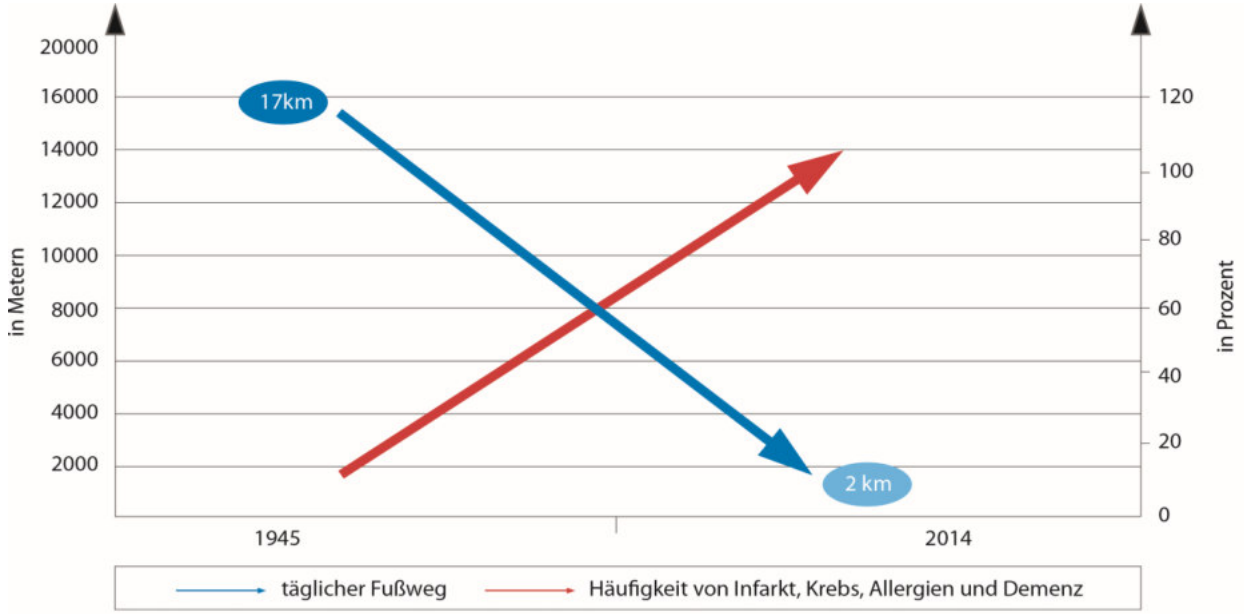
active office
by aeris
Das aktive Büro:
Im Büro arbeiten, wie es
unserer Natur entspricht.
© aeris GmbH

Das Arbeiten in einem konventionell eingerichteten Büro.



Der Manager von heute verbraucht 600 Kalorien am Tag weniger als vor 45 Jahren.
17.000 Stunden unseres Berufslebens verbringen wir (sitzend) im Stau.
80.000 Stunden unseres Berufslebens verbringen wir bei sitzender Tätigkeit.

© aeris GmbH

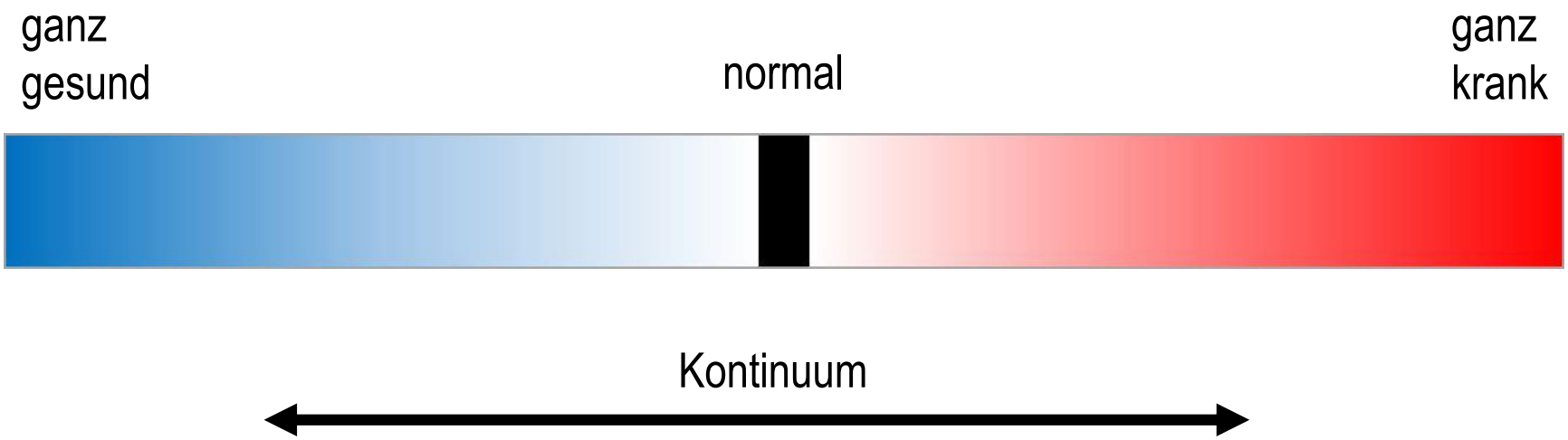
Das Arbeiten in einem konventionell eingerichteten Büro.

active office by aeris

© aeris GmbH

aeris Leben in Bewegung

Das Arbeiten in einem konventionell eingerichteten Büro.



© aeris GmbH

Sitzen schadet – wer länger sitzt ist früher tot.

Die Folge von stundenlangem Sitzen sind:

Zivilisationskrankheiten

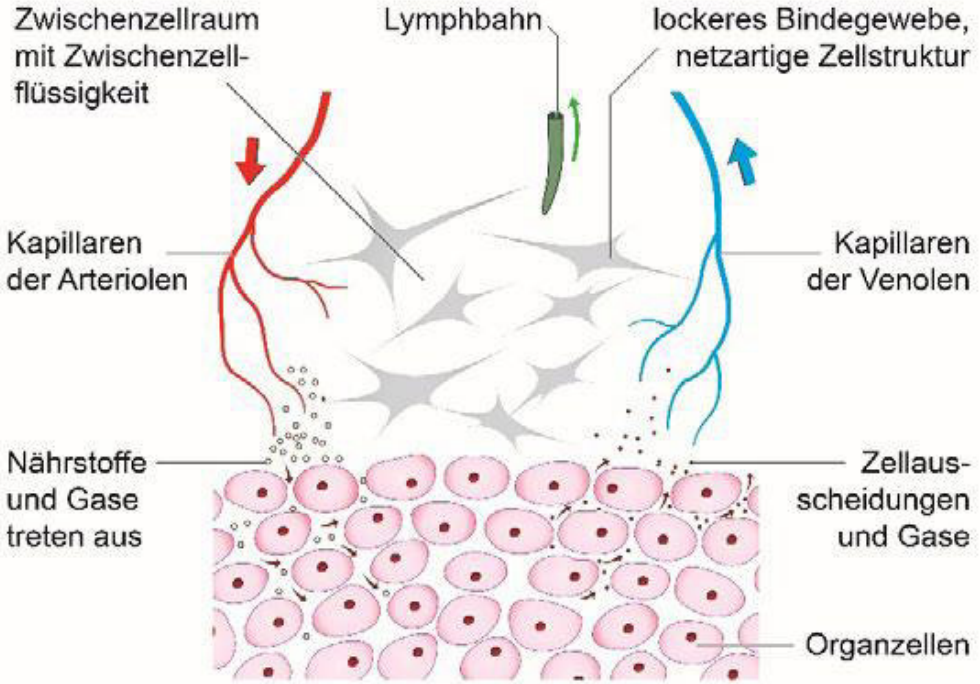
sog. „*lifestyle diseases*“

- Herz- Kreislauferkrankungen
- Übergewicht
- Diabetes Typ II
- Osteoporose
- Schwache Muskulatur
- verklebte Faszien
- Gelenkprobleme
- Rückenschmerzen
- Demenz und Alzheimer
- bestimmte Arten von Krebs

© **aeris** GmbH

Der Stoffwechsel.

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



© **aeris** GmbH

Das Anliegen von aeris.

Der Schaden am eigenen Körper darf erst gar nicht entstehen.

Das erreichen Sie, indem Sie in einem Bewegungsraum arbeiten – an einem

„aeris - active office“®

© **aeris** GmbH

active office
by aeris
© aeris GmbH

Das „active office“ in Aktion.

© **aeris** GmbH

Eine dritte Arbeitsebene im Bewegungsraum.

© **aeris** GmbH

Aktives Sitzen im active office.

Konventionelles Sitzen vs. aeris 3D-Ergonomie

© **aeris** GmbH

Aktiv-dynamisches Sitzen in drei Dimensionen.

swopper®
Ihrem Rücken zuliebe

muv•man®
Aktiv-Steh-Sitz

.3Dee®
Active Office Chair

© **aeris** GmbH

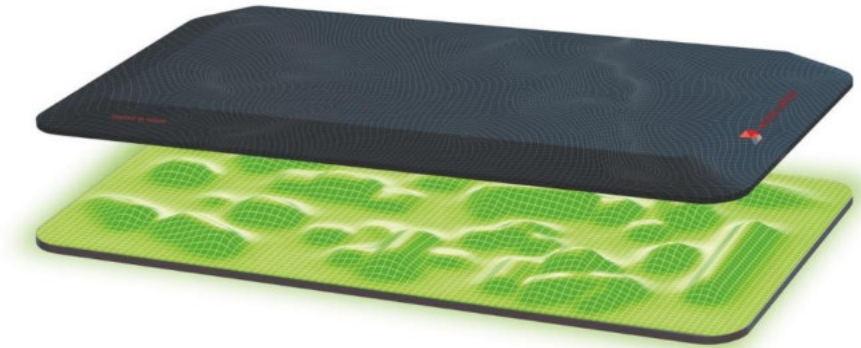
Aktives Stehen und Steh-Sitzen.

Aktives Stehen
auf der **muvmat**.

Aktiv-Steh-Sitzen auf
dem **muvman**.

© **aeris** GmbH

Aktives Stehen in drei Dimensionen.



© **aeris** GmbH

active office desk: die Neuerfindung des Büroarbeitsplatzes.

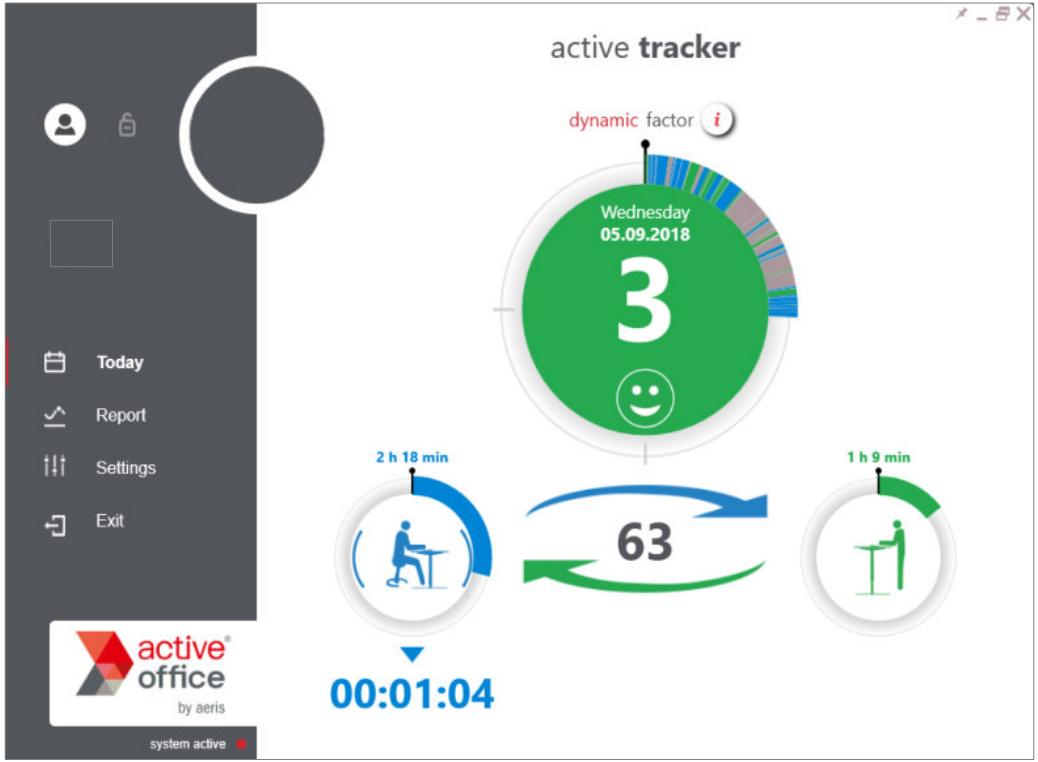
- Zwei Arbeitsflächen
- Spontane und intuitive Haltungswechsel
- Arbeitsplatz wird zu einem Bewegungsraum.

Technik mit Sinn

Der integrierte **activity tracker** erfasst Ihre Bewegung und erinnert Sie per ‚reminder light' daran, regelmäßig vom Sitzen ins Stehen zu wechseln.

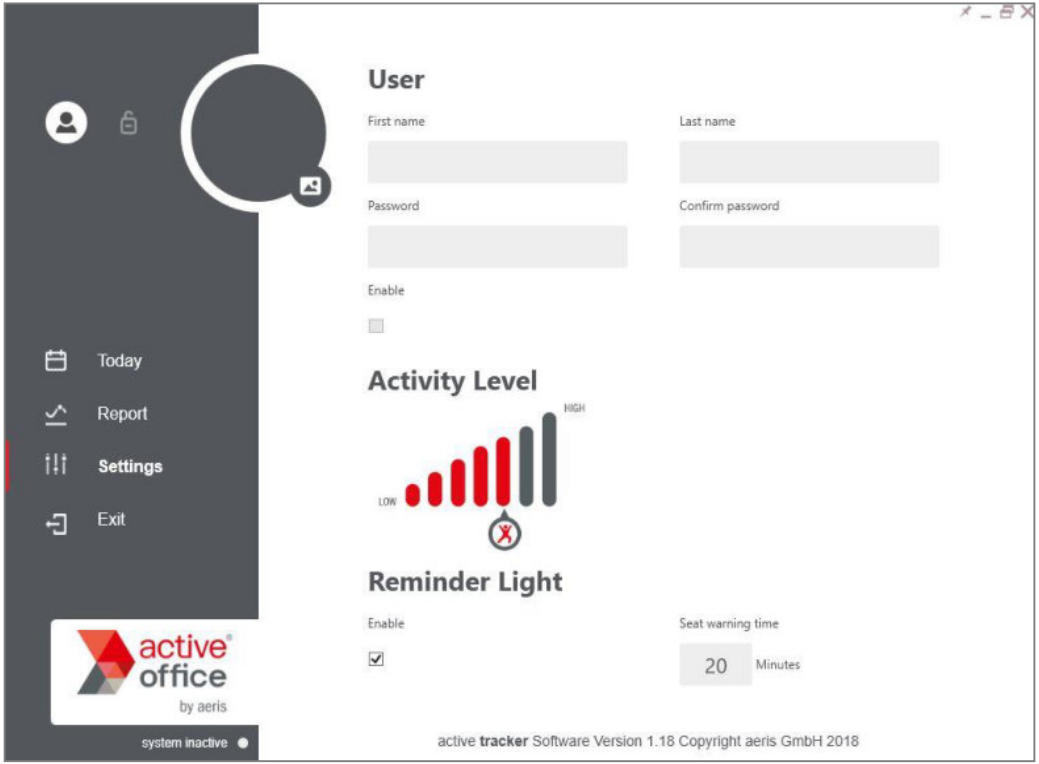
© **aeris** GmbH

Der activity tracker zeichnet lokal Ihr Bewegungsprofil auf.



© **aeris** GmbH

Das reminder light erinnert an einen Positionswechsel.

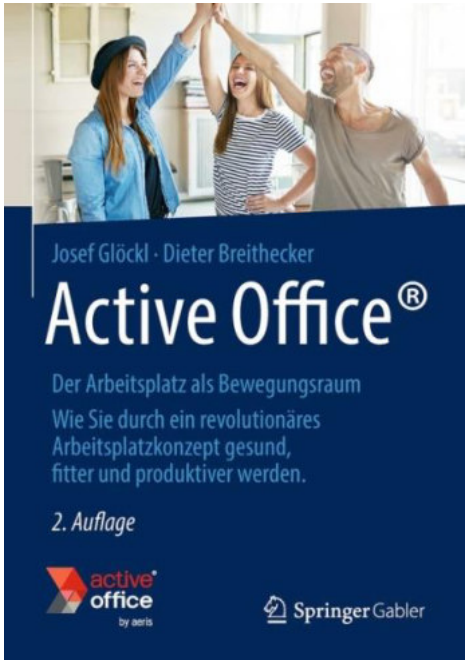


© **aeris** GmbH

Das Buch, das Ihr Leben verändern kann.

Ein „moderner“ Arbeitsplatz soll schnell, vernetzt, bequem sein. Das verlangt dem Menschen viel ab: seine Gesundheit – verursacht durch massiven Bewegungsmangel.

Im Buch „Active Office® – Der Arbeitsplatz als Bewegungsraum“ erklären die Autoren Josef Glöckl und Dr. Dieter Breithecker, wie Menschen durch ein revolutionäres Arbeitsplatzkonzept gesund, fitter und produktiver werden!



© **aeris** GmbH

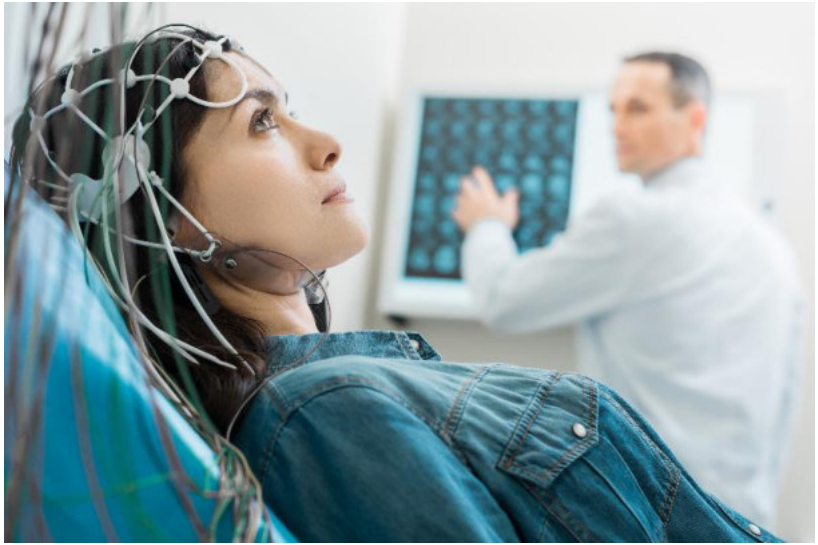
active office wissenschaftlich betrachtet.

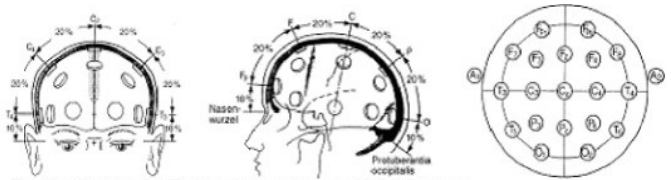
Arbeiten im active office ist anders, als jeder andere Büroarbeitsplatz. Um dies wissenschaftlich zu belegen, war das active office Teil einer Studie von Dr. Diana Henz und Prof. Dr. Schöllhorn der Universität Mainz.

Im Forschungsprojekt „Gesundes und effizientes Arbeiten im Active Office“ wurde die Wirkung auf die kognitive Leistungsfähigkeit und die korrespondierende Gehirnaktivität, elektrokardiographische Aktivität und elektromyographische Aktivität untersucht.

© **aeris** GmbH

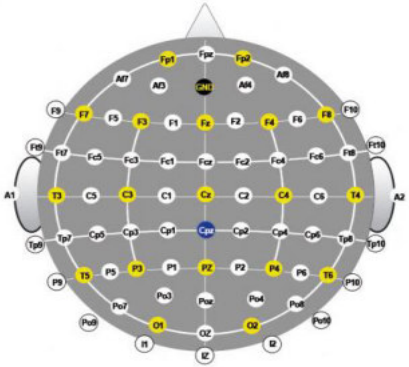
Geforscht wurde per Elektroenzephalogramm.





Positionierung der Elektroden nach dem 10/20 System

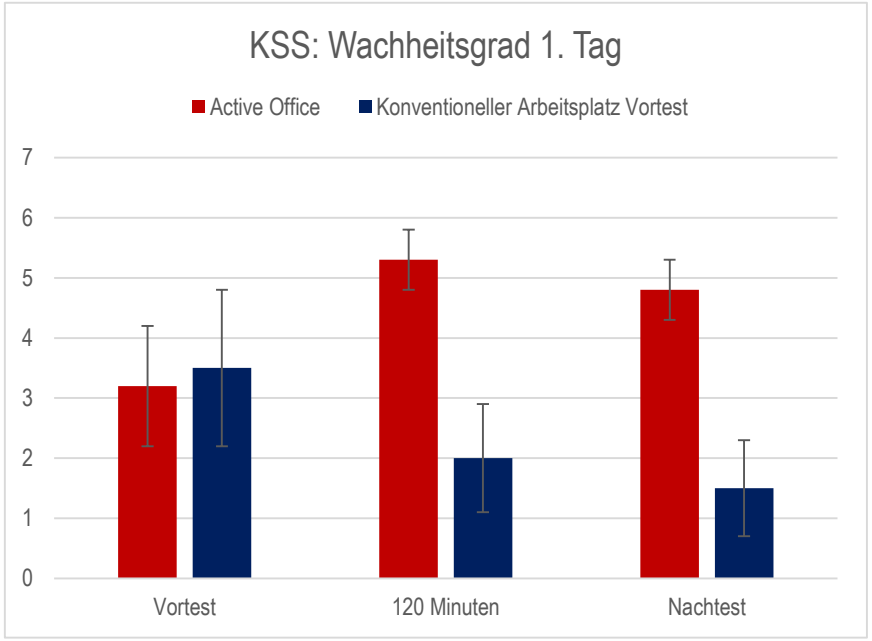
Quelle: http://www.neuro24.de/eeg.htm



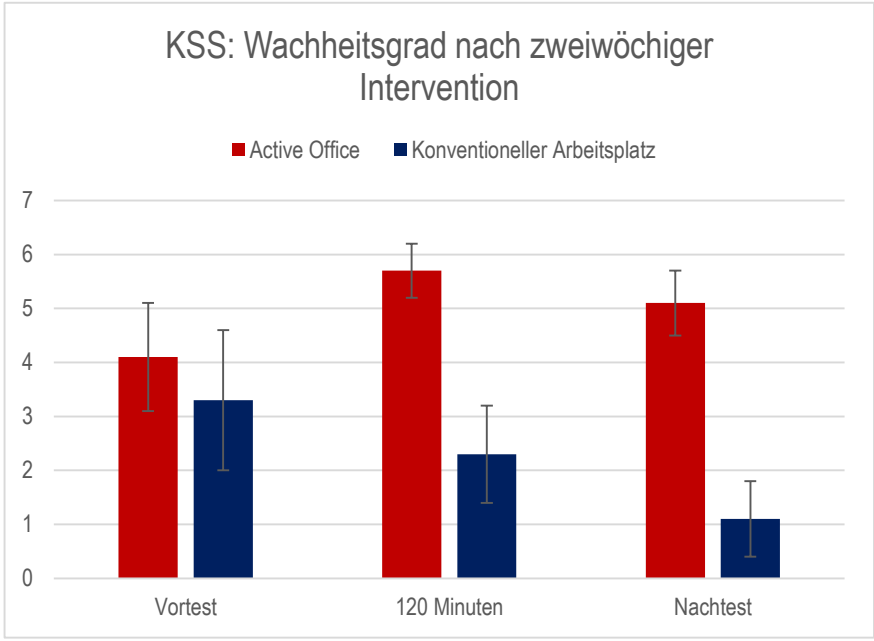
Quelle: https://www.mind-shop.de/u-wiz-zubehor-76/zubehor-eeg-kopfhaube-fur-cup-elektroden-374.html

© **aeris** GmbH

active office – Studienergebnisse: Verbesserte subjektive Befindlichkeit.



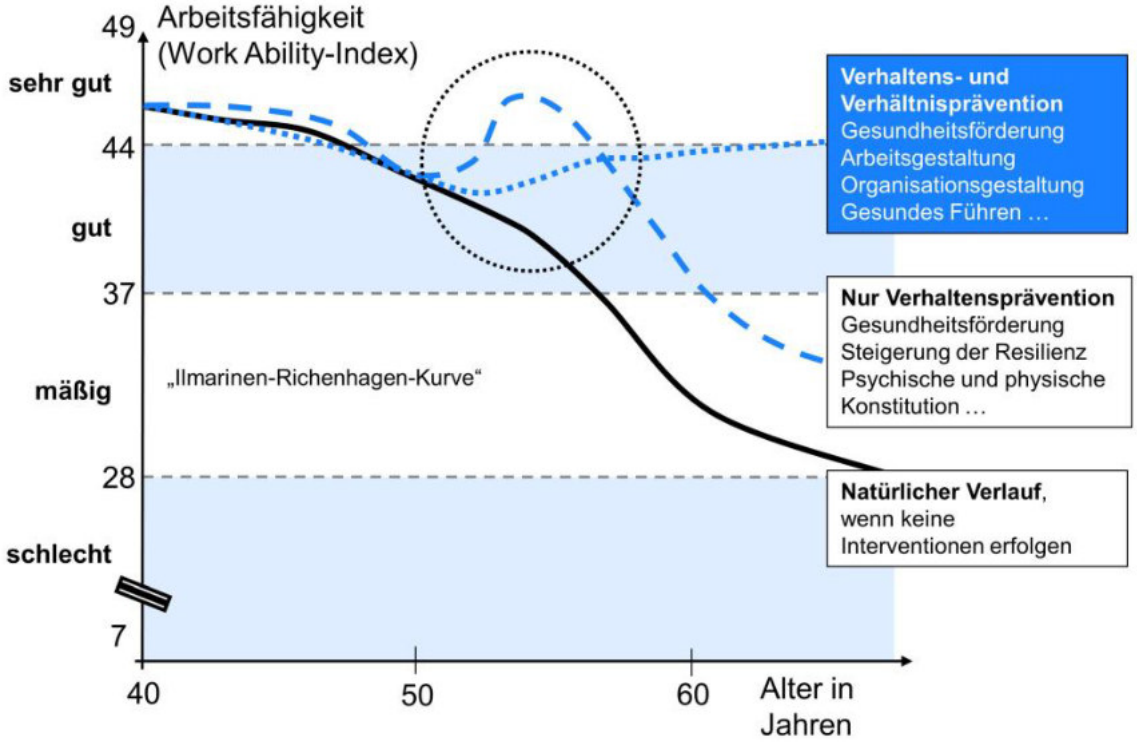
1. Tag



Nach zweiwöchiger Intervention

© **aeris** GmbH

Work Ability-Index (nach Richenhagen 2007a)

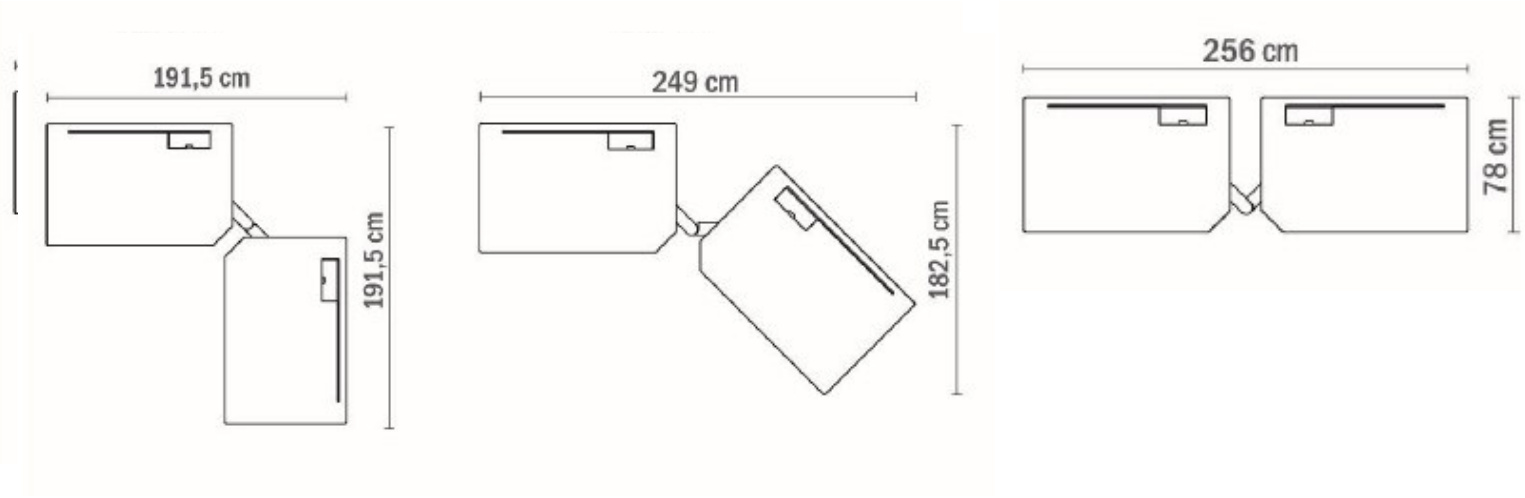


© **aeris** GmbH

Grafik aus: T. Uhle, M. Treier, Betriebliches Gesundheitsmanagement. Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt – Mitarbeiter einbinden, Prozesse gestalten, Erfolge messen. Heidelberg: Springer.

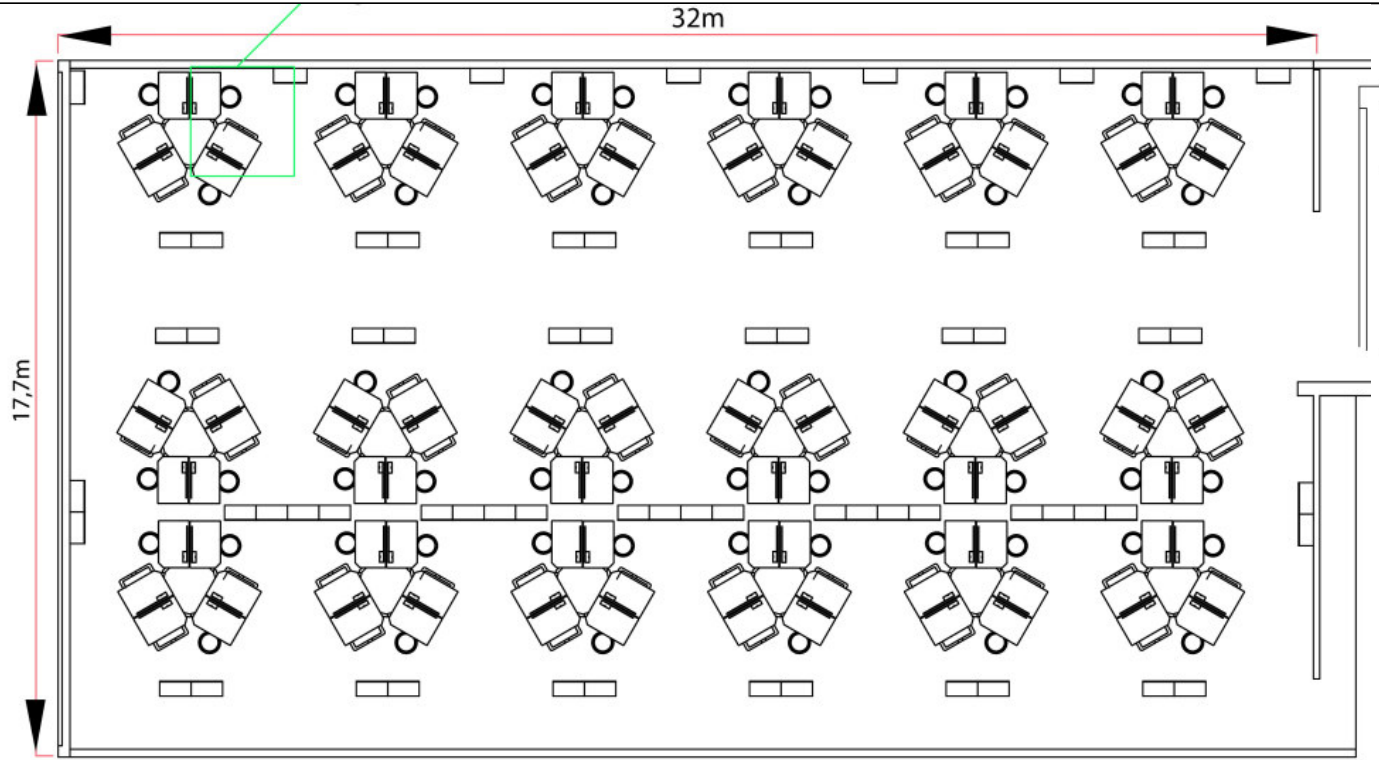
active office lässt sich in jedem Büro realisieren.

Planungsmaße

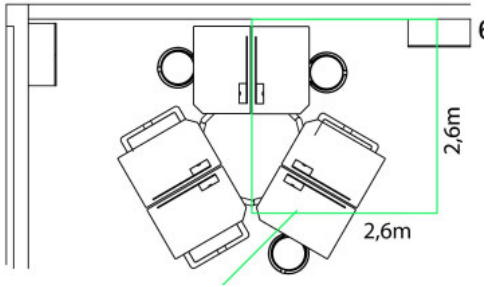


© **aeris** GmbH

active office lässt sich in jedem Büro realisieren.



566qm für 56 Arbeitsplätze (10qm/ Arbeitsplatz inkl. Laufwege)



Stellbeispiel:
6,8 qm pro Arbeitsplatz incl. Wegeflächen

© **aeris** GmbH

Service: Planung, Beratung, Umsetzung

Unsere Leistungen:

- Planung
- Beratung
- Montage
- activity tracker
- Reset Steuerung (Wasserwaage)
- Zubehör
- Thin Client Technologie
- sonstige Fragen

© aeris GmbH

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Nur wer sich bewegt,
kann was bewegen!

„Never just sit!“

© **aeris** GmbH