

## **Das sind Leistungen im Handlungsfeld „gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil“**

<b>Übersicht: Das sind Leistungen im Handlungsfeld „gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil“</b>	
<b>Ziel</b>	<b>Darunter fallen beispielsweise folgende Leistungen</b>
Stressbewältigung und Ressourcenstärkung	Sensibilisierung und Information zu durch Stress bedingten Gesundheitsproblemen und ihrer Verhütung, positive Selbstinstruktion, Stärkung der Achtsamkeit, Resilienz, Balance von Berufs- und Privatleben sowie deren praktische Einübung
Bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Beschäftigte	Sensibilisierung und Information zu durch Bewegungsmangel und körperliche Fehlbelastungen bedingten Gesundheitsproblemen und ihrer Verhütung
Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag	Sensibilisierung und Information für einen gesundheitsgerechten Ernährungsstil, auch durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile (z. B. Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, metabolisches Syndrom)
Verhaltensbezogene Suchtprävention im Betrieb	Sensibilisierung und Information zu Suchtgefahren und ihrer Verhütung Beratungen/Kurse zur Tabakentwöhnung, zum Alkoholkonsum