



# DAS GÜTESIEGEL DER AKTION GESUNDER RÜCKEN E. V.

Entscheidungshilfe beim Kauf rückengerechter Produkte - wichtige Hilfestellung zur  
Vorbeugung und Vermeidung von Rückenproblemen [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de)



# Mit gutem Gewissen durch die Schule

Warum ergonomische Schulranzen und Schulrucksäcke wichtig sind



**Der erste Schultag ist für jedes Kind etwas Besonderes. Endlich gehören die Kleinen zu den Großen. Essenziell ist dabei der Ranzen! Dürften Kinder ihren Schulranzen selbst aussuchen, läge der Fokus ganz klar auf dem Äußeren und auf Motiven mit Dinos, Einhörnern oder Superhelden. Viel wichtiger sind aber die inneren Werte. Damit sind nicht die Bücher, Hefte und Schreibsachen gemeint, sondern Eigenschaften, die Haltungsschäden bereits im Kindesalter vermeiden und die Wirbelsäule entlasten. Ein gesunder Rücken sollte bei der Wahl der Schultasche unbedingt im Mittelpunkt stehen. Denn nur ein ergonomisch perfekt abgestimmter Ranzen oder Rucksack leistet tagtäglich gute Dienste: Er garantiert, dass die Last auf dem Rücken nicht zur Belastung für die Gesundheit wird.**

Schulbücher, Hefte, Federmäppchen, Lunchbox und Co.:

In einen Schulranzen passt eine Menge rein. Gerade zu Beginn der Grundschule ist das Gewicht für die Kleinen noch ziemlich ungewohnt. Aus diesem Grund darf der Ranzen oder Rucksack nicht zu schwer sein. So sollte das Leergewicht nicht mehr als 1,3 Kilo auf die Waage bringen – bei einem Innenraumvolumen von 15 Litern.

Apropos Innenraum: Die Fächeraufteilung muss so gestaltet sein, dass die Kleinen nicht nur spielend Ordnung halten können, sondern dass ein rückennahes Platzieren schwerer Gegenstände in einem dafür vorgesehenen Fach realisiert werden kann.

Egal ob Schulranzen oder Schulrucksack: Das richtige Tragen spielt eine essenzielle Rolle. Liegt die Schultasche eng am Körper an? Sitzt sie nicht zu hoch und nicht zu niedrig? Daher sollten Eltern beim Kauf auf Modelle mit ausreichend breiten und gepolsterten Tragegurten (mindestens 4 cm) achten, die sich einfach verstellen lassen. Nur gut passende und eingestellte Schulranzen sind in der Lage, die Belastung optimal zu verteilen. Selbst größere Lasten lassen sich so rückenschonend transportieren.

Aus ergonomischer Sicht sollte auch ein Brustgurt, der in der Länge und Höhe verstellbar ist, vorhanden sein. Er verhindert nicht nur das Herunterrutschen der Träger. Bei richtiger Einstellung verteilt er außerdem das Gewicht auf den stabilen Beckenbereich und entlastet so die Wirbelsäule. Übrigens: Alle Schulranzen sollten einen abnehmbaren Becken- und Hüftgurt haben. Sie sorgen dafür, dass das Gewicht optimal von den Schultern auf den hintere-

ren, oberen Beckenkamm verlagert wird. Damit das Gesamtgewicht des Ranzens die Wirbelsäule nicht mehr als nötig belastet, sollte z. B. auch ein Lagekontrollriemen mit Kompressionseffekt vorhanden sein. Damit wird der Inhalt nah am Rücken getragen und verringert eine belastende Hebelwirkung.

## Die richtige Polsterung – so wichtig ist sie

Sicher ist: Jeder Kinderrücken ist anders. Die einen neigen zum Hohlkreuz, die anderen haben schwächere Bauchmuskeln, manche Kinder ziehen die Schultern etwas nach vorne oder nach hinten. Das Rückenteil der Schulranzen sollte also ergonomisch konturiert sein. Nur so entlastet es die Dornfortsätze der Wirbelsäule. Das Gewicht wird seitengleich und stabil auf die Weichteile entlang der Wirbelsäule übertragen. Außerdem sind beim Rückenteil seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material sinnvoll, damit der Ranzen bequem sitzt. Eine atmungsaktive Polsterung ermöglicht zudem eine bessere Luftzirkulation.

## Sicher im Straßenverkehr mit den ergonomischen Scout-Modellen

Die Neon-Warnflächen einiger Scout-Schulranzen fluoreszieren so stark (in Gelb, Orange, Grün oder Pink), dass sie die strengen Anforderungen der DIN 58124 in vollem Umfang erfüllen und damit die Schulranzen am Tag und in der Dämmerung ganz besonders sicher machen. Zusätzlich verfügen alle Modelle über retroreflektierende Flächen, sodass die Kleinen auch im Dunkeln unübersehbar sind. Die Scout Modelle Genius und Alpha sowie das neue Modell Neo sind für ihre ergonomische und rückengerechte Ausstattung mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.



## Besonders leicht in die Schule mit unseren rückengerechten DerDieDas-Modellen

Schulranzen und Schulrucksäcke von DerDieDas zählen zu den leichtesten auf dem Markt. Doch trotz des geringen Gewichts wird kein Gramm an Ausstattung und Komfort gespart. Unsere Modelle ErgoFlex, ErgoFlex MAX und ErgoFlex Easy bieten neben viel Raumvolumen und innovativen Details auch besonderen ergonomischen Tragekomfort, sodass sie das AGR-Gütesiegel tragen dürfen.



**Georg A. Steinmann Lederwarenfabrik GmbH & Co. KG**  
Raudtener Straße 17  
90475 Nürnberg

steinmann@steinmanngruppe.de  
www.steinmanngruppe.de  
Tel.: +49 9122 796-0

# DAS AGR- GÜTESIEGEL DARAUF IST VERLASS

Der unabhängige Verein Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wurde 1995 auf Initiative des angesehenen Hamburger Arztes Dr. Günther Neumeyer gegründet. Er identifizierte rückengerechte Produkte als wichtigen Baustein bei der Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen. Heute sind Rückenschmerzen die Volkskrankheit Nummer 1.

Betroffene tun daher gut daran, ihr persönliches Umfeld, vom Arbeitsplatz über das persönliche Wohnumfeld, bis in den Freizeitbereich „rückengerechter“ zu gestalten. Doch wie erkennt man rückengerechte Produkte die einem wirklich helfen?

Wertvolle Unterstützung bietet das AGR-Gütesiegel, denn es kennzeichnet Produkte und Gebrauchsgegenstände, deren ergonomische Qualität von mehreren medizinischen Fachrichtungen überprüft wurde. In einem anspruchsvollen Prüfverfahren, werden Produkte durch ein unabhängiges Expertengremium, auf Herz und Nieren geprüft. Die Experten werden von den größten deutschen Rückenschulverbänden, Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., gestellt. Nur Produkte, die dieses Prüfverfahren bestehen, erhalten das AGR-Gütesiegel von Ärzten und Therapeuten „Geprüft & empfohlen“.

Des Weiteren wurde das Siegel von „Label online“ – einem Portal des Bundesverbandes „Die Verbraucherinitiative e. V.“ – mit der Bestnote, als besonders vertrauenswürdig ausgezeichnet. Das AGR-Gütesiegel wurde zudem als EU Gewährleistungsmarke ausgezeichnet, es bietet somit eine verlässliche Unterstützung und ist eine wertvolle Entscheidungshilfe. Somit können Sie sicher sein – auf das AGR-Gütesiegel ist Verlass.

Suchen Sie Hilfe bei Rückenschmerzen, dann achten Sie auf das AGR-Gütesiegel!

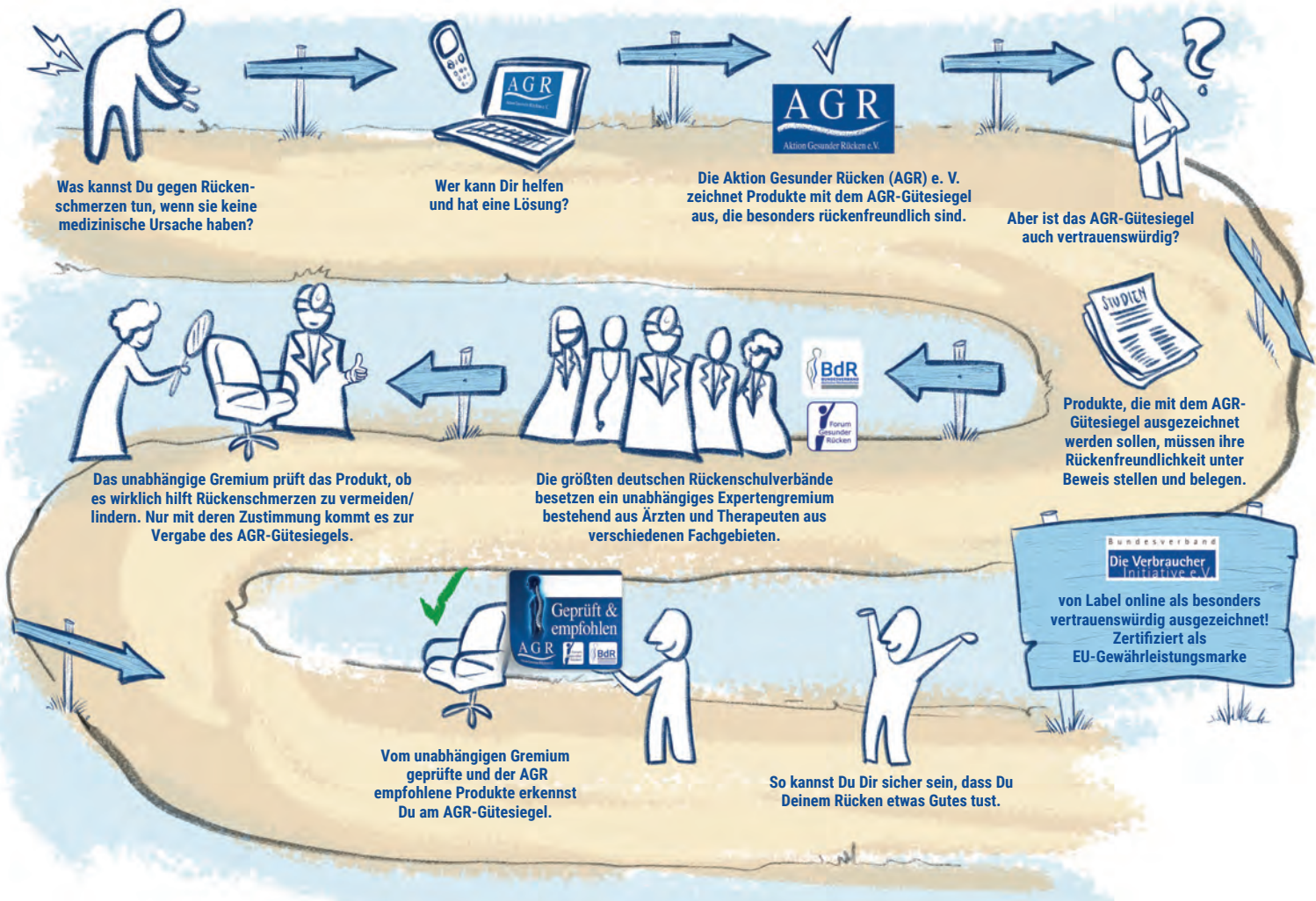
Tipps rund um den Rücken  
unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)



# SO WIRD DAS AGR-GÜTESIEGEL VERGEBEN

Rückengerecht konstruierte und gestaltete Gebrauchsgegenstände sind sowohl bei der Vorbeugung von Rückenschmerzen als auch bei der Therapie von Erkrankungen des Bewegungsapparates wesentliche und wichtige Hilfsmittel. Die Entscheidung für das richtige Produkt fällt jedoch nicht immer leicht. Das Gütesiegel, das die AGR gemeinsam mit den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden entwickelt hat,

dient deshalb Verbrauchern beim Kauf von ergonomischen Alltagshilfen, wie beispielsweise Büromöbel, Autositze, Betten, Fahrräder, Polstermöbel, Schuhe, Schulranzen, Sportgeräte, Möbel für Kinder- und Jugendliche, Heimarbeitsplätze etc. als optimale Orientierungshilfe. Dem Gütesiegel können Sie vertrauen, denn die ausgezeichneten Produkte haben einen ausführlichen Vergabeprozess durchlaufen.





AGR  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

# WIE MUSS EIN PRODUKT BESCHAFFEN SEIN

- 1 **DAS IHREN RÜCKEN UND IHREN BEWEGUNGSAPPARAT OPTIMAL UNTERSTÜTZT.**
- 2 **WELCHES SIE IN IHREM LEBEN ENTLASTET UND NICHT BELASTET?**

Unter [www.agr-ev.de/produkte](http://www.agr-ev.de/produkte) erfahren Sie, worauf es wirklich ankommt. In über 100 Themenfeldern Ihres Alltags entdecken Sie wertvolle Tipps, Informationen und ausgezeichnete Produkte rund um die Rückengesundheit.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stader Straße 6  
27432 Bremervörde  
Tel. +49 (0) 4761/9263580  
info@agr-ev.de  
www.agr-ev.de

Das AGR-Gütesiegel zeichnet ausschließlich Produkte aus, die ihre rückengerechte Konstruktion vor einer unabhängigen Prüfkommision mit Experten aus Medizin und Wissenschaft unter Beweis gestellt haben. **Sie erhalten die Sicherheit:** Dieses Produkt ist rückengerecht! Geprüft und empfohlen vom Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V. und vom Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.



Geprüft und empfohlen vom  
Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V.  
Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.