

Seite 1

BKK Linde informiert

## Das macht gute Schulranzen aus

**Wiesbaden, 9. April 2024 – Mit der Einschulung erhöht sich die Zeit, die Kinder täglich sitzend verbringen, deutlich. Der erste Schulranzen sitzt als zusätzlicher Ballast auf ihren Schultern. Die in Wiesbaden ansässige BKK Linde und die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. informieren, worauf Eltern beim Kauf achten sollten.**

Superhelden gegen Becken- und Brustgurt, Einhörner gegen eine gute Fächeraufteilung: die Motive, nach denen werdende Schulkinder den für sie optimalen Schulranzen aussuchen, sind völlig andere, als die ihrer Eltern. Sollten sie auch sein, denn die falsche Entscheidung kann einen nachhaltig die Rückengesundheit der Kinder schädigen und Haltungstörungen verursachen. Bereits falsch eingestellte Tragegurte können die Körperhaltung und die Rotation der Wirbelsäule dauerhaft ändern.

„Der BKK Linde liegt die Gesundheit ihrer Versicherten am Herzen. Ganz besonders wichtig sind uns die Kinder. Viele von ihnen treten mit der Einschulung im kommenden Sommer in einen neuen Lebensabschnitt ein. Der passende Schulranzen wird dann eine zusätzliche Last auf ihren Schultern sein“, sagt Peter Raab, Vorstand der BKK Linde aus Wiesbaden. „Als gesetzliche Krankenkasse informieren wir daher regelmäßig und klären auf, worauf Eltern bei der Auswahl des passenden Schulranzens achten sollten.“

Häufig fragten sich Eltern, wie schwer ein Schulranzen sein dürfe. Eine konkrete Angabe sei schwierig. „Der kindliche Rücken ist auf Belastung angewiesen. Nur durch angemessene Belastungsreize kann er sich auch adäquat entwickeln“, sagt Dipl.-Sportwissenschaftlerin Nicole Lange von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. in Wiesbaden. „Wenn ein Kind seinen gepackten Ranzen selbstständig vom Boden hochheben und aufsetzen kann, ist er in der Regel nicht zu schwer.“

**BKK Linde**  
Konrad-Adenauer-Ring 33  
65187 Wiesbaden

### Pressekontakt Wiesbaden

Daniel Waldschik  
Tel. 0611 7366-675  
daniel.waldschik@bkk-linde.de

### Pressekontakt Singen (Hohentwiel)

Claudia Kipker-Preyß  
Tel. 07731 5919-124  
Claudia.kipker-preyss@bkk-linde.de

## **Diese Funktionen sollte ein guter Schulranzen u.a. haben**

Wichtiger noch als das Gewicht sei, dass der Schulranzen gut passe und sitze. Geeignete Produkte zeichneten sich durch geringes Eigengewicht, einen handlichen Tragegriff sowie gut gepolsterte Tragegurte aus, die ausreichend breit, leichtgängig verstellbar und rutschsicher sein sollten. Eine gute Fächeraufteilung sorgt für besseren Tragekomfort, z.B. sollten schwere Bücher nah am Körper platziert werden können. Das Rückenteil bestehe aus einem festen Material, das druckstabil und atmungsfreundlich ist. Weitere wertvolle Eigenschaften: ein längen- und höhenverstellbarer Brustgurt, eine Rückenlängenanpassung, ein Becken- und/oder Hüftgurt sowie ein verstärkter Boden für einen sicheren Stand. Geachtet werden sollte zudem auf genügend Reflektoren, damit Kinder in der Dunkelheit besser gesehen werden, sowie auf das AGR-Prüfsiegel, mit dem rückenfreundliche Produkte ausgezeichnet werden.

**BKK Linde**  
Konrad-Adenauer-Ring 33  
65187 Wiesbaden

### **Pressekontakt Wiesbaden**

Daniel Waldschik  
Tel. 0611 7366-675  
daniel.waldschik@bkk-linde.de

### **Pressekontakt Singen (Hohentwiel)**

Claudia Kipker-Preyß  
Tel. 07731 5919-124  
Claudia.kipker-preyss@bkk-linde.de

### **Die Expertin**

Nicole Lange (Foto) hat Diplom-Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation in Mainz studiert. Sie arbeitet als Bildungsreferentin bei der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. mit Sitz in Wiesbaden. Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt im Themenbereich Bewegung und Gesundheit in den Settings Kita und Schule.

### **Über die BKK Linde**

Die BKK Linde, gegründet 1952 aus dem heutigen Technologiekonzern Linde AG, ist eine gesetzliche Krankenkasse mit Hauptsitz in Wiesbaden. Mit ihren rund 400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist sie an neun Standorten in sechs Bundesländern vertreten und damit zuverlässige Gesundheitsexpertin für bundesweit mehr als 200.000 Versicherte sowie ihre Kooperationspartner. Zentraler Bestandteil des Unternehmenserfolgs ist eine service- und qualitätsorientierte Versichertenbetreuung sowie der umfassende und agile Einsatz von innovativen Self-Service-Lösungen, darunter die preisgekrönte BKK Linde Service App.