

Mit gesunder Haltung groß werden

Neun Stunden sitzen, eine Stunde bewegen. So sieht nach einer Studie der Tag von Grundschulern aus. Dazu schwere Schulranzen, „ungesunde“ Sitz- und Schreibmöbel und Übergewicht: **Kein Wunder, dass die Hälfte der Schulkinder an Haltungsschäden oder -schwächen leidet,**

wie das Institut für Sportorthopädie der Deutschen Sporthochschule in Köln herausgefunden hat. **Das Problem: Oft werden diese zu spät erkannt.** Denn die Kinder plagen sich selten schon mit Rückenschmerzen. Die treten meist erst auf, wenn aus den Kleinen Große geworden sind.

Text: Kareen Klippert

Die Last mit dem Ranzen

Nur jedes zehnte Grundschulkind trägt nach Untersuchungen einen Schulranzen, der nicht zu schwer ist. **Nicht mehr als zehn bis zwölf Prozent des Körpergewichtes sollte die Tasche mit Inhalt wiegen.** Bei einer Wiegeaktion von JAKO-O an einer Thüringer Grundschule schleppten die Kinder der zweiten und dritten Klasse im Durchschnitt rund sechs Kilo mit sich herum und wogen selbst zwischen 20 und 42 Kilogramm.

In den weiterführenden Schulen sieht es ähnlich aus. Dort müssen Fünft- und Sechstklässler täglich zwischen fünf und fast neun Kilogramm an „Gepäck“ tragen. Selbst ohne jegliche Bücher, nur mit Federmäppchen, Heften und Pausenverpflegung überschreiten die gefüllten Ranzen die „Zehn-Prozent-Marke“.

Diese Zahlen wurden beispielsweise bei Wiegeaktionen am Georg-Büchner-Gymnasium in Winnenden ermittelt. Gabi Stas, eine engagierte Mutter und Elternbeirätin, macht sich dort stark für leichtere Schultaschen.

Auf ihrer Homepage www.schwereranzene.de berichtet sie über bereits umgesetzte Ideen und weitere Vorschläge für weniger „belastete“ Schulkinder:

- Jeden Abend nur die Dinge einpacken, die am nächsten Schultag gebraucht werden.
- Einen doppelten Satz Bücher anschaffen, ein Teil bleibt in Schließfächern in der Schule, der andere zu Hause. Mit einer Leihgebühr von etwa fünf Euro je Schüler und Schuljahr könnte das zweite Bücherpaket finanziert werden, hat Gabi Stas ausgerechnet.
- Schließfächer in der Schule nutzen und Bücher, die zu Hause nicht gebraucht werden, dort lassen.
- Einzelne Blätter statt dicker Blöcke verwenden, in Schnellheftern nur das Nötigste mitnehmen.
- Lehrer müssen „mitziehen“ und informieren, welche Materialien zu Hause bleiben können.
- Doppelstunden haben auch Nachteile, machen Ranzen aber leichter.
- Schulbuchverlage könnten statt dicker Bücher dünnere Themenhefte herausbringen. Ministerien schreiben aber vor, dass der gesamte Jahrgangsstoff in einem Buch zusammengefasst sein soll.
- Für Eltern: Wiegeaktionen initiieren und die Ergebnisse an die Kultusminister schicken.

(Schul-)Rucksack und Trolley in einem

Für die Schule und praktisch auch in der Freizeit: die neuen JAKO-O Rucksack-Trolleys lassen sich tragen oder fahren – je nach Lust, Laune und Umständen. Die gepolsterten Schultergurte verstecken sich auf Wunsch in der Reißverschluss-Tasche im Rücken. Die Teleskopstange ist in 2 Stufen bis auf 90 cm (bzw. 95 cm Rucksack-Trolley von FIT-Z) ausziehbar. In 2 Größen erhältlich: bis ca. 10 Jahre bei JAKO-O, für größere Kinder bei FIT-Z.



••••• Breite 34 cm •••••

••••• Höhe voll ausgezogen 90 cm •••••

