

## LEUTE

**Vicky Leandros**, 71, Schlagersängerin, ist am Freitag bei einem Konzert in Hannover von der Bühne gefallen. Gegen Ende der Veranstaltung kam sie bei dem Lied „Ich liebe das Leben“ in ihrem Glitzerkleid und hochhackigen Schuhen zu dicht an den Bühnenrand und fiel in den Zuschauerraum. Mehrere Menschen im ausverkauften Kuppelsaal eilten ihr sofort zu Hilfe. Nach wenigen Augenblicken stand sie wieder auf der Bühne und setzte unter Beifall ihr Konzert fort. „Ich hatte großes Glück, dass ich mich nicht verletzt habe, und danke meinem Schutzengel.“



## Superhirn

**Susanne Hippauf**, 42, Polizistin, hat bei der deutschen Meisterschaft im Aufsagen der Kreiszahl Pi in Emden einen neuen Rekord aufgestellt. Sie schaffte es, die Zahl aus dem Kopf auf 18 026 Nachkommastellen aufzusagen, und brach damit ihren eigenen nationalen Rekord um mehr als 2500 Stellen. Dafür benötigte die Gedächtniskünstlerin drei Stunden und fünf Minuten. „Das ist ein unglaubliches Ergebnis“, sagte Organisator Jan van Koningsveld.

FOTO: LARS PENNING / DPA

**Gabriel Kelly**, 22, Sänger, hat von seiner Freundin die Erlaubnis zum Fremdgehen erhalten – allerdings nur zu Show-Zwecken. In einem Einspieler vor seinem Auftritt bei der 17. Staffel von „Let's Dance“ erkundigte sich der Sohn des Musikers Angelo Kelly peinlich berührt bei seiner Freundin Leoni, ob er in der Live-Show während der Rumba seine Profi-Tanzpartnerin Malika Dzumaev „verliebt angucken“ dürfe. Leoni segnete den Fremdgehler auf dem Parkett großzügig ab. Kelly lieferte dann am Freitag eine feurige Darbietung ab – vor den Augen seiner Freundin. „Die Atmosphäre war da, ich bin überzeugt“, lobte Jurorin Motsi Mabuse.

**Cara Delevingne**, 31, Model und Schauspielerin, trauert um ihre Villa in Los Angeles. Sie wurde von Flammen zerstört. „Mein Herz ist heute gebrochen“, schrieb die 31-Jährige auf Instagram. „Das Leben kann sich in einem Wimpernschlag ändern. Also schätze, was du hast.“ Delevingne, die sich US-Medien zufolge zum Zeitpunkt des Brandes nicht in Los Angeles aufhielt, dankte den etwa 100 Feuerwehrleuten und postete ein Video von mehreren Einsatzfahrzeugen mit Blaulicht in der Nähe ihres Anwesens im Stadtteil Studio City.

## KURZ GEMELDET

## Eruption gefährdet Leitungen

**Grindavik** – Der Lavastrom nach der neuesten Eruption auf Island hat sich verlangsamt. Allerdings sei eine Fernwärmeleitung gefährdet, sagte Ainar Hjörleifsson vom isländischen Wetteramt am Sonntag dem Sender RUV. „Wenn die Aktivität nicht weiter abnimmt und der Lavastrom nicht aufhört, sollte er in den nächsten Stunden die Leitung erreichen.“ Eigens errichtete Deiche würden die Lava aufhalten und umleiten, sodass es bisher keine Gefahr für Menschen gebe. Bei einem Ausbruch im Februar war die Fernwärmeversorgung für mehr als 20 000 Menschen unterbrochen worden, nachdem Lavaströme Straßen und Pipelines zerstört hatten. Am Samstag war es zum vierten Mal in vier Monaten nahe dem Hafendorf Grindavik zu einem Vulkanausbruch gekommen. **DPA**

## 25 Millionen Erbe zu verteilen

**Wien** – Die Übergabe von 25 Millionen Euro aus ihrem Vermögen an die Allgemeinheit sieht die deutsch-österreichische Sozialaktivistin Marlene Engelhorn als richtungweisenden Akt zur Stärkung der Demokratie. „Niemand soll sich einbilden, die eigene Komfortzone ist wichtiger als das gute Leben für alle“, sagte die 31-jährige Millionenerbin der Deutschen Presse-Agentur zum Start des Projekts. Am Wochenende trafen sich 50 repräsentativ ausgewählte Frauen und Männer in Salzburg, um im eigens gegründeten „Guten Rat für Rückverteilung“ über soziale Gerechtigkeit und die konkrete Verteilung der Millionen zu beraten. Bis zum Juni soll an sechs Wochenenden ein Plan für die Vergabe des Geldes erarbeitet werden. „Es ist keine wilde Charity-Aktion nach dem Motto, ich suche mir irgendeine NGO aus, sondern es ist wirklich eine große Systembeleuchtung“, so Engelhorn. Sie ist Spross einer Industriellenfamilie. Ihr Vermögen stammt aus einer Übertragung ihrer Großmutter. **DPA**

## „Kinder können beim Tragen ihre Muskeln stärken“

Gerade kaufen wieder lauter Eltern teure Schulranzen, aus Angst um die Rücken ihrer Kinder.

Doch wie berechtigt ist diese Sorge? Und worauf kommt es beim Kauf tatsächlich an? Ein Gespräch mit einem Orthopäden.

Interview: Jasper Bennik

Möglichst leicht und ergonomisch soll er sein, der Schulranzen für Erstklässler, die schon in wenigen Monaten ihre Bildungslaufbahn beginnen. Den lassen sich Eltern gerne Hunderte Euro kosten. Denn eine schwere Schultasche schadet dem kindlichen Rücken, so die allgemeine Annahme. Doch stimmt das überhaupt? Der Münchner Orthopäde Hartmut Gaulrapp beruhigt die Eltern und wünscht sich einen anderen Fokus in der Debatte.

**SZ: Herr Gaulrapp, schon bald kaufen viele Eltern mit ihren Kindern den ersten Schulranzen für die Einschulung. Viele greifen dabei nach den leichtesten und entsprechend teuren Modellen, um den Rücken der Kinder zu schonen. Wie bewerten Sie diese Kaufentscheidung?**  
Hartmut Gaulrapp: Ich sage mal so: Aus orthopädischer Sicht kann ich die Entscheidung nicht wirklich nachvollziehen. Wir bewegen uns bei den Unterschieden zwischen den Modellen, die aktuell angeboten werden, im Bereich von wenigen hundert Gramm. Das ist sicherlich nicht entscheidend für das Produkt, auch weil solche Gewichtsunterschiede in der Praxis schnell durch andere Anpassungen ausgeglichen werden können, zum Beispiel statt einer Glasflasche eine Plastikflasche in die Schultasche zu packen. Das Gewicht des Ranzen allein ist daher zweitrangig.

„Es ist entscheidend, wie lange die Tragzeit der Schultasche ist.“

**Wie berechtigt ist die Sorge der Eltern denn generell, mit einer zu schweren Schultasche den Rücken der Kinder zu schädigen?**

Besonders auf den Rücken ist der schädigende Einfluss eines schweren Schulranzens insgesamt gering. Studien legen ebenfalls nahe, dass kein direkter Zusammenhang zwischen den beiden Aspekten vorliegt. Die Angst vieler Eltern ist also übertrieben. Ein Schulranzen kann schon eher Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich verursachen, aber auch nur dann, wenn er schlecht sitzt. Beispiel: Wenn der Rucksack, wie bei vielen Schülern, zu locker und damit nur kurz über dem Po hängt, dann wird der Kopf automatisch nach vorn gestreckt. Das ist nicht gesund.

**Das klingt so, als sollten die Eltern beim Kauf eher auf die Passform achten?**

Im Internet finden Eltern unzählige Tipps. Einige sind für den Kauf tatsächlich wichtig, wie der, dass der Ranzen die Schulterhöhe nicht überragt und nicht über den Beckenraum nach unten hinausragt. Oft findet sich in den Empfehlungen auch so etwas wie ein Beckengurt, den die Schüler zum Schutz des Rückens tragen sollen. Da sind wir dann aber ganz schnell beim täglichen Gebrauch.

**Wie meinen Sie das?**

Na ja, es ist ja erst einmal klar, dass jeder Schulranzen zu schwer empfunden wird



Das Gewicht des Schulranzens gehört zu den häufigsten Diskussionsthemen in Grundschüler-Elternchats.

FOTO: IMAGO/ALLOVER-MEV

und lästig zu tragen ist. Dem stimme ich auch durchaus zu. Mit Blick auf die Gesundheit ist aber entscheidend, wie lange die Tragzeit der Schultasche für die Kinder ist. Also, wie lang ist der Schulweg? Laufe ich mit dem Ranzen auf dem Rücken zur Schule oder stelle ich ihn zwischendurch im Bus ab? Die wirkliche Belastungszeit ist oft ziemlich niedrig. Und das ist eigentlich das, was zählt. Das heißt, durch den Ranzen ist eine ernsthafte Schädigung des Rückens in vielen Fällen selbst dann ausgeschlossen, wenn das Gewicht die empfohlene zehn oder 15 Prozent des eigenen Körpergewichts überschreitet oder der Rucksack keinen Beckengurt hat.

**Das heißt, das Produkt an sich ist weniger wichtig als die Art und Weise, wie die Kinder den Ranzen tragen?**

Genau. Natürlich ist es wünschenswert, das Produkt so stark zu individualisieren wie möglich, also zum Beispiel auf die körperliche Verfassung des eigenen Kindes zu schauen oder einen kleineren Ranzen für ein kleines Kind zu kaufen. Das geht aber natürlich nur bis zu einem bestimmten Punkt, einfach weil Bücher und Hefte eine gewisse Größe haben. Für wichtiger halte

ich es tatsächlich, dass Eltern und Kinder sich im Geschäft von einem Fachmann zeigen lassen, wie sie die Tasche anlegen und tragen. Wenn es für den Alltag hilft, sollten Eltern davon sogar ein Foto machen.

„Die Kinder sollen von einem Tag auf den anderen stundenlang still sitzen.“

**Sie sprechen von der Beratung durch einen Fachmann. Von Internetkäufen raten Sie Eltern also auch im Jahr 2024 ab?**  
Auf jeden Fall! Natürlich können Eltern die Internetrecherche dazu nutzen, um Modelle auszuschließen. Danach sollten sie mit ihren Kindern aber zur Beratung ins Geschäft gehen, um Fehler zu vermeiden.

**Wenn man hört, wie wenig Einfluss der Ranzen selbst auf die Rückengesundheit der Kinder hat, könnte man Eltern ja glatt empfehlen, den Schulranzen eines Kindes einfach über mehrere Generationen zu verwenden.**

An sich ist das gar kein Problem. Wenn die schon benutzte Schultasche nicht dauernd herumgeschleudert wurde und die Stabilität noch vorhanden ist, kann man sie theoretisch ohne Bedenken übertragen. Bei einem Ranzen ist es nicht wie bei einem Schuh, bei dem das Modell ganz genau dem Fuß angepasst werden muss und bei dem eine Weitergabe doch meistens schwierig ist. Die Eltern sollten nur darauf achten, ob die Tragegurte oder Schulterpolster der Tasche in Mitleidenschaft gezogen wurden. Die lassen sich im Zweifel individuell ersetzen.

**Was antworten Sie Eltern, die sich trotzdem aufgrund eines schweren Schulranzens Sorgen um die Rückengesundheit ihrer Kinder machen?**

Ich empfehle ihnen ganz klar, die Belastung des Rückens positiv zu betrachten. Wenn das Tragen schwerer Taschen den Kindern nicht schadet – und die Studien zeigen, dass es das nicht tut –, kann man es genauso als einen Trainingseffekt wahrnehmen. Belastung ist nicht immer auch Überlastung. In diesem Fall können Kinder mit dem Tragen sogar ihre Muskeln und Knochen stärken. Insgesamt würde

ich mir wünschen, dass in der Debatte um einen gesunden Kinderrücken Aspekte in den Fokus gerückt werden, die einen größeren Einfluss haben als die Schultasche.

**Zum Beispiel?**

Ich denke da vor allem an Übergewicht und Bewegungsmangel. Da muss ich ganz klar sagen: Der Bewegungsmangel wird zu einem großen Teil mit der Einschulung verursacht. Die Kinder kommen aus einem freien Konzept wie dem Kindergarten und sollen dann in der Grundschule von einem Tag auf den anderen stundenlang still sitzen. Dabei könnte es dem Rücken schon helfen, wenn die Schüler zehn Minuten pro Schulstunde im Stehen unterrichtet würden.



**Hartmut Gaulrapp** ist Facharzt für Orthopädie, er betreibt eine Praxis in München. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der Behandlung von Kindern. FOTO: PRIVAT

## „Wenn ich Snow streichle, dann vergesse ich alles“

Vor Weihnachten erschoss ein Amokläufer an der Prager Uni 14 Menschen. Eine ungewöhnliche Helferin soll den Studierenden die Rückkehr erleichtern.

Als Nicole R. ein paar Wochen nach dem Amoklauf zum ersten Mal wieder in der Uni saß, konnte sie sich kaum konzentrieren. Immer wieder, so erzählt sie es, wanderte ihr Blick zur Tür des Raumes. Der Tatort, das Hauptgebäude der Philosophischen Fakultät der Uni Prag, war zu diesem Zeitpunkt noch gesperrt, sie traf sich mit einigen Kommilitoninnen und Kommilitonen aus ihrem Französischseminar in einem anderen Teil der Hochschule und saß an diesem Tag direkt neben dem Eingang. „Wenn jetzt jemand mit einer Pistole rein kommt“, sei es ihr durch den Kopf gegangen, „dann bin ich die Erste, die erschießt.“

Fast drei Monate ist es her, dass ein 24 Jahre alter Student 14 Menschen und danach sich selbst erschossen hat. Die Masterstudentin Nicole R., 25, war an jenem 21. Dezember nicht an der Uni, sondern lag krank im Bett, und trotzdem kann jedes unerwartete Geräusch, wie neulich das Piepen der Diebstahlsicherung in der Bibliothek, Bilder in ihrem Kopf auslösen. Bilder von einer bewaffneten Person, Bilder von Menschen, die über die Balkone zu flüchten versuchen. Einer ihrer Freunde hat

**Die ersten drei Tage nach der Tat konnte sie nicht aufhören zu weinen**

sich beim Sprung von einem Vordach Becken, Handgelenk und beide Ellbogen gebrochen. Eine Freundin hat den Tag nicht überlebt. R. trauert und weiß gleichzeitig, dass sie Glück gehabt hat. „Der Gedanke daran, dass ich eigentlich auch da gewesen wäre, ist Horror.“ Die ersten drei Tage nach der Tat habe sie nicht aufhören können zu weinen.

Es fällt ihr nicht leicht, über all das zu sprechen, aber heute kann sie es, sagt sie, anders als noch vor ein paar Wochen. Das hat auch mit Snow zu tun, der Berner Sennenhündin, die im ersten Stock des Hauptgebäudes entspannt auf dem Boden liegt.

Nicole R. krault ihr glattes Fell, die Hündin dreht sich auf den Rücken.

Nach dem Amoklauf hatte sich Snows Besitzerin, eine Grundschullehrerin aus Prag, die anonym bleiben möchte, an die Universität gewendet. Sie bot an, mit ihrer ausgebildeten Schulbegleithündin vorbeizukommen, sobald das Gebäude wieder geöffnet würde. Die Uni hatte bis dahin auf andere Methoden gesetzt, um die Studentinnen und Studenten bei der seelischen Bewältigung des Erlebten zu unterstützen. Die Fakultät organisierte eine Gruppentherapie, half bei der Vermittlung von Plätzen bei Psychotherapeuten, die auch in Tschechien rar sind. Auch Psychologiestudierende wurden in die Aufarbeitung eingebunden. In den Gruppensitzungen lernte Nicole R., dass ihr Gedanken, dass die Bilder in ihrem Kopf in einer akuten Belastungsphase normal sind. Und sie merkte: Den anderen geht es genauso. Das half ihr.

Aber als am 19. Februar das Hauptgebäude der Fakultät wieder eröffnet wurde und Nicole R. wenige Tage später ihren ersten Kurs dort besuchte, war sie nervös. Sie und viele andere Studierende hatten Angst, an den Ort zurückzukehren, an dem sich all die schrecklichen Szenen abgespielt hatten. Nicole R. fragte sich: Ob an den Wänden noch Blut zu sehen sein wird? Und es bereitete ihr Unbehagen, dass am Eingang nicht mal die Taschen kontrolliert werden. Doch dann sprach sich rasend schnell unter den Studentinnen und Studenten herum, dass oben, im ersten Stock, für die ersten Wochen des Semesters eine Hündin ihren Platz eingenommen hat, und das, obwohl Tiere in dem Gebäude doch eigentlich streng verboten sind. Unerwartet rückte plötzlich etwas Positives in den Fokus.

Einige Tage später: Es ist Pause, im Erdgeschoss sitzt ein Security-Mann unscheinbar auf einer Bank, er wirkt entspannt. Im ersten Stock, am oberen Ende der großen

Marmortreppe, füllt sich der Flur, auf dem die Hündin sich lang ausgestreckt hat. Snowie, wie sie mittlerweile von vielen genannt wird, löst fast ausnahmslos ein Lächeln bei den Menschen aus, die an ihr vorbeigehen. Die meisten bleiben kurz stehen, um sie zu streicheln.

**Evolutionsbedingt ziehen Tiere automatisch unsere Aufmerksamkeit auf sich**

Kateřina zum Beispiel, 19, die bei dem Amoklauf neun Kommilitoninnen und Kommilitonen aus ihrem Jahrgang verloren hat. Viele aus ihrem Freundeskreis sind noch nicht wieder zurück, manche von ihnen haben bis heute mit ihren Verletzungen zu kämpfen. Einmal hat sie sie zusammen mit Snow im Krankenhaus besucht. Mehr möchte sie nicht sagen, nur eines noch: „Wenn ich Snow sehe, sie streichle, dann vergesse ich alles.“ Für Nicole R. ist die Begegnung mit dem Hund „wie ein Glücksschub“, und auch Emma, 20, sagt: „Ohne Snow wäre es viel schwerer gewesen zurückzukommen.“

Die Psychologin Andrea Beetz, die seit 20 Jahren zur Tier-Mensch-Beziehung forscht, erklärt am Telefon Snows Wirkung auf die Studierenden. „Das Streicheln des Fells reduziert Angst und Stress, auch der bloße Blickkontakt kann reichen.“ Denn: Dabei wird vermehrt das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das wurde auch bei Schülern und Schülerinnen in Prüfungssituationen nachgewiesen. Hinzu komme, sagt Beetz, die auch Präsidentin der Internationalen Gesellschaft für tiergestützte Therapie ist: „Personen, die mit Hund unterwegs sind, haben einen Vertrauensvorsprung. Das ermuntert viele zu fragen: Darf ich mal streicheln?“

Betroffene vermuteten in den ersten Wochen nach einem Amoklauf oft hinter jeder Ecke den nächsten Täter. „Das schafft automatisch Misstrauen, wir gucken uns jedes Gesicht ganz genau an“, sagt Beetz. Sehe man dann einen freundlichen, ruhigen



Berner Sennenhündin Snow im Hauptgebäude der Philosophischen Fakultät. Das Gebäude wurde am 19. Februar wiedereröffnet. FOTO: DEBORAH HOHMANN

Hund wie Snow, unterbreche das diese negativen Gedanken. „Tiere ziehen automatisch unsere Aufmerksamkeit auf sich, das ist evolutionsbedingt“, erklärt sie.

Eine Therapie ersetzen könne ein Hund nicht, macht Beetz klar. „Aber er kann zu einer entspannteren Atmosphäre, zu einem Gefühl der Sicherheit und der Normalität beitragen – und für manche die Tür zu einer Therapie öffnen.“

Nicole R. wird erst mal nicht weitermachen mit den Gruppensitzungen. Gedanken wie die an ihrem ersten Tag in der Uni, als sie die Eingangstür nicht aus den Augen lassen konnte, hat sie nicht mehr in der Intensität, geblieben sind vereinzelt aufblitzende Bilder, blass und binnen Sekunden wieder verschwunden. Es ist wieder etwas Normalität eingekehrt in ihrem Leben. Anderthalb Monate lang hat sie keine Nachrichten gesehen, stellte ihre Push-Nachrichten aus, verbrachte viel Zeit draußen, fuhr in den Urlaub. Sie nimmt sich jetzt öfter Pausen als vor dem Amoklauf.

Und Snow? Sie wird zukünftig wohl noch gelegentlich in der Uni anzutreffen sein, aber nicht mehr jeden Tag. Auch für sie war das eine anstrengende Zeit. „Ein feinsinniger Hund nimmt die Anspannung und die Angst der Menschen auf“, sagt Beetz. Deswegen seien Teams aus mehreren Hunden und Personen sinnvoll. Laut der tschechischen Wochenzeitung *Respekt*, die zuerst über Snow berichtete, appellieren Mitarbeitende der Philosophischen Fakultät an die Leitung, dauerhaft einen Therapiehund einzusetzen. Man denke darüber nach, Snow habe sich bewährt, sagt ein Fakultätssprecher.

Die Hündin läuft neben ihrer Besitzerin aus dem Gebäude, sie überqueren die Straße in Richtung Moldauufer. Auch sie brauchen mal eine Pause. **Deborah Hohmann**

Transparenzhinweis: Die Autorin hat den Artikel während ihres Aufenthalts in der Redaktion der tschechischen Wochenzeitung „Respekt“ mit einem Stipendium der Internationalen Journalisten-Programme verfasst.