

## Pressemitteilung

### **Mit dem richtigen Schulranzen Rückenschmerzen vermeiden**

Stuttgart, 16. August 2019 – Am 11. September beginnt für die Erstklässler in Baden-Württemberg die Schule. Höchste Zeit für Eltern, einen Schulranzen zu besorgen. „Eltern sollten mit ihren Kindern gemeinsam einen Schulranzen einkaufen, damit er gleich anprobiert werden kann. Falsch sitzende oder zu schwere Tornister können Rückenschmerzen verursachen“, sagt Winfried Plötze, Landesgeschäftsführer der BARMER Baden-Württemberg.

#### **Tragekomfort und Verstellbarkeit**

Da der Schulranzen zu jeder Jahreszeit gut sitzen sollte, empfehle es sich, zur Anprobe auch eine dicke Jacke mitzunehmen. Der optimale Tornister bildet in der Höhe eine Linie mit den Schultern und ragt seitlich nicht darüber hinaus. Zudem sollte das Polster an mehreren Stellen am Rücken anliegen. Die Schultergurte sollten breit, gepolstert und für Kinder einfach zu verstellen sein.

#### **Auf das Gewicht des Ranzens achten**

Untersuchungen mit einer Kernspin-Tomografie haben ergeben, dass schwer beladene Schulranzen die Wirbelsäule der Kinder stark belasten können. Wenn das Gewicht des Schulranzens etwa 20 Prozent des Körpergewichts ausmacht, schieben sich die Bandscheiben zusammen und es können Seitenkrümmungen der Wirbelsäule auftreten. Rund fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden an solch einer Wirbelsäulenkrümmung. „Eltern sollten gemeinsam mit ihren Kindern den Schulranzen so packen, dass sie nur die Bücher und Hefte für den jeweiligen Unterrichtstag tragen müssen“, sagt Plötze. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass das Gewicht des Schulranzens beim Tragen gleichmäßig auf die Schultern verteilt ist.

#### **Gut sichtbar im Straßenverkehr**

Neben dem Tragekomfort kommt es darauf an, dass der Schulranzen im Straßenverkehr gut sichtbar ist. Eltern können sich beim Kauf nach der DIN-Norm 58124 richten. Bei Tornistern mit dieser Kennzeichnung sind die Rück- und Seitenteile mit großen retroreflektierenden Flächen ausgestattet.

**Landesvertretung  
Baden-Württemberg**

Torstraße 15  
70173 Stuttgart

[www.barmer.de/presse-bw](http://www.barmer.de/presse-bw)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BW](https://www.twitter.com/BARMER_BW)  
[presse.bw@barmer.de](mailto:presse.bw@barmer.de)

Marion Busacker  
Tel.: 0800 333 004 351130  
[marion.busacker@barmer.de](mailto:marion.busacker@barmer.de)