

*Alle  
Schule!*

Ein komplettes Set für den Schulbeginn ist der Traum vieler Kinder. Dieses hat unwiderstehliche Leckereien und Zuckerstreusel als Motiv.

**School-Mood,** Schulranzen-Set 10-teilig, ca. 250 Euro; über [mytoys.de](http://mytoys.de)



Für Eltern von ABC-Schützen ist es so weit: Der Kauf einer Schulranzen steht an. Kinder achten dabei vor allem auf Farbe und Design oder darauf, was die Freunde für Modelle wählen. Als Eltern achtet man natürlich auch auf Gewicht und Rückengesundheit. Wir haben Susanne Leidig, Fachärztin für Orthopädie, gefragt, worauf man beim Kauf der neuen Schultasche für die Kleinen besonders achten soll, damit der Rücken nicht überlastet wird. Denn nach wie vor sind die Schulranzen in der Regel zu schwer...

**Wie ist die Wirbelsäule eines Kindes konstruiert und was sind die wichtigsten Wachstumsphasen?**  
**Susanne Leidig:** Die kindliche Wirbelsäule besteht wie bei Erwachsenen aus 7 Halswirbeln, 12 Brust- und 5 Lendenwirbeln mit dazwischen liegenden Bandscheiben. An beiden Enden des Wirbelkörpers befindet sich jeweils eine knorpelige Gewebeschicht, die sogenannten Wachstumsfugen. Diese verknöchern bis zum Ende der Pubertät immer mehr. Eine sehr wichtige Phase für die kindliche Wirbelsäule ist der pubertäre Wachstumsschub,

der bei Mädchen ab etwa 9 Jahren und bei Jungen ab circa 12 Jahren einsetzt.

**Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Kriterien für den Schulranzen?**

Ein guter Schulranzen sollte aus meiner Sicht so leicht wie möglich sein und gut sitzen.

**Können Sie das konkretisieren?**

Ein Schulranzen sollte mittels gepolsterter Tragriemen über beide Schultern auf dem Rücken getragen werden, eng am Körper anlie-

Fotos: Ridofranz/istockphoto.com, PR (1)

# Die richtige Wahl

Die Wahl des richtigen Schulranzens ist keine leichte Aufgabe. Zum einen soll das Design stimmen, zum anderen achten Eltern natürlich auf die Rückengesundheit. Wir haben mit einer Fachärztin gesprochen

Interview: Sofia Vittoria Nanni

gen, nicht auf dem Po aufsitzen, das heißt die Träger sollten nicht zu lang eingestellt sein, um ein Hohlkreuz zu vermeiden, und er sollte die Schultern nicht überragen.

**Welche Folgen hat es, wenn der Ranzen falsch getragen wird?**

Auf Dauer könnte es zu einer Fehlbelastung der Muskulatur kommen, die sich im schlimmsten Fall in Rückenschmerzen und selten in Haltungsschäden äußern kann.

**Sind Sie der Meinung, dass man je nach Alter des Kindes verschiedene Modelle kaufen sollte?**

Theoretisch könnte ein Schulranzen das Kind sein gesamtes Schulleben lang begleiten, da die Tragriemen in der Regel verstellbar sind und der Ranzen somit bis zu einem gewissen Punkt mitwächst. Als Mutter weiß ich jedoch nur zu gut, dass die Schulanfänger-Modelle bei älteren Schülern nicht mehr so beliebt beziehungsweise „total uncool“ sind und zudem häufig die Riemen im pubertären Wachstumsschub zu kurz werden.

**Worauf sollten Eltern beim Kauf des ersten Rucksacks besonders achten?**

Bei einem Schulrucksack würde ich auf getrennte Fächer achten, die die Packweise mit der Faustregel „Schweres nach hinten, Leichtes nach vorne“ ermöglichen. Für den idealen Sitz gelten dieselben Regeln wie für die Schulranzen.

**Wie stark wirkt sich das Gewicht des Rucksacks auf die Körperhaltung des Kindes aus?**

Der Rucksack selber sollte möglichst leicht sein, da der Inhalt meist schon relativ schwer ist. Wichtig finde ich außerdem, darauf zu achten, dass wirklich nur die für den jeweiligen Tag notwendigen Materialien eingepackt werden, um so das Gewicht und damit die Belastung für den Rücken so klein wie möglich zu halten. Je schwerer der Rucksack ist, umso mehr wird sich das Kind nach vorne neigen, um ihn zu tragen. Der Inhalt sollte zudem nicht einseitig verteilt sein beziehungsweise sollte nicht nur ein Tragriemen benutzt werden, um eine Fehlbelastung zu vermeiden.

**Glauben Sie, dass die Kinder heute zu viel Gewicht in ihren Ranzen tragen?**

Definitiv! Wobei ich nicht sicher bin, ob nicht

Fotos: PR (5)

Schule



Dieses Set besteht aus sechs Teilen. Die Patches zur Verzierung des Rucksacks können gewechselt werden.

**Ergobag,** 6-teiliges Schulrucksack-Set, ca. 280 Euro; [ergobag.de](http://ergobag.de)

Mit eher klassischen Linien, aber immer noch phantasievoll genug, um die Herzen der Kleinen zu gewinnen – dieser Schulrucksack wird von Blumen und kleinen Hasen belebt.

**Caramel & Cie,** Schulranzen, ca. 90 Euro; über [daskleinezebra.com](http://daskleinezebra.com)



Gleiche Form, aber anderes Muster: Streifen kommen einfach nie aus der Mode!

**Engel,** Schulranzen, ca. 60 Euro; über [tausendkind.de](http://tausendkind.de)



Spezialeffekte sind beliebt beim Publikum. Aber was, wenn sie ein Rucksack hat? Damit die Klassenkameraden Ihre Kinder beneiden, ist dies das richtige Modell. Der Stoff hat einen Aufdruck, der das Licht reflektiert und bei Dunkelheit spektakuläre Effekte erzeugt ... unbedingt ausprobieren.

**Ergobag,** 6-teiliges Schulrucksack-Set, ca. 260 Euro; [ergobag.de](http://ergobag.de)



So leicht und bequem, dass man nicht einmal das Gefühl hat, ihn zu tragen – dieser Rucksack ist aus ultraleichten Materialien hergestellt, die unendlichen Komfort versprechen.

**Lilliputiens,** Schulranzen, ca. 45 Euro; über [tausendkind.de](http://tausendkind.de)

Schule

Das gehört dazu!



**Petit Monkey**, Etui, ca. 15 Euro; über [psikbowanjanou.com](http://psikbowanjanou.com)



**Skip Hop**, Lunchbox, ca. 15 Euro; über [psikbowanjanou.com](http://psikbowanjanou.com)



**Livework Korea**, Stift, ca. 4 Euro; [shop-rikiki.de](http://shop-rikiki.de)



**Liewood**, Trinkflasche, ca. 25 Euro; [liewood.com](http://liewood.com)



**Fabriano**, Schreibset in Leinentasche, ca. 36 Euro; über [kastner-oebler.at](http://kastner-oebler.at)

auch schon unsere Eltern dieser Meinung waren...

**Wie oft haben Sie Patienten mit Rücken- oder Haltungproblemen, die auf das falsche Tragen eines Schulranzens zurückzuführen sind?**

Kinder mit Rücken- und Haltungproblemen sehe ich sehr häufig in meiner Sprechstunde. Ob diese nur auf den Schulranzen zurückzuführen sind, wage ich jedoch zu bezweifeln. Ein wesentlich größeres Problem sehe ich dabei eher in einem zunehmenden Bewegungsmangel vieler Kinder.

**Wie behandeln Sie Rückenprobleme bei Kindern? Gibt es hier spezielle Therapien?**

Das kommt auf die Ursache an. Am häufigsten sind Dysfunktionen (Blockierungen) einzelner Wirbelsäulensegmente mit einhergehenden muskulären Verspannungen, die sich sehr gut manuelltherapeutisch behandeln lassen. Besteht eine Haltungsschwäche aufgrund einer muskulären Dysbalance, erfolgt die Verordnung von Krankengymnastik zur Muskelkräftigung. Wichtig ist, bei

jedem Patienten eine gründliche Anamnese zu erheben sowie die gezielte Untersuchung und gegebenenfalls eine weiterführende bildgebende Diagnostik zum Ausschluss anderer Ursachen der Rückenprobleme.

**In welchem Alter treten solche Gesundheitsprobleme in der Regel auf?**

Rückenbeschwerden können in jedem Alter auftreten. Am häufigsten jedoch findet man sie zur Zeit des pubertären Wachstumsschubs.

**Worauf sollte man achten, wenn ein Kind bereits Rückenprobleme hat?**

Ungünstig wäre eine dauerhafte einseitige Belastung. Es gibt auch Schulranzen mit Rollen, die gezogen werden können. Erfahrungsgemäß finden diese jedoch gerade bei älteren Kindern vor oder zu Beginn der Pubertät (in diesem Alter tritt eine Skoliose häufig erstmals auf) keinen großen Anklang. Wichtiger als die Taschenwahl ist bei diesen Patienten aber in jedem Fall eine gezielte Behandlung mit manueller Therapie sowie Krankengymnastik.



**SUSANNE LEIDIG**

Als Fachärztin für Orthopädie, Unfallchirurgie und Kinderorthopädie arbeitet sie in der Praxis Ortho Eins in Berlin-Zehlendorf. Ihre orthopädische Laufbahn begann im Jahr 2000. Neben der allgemeinen Orthopädie hat sie auch einen Schwerpunkt in der Kinderorthopädie. Mit großer Freude kümmert sie sich um ihre kleinen Patienten.

Fotos: Jörn Dudek, PR (5)

Schule



Eine Kirsche zieht die andere! Retro-Verschluss und leuchtende Farben für dieses Modell aus Kunstleder.

**Jeune Premier**, Schultasche, ca. 70 Euro; über [daskleinezebra.com](http://daskleinezebra.com)

Auch hier kann man den Hauch von Vintage spüren. Durch den Cremeton ist dieser Rucksack leicht zu kombinieren und immer en vogue.

**Fresk**, Schulranzen, ca. 45 Euro; über [kinderraume.com](http://kinderraume.com)



Dinosaurierliebhaber können diesen Rucksack, der sie direkt in die Urzeit katapultiert, nicht übersehen.

**Belmil**, Schulranzen-Set, ca. 110 Euro; über [mytoys.de](http://mytoys.de)

Dieser Kinderrucksack bietet viel Platz und tolle Extras. Der besondere Clou sind drei Textilsticker, mit denen der Kinderrucksack selbst gestaltet werden kann.

**Lässig**, Schulranzen, ca. 140 Euro; [laessig-fashion.de](http://laessig-fashion.de)

Zin-  
gucker

Der Frühling bringt Blumenduft – und auch diesen Rucksack. Violette und rosa Blütenblätter sind die Protagonisten, während eine starke und bequeme Struktur dafür sorgt, dass der Rucksack den ganzen Tag getragen werden kann.

**Eastpak**, Rucksack, ca. 80 Euro; [eastpak.de](http://eastpak.de)

Fotos: PR (5)



## ergobag wird noch nachhaltiger!

Die neue ECO HERO-Edition ist die bisher nachhaltigste des Kölner Schultaschenherstellers. Denn neben den Textilien der Schultasche wurden auch die PFC-freien Außenstoffe und das Innenfutter aus 100% recycelten PET-Flaschen gefertigt.



Und das kann sich sehen lassen: ElfmeterBär passt mit Tornetz-Print und 3D-Fußball-Klette perfekt zur diesjährigen Fußball-EM und Feentraumbär verzaubert seine Träger mit einem leuchtenden Pink-Lila-Look.