

Thomas Edlinger, BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Medizinische Universität Graz
Neue Stiftingtalstraße 6
8010 Graz
thomas.edlinger@medunigraz.at

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Gesunder Start ins neue Schuljahr:
Tipps für Rücken und Ernährung von den Expert*innen.**

Graz, 4. September 2025: Das neue Schuljahr steht bevor und damit auch die Rückkehr von Kindern und Jugendlichen in die Schulen. Nach neun Wochen Pause rauchen ab nächster Woche wieder die Köpfe. Passend dazu geben Expert*innen der Med Uni Graz Tipps, wie die Schüler*innen gesund durch das Schuljahr kommen. Peter Ferlic von der Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie gibt Tipps zur richtigen Schultasche und für einen gesunden Rücken, Sandra Holasek vom Lehrstuhl für Immunologie teilt ihr Wissen über gesunde Ernährung für die Schulauszeit und für zu Hause.

Gesunder Rücken zum Schulstart

Zum Beginn des neuen Schuljahres rückt auch die Rückengesundheit von Kindern und Jugendlichen in den Mittelpunkt. Die Diskussion wird oft stark auf die Schultasche reduziert - dabei spielen andere Faktoren eine noch größere Rolle. Zwar ist es sinnvoll, beim Kauf auf einen guten Sitz, breite und verstellbare Tragegurte sowie eine ausgewogene Gewichtsverteilung zu achten. „Das Kind soll beim Tragen keine unerwünschte Haltung einnehmen und die Fächeraufteilung soll das möglichst körpernahe Platzieren schwerer Gegenstände ermöglichen“, so Peter Ferlic. Entscheidend für einen gesunden Rücken ist jedoch vor allem die körperliche Fitness. Die häufige Angst, dass zu schwere Taschen den Rücken schädigen ist wissenschaftlich nicht eindeutig belegt. Dennoch sollte von einer übermäßigen Gewichtsbelastung Abstand genommen werden. Es sollte daher regelmäßig überprüft werden was wirklich hin- und hergetragen werden muss und was zu Hause beziehungsweise in der Schule bleiben kann.

Ausreichend Bewegung und Sport

„Eine noch bedeutendere Rolle, als das Gewicht der Schultasche für das Auftreten von Rückenschmerzen, dürften aber andere Faktoren, wie die Fitness, die tägliche Bewegung und die psychische Gesundheit spielen“, erklärt Peter Ferlic. „Kinder mit kräftiger Rückenmuskulatur und guter Ausdauer sind weniger anfällig für Beschwerden - selbst, wenn sie einmal eine schwerere Tasche tragen müssen“, so der Orthopäde und Wirbelsäulenspezialist Peter Ferlic.

Langes Sitzen - sei es in der Schule oder zu Hause vor Bildschirm und Smartphone - kann ein wesentlicher Grund für Rückenprobleme im Jugendalter sein. Kinder sollten sich viel an der frischen Luft bewegen und Sportarten ausüben, die ihnen Freude bereiten. Schon einfache Maßnahmen wie der Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad, gemeinsames Spielen im Freien oder regelmäßiges Training im Sportverein können die Rückengesundheit entscheidend stärken.

Pioneering Minds - Research and Education for Patients' Health and Well-Being

Medizinische Universität Graz, Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz, www.medunigraz.at

Rechtsform: Juristische Person öffentlichen Rechts gem. UG 2002. Information: Mitteilungsblatt der Universität, DVR-Nr. 210 9494.
UID: ATU57511179. Bankverbindung: UniCredit Bank Austria AG IBAN: AT931200050094840004, BIC: BKAUATWW
Raiffeisen Landesbank Steiermark IBAN: AT443800000000049510, BIC: RZSTAT2G

„Bewegung ist die beste Prävention. Wer früh damit beginnt, legt die Basis für ein gesundes Wachstum und einen belastbaren Rücken bis ins Erwachsenenalter“, betont Ferlic.

Gesunde Ernährung als Grundpfeiler

Die Nahrung liefert den „Treibstoff“, den wir brauchen, um erfolgreich durch den Tag zu kommen. Mahlzeiten und Trinkrhythmen sind für die optimale Nährstoffversorgung sehr wichtig. Vom perfekten Frühstück über die portionierte Jause bis hin zum gemeinsamen Mittag- oder Abendessen: Die korrekte Ernährung sollte man stets im Blick haben. Gerade für Schulkinder sind regelmäßige Mahlzeiten ein wichtiger Taktgeber durch den Tag. Um ein „Durch den Tag snacken“ und oft daraus entstehendes Verlangen nach Süßem zu vermeiden, sind gemeinsam geplante Essenszeiten sehr wichtig.

Das Frühstück sollte ausgewogen sein. Dunkles Brot, Käse, Haferflocken, Obst, Nüsse und Samen liefern jede Menge Energie für den Start in den Schultag. „Mit dieser Vielfalt an unterschiedlichen Lebensmitteln erreicht man auch eine gute Sättigung und langsame Versorgung mit Kohlenhydraten mit ausgewogener Zuckerbilanz und Vermeiden von Müdigkeit“, so Sandra Holasek vom Otto Loewi Forschungszentrum der Med Uni Graz. Nüsse sind ausgezeichnete Fettlieferanten und stecken voller Vitamine - vor allem aus der B-Gruppe und Vitamin E. Die ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf das Herzkreislaufsystem und den Blutfettspiegel aus.

Die Jause sorgt nach mehreren Stunden konzentrierten Lernens für den nötigen Energieschub. Auch hier gilt: Langfristige Energielieferanten wie Vollkornprodukte oder Nüsse sind Trumpf. Obst und Gemüse dürfen ebenfalls gerne in der Jausenbox liegen. Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Topfen liefern Eiweiß und Kalzium.

Besonders wichtig - vor allem bei kleineren Kindern: „Frühstücksmuffel sollten auf jeden Fall zumindest ein Getränk zu sich nehmen und eine größere Jause einpacken“, erklärt Sandra Holasek. Der Nachwuchs sollte auch beim Frühstück und der Jause mitbestimmen dürfen. Was schmeckt ihm oder ihr besonders? Was mag das Kind überhaupt nicht? Vielfalt ist Trumpf und hilft das Geschmacksarchiv positiv aufzubauen.

Weitere Informationen und Kontakt

Ass.-Prof. Priv.-Doz. Dr.med.univ.Peter Ferlic, PhD.
Medizinische Universität Graz
Universitätsklinik für Orthopädie
und Traumatologie
peter.ferlic@medunigraz.at

Assoz.-Prof.in PDin Mag.a Dr.in Sandra Holasek
Medizinische Universität Graz
Otto Loewi Forschungszentrum
Lehrstuhl für Immunologie
+43 316 385 71153
sandra.holasek@medunigraz.at

Steckbrief: Peter Ferlic

Peter Ferlic ist Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie. Nach seiner Ausbildung im In- und Ausland war er mehrere Jahre in Innsbruck in der Teamleitung für Wirbelsäule und Skoliose an der Universitätsklinik für Orthopädie tätig. Seit 2020 arbeitet er an der Medizinischen Universität Graz im Bereich Orthopädie und Kinderorthopädie. Dort leitet er die Sektion Wirbelsäule und Skoliose an der Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie und ist Professor für Wirbelsäulenchirurgie und -orthopädie. Sein klinischer Schwerpunkt liegt auf der Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen, insbesondere Skoliosen und Deformitäten bei Kindern und Jugendlichen.

Steckbrief: Sandra Holasek

Sandra Holasek leitet die Forschungseinheit „Nutrition and Metabolism“ am Otto Loewi Forschungszentrum. Im Fokus stehen das nutritive Assessment und Methoden zur Standardisierung von Ernährungsinterventionen, Messung der Körperzusammensetzung, Nährstoffaufnahme und Analyse relevanter Metabolite (Schwerpunkt Adipozytenbiologie). Ein weiterer Fokus ist die Wissenschaftskommunikation und Ernährungskompetenz.