

# Der Schulranzen-Check

Wie Sie für Ihr Kind den passenden Schulranzen finden

Bald beginnt für viele Kinder der »Ernst des Lebens« – sie sind stolz darauf und freuen sich, wenn sie zum ersten Mal ihren Schulranzen schultern dürfen. Doch für den Kinderrücken bedeutet das eine Menge Arbeit, denn nicht nur der Ranzen selbst muss getragen werden, sondern auch noch die Bücher, Hefte, das Mäppchen, die Butterbrotdose und Trinkflasche.

## Schulranzen oder Rucksack?

Häufig stellt sich die Frage, ob ein Schulranzen denn unbedingt nötig sei, ein Freizeit-Rucksack tue es doch auch. Doch ein Rucksack ist gänzlich ungeeignet – ebenso wie eine Umhängetasche. Beiden fehlt die nötige Eigenstabilität. Bücher und Hefte können dadurch leicht beschädigt werden. Außerdem mangelt es bei Rucksäcken oft an einer ausreichenden Rückenpolsterung. Taschen, die seitlich getragen werden, können zu einer seitlichen Verkrümmung der Wirbelsäule führen.

## Wie sieht ein guter Schulranzen aus?

Einen guten Schulranzen erkennen Sie am Hinweis »Entspricht DIN 58124« sowie dem TÜV/GS-Zeichen. Damit erfüllen Schulranzen folgende Sicherheitsmerkmale:

### Robuste Ausführung

Der Schulranzen besteht aus reiß-, bruch-, und formfestem Material.

### Sichere Einzelemente

Alle Verstell- und Verschlusssteile sind ohne scharfe Kanten.

### Wasserabweisende Funktion

Der Inhalt des Ranzens wird durch eine wasserundurchlässige Innenbeschichtung und wasserabweisende Imprägnierung geschützt.

### Reflektierendes Material

20 Prozent der Vorder- und Seitenflächen sind in fluoreszierendem Material. So ist das Kind im Hellen besser sichtbar. 10 Prozent der Vorder- und Seitenflächen bestehen aus reflektierendem Material -der »Katzenaugen-Effekt« bei Dunkelheit.

### Geringes Eigengewicht

Der Schulranzen sollte zwischen 1200 g und 1500 g wiegen.

### Atmungsaktive Polster

Ein körpergerechtes Rückenpolster sorgt für eine optimale Druckverteilung. Die Tragegurte sollten 4 cm breit und mindestens 50 cm lang, sowie gleichmäßig, stufenlos einstellbar und gepolstert sein.

### Bequemer Tragegriff

Die umfaszbare Griffhöhe sollte mindestens 8 cm betragen, damit der Griff gut in der Hand liegt.

### Jedes Gramm zählt!

Der beste Schulranzen ist allerdings wertlos, wenn Ihr Kind unnötigen Ballast mit sich herumträgt – die Wirbelsäule ist kein Schwerlastkran! Sorgen Sie daher dafür, dass Ihr Kind überflüssiges Schulmaterial oder Spielzeug zuhause lässt.

Zur Orientierung gilt folgende Faustregel: Das Höchstgewicht des Schulranzens samt Inhalt sollte maximal 10–12 Prozent des Körpergewichts betragen.

Das ist nicht viel: Wiegt Ihr Kind beispielsweise 20 Kilo, sollte der Ranzen nicht mehr als 2 bis 2,5 Kilo auf die Waage bringen. Bei 40 Kilo Körpergewicht wären etwas mehr als 4 Kilo Ranzengewicht in Ordnung.

Bei übergewichtigen Kindern sollten Sie sich am Ranzen-Höchstgewicht für normalgewichtige Kinder orientieren, da Übergewicht nicht gleichbedeutend ist mit mehr Muskelkraft.

Wir wünschen allen zukünftigen Erstklässlern einen tollen Schulanfang und viel Freude beim Tragen ihres Schulranzens!

**Andrea Haagen**  
Physiotherapeutin

### Weitere Infos

[www.stiftung-warentest.de](http://www.stiftung-warentest.de)  
[www.haltungundbewegung.de](http://www.haltungundbewegung.de)  
[www.scout-ranzen.de](http://www.scout-ranzen.de)