

## Pressemeldung

### Schulranzen-Check nicht nur bei Erstklässlern Auf Rückenschmerzen und Reflektoren achten

München, 05. September 2019 – Nächste Woche beginnt für alle Kinder in Bayern die Schule. Höchste Zeit für Familien, nicht nur bei den Erstklässlern den Schulranzen auf Gewicht und Ausstattung zu prüfen. „Falsch sitzende oder zu schwere Schulranzen können zu Rückenproblemen führen. Auch Ranzen ohne genügend Reflektoren können für Kinder gefährlich werden“, sagt Professor Dr. Claudia Wöhler, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Bayern.

#### **Ranzen sollte weniger als 20 Prozent des Körpergewichtes wiegen**

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 20 Prozent des Körpergewichts oder mehr 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 nur die Bücher und Hefte für den jeweiligen Unterrichtstag getragen werden müssen“, erklärt Wöhler. Außerdem sollten sie darauf achten, dass sich das Gewicht des Schulranzens gleichmäßig auf beide Schultern verteilt.

#### **Mit Reflektoren gut sichtbar im Straßenverkehr**

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

Landesvertretung

Bayern

Landsberger Straße 187  
80687 München

[www.barmer.de/presse-bayern.de](http://www.barmer.de/presse-bayern.de)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BY](https://www.twitter.com/BARMER_BY)  
[presse.bayern@barmer.de](mailto:presse.bayern@barmer.de)

Stefani Meyer-Maricevic  
Tel.: 0800 333 004 251 131  
[s.meyer-maricevic@barmer.de](mailto:s.meyer-maricevic@barmer.de)