

# Ratgeber:

## Der große Schulranzen-Ratgeber



- ✓ den passenden Ranzen finden
- ✓ Ranzen, Rucksack, Trolley oder Tasche?
- ✓ den Schulranzen richtig tragen
- ✓ Tipps für einen leichten Ranzen
- ✓ den Rücken richtig stärken



**Gutscheinrausch.de**

*Kinder-Ratgeber*

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	2
2. „Augen auf“ beim Ranzen-Kauf: Worauf muss ich achten? .....	3
3. Wie finde ich den passenden Schulranzen? .....	4
4. Ranzen, Rucksack, Trolley oder Tasche? .....	5
5. Hip oder passend? Oder die Frage: „Wer hat das letzte Wort?“ .....	6
6. Schulranzen tragen – aber richtig! .....	7
7. Was tun, wenn der Ranzen zu schwer ist? .....	8
8. Bewegung: So stärken Sie den Rücken Ihres Kindes .....	10
Impressum / Bildnachweise .....	12

# 1. Einleitung

Ihr Kind hat den letzten Tag im Kindergarten verbracht und ist sicher schon ganz aufgeregt – nach den großen Ferien geht es in die Schule. Mit dem Tag der Einschulung beginnt ein ganz neuer Abschnitt im Leben Ihres Kindes. Bisher noch ein Kindergartenkind, beginnt jetzt die Schulzeit – das ist ein wichtiger Schritt. Sicher haben Sie schon eine lange Liste vom zukünftigen Lehrer oder der zukünftigen Lehrerin erhalten, welche Arbeitsmittel Ihr Kind für den kommenden Schulalltag benötigt. Damit Bücher, Hefte und Stifte den Transport in die Schule gut überstehen, benötigt Ihr Kind natürlich auch den passenden Schulranzen. Bei der Fülle an Angeboten, Marken und Modellen steht man vor der Qual der Wahl. Markenprodukt oder doch die günstigere Variante vom Discounter? Modisch mit dem aktuellen Trend gehen oder doch besser auf ein zeitloses Design setzen und vor allem welcher Ranzen passt überhaupt am besten zum eigenen Kind? Bequem, sicher und alltagstauglich – dass sind die Attribute, die einen guten Schulranzen heute ausmachen und worin sich vermutlich sowohl Eltern, Erzieher und Lehrer, als auch die Hersteller einig sind. Doch bei der Entscheidung, wie diese Attribute zu erreichen sind, scheiden sich oftmals die Geister. Während die einen auf den klassischen Schulranzen setzen, folgen die anderen den aktuellen Trends. Welche Schultasche die Richtige ist und welches Gewicht man einem heranwachsenden Rücken überhaupt zumuten darf, möchten wir mit Ihnen gemeinsam auf den Grund gehen.

## 2. „Augen auf“ beim Ranzen-Kauf: Worauf muss ich achten?

Laut verschiedener wissenschaftlicher Studien klagen schon Kinder und Jugendliche über Rückenschmerzen, zudem hat die Zahl der Haltungsschäden bei jungen Menschen deutlich zugenommen.

Zum Einen ist hier in fehlender Bewegung die Ursache zu suchen, wenn der Computer, die Spielekonsole oder der TV zu sehr lockt und das Kind oder der Jugendliche Stunden vor den Geräten

verbringt, anstatt im Sportverein oder mit anderen sportlichen Betätigungen seine Freizeit zu verbringen. Oftmals unterstützen die Eltern sogar noch die Bewegungslosigkeit der Kinder, wenn sie für den Schulweg oder den Weg zu den Freizeitaktivitäten und Freunden jederzeit mit dem Auto parat stehen. Aber auch falsche Schulranzen und Rucksäcke, sowie zu schwere Traglasten, führen zu den Symptomen, wie Rückenschmerzen und Haltungsschäden schon bei jungen Menschen. Das kann unter Umständen neben der Schädigung der heranwachsenden Wirbelsäule und einer schlechten Körperhaltung, auch zu einer Beeinträchtigung der Atmung führen. Sie sollten daher beim Kauf eines Schulranzens immer die Mindestanforderungen beachten



- Leergewicht von ca. 1200 – 1300 g im Grundschulalter und ca. 1500 g im Mittel- und Oberstufenalter
- Innenraumvolumen von mindestens 15 l mit einer sinnvollen Fächeraufteilung
- praktische Anhebehilfe, wie beispielsweise ein Tragegriff
- stufenlos verstellbare, breite, gut gepolsterte und rutschsichere Schulterträger
- ergonomisches, druckstabiles und atmungsfreundliches Rückenteil mit Reliefpolsterung
- leichtes, robustes und wasserdichtes Außenmaterial
- von allen Seiten gut sichtbare Reflektoren und Signalfarben für eine bessere

Erkennbarkeit im Straßenverkehr

- einfach zu handhabende Verschlüsse (einfach zu öffnen und einfach zu schließen)
- separates Fach für Pausenverpflegung (Bsp. geräumiges Seitenfach für eine Trinkflasche)

### Zusätzlich beim Kauf eines Rucksacks zu beachten ist:

- verstärkter Boden für einen sicheren Stand des Rucksacks
- Becken-/Hüftengurt (möglichst beides abnehmbar)
- Tunnelzug mit Kompressionseffekt bzw. Kompressionsgurts zum Heranbringen des Gewichts an den Rücken
- Rückenlängenanpassung

## 3. Wie finde ich den passenden Schulranzen?

Wenn Sie in einem guten Fachgeschäft nach einem Schulranzen Ausschau halten, dann haben Sie in der Regel den Vorteil, dass das Personal Sie in Sachen Ergonomie und Sicherheit bestens beraten kann. Nehmen Sie Ihr Kind zum „Probetragen“ auf jeden Fall mit, denn nur dann kann sichergestellt werden, dass der Ranzen perfekt zu Ihrem Kind passt. Sitzt der Ranzen zu hoch oder zu tief an den Schultern, drückt er auf den Lendenwirbel oder ist er zu lang, zu schmal, zu breit oder zu kurz? Probieren Sie mit Ihrem Kind mehrere Modelle von verschiedenen Marken aus, um den optimal sitzenden Ranzen zu ermitteln. Jedes Kind hat seine ganz eigene Statur – der Ranzen, den die Tochter der besten Freundin hat, muss für Ihr Kind nicht ebenfalls passend sein.

Egal, ob Marke oder „No-Name“ Produkt sollten Sie grundsätzlich immer eines beachten: das TÜV/GS Siegel, das Ihnen garantiert, dass der Schulranzen die strengen Anforderungen nach DIN 58124 erfüllt. Diese Norm besagt beispielsweise wie viel Fläche des Schulranzens mit fluoreszierendem Material versehen sein muss, um eine bessere Sicherheit im Straßenverkehr zu gewährleisten. Ein Schulranzen welcher der Norm entspricht garantiert Ihnen, dass Ihr Kind jahrelang den Schulweg sicher und vor allem

ohne Rückenprobleme bewältigen kann. Auch das Siegel der Stiftung Warentest und das Ökotest Siegel sind sehr gute Anhaltspunkte für eine hohe Qualität.

Auch wenn Sie sich für einen Kauf über das Internet entscheiden, der Ihnen sicher preislich ein paar Vorteile bringen kann, sollten Sie sich vorher vor Ort beim Experten beraten lassen. Viele Grundschulen arbeiten mit den örtlichen Fachgeschäften zusammen und bieten einen „Schulranzen-Tag“ für die neuen Erstklässler an, an dem die werdenden Schulkinder schon einmal ein paar Schulranzen Probetragen dürfen. Fragen Sie einfach in der Schule nach, ob es dieses oder ein ähnliches Angebot auch in Ihrer Stadt gibt.

## 4. Ranzen, Rucksack, Trolley oder Tasche?

Wohingegen ein Rucksack von älteren Schülern zumeist bevorzugt wird, weil er „viel cooler“ ist, sind es in den ersten vier Schuljahren zumeist die klassischen Schulranzen, die sowohl bei den Eltern, als auch bei den Schülern großen Anklang finden. Die verschiedene Modelle und kindgerechten Motive der Schulranzen überzeugen bei fast allen namhaften Herstellern. Gerade bei jüngeren



Schülern hat der robuste Ranzen klare Vorteile, weil er (fast) alles mitmacht. Herumwerfen oder draufsetzen – alles kein Problem. Auch sind die Schulsachen im Ranzen besser geschützt, da sie weniger knicken.

Dass Rucksäcke schlechter für Rücken und Haltung sind, als ein Schulranzen bei dem sich das Gewicht besser verteilt, stimmt heute nur noch teilweise, denn Rucksäcke sind besser als ihr Ruf. Früher griff man auf einen x-beliebigen Rucksack zurück, um die Schulsachen zu transportieren. Heute gibt es spezielle Modelle von namhaften Herstellern für die Schule, die dem klassischen Schulranzen in nichts nachstehen. Ein kleines Manko ist hier lediglich das Fehlen von Signalfarben. Im Grundschulalter ist ein klassischer Schulranzen vorzuziehen, ab der weiterführenden Schule ist der Griff zu einem guten Schulrucksack eine gute Alternative. Auf Freizeitricksäcke, Bodybags und Umhängetaschen sollte man als Schultasche jedoch weiterhin verzichten.

Neben Schulranzen und Rucksack gibt es seit einiger Zeit auch Schul-Trolleys. Jedoch ist von einem Trolley abzuraten, denn die medizinischen und bewegungspädagogischen Nachteile überwiegen deutlich, wie beispielsweise Haltungsschäden durch das einseitige Ziehen mit der gleichen Hand. Außerdem ist ein Trolley beim Ein-, Aus- und Umsteigen aus Bus und Bahn hinderlich, ebenso bei Schulhäusern mit einem Treppenhaus. Der Trolley muss oft in der Hand getragen werden. Er kann aber dann sinnvoll zum Einsatz kommen, wenn beim Kind bereits eine Grunderkrankung oder Haltungsschäden bestehen.

**Hinweis:** Ranzen aus Leder sind für Grundschüler in der Regel zu schwer, da diese bereits ein sehr hohes Leergewicht mitbringen. Wählen Sie einen aus einem wasserdichten und robusten Material hergestellten Schulranzen, wie beispielsweise Nylon oder Polyester.

## 5. Hip oder passend? Oder die Frage: „Wer hat das letzte Wort?“

Wohingegen für Eltern vor allem Sicherheitsaspekte, Marke und das ergonomische Tragen beim Kauf des Schulranzens im Vordergrund stehen, sind es bei Kindern meist Farben und Design, welche für die Kaufentscheidung ausschlaggebend sind. Zu einer gemeinsamen Entscheidung zu kommen gestaltet sich dabei oftmals als schwierig. Die Auswahl an unterschiedlichen Designs, Mustern und Farben ist schier unbegrenzt. Egal ob für kleine Pferdenärrinnen, mutige Piraten, Blumenmädchen und Weltraumabenteurer, Feuerwehrmänner, Dinoforscher oder Rennwagenfahrer – das passende Angebot bieten die großen Schulranzen Marken, wie beispielsweise Scout, McNeill, Ergobag, Sammies, Step by Step, DerDieDas, 4YOU, Die Spielburg, Herlitz und viele weitere, für die kleinen Schulanfänger an. Nicht immer ganz günstig sind die Markenranzen zu haben, doch sollte neben den wichtigen Aspekten wie Sicherheit, Ergonomie und Alltagstauglichkeit, nicht der Preis des Schulranzens im Vordergrund stehen.

Auch das Thema Design ist nicht zu Letzt ein Kostenfaktor. Es liegt in Ihrem Ermessen, ob und wie oft Sie Ihrem Kind eine neue Schultasche ermöglichen wollen. Soll der Schulranzen durch die ersten vier Jahre der Grundschule halten, dann ist es sicher besser

ein neutrales Design zu wählen. Glitzerfeen und Prinzessinnen mit rosa Kleidchen sind zwar im Einschulungsalter von ca. 6 Jahren sicher sehr angesagt, werden dem Kind mit 10 Jahren dann aber vielleicht peinlich sein. Doch gestaltet es sich auch bei aller Voraussicht so, dass ein Kind natürlich nicht sagen kann, was ihm in vier Jahren noch gefallen wird. Hat es daher gleich mit einem bestimmten Design „Freundschaft“ geschlossen und wenn Sicherheitsaspekte und Tragekomfort der Tasche erfüllt sind und nur noch das Design ausschlaggebend ist, sollten Sie die Entscheidung Ihrem Kind überlassen. Vergessen Sie nicht: es ist Ihr Kind, das mit dem Schulranzen zur Schule geht. Der Schulranzen ist der – im besten Fall – jahrelange Begleiter Ihres Kindes und muss optisch daher vor allem Ihrem Kind zusagen.

Wenn die Entscheidung mit von den Kosten abhängig ist, dann kann der Gang in einen „Second Hand“-Laden eine mögliche Alternative sein. Wenn bei den aktuellen Modellen beim Händler nicht der passende Schulranzen mit dabei ist oder die Preise das Budget übersteigen, dann erfüllt auch ein gebrauchter Ranzen alle wichtigen Kriterien in Sachen Sicherheit, Ergonomie und Alltagstauglichkeit. Hochwertige Schulranzen sind mit ein wenig pfleglicher Behandlung und einer Grundreinigung, auch noch gebraucht so gut wie neu. Außerdem gibt es auch Vorjahresmodelle bei den Fachhändlern oftmals zu sehr günstigen Konditionen. Bei neuen Modellen kann es von Vorteil sein auf die Set-Angebote der Händler zurückzugreifen. Im Set sind Mäppchen, Turnbeutel und Co. gleich mit dabei.

## 6. Schulranzen tragen – aber richtig!

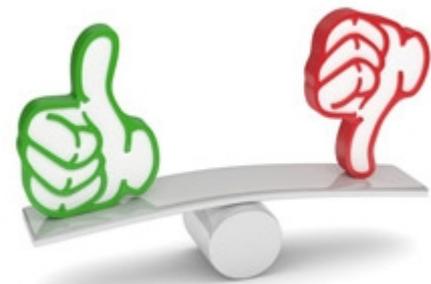
Das wichtigste Kriterium – egal ob Schulranzen oder Rucksack – ist nicht die Marke oder das Design, sondern die richtige Tragweise. Auch der beste ergonomische Schulranzen kann nur dann seinen Zweck erfüllen, wenn er korrekt getragen wird. So müssen beide Tragriemen vollständig über den Schultern Ihres Kindes liegen, damit das Gewicht des Ranzens gleichmäßig verteilt wird. Außerdem dürfen die Träger nicht zu fest gezogen werden, da das gesamte Gewicht ansonsten auf die Auflagepunkte an der Schulter drückt. Auch muss der Schulranzen gerade am Rücken anliegen und sollte vor dem Po zu Ende sein. Liegt der Ranzen schräg an, kann Ihr Kind aufgrund des Gewichts ein Hohlkreuz bekommen. Ein zusätzlicher Brust- oder Beckengurt sorgt für einen guten Sitz und

entlastet zusätzlich. Helfen Sie Ihrem Kind beim Aufsetzen des Schulranzens, bis es dies selbst beherrscht.

- schwere Gegenstände, wie Bücher sollten möglichst nah am Körper platziert werden
- mit beiden Schultergurten aufsetzen, nur ein Riemen über der Schulter verursacht auf Dauer Haltungsschäden
- Pausenverpflegung rationieren (nur so viel Getränk mitgeben, wie tatsächlich benötigt wird)
- achten Sie immer darauf, dass sich in der Schultasche nur Dinge befinden, die für den Unterricht benötigt werden
- achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind genügend bewegt

## 7. Was tun, wenn der Ranzen zu schwer ist?

Eine Faustregel besagt, dass der Schulranzen nicht mehr als ca. 10 – 15 Prozent des Körpergewichts des Kindes betragen soll. Leider ist es in der Regel so, dass das Gewicht des voll beladenen Ranzens rund doppelt so hoch ist, wie es sein dürfte – das hat verschiedene Ursachen:



- nicht benötigtes Unterrichtsmaterial
- “private“ Gegenstände, wie beispielsweise Spielzeug, Zeitschriften ect.
- Pausenverpflegung, insbesondere Getränke
- Fehlplanung von der Schule

Wenn Ihr Kind sich über einen zu schweren Schulranzen beschwert, öfter über Rückenschmerzen klagt oder Sie das Gefühl haben, dass der Schulranzen zu schwer ist, dann sollten Sie schnell handeln. Überprüfen Sie gemeinsam mit dem Kind abends vor dem zu Bett gehen den Inhalt des Schulranzens. Ist nur das Unterrichtsmaterial im Ranzen, dass für den nächsten Schultag benötigt wird oder sind Bücher und Hefte von Fächern mit drin, die das Kind an diesem Tag nicht hat? Transportiert das Kind unnötiges

Gewicht in Form von Kuscheltieren, CDs, DVDs, Computerspielen oder Zeitschriften? Hat Ihr Kind seinen Schulranzen mit kleinen Figuren, Ketten oder ähnlichem dekoriert? Das mag zwar sehr schön aussehen, erhöht aber das Gewicht zusätzlich.

Ein weiterer Grund ist oftmals auch die Pausenverpflegung. Bringt Ihr Kind regelmäßig Reste in der Trinkflasche mit nach Hause? Dann wählen Sie eine kleinere Flasche. 1 Liter oder 0,5 Liter sind oftmals gar nicht notwendig. Seien Sie ggf. flexibel und erhöhen Sie die Menge, wenn das Kind Sportunterricht hat. Auch ist es zwar praktisch für alle Eventualitäten vorbereitet zu sein, wie beispielsweise einen Regenschauer, doch hat der Regenschirm bei schönem Wetter im Schulranzen nichts zu suchen. Haben Sie diese Punkte beachtet und der Ranzen hat noch immer zu viel Gewicht, sprechen Sie mit dem Klassenlehrer. Gibt es Möglichkeiten in der Schule Unterrichtsmaterial, das nicht für die Hausaufgaben benötigt wird, direkt in der Schule zu deponieren? Fächer am Schreibpult, im Klassenzimmer oder auf dem Gang (abschließbar) stehen oft in ausreichendem Maße zur Verfügung. Gibt es in einem Schulfach mehrere Bücher, beispielsweise in Deutsch für Grammatik, Rechtschreibung und Lesen, dann den Lehrer bitten bereits am Vortag Bescheid zu geben, welche Bücher tatsächlich für die kommende Unterrichtsstunde benötigt werden. Mit diesen einfachen Tipps können Sie das Gewicht der Schultasche deutlich reduzieren.

**Hinweis:** Auch wenn es das Kind möchte bzw. Sie Ihrem Kind die „Traglast“ abnehmen wollen, der Ranzen gehört auf den Rücken Ihres Kindes. Ist der Ranzen zu schwer, dann sorgen Sie dafür, dass das Gewicht reduziert wird. Es kann nicht die Alternative sein, dass Sie Ihrem Kind den Schulranzen abnehmen.

# 8. Bewegung: So stärken Sie den Rücken Ihres Kindes

Gehen Sie in Sachen Bewegung und Ernährung mit gutem Beispiel voran. Wenn Sie selbst stundenlang am PC oder Laptop sitzen, wird Ihr Kind es Ihnen gleichtun. Nutzen Sie für jede Kurzstrecke das Auto, anstatt zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad zu nehmen, wird auch Ihr Kind die Notwendigkeit von mehr Bewegung nicht einsehen. Wenn Sie Ihr Kind jedoch gleich von Anfang an Bewegung gewöhnen, wird es diese nicht als Belastung, sondern als selbstverständlich ansehen.

## 1. Gemeinsames Bewegen

Gehen Sie mit Ihrem Kind nach draußen, beispielsweise auf den Spielplatz, zum Schwimmen oder auf die Schlittschuhbahn. Lassen Sie Ihr Kind toben, klettern, rennen und fördern Sie Bewegungsdrang- und Bewegungsvielfalt. Wenn es in Kindergarten oder Schule nur wenig Sportangebote gibt, melden Sie es in einem Sportverein an. Fußball, Hockey, Handball, Volleyball, Geräteturnen, Einrad fahren – es gibt sicher eine Sportart für die sich ihr Kind begeistern kann; auch Fahrradfahren wirkt sich positiv auf den Rücken aus.

## 2. Körperhaltung

Lassen Sie Ihr Kind im Sommer barfuß die Welt erkunden, beispielsweise im Sand oder im Gras. Das sorgt für eine starke Fußmuskulatur. Achten Sie auf Kleinigkeiten, so sollten beispielsweise die Schuhe in der Hocke gebunden werden, um der Wirbelsäule etwas Gutes zu tun. Auch das Aufheben von Gegenständen, wie beispielsweise Einkaufstüten, sollte in der Hocke erfolgen. „Sitzt gerade“ – dieser Satz ist Ihnen sicher noch aus Ihrer eigenen Kindheit bekannt. Allerdings ist dieser völlig veraltet, denn starres gerades Sitzen schadet dem Körper, wie beispielsweise den Bandscheiben. Wichtig ist die Sitzposition immer mal wieder zu wechseln, damit immer wieder andere Muskelregionen des Körpers beansprucht werden. Wer lange Sitzen muss, sollte auch immer mal wieder aufstehen und herumgehen.

### 3. Der richtige Arbeitsplatz

Für einen gesunden Rücken ist auch der richtige Arbeitsplatz ausschlaggebend. Am Esstisch und auf harten unnachgiebigen Holzstühlen kann man nicht entspannt arbeiten. Schaffen Sie Ihrem Kind eine Möglichkeit in Ruhe Hausaufgaben zu machen. Am besten eignen sich dafür ein spezieller Kinderschreibtisch und ein ergonomisch verstellbarer Stuhl im eigenen Zimmer. Die Höhe des Schreibtischs ist perfekt, wenn sich die Tischplatte auf Höhe der Ellbogen befindet, beim Sitzen sollte das Kind mit beiden Füßen auf dem Boden stehen. Dabei sollten Hüfte und Knie im 90 Grad Winkel gebeugt sein.

# Impressum

Gutscheinrausch.de  
LLG Media GmbH  
Schwertberger Str. 16  
53177 Bonn

E-Mail: [mail@gutscheinrausch.de](mailto:mail@gutscheinrausch.de)

Web: [www.gutscheinrausch.de](http://www.gutscheinrausch.de)

Für die Inhalte dieses Ratgebers können wir leider keine Haftung übernehmen.

## Bildnachweise

#61020820 – Boy with backpack © valiza14 – Fotolia.com

#49094142 – backpack © Dmitriy Sladkov – Fotolia.com

#55436069 – Schulkind © kids.4pictures – Fotolia.com

#51237541 – pro contra © fotomek – Fotolia.com