

# Schulranzen- Check ✓

- **Der Inhalt des Schulranzens soll maximal 20% (1/5) des Körpergewichts betragen!**

Wie ist Dein Körpergewicht?

..... kg

Was wiegt Dein Schulranzen/Tasche?

..... kg

- **Ist es mehr als 20% (1/5) des Körpergewichtes ?**

**JA** Informiere Deine Eltern und mittle Deinen Schulranzen aus!  
Wiege den Ranzen erneut!  
Er muss weniger als 1/5 Deines Körpergewichtes wiegen!

**NEIN** Ok, achte weiterhin darauf, dass Du keine unnötigen Dinge mit Dir herumträgst! Überprüfe den Ranzen täglich!

- **Dein Ranzen soll ein Prüfsiegel besitzen!**  
Als Hilfe für das Erkennen eines rückengerechten Schulranzens dient das abgebildete Logo:



**NM VITAL APOTHEKE e.K.**

Margit Schlenk Fachapothekerin für Offizinpharmazie, Ernährungsberatung, Homöopathie und Naturheilverfahren. Weiterbildungsstätte der Bayerischen Landesapothekerkammer

Regensburger Str. 109 92318 Neumarkt Tel 09181 - 50 90 71 00  
beratung@nmvitalapotheke.com www.nmvitalapotheke.com

