

Kinder und Jugendliche
schleppen sich mit
schweren Ranzen ab

Kraftakt auf dem Schulweg

Ein Kind sollte maximal zehn bis 12,5 Prozent seines Körpergewichts zusätzlich tragen, raten Fachleute. Die Praxis sieht anders aus, das zeigte ein Überraschungstest an konstanzer Schulen. Viele Kinder und Jugendliche schleppen sich mit viel zu schweren Schultaschen ab. Der Gang zur Schule kann eine richtige Last sein.

VON
CLAUDIA RINDT

Konstanz - Mit einer Personenwaage rückte der SÜDKURIER aus, um nachzumessen, wie schwer die Ranzen sind, die Kinder und Jugendliche in die Schule hieven. Die Zufallsproben brachten teilweise hohe Werte. So hatte an der Theodor-Heuss-Realschule ein Fünftklässler mit einem Körpergewicht von 37 Kilogramm eine Tasche dabei, die elf Kilogramm wog. Das empfohlene Gewicht liegt bei maximal 4,6 Kilogramm. Ein anderer Fünftklässler, der 36 Kilogramm auf die Waage brachte, buckelte einen acht Kilogramm schweren Schulranzen (empfohlen 4,5 Kilogramm). Die Schüler hatten an diesem Tag fünf Fächer.

Rektor Frank Raddatz sieht Möglichkeiten, den all zu großen Kraftakt zu vermeiden. Das „Theo“ bietet Schülern Schließfächer an, in denen sie Bücher lagern können. Der Kostenaufwand liegt bei 1,50 Büro pro Monat. Durch schlaues Auswählen und Sortieren der tatsächlich benötigten Bücher und Hefte lasse sich Gewicht sparen, stellt Frank Raddatz fest. Der Materialaufwand pro Unterrichtsfach nimmt nach Einschätzung des Rektors eher ab. Die neuen Kombifächer wie etwa

Naturwissenschaftliches Arbeiten haben Kombibücher. In einem schlanken Band sind Themen vereint, die früher auf drei Fächer mit drei Büchern verteilt waren.

„Kinder neigen dazu, möglichst viel mitzunehmen“, stellt Andreas Hipp fest, geschäftsführender Leiter der Grund-, Haupt-, Förder- und Realschulen. Zu Beginn des ersten Schuljahres werden Eltern auf das Problem der schweren Ranzen hingewiesen. In den beiden ersten Schuljahren brauchen Kinder beim Packen der Schultasche oft noch die Unterstützung der Eltern, ab der dritten Klasse sollte ein Kind dies eigenständig bewältigen. An der Stephansschule haben die Kinder Eigentumskästen, in denen sie Bücher lagern können.

Auch Uwe Hoffmann, Arbeits- und Sozialmediziner am Gesundheitsamt Konstanz; plädiert dafür, Belastungen durch all zu schwere Schultaschen zu vermeiden. Neben dem Gewicht spiele bei möglichen Folgeschäden auch eine Rolle, wie der Ranzen getragen wird: Schlecht seien beispielsweise einseitige Belastungen oder eine lässig herabhängende Schultasche, die bei jedem Schritt gegen das Becken baumelt. Bei einem am Rücken festgezurten Ranzen dagegen verteile sich die Last, die das Kind zu stemmen hat.

Wie gut ein Kind Lasten verkräftet, hänge unter anderem auch von der Konstitution und dem Training der Muskulatur ab. Gerade darin mangle es aber heute. „Das Grundmanko ist die Bewegungslosigkeit“, sagt Uwe Hoffmann. Viele Kinder sitzen viel zu viel - in der Schule, vor dem Fernseher oder vor dem Computer. Die kindliche Wirbelsäule sei schon dadurch enorm belastet. Komme dann noch der tägliche Kraftakt auf dem Schulweg hinzu, könne dies negative Folgen haben. Uwe Hoffmann verweist auf eine Studie der orthopädischen Universitätsklinik Tübingen, nach der an einer Grundschule 20 Prozent der Kinder angaben, sie hätten schon mehrfach Rückenschmerzen gehabt. Uwe Hoffmann betont: „Wenn Sie ihrem Kind etwas Gutes tun wollen, dann verschaffen Sie ihm Bewegung.“

Den mit 2,5 Kilogramm leichtesten Ranzen beim Überraschungstest des

SÜDKURIER hatte übrigens der Schüler aus einer Montessori-Klasse. Kein Wunder: Dieser Schulzweig arbeitet weitgehend ohne Bücher.



Zeigt her Eure Ranzen: Der SÜDKURIER wollte wissen, wie schwer Schüler heute an ihren Schultaschen schleppen. Unter anderen stiegen Fabian Hafner (von links), Nino Wilhelm, Patrick Brassat und Amer Salcin von der Theodor-Heuss-Realschule auf die Waage.

BILD: RINDT

