

## Gesundheitsmanagement an der Universität Potsdam

### Infrarot-Körperfettanalyse ist ein voller Erfolg!

Erstmalig konnten im Mai in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse Infrarot-Körperfettanalysen angeboten werden. Die Infrarotmessung erfolgte komfortabel über einen Sensor am Oberarm. Im Anschluss konnten sich die Teilnehmer\*innen professionell zu alltagstauglichen Strategien, beispielsweise zum Abbau von übermäßigem Körperfett, beraten lassen. Dieses kostenfreie Angebot wurde von vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sehr positiv aufgenommen. Dies hatte zur Folge, dass innerhalb weniger Stunden bereits alle verfügbaren Plätze ausgebucht waren.

Auf Grund der großen Nachfrage werden die Messungen im September erneut angeboten. Den genauen Termin werden wir Ihnen wie gewohnt per Mail mitteilen.

### Wussten Sie, dass ...?

... der Steuerkreis Gesundheit mit dem Campus Health auch in diesem Jahr auf dem Campus Festival (14.07.2016) vertreten sein wird? Wie in den letzten Jahren haben wir eine Vielzahl von Informations- und Mitmachangeboten für Sie zusammengestellt. Erfahren Sie wie Sie mit Hilfe kleiner Achtsamkeitsübungen Stress reduzieren können, informieren Sie sich über den aktuellen Trend „Superfood“, nutzen Sie die Chance einer professionellen Körperfettanalyse und lassen Sie sich anschließend zum Thema Ernährung individuell beraten oder entspannen Sie bei einer kostenfreien Massage.



Mehr (Kontakt-) Informationen finden Sie unter:  
[www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement](http://www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement)

### Aktuelle Projekte – Mitarbeiter\*innenbefragung

Die Gesundheit der Beschäftigten der Universität Potsdam liegt uns – dem Steuerkreis Gesundheit – sehr am Herzen. Wir sind stets daran interessiert, die Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements kontinuierlich zu verbessern und diese noch stärker an die Bedürfnisse der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anzupassen.

Hierzu führen wir eine Mitarbeiter\*innenbefragung durch. Zum einen sollen Basisdaten zur Beschreibung des von den Beschäftigten subjektiv wahrgenommenen Gesundheitszustandes erfasst werden. Zum anderen werden sie die Möglichkeit haben die bisherigen Maßnahmen des Gesundheitsmanagements zu bewerten.

Um aussagekräftige Daten zu gewinnen, ist es wichtig, dass möglichst viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an der Befragung teilnehmen!



Die Befragung findet online statt und wird in etwa 20-30 Minuten in Anspruch nehmen. Den Link zur Befragung haben Sie bereits per Mail erhalten. Sie finden ihn zudem im Intranet unter: [www.intern.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement/](http://www.intern.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement/)

### Für Fragen und Anregungen:

Michaela Schinköth | Telefon: 0331 977-1595 | E-Mail: [michaela.schinkoeth@uni-potsdam.de](mailto:michaela.schinkoeth@uni-potsdam.de)  
Julia Sandmann | Telefon: 0331 977-1719 | E-Mail: [julia.sandmann@uni-potsdam.de](mailto:julia.sandmann@uni-potsdam.de)