

Aktion Gesunder Kinderrücken

Schulranzen-Ratgeber



...„den Kindern
den Rücken stärken!“



**Liebe Eltern, liebe Lehrkräfte,
liebe Erzieher/innen,**

mit der Einschulung beginnt für Kinder ein neuer Lebensabschnitt. Der Ranzen wird sie über Jahre hinweg begleiten.

Dabei ist vielen Folgendes völlig unbewusst:

Ein zu schwerer Schulranzen ...

... schädigt die wachsende Wirbelsäule

... führt zu einer schlechten Körperhaltung

... beeinträchtigt die Atmung

Eine Untersuchung mit mehr als 2000 Kindern ergab, dass die meisten Kinder kein angemessenes Ranzengewicht trugen. Auch die Einstellung der Schulranzen gibt häufig Anlass zur Kritik. Untaugliche und zu schwere Ranzen, schlechte Schulmöbel und Bewegungsmangel führen dazu, dass zum Ende des Grundschulalters schon 48% der Kinder über Rückenschmerzen klagen. Diese sind oft Ursache für Konzentrationsschwächen und schlechte schulische Leistung.

Wir Erwachsene sind aufgefordert, für eine gesunde Haltungsentwicklung unserer Kinder zu sorgen.

Diese Broschüre soll eine kleine Hilfestellung sein.

Dr. phil. Dieter Breithecker ist Sport- und Bewegungswissenschaftler, Fachautor und anerkannter Dozent und Referent im Bereich der vorbeugenden Rückenschule.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Dieter Breithecker". The signature is stylized and written in a cursive-like font.

Die Themen:

1. Bewegung macht fit!

2. Tipps und Infos für Lehrkräfte und Erzieher/innen

3. Tipps und Infos für Eltern

4. Das richtige Tragen

**5. Rucksäcke –
hip aber rückenbelastend**

6. Der geeignete Schulranzen



1. Bewegung macht fit!

Wer rastet, der rostet

Viele Kinder leiden unter Bewegungsarmut:

- Schulwege werden mit dem Auto oder dem Bus zurückgelegt
- Stundenlanges Sitzen auf rüchenschädigendem Mobiliar prägen den Schulvormittag und die Freizeit
- Der Schulsport wird oft Opfer von Stundenausfall
- Die Freizeit wird zunehmend vor dem Computer oder dem Fernseher verbracht



Die Lebensweise prägt ganz entscheidend die körperliche Fitness und damit auch die Entwicklung der Körperhaltung

Bewegungs-Check

Inwieweit auch Ihr Kind von Bewegungsmangel bedroht ist, können Sie leicht überprüfen:

- Sitzt es täglich mehr als eine Stunde vor dem Fernseher oder dem Computer?
- Bewegt es sich täglich höchstens eine Stunde?
- Ist es ein „Bewegungsmuffel“ und spielt lieber allein?
- Kommt es beim Treppensteigen schnell aus der Puste?
- Kann es ab dem 6. Lebensjahr nicht mindestens 10 Sekunden ruhig auf einem Bein stehen (ab. dem 8. Lebensjahr mit geschlossenen Augen)?
- Kann es ab dem 6. Lebensjahr keine 5 Sprünge rhythmisch nacheinander auf einem Bein ausführen?

Haben Sie eine dieser Fragen mit **Ja** beantwortet?

Dann sollten Sie wissen, dass es zu folgenden Beeinträchtigungen kommen kann:

- Schwächung und Verkümmern der Muskulatur, so dass ihre stützende und stabilisierende Funktion auf die Wirbelsäule, das Fußskelett und die gesamte Haltung nicht mehr genügend gewährleistet ist
- Schwächung des Knochensystems und dadurch bedingte Überlastungsschäden
- Stoffwechselstörungen
- Herz-Kreislauf-Funktionsschwächen und -erkrankungen
- Bluthochdruck, der bereits im Kindesalter vermehrt auftritt
- Motorischer Übungsmangel, der sich negativ auf die Koordination von Bewegungen auswirken kann

Bewegung ist lebenswichtig ...

Für das „Heranwachsen“, also die Reifungs- und Entwicklungsvorgänge, die unter anderem für Haltung und Bewegung verantwortlich sind, brauchen Kinder Bewegung. Insbesondere die ersten 10 Lebensjahre sind sehr entscheidend.

... und schützt vor Haltungsschäden.



2. Infos und Tipps für Lehrkräfte und Erzieher/innen

Mit folgenden Punkten helfen Sie aktiv, die Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen und Haltungsschäden zu vermeiden:

- Gestalten Sie den Unterricht aktiv und bewegt. Durch „bewegten Unterricht“ wird die Wirbelsäule entlastet, die Kinder bleiben konzentriert
- Beharren Sie nicht auf Stillsitzen. Kinder brauchen Bewegung
- Weisen Sie bereits bei Einschulungs-Veranstaltungen auf die Wichtigkeit eines entsprechenden Schulrucksacks hin. (Im Trend liegende Rucksäcke erhöhen die Belastungen um ein Vielfaches)
- Sorgen Sie zusammen mit den Eltern für ein angepasstes Schulrucksackgewicht, indem Sie eine Liste herausgeben, was die Kinder in der Schule oder zu Hause lassen können
- Richten Sie Ablagesysteme im Klassenraum ein
- Um das Schleppen von Getränkeflaschen zu vermeiden, organisieren Sie mit Zustimmung der Eltern einen Getränkeservice für das Klassenzimmer
- Achten Sie auf ein ausgewogenes und gesundes Schulfrühstück
- **Informieren Sie sich bei uns über die Möglichkeit eines Projekttagess zu diesem Thema, den wir gerne in Ihren Räumen abhalten**





Projekttag Schule

Die BAG will unter der Schirmherrschaft des Bundesfamilienministeriums zur Vorbeugung von Entwicklungsschwächen beitragen und die Sensibilität für kindgerechte und gesunde Rahmenbedingungen wecken.

Dabei werden mit einer Unterrichtsdemonstration zum bewegten Lernen am Vormittag, einem Schulranzen-Check und einer Lehrerfortbildung am Nachmittag konkrete Umsetzungsvorschläge für den Unterricht gegeben. Unter dem Motto „Schule, Lehrer, Eltern – ein Team“ erfahren die Eltern am Abend, was sie für eine gesunde körperliche und auch geistige Entwicklung ihrer Kinder tun können.

Die Projekttage werden bereits in mehreren Bundesländern erfolgreich durchgeführt.

**Informieren Sie sich!
Ein Anruf genügt!**



3. Infos und Tipps für Eltern

Folgende Punkte sollten Sie im Sinne einer gesunden Entwicklung Ihres Kindes beachten:

- Bewegen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind in der Freizeit und gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Nur so kann sich Ihr Kind gesund und fit entwickeln. Derart trainiert, kann Ihr Kind auch ein etwas höheres Ranzengewicht „verkräften“
- Unterstützen Sie Schule und Lehrkräfte bei Schulprojekten zur Förderung der Gesundheit
- Achten Sie auf eine ausgewogene und kalziumhaltige Ernährung
- Kaufen Sie einen eher kleinen Ranzen (bis ca. 1,4 kg). In einem großen wird auch mehr mitgenommen. Rucksäcke sind zwar leichter, allerdings werden sie ergonomischen Anforderungen nicht gerecht (siehe Kapitel 5) und sind für die Grundschule ungeeignet. Die Schulranzenhersteller haben sich ihrer Verantwortung bereits gestellt und bieten entsprechende Produkte an. Natürlich gibt es Unterschiede, lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten. Ihr Kind sollte den Ranzen in jedem Fall Probe tragen

Schulranzen-Check

Insbesondere im Grundschulalter sind die Knochen noch weich und (ver-)formbar und daher besonders anfällig. Dazu kommt, dass Grundschul Kinder nicht die Muskelkraft besitzen wie ältere Kinder.

Daher ist besonders auf das Ranzengewicht zu achten. Der Löwenanteil am Schulranzengewicht ist der Inhalt. 7 kg und mehr sind keine Seltenheit. Kein Wunder, kommen beim Überprüfen doch oft viele Dinge zum Vorschein, die nicht hineingehören.

- Überprüfen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig den Schulranzen. Legen Sie Ihr Augenmerk dabei besonders auf den Inhalt
- Spielsachen oder Sammelhefte sollten im Sinne der Gewichtsreduktion zu Hause bleiben
- Auf große, schwere Getränkeflaschen sollte verzichtet werden
- Klären Sie mit der Lehrkraft, welche Unterrichtsmittel in der Schule und welche zu Hause bleiben können
- Übertragen Sie Ihrem Kind nach und nach die Verantwortung



Ziel ist es, jedes überflüssige Gramm zu vermeiden!

Gemessen am Normalgewicht des Kindes sollte der gefüllte Ranzen nicht mehr wiegen als:

Körpergewicht	Gewicht Schulranzen
19 kg	2.3 kg
20 kg	2.4 kg
21 kg	2.5 kg
22 kg	2.6 kg
23 kg	2.8 kg
24 kg	2.9 kg
25 kg	3.0 kg
26 kg	3.1 kg
27 kg	3.2 kg
28 kg	3.4 kg
29 kg	3.5 kg
30 kg	3.6 kg
31 kg	3.7 kg
32 kg	3.8 kg

Körpergewicht	Gewicht Schulranzen
33 kg	4.0 kg
34 kg	4.1 kg
35 kg	4.2 kg
36 kg	4.3 kg
37 kg	4.4 kg
38 kg	4.6 kg
39 kg	4.7 kg
40 kg	4.8 kg
41 kg	4.9 kg
42 kg	5.0 kg
43 kg	5.2 kg
44 kg	5.3 kg
45 kg	5.4 kg
46 kg	5.5 kg

Körpergewicht	Gewicht Schulranzen
47 kg	5.6 kg
48 kg	5.8 kg
49 kg	5.9 kg
50 kg	6.0 kg
51 kg	6.1 kg
52 kg	6.2 kg
53 kg	6.4 kg
54 kg	6.5 kg
55 kg	6.6 kg
56 kg	6.7 kg
57 kg	6.8 kg
58 kg	7.0 kg
59 kg	7.1 kg
60 kg	7.2 kg

4. Das richtige Tragen



Ein kurzer Fußweg zur Schule
oder nach Hause macht fit!

Ein gut passender
und eingestellter
Schulrucksack ist
in der Lage, die
Belastung optimal
zu verteilen.

Das Gewicht wird
dabei möglichst
körpernah positioniert.
Die Rückenpartie wird
optimal gestützt.



Falsches Tragen – die Folgen!

Fehl- und Mehrbelastungen sind bereits vorprogrammiert, wenn der Ranzen lässig in der Hand oder mit nur einem Schultergurt getragen wird. Der Körper muss nämlich zur Kompensation der einseitigen Belastung eine ausgleichende Haltung einnehmen. Zudem ist durch die veränderten Hebelkräfte die Belastung höher. Dauerhaft kann das zu Haltungstörungen führen. Bei zu lang eingestellten Gurten wird durch die veränderte Haltung zusätzlich die Atmung beeinträchtigt.



So nicht...

Die Einstellung ist wichtig!

Der Ranzen sollte immer mit beiden Schultergurten auf dem Rücken getragen werden. Beide Riemen sind straff gezogen, schwere Gegenstände sind möglichst rückennah im Ranzen verstaut. Der Schulranzen liegt an beiden Schulterblättern an. Die Oberkante verläuft waagrecht und befindet sich auf Höhe der Schultern.



So ist's gut!

5. Rucksack - hip aber rückenbelastend

Während Schulranzen konstruktionsbedingt ein gewisses Grundgewicht (1250 - 1400 Gramm) aufweisen, sind sogenannte Freizeitricksäcke leichter. Sind sie daher besser?



Nein! Ihnen fehlt es im Gegensatz zum Ranzen an der nötigen Eigenstabilität. Diese ist nötig, um das Gewicht des Inhalts gleichmäßig zu verteilen. Die heute coole Trageweise, nämlich mit möglichst lang eingestellten Riemen, tut ihr Übriges.

Die Hebelkräfte

Die entstehenden Hebelwirkungen erhöhen die Belastung auf Muskeln, Knochen und Gelenke erheblich.

Darüber hinaus ist das Rückenteil oft nicht ausreichend gepolstert, der Inhalt drückt gegen den Rücken.



Finger weg!



Tipp:

Ergonomisch geformte Schulranzen helfen, die Belastungen entsprechend klein zu halten!

6. Der geeignete Schulranzen

Grundvoraussetzung ist, dass der Schulranzen optimal passt. Ranzen ist nicht gleich Ranzen und natürlich findet man auch bei Einschülern große Unterschiede hinsichtlich Größe und Körperbau. Generell gilt aber: Der Schulranzen sollte ein ergonomisch geformtes Rückenteil besitzen, welches der natürlichen Form der Wirbelsäule nachempfunden ist.



Polster links und rechts gewährleisten eine mittige Platzierung des Ranzens auf dem Rücken. So wird eine möglichst geringe, weil symmetrische Belastung der Wirbelsäule erreicht.



Die Tragegurte sollten gut gepolstert sein, um den Druck auf die Schultern großflächig verteilen zu können. Bei guten Ranzen sind diese zudem „bananenförmig“ ausgeführt, weil so ein Rutschen der Gurte verhindert wird.

Eine Anmerkung zum Ranzengewicht:

Qualitative Ansprüche fordern ein Mindestmaß an Materialeinsatz. Extremes Leichtbau ist nicht sinnvoll, weil dieser zu Lasten der Stabilität geht. Das Rückenteil sollte eine hohe Festigkeit haben, damit der Inhalt nicht auf den Rücken drücken kann.

Ausgereifte, stabile und damit auch langlebige Ranzen haben ein Leergewicht von ca. 1250 - 1400 Gramm.



Das ist uns wichtig:

Gehen Sie mit Ihrem Kind für eine Probeanpassung zu einem Fachhändler. Dort erhalten Sie die nötige fundierte Beratung!

Als unabhängiger Interessenverband setzt sich die BAG (Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.) präventiv für die Gesundheit Ihrer Kinder ein.

Seit April 2001 ist Sammies by Samsonite® offizieller Partner der BAG.

Wir danken Sammies by Samsonite® für die Unterstützung bei der Erstellung dieser Info-Broschüre sowie für die Bereitstellung des Bildmaterials.

Weiter Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter **www.haltungundbewegung.de**



**BUNDESARBEITSGEMEINSCHAFT
FÜR HALTUNGS- UND BEWEGUNGSFÖRDERUNG e. V.**

Matthias-Claudius-Straße 14 • 65185 Wiesbaden
Tel. 06 11/37 42 09 • Fax 06 11/9 10 07 06
Sie erreichen uns: Mo.-Fr. 9.00-15.00 Uhr