

## Presse-Info

### Tipps für Top-Ergonomie auf klein(st)em Raum

**Home-Office und Platzmangel – das kennen viele, die gelegentlich oder öfter von zu Hause aus arbeiten. Studien belegen, dass prekäre Arbeitsverhältnisse Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfweh, Konzentrationsmangel und Demotivation zur Folge haben. Doch gesundes Arbeiten geht auch bei Platzmangel: So funktioniert Ergonomie in der Homeoffice-Ecke.**

Haar bei München, 30. Juni 2025

In Deutschland arbeitet laut Statistischem Bundesamt rund die Hälfte aller Schreibtischnutzer zumindest zeitweise von zu Hause aus\*. Doch während im stationären Büro meist ergonomische Standards gelten, sieht es im heimischen Umfeld oft ganz anders aus – gerade, wenn kein eigenes Arbeitszimmer vorhanden ist.

Die Folgen: Haltungsfehler, Rückenschmerzen, Erschöpfung, Müdigkeit ... Dabei braucht es nicht viel, um auch in kleinen Ecken ergonomisch und stilvoll arbeiten zu können – mit vielen positiven Effekten für Gesundheit, Leistungskraft und Lebensqualität.

#### **Gesund bleiben im Alltag: Kleine Lösungen mit großer Wirkung**

„Es geht nicht darum, das Wohnzimmer zum Großraumbüro zu machen“, sagt Sabine Krietemeyer, Pressesprecherin von Aeris. „Sondern darum, Bewegung und Gesundheit auch dort zu ermöglichen, wo wenig Platz ist – und das in einem Look, der zum eigenen Stil passt.“

Das Münchner Unternehmen Aeris entwickelt ergonomische Produkte, die Bewegung beim Sitzen und Stehen fördern – auch auf kleinem Raum. Wie leicht individuelle, stylische und ergonomisch hochwertige Lösungen aus provisorischen Arbeitsecken gesundheitstechnisch nahezu vollwertige Mini-Home-Offices machen, verdeutlichen einige Beispiele:

\*<https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Qualitaet-Arbeit/Dimension-3/home-office.html>  
(Beruf bedingt Möglichkeit zur Arbeit von zu Hause)

## Presse-Info



Beispiel 1.)

Ein optisch unaufdringlicher 3D-Bürostuhl-Hocker, wie der Aeris Swopper, punktet mit starken ergonomischen Vorteilen: Er folgt jeder spontanen Bewegung, schwingt beim Hinsetzen und Aufstehen mit und neigt sich vor. Das hält Muskeln und Bandscheiben fit, den Rücken gerade und den Kreislauf in



Schwung. Nach Gebrauch verschwindet er unter der Arbeitsfläche, bzw. kann am Esstisch, am Klavier oder beim Bügeln weiter genutzt werden kann. Auch mit Rollen erhältlich.

Kompromiss bei diesen Settings: die nicht höhenverstellbare Arbeitsfläche. Die freie Beweglichkeit und das Mehr an Bewegung durch den Aktiv-Stuhl Aeris Swopper gleicht diesen Nachteil jedoch weitgehend aus.

Beispiel 2:



Farbauswahl für die

Bei dieser Lösung passen der 3D-Aktivstuhl Aeris Swopper und der höhenverstellbare Schreibtisch Aeris Active Desk als platzsparende Einheit gut zusammen. Die im Schreibtisch verdeckt integrierte Steckdosenleiste erleichtert das Anschließen einer zusätzlichen Lichtquelle.



Eine ebenfalls wohnliche Alternative bietet der Aeris Numo Task mit Gasdruckfeder oder Gasdruckfeder, Rollen oder Federbein, Rollen oder Fußkreuz und mit großer Polster.

## Presse-Info

### Beispiel 3)



Selbst an so einem kleinen Arbeitsplatz wie hier in der Küche, ist Premium-Ergonomie machbar: Der Aktiv-Stehsitz Aeris Muvman – mit abwischbarem Sitz oder gepolstert – verfügt über ein Gelenk im Fußteil, das der Hüfte freie Beweglichkeit schenkt. Er ist standfest, stufenlos höhenverstellbar zwischen 51 und 84 cm und leicht genug, um mit einem Griff an der nächsten Arbeitsfläche eingesetzt zu werden.

Problematisch an dieser Szene: die zu niedrige Arbeitsfläche. Die Beweglichkeit des Stuhls mit dem bodennahen Gelenk macht das jedoch für eine überschaubare Zeit wett.



### Beispiel 4)

Eine sehr elegante und platzsparende Lösung ist ein Steharbeitsplatz im Flur, auf dem Treppenabsatz oder in der Zimmerecke. Hier gleich mit zwei Ergonomie-Top-Produkten: dem auf Tastendruck höhenverstellbaren Stehtisch Aeris Active Desk in Kombination mit der Aktiv-Stehmatte Aeris Muvmat. Sie verfügt über eine reliefierte 3D-Innen-Struktur und vermittelt so ein Gefühl wie „Laufen auf Waldboden“. Das ist sehr entlastend für Beine, Muskeln und Gelenke und förderlich für Konzentration und Wohlbefinden.

## Presse-Info



Beispiel 5)

Wer eine elegante Lösung für den privaten Bereich sucht, ist mit dem AERIS Numo Comfort gut beraten. Sein exklusives Bewegungselement unter dem Sitz sieht man nicht auf den ersten Blick ... aber man spürt die angenehme Bewegungsfreiheit sofort. Es gibt den Stuhl auch mit

Holzbeinen oder Kufen und mit einer großen Farbauswahl für die Polster.



Beispiel 6)

Zwei Arbeitsflächen an einem höhenverstellbaren Schreibtisch auf verschiedenen Höhen sind perfekt, wenn zwei auf kleinem Raum gleichzeitig arbeiten wollen oder müssen. Kombiniert mit einem bewegungsfördernden Stuhl oder einer entlastenden Waldboden-Stehmatte, wird die Arbeitsecke zu einem stylischen

Top-Ergonomie-Plätzchen im privaten Rahmen.

Kompetente Beratung zu weiteren individuellen Home-Office- und Büro-Ergonomie-Lösungen, Informationen zum gesamten AERIS Produktportfolio sowie zu Bezugsquellen unter [www.aeris.de](http://www.aeris.de) und unter u. a. Pressekontakt.

Bildmaterial zum Download <https://we.tl/t-97hQM4iAls>

\*<https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Qualitaet-Arbeit/Dimension-3/home-office.html>  
(Beruf bedingt Möglichkeit zur Arbeit von zu Hause)



## Presse-Info

### **Pressekontakt:**

Aeris GmbH  
Presse & Öffentlichkeitsarbeit  
Sabine Krietemeyer  
Hans-Stießberger-Straße 2a  
85540 Haar bei München  
Tel.: +49 89 900506-34  
Fax: +49 (0)89/903 939-1  
Mail: [sabine.krietemeyer\\_extern@aeris.de](mailto:sabine.krietemeyer_extern@aeris.de)  
[www.aeris.de](http://www.aeris.de)

### **Firmenprofil Aeris GmbH**

Seit fast 30 Jahren besteht der Antrieb von Aeris darin, den Körper in Bewegung zu halten. Alle Aeris Stühle und Bewegungskonzepte für den Office-, Homeoffice- und Homebereich tragen zu einem aktiven und gesunden Lebensstil bei. Sie ermöglichen genau da Bewegung, wo man sie am wenigsten erwartet, jedoch am nötigsten braucht – beim Sitzen und Stehen.

Mit der Entwicklung des weltweit ersten dreidimensional beweglichen Bürostuhls – dem Aeris Swopper – hat das Familienunternehmen die Bürowelt revolutioniert. Seine herausragende Innovationskraft und kompromisslose Qualität „Made in Germany“ hat Aeris zum europäischen Markt- und Meinungsführer im Bereich aktives, gesundes Sitzen gemacht.

\*<https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Qualitaet-Arbeit/Dimension-3/home-office.html>  
(Beruf bedingt Möglichkeit zur Arbeit von zu Hause)