

Rückengerechter Schulalltag

Thema Schulranzen

Jedes Jahr im September beginnt für viele Kinder ein neuer Lebensabschnitt. Die Einschulung steht an. Damit verbunden steht natürlich der Kauf eines Schulranzens an vorderster Front. Dieser Schulranzen sollte aber nicht nur nach Lieblingsfiguren und Farben ausgewählt werden. Die Wahl eines geeigneten Schulranzen ist nicht immer einfach. Ein zu schwerer und schlecht sitzender Ranzen kann Haltungsschäden verursachen.

Auf folgende Punkte kommt es an:

- Das Leergewicht des Schulranzen sollte maximal 1,3 - 1,4 kg betragen.
- Die Tragegurte sollten gut gepolstert, verstellbar, und mindestens 4 cm breit sein, um das Gewicht gleichmäßig auf dem Rücken verteilen zu können.
- Das Rückenteil des Ranzens sollte ergonomisch geformt, und für einen guten Sitz seitlich mit rutschfestem Material erhöht sein.
- Die Aufteilung der Fächer muss so ausgerichtet sein, dass z.B. die schweren Bücher am Rücken anliegen können.
- Beim Kauf eines Schulranzen ist es außerordentlich wichtig, dass dieser von Ihrem Kind Probe getragen wird, um den Ranzen individuell anzupassen.
- Rucksäcke sind keinesfalls zu empfehlen, da diese unergonomisch und instabil sind, und somit die Entstehung von Rückenproblemen fördern.

Darum achten Sie beim Kauf auf den richtigen Schulranzen, Ihr Kind wird es Ihnen später einmal danken.

Weitere [Gesundheitstipps](#) für Sie