



Brigitte Würfel zeigt den Fünfern des Büchner-Gymnasiums, dass der richtig aufgesetzte Ranzen gesünder für den Rücken ist.

Bild: Pavlović

## Schweres Gepäck schultern

Sportpädagogin Brigitte Würfel zeigte Fünftklässlern, wie wertvoll starke Muskeln sind

Von unserem Redaktionsmitglied  
Regina Munder

**Winnenden. Eine Schule macht mobil gegen schwere Schulranzen: Am Georg-Büchner-Gymnasium haben die Elternbeirätin Gabi Stas und Lehrer Eckhard Linke die Initiative ergriffen, um das Gewicht der Tornister zu reduzieren. Mit Aufklärung der Kinder wollen sie Haltungsschäden vorbeugen. Der Besuch der AOK-Sportpädagogin Brigitte Würfel im Sportunterricht von Fünfern am Mittwoch war Teil des Programms.**

Das ist auch für Erwachsene frappierend: Trägt man einen Rucksack oder Ranzen nur auf einer Schulter, verdoppelt sich sein Gewicht. Den Kindern in der Stöckachhalle verdeutlicht Brigitte Würfel das mit zwei Waagen und am lebenden Objekt. Der fünf Kilo wiegende Ranzen addiert sich, richtig aufgesetzt und mit eng anliegenden Gurten, zum Körpergewicht des Kindes. Sind die Gurte zu lang, macht der Träger automatisch den ungesunden Rundrücken. Nimmt das Kind seinen Ranzen aus Bequemlichkeit oder wegen der lässigeren Wirkung auf nur eine Schulter, verdoppelt sich das Gewicht auf die Wirbelsäule. „Ein schwerer Ranzen verbiegt nicht gleich den Rücken.

Es sind mehrere Faktoren, wie einseitige Belastung und schwache Muskeln“, so Würfel.

Eigentlich sollte ein Mensch seinem Rücken nicht mehr als zehn Prozent seines Körpergewichts zumuten. Bei den teils schwächlichen Fünfern mit 25 Kilo dürfte die Schultasche also nur 2,5 Kilo wiegen. Und auch bei einem kräftig gebauten Kind, das 49 Kilo auf die Waage bringt, wäre beim Ranzengewicht von 4,9 Kilo Schluss. „Das geht schlecht an einem Sechs-Stunden-Tag“, weiß die Expertin der Allgemeinen Ortskrankenkasse. Das hat die Analyse der Schule zu Beginn des Schuljahrs bestätigt: Die Ranzen der Kinder waren zwischen fünf und zehn Kilo schwer, abhängig vom Stundenplan und vom privaten Packverhalten.

**Die Schule schaffte mehr Bücher an und stellte den Stundenplan um**

In einigen Punkten half die Schule und nahm den Kindern die Wackersteine vom Kreuz: „Auf Antrag bekommen schwächliche oder dünne Kinder einen zweiten Satz Bücher“, berichtet Linke. Einer wird in der Schule deponiert, der andere bleibt zu Hause. Des Weiteren wurden alle verfügbaren Schließfächer in der Nähe der Klassenzimmer aufgebaut. „Einige Fachbücher bleiben in den Fachräumen, und wir haben auf Doppelstunden umgestellt, so dass am Tag maximal vier Fächer unterrichtet werden.“

Es gibt aber auch viel, was die Kinder tun können - gezielt auswählen, was gebraucht wird, und das Schwere nach unten und nah an der Rückwand einpacken, zum Beispiel. Brigitte Würfels Ziel am Mittwochvormittag war, die Kinder zu Bewegung und damit

Muskelaufbau zu motivieren. „Geht lieber jeden Tag zwei Stunden nach draußen, als am Computer zu sitzen. Wir haben 650 Muskeln, die wollen trainiert werden. Sind sie tatenlos, bilden sie sich zurück, der Rücken schmerzt, weil er verspannt ist.“

Haltungsübungen verdeutlichten den Kindern, dass beim richtigen Bücken und Heben Oberschenkel- und Bauchmuskeln ebenso wie der Rückenstrecker beteiligt sind. „Aua“, „Oh“, stöhnten einige Jungs, „ich habe Schmerzen“. Das beeindruckte die energiegeladene auftretende Brigitte Würfel nicht, resolut gab sie zurück: „Ihr habt keine Schmerzen, sondern ihr spürt eure Muskeln. Und das tut euch gut!“

Zwangshaltungen - vor dem Computer, an der Playstation, vor dem Fernseher - sollen die Kinder vermeiden. Auch im Unterricht ändern sie ja immer wieder die Sitzhaltung. Die Variante gerader Rücken und zurückgezogene Schultern sollte dabei öfter - wenn auch nicht ständig - beherzigt werden. Allein diese Haltung trainiert schon. Wieder wurden „Schmerz“-Schreie laut. Wie wichtig es ist, Haltungen zu trainieren und ein Körpergefühl zu entwickeln, zeigte eine Übung mit Brigitte Würfel: Ein Junge sollte leicht in die Knie gehen, das Becken vorschieben, den Bauch anspannen und die Schultern nach hinten nehmen. Die Schultern bekam er nicht zurück, sein Rücken blieb rund. Das ist ungesund, aber dank der Initiative nicht zu spät.

### Info

Auf der Homepage von Gabi Stas finden sich umfassende Infos, Links, Ideen, Analysen - alles mit dem Ziel, die schweren Ranzen leichter zu machen: [www.schwereranzende.de](http://www.schwereranzende.de)