**Wie viel Schulranzen verträgt das Kind? - Rückenfreundlich ins erste Schuljahr**

Um das Thema Schulranzen ranken sich zahlreiche Mythen: Schwere Taschen schaden dem Kinderrücken und ein Trolley ist die rückenfreundlichste Alternative sind nur einige davon. Das Informations- und Produktangebot ist riesig und oft verwirrend. Eltern sind daher häufig verunsichert, wenn die Einschulung naht und es darum geht, die Kleinen mit einer geeigneten Schultasche auszustatten. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. erklärt, worauf es wirklich ankommt.

**Die große Frage: Schulranzen oder -rucksack?**

Oft wechseln Kinder nach den ersten drei bis vier Schuljahren vom Schulranzen auf einen Schulrucksack. Was weniger eine Frage der Gesundheit ist, sondern vielmehr, weil es „cool“ ist. Denn gute Schulrucksäcke stehen einem guten Ranzen in nichts nach. Aus diesem Grund gibt es bereits für Schulanfänger spezielle Schulrucksäcke, die allen ergonomischen Anforderungen gerecht werden. Ein Trolley hingegen ist eine wenig ratsame Alternative, da der Körper beim Ziehen ungünstig verdreht und einseitig belastet wird.

**Sorgenthema Tragegewicht**

Viele Eltern befürchten leider immer noch eine Überlastung des Kinderrückens. Doch Studien konnten nicht belegen, dass der häufig genannte Richtwert von 10 bis 12 Prozent des Körpergewichts eine sinnvolle Empfehlung ist. Im Gegenteil: Die Kid-Check Studie der Universität des Saarlandes zeigte vielmehr, dass gesunde Kinder ein Tragegewicht von bis zu 20 Prozent ihres Körpergewichts problemlos schultern können. Denn ein angemessenes Gewicht übt einen wichtigen Trainingsreiz auf die sich entwickelnden Muskeln und Knochen aus. Deswegen ist es auch wichtig, dass die Kinder den Ranzen selbst tragen.

**Das macht Schulranzen und Co. rückenfreundlich**

Um den Kinderrücken gut zu unterstützen, ist eine rutschfeste, atmungsaktive und ergonomische Konturierung des Rückenteils wichtig. Ebenso hilfreich sind gut gepolsterte Tragegurte, um das Gewicht der Schultasche optimal auf den Schultern zu verteilen. Eine leichte S-Form der Gurte spart den Nackenbereich aus und verhindert so Druckstellen. Am besten sind sie rund 4 cm breit und bestehen ebenfalls aus rutschfestem Material. Sinnvoll ist auch ein Brustgurt, der den Ranzen/Rucksack optimal am Körper fixiert und ein Verrutschen der Träger verhindert. Wichtig beim Schulrucksack: Er muss einen (abnehmbaren) und weich gepolsterten Becken-/Hüftgurt besitzen. Dieser sorgt dafür, dass das Gewicht optimal von den Schultern auf den hinteren, oberen Beckenkamm verlagert wird. Achten Sie zudem auf atmungsaktives Material und einen Tragegriff zum leichteren Anheben.

**Die Schultasche richtig einstellen und packen**

Beim Einstellen des Ranzens kommt es darauf an, dass er nah an den Schulterblättern und nicht zu hoch oder zu tief am Rücken sitzt. Eine leicht handhabbare Rückenlängenanpassung macht es möglich die Höhe des Schulrucksacks individuell über eine Größenskalierung einzustellen. Eine sinnvolle Fächeraufteilung sorgt zudem dafür, dass schwere Gegenstände nah am Rücken platziert werden können – so wird die Wirbelsäule nicht zu stark belastet. Zusätzlicher Tipp: Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nur das Nötigste in die Schultasche packt.

**Probetragen nicht vergessen!**

Vor dem Kauf ist es unbedingt nötig, unterschiedliche Schulranzen auszuprobieren, anzupassen und zu testen. So vermeiden Sie Fehlkäufe und garantieren Ihrem Kind einen guten Start ins erste Schuljahr. Tipp: In einem AGR-zertifizierten Fachgeschäft finden Sie nicht nur AGR-zertifizierte Schulranzen und -rucksäcke, sondern auch durch die AGR geschulte Mitarbeiter.

**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](http://www.ruecken-produkte.de).