



Das Kreuz mit dem Schulranzen

Schulbücher, Schreibhefte, Etui, Pausenbrot. Dafür ist ein Schulranzen gut. Kommen aber noch CD-Player, Zeitschriften und Spielsachen dazu, stöhnt der kleine Rücken, der das alles tragen muss, schwer unter der Belastung.

Zu schwere und schlecht sitzende Schulranzen sind nach Meinung vieler Fachleute ein nicht zu unterschätzender Faktor bei der Entstehung von Rückenschmerzen bereits im Kindesalter. Das Gewicht des Schultornisters sollte 10 bis 15 Prozent des Körpergewichts des Kindes nicht übersteigen.

Das Schulmaterial sei in den letzten Jahren buchstäblich explodiert. In Genf beispielsweise wiegt der Schulsack der Zehnjährigen bis zu neun Kilogramm, aber das Problem ist auch in anderen Kantonen ein Thema.

Eine gesunde kindliche Wirbelsäule wird derartige Belastungen ohne Schädigungen tolerieren, so Prof. Jüngst. «Das Problem liegt vielmehr darin, dass heute bedauerlicherweise zahlreiche Kinder einen durch Bewegungsmangel unzureichend trainierten Haltungs- und Bewegungsapparat besitzen. Wird eine derart vorgeschädigte Wirbelsäule belastet, kann es in der Tat zu Fehlbelastungen kommen.»

Damit hat der Experte bestimmt Recht, trotzdem schadet es nicht, beim Kauf eines Schulranzens wählerisch zu sein. Darauf sollten Sie achten:

- Sein Leergewicht darf in den ersten beiden Schuljahren nicht mehr als 1,2 kg betragen, danach nicht mehr als 1,5 kg.
- Der Ranzen sollte nicht wesentlich breiter als die Schultern des Kindes sein, die Ranzen-Oberkante sollte mit den Schultern gut abschliessen.
- Das Rückenteil muss ergonomisch geformt sein.
- Die Gurten sollten gut gepolstert, leicht verstellbar, ergonomisch geformt, mindestens 4 cm breit sowie nicht zu kurz und nicht zu lang sein. Zu lange Tragegurte verlagern den Schwerpunkt nach hinten, die untere Taschenkante verursacht dabei Druckstellen im Bereich der Lendenwirbelsäule und begünstigt einen Hohlrücken.
- Damit das Kind im Strassenverkehr gut sichtbar ist, sollte der Schulranzen an den Vorder- und Seitenteilen zu mindestens 10 Prozent reflektierende



sowie zu 20 Prozent orange, fluoreszierende Flächen aufweisen. Bei Bedarf kann man hier mit entsprechender Klebefolie nachrüsten.

- Übrigens: Nicht nur teure Modelle erfüllen diese Anforderungen – es gibt auch günstige und durchaus gute Schulranzen.

Aber: Der beste Tornister oder Rucksack nützt nichts, wenn er falsch getragen wird. Hängt er locker an einer Schulter, wird die Wirbelsäule einseitig belastet. Und das ist im wahrsten Sinne des Wortes belastend.

Zu Fuss zur Schule

Schulwege sind spannend und wichtig für die Entwicklung der Kinder. Eltern, die ihre Kinder mit dem Auto fahren, nehmen ihnen diese Gelegenheit. Und sie machen Schulwege unsicher.

Heute verkommt das Abenteuer Schulweg zu einem Gerangel um Zu-fahrtsrechte vor dem Schulhaus. So, dass Kinder beim Fussgängerstreifen oft einen Bogen um die haltenden Autos machen müssen. Oft sind sich Eltern nicht bewusst, dass die «Elterntaxis» andere Kinder durch haarsträubende Wendemanöver gefährden. Sie sind genau dann unterwegs, wenn sich auch andere Kinder auf dem Schulweg befinden, und schaffen weniger statt mehr Sicherheit. Dazu kommt, dass sich Kinder, die zur Schule gefahren werden, weniger bewegen und mehr Zeit vor Fernseher und Computer verbringen. Dies ist mit ein Grund, weshalb heute jedes fünfte Kind übergewichtig ist. Der kleine Aufwand, den Schulweg mit den Kindern einzuüben, zahlt sich also mehrfach aus. Kinder, die sich selbständig im Verkehr bewegen, gewinnen an Sicherheit. Der Kindergarten- und Schulweg eignet sich dazu ausgezeichnet. Bewegung ist gesund und hilft den Kindern, sich besser zu konzentrieren. Die körperliche und die motorische Entwicklung wird gefördert. Auf dem Schulweg pflegen Kinder Freundschaften und tragen Konflikte aus. Kurz: Der Schulweg bringt Kinder weiter als nur zur Schule.

Dr. med. Claudio Lorenzet