

Gesundheitsmanagement an der Universität Potsdam

Auf die Plätze, fertig, los! Firmenlauf | 27.05.2025

Die Startplätze fürs Team Uni Potsdam werden knapp, daher heißt es jetzt schnell sein, wer noch mit den Kolleginnen und Kollegen an die Startlinie gehen möchte.



Foto: Hochschulsport

Und auch wenn kein Startplatz mehr ergattert werden konnte, die Eintragung auf die Warteliste lohnt sich, denn erfahrungsgemäß können wir noch Nachmeldungen vornehmen. Seien Sie dabei und vertreten Sie Ihre Alma Mater direkt vor der Bürotür am Neuen Palais. Egal ob Sie die 5 km lange Strecke walken oder im Laufschrift zurücklegen, sind Sie ein UP Runner! Gehen Sie nicht an den Start? Dann kommen Sie vorbei und feuern Sie Ihre Kolleg*innen an! [Zur Anmeldung zum Firmenlauf 2025](#)

STADTRADELN 2025 – Ab aufs Rad: Gut für mich, gut fürs Klima | Aktionszeitraum 02.06.- 22.06.2025

Dieses Jahr ist es bereits im Juni soweit, am 02.06.2025 beginnt das STADTRADELN und wir machen mit! Melden



Foto: Klima-Bündnis

Sie sich jetzt für das Team „Universität Potsdam“ an, um für die Universität Potsdam Kilometer zu sammeln und gegen andere Teams in Potsdam

anzutreten. Wir suchen zudem wieder die aktivsten Arbeitsgruppen an der Universität! Bilden Sie dazu ein Unterteam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen (z.B. für die eigene Abteilung oder Arbeitsgruppe). Die radelaktivsten Arbeitsgruppen erhalten auch dieses Jahr die uni-internen Wanderpokale. Beim Wettbewerb STATDTRADELN geht es um Spaß am Fahrradfahren, darum einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten und gleichzeitig etwas Gutes für die eigene Gesundheit zu tun. Ziel ist es im Zeitraum vom 02.06.- 22.06.2025 so viele Kilometer wie möglich zurückzulegen. Auf die Sättel! – Fertig! – Los! [Zur Anmeldung](#)

Externe Sozialberatung der OTHEB für Beschäftigte



Als Beschäftigte der Universität Potsdam können Sie die externe Sozialberatung der OTHEB nutzen. Die Beraterinnen und Berater unterstützen Sie in allen Lebenslagen bei der Bewältigung in den Bereichen Arbeit, privater Alltag und Gesundheit. Z.B. bei folgenden

Fragen und Anliegen: Benötigen Sie Unterstützung bei der Suche nach einem Facharzttermin oder einem Pflegedienst? Wie kann ich meinen Umgang mit Stress verbessern? Wie kann ich mit Konflikten in meinem Umfeld umgehen? Die qualifizierten Berater*innen sind via E-Mail, Telefon und App-Chat rund um die Uhr für Sie erreichbar. Beraten wird sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch. [Weitere Informationen | abrufbar im Intranet](#)

Wussten Sie, dass...

...die Universität Potsdam beim STADTRADELN 2024 den ersten Platz innerhalb der Stadt Potsdam belegte?



„PENC“- Teammitglieder Foto: Kevin Ryl



„Rad Ab“- Teammitglieder Foto: Kevin Ryl

2023 den zweiten Platz und sowohl 2021 als auch 2022, belegte das Team der UP-Radler*innen innerhalb der Stadt Potsdam den dritten Platz.

Was für eine starke gemeinsame Leistung!

Die Teams „PENC (Plant Ecology Nature Conservation) & friends“ und „Rad Ab“ bekamen zum wiederholten Mal in Folge als Gewinner-Teams die uni-internen Pokale von Kanzler Hendrik Woithe überreicht.

Für Fragen und Anregungen:

Adina Bruewer, M.Sc. | Tel: 0331 977-1595 | E-Mail: steuerkreisgesundheit@uni-potsdam.de

Internet: www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement

Intranet: [Betriebliches Gesundheitsmanagement](#)



#OpenUP! Weiterbildungsangebote für Mitarbeitende

„To Open Up“ kann aus dem Englischen, als „Sich oder etwas öffnen“ übersetzt



werden, z.B. „to open up a conversation“

oder „to open up your mind“. Und darum geht es in der Weiterbildungsreihe #OpenUP! zu Diversität und (Anti-)Diskriminierung, – ins Gespräch zu kommen und gemeinsam Neues zu lernen. Ende Mai geht es weiter, es erwarten Sie viele spannende Workshops rund um die Themen Diversität und Anti-Diskriminierung.

Die Angebote richten sich an Sie als Mitarbeitende und können während der Arbeitszeit besucht werden. Zur Anmeldung: [Weiterbildungsreihe #OpenUP!](#)

Digitale Gesundheitstage der TK | 24.06.-03.07.2025

Vom 24.06. bis 03.07.2025 können Sie im Rahmen der digitalen Gesundheitstage der Techniker Krankenkasse aus über 80 Angeboten zu den Themen Stressbewältigung, Bewegung und Ernährung auswählen. Von Vorträgen über interaktive Seminare bis zu Bewegungseinheiten ist Abwechslung garantiert. Angebote in Deutsch und Englisch
It's never too late to form healthy habits! [Zum Programm](#)

Universität Potsdam unterzeichnet Okanagan Charta

Die Okanagan Charta ist eine internationale Leitlinie für gesundheitsfördernde Universitäten und Hochschulen. Sie fordert diese auf, Gesundheit als Querschnittsaufgabe zu etablieren (Integration of Health in All Policies and Practices) sowie Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit zu verzahnen. Am 25. Februar 2025 unterzeichneten Universitätspräsident Prof. Oliver Günther, Ph.D., und Kanzler Hendrik Woithe beim Sportempfang die Charta. Mit diesem Schritt bekennt sich die Universität Potsdam offiziell zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden in allen Bereichen des Hochschullebens. [Zum Artikel](#)

Gemeinsam Leben gerettet und Bäume gepflanzt

Unter Schirmherrschaft der Hochschulleitung beteiligte sich die Universität Potsdam aktiv an der Uni-Challenge Blutspendeaktion des DRK im Wintersemester 2024/25.

1 = 3; Mathematisch nicht korrekt, aber bei der Blutspende, denn mit nur einer Blutspende können bis zu drei Patient*innen medizinisch versorgt werden. An der UP waren insgesamt waren 169 Spendenwillige an den drei Spendeterminen vor Ort, – von denen 138 Studierende, Mitarbeitende und Unterstützer*innen Blut spenden durften. Besonders bemerkenswert: 53 Personen haben sich erstmals entschlossen, Blut zu spenden. Durch den Einsatz der 138 Spender*innen konnte demnach bis zu 414 Patient*innen geholfen werden.

Für jeden Erstspendenden wurde im Rahmen der Aktion am 28.03.2025, im abgebrannten Waldgebiet in Beelitz-Heilstätten ein Baum gepflanzt. Nadine Shovakar (Referentin für Strukturentwicklung) und Dominique Last (Referentin der Vizepräsidentin für Lehre, Studium und Europa) vertraten die Hochschulleitung vor Ort. Gemeinsam mit Vertreter*innen weiterer Brandenburger Hochschulen pflanzten sie insgesamt 100 Setzlinge.



Foto: DRK-Blutspendedienst

Der nächste Blutspendetermin an der UP findet am **04.06.2025 von 11:00 bis 15:00 Uhr** (Haus 8, Raum 0.56/0.60-0.61) am Campus Am Neuen Palas statt. [Blutspendetermine 2025](#) | abrufbar im Intranet
[Blogpost zur Aktion](#) | abrufbar im Intranet