

Der richtige Schultornister

Merkblatt für Eltern.

Stand Juli 2025

Lernen macht Spaß, strengt aber auch an. Nicht nur im Kopf, sondern auch auf dem Rücken. Viele Kinder schleppen Tag für Tag einen viel zu schweren Ranzen. Das kann zu Haltungsschäden führen. Wir geben Tipps.

Wie schwer ist zu schwer?

Ein Ranzen kann aus verschiedenen Gründen zu schwer sein. Oft befinden sich neben den Unterrichtsmaterialien weitere Dinge darin; das Frühstückspaket, Spielzeug, Bücher, Zeitschriften und das Eigengewicht des Ranzens lasten in ihrer Summe schwer auf den Rücken der Kinder. Daneben kann die Gewohnheit, den Schulranzen nicht täglich umzupacken, zum überhöhten Gewicht beitragen. Die nachfolgende Tabelle informiert über das richtige Gewicht, bezogen auf das Körpergewicht.

Körpergewicht	Schultornister-Höchstgewicht (gefüllt)
18–23 Kilogramm	2,0 Kilogramm
24–28 Kilogramm	2,5 Kilogramm
29–33 Kilogramm	3,0 Kilogramm
34–38 Kilogramm	3,5 Kilogramm
39–43 Kilogramm	4,0 Kilogramm
44–48 Kilogramm	4,5 Kilogramm
49–53 Kilogramm	5,0 Kilogramm

Weitere Tipps

- Der gepackte Tornister sollte höchstens ein Zehntel des Körpergewichtes wiegen.
- Das Eigengewicht des Tornisters sollte 1300 Gramm nicht überschreiten.
- Packen Sie mit Ihrem Kind den Tornister täglich neu, räumen Sie Überflüssiges aus.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Gewichtsverteilung.
- Bevorzugen Sie leichte, nicht zu große Modelle (schmäler als der Rücken des Kindes).
- Die Riemen sollten breit, gut gepolstert und verstellbar sein.
- Achten Sie auf Sicherheitsfarben und reflektierende Katzenaugen.
- Der Schultornister sollte eng und senkrecht am Körper getragen werden (anpassen).
- Spielzeug, Getränkedosen und Freizeitartikel gehören nicht in den Schultornister.
- Einige Schulen bieten Fächer in der Schule an. Nutzen Sie diese!
- Vielleicht lässt sich ein Getränkeangebot in der Schule organisieren?