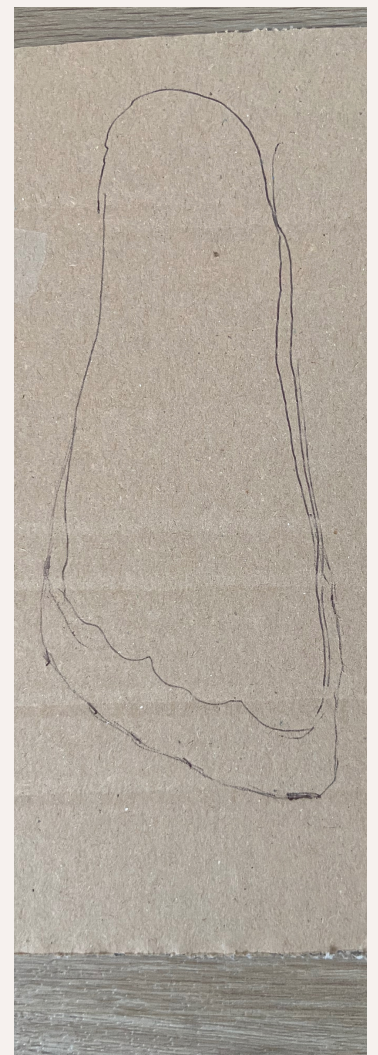
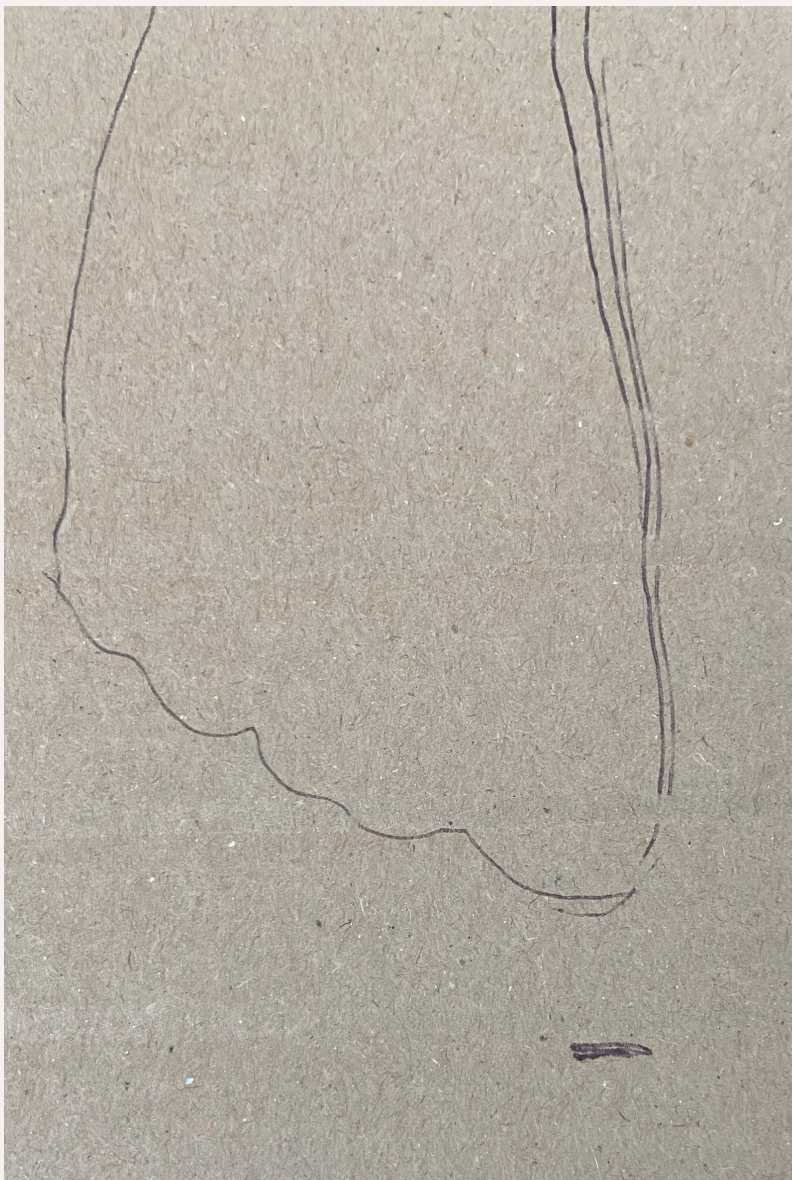
Aber auch **ohne** Hilfsmittel geht das.

Auf der **nächsten Seite** erfährst du wie.

# SCHUH AUSMESSEN

Erstelle dazu eine Fußschablone. Dafür umrandest du den Fuß und rechnest min. 1,2cm in der Länge dazu und min. 2-5mm in der Breite.

Am besten auf festem Karton so lässt sich im Schuh gut feststellen ob die Schablone sich anpasst (also zu klein ist).



# SCHUH AUSMESSEN

Um die **Breite** im Schuh zu messen, hilft auch ein **Eisstäbchen (oder Schaschlikspieß)**, dass du auf die **Fußbreite (evtl. zzgl 2mm)** **zuschneidest** und es in den Schuh steckst und schaust ob es sich **hin und her bewegen lässt**.



# ZUSAMMENFASSUNG

- Fuß ausmessen
- 1,2cm -1,7cm in der Länge dazurechnen
- 2-5mm in der Breite dazurechnen
- Schuhe nach Maßen und NICHT nach Größe aussuchen!
- evtl Schuh vermessen
- alles in die Tabelle eintragen (am Ende des eBooks)
- in 4-6 Wochen erneut Füße messen!



# FRAGEN?

Hast du Fragen dazu?

Schau gerne auf meiner Instagramseite vorbei und auf meiner Homepage.

Dort findest Du immer die aktuellsten Termine für meine Kurs.

Außerdem erfährst du, neben dem Messen, noch ganz viel zum Thema gesunde Kinderfüße und Schuhe.

[www.instagram.de/kinderphysionina](https://www.instagram.de/kinderphysionina)  
[www.kinderphysionina.de](http://www.kinderphysionina.de)



# DANKE

Danke, dass du dieses Ebook runtergeladen hast. Ich hoffe damit für mehr passende Kinderfüße sorgen zu können.

Ich freue mich dich bald in meinem Kurs begrüßen zu dürfen.

Mit dem folgenden Rabattcode erhältst du 5% Nachlass auf die Kursgebühr.

EBOOK05

*Nina*

thank  
you



**BITTE  
REGELMÄSSIG:  
FÜSSE  
MESSEN!!!**



# FUSSMASSE UND MESSPLAN

Von \_\_\_\_\_

Januar

Datum:		rechts	links	aktuelle Schuhmaße:
	Länge			
	Breite			

Februar

Datum:		rechts	links	aktuelle Schuhmaße:
	Länge			
	Breite			

März

Datum:		rechts	links	aktuelle Schuhmaße:
	Länge			
	Breite			

April

Datum:		rechts	links	aktuelle Schuhmaße:
	Länge			
	Breite			

**Die nächsten Seiten kannst du dir ausdrucken und z.B. an den Kühlschrank hängen und Sie mit deinem Kind bunt gestalten, damit ihr an das regelmäßige Messen denkt.**

# FUSSMASSE UND MESSPLAN

Von \_\_\_\_\_

Januar

Datum: \_\_\_\_\_

Länge  
Breite

	rechts	links
Länge		
Breite		

aktuelle Schuhmaße:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Februar

Datum: \_\_\_\_\_

Länge  
Breite

	rechts	links
Länge		
Breite		

aktuelle Schuhmaße:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

März

Datum: \_\_\_\_\_

Länge  
Breite

	rechts	links
Länge		
Breite		

aktuelle Schuhmaße:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

April

Datum: \_\_\_\_\_

Länge  
Breite

	rechts	links
Länge		
Breite		

aktuelle Schuhmaße:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# FUSSMASSE UND MESSPLAN



Von \_\_\_\_\_

Mai

Datum:  
\_\_\_\_\_

Länge  
Breite

	rechts	links
Länge		
Breite		

aktuelle Schuhmaße:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Juni

Datum:  
\_\_\_\_\_

Länge  
Breite

	rechts	links
Länge		
Breite		

aktuelle Schuhmaße:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Juli

Datum:  
\_\_\_\_\_

Länge  
Breite

	rechts	links
Länge		
Breite		

aktuelle Schuhmaße:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

August

Datum:  
\_\_\_\_\_

Länge  
Breite

	rechts	links
Länge		
Breite		

aktuelle Schuhmaße:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# FUSSMASSE UND MESSPLAN



Von \_\_\_\_\_

September

Datum:  
\_\_\_\_\_

Länge

Breite

rechts

links

aktuelle Schuhmaße:

Oktober

Datum:  
\_\_\_\_\_

Länge

Breite

rechts

links

aktuelle Schuhmaße:

November

Datum:  
\_\_\_\_\_

Länge

Breite

rechts

links

aktuelle Schuhmaße:

Dezember

Datum:  
\_\_\_\_\_

Länge

Breite

rechts

links

aktuelle Schuhmaße: