

# Tipps zum Schulbeginn (IV): Der richtige Ranzen

Kindern den Start in den Schulalltag so leicht wie möglich zu machen – das heißt auch, den richtigen Schulranzen zu wählen. Wie der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst beim Kreis Unna betont, sollten Eltern beim Kauf des Schulranzens darauf achten, dass er der DIN-Norm 58 124 entspricht. Solche Ranzen müssen u. a. haltbar, leicht, körpergerecht und ausreichend mit Reflektoren versehen sein. So sollen sie den Kinderrücken schonen und im Straßenverkehr gut zu sehen sein. Tests und Beschreibungen gibt es im Internet z.B. unter <https://www.vergleich.org/schulranzen/>.

Ein Problem wird durch die Norm nicht gelöst: die übermäßige Belastung des kindlichen Rückens durch ein zu hohes Gesamttragegewicht. Da hilft nur ein regelmäßiger Schulranzen-Check.

Aus medizinischer Sicht gilt für das Gewicht des Ranzens:

**Der Schulranzen inklusive Inhalt sollte 10 bis maximal 15 Prozent des Körpergewichts des Kindes nicht überschreiten. Das Eigengewicht des Tornisters darf nicht zu hoch sein.**

In den ersten beiden Klassen sollte der leere Ranzen sogar möglichst nicht schwerer als 1,2 kg sein. Das heißt: Ein 20 kg schwerer Schulanfänger darf einen Ranzen tragen, dessen Gesamtgewicht maximal 2,5 kg beträgt.

**Auf das richtige Tragen kommt es an:**

Der Ranzen gehört auf den Rücken, nicht über die Schulter oder unter den Arm.

Er sitzt richtig, wenn er waagrecht auf dem Rücken getragen wird, mindestens mit der Schulterhöhe des Kindes abschließt

und eng am Körper getragen wird.

Rucksäcke und Umhängetaschen sind als Schultaschen ungeeignet. Hier sollte gelten: lieber „uncool“ als krank.

Es gibt mittlerweile auch Ranzen mit Rädern zum Ziehen (Trolleys) in kindgerechten Mustern. Wenn diese insgesamt nicht zu schwer sind (auch sie müssen auch hin und wieder getragen werden), sind sie für einen längeren Schulweg im Prinzip zu empfehlen. Orthopäden sehen jedoch auch Gefahren für Haltungsschäden, wenn der Trolley einseitig gezogen wird.

### **Regelmäßige „Entrümpelungsaktionen“:**

Eltern sollten den Schulranzen regelmäßig zusammen mit dem Kind aus- und dabei aufräumen, damit es nur die notwendigen Dinge mitnimmt. Die Schulen müssen den Kindern ausreichend Aufbewahrungsmöglichkeiten in der Schule zur Verfügung stellen. „Schulbuchtourneen“ sind deshalb unnötig.

### **Den Bewegungsdrang der Kinder unterstützen**

Neben einem zu schweren Schulranzen führt auch Bewegungsmangel zu Haltungsschäden bei Kindern. In den letzten Jahren wird bei Kindern im schulfähigen Alter immer häufiger eine schlechte Haltung beobachtet. Die Bauch- und Rückenmuskeln sind zu schwach, um eine aufrechte Haltung über längere Zeit einzuhalten. Eine wichtige Ursache sind die heutigen Lebensgewohnheiten unserer Kinder: morgens Schulbank drücken, nachmittags über den Hausaufgaben brüten, dann Computerspielen oder Fernsehen. Untersuchungen zeigen, dass Kinder im Grundschulalter im Schnitt 9 (!) Stunden am Tag sitzen.

Tipps des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes beim Kreis Unna:

Unterstützen und fördern Sie den Bewegungsdrang Ihrer Kinder.

Nehmen Sie sich Zeit für die Kinder. Gehen Sie mit ihnen auf den Spielplatz, besser noch in den Wald spazieren. Lassen Sie

sie auf Baumstämmen und Mauern balancieren, das stärkt den Gleichgewichtssinn und auch den Rücken.

Lassen Sie Ihre Kinder so viel wie möglich barfuß gehen, denn der Fuß ist das Fundament für eine gute Haltung.

Suchen Sie Anschluss an Spiel- und Sportgruppen.

Weil Kinder wachsen, empfehlen sich höhenverstellbare Stühle und Tische zum Arbeiten.

Bei Fragen steht Dr. Petra Winzer-Milo vom Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD) beim Kreis Unna unter Tel. 0 23 03 / 27-11 59 oder E-Mail [petra.winzer-milo@kreis-unna.de](mailto:petra.winzer-milo@kreis-unna.de) zur Verfügung.

Weitere Informationen rund um die Einschulung gibt es im Internet unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de), Suchbegriff Tipps zum Schulbeginn.