

# Future Workplace mit ACTIVE OFFICE® Büromöbel



Paperworld, Frankfurt am Main, 27.01.2018, **active office**® Büromöbel  
Dipl.-Ing., Dipl.-Wirtsch.-Ing. Josef Glöckl

---

Unsere Marke für gesundheitsfördernde Büromöbel lautet:



Wenn ich heute von **active office**® spreche oder den Begriff **active office**® verwende, verstehe ich darunter immer **active office**® Büromöbel.

## Sitz - Kultur:

Sitzen ist ein Verhalten gegen die Natur des Menschen

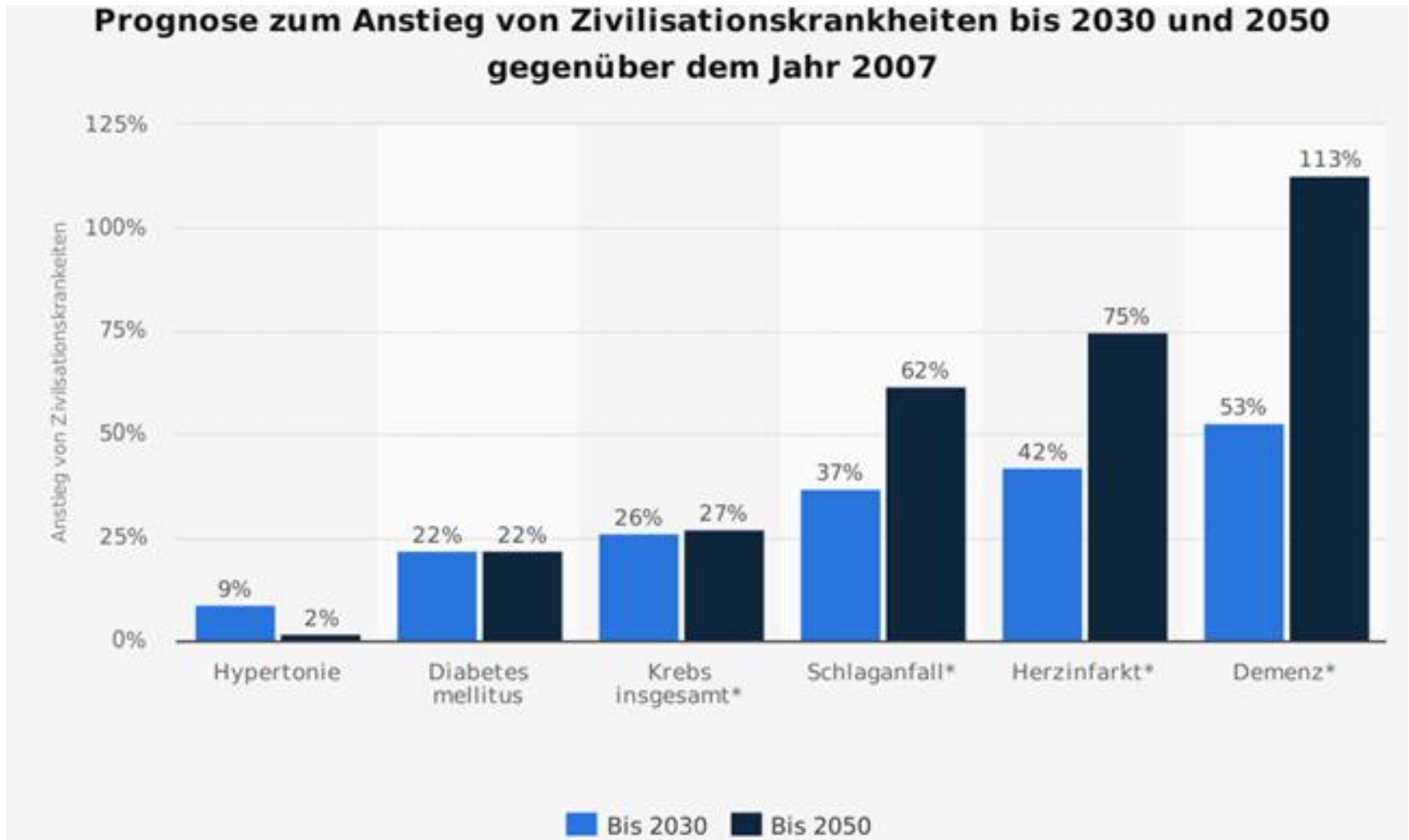
Zivilisationskrankheiten sind die Hauptursache für Berufsunfähigkeit!

(noncommunicable diseases NCD's)

Verantwortlich dafür sind:

- wenig Bewegung
- langes Arbeiten am PC
- ungesunde Ernährung und
- Stress durch eine hohe Arbeitsbelastung

# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel



# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

Dem Ötzi vor 5.200 Jahren war  
Sitzen völlig fremd

Zeitalter in Mitteleuropa:

bis 8.000 v. Chr.: Altsteinzeit

bis 4.000 v. Chr.: Mittelsteinzeit

bis 2.200 v. Chr.: Jungsteinzeit

ab 700 v. Chr.: Eisenzeit



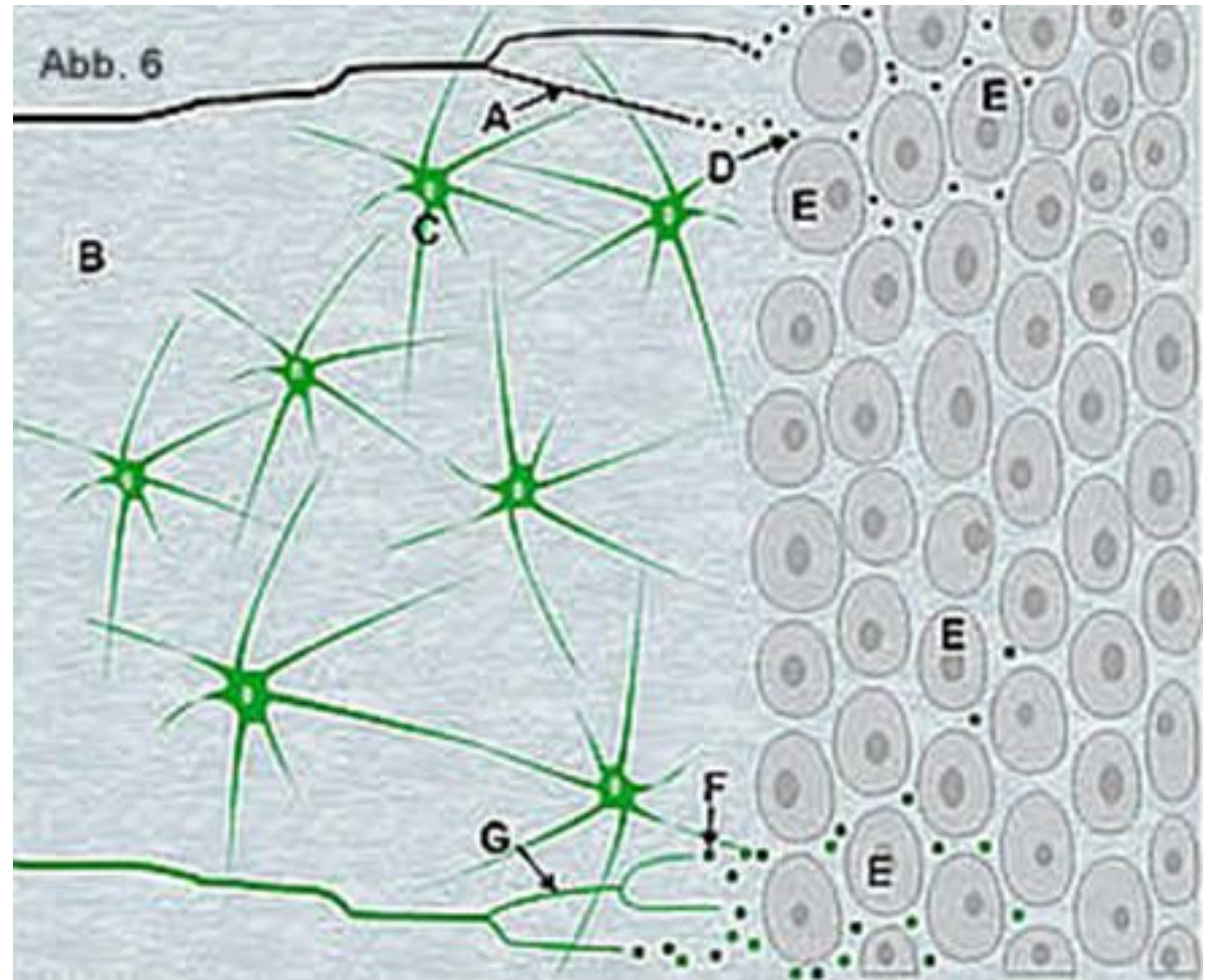
©Dieter Hawlan/Shutterstock.com

---

## Warum macht uns Sitzen krank?

Wie ungesund ein bewegungsloses Leben ist, wissen die Forscher erst seit wenigen Jahren!

Schematische  
Darstellung der  
Versorgung unserer  
Organzellen mit  
Nährstoffen und  
Abtransport der  
Zellausscheidungen





Wir müssen uns so verhalten wie das die Natur für uns  
vorgesehen hat:

Wir müssen uns bewegen!

---

## Empfehlungen der Experten für mehr Bewegung:

geh zum Drucker,  
nimm das Treppenhaus,  
stell den Papierkorb ans andere Ende des Zimmers,  
Ausgleichs- und Bewegungsübungen,  
Rückenschule,  
etc.

---

Der Schaden am eigenen Körper darf erst gar nicht  
entstehen

Das ist der Ansatz des

„active office® – Büromöbelkonzepts“

am Arbeitsplatz

# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

## Bewegungsausmaß auf einem konventionellen Bürostuhl



Quelle: Eigene Darstellung.

# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

## Bewegungsausmaß auf einem Sitz mit 3D-Technologie



Quelle: Eigene Darstellung.

# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

## 1. Clean Desk Policy und Arbeit im Bewegungsraum



Quelle: Eigene Darstellung.

## Wie kann ich meine Computerarbeit organisieren?

- Single Screen



- Extended Screen



- Duplicated Screen



Quelle: Eigene Darstellung.

# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

## 2. Computerarbeit im Extended Screen Modus

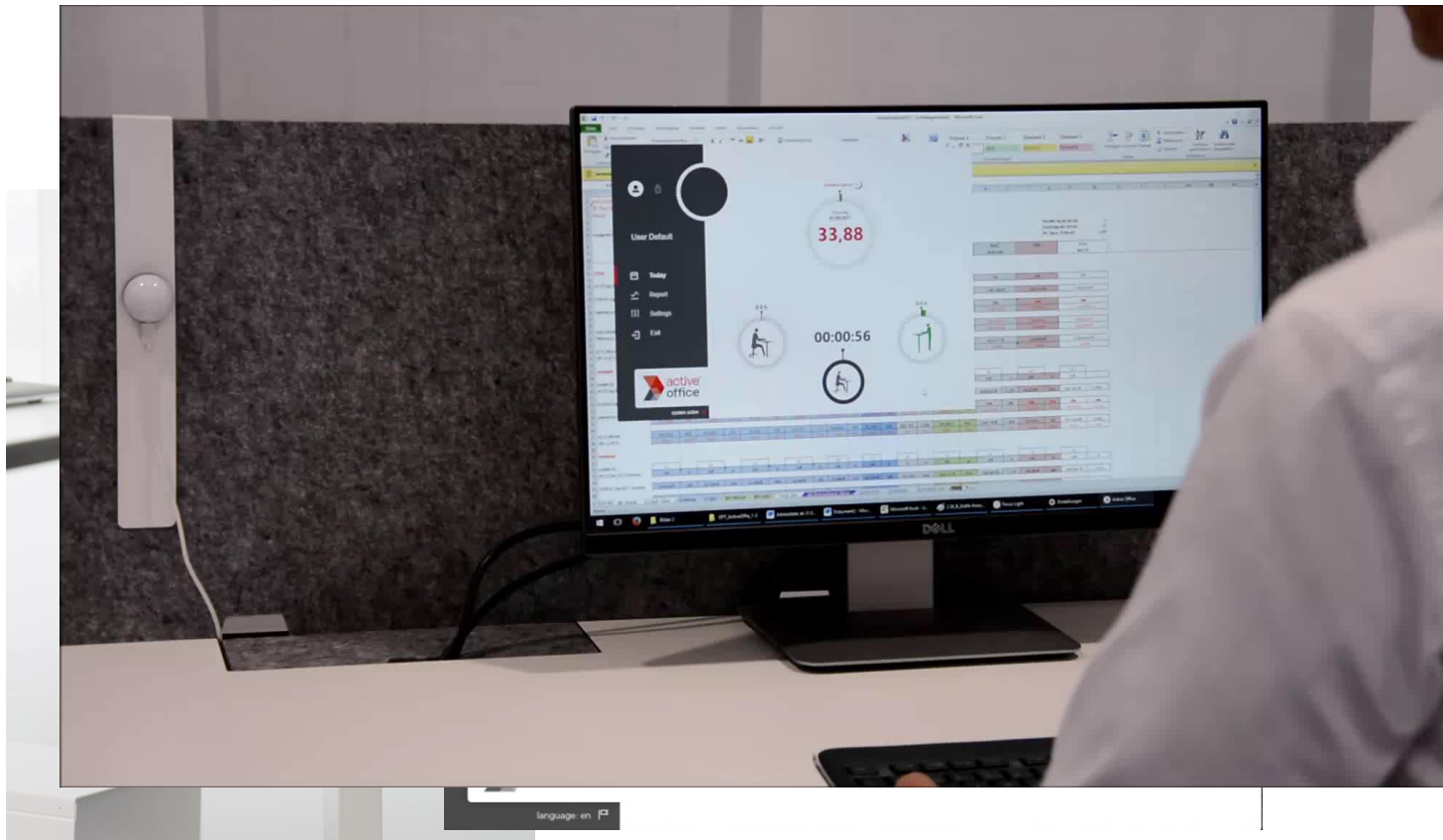


Quelle: Eigene Darstellung.



# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

## 3. Duplicated Screen Modus, **active office**® tracker, „Reminder Light“



Quelle: Eigene Darstellung.

# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

## 4. Aktives Sitzen auf einem Sitz mit 3D-Technologie (swopper, 3Dee)



Quelle: Eigene Darstellung.

# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

aktivdynamisches Sitzen in 3 Dimensionen



**swöpper**<sup>®</sup>  
Ihrem Rücken zuliebe



**mov•man**<sup>®</sup>  
Aktiv-Steh-Sitz



**.3Dee**<sup>®</sup>  
Active Office Chair

Quelle: Eigene Darstellung.

# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

## 5. Stehsitzen auf dem „muvman“



Quelle: Eigene Darstellung.

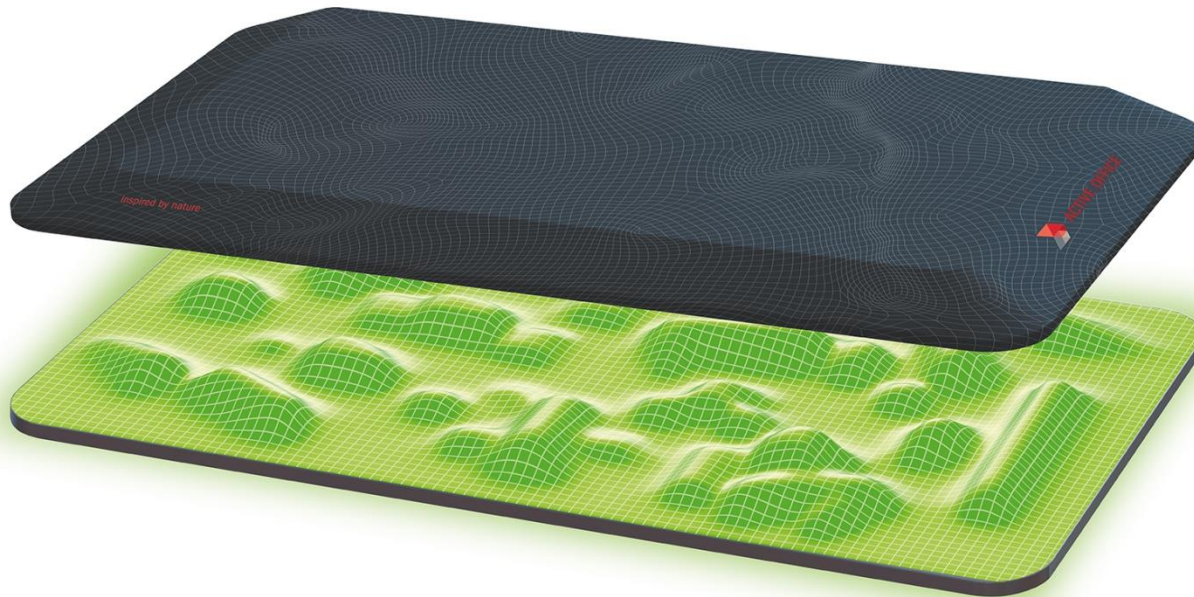
# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

## 6. Aktives Stehen auf der **standing mat**



# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

## Aktives Stehen auf der **standing mat**



# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

## Aktives Stehen auf der **standing mat**



Quelle: Eigene Darstellung.

# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

## 7. Bodennahe Arbeiten

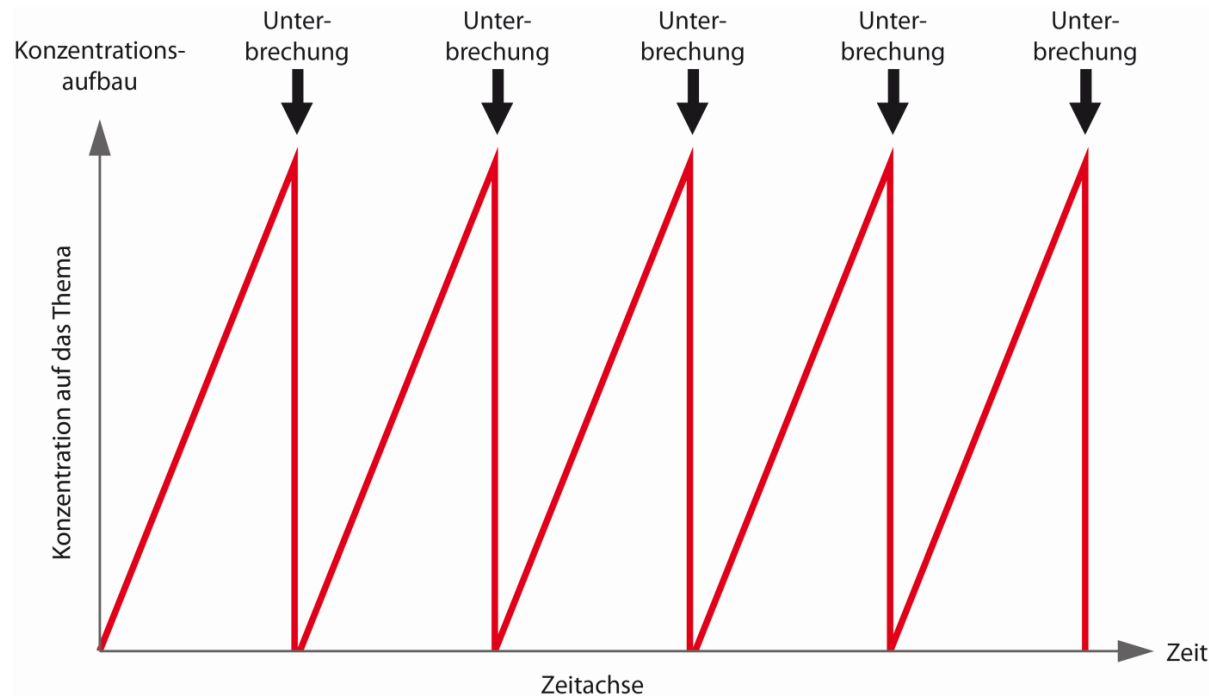


Quelle: Eigene Darstellung.



## 8. Konzentriertes Arbeiten mit dem **focus light**

### Sägezahnmuster von Konzentration und Unterbrechung



Quelle: Eigene Darstellung.

## 8. Konzentriertes Arbeiten mit dem **focus light**



Quelle: Eigene Darstellung.

# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

## Konzentriertes Arbeiten mit dem **focus light**



Quelle: Eigene Darstellung.

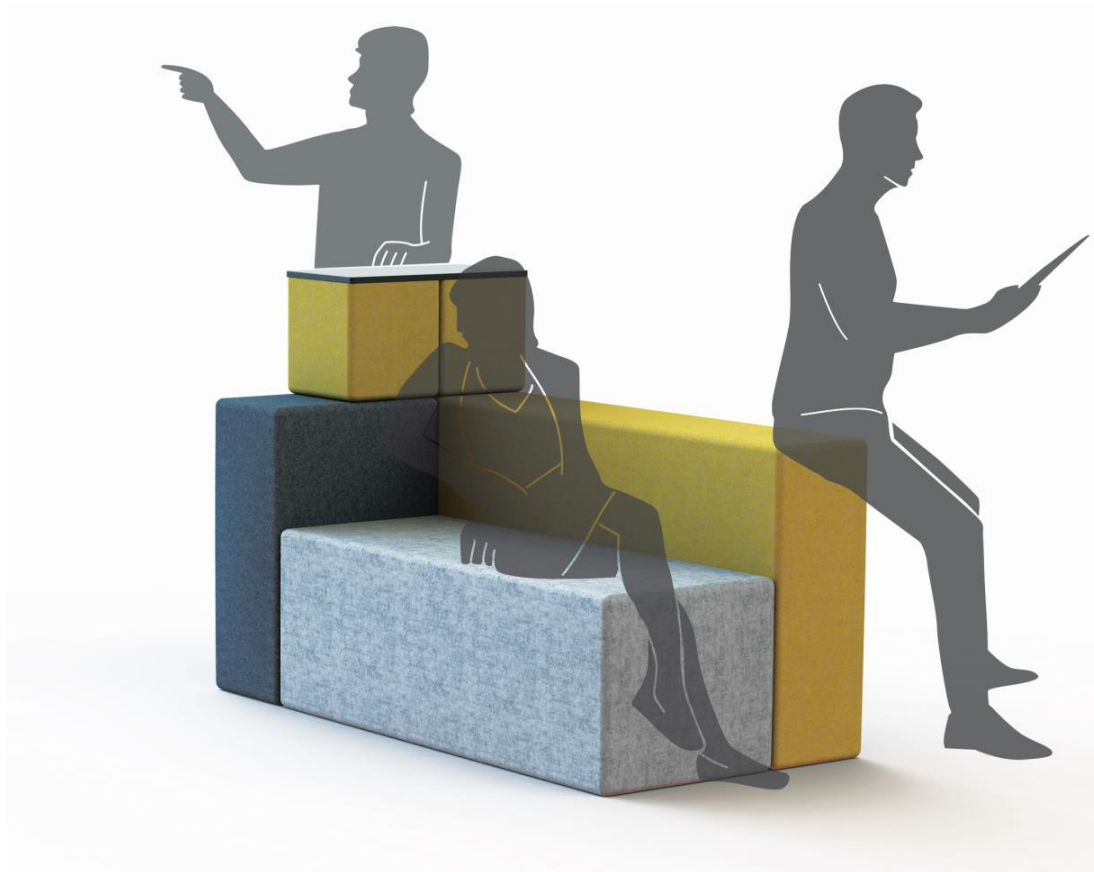
# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

## 11. Besprechungen am **active office**® Palaver



© aeris GmbH

## 12. Alternative Bewegungsmuster auf der **active office**® Couch



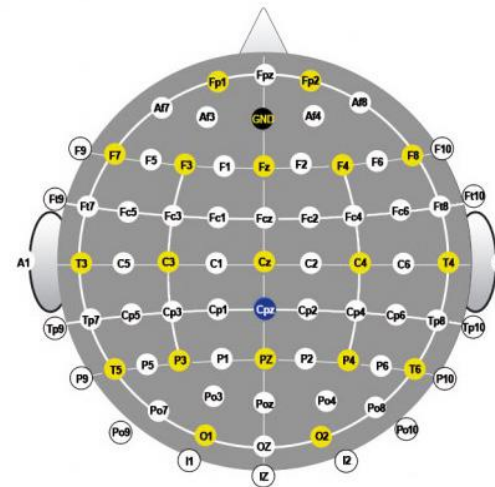
© aeris GmbH

# Future Workplace: ACTIVE OFFICE® Büromöbel

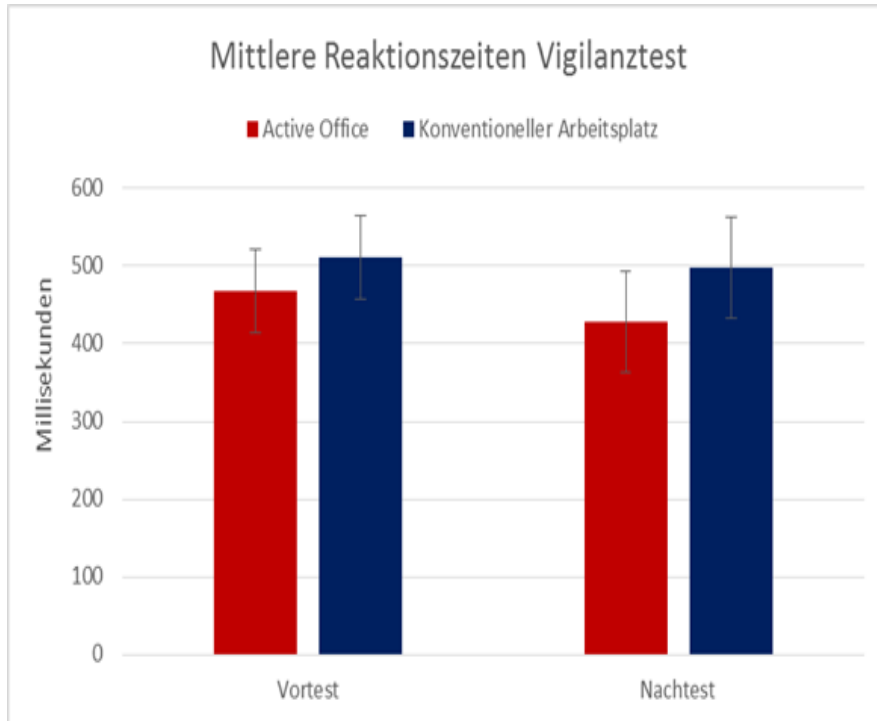
Das „**active office**® Konzept“ für Bewegung am Arbeitsplatz mit innovativen Büromöbeln



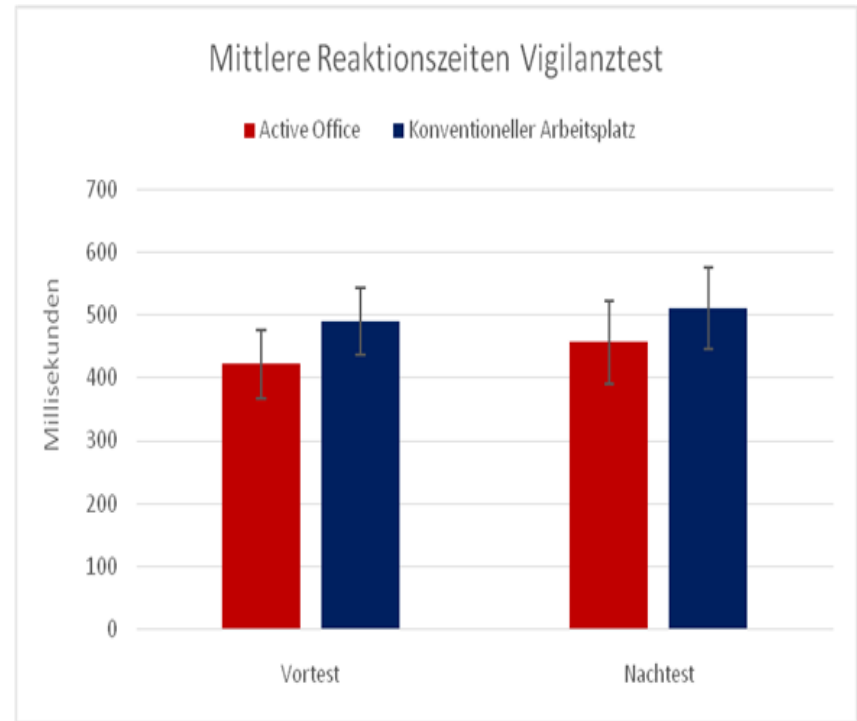
## Forschungsmethodik: Elektroenzephalogramm



## Verbesserte langfristige Konzentrationsfähigkeit



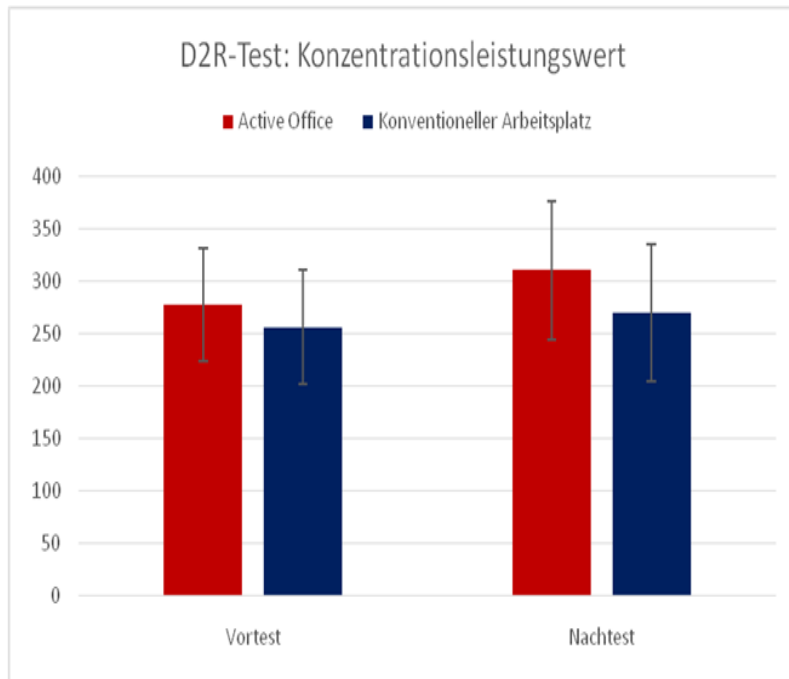
1. Tag der Intervention



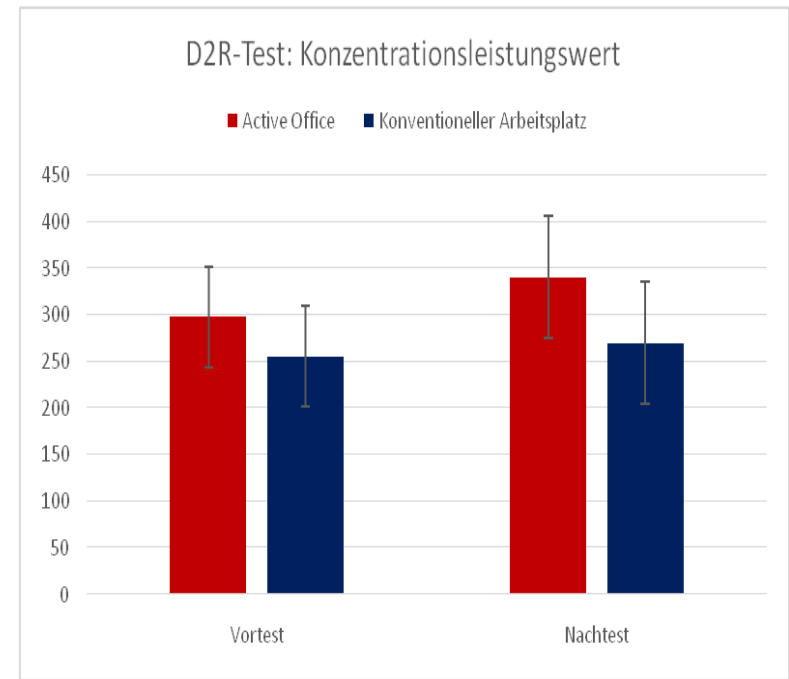
Nach zweiwöchiger Intervention



## Verbesserte kurzfristige Konzentrationsfähigkeit



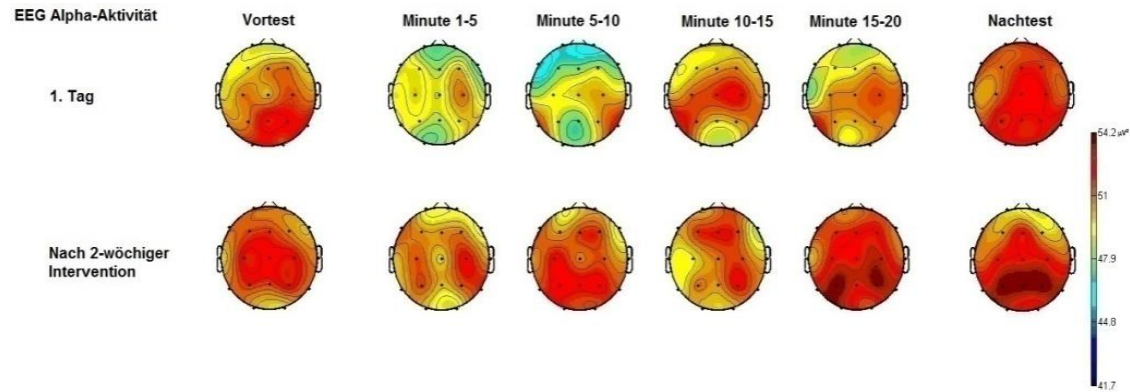
1. Tag der Intervention



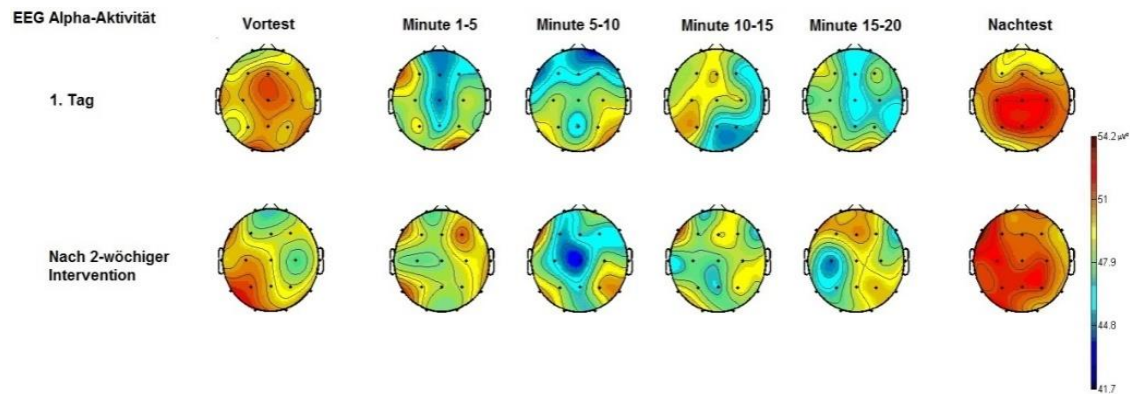
Nach zweiwöchiger Intervention

## Entspannteres Arbeiten

Active Office

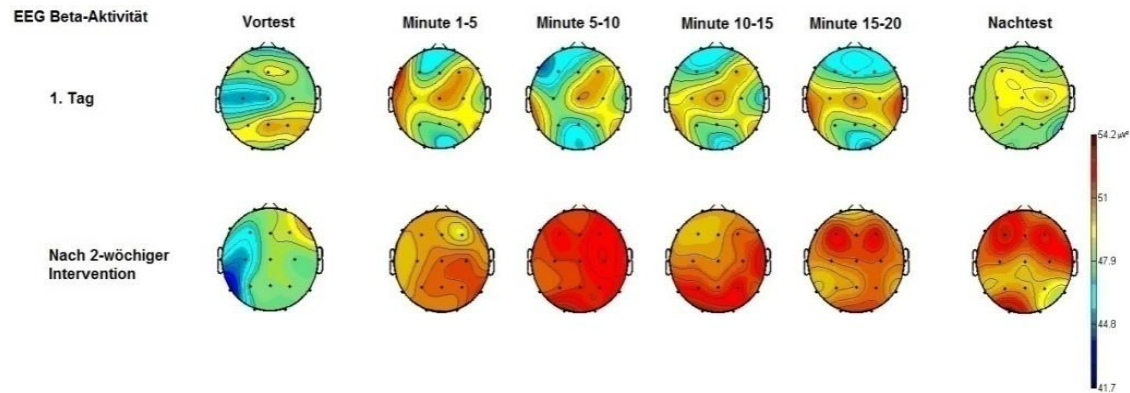


Statische  
Büroumgebung

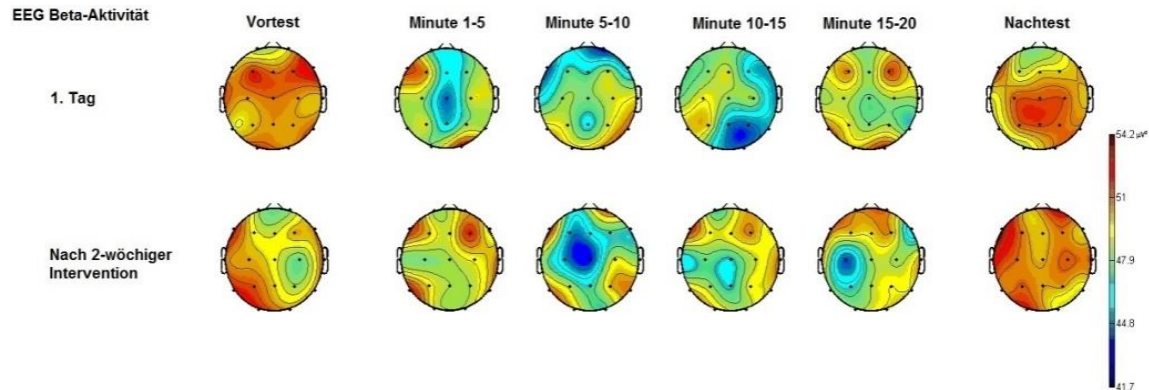


## Größere Wachheit, auch bei monotonen Aufgaben

Active Office



Statische  
Büroumgebung



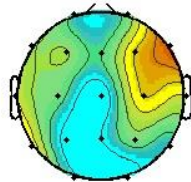
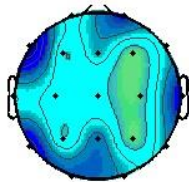
## Durch das Büromöbelkonzept **active office**® werden beide Gehirnhälften aktiviert: Konzentrationstest

EEG Gamma-Aktivität

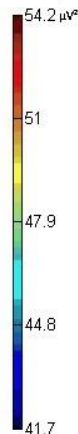
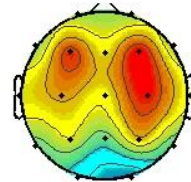
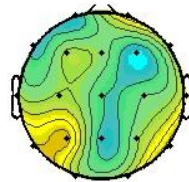
Nach 10 Minuten

Nach 120 Minuten

1. Tag



Nach 2-wöchiger Intervention



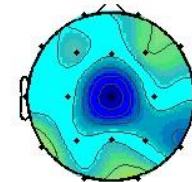
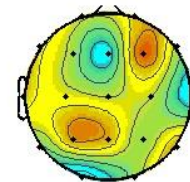
Active Office

EEG Gamma-Aktivität

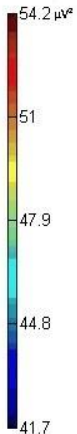
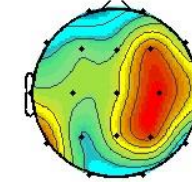
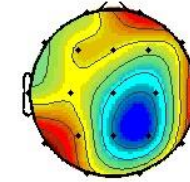
Nach 10 Minuten

Nach 120 Minuten

1. Tag



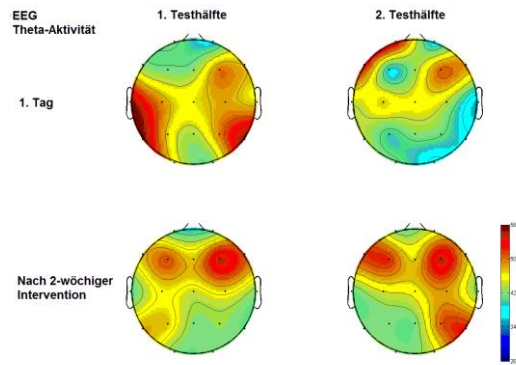
Nach 2-wöchiger Intervention



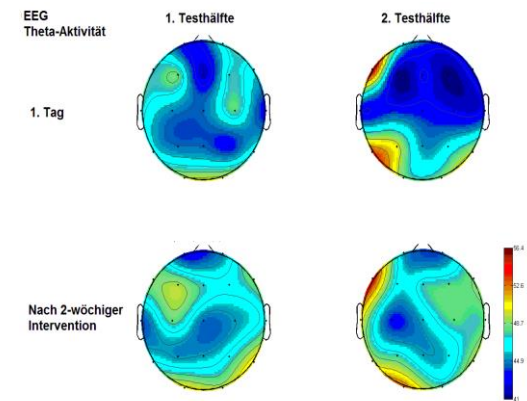
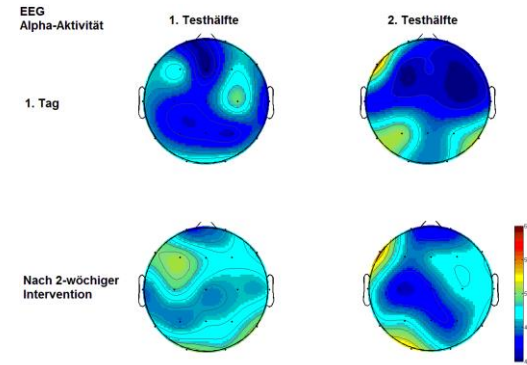
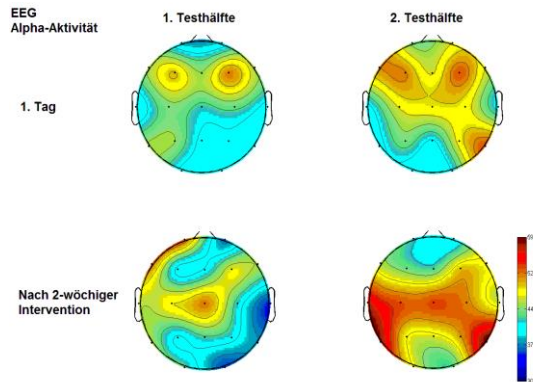
Statische Büroumgebung

## Durch das Büromöbelkonzept **active office**® werden beide Gehirnhälften aktiviert: Büroaufgaben

EEG Theta-Aktivität



EEG Alpha-Aktivität

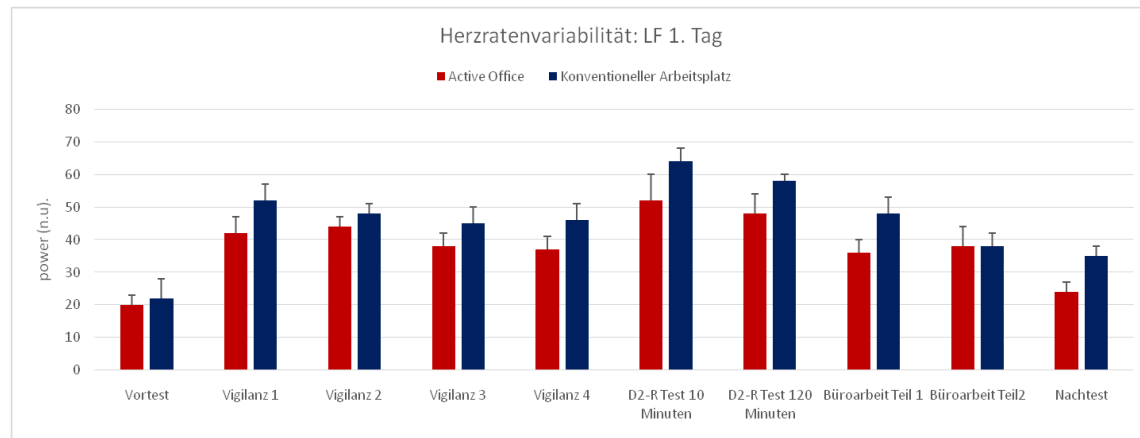


Active Office

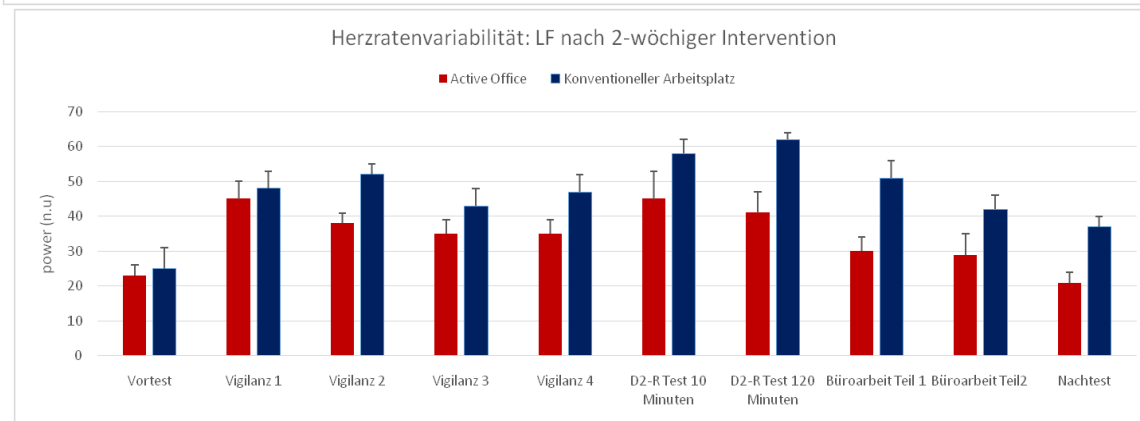
Statische Büroumgebung

## Weniger Stress: das kardiovaskuläre System wird entlastet

1. Tag

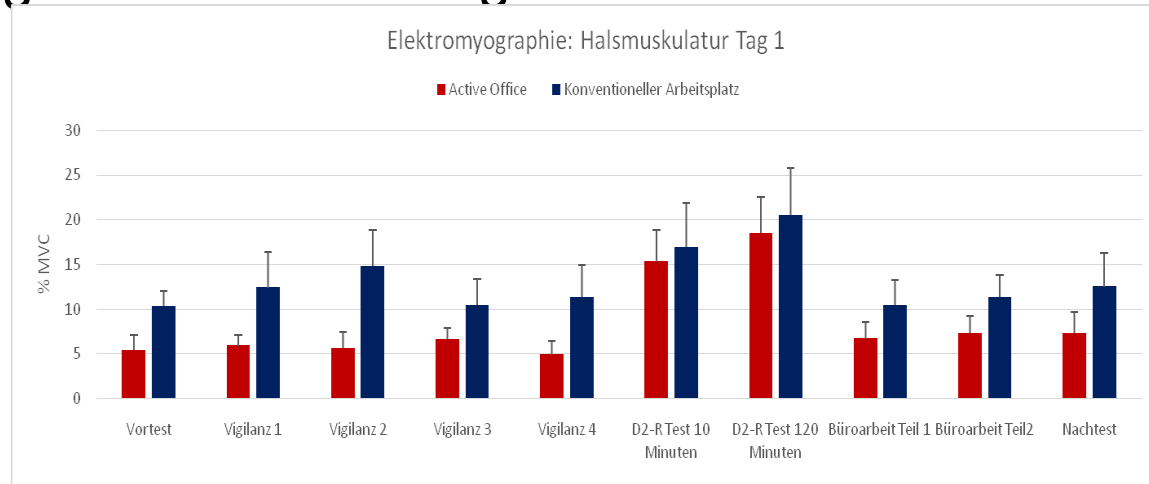


Nach zweiwöchiger  
Intervention

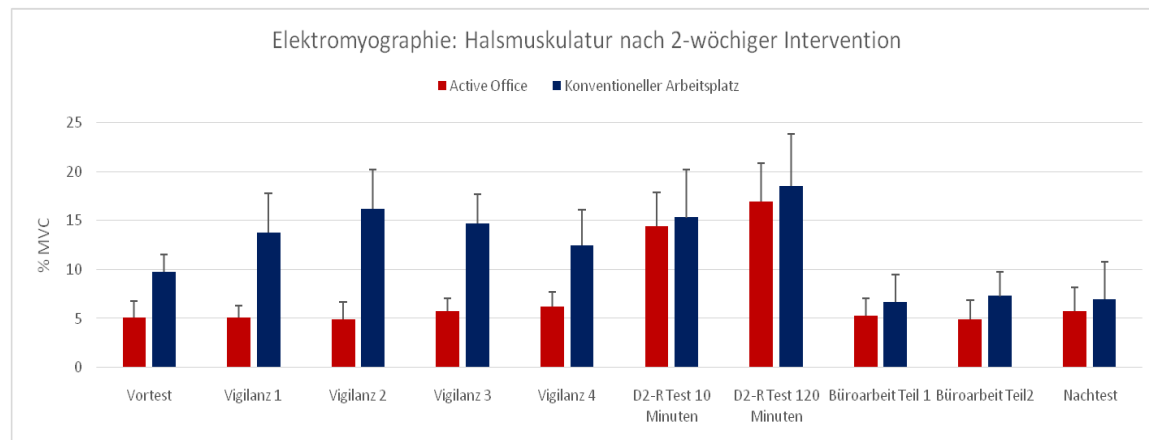


## Gerade Haltung durch Aufrichtung der Halsmuskulatur

1. Tag

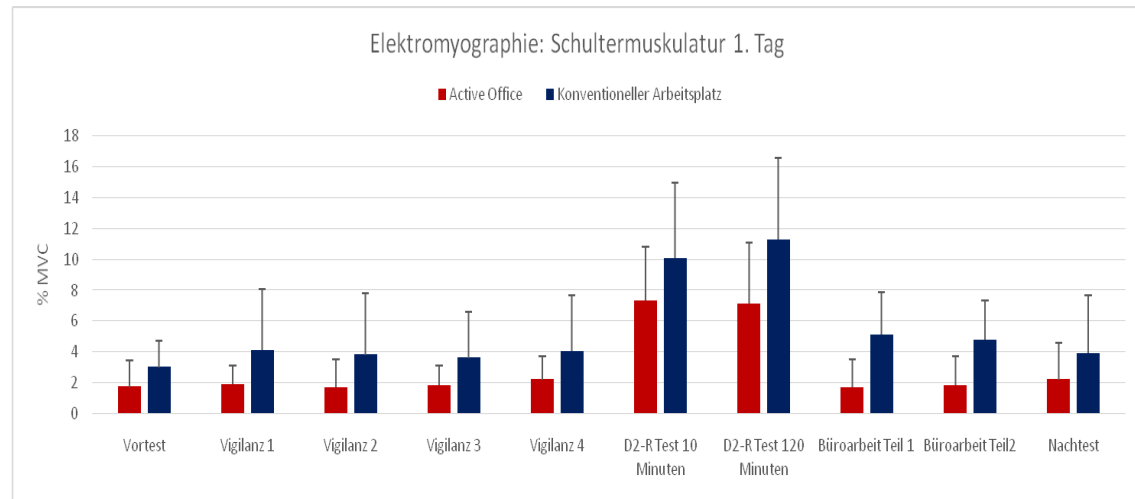


Nach  
zweiwöchiger  
Intervention

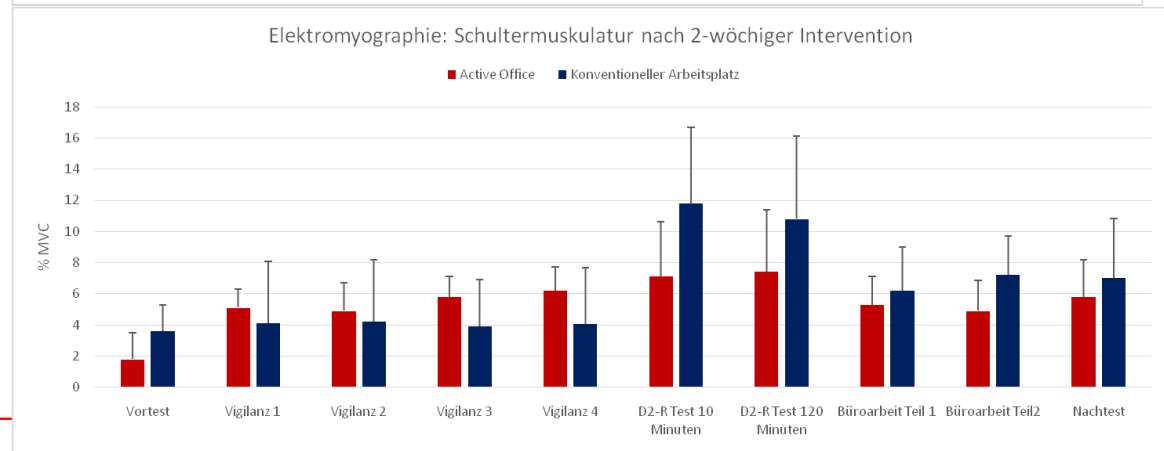


## Entlastung der Schultermuskulatur

1. Tag

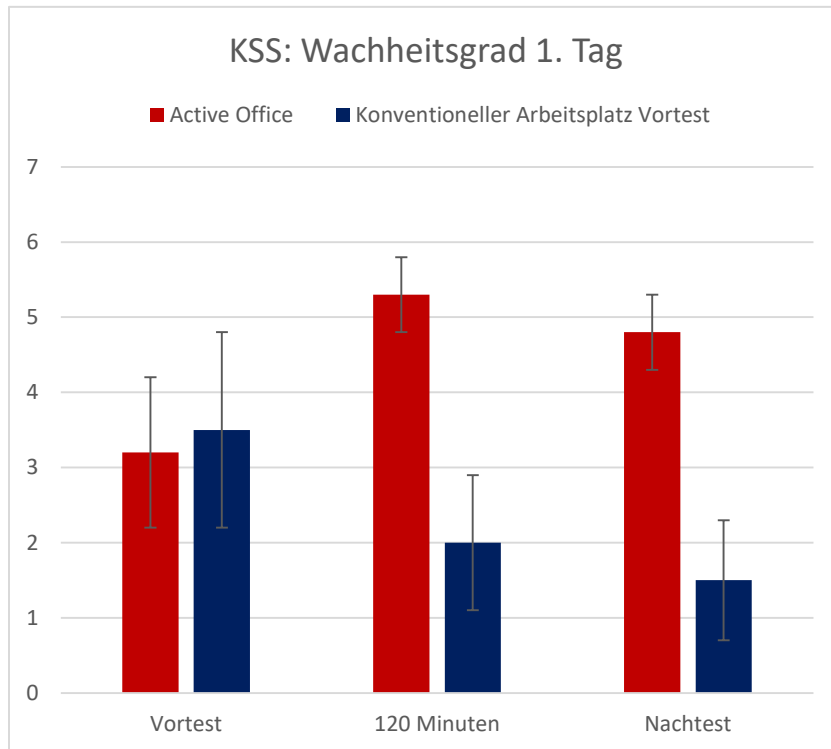


Nach zweiwöchiger  
Intervention

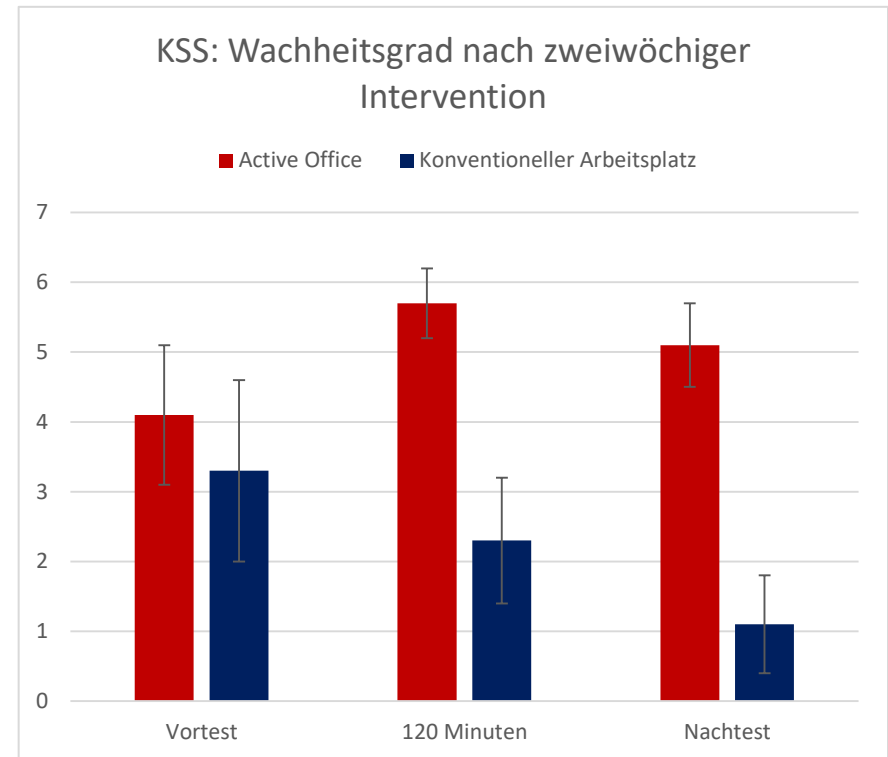




## Verbesserte subjektive Befindlichkeit



1. Tag



Nach zweiwöchiger Intervention

Nur wer sich bewegt,  
kann was bewegen!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit