

Hintergrundinfo:

Nach einer Faustregel aus dem Jahr 1915, sollte das zulässige Schulranzengewicht 10 % des Körpergewichts nicht überschreiten. Allerdings wurde diese Regel einst für Soldaten auf Fußmärschen erstellt und dann einfach auf Schüler übertragen. Sie wird deshalb heutzutage oft kritisiert. Die Kinderkommission des Deutschen Bundestages hat zum maximalen Gewicht des Schulranzens eine Empfehlung von 12 % des Körpergewichts herausgegeben. Demnach dürfte der Grundschulranzen eines sechsjährigen Schulanfängers mit einem Körpergewicht von 18 bis 23 Kilogramm maximal 2,2 bis 2,8 Kilogramm wiegen. Doch auch diese Formel gilt bereits wieder als veraltet, weil Körpergröße und Fitness des Kindes dabei nicht berücksichtigt werden.

Quelle: <https://www.schulranzen-onlineshop.de/magazin/wieviel-darf-ein-schulranzen-wiegen/>

Das Sportwissenschaftliche Institut der Universität des Saarlandes hat unter der Leitung von Prof. Dr. Georg Wydra 2009 eine [Schulranzenstudie](#) durchgeführt. Dabei wurde beobachtet, wie stark Kinder unter unterschiedlich schweren Ranzen belastet werden und wie sich das Gewicht des Ranzens auf die Fitness der Kinder auswirkt. Die Ergebnisse zeigten: "Bis zu einer Belastung von 20 Prozent des Körpergewichts kompensieren Kinder die zunehmende Belastung ohne erkennbare Schwierigkeiten, indem sie sich nach vorne neigen, die Schritte verlängern und in die Knie gehen." Ab einer Belastung von 30 Prozent des Körpergewichts jedoch können Kinder diese nicht mehr kompensieren, so zeigt es die Studie. Der Schulranzen könne, trägt man ihn über längere Zeit, dann Haltungsschäden, Rückenprobleme und andere gesundheitliche Folgen haben.

Ist der Ranzen ab und zu schwerer, ist das laut Studie auch erstmal nicht problematisch. Eltern sollten aber drauf achten, dass sich das Kind nicht über Rückenschmerzen beklagt. Außerdem sollte der Schulweg in dem Fall nicht länger als einen Kilometer sein.

Quelle: <https://www.gofeminin.de/familie/gewicht-von-schulranzen-s4008989.html>

hier die Schulranzenstudie, insb. die letzten beiden Seiten könnte man weiterleiten:  
<https://www.sportpaedagogik-sb.de/pdf/2009/Wydra%20Potsdam.pdf>

Artikel mit weiterer Studie und ähnlichem Ergebnis:

<https://schulranzen-testberichte.de/wie-schwer-darf-ein-schulranzen-sein/>  
[http://www.kidcheck.de/ergeb\\_n\\_f14.htm](http://www.kidcheck.de/ergeb_n_f14.htm)