



## >> Trend Homeoffice: Bewegungs- und Ergonomiedefizit inklusive

Die Lösung: Ein Aktiv-Stuhl für mehr Bewegung im Alltag

Nach Informationen der Aeris GmbH



**Sitztechnisch hat Corona viele Arbeitnehmer wieder zurückgeworfen: von einem mehr oder weniger ergonomisch gestalteten, professionellen Arbeitsplatz im Büro auf eine Not-, Übergangs- oder Zwischenlösung zum Sitzen und Arbeiten im privaten Bereich.**

Was der Rücken eine Zeit lang toleriert – für ein paar private E-Mails, Online-Einkäufe oder ein Computerspiel – wird ihm als Dauerlösung für stundenlanges, geschäftliches Recherchieren, Schreiben und Telefonieren dann doch zu viel. Und er beschwert sich. Mit Rückenschmerzen. Und wir sind damit wieder da, wo wir im Büro schon mal waren: bei der Erkenntnis, dass langes Sitzen auf inadäquatem Mobiliar dem Rücken schadet. Und nicht nur dem, sondern dem ganzen System Mensch. Denn weitere Symptome gehen oft mit den Schmerzen im Rücken einher: Leistungseinschränkung, Müdigkeit, Motivationsmangel, Abgeschlagenheit.

### Mehr Homeoffice wird bleiben

Dennoch ist der Trend Homeoffice da. Haben in Vor-Corona-Zeiten rund 12 Prozent der

Erwerbstätigen von Zuhause aus gearbeitet, war es während des Lockdowns nahezu jeder zweite. Der Lockdown hat gezeigt: Homeoffice geht. Sogar besser als gedacht und bietet sowohl für Arbeitnehmer als auch für Arbeitgeber viele Vorteile. Homeoffice wird sich als alternatives Arbeitsmodell in Zukunft stärker durchsetzen.

### Provisorisch statt professionell?

Allerdings: Während viele Selbstständige ihren Arbeitsplatz im privaten Bereich von Anfang an professionell ausgestattet haben, liegt dieser Punkt bei den Corona-ad-hoc-Homeworkern meist im Argen. Er ist oft eher ein Provisorium in der Küche, im Flur, in der Esszimmerecke oder – weil's oft der ruhigste Platz ist – irgendwo im Schlafzimmer. Not macht erfinderisch.

### Bewegungskiller Homeoffice

Doch der Platzmangel bedeutet auch Bewegungsmangel. Man bewegt sich im Homeoffice noch weniger als sonst schon während der Büro-Arbeit, befürchtet der Sportmediziner Seniorprofessor der Uni Münster, Klaus Völker, und warnt: „Die Menschen werden durch das Homeoffice geradezu am Schreibtisch festgenagelt.“ Selbst die Wege zur Arbeit, zum Kollegen ins Nachbarbüro, zum Kopierer etc. entfielen jetzt on top. „Wir haben eine Extremform der körperlichen Inaktivität erreicht, die besorgniserregend ist“, kommentiert Völker die Ergebnisse einer aktuellen spanischen Studie der Universidad Rey Juan Carlos (URJC), die wieder einmal dokumentiert, dass die Menschen viel zu lange sitzen. „Das Gefährliche am Dauersitzen ist zum einen der niedrige Kalorienverbrauch“, so Professor



Völker. „Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System laufen auf Sparflamme. Das begünstigt zum Beispiel Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Krebs. Zum anderen belastet das lange Sitzen die Beinvenen, die Muskulatur und die Haltung.“ Im Konsens mit vielen anderen Wissenschaftlern und Experten mahnt Völker, dass lange Zeiten der Passivität nicht „aufgeholt“ werden können. „Sport am Feierabend ist gut, aber er kann die entgangene Bewegung über Tag nicht vollständig kompensieren“, so Völker.

### Schon wenig Bewegung hilft viel.

Seine Empfehlung „Oft die Sitzposition wechseln und immer wieder mal aufstehen“, bekräftigt die Erkenntnis, dass die alltäglichen Bewegungen entscheidend sind. Jede Muskelkontraktion schenkt dem Körper Enzyme, Hormone und Botenstoffe, die die Organe brauchen. Und jede Bewegung hält die Muskeln fit und den Kreislauf in Schwung.

### Aktivsitz-Klassiker in neuem Licht

Die Industrie hat darauf schon reagiert und bietet diverse Lösungen fürs Büro, die das Thema „mehr Bewegung“ im Fokus haben. Neue Bedeutung kommt – speziell in Bezug aufs Homeoffice – deshalb dem Klassiker unter den Aktiv-Stühlen zu, dem dreidimensional beweglichen AERIS Swopper. Er macht genau das möglich, was gegen Bewegungsmangel gefordert wird: permanente, leichte Bewegung für den ganzen Körper. Nach einem dem Körper vertrauten Muster: Auf dem AERIS Swopper kann sich der Körper verhalten wie beim lockeren Gehen auf weichem Waldboden. Selbst das Federn der Schritte, also die Auf- und Abbewegung, die zum Beispiel die Niere so nötig braucht, um gut funktionieren zu können, wird auf dem federgelagerten Sitz möglich.

Dass man sich auf dem Swopper mehr als doppelt so viel bewegen kann wie auf

herkömmlichen Bürostühlen, haben schon frühere Studien bewiesen. Jüngere haben auch die Förderung von Wachheit, Kreativität und Leistungsfähigkeit durch die permanente Bewegung auf dem seit 20 Jahren bewährten Aktiv-Stuhl bewiesen.

### Mehr Bewegung im Alltag geht. Man muss es nur wollen. Und tun.

Und natürlich – gemäß der Empfehlung von Professor Völker – wird der gesundheitliche Effekt erhöht, wenn man verstanden hat, dass man sich selbst etwas Gutes tut, wenn man sein Verhalten bewegungsorientiert ausrichtet und immer wieder zwischendurch auch Arbeiten im Stehen oder Gehen erledigt.

Für möglichst viele abwechselnde Haltungen sorgen und wenn man sitzen muss, dann so beweglich wie möglich – so erhöhen sich die Chancen, dass das Homeoffice eine doppelte Win-win-Situation für alle Beteiligten wird.

Optisch kommt der AERIS Swopper einem Einsatz im Homeoffice besonders entgegen, denn er ist alles andere als ein Bürostuhl-Monster! Sein Design hat schon immer gesagt: Ich kann etwas anderes als traditionelle Bürostühle, deshalb sehe ich auch anders aus. Und jetzt gibt es den ersten 3D-Stuhl der Welt auch mit einer sehr wohnlichen Note: Stylish – mit weißer Basis und mit neuen, warmen Wollstoff-Bezügen in großer Farbvielfalt. So bleibt das Zuhause „homy“, auch wenn man es als Z(w)eit-Office nutzt.



### Kontaktinformationen

AERIS GmbH  
85540 Haar bei München  
Tel.: 089 900506-0  
info@aeris.de | www.aeris.de  
Oder über den qualifizierten Fachhandel