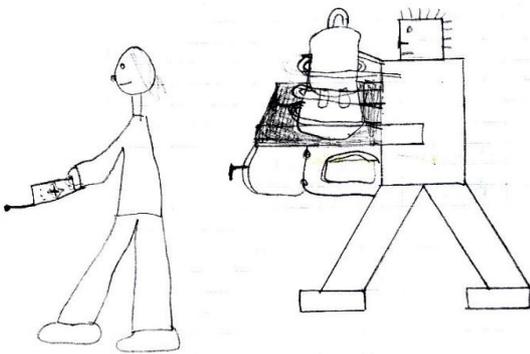


Schulranzen

Bis 2008 gab es Aussagen zum **Schulranzengewicht**, die im deutschen Kaiserreich (also um 1900) aufgestellt wurden. Neue Studien haben diese Aussagen entkräftet. Die Schlepperei ist sogar nützlich - vorausgesetzt, dass der Ranzen richtig getragen wird - also auf dem Rücken. Dann sind selbst mehr als 17 Prozent des Körperwichts kein Problem.



Merkmale eines guten Schulranzens:

- fester Korpus
- gepolsterte Tragegurte
- ergonomisch geformtes Rückenteil
- feste Bodenfläche
- Vielzahl von Fächern gegen das Verrutschen
- Leergewicht unter 1 kg

Und auch dies gilt es zu beachten:

- schwere Gegenstände nahe am Körper (zur Vermeidung des Hohlkreuzes)
- gegen Verrutschen gesichert
- leichtere Gegenstände außen und an den Seiten
- die Gurte so einstellen, dass der Ranzen nicht an der Hüfte hängt
- die Unterkante des Ranzens liegt im Lendenwirbelbereich auf und ermöglicht die Rotation des Beckens

Bewegen bringt Segen

Übrigens: die Rumpfmuskulatur kann beim Schulranzentragen nur dann gestärkt werden, wenn die Schüler/innen wenigstens ein Stück des Schulweges gehen. Bei der Autofahrt direkt ins Klassenzimmer ☺ bleibt dieser Effekt aus.