

# Maßnahmen für die Betriebliche Gesundheitsförderung

## Checkliste mit Vorschlägen

Maßnahmen	umgesetzt		Eignung für Unternehmen		
	ja	nein	klein	mittel	groß
<b>Gesunder Lebensstil</b>					
<b>Bewegungsförderliches Arbeiten in entsprechender Umgebung</b>					
Treppen steigen anstatt Aufzug benützen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Aktionen (Firmenläufe, mit dem Rad zur Arbeit, Verteilung Schrittzähler ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Aktive Pausen (Ausgleichsübungen, Rückenschule ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Betriebssportgruppe (Lauf-, Gehgruppe ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Informationen zu gesunder Bewegung, Fitnesstipps (Aushang beim Aufzug, E-Mail, Newsletter ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Drucker, Mülleimer ... außerhalb des Büros aufstellen, Stehtische in Büros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Firmeninterner Bewegungsraum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			●
Kooperation mit Fitnessanbietern, Vereinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
<b>Gesunde Ernährung und Verpflegung</b>					
Information (Aushang, Newsletter, E-Mail...) zu Ernährungspyramide, Ernährungstipps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Ernährungsangebote (Obstteller, Gemüsebox ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Gemeinsam ein gesundes Essen zubereiten und zusammen verspeisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Gesunde Kantine (Menügestaltung mit viel Gemüse und Obst und der Verringerung des Anteils an Fleischspeisen und Wurstwaren, Zucker sowie stark gesalzener Kost; jodiertes Salz wird bei der Zubereitung der Speisen; verwendet; Angebot von Vollkornbrot; Einführung eines fleischfreien oder gar veganen Tages ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Anbieten einer Karaffe mit Leitungswasser bei Sitzungen, Mahlzeiten ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
<b>Stressbewältigung und Ressourcenstärkung</b>					
Aushang einfache Entspannungsübungen (bewusste Atmung ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●

Ruheraum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Schulung Zeitmanagement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Schulung Umgang mit Stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Entspannungskurse (Progressive Muskelentspannung, Yoga ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Training für einen guten Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
<b>Prävention</b>					
<b>Suchtprävention</b>					
Rauchfreier Betrieb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Nicht-Raucher-Kurse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
keine alkoholischen Getränke in der Kantine anbieten; Alkoholverbot am Arbeitsplatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
<b>Gestaltung Arbeitstätigkeit und -bedingungen, Management</b>					
Ergonomischer Arbeitsplatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Smart Working	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			●
Flexible Arbeitszeiten (Gleitzeit, Arbeitszeitkonten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Vereinbarkeit Familie und Beruf (Audit ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Betriebskindertagesstätten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Zeitkontingente für ehrenamtliche Tätigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Zeitkontingente für Ideenfindung und innovative Projekte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Schulung Führungskräfte (Gesund Führen ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Gesundheitstag mit verschiedenen Angeboten (Messung Blutdruck ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Schulungen zu Gesundheitsthemen (fit & gesund in der Schichtarbeit ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Betriebsausflüge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Veranstaltungen mit Einbezug der Familien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Schulung Konfliktmanagement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Mediation bei Konflikten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Konflikt- und Mobbingberatung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	●	●	●
Gesundheit im Leitbild verankern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		●	●
Individuelles Coaching	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			●