



Contact Methods
Mob: (86)18668768846
Tel: (86) 577 68668118
Wechat: zigpac123
Skype: bruce.chan1999
E-mail: bruce@zigpac.com
Whatsapp: +86-18668768846
Telegram: @Zigpacstickers

Company Info
Name: Wenzhou Zigpac Industry Limited
Address: No. 148-152, Building C, Jiangbin
Commercial and Residential Building, Longgang
City, Wenzhou City, Zhejiang 325802, China



YOUR CUSTOM PRINTING & PACKAGING PARTNER FOR SMALL AND MEDIUM BUSINESSES



Wie Sie die Spiralbindungsgröße für individuelle Notizbücher wählen: Durchmesser, Teilung und Seitenzahl

Details

Kurzantwort: Messen Sie den gesamten Buchblock, also jedes Blatt zuzüglich beider Umschläge und aller Einsätze. Addieren Sie etwa 2–3 mm Wendenspielraum und runden Sie auf den nächsthöheren Standarddurchmesser der Kunststoffspirale auf. Stanzen Sie dann mit einer Teilung von 4:1 (vier Löcher pro Zoll, 6,35 mm Mitte-zu-Mitte), der Standardteilung für Kunststoffspiralen von 6 mm bis 50 mm. Papiergewicht und Umschlagkarton verändern das Ergebnis ebenso stark wie die Seitenzahl.

Wenn Sie ermitteln, wie Sie die Spiralbindungsgröße für einen Auftrag mit Notizbüchern mit Markenlogo wählen, ist das Risiko leicht zu benennen. Eine Spirale, die eine Größe zu klein ist, lässt die Seiten schleifen, an den Löchern einreißen und sich nicht mehr zurückfalten. Eine Spirale, die zwei Größen zu groß ist, lässt den Buchblock wackeln und an Taschen hängen bleiben. Beide Probleme zeigen sich nicht in einer Bildschirmvorschau. Sie treten erst auf, wenn Tausende fertige Notizbücher in Kartons liegen und die Bindung sich nicht korrigieren lässt, ohne die gestanzten Blätter zu zerstören.

Es steht viel auf dem Spiel. Der Umsatz von U.S.-Werbeartikelhändlern erreichte \$26,8 Milliarden im Jahr 2024, laut der [PPAI-Schätzung des Umsatzvolumens für 2024^{\[1\]}](#). Notizbücher konkurrieren um dieses Budget, weil Menschen sie täglich nutzen. Wenn die Bindung versagt, wird aus dieser täglichen Nutzung täglicher Ärger über Ihr Logo auf dem Umschlag.

Nutzer beschreiben den Fehler unverblümt. Ein Notizbuchnutzer schrieb, dass Einzelspiralen „manchmal im Gebrauch von selbst aus dem Notizbuch zu lösen beginnen, entweder unten oder oben“ ([Diskussion auf r/notebooks^{\[2\]}](#)). Überfüllte Spiralen setzen die gebördelten Enden dauerhaft unter Spannung, und diese Spannung ist eine häufige Ursache für das Aufdrehen. Dieser Leitfaden zeigt, wie sich die Spirale anhand messbarer Größen dimensionieren lässt, damit sich das Notizbuch frei umblättern lässt, flach liegt und seine Seiten behält.

Inhalt

1. [Was „Spiralgröße“ tatsächlich bedeutet](#)
2. [Wie Sie die Spiralbindungsgröße anhand von fünf Messungen wählen](#)
3. [Wie das Papiergewicht die Dickenkapazität der Spiralbindung verändert](#)
4. [Umschlagkarton und Einsätze: die übersehenen Millimeter](#)
5. [Durchmesser der Kunststoffspirale nach Blattzahl: Referenztablelle](#)
6. [Teilung der Spiralbindung erklärt](#)
7. [Zu eng, richtig, zu locker: So zeigen sich Passungsprobleme](#)
8. [FAQ](#)
9. [Wichtigste Erkenntnisse](#)

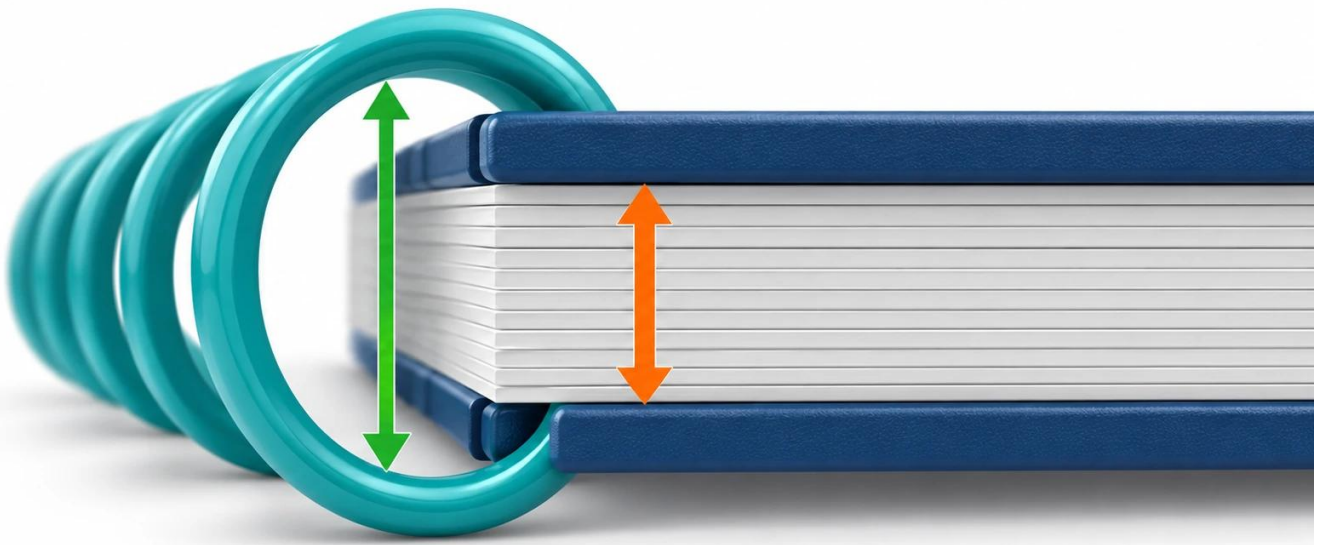
Was „Spiralgröße“ tatsächlich bedeutet

Eine Kunststoffspirale wird durch zwei Werte festgelegt, und Käufer nennen oft nur einen davon.

Durchmesser ist der Innendurchmesser (ID) der Spirale, angegeben in Millimetern. Gängige Größen von Kunststoffspiralen reichen von 6 mm bis 50 mm. Typische Notizbuchgrößen liegen zwischen 8 mm und 25 mm. Der Innendurchmesser muss größer sein als der Buchblock, nicht gleich groß, da jedes Blatt beim Umblättern im Inneren der Spirale laufen muss.

Teilung ist der Lochabstand entlang der Bindekante, angegeben als Löcher pro Zoll. Kunststoffspiralen werden normalerweise mit 4:1 gestanzt. Manche Binder bieten für dünne Bücher auch 5:1 an. Der Windungsabstand der Spirale muss exakt zur Stanze passen.

Die dritte Eingangsgröße ist die Zähleinheit. Spiraltabellen zählen *Blätter*, nicht Seiten. 1 Blatt entspricht 2 Seiten, daher hat ein Notizbuch mit „120 Seiten“ 60 Blätter. Die Verwechslung beider Einheiten ist der schnellste Weg, eine Spirale zu bestellen, die 2-mal so groß ist wie nötig, oder halb so groß.



Wie Sie die Spiralbindungsgröße anhand von fünf Messungen wählen

Die zuverlässigste Methode arbeitet mit einem gemessenen Stapel statt mit einer Seitenzahl aus einer Tabelle. Verwenden Sie einen Vorserien-Dummy, falls vorhanden. Falls nicht, berechnen Sie die Werte anhand der Papierspezifikation und bestätigen Sie sie dann am Muster.

1. **Blätter zählen.** Seiten in Blätter umrechnen, dann alle gedruckten Einsätze, Trennblätter oder Registerblätter hinzufügen.
2. **Papiergewicht in Dicke umrechnen.** Das Papiergewicht wird als Grammatur in g/m² angegeben, gemäß dem Verfahren von [ISO 536^{\[3\]}](#). Die Grammatur allein gibt keine Dicke an. Fragen Sie beim Papierhersteller oder Drucker nach der Dicke pro Blatt oder nutzen Sie die

typischen Werte im nächsten Abschnitt.

3. **Addieren Sie beide Umschläge und alle Taschen.** Hardcover-Pappen können mehr Dicke hinzufügen als 40 Blatt Papier.
4. **Addieren Sie Wendenspielraum.** Addieren Sie etwa 2–3 mm (ungefähr 1/8 in) zur Gesamtdicke. Verwenden Sie den oberen Wert bei Notizbüchern, die stark beschrieben, um 360° zurückgefaltet oder in Taschen getragen werden.
5. **Immer aufrunden, niemals abrunden.** Liegt das Ergebnis zwischen zwei Standarddurchmessern, nehmen Sie den größeren.

Beispiel A: Besprechungsnotizbuch A5

A5 misst 148 × 210 mm gemäß ISO 216 ([Referenz der University of Cambridge zu ISO-Papierformaten](#)^[4]). Dieses Beispiel verwendet 60 Blatt Papier mit 80 gsm und zwei laminierte Umschläge mit 300 gsm.

- Papier: 60 Blatt × etwa 0,10 mm = 6,0 mm
- Umschläge: 2 × etwa 0,35 mm = 0,7 mm
- Buchblock: 6,7 mm. Mit 2–3 mm Wendenspielraum beträgt der Zielwert 8,7–9,7 mm.

Ergebnis: eine **10 mm Spirale**.

Beispiel B: Trainingsarbeitsbuch im Letter-Format

Dieses Beispiel verwendet ein Buch im Format 8,5 × 11 in mit 100 Blatt Papier mit 100 gsm und zwei Kunststoffdeckel mit jeweils etwa 0,5 mm.

- Papier: 100 × etwa 0,125 mm = 12,5 mm
- Umschläge: 1,0 mm
- Buchblock: 13,5 mm. Mit Wendenspielraum beträgt der Zielwert 15,5–16,5 mm.

Ergebnis: eine **16 mm Spirale**. Wechseln Sie auf 18 mm, wenn das Buch eine hintere Tasche oder Registertrenner hat.

Beispiel C: B5-Hardcover-Planer

Dieses Beispiel verwendet 120 Blatt Papier mit 100 gsm, zwei Deckel aus Hartpappe mit je 2 mm und eine hintere Tasche mit 0,5 mm.

- Papier: 15 mm
- Pappen: 4 mm
- Tasche: 0,5 mm
- Buchblock: 19,5 mm. Mit Wendenspielraum beträgt der Zielwert 21,5–22,5 mm.

Ergebnis: eine 22 mm Spirale bindet es. Wähle **25 mm**, wenn sich die Pappdeckel vollständig hinter das Buch drehen müssen, da steife Pappe mehr Freiraum benötigt als flexibler Karton, um sich um die Spirale zu bewegen.



Wie das Papiergewicht die Dickenkapazität der Spiralbindung verändert

Käufer rüsten oft auf schwereres Papier auf, um Tintendurchschlag zu vermeiden, und vergessen, dass schweres Papier auch dicker ist. Die Tabelle unten zeigt typische Dicken für ungestrichenes Schreibpapier. Das Volumen schwankt zwischen den Papierfabriken um 10–20 %, und Recyclingpapier sowie strukturierte Blätter fallen tendenziell dicker aus. Behandeln Sie diese Werte daher als Planungswerte und prüfen Sie sie anhand der Dickenangabe des Lieferanten.

Papiergewicht	Typische Dicke pro Blatt	Blatt pro 10 mm Stapelhöhe	Typische Verwendung
60 gsm	~0,08 mm	~125	Günstige Schulhefte
75–80 gsm (≈20 lb Bond)	~0,10 mm	~100	Die Basis, von der die meisten Spiraltabellen ausgehen
90 gsm	~0,11 mm	~90	Gelstifte, leichte Marker
100 gsm	~0,12–0,13 mm	~80	Markenbezogene Geschenknotizbücher, Füllfederhalter
120 gsm	~0,15 mm	~65	Punktraster-Journale, Skizzieren

Der praktische Effekt ist groß. Ein Notizbuch mit 100 Blatt wird um etwa 5 mm dicker, wenn Sie von 75 gsm auf 120 gsm wechseln. Das entspricht etwa zwei Spiralgrößen. Wenn ein Lieferant ein schwereres Papier angibt, den Spiraldurchmesser aber aus dem ursprünglichen Angebot übernimmt, fragen Sie nach dem Grund.

Archivpapier bzw. „permanentes“ Papier ist eine eigene Spezifikation, getrennt vom Papiergewicht. Sie ist definiert durch [ISO 9706^{\[5\]}](#) und sagt nichts über die Dicke aus. Dimensionieren Sie die Spirale anhand der Dicke, nicht anhand von Marketingbegriffen für Papier.

Umschlagkarton und Einsätze: die übersehenen Millimeter

Spiraltabellen lassen Umschläge meist aus der Blattzahl heraus, doch die Spirale muss auch die Umschläge aufnehmen. Steife Deckel benötigen außerdem Platz, um sich um die Spirale zu drehen.

Umschlag oder Einsatz	Typische Dicke (je)	Auswirkung auf die Spiralwahl
250–350 gsm laminierter Karton	~0,3–0,4 mm	Gering; meist durch den Wendenspielraum abgedeckt
14–16 gestrichener Umschlag	~0,36–0,41 mm	Ähnlich wie Karton; die Option mit 16 wirkt bei breiteren Formaten steifer
Kunststoffumschlag aus Polypropylen	~0,4–0,8 mm	Tatsächliche Spezifikation prüfen, da die Dicke von PP stark schwankt
Hardcover mit Graupappe	2–3 mm	Fügt pro Buch 4–6 mm hinzu; oft eine Größe höher für eine volle Rückfaltung um 360°
Hintere Tasche, Registertrenner, Lineal-Einsatz	0,3–1 mm je	Alle in die Anzahl einrechnen; gebündelte Extras werden leicht übersehen

Auch Papierzertifizierungen können die Dicke verändern. Ein Wechsel zu Recyclingpapier oder FSC-gekennzeichnetem Papier ergibt ein anderes Blatt mit anderer Dicke, daher neu messen. Denken Sie außerdem daran, dass die Kennzeichnungskategorie (FSC 100 %, Mix oder Recycled) eigene Regeln hat ([FSC-Kennzeichnungsdefinitionen^{\[6\]}](#)). Umweltaussagen selbst werden auf der Produktseite behandelt.

Durchmesser der Kunststoffspirale nach Blattzahl: Referenztablelle

Die folgenden Angaben kombinieren veröffentlichte Größentabellen von Zulieferern für Bindungen. Alle gehen von 20 lb Bond (etwa 75 gsm) aus und schließen Umschläge aus. Die Tabellen weichen bei einigen Größen voneinander ab, weshalb die Übersicht Bereiche angibt. Eine Tabelle nennt für 8 mm etwa 40 Blatt, eine andere bei etwa 60.

Spiral-ID	Max. Buchblock (ca.)	20 lb Blatt (Tabellenmaximum)	Komfortable Belastung für Notizbücher	Typische Spiralgröße für Notizbücher
6 mm	~4–5 mm	bis ~35	~25	Taschennotizbücher
8 mm	~6 mm	~40–60	~40	Schlanke A6/A5-Notizbücher
10 mm	~8 mm	~70–80	~60	Standard-Besprechungsnotizbücher A5
12 mm	~10–11 mm	~75–100	~75	Schulhefte mit 100 Seiten
14 mm	~12,7 mm	~120	~95	Dickere Fachhefte
16 mm	~14 mm	~130–140	~110	Letter-Arbeitshefte
20 mm	~16–17 mm	~160–180	~140	Planer mit mehreren Abschnitten
25 mm	~21–22 mm	~210–230	~180	Hardcover- oder seitenstarke Planer
50 mm	~44 mm	~390–440	Nicht üblich	Handbücher, keine Notizbücher

Die Spalte „Komfortable Belastung für Notizbücher“ spiegelt eine Lücke zwischen den Tabellen und der tatsächlichen Nutzung wider. Die Tabellenmaxima gelten für Berichte, die gelesen und zugeklappt

werden. Ein Notizbuch wird beschrieben, wodurch sich das Papier leicht wellt. Außerdem wird es auf sich selbst zurückgefaltet und herumgetragen. Ein Spielraum von etwa 20 % unter dem Tabellenmaximum sorgt dafür, dass sich die Seiten nach Monaten der Nutzung frei umblättern lassen. Die Spalte geht von etwa 75 gsm Papier und Kartonumschlägen aus; bei schwereren Blättern reduzieren Sie die Werte entsprechend der Tabelle zum Papiergewicht.

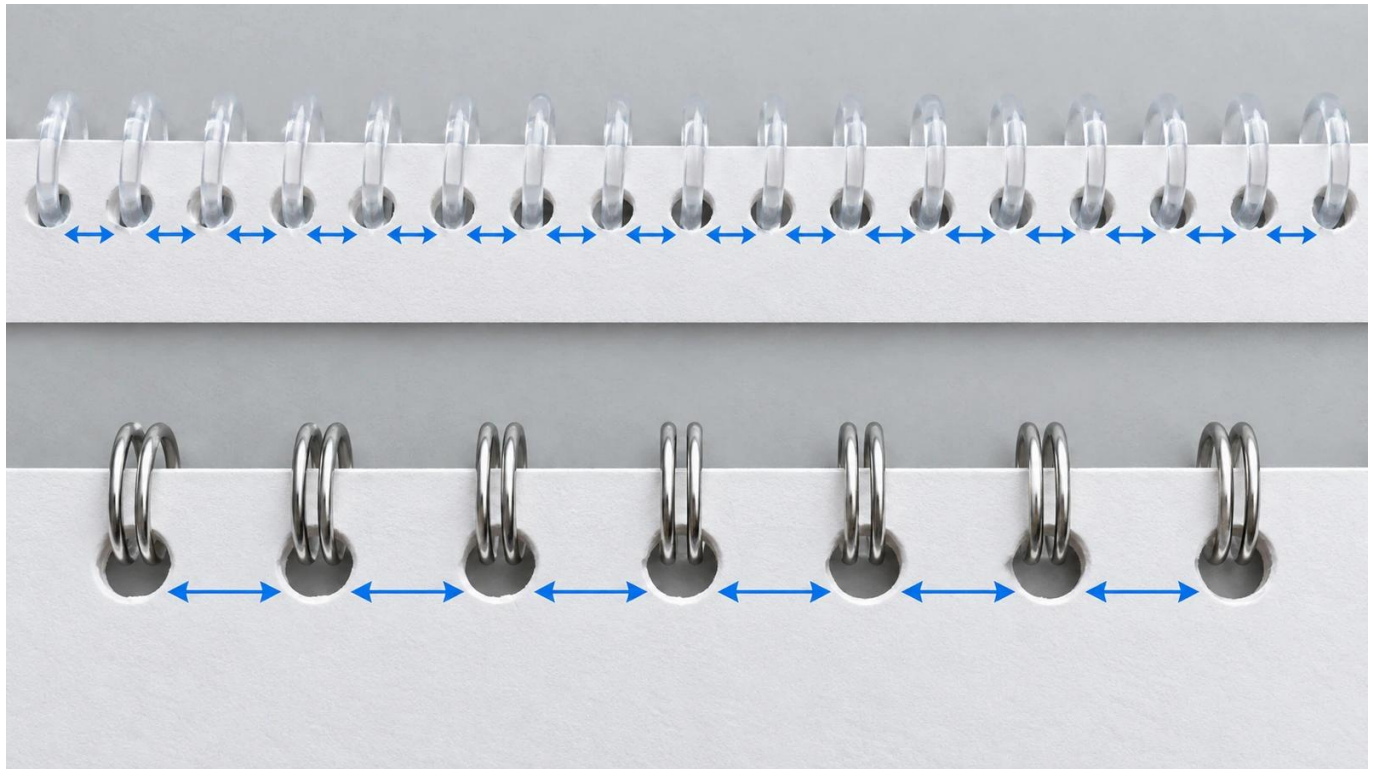
Teilung der Spiralbindung erklärt

Die Teilung wird beim Stanzen der Blätter festgelegt, daher lässt sie sich nach dem Binden nicht mehr ändern.

- **4:1-Teilung** bedeutet vier Löcher pro Zoll bzw. 6,35 mm Mitte-zu-Mitte-Abstand. Sie ist der Branchenstandard für Kunststoffspiralen, und dieselbe Stanze funktioniert für alle Durchmesser von 6 mm bis 50 mm. Diese Kompatibilität ist nützlich: Notizbücher mit Standardteilung nehmen handelsübliche Registertrenner und Einsätze auf. Ein verifizierter Käufer beklagte, dass eine nicht standardmäßige Spirale es „extrem schwierig macht, eigene Register zu erstellen“.
- **5:1-Teilung** bedeutet einen Abstand von etwa 5,08 mm. Sie wird bei dünnen Büchern manchmal für ein feineres Erscheinungsbild verwendet. Sie akzeptiert nur Spiralen mit 5:1, daher prüfen Sie vor der Freigabe, ob der Binder sie in Ihrer Farbe führt.
- **Twin-Loop-Wire-O** verwendet 3:1 (etwa 8,47 mm, bis ungefähr 9/16 in) oder 2:1 (12,7 mm, für 5/8–1¼ in). Wenn Sie statt Kunststoff Draht erwägen, begrenzt die gewählte Teilung auch den nutzbaren Durchmesser. Eine Stanze mit 3:1 schließt dicke Bücher aus.

Die Anzahl der Löcher ergibt sich aus der Bindekante. Bei A5 mit Bindung an der langen Kante von 210 mm ergibt 4:1 etwa 33 Löcher. Bei Bindung an der kurzen Kante von 148 mm (Kopfbindung) ergibt sich etwa 23. Kopfbindung ist für Linkshänder meist die übliche Lösung. Ein vielfach positiv bewerteter Beitrag beschrieb das Schreiben auf der linken Seite einer seitlich gebundenen Spirale als „Armdrücken mit einer Käsereibe“ ([r/lefthanded^{\[7\]}](#)). Eine Verlagerung der Bindekante ändert den Durchmesser nicht, wohl aber die Stanzmatrize und den Sicherheitsbereich der Druckvorlage.

Halten Sie Text und Logos mindestens 0,5 in (12,7 mm) von der Bindekante entfernt, oder 0,625 in bei Notizbüchern, die stark beansprucht werden. Bei Spiralen über etwa 20 mm sollten Sie den Binder bitten, den Randabstand der Löcher zu bestätigen, da größere Spiralen weiter vom Rand entfernt liegen. Die vollständige Dateivorbereitung wird auf der Produktseite für [individuelle Notizbücher mit Spiralbindung](#) beschrieben.



Zu eng, richtig, zu locker: So zeigen sich Passungsprobleme

Symptom	Spirale zu klein	Spirale korrekt dimensioniert	Spirale zu groß
Umblättern	Seiten schleifen und stauchen sich am Rücken	Jedes Blatt dreht sich ohne Hängenbleiben	Seiten verrutschen seitlich beim Umblättern
360°-Rückfaltung	Umschläge lassen sich nicht flach hinter das Buch falten	Klappt vollständig um und liegt flach	Klappt um, aber der Buchblock wackelt
Löcher	Ausrisse, beginnend bei den hinteren Seiten	Löcher bleiben intakt	Löcher werden durch Bewegung länglich
Spiralenden	Zug drückt die Bördelungen auf, und die Spirale löst sich	Bördelungen bleiben geschlossen	Überstehende Spiralenden bleiben an Taschen und Reißverschlüssen hängen
Volumen und Versand	Rücken wölbt sich, Umschläge verziehen sich	Gleichmäßiger Stapel im Karton	Verschwendeter Kartonraum und höheres Quetschrisiko

Spiralenden verdienen besondere Aufmerksamkeit bei Notizbüchern für Kinder. Im Jahr 1999 kündigte die U.S. CPSC den Rückruf von rund 3,8 Millionen Spielzeugnotizbüchern an, weil die Spiralenden in Kleinteile abbrechen konnten ([CPSC-Rückrufmitteilung^{\[8\]}](#)). Im Jahr 2008 wurden rund 90,000 Wire-O-Journale und Kalender zurückgerufen, weil die Farbe der farbigen Metallspiralen die Bleigrenzwerte überschritt ([CPSC-Rückrufmitteilung^{\[9\]}](#)). Die richtige Dimensionierung verringert die Belastung der Bördelungen. Die Materialprüfung ist eine eigene Anforderung, die auf der Produktseite beschrieben wird.



FAQ

FAQ: Warum nicht einfach die größte Spirale bestellen, um auf der sicheren Seite zu sein?

Eine zu große Spirale lässt den Buchblock verrutschen, sodass die Seiten ungleichmäßig umblättern und die Lochkanten schneller verschleifen. Außerdem erhöht sie Gewicht und Rückentiefe jedes Kartons. Eine Größe über dem berechneten Zielwert ist bei Hardcover oder Büchern mit Taschen sinnvoll. Drei Größen darüber verursachen meist neue Probleme.

FAQ: Benötigt ein Notizbuch, das sich um 360° zurückfalten lassen muss, eine größere Spirale als eines, das nur flach liegt?

Bei Kartonumschlägen meist nicht, weil der Zuschlag von 2–3 mm dies abdeckt. Bei steifen Pappen von 2 mm und mehr dagegen ja. Die Pappe muss sich um die Außenseite der Spirale drehen. Planen Sie daher eine Größe höher und prüfen Sie dies am physischen Muster, indem Sie jeden Umschlag vollständig zurückklappen.

FAQ: Ich rüste das Papier auf, um Durchschlagen zu verhindern. Was ändert sich sonst noch?

Rechnen Sie damit, dass der Buchblock um etwa 20–25 % zunimmt, wenn Sie von 80 gsm auf 100 gsm wechseln, oder um etwa 50 % von 80 gsm auf 120 gsm. Sie können die ursprüngliche Spirale beibehalten, indem Sie die Blattzahl reduzieren, oder die Blattzahl beibehalten und die Spiralgröße erhöhen. Entscheiden Sie sich vor der Freigabe der Druckvorlage für eine dieser Optionen, da die Entscheidung den Stanzrand verändert.

FAQ: Zählen Spiraltabellen Seiten oder Blätter?

Blätter. Eine Tabelle, die 10 mm mit „80 Blatt“ angibt, bedeutet 160 bedruckte Seiten aus 20 lb Bond ohne Umschläge. Geben Sie dem Lieferanten immer die Blattzahl, die Grammatur oder Dicke des Papiers und die Umschlagspezifikation an, nicht nur „160 Seiten“.

FAQ: Wirkt sich die Spiralwahl auf die Konformität aus, wenn die Notizbücher für Kinder bestimmt sind?

Das kann sie. Für Produkte, die vorrangig für Kinder im Alter von 12 oder jünger bestimmt sind, müssen U.S.-Importeure und Hersteller ein [Children's Product Certificate^{\[10\]}](#) ausstellen, das auf Drittprüfungen beruht. Kunststoff- und beschichtete Metallspiralen sind Bauteile, die gegebenenfalls eigenständig geprüft werden müssen; legen Sie daher Spiralmaterial und Farbe frühzeitig fest.

Wichtigste Erkenntnisse

- **Dimensionieren Sie die Spirale anhand des gemessenen Buchblocks plus 2-3 mm und nicht anhand der Seitenzahl.** — Das Papiergewicht wird als g/m² gemäß ISO 536 definiert, daher vor der Berechnung in Dicke umrechnen ([Quelle](#))
- **Prüfen Sie das Endformat, bevor Sie Lochzahl und Sicherheitsbereiche berechnen.** — A5 misst 148 × 210 mm, was etwa 33 Löcher bei 4:1 auf der langen Kante ergibt ([Quelle](#))
- **Überfüllte Spiralen belasten die gebördelten Enden, und Spiralenden gelten als bekannter Sicherheitspunkt.** — Rund 3,8 Millionen Spielzeugnotizbücher wurden 1999 wegen abbrechender Spiralenden zurückgerufen ([Quelle](#))
- **Farbige Metallspiralen bergen ein eigenes Materialrisiko, unabhängig von der Größe.** — Rund 90,000 Wire-O-Journale und Kalender wurden 2008 wegen Blei in der Farbe der Spirale zurückgerufen ([Quelle](#))
- **Kinder-Notizbücher benötigen eine Zertifizierung, die die Spirale einschließt, nicht nur das Papier.** — Produkte für Nutzer im Alter von 12 und jünger erfordern ein CPC ([Quelle](#))
- **Bindungsschäden kosten mehr, als es zunächst scheint, weil Notizbücher wiederholt täglicher Beanspruchung ausgesetzt sind.** — Der Umsatz von U.S.-Werbeartikelhändlern erreichte \$26,8 Milliarden im Jahr 2024 ([Quelle](#))

Fazit

Die Dimensionierung der Spirale hängt von wenigen messbaren Größen ab: Blattzahl, Papierdicke, Umschlagdicke und Einsätze, einem Wendespielraum von 2-3 mm und einer Teilung, die zur Stanze passt. Wenn Sie diese Werte zuerst auf dem Papier richtig ansetzen und am physischen Muster bestätigen, lassen sich die fertigen Notizbücher frei umblättern, flach aufklappen und behalten ihre Seiten über ihre gesamte Lebensdauer. Wenn Sie eine Bestellung kalkulieren möchten, senden Sie Blattzahl, Grammatur, Umschlagmaterial, Bindekante und Zielspiralgröße über die Produktseite für [individuelle Notizbücher mit Kunststoffspiralbindung](#). Das Angebot lässt sich dann anhand einer bereits ausgearbeiteten Spezifikation prüfen.

Quellen

1. Promotional Products Association International (PPAI), „PPAI Sales Volume Estimate: Modest Growth in 2024“, veröffentlicht am 2025-02-20. [ppai.org](#) ↵
2. Reddit r/notebooks, „Why do so many wirebound notebooks use this type...“, vom 2024-08-25. [reddit.com](#) ↵
3. PaperSizes.org, „Paper Weights“, erläutert die Grammatur gemäß ISO 536. [papersizes.org](#) ↵
4. Markus Kuhn, University of Cambridge Computer Laboratory, „International standard paper sizes (ISO 216)“. [cl.cam.ac.uk](#) ↵
5. Internationale Organisation für Normung, ISO 9706:2025, „Information and documentation — Paper for documents — Requirements for permanence“. [iso.org](#) ↵

6. FSC US, „What do the FSC labels mean?“ us.fsc.org ↵
 7. Reddit r/lefthanded, „Spiral notebooks were clearly designed by someone...“, vom 2025-05-10. reddit.com ↵
 8. U.S. Consumer Product Safety Commission, „CPSC, Colorbök Announce Recall of Blue's Clues Toy Notebooks“, 1999-03-25. cpsc.gov ↵
 9. U.S. Consumer Product Safety Commission, Mitteilung Nr. #08-226, „Galison/Mudpuppy Recalls Wire-Bound Journals and Calendars Due to Violation of Lead Paint Standard“, 2008-03-18. cpsc.gov ↵
 10. U.S. Consumer Product Safety Commission, „Children's Product Certificate (CPC)“, 16 CFR Teil 1110. cpsc.gov ↵
-

Oktober 21, 2026