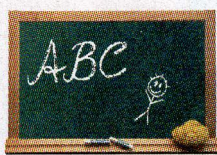


# Jeder zweite Ranzen ist zu schwer

## Kinderarzt gibt Tipps für den Schultaschenkauf

(lea). Experiment am Morgen: 24 Schulkinder, 24 Schultaschen, eine Waage. Das Ergebnis: Die Hälfte der Ranzen war etwas zu schwer. Laut Martin Lang, Sprecher des Augsburger Kinderarztverbundes PädNetz, sollte eine Schultasche nicht mehr als zehn Prozent des Körpergewichts wiegen – das gilt auch bei älteren Schulkindern.

Bei einem 25 Kilogramm schweren Kind summieren sich die 2,5 Kilogramm Ranzenhöchstgewicht schnell: 1 kg der Ranzen, 300 g das Mäppchen, 500 g die Wasserflasche, 200 g das Schulbrot – bleiben noch 500 Gramm für Hefte. Da liegt man schnell darüber – bei den meisten Kindern waren es zwischen 200 Gramm und 1 Kilo.



Die AZ kommt  
in die Schule

Lang appelliert an die Erwachsenen, darauf zu achten, was die Schulkinder in der Tasche haben. Der Kinderarzt hat festgestellt, dass die Zahl der Haltungsschäden zunimmt. Das habe hauptsächlich damit zu tun, dass die Kinder heutzutage mehr sitzen. Zweimal am Tag für 30 Minuten einen Ranzen zu tragen, sei sogar gesund, sofern die Taschen nicht zu schwer sind.

Lang gibt Eltern künftiger Abc-Schützen Tipps für den Ranzenkauf:

- Leergewicht von guten Schulranzen liegt bei 1 Kilo.
- Ein fester Rahmen ist Lang zufolge wichtig für den Rücken.
- Beim Kauf auf ein großes, breites Bandsystem achten, damit der Ranzen gut auf den Schultern liegt. Reflektoren sind wichtig.
- Tipp der kleinen Experten aus der 1a: Die Kinder sollten sich den Tornister selber aussuchen, dann tragen sie ihn auch lieber.

Übrigens: Ein Lese- oder Mathebuch gehört bei den Erstklässlern der St. Georg Volksschule nicht mehr zum Ranzeninventar. Die Kinder bekommen Lese- oder Rechenblätter.