

## Pressemitteilung

### **Tornister-Check vor der Einschulung**

#### **Auf Rückenschmerzen und Reflektoren achten**

Düsseldorf, 7. August 2019 – In rund drei Wochen beginnt für Erstklässler in Nordrhein-Westfalen die Schule. Höchste Zeit für Familien, den neuen Schulranzen auf Gewicht und Ausstattung zu prüfen. „Falsch sitzende oder zu schwere Tornister können zu Rückenproblemen führen. Auch Ranzen ohne genügend Reflektoren können für Kinder gefährlich werden“, sagt Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer der BARMER.

#### **Schulranzen sollte weniger als 20 Prozent des Körpergewichts wiegen**

Untersuchungen mittels Kernspintomografie haben ergeben, dass schwer beladene Schulranzen die Wirbelsäule von Kindern 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 die Kleinen nur die Bücher und Hefte für den jeweiligen Unterrichtstag tragen müssen“, erklärt Beckmann. Außerdem sollten sie darauf achten, dass sich das Gewicht des Schulranzens gleichmäßig auf beide Schultern verteilt.

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

Neben dem Tragekomfort kommt es beim Schulranzen darauf an, dass er im Straßenverkehr gut sichtbar ist. Wer keinen Tornister nach der DIN-Norm 58124 mit großen retroreflektierenden Flächen an Rück- und Seitenteilen hat, kann mit reflektierenden Anhängern nachrüsten.

**Landesvertretung  
Nordrhein-Westfalen**

Mecumstr. 10  
40223 Düsseldorf

[www.barmer.de/presse-nrw](http://www.barmer.de/presse-nrw)  
[www.twitter.com/BARMER\\_NRW](https://www.twitter.com/BARMER_NRW)  
[presse.nrw@barmer.de](mailto:presse.nrw@barmer.de)

Sara Rebein  
Tel.: 0800 33 30 04 45 11 31  
[sara.rebein@barmer.de](mailto:sara.rebein@barmer.de)