



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



„Jetzt bin ich groß –
die Schule geht los!“

„Jetzt bin ich groß – die Schule geht los!“



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

In ganz Deutschland werden nach den Sommerferien wieder Kinder eingeschult. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. verhilft jungen ABC-Schützen zu einem rückschonenden Schulalltag.

Zählt Ihr Kind in der Kita zu den Großen? Dann rückt der Tag der Einschulung immer näher – die Vorfreude wächst, die Spannung steigt und die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Für die Kids bricht ein völlig neuer Lebensabschnitt an. Denn in die Schule gehen, bedeutet nicht nur Lesen, Schreiben und Rechnen lernen, sondern auch Verantwortung tragen, selbstständig handeln und große sowie kleine Herausforderungen meistern. Und das fängt schon beim Ranzen und den Hausaufgaben an.

Deswegen sollten Eltern ihre Kinder angemessen auf den neuen Alltag vorbereiten. Stundenlanges Stillsitzen, das Tragen eines schweren Ranzens und die neue Umgebung bedeuten eine große Umgewöhnung. Zudem befinden sich die jungen Schüler in empfindlichen Wachstumsprozessen. Umso erschreckender ist es, dass Grundschüler zum

*Die ergonomischen Kinderarbeitsplätze der Firma moll bilden eine Einheit und können optimal aufeinander sowie auf die persönlichen Bedürfnisse des Kindes eingestellt werden.
Bild: AGR/moll*



Teil 16 Kilo schwere Tornister tragen wie eine Studie der Uniklinik Tübingen* ergeben hat. Das sind rund 40 Prozent vom Eigengewicht des Schülers selbst! Das Problem: Aktuelle Ergebnisse** belegen, dass Kinder mit muskulären und koordinativen Schwächen bereits bei Ranzengewichten unter 10 Prozent des eigenen Körpergewichts schon auffällige Haltungs- und Gleichgewichtsschwankungen zeigen. Andere Kinder wiederum transportieren 20 Prozent des Eigengewichtes völlig problemlos. Das Gewicht des Ranzens ist ohne Frage ein sehr wichtiger Aspekt (je leichter desto besser), doch auch die körperliche Konstitution des Kindes und die rückengerechte Gestaltung des Schulranzens sind von entscheidender Bedeutung.

Wie wichtig das Thema „Gesunder Kinder Rücken“ ist, belegen folgende Fakten***:

- Schon heute leiden **48 Prozent** aller 11- bis 14-Jährigen unter **Haltungsstörungen**.
- **44 Prozent** aller Viertklässler klagen gelegentlich und **8 Prozent** sogar ständig über **Rückenschmerzen**.
- **43 Prozent** der Grundschüler leiden gelegentlich und **12 Prozent** ständig unter **Konzentrations-schwierigkeiten**. Tendenz steigend!

Die AGR e. V. stärkt daher das Bewusstsein von Eltern und Pädagogen für die Rückengesundheit ihrer Schützlinge im Schulalltag. Neben aktiver

Aufklärungsarbeit zeichnet die AGR besonders rückenfreundliches Schullequipment mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ aus. Denn die Auswahl eines rückschonenden Ranzens, ergonomische Arbeitsplätze in der Schule und zu Hause sowie ausreichend Bewegung neben den Unterrichtseinheiten sind von großer Bedeutung. Fest steht, gesunde und ausgeglichene Kinder sind lern- und leistungsfähiger.

Der große Schulranzen-Check zum Schulstart – was Eltern wissen sollten!

Kinder tragen ihn auf dem Schulweg, auf dem Heimweg und bei jedem Klassenzimmerwechsel – fünf Tage die Woche und das über Jahre. Der Ranzen ist ihr täglicher Begleiter und sollte deshalb besonders leicht (maximal 1,3 Kilo Leergewicht) und komfortabel sein. Empfohlen werden Tornister mit einer geschwungenen Rückenlinie, die sich der natürli-



*Schulranzen der Marke Sammies by Samsonite stärken durch ihr geringes Eigengewicht und die ergonomische Passform den Schülern den Rücken.
Bild: Sammies by Samsonite*



Bewegtes Lernen durch kontinuierliche Haltungswechsel ermöglichen die Kinderarbeitsplätze von Moizi. Bild: AGR/Moizi

chen Form der Wirbelsäule anpasst. Auch die dadurch hervorgerufene Gewichtsverlagerung verringert die Belastung für den Kinderrücken bereits erheblich.

Die wichtigsten Punkte bezüglich des ersten Schulanzens sind deshalb ein ergonomisch geformtes Rückenteil (rutschfest) und ein möglichst geringes Eigengewicht. Bei der Fächeraufteilung im Ranzen sollte man darauf achten, dass zur Unterbringung schwerer Gegenstände Fächer dicht am Rücken vorhanden sind. Gut gepolsterte Tragegurte (mindestens vier Zentimeter breit) die stets parallel eingestellt sind, erhöhen ebenfalls den täglichen Tragekomfort.

Die AGR-zertifizierte Schulranzen-Serie Sammies von Samsonite (www.sammies-schulranzen.de) vereint ergonomische Ansprüche mit beliebten, farbenfrohen Motiven. Die optimale Lösung für einen gesunden Kinderrücken.

Aktives Sitzen fördert die Lernfähigkeit

Starres Mobiliar fördert ungesunde Sitzhaltungen. Werden diese über längere Zeit eingenommen, können Rückenschmerzen die Folge sein. Da Kinder bereits im Grundschulalter bis zu zehn Stunden täglich sitzen,

sollte dringend ein Augenmerk auf ergonomische Arbeitsplätze gelegt werden. Dr. Dieter Breithecker von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (BAG), Wiesbaden bestätigt: „Nur durch rückengerechte, dynamische Sitzhaltungen kann ernsten Schädigungen der Wirbelsäule vorgebeugt und eine gesunde Entwicklung der Heranwachsenden gefördert werden. Achten Sie dringend auf die Sitzmöbel in der Schule!“ Ein ergonomischer Arbeitsplatz sollte ein aktiv-dynamisches Sitzen ermöglichen und damit den kindlichen Bewegungsdrang unterstützen.

Wichtig für den Arbeitsplatz der Schüler ist eine schnelle, verschleißfreie Höhenverstellbarkeit der Tische und Stühle, damit sich beide dem natürlichen Wachstum anpassen. Eine leicht neigbare Sitzfläche, sowohl nach vorne als auch nach hinten, fördert dynamisches Sitzen und häufi-



Tische und Stühle von VS fördern aktives Sitzen und passen sich der Größe des Kindes an – sie wachsen mit. Bild: AGR/VS

ge Haltungswechsel, die wiederum den Rücken stärken. Die Tischplatte sollte ebenfalls mindestens um 16 Prozent neigbar sein.

„Kinderarbeitsplätze“ sollten von unabhängiger Seite geprüft werden. Die AGR zeichnet seit über fünfzehn



Jahren besonders rückenschonende Alltagshelfer aus. Im Bereich „Möbel für Kinder und Jugendliche“ wurden ergonomische Möbel von VS-Schulmöbel (www.vs-moebel.de), Moizi (www.moizi.de), moll (www.moll-funktion.de) und aeris (www.swoppster.de) mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Bewegung bringt auch den Geist in Schwung

Ausreichende Bewegungseinheiten (mindestens drei Stunden täglich) sind für jede Altersklasse enorm wichtig. Denn körperliche Aktivität entwickelt nicht nur die Knochen und Muskulatur spürbar weiter, sondern auch das Gehirn und die geistige Fitness. Deshalb sollten neben einer aktiven Freizeitgestaltung mit Familie und Freunden, Sportstunden in der Schule, bewegte Pausen und rhythmische Unterrichtseinheiten eine größere Rolle spielen.

Der 3D-Aktiv-Kinder-Drehstuhl swoppster macht gesunde Bewegung beim Sitzen nicht nur möglich – er fordert und fördert sie sogar! Bild: AGR/aeris





AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Dass Bewegung sich auch bei Kindern unmittelbar auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns auswirkt, ist bewiesen. Laut einer US-Studie**** des Beckman Institutes schnitten sportliche Kinder in Gedächtnistests deutlich besser ab. Außerdem hatten körperlich fitte Kinder einen um 12 Prozent vergrößerten Hippocampus – eine fürs Lernen zuständige Gehirnregion.

Probleme wie mangelnde motorische und kognitive Fähigkeiten, enorme Haltungs- und Koordinati-



Die Rückentragetasche kiddy adventure pack empfiehlt sich als praktische Rückentragetasche für ausgedehnte Wanderungen und Ausflüge. Bild: AGR/kiddy

onsschwächen sowie Übergewicht lassen sich durch ein rückengesun-

des Umfeld und ausreichend Bewegung von vorneherein vermeiden.

Rückenfreundlich von klein auf

Damit auch die Kleinsten sowie deren Eltern von Rückenschmerzen verschont bleiben, bietet kiddy ein flexibles Adaptersystem für Kinderwagen und Buggys, das eine optimale Anpassung an die Entwicklung von Kleinkindern ermöglicht. Egal ob Babywanne, -schale oder Sitzeinheit, ihr Schützling wird rückengesund und bequem transportiert. Darüber hinaus haben Sicherheitsaspekte oberste Priorität und werden nach europäischer Norm geprüft.

Als funktional und ergonomisch zugleich zeichnet sich ebenfalls die kiddy-Rückentragetasche aus. Das sportliche Tragesystem passt sich einerseits der individuellen Größe des Kindes an und bietet andererseits dem Träger hohen Tragekomfort, da die Becken- und Schultergurte ergonomisch geformt und gut gepolstert sind. Eine Übersicht der kiddy-Alltagsbegleiter finden Sie unter www.kiddy.de.

Aktion Gesunder Kinderrücken: „Kindern den Rücken stärken!“

Die Initiative der AGR und BAG fördert die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und erweitert das Bewusstsein von Eltern, Lehrern und

KURZ & BÜNDIG

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. verhilft jungen ABC-Schützen zu einem rüchenschonenden Schulalltag – neben aktiver Aufklärungsarbeit, zeichnet die AGR ebenfalls besonders rüchenschonendes Schullequipment mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ aus. Wie wichtig rüchenschonende Ranzten, ergonomische Arbeitsplätze in der Schule und zu Hause sowie ausreichend Bewegung neben den Unterrichtseinheiten für einen gesunden Kinderücken sind, zeigen Studien, die belegen, dass bereits 44 Prozent aller Viertklässler gelegentlich unter Rückenschmerzen leiden.

Schülern für ein rüchengerechtes Umfeld sowie ausreichend Bewegung.

Weiterführende Informationen zu einem rüchengerechten Alltag sowie zu rüchengerechten Produkten mit dem AGR-Gütesiegel und einem Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte können als „Infopaket“ zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR e. V. angefordert werden. Dieses besteht aus dem „Ergonomie-Ratgeber“ und der Zeitschrift „rückenSignale“.

* <http://www.epochtimes.de/schwere-ranzten-bereiten-schulkindern-laut-studie-rueckenschmerzen-59926.html>

** <http://bit.ly/H3zysb>

*** laut Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (BAG), Wiesbaden.

**** Kramer, A. et al. (2010). A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume and memory performance in preadolescent children.

Brain Research, Vorabveröffentlichung online am 22. August 2010, doi:10.1016/j.brainres.2010.08.049.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel.
Es signalisiert:
Dieses Produkt ist rüchengerecht.

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Schulanfang
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de