

Matthias schleppt zuviel!-Zu schwere Ranzen!

Juliane Golmick, Julia Meiler, Nino Neumann, Klasse 7/1 des
Gymnasium mit vertieftem mathematisch-naturwissenschaftlichen Profil „Wilhelm Ostwald“, Leipzig
Tel. 0341-336 440

Kurzfassung

Es ist Schulanfang, alle freuen sich, auch der neue Schüler, der nun 10 oder sogar 12 Jahre mit einem schweren Ranzen zur Schule gehen muß. Dies hat Auswirkungen auf die Wirbelsäule, das Wachstum und die Körperhaltung. Und was dann vielleicht noch alles passieren kann, wer weiß?

Unsere Untersuchungen ergaben, daß die Schulranzen der fünften, sechsten und siebenten Klassen deutlich zu schwer sind. Als Richtwert gilt: Ein Schüler soll nicht mehr als 10% seines Körpergewichtes tragen /1/, /2/. Das Ranzengewicht nimmt jedes Schuljahr zu, begründet durch die höhere Stundenzahl und mehr Bücher.

Großen Anteil an dem Ranzengewicht haben die Schulbücher. Im Extremfall machten sie bis zu 2/3 des Ranzengewichtes aus. Bei leichteren Schülern kommt es sogar vor, daß das Gesamtgewicht der Bücher größer als das zulässige Höchstgewicht ist. Insbesondere haben Lehrbücher ein zu hohes Gewicht, die für mehrere Schuljahre ausgelegt sind. Auch zusätzliche Bücher, wie z.B. der Atlas, belasten übermäßig.

Dies gefährdet die Gesundheit der Schüler. Bei zu schwerem Ranzen können Haltungsschäden, Fußschwächen oder Wirbelsäulenverkrümmungen auftreten. Diese Schäden entstehen insbesondere an Brust- und Lendenwirbelsäule. Als Folgeschaden, der erst mit zunehmendem Alter auftritt, ist die Abnutzung der Bandscheiben zu nennen.

Eltern sollten beim Kauf des Ranzens auf Eigengewicht, Rückenpolster und breite Träger achten. Schüler sollten keine unnötigen Sachen einpacken. Zusätzliche Klassensätze in den Schulen erspart das Mitbringen von Büchern. Vor allen Dingen aber müßten die Verlage für jedes Schuljahr ein gesondertes Buch oder besser statt eines Buches mehrere thematisch getrennte Hefte in einer Buchkassette herstellen. Statt Glanzpapier sollte Ökopapier verwendet und der Einband möglichst dünn gestaltet werden.

/1/ Wilhelm Bell, in Zusammenarbeit mit dem Kreisgesundheitsamtes und der AOK, „Schulranzen TÜV“, Elterninformation, Fachverlag für die Gesundheitskasse.

/2/ Jürgen Krämer u.a., „Von Anfang an rückenfreundlich“, AOK-Verlag GmbH., 1.Auflage, Leipzig, 1994.