

Programm für den Gesundheitstag an der UdK Berlin 2025

11.11.2025

„Sitzen ist auch eine Kunst“

10:00Uhr bis 14:00Uhr

Foyer des Konzertsaals UdK Berlin

Stand 14.10.2025

Angebot	Ansprechpartner*innen / Referent*innen	Ort	Zeit
Begrüßung Präsident	Prof. Dr. Hilgert	Foyer oben	10:00Uhr
Stand & Informationen Beratung & Austausch Team Gesundheit der UdK Berlin Schwerbehindertenvertretung Personalrat	Claudia Grotti Michael Koch Inga Kleinecke Carola Gerstenberg	Foyer unten	10:15Uhr - 14:00Uhr
Vortrag Bluthochdruck & Beratung richtiges Sitzen am Arbeitsplatz	Stefan Linnig Betriebsarzt der UdK Berlin (Team Gesundheit)	Foyer unten	10:15Uhr - 14:00Uhr
Vortrag Endometriose	Prof. Dr. med. Mechsner, Sylvia ist eine führende Expertin für Endometriose in Deutschland. Sie hat 2021 das Buch „Endometriose – die unterschätzte Krankheit“ veröffentlicht zu Diagnose, Behandlung und Selbsthilfe. Sie leitet zahlreiche Forschungsprojekte und klinische Studien und bietet Aufklärung über Therapieformen und Unterstützung für Betroffene und deren Angehörigen an.	Soli I	10:15Uhr - 12:00Uhr Um Anmeldung wird gebeten bis Dienstag 4.11.2025 unter folgendem Link*: papmed.info/udk

<p>Vorstellung Buchprojekt:</p>	<p>Endometriose HAST DU ES SCHON MAL MIT EINER IBU VERSUCHT? – ENDOMETRIOSE ILLUSTRIRT IN ACHT AKTEN</p> <p>mit Anwesenheit der Illustratorin Theresa Hügues (Absolventin der UdK Berlin)</p>	<p>Soli I</p>	<p>12:00Uhr - 12:30Uhr</p>
<p>Vortrag</p> <p>„Psychosomatische Aspekte in der Menopause“</p>	<p>Dr. med. M.A. Adak Pirmorady</p> <p>ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und leitet die Psychosomatische Ambulanz des Campus Benjamin Franklin der Charité. Nach ihrer Promotion an der Charité Berlin absolvierte sie ihre psychoanalytische Ausbildung am Berliner Institut für Psychotherapie und Psychoanalyse und machte zusätzlich einen Master für psychoanalytische Kulturwissenschaften an der Humboldt Universität zu Berlin. Bevor Dr. med. Adak Pirmorady den Wechsel in die Psychosomatik vornahm, war sie innerhalb ihrer klinischen Tätigkeit in der Gynäkologie tätig. Sie berät Patient*innen bei psychosomatischen Beschwerden während der Menopause und ist eine der wenigen Ärztinnen, die beide Felder miteinander verbindet.</p>	<p>Soli II</p>	<p>Um Anmeldung wird gebeten bis Dienstag 4.11.2025 unter folgenden Links*:</p> <p>10:15Uhr - 11:00Uhr papmed.info/udk</p> <p>11:05Uhr - 11:50Uhr papmed.info/udk</p> <p>12:00Uhr - 12:45Uhr papmed.info/udk</p> <p>12:50Uhr - 13:15Uhr papmed.info/udk</p>
<p>Radeln für Smoothie</p>	<p>Techniker Krankenkasse</p>	<p>Foyer unten</p>	<p>10:15Uhr - 14:00Uhr</p>

Reaktionswand T-Wall	Techniker Krankenkasse	Foyer unten	10:15Uhr - 14:00Uhr
Haltungsdiagnostik im Sitzen	Techniker Krankenkasse	Foyer unten	10:15Uhr - 14:00Uhr Um Anmeldung wird gebeten unter folgendem Link: https://gps.gib-gesundheit.de/schedule-voting?uuid=a809395e-e250-4c25-a816-4d441c2d34aa
Tischtennis	Steffen Pieper Fachkraft für Arbeitssicherheit (Team Gesundheit)	Foyer oben	10:15Uhr bis 14:00Uhr
Rumpfbeweglichkeit Test	Sportgesundheitspark Berlin	Foyer unten	10:15Uhr - 14:00Uhr
Information & Beratung	Sportgesundheitspark Berlin	Foyer unten	10:15Uhr - 14:00Uhr
Stand & Informationen	AOK	Foyer unten	10:15Uhr - 14:00Uhr
Entspannungstechniken: 1. Augen: gezielte Entspannungsübungen entlasten die Augen nach intensiver Bildschirmarbeit. Sie fördern die Durchblutung, beugen Ermüdung vor und unterstützen die Sehkraft. So bleiben Konzentration und Wohlbefinden im Arbeitsalltag erhalten.	AOK / Company Move	Dirigenten-zimmer	10:15Uhr - 11:00Uhr Um Anmeldung wird gebeten bis Dienstag 4.11.2025 unter folgendem Link*: papmed.info/udk

<p>Entspannungstechniken: 2. Atemtechniken: bewusstes Atmen reduziert Stress und steigert die innere Ruhe. Einfache Techniken fördern Sauerstoffversorgung und Konzentration. Der Atem wird zum wirkungsvollen Instrument für mehr Ausgeglichenheit.</p>	<p>AOK / Company Move</p>	<p>Dirigenten- zimmer</p>	<p>11:15Uhr - 12:00Uhr</p> <p>Um Anmeldung wird gebeten bis Dienstag 4.11.2025 unter folgendem Link*: papmed.info/udk</p>
<p>Entspannungstechniken: 3. Sitzyoga: sanfte Bewegungen im Sitzen lockern Muskeln und Gelenke. Die Übungen sind leicht umsetzbar und fördern Haltung sowie Beweglichkeit. Ideal, um Verspannungen vorzubeugen – auch zwischendurch im Büro.</p>	<p>AOK / Company Move</p>	<p>Dirigenten- zimmer</p>	<p>12:15Uhr - 13:00Uhr</p> <p>Um Anmeldung wird gebeten bis Dienstag 4.11.2025 unter folgendem Link*: papmed.info/udk</p>
<p>Entspannungstechniken: 4. Rückenmobilisation: gezielte Mobilisation stärkt die Wirbelsäule und verbessert die Beweglichkeit. Regelmäßige Übungen beugen Verspannungen und Rückenschmerzen vor. Ein gesunder Rücken unterstützt Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.</p>	<p>AOK / Company Move</p>	<p>Dirigenten- zimmer</p>	<p>13:15Uhr - 14:00Uhr</p> <p>Um Anmeldung wird gebeten bis Dienstag 4.11.2025 unter folgendem Link*: papmed.info/udk</p>

*Link zur Anmeldung: papmed.info/udk – falls Anklicken nicht funktioniert, bitte Link in den Browser kopieren

Wir bemühen uns um bestmögliche **Zugänglichkeit** der Veranstaltung:

Bitte geben Sie uns daher zeitnah Bescheid, ob es Bedarf für **Gebärdensprachübersetzung** gibt. Das untere Foyer des Konzertsaals ist barrierefrei erschlossen (Rampe links der Treppen). In das obere Foyer gelangt man über eine Treppe. Bitte informieren Sie uns im Vorfeld, falls Sie einen **Aufzug** benötigen, da dieser über einen anderen Gebäudeteil erreichbar ist. Weitere Infos unter [Barrierefreiheit der Udk-Gebäude – Universität der Künste Berlin](#) oder schwerbehindert@udk-berlin.de.

Kinder sind willkommen – eine Kinderbetreuung vor Ort können wir aber leider nicht anbieten. Generell bietet die Udk Berlin mit KidsMobil eine flexible Kinderbetreuung an. Infos unter: [KidsMobil – Flexible Kinderbetreuung für Udk-Angehörige – Universität der Künste Berlin](#)