



MachtKinderglücklich



Neueste Informationen  
für Physiotherapeuten  
und Orthopäden.

## PhysioTool „Schulranzen“.

[www.scout-schulranzen.de](http://www.scout-schulranzen.de)





## Welcher Ranzen ist gut für mein Kind?

**Diese Frage stellen viele Eltern, wenn ihr Sprössling in die Schule kommt. Sie interessieren sich für Gesundheits- und Sicherheitsaspekte, Qualität und Innovationen.**

Ihr Know-how als Bewegungsexperte und Ihre Meinung als Schulranzen-Scout ist jetzt gefragt!

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen Fachinformationen – insbesondere die jüngsten Untersuchungsergebnisse – vermitteln und Ihnen gleichzeitig zeigen, welche Schlussfolgerungen wir als Hersteller des Scout Leichtschulranzens daraus gezogen haben.

Damit sollten Sie alle Fragen beantworten können. Und gleichfalls – da sind wir ganz sicher – von unseren innovativen und von der Stiftung Warentest ausgezeichneten Produkten überzeugt sein. Denn wir arbeiten bei der Entwicklung der Scout Schulranzen eng mit Medizinern und Sportwissenschaftlern zusammen, achten bei Material und Produktion auf allerhöchste Qualität.

**Alfred Sternjakob GmbH & Co. KG**  
**Frankenthal/Deutschland**

## Was tun für einen gesunden Kinderrücken?

**Das ist das Los der Schüler: Sie müssen die meisten Bücher und Hefte sowie Arbeitsmaterialien zwischen Zuhause und Schule hin- und hertransportieren. Ein Ranzen, der mittig auf dem Rücken sitzt, ist dabei ganz klar besser als eine Tasche, die einseitig in der Hand getragen wird.**

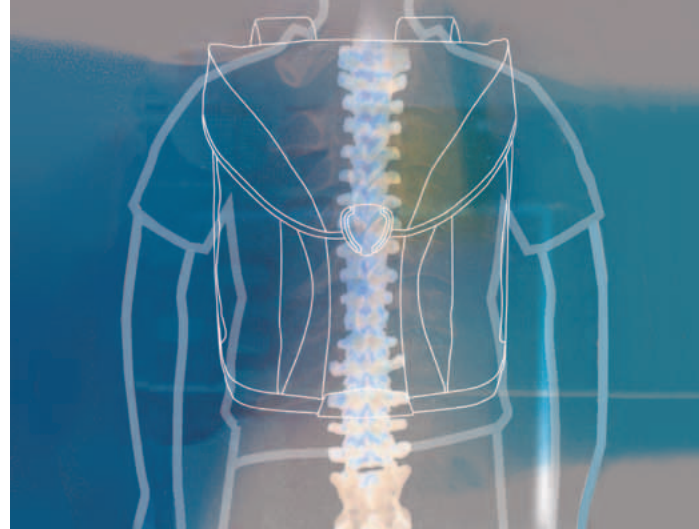
Dennoch fragen sich viele Eltern: Ist das gut für den Rücken? Untersuchungsergebnisse, wonach schon viele Grundschüler gelegentlich bis häufig über Rückenschmerzen klagen (KIGGS-Studie, WIAD-Studie), verunsichern sie. Sind die Probleme auf das Tragen des Schulranzens zurückzuführen? In der Regel nicht.

**Kompakt.** Entscheidende Faktoren für die negative Entwicklung sind:

- Der Mangel an Bewegung und körperliche Belastung.
- Die lange Zeit, die Kinder im Sitzen verbringen.

Eltern und Kindern muss vermittelt werden, dass körperliche Aktivität sehr wichtig und „Tagesgeschäft“ ist – nicht nur dem Rücken zuliebe, sondern auch zum Stabilisieren der Körperhaltung sowie zur Regulierung des Körpergewichts (die Anzahl der übergewichtigen Kinder hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt!). Bewegungsformen wie Klettern, Schaukeln, Schwingen, Rollen usw. trainieren in hohem Maße die sogenannten motorischen Fähigkeiten und leisten einen wesentlichen Beitrag zur gesunden Entwicklung der Kinder. Schul- und Vereinssport trainieren darüber hinaus besondere Fertigkeit und die soziale Kompetenz.

In den Familien sollte auch gemeinsam das „rückengerechte Alltagsbewegungsverhalten“ praktiziert werden – vom richtigen Sitzen bis zum richtigen Tragen von Lasten.



„Nicht schonen, sondern trainieren“ lautet die Devise.

**Scout Fazit:** Wir arbeiten seit 35 Jahren mit Medizinern und Wissenschaftlern bei der Entwicklung unserer Schulranzen eng zusammen. Auch mit den Scout Lizenzprodukten – von Spielen bis Schülermöbeln – möchten wir zu einer gesunden Entwicklung der Kinder beitragen.

## Wie schwer darf der Schulranzen sein?

**Lange Zeit hat man 10 Prozent des Körpergewichts als Höchstgewicht für den gefüllten Ranzen angeraten. Für diese Regel gab es aber keine wissenschaftliche Grundlage.**

**In den letzten Jahren hat sich die Universität des Saarlandes intensiv mit dem Thema beschäftigt. Sowohl die „Kid-Check-Studie 2008“ sowie die „Schulranzenstudie 2009“ kam zu dem Ergebnis, dass der Ranzen ruhig schwerer als 10 Prozent des Körpergewichts sein darf. Voraussetzung: Er wird rückengerecht getragen und der Schulweg ist nicht länger als 20 Minuten.**



Der Ranzen darf nicht zu locker sitzen.

**Kompakt.** Für das Höchstgewicht des gefüllten Schulranzens gilt:

- Grundsätzlich sollte der Ranzen niemals schwerer sein als notwendig.
- Einen allgemeingültigen Orientierungswert gibt es nicht. 17 bis 20 Prozent des Körpergewichts halten die Forscher aber für eine gesunde kindliche Wirbelsäule als unbedenklich.
- Der Ranzen, der nur kurzzeitig oder gelegentlich und rückengerecht getragen wird, kann ruhig auch mal etwas schwerer sein.
- Die körperliche Fitness bestimmt maßgeblich das individuelle Höchstgewicht.

Kinder mit einer gut entwickelten Muskulatur können ohne Probleme einen schwereren Schulranzen tragen. Die Kraft und Kraftausdauer der Bauch- und Rückenmuskulatur spielen dafür eine entscheidende Rolle. Eine gut entwickelte Muskulatur kann den Rücken auch beim Tragen eines schweren Ranzens (20 Prozent des Körpergewichtes) stabilisieren.

Aus Sicht der Saarbrücker Forscher ist ein Fitnessstest genauso wichtig wie der regelmäßige Blick in den Ranzen. Sie haben aus der „Schulranzenstudie 2009“ einen einfachen Test abgeleitet, mit dem die Eltern die zwei wichtigsten Fitnessbausteine bei ihrem Kind beurteilen können. Dieser Fitnessstest ist im Scout Elternratgeber abgebildet. Der Ratgeber steht unter [www.scout-schulranzen.de](http://www.scout-schulranzen.de) zum Download bereit.

**Scout Fazit:** Scout Ranzen haben ein sehr geringes Eigengewicht. Sie besitzen bequeme S-förmige Gurte in optimaler Breite. Damit kann der Schulranzen perfekt eingestellt werden, um das Gewicht gleichmäßig auf dem Rücken zu verteilen.

## Wie sollte das Rückenprofil eines Ranzens sein?

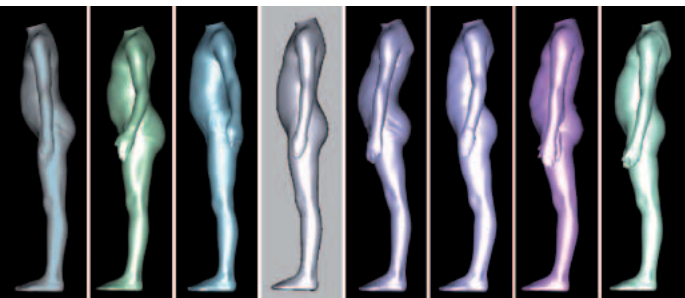
**Kinder sind bei der Einschulung unterschiedlich groß, unterschiedlich gebaut. Und sie entwickeln sich auch unterschiedlich. Viele Eltern fragen sich: Passt da jeder Ranzen? Und vor allem: Passt der Ranzen über die ganze Grundschulzeit?**

**Die Firma Human Solution in Kaiserslautern (Weltmarktführer für Bodyscanning, Ergonomiesimulation und Körpermessdaten) hat im Jahr 2010 die Rückenkonturen von Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahren vermessen.**

**Kompakt.** Die Rückenanalyse belegt:

- Sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen ist eine hohe Variabilität der Körperhaltung und Rückenkonturen zu beobachten.
- Typische Auffälligkeiten sind extremes Hohlkreuz, starke Neigung des Oberkörpers nach vorne oder hinten, herausgestreckter Bauch oder herausgestrecktes Gesäß.
- Bereits bei den einzuschulenden Kindern gibt es in der Rumpflänge eine Spanne von 7 bis 9 cm.
- Ein „Standard“-Rückenprofil gibt es nicht.

Aus Sicht von Human Solution sind daher Ranzen mit extrem ausgeformten Rückenprofilen nicht sinnvoll. Ist die Polsterung zu dick oder zu weich, sitzen die Schulranzen außerdem zu locker. Dies müssen die Eltern beim Kauf beachten.



Kinderrücken sind in **Kontur und Rumpflänge** sehr unterschiedlich. An die Konturen angepasste Ranzen sind daher nicht sinnvoll.

**Scout Fazit:** Scout Ranzen gibt es in verschiedenen Breiten. Um einen hohen und „zeitlosen“ Tragekomfort zu gewährleisten, ist die Rückenpolsterung aller Modelle nur leicht konturiert und mit Belüftungsrillen versehen. Sie passt sich damit unabhängig von Alter und Anatomie optimal an den Rücken des Trägers an.

Ein gut ausgesuchter Ranzen passt den Kindern daher über die komplette Grundschulzeit. Die Eltern sollten sich daher gemeinsam mit ihrem Kind in einem Fachgeschäft beraten lassen. Anprobe ist dabei Pflicht!



## Was macht einen guten Schulranzen aus?

**Der Ranzen ist der tägliche Wegbegleiter des Schülers, der nicht nur Wind und Wetter, sondern auch den Emotionen des Kindes „ausgesetzt“ ist, sprich: Er muss einiges aushalten! Gleichfalls soll er zur passiven Sicherheit beitragen.**



Vergleich DIN- und Nicht-DIN-Ranzen im Dunkeln;  
Die Stiftung Warentest empfiehlt ausdrücklich DIN-Ranzen.

**Kompakt.** Ranzen mit dem Hinweis „Entspricht DIN 58124“ und TÜV/GS-Zeichen erfüllen folgende Sicherheitsmerkmale:



- 20 Prozent der Vorder- und Seitenflächen sind in orange-rot oder gelb fluoreszierendem Material gearbeitet.
- Mindestens 10 Prozent der Vorder- und Seitenfläche bestehen aus retroreflektierendem Material (silberne Folie mit „Katzenaugen-Effekt“) und mindestens 10 cm<sup>2</sup> der Schultergurte sind mit diesem retroreflektierenden Material ausgestattet.
- Das Material ist reiß-, bruch- und formfest.
- Alle Verstell- und Verschlusssteile sind ohne scharfe Kanten; kein Einzelteil kann sich unbeabsichtigt lockern und lösen.

Durch das auffallend fluoreszierende Material ist der Schulranzenträger auf dem Schulweg am Tag sowie in der Dämmerung von Weitem sichtbar. Das retroreflektierende Material schützt ihn an trüben Tagen und besonders in der Dunkelheit – durch die Folie auf den Schultergurten auch nach vorne. Die Retroreflexion benötigt zum Leuchten immer eine Lichtquelle, weshalb nur die Kombination mit fluoreszierendem Material dem Kind wirkliche Sicherheit bietet.

**Scout Fazit:** Alle Scout Ranzen der Kollektion Basic und ein Großteil der Kollektion Exklusiv erfüllen die DIN und **bieten damit das Optimum an Sicherheit.**

Es ist wichtig, dass der Schulranzen über einen festen Korpus verfügt; die stabile Form schützt Inhalt und Rücken. Der Boden sollte nicht verformbar sein, damit der Ranzen eine hohe Standfestigkeit hat.

Die Eltern sollten beim Kauf auch auf folgende Kriterien achten:

- Die Tragegurte sind mindestens 3 cm breit und 50 cm lang (sehr viel breitere Gurte fördern das Herunterrutschen).
- Der Tragegriff (zum Abnehmen des Ranzens, Wegstellen sowie Aufhängen) ist mindestens 8 cm lang.
- Der Deckel lässt sich weit öffnen, idealerweise komplett umschlagen (für leichten Zugriff auf den Inhalt möglichst nah am Schultisch).
- Innentaschen ermöglichen eine optimale Bepackung und sorgen für Ordnung.
- Die Außenflächen sind wasserabweisend.

**Scout Fazit:** Alle o. g. Kriterien werden von Scout Ranzen erfüllt. Zudem werden sie mit vielen verschiedenen Motiven angeboten. Das ist wichtig: Denn wenn das Modell dem Kind gefällt, erhöht das die Trageakzeptanz. Daher sollten die Eltern den Ranzen niemals „blind“ kaufen!

## Wie sitzt der Schulranzen richtig?

**Der beste Schulranzen nützt nichts, wenn er falsch getragen wird. Und das heißt erst einmal: Er sitzt auf dem Rücken! Das einseitige Schleppen kann nämlich zu einer gefährlichen seitlichen Krümmung der in diesem Lebensabschnitt noch weichen Wirbelsäule führen. Deswegen sind alle Taschen, die mit Griff seitlich getragen werden, für Grundschul Kinder tabu. Ebenso Freizeittrucksäcke (keine Eigenstabilität, kein Schutz von Inhalt und Rücken, keine optimale Einstellung).**

**Kompakt.** Darauf ist beim Einstellen zu achten:

- Beide Tragegurte sind gleich lang eingestellt, der Ranzen wird auf beiden Schultern getragen.
- Der Ranzen liegt möglichst dicht am Rücken an und seine Oberkante schließt ungefähr mit der Schulterlinie ab.
- Die Unterkante liegt oberhalb des Gesäßes im Lendenbereich an.



Falsch

Richtig

Falsch

**Scout Fazit:** Für alle Scout Ranzen ist zum weiteren Fixieren ein Brustgurt erhältlich, das Modell Nano kann zudem mit einem Hüftgurt ausgestattet werden. Wird das Gewicht des Schulranzens hauptsächlich vom Becken getragen, entlastet dies Schultern und Nacken. Außerdem verhindern die Gurte Querbewegungen beim Gehen, Laufen und Radfahren.

Insbesondere die Einschüler können den optimalen Sitz noch nicht selbst überprüfen. Dies muss von ihren Eltern vorgenommen werden – sie gilt es anzuleiten! Denn zu kurze Gurte können zu einem Rundrücken führen, zu lange zu einem Hohlrücken. Auch Nackenschmerzen und andere Folgeerscheinungen sind möglich.

**Kompakt.** Darauf ist beim Packen zu achten:

- In den Ranzen gehört nur, was das Kind am jeweiligen Schultag benötigt.
- Schwere Gewichte (große Bücher) sind im hinteren Fach, also möglichst nahe am Rücken verstaut.

**Scout Fazit:** Alle Scout Ranzen haben eine unterteilte Innentasche, die das optimale Bepacken ermöglicht.

Das Packen kann man den Kindern überlassen – es ist gut und wichtig, dass man ihnen Verantwortung überträgt. Allerdings sollten die Eltern regelmäßig die Tasche – Inhalt und damit Gewicht sowie Einstellung – überprüfen, quasi einen „Schulranzen-TÜV“ abnehmen.



## Was macht einen Ranzen zu einem echten Scout?

### Neben Kundenwünschen kennzeichnen Expertenmeinungen und Untersuchungsergebnisse maßgeblich die Produktentwicklung der Scout Ranzen:

- Schwergewicht auf DIN-konforme Ranzen
- Sehr geringes Eigengewicht.
- Fester Korpus, stabile Form, schützt den Inhalt und verteilt die Belastung gleichmäßig.
- Reiß-, bruch- und formfeste sowie kindgerechte Ausführung.
- Nicht verformbarer Boden, der eine hohe Standfestigkeit gewährleistet.
- Superbequeme, S-förmige Gurte in optimaler Breite für den perfekten Sitz und Tragekomfort (4,5 cm breit, mindestens 50 cm lang).
- Tragegriff mindestens 8 cm lang.
- Körpergerechtes und atmungsaktives Rückenpolster, hohe Bequemlichkeit.
- Integrierter Organizer und unterteilte Innentasche für optimale Bepackung und Ordnung.
- Weit zu öffnender Deckel (wichtig, da der Ranzen geöffnet neben der Schulbank steht) mit stabilem, leichtgängigem Schloss.
- 3 Jahre Herstellergarantie – auf Ranzen und andere ausgewählte Produkte (die Garantiebedingungen stehen im Internet unter [www.scout-schulranzen.de](http://www.scout-schulranzen.de)).



Scout Nano.\*



reddot design award  
winner 2010



Scout Mega.



Scout Easy II.



Scout Ranzen siegen seit Jahren bei Stiftung Warentest – auch wieder bei der jüngsten Untersuchung („test“ 4/2009; Platz 1 für Scout Easy II)\*. Für die Prüfer spielt bei der Beurteilung neben Material, Verarbeitung und Alltagstauglichkeit die Warnwirkung eine entscheidende Rolle, spricht: die Umsetzung der Ranzen-DIN. Stiftung Warentest, Verkehrsexperten und Verbraucherschützer empfehlen diese ausdrücklich.

\* Der Scout Nano war zum Testzeitpunkt noch nicht auf dem Markt.







**Alfred Sternjakob GmbH & Co. KG**

Frankenstraße 47–55

67227 Frankenthal

Info-Hotline: (0 62 33) 49 01-1 36

Telefax: (0 62 33) 49 01-6 70

E-Mail: [contact@sternjakob.de](mailto:contact@sternjakob.de)

[www.scout-schulranzen.de](http://www.scout-schulranzen.de)