

## Pressemitteilung

### **Mit richtiger Schulranzen-Wahl Rückenschmerzen vermeiden**

Berlin, 10. Juli 2019 – Noch gut drei Wochen, dann beginnt für rund 22.700 Erstklässler in Brandenburg 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 Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg.

#### **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 Gewicht des Schulranzens achten**

Untersuchungen mit einer Kernspin-Tomografie haben ergeben, dass schwer beladene Schulranzen die Wirbelsäule der Kinder stark belasten kann. 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 Leyh. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass das Gewicht des Schulranzens beim Tragen auf beide Schultern gleichmäßig 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

Berlin

Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

[www.barmer.de/p006131](http://www.barmer.de/p006131)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BB](https://www.twitter.com/BARMER_BB)

Markus Heckmann  
Tel.: 0800 333004 998-035  
[markus.heckmann@barmer.de](mailto:markus.heckmann@barmer.de)