

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

**IKK in Magdeburg**

Umfassungsstraße 85  
39124 Magdeburg

**Telefon** 0391 2806-2002

**Telefax** 0391 2806-2009

**eMail** pressestelle@  
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:  
Gunnar Mollenhauer

Datum  
03.08.2026

## **Gesund ins neue Schuljahr starten – woran Eltern denken sollten**

### **Tipps, die viele nicht sofort auf dem Schirm haben**

Am 15. August feiern die Erstklässler in Sachsen-Anhalt ihre Einschulung. Ranzen, Schultüte und Brotdose stehen bereit. Doch zu einem gesunden Schulstart gehört mehr als die richtige Ausstattung. Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus gibt Gesundheitstipps, die leicht übersehen werden – aber einen Unterschied machen.

### **Was sollten Eltern schon weit vor dem ersten Schultag tun?**

Gunnar Mollenhauer: Am besten stellen Eltern den Tagesablauf bereits ein bis zwei Wochen vor Schulbeginn schrittweise auf den Schulrhythmus um. Dazu gehören frühere Schlafens- und Aufstehzeiten sowie feste Morgenroutinen. So fällt Kindern die Umstellung leichter. Ausreichend Schlaf fördert die Konzentration und sorgt für mehr Ausgeglichenheit. Auch ein ausgewogenes Frühstück ohne Zeitdruck sollte zur Routine gehören.

### **Viele Eltern achten auf ergonomische Ranzen. Gibt es beim Packen trotzdem etwas zu beachten?**

Ja. Ein guter Ranzel hilft nur, wenn er richtig gepackt ist. Schwere Bücher gehören möglichst nah an den Rücken, leichtere Gegenstände nach vorn. Das Gewicht sollte gleichmäßig verteilt werden. Wichtig ist außerdem, jeden Tag nur das einzupacken, was tatsächlich benötigt wird. Das schont den Rücken und vermeidet unnötige Belastung.

**Auch zu Hause verbringen Kinder viel Zeit am Schreibtisch. Worauf sollten Eltern hier achten?**

Ideal sind höhenverstellbare Tische und Stühle, die sich an die Körpergröße anpassen lassen. Die Tischplatte sollte ausreichend groß sein – sodass die Unterarme locker darauf aufliegen und beide Füße den Boden erreichen. Und sie sollte sich möglichst neigen lassen. Genauso wichtig ist regelmäßige Bewegung: Stundenlanges Sitzen ist nicht gut. Kurze Pausen und ein wenig Bewegung zwischendurch entlasten Rücken und Augen und fördern die Konzentration.