

## 5.4 – Erläuterungen

### BGN-Prämienverfahren

Beispiele für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung aus den genannten Handlungsfeldern sind:

- Suchtmittelkonsum: z. B. Einrichtung einer Beratungsstelle oder Benennung eines konkreten Ansprechpartners zu Fragen des Suchtmittelmissbrauchs für Beschäftigte.
- Ernährung / Betriebsverpflegung: Gesunde Verpflegung am Arbeitsplatz anbieten, um Mangel- und Fehlernährung, insbesondere Übergewicht, entgegenzuwirken.
- Stressbewältigung / psychosoziale Belastungen: die individuellen Kompetenzen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz fördern, z. B. durch gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung, Angebote für psychosoziale Beratung, Stressbewältigungskurse.
- Bewegungsgewohnheiten / arbeitsbedingte körperliche Belastungen: mit Sportangeboten dem Bewegungsmangel entgegenwirken, z. B. mit Betriebssportangeboten oder der Bezuschussung externer Sportangebote; arbeitsbedingten Belastungen des Bewegungsapparates entgegenwirken und die Rückengesundheit fördern, z. B. durch Angebote zur aktiven Pausengestaltung, mit Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz oder durch das Angebot von Rückenschulkursen.

Nachweise: z. B. Rechnungen, Protokolle, betriebliche Unterlagen, Dokumentation  
Gesundheitstage

