Füße richtig messen

So findest du in wenigen Minuten die passende Barfußschuh-Größe – für dein Kind oder für dich. Barfußschuhe sollen den Zehen viel Platz lassen. Deshalb zählt nicht die alte Schuhgröße, sondern die gemessene **Fußlänge in Millimetern**.

Das brauchst du

- Seite 2 dieser Vorlage, gedruckt in **Originalgröße** (Druckeinstellung „Tatsächliche Größe“ bzw. „100 %“, nicht „An Seite anpassen“)
- einen Stift, eine Wand und einen harten Boden (kein Teppich)
- bei Kindern: eine zweite Person, die misst

Erst den Druck prüfen

- Miss oben rechts auf Seite 2 den **Kontrollbalken** mit einem Lineal nach.
- Er muss genau **5 cm** lang sein. Ist er kürzer oder länger, stimmt der Druck nicht, und die Messung wird ungenau.

Messen in 4 Schritten

1. **Vorlage an die Wand.** Lege Seite 2 auf den Boden und schiebe die **untere Kante** (rot markiert) ganz an die Wand.
2. **Hinstellen.** Stell dich bzw. dein Kind mit der **Ferse an die Wand** – im Stehen, das Gewicht auf beiden Füßen.
3. **Längsten Zeh markieren.** Stift senkrecht halten und direkt vor dem **längsten Zeh** einen Strich machen. Das ist nicht immer der große Zeh.
4. **Ablesen.** Die Länge an der Skala in Millimetern ablesen und notieren. **Beide Füße** messen – der längere Fuß zählt.

Von der Fußlänge zur Schuhgröße

Fußlänge + Zugabe = Innenlänge des Schuhs

Für wen	Zugabe
Laufl erner & Krabbelkinder	**+ 10–12 mm**
Kinder	**+ 12–17 mm**
Erwachsene	**+ 8–12 mm**

Beispiel: Fußlänge 152 mm + 15 mm = **167 mm** Innenlänge. Wähle dann im Shop beim jeweiligen Schuh die Größe, deren Innenlänge am nächsten darüber liegt. Jede Marke fällt anders aus, deshalb immer in der Größentabelle des Schuhs nachsehen.

Tipps

- **Am Nachmittag oder Abend** messen – dann sind die Füße am größten.
- Mit den **Socken** messen, die später im Schuh getragen werden. Bei dicken Wintersocken ruhig die größere Zugabe nehmen.
- Kinderfüße wachsen schnell: **alle 2–3 Monate** nachmessen.
- Für die **Breite** die breiteste Stelle des Fußes (Ballen) messen.

Meine Messung

Name: _____ Datum: _____

Linker Fuß: _____ mm Rechter Fuß: _____ mm

Längerer Fuß + Zugabe: _____ mm Gewählte Größe / Schuh: _____

Unsicher? Wir helfen gerne.
Schick uns deine Messwerte oder komm vorbei – im Laden messen wir gemeinsam nach.

Barfußwunder* · Hauptstraße 53 · 86853 Langerringen
Tel. 0162 5763962 · info@barfusswunder.de
www.barfusswunder.de
Mo 9:30–17:30 · Mi 14–17:30 · Fr 9:30–17:30 · Sa 9–13 Uhr

Barfußwunder

Messvorlage · Skala in cm, Striche in mm

Kontrollbalken: genau 5 cm

Linker Fuß

Strich vor den längsten Zeh setzen

Rechter Fuß

Strich vor den längsten Zeh setzen

Ferse an die Wand · Skala beginnt an der unteren Blattkante (0 cm)

28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

▼ Diese Kante ganz an die Wand schieben ▼