**Ergonomie, Handling und Gewicht: Das kleine Schulranzen-Einmaleins**

Die Einschulung ist ein aufregendes und besonderes Ereignis. Neben Schultüte und Schreibunterlagen gehört auch der erste Schulranzen zur Ausrüstung. Doch stellen sich viele Eltern immer wieder die Frage, welcher Schulranzen sich für ihr Kind am besten eignet. Was viele Eltern zusätzlich verunsichert: Rückenschmerzen und Haltungsschwächen im Kindes- und Jugendalter haben deutlich zugenommen. Viele grübeln deshalb schon lange vor dem ersten Schultag über die Wahl des Schulranzens. Sicher ist: nicht jeder Ranzen passt zu jedem Kinderrücken! Eine seriöse Orientierungshilfe bietet das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat in Zusammenarbeit mit einem medizinisch-therapeutischen Expertengremium Anforderungen an rückenfreundliche Schulranzen entwickelt, welche die Auswahl erleichtern.

**Gewicht und gutes Handling bedenken**

Um mit dem AGR-Gütesiegel als nachweislich besonders rückenfreundlich ausgezeichnet zu werden, sollte die Schultasche ein angemessenes Leergewicht nicht überschreiten. Im Grundschulalter liegt es bei circa 1.300 g (bei einem Innenraumvolumen von mindestens circa 15 l) und im Mittel- und Oberstufenalter bei circa 1.500 g (bei einem Innenraumvolumen von mindestens 25 l). Außerdem ist ein Tragegriff sinnvoll, der das Anheben der Tasche erleichtert. Ein verstärkter Boden sorgt dafür, dass der Ranzen selbstständig und sicher stehen kann.

**Den Rücken physiologisch belasten**

Egal ob Schulranzen oder Schulrucksack – entscheidend ist, dass bestimmte ergonomische Anforderungen erfüllt sind: Eine S-Form des Rückenteils spart den Nackenbereich aus und verhindert so Druckstellen. Eine ergonomische Konturierung berücksichtigt die physiologische Schwingung der Wirbelsäule und entlastet diese. Sie sorgt auch für eine effektive Übertragung der Hauptlast. Damit das Gewicht gleichmäßig auf den Rücken verteilt wird, müssen die Tragegurte ausreichend breit (mind. 4 cm), gepolstert und einfach zu verstellen sein. Beim Rückenteil sind seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material  sinnvoll, um einen optimalen Sitz zu gewährleisten. Eine atmungsaktive Polsterung ermöglicht eine bessere Luftzirkulation.

**Wichtig beim Schulrucksack**

Bei Schulrucksäcken sind für die Zertifizierung mit dem AGR-Gütesiegel weitere Merkmale zu beachten: Ein Becken-/Hüftgurt mit weich gepolsterten Beckenflossen fixiert das Gewicht am Körper und verlagert es optimal von den Schultern auf den hinteren, oberen Beckenkamm. Ein zusätzlicher längen- und höhenverstellbarer Brustgurt verhindert das Verrutschen der Träger von den Schultern. Damit das Gesamtgewicht des Rucksacks die Wirbelsäule nicht mehr als nötig belastet, sollte bei Rucksäcken z.B. auch ein Tunnelzug mit Kompressionseffekt vorhanden sein. So wird der Inhalt nah am Rücken getragen und verringert eine belastende Hebelwirkung auf den Rücken.

**Richtig tragen und packen**

Ein weiterer Hinweis der AGR: Entscheidend ist auch, dass der [Ranzen](https://www.eltern.de/kauflust/sch%C3%B6nes-n%C3%BCtzliches/bildershow-schulranzen.html) richtig getragen wird. Dazu müssen die Gurte richtig eingestellt werden. Sind sie zu lang, hängt der Ranzen zu tief und zieht den Rücken ins Hohlkreuz. Auch zu hoch sollte er nicht sitzen. Oftmals werden Schulranzen auch falsch gepackt. Die schweren Sachen sollten möglichst körpernah in Innenfächern verpackt werden, um die Wirbelsäule richtig zu belasten. Dazu ist eine gute Ausrichtung der Fächeraufteilung nötig.

**Zertifizierte Schulranzen und -rucksäcke**

Die AGR hat einige Schulranzen und -rucksäcke zertifiziert, die alle aufgeführten Kriterien erfüllen. Dazu zählen Modelle von Herstellern wie Scout, Step by Step, DerDieDas und Coocazoo. Um für den jeweiligen Kinderrücken den optimalen Schulranzen zu finden, ist es unbedingt erforderlich, ihn vor dem Kauf Probe zu tragen, individuell anzupassen und so zu testen. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.agr-ev.de/schulranzen](http://www.agr-ev.de/schulranzen).

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de.

Alles auf einem Blick! Die AGR-Checkliste!

* Ein dem Alter des Heranwachsenden angemessenes Leergewicht
  + im Grundschulalter ca 1.300g (bei einem Innenraumvolumen von mindestens 15 l)
  + im Mittel- und Oberstufenalter ca.1.500g   
    (bei einem Innenraumvolumen von mindestens 25 l)
* Komfortable Anhebehilfe (Tragegriff)
* Schulterträger (Tragegurte): gut gepolstert, ausreichend breit, leichtgängig verstellbar, rutschsicher
* Fächeraufteilung: mehrere Fächer – schwere Gegenstände nah am Körper platziert
* Rückenteil: ergonomische Konturierung, druckstabil, atmungsfreundlich – Belüftungsrillen, rutschfest, seitliche Führung
* Brustgurt, längen- und höhenverstellbar (abnehmbar beim Schulrucksack)
* Rückenlängenanpassung
* Becken-/Hüftgurt (abnehmbar) [Rucksack]
* Tunnelzug mit Kompressionseffekt, Kompressionsgurt [Rucksack]
* Verstärkter Boden, sicherer Stand [Rucksack]

**Außerdem sinnvoll**

* Rückenlängenanpassung [Schulranzen]
* Becken-/Hüftgurt [Schulranzen]