

BAG

Dieter Breithecker 2009

Gegenwärtig nimmt die Gesundheitsförderung in den Schulen einen immer größeren Stellenwert ein. Eine die Schülerinnen und Schüler erfolgreich auf die Zukunft vorbereitende Schule kann immer nur eine Schule sein, in der gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen das Wohlbefinden von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften berücksichtigen. Dabei steht das Prinzip „Gesundheit leben“ vor dem Prinzip „Gesundheit lehren“. So der Anspruch, aber wie sieht häufig die Wirklichkeit aus? Diesbezüglich wird im Folgenden das sehr emotional geführte Thema „Haltungsschäden durch Schulranzen“ näher erörtert.

Haben Sie schon mal einen Grundschüler auf dem Weg zum Unterricht an sich vorbeilaufen sehen? Der Anblick weckt sogar bei Erwachsenen ohne eigene Kinder schnell das Helfer-Syndrom: Die Kleinen scheinen nur aus zwei dünnen Beinen, einem winzigen Kopf und einem riesigen Ranzen zu bestehen, der mit seiner voluminösen Form den gesamten Rücken verdeckt. Man fragt sich unweigerlich: Kann es gesund sein, dass Grundschüler so viel Gepäck tagtäglich auf ihren Schultern mit sich herumtragen?

Unabhängig von einem möglichen Zusammenhang mit Haltungsschäden, stellt der Schulranzen insbesondere das *Ranzengewicht* (unter Ranzengewicht wird immer das Gewicht des *gepackten* Schulranzens, also Schulranzen plus Inhalt verstanden) sowie die Tragetechnik desselben eine Gewichtsbelastung dar. Die zurzeit vorliegenden internationalen Studien dokumentieren, dass ein Ranzengewicht von bis zu 15% des Körpergewichts ohne nennenswerte Veränderungen der Körperhaltung durch Kinder und Jugendliche bewältigt wird. Dies stützt auch die jüngste Erhebung durch „KidCheck“ (www.kidcheck.de). Sie betont, dass der Ranzen durchaus etwas schwerer sein darf, denn eine größere Last stellt für den Kinderrücken nicht gleich eine Belastung dar. Sie ist im Allgemeinen unbedenklich vor allem dann, wenn das Kind fit ist und das Gewicht nur kurzzeitig trägt. Gegenteiltellig zur bisher geltenden Regel von maximal 10% des Körpergewichtes gilt also: ein moderates Ranzengewicht (15%) stellt keine Gefahr für den Kinderrücken sondern sogar einen wichtigen Trainingsreiz für die sich entwickelnde Muskeln und Knochen dar. Natürlich gilt es, folgende Grundsätze zu beachten.

Worauf es im Einzelnen ankommt

- Ein Schulranzen muss der DIN 58124 entsprechen.
- Gemessen am Normalgewicht des Kindes sollte der gefüllte Schulranzen maximal 15% des Körpergewichtes betragen.
- Das Schulranzenleergewicht beträgt ca. 1,3 kg.
- Der Schulranzen sollte an allen Seiten mit großen Reflektoren ausgestattet sein.
- Die Tragegurte sollten gut gepolstert und ca. 4 cm breit sein um den Druck auf die Schultern großflächig verteilen zu können.
- Polster links und rechts gewährleisten eine mittige Platzierung des Ranzens auf dem Rücken. So wird eine möglichst geringe, wie symmetrische Belastung der Wirbelsäule erreicht.

- Der Schulranzen liegt am Rücken an und schließt mit der Oberkante im Nacken ab.
- Das Rückenteil sollte eine hohe Festigkeit haben, damit der Inhalt nicht auf den Rücken drücken kann.

Wichtig! Qualitative Ansprüche erfordern ein Mindestmaß an Materialeinsatz. Extremer Leichtbau ist nicht sinnvoll, weil dieser zu Lasten der Stabilität geht. Die Stabilität ist wichtig, um das Gewicht des Inhaltes gleichmäßig zu verteilen. Zu meiden sind deshalb Freizeitricksäcke, da es ihnen im Gegensatz zum Ranzen an der notwendigen Eigenstabilität fehlt.

Fehl- und Mehrbelastungen sind ebenfalls vorprogrammiert, wenn der Ranzen „cool“ über dem Gesäß hängend, lässig in einer Hand oder mit nur einem Schultergurt getragen wird. Der Körper muss nämlich zur Kompensation der einseitigen Belastung eine ausgleichende Haltung - Fehlhaltung - einnehmen. Zudem ist durch die veränderten Hebelverhältnisse die Belastung höher, so dass dann auch ein optimales Ranzengewicht zur Rückenlast wird.

Eine kritische Position sollten Sie zu den so genannten „Trollys“ haben. Die damit einhergehende Intention, den Rücken zu entlasten ist nicht sinnvoll. Im Gegenteil: Es ist sogar wichtig, dass Kinder einen Schulranzen mit angemessenem Gewicht wie oben beschrieben auf dem Rücken tragen. Dies stellt speziell für das in der Entwicklung befindliche Muskel- und Skelettsystem einen unerlässlichen Trainingsreiz dar. Aus diesem Grund sollten weder Sie noch ein „Trolley“ das Tragen des Ranzens für Ihre Kinder übernehmen. Darüber hinaus gibt es auch aus der Sicht der Orthopäden und Kinderärzte bedenken zu den „Trollys“.

Ganz wichtig! Sorgen Sie dafür, dass das Kind sich regelmäßig, das heißt, täglich viel bewegt. Dies stärkt das Kind! Regelmäßige Bewegung kräftigt Muskeln und Knochen und sorgt somit für eine verbesserte Belastungsverträglichkeit. Die Bewegung sollte so oft wie möglich an der frischen Luft stattfinden. Die UV Strahlen fördern die Vitamin D Entfaltung was wiederum den Knochen stark macht, ebenso wie eine Kalziumhaltige Ernährung. Den konzentriertesten Kalziumgehalt weisen Milch als auch Milchprodukte auf.

Weitere Tipps:

- Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder nur das in die Schule mitnehmen, was sie wirklich brauchen. Hefte und Bücher, die nicht zu Hause gebraucht werden, sollten in dafür vorgesehenen Fächern in der Schule deponiert werden können. Optimal wäre, wenn jedes Kind ein eigenes Fach im Klassenzimmer hätte.
- Überprüfen Sie mit den Kindern gemeinsam alle zwei bis vier Wochen den Inhalt des Ranzens und erklären Sie Ihren Kindern die Bedeutung eines zu schweren Schulranzens.
- Wiegen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam die einzelnen Inhalte des Schulranzens. Machen Sie daraus ein Ratespiel: „Was wird wohl das Mäppchen wiegen?“
- Übertragen Sie ihren Kindern die eigene Verantwortung über den Inhalt des Schulranzens.

- Achten Sie darauf, dass schwere Wasser- und Getränkeflaschen nicht mit zur Schule gebracht werden müssen, sondern organisieren Sie gemeinsam mit dem Klassenlehrer, dass immer genügend Getränke im Klassenraum stehen.
- Bewegen Sie sich mit Ihrem Kind in der Freizeit. Denn nur ein Kind, das sich ausreichend bewegt, kräftigt Muskeln und Knochen.