

Aktion Gesunder Rücken e.V.

## Schulstart ohne Last: So Stärken Sie Ihrem Kind den Rücken!

Mit ergonomischen Produkten den Schulalltag rückengerecht gestalten

Fast jeder Erwachsene klagt hin und wieder über Rückenschmerzen oder einen verspannten Nacken. Schreibtischjob und mangelnde Bewegung gehören für viele zum Alltag und gehen nicht selten ins Kreuz. Doch was viele unterschätzen: Rückenbeschwerden sind keine Alterserscheinung. Schon Schulkinder haben immer häufiger Übergewicht, Haltungstörungen und leiden oft schon unter Rückenschmerzen. Der Grund: Während mit der Einschulung das Wissen stetig wächst, kommt die Bewegung oft zu kurz – und das verursacht gesundheitliche Probleme – auch ernste Rückenschmerzen.

Nicht nur im Unterricht und bei den Hausaufgaben ist Stillsitzen an der Tagesordnung. Auch ihre Freizeit verbringen immer mehr Kinder sitzend – vor dem Fernseher, dem Computer oder der Spielkonsole. Das stundenlange Stillsitzen in der Schule und zu Hause sowie das tägliche Tragen des Schulranzens bedeuten für den jungen Rücken eine ungewohnte Belastung. Gerade während der Wachstumsphase reagiert die Wirbelsäule äußerst empfindlich auf Fehlbelastungen. Ergonomie ist daher auch für Kinder und Jugendliche ein wichtiges Thema, das sich die Eltern zu Herzen nehmen sollten. Sie können bereits mit der Wahl des Schulranzens und der Ausstattung des Kinderarbeitsplatzes die Rückengesundheit ihres Nachwuchses fördern. Tipps und Hilfestellung bei der Suche nach ergonomisch gestalteten Produkten bekommen sie bei der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR). Ihr Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ist ein zuverlässiger Wegweiser und kennzeichnet Alltagsgegenstände, die von einer unabhängigen medizinisch-therapeutischen Expertenkommission als besonders rückenfreundlich bewertet wurden.



So sieht ein rückengerechter „Arbeitsplatz“ aus: Schreibtisch Moizi 17 und Stuhl Moizi 6 ([www.moizi.de](http://www.moizi.de))

### Kinderarbeitsplatz:

#### Bewegtes Lernen statt starres Büffeln

Der kindliche Bewegungsdrang wird im Schulalltag arg strapaziert – und zwar nicht nur durch die Aufforderung zum Stillsitzen im Unterricht. Oftmals zwingen ungeeignete Stühle mit starren Sitzflächen, die sich nicht in der Höhe verstellen lassen, in Verbindung mit Tischplatten, die sich nicht neigen lassen, das Kind in eine ungünstige Arbeitshaltung. Bewegung ist kaum möglich, was zu Verspannungen und Fehlbelastungen führt. Ein ergonomischer Arbeitsplatz sollte hingegen ein aktiv-dynamisches Sitzen ermöglichen und damit den kindlichen Bewegungsdrang sogar unterstützen.

Hier die wichtigsten Anforderungen an einen rückenfreundlichen Kinderarbeitsplatz für Schule und zu Hause:

#### Sitzmöbel:

Der Stuhl sollte problemlos in der Höhe verstellbar sein und sich dem Wachstum des Kindes anpassen. Ebenfalls wichtig: eine bewegliche Sitzfläche, die unterschiedliche Sitzpositionen zulässt (z. B. rittlings) sowie kontinuierliche Haltungswechsel wie Wippen und Schaukeln fördert. Gleichzeitig sollte sich der Stuhl den Bewegungen des Kindes fließend anpassen, also ein aktives Sitzen fördern.

- **Tipp für die richtige Einstellung:** Der Stuhl ist optimal eingestellt, wenn die Knie im Stehen die Stuhlvorderkante berührt und im Sitzen beide Füße mit der ganzen Sohle auf den Boden kommen.

- **Diese Stühle sind AGR-zertifiziert:** die Freizeit- und Aktivsitzmöbel Moizi 6, 7 und 34 des Herstellers Moizi ([www.moizi.de](http://www.moizi.de)), der Schul- und Freizeit-Stuhl PantoMove-LuPo und der Schulstuhl PantoSwing-LuPo der Firma VS ([www.vs-moebel.de](http://www.vs-moebel.de)) sowie der 3D-Aktiv-Sitz swoppster von aeris ([www.swoppster.de](http://www.swoppster.de)).



swoppster von aeris ([www.swoppster.de](http://www.swoppster.de)).

#### Schreibtisch:

Auch der Tisch sollte leicht höhenverstellbar sein. Für eine ergonomische Kopfhaltung muss die Tischplatte zudem über eine Neigung von mindestens 16 Grad verfügen. Ebenfalls sinnvoll: die Möglichkeit eines Wechsels vom Sitzen zum Stehen. Sollte der Tisch zu Hause auch als PC-Arbeitsplatz dienen, ist für die Platzierung des Monitors eine Tischtiefe von mindestens 80 Zentimetern sowie eine separat höhenverstellbare Einheit sinnvoll.

- **Tipp für die richtige Einstellung:** Die optimale Tischhöhe ist erreicht, wenn sich bei aufrechter Sitzhaltung und herabhängenden Armen die Ellen-



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



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



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

bogenspitzen zwei bis drei Zentimeter unterhalb der Tischkante befinden.

- **Diese Tische sind AGR-zertifiziert:** die Schreibtische Moizi 5 und 17 von Moizi ([www.moizi.de](http://www.moizi.de)) sowie die Kinder- und Schülerarbeitsische Ergo III und StepbyStep III der Firma VS ([www.vs-moebel.de](http://www.vs-moebel.de)).



Drehstuhl PantoMove und mitwachsender Tisch Ergo III von VS ([www.vs-moebel.de](http://www.vs-moebel.de))

**Wichtig:** Für eine rückenfreundliche Sitzhaltung ist es erforderlich, dass Tisch und Stuhl eine Einheit bilden und optimal aufeinander eingestellt werden können. Beides muss individuell an das Kind anpassbar sein und mit seiner Größe mitwachsen.

**Multifunktionsstafel:**

Nicht immer und überall sind solche ergonomisch sinnvollen Arbeitsplätze vorhanden. Gerade in der Schule muss mit dem vorhandenen Mobiliar gearbeitet werden, und auch zu Hause ist die Neuanschaffung geeigneter Möbel nicht immer möglich. Die klassische Buchstütze stellt hier eine nützliche und günstige Alternative dar. In Form einer modernen Multifunktionsstafel eignet sie sich als Unterlage für Schreib-, Schul- und Büroartikel bis hin zum Laptop.



Dieses Produkt ist AGR-zertifiziert: Multifunktionsstafel von Pykad ([www.pykad.de](http://www.pykad.de))

Sie lässt sich problemlos transportieren und ist vielseitig einsetzbar. Dank der schrägen Arbeitsplatte wird eine zu starke Vorneigung des Kopfes (Nick-Haltung) verhindert, die zu unerwünschten Rücken- und insbesondere Nackenschmerzen führen kann.

**Schulranzen:**

**Treuer Begleiter mit „schwerer“ Aufgabe**

Bücher, Hefte, Schreibzeug – auf ihrem täglichen Weg von zu Hause zur Schule und zurück lasten diese Utensilien oft schwer auf dem Rücken der Kinder. Ein notwendiges Übel, das schmerzhaft Folgen haben kann. Um Fehlbelastungen zu vermeiden, kommt es hier besonders auf einen guten Schulranzen an, der die Haltungsentwicklung des Kindes nicht negativ beeinträchtigt. Oftmals werden jedoch ungeeignete Ranzen benutzt: Falsche Passform, zu schwere und instabile Materialien, aber auch das falsche Tragen mit zu lang eingestellten Trageriemen schaden dem Kinderrücken. Rucksäcke sind zwar oft leichter als Ranzen, aber dadurch auch instabil und einfach unergonomisch und stellen somit keine Alternative dar. Doch worauf kommt es beim Kauf des Schulranzens an?

Auf folgende Eigenschaften sollten Eltern achten:

- **Gewicht:** Das Leergewicht des Ranzens sollte 1,300 Gramm (bei einem Innenraumvolumen von mindestens 15 Litern) nicht überschreiten. Mit Inhalt sollte er dauerhaft nicht über 15 Prozent des Körpergewichtes wiegen. Tipp: Was im Unterricht aktuell nicht gebraucht wird, kann zu Hause bleiben, damit der Ranzen nicht schwerer als nötig ist.
- **Tragegurte:** Um das Gewicht des Ranzens gleichmäßig auf den Rücken zu verteilen, müssen die Tragegurte mindestens 4 Zentimeter breit und gut gepolstert sein. Wichtig ist auch, dass sie auf die Körpergröße einstellbar sind und durch ihre Form ein Verrutschen des Ranzens verhindern.
- **Rückenteil:** Die Rückseite des Ranzens sollte eine ergonomische Kontur haben und die Wirbelsäule entlasten. Rutschfestes Material und seitliche Erhöhungen sorgen für einen optimalen Sitz, eine atmungsaktive und druckstabile Polsterung verbessert den Tragekomfort.

**AGR-Verlosung**

Gewinnen Sie ein Stück Gesundheit. Bis 15. Juli 2010 verlost die AGR einige Produkte, die mit dem Gütesiegel ausgezeichnet sind: „Sammies Optilight“-Schulranzen sowie die Aktivsitzmöbel „swoppster“, „PantoMove“, „Moizi 6“ und die „Multifunktionsstafel“. Einzelheiten zur Verlosung und viele Tipps zur rückengerechten Gestaltung des Schulalltags finden Sie im Internet: [www.agr-ev.de/schulanfang](http://www.agr-ev.de/schulanfang) Darüber hinaus bietet die AGR weitere Informationen zum Thema Rückengesundheit und zum – von ÖKOTEST mit „sehr gut“ bewerteten – AGR-Gütesiegel an, wie den umfangreichen „Ergonomie-Ratgeber“ und die Zeitschrift „rückenSignale“ (im Internet zu bestellen unter [www.agr-ev.de/betroffene/medien](http://www.agr-ev.de/betroffene/medien)).

- **Innenraum:** Bei der Fächeraufteilung sollte man darauf achten, dass zur Unterbringung schwerer Gegenstände Fächer dicht am Rücken vorhanden sind.
- **Test:** Nicht jeder Ranzen ist für jeden Kinderrücken gleich gut geeignet. Daher sollten vor dem Kauf unbedingt verschiedene Modelle Probe getragen und individuell angepasst werden, um den optimalen Schulbegleiter zu finden.
- **Diese Ranzen sind AGR-zertifiziert:** die Modelle Sammies Premium und Sammies Optilight des Herstellers Samsonite ([www.sammies-schulranzen.de](http://www.sammies-schulranzen.de)).



Motiv „Skorpion“, Modell Premium von Sammies ([www.sammies-schulranzen.de](http://www.sammies-schulranzen.de))

Tipps zur rückengerechten Gestaltung des Schulalltags sowie eine Verlosung AGR-geprüfter Produkte gibt es im Internet unter [www.agr-ev.de/schulanfang](http://www.agr-ev.de/schulanfang)

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presse](http://www.agr-ev.de/presse) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: Schulstart ohne Last  
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  
bahr@rothenburg-pr.de  
www.medipresse.de  
www.rothenburg-pr.de