



Schultasche richtig gepackt?

Kinder machen oft den Fehler, zu viel in der Büchertasche herumzutragen. Durch eine ständige Überbelastung der kindlichen Rückenmuskulatur kann es aber zu bleibenden Veränderungen der Wirbelsäule kommen.

Damit Kinder trotz Schultasche nicht aus dem Gleichgewicht kommen, spielt neben dem Gewicht auch die Passform des Ranzens eine wichtige Rolle. Besonders Grundschüler haben durch die zusätzliche Last auf dem Rücken oft Schwierigkeiten mit der Koordination.

Im gepackten Zustand sollte die Büchertasche maximal zehn Prozent des Körpergewichts des Kindes wiegen.



Ein Kind das 20 Kilo wiegt, darf also maximal 2 Kilo tragen!

Tipps für eine kinderfreundliche Büchertasche

- ✓ Sie sollten am besten täglich mit Ihrem Kind prüfen, was unbedingt in die Schule mitgenommen werden muss und was überflüssig ist.
- ✓ Spielzeug oder Stofftiere nehmen nur Platz weg und sollten besser zu Hause bleiben.
- ✓ Sportbeutel werden nicht in die Büchertasche gequetscht, sondern extra getragen.
- ✓ Schwere Bücher bleiben meist im Klassenzimmer und werden nur bei Bedarf mitgenommen.
- ✓ Heftschoner erhöhen das Gewicht der Büchertasche.
- ✓ Getränke werden immer in der Außentasche transportiert, damit Schulmaterial bei Auslaufen der Flüssigkeit nicht nass wird. Durch Nässe beschädigte Bücher müssen ersetzt werden.



Weitere Informationen für einen rückengerechten Schulranzen und einen gesunden Schulstart gibt es kostenlos in den Geschäftsstellen und Krankenkassen.