

4 2015
5,00 €

ZKZ 82369

alex

Gesundheit

Special Das ergonomische Büro

Mind-Killer
5 große Denkfallen

Etiketten drucken
Bleibende Eindrücke

Besser essen
Snacks im Büro





Körperlich aktiv: Sitzen auf dem swopper entspricht leichtem Gehen.

Flexibles Arbeiten mit dem Aktiv-Steh-Sitz muvman.

Wer auf einem aeris-Produkt sitzt, verbraucht täglich bis zu 300 Kalorien zusätzlich.

Zehnmal besser sitzen

Warum Aktiv-Stühle von aeris im Büro gut für uns sind

Der Hersteller von 3-D-Aktiv-Stühlen aeris erklärt anhand von Antworten auf zehn Fragen, warum zu wenig körperliche Aktivität schädlich ist und wie wir uns im Büro mehr bewegen können.

1. Was trägt Bewegung im Büro zu einem gesunden Blutdruck bei?

Durch Stress schnell der Blutdruck in die Höhe und der Adrenalinpegel steigt – Bewegung baut Adrenalin ab, der Blutdruck sinkt. Auch ein hoher Blutzuckerspiegel ist gefährlich: Wird Glukose im Blut nicht durch Bewegung verbraucht, bleibt der Blutzuckerspiegel hoch, die Leber wandelt Glukose in Körperfett um. Dies lagert sich in den Adern und als gefährliches Bauchfett ab. Zusätzliche Bewegung im Büro kann dies verhindern.

2. Wie kann ein aeris-Produkt Haltungsschäden vermeiden?

Haltungsschäden entstehen vor allem durch langes Verharren in einer gekrümmten Position. Die für viel natürliche 3-D-Bewegung konstruierten Aktiv-

Sitze von aeris (swopper, muvman, 3Dee und oyo) passen sich den Bewegungen des Menschen an und verlangen ein ständiges Ausbalancieren der Haltung. Zwangshaltungen entstehen so erst gar nicht. Das zeigt: Für mehr Bewegung braucht es gar nicht viel – auch am Schreibtisch ist es easy machbar. Auf den Aktiv-Stühlen von aeris funktioniert das sogar im Sitzen. Automatisch, nebenbei.

3. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Bewegung und gutem Schlaf?

Sogar mehrere: Bewegung verbessert das gesamte physiologische Gleichgewicht. In diesem Zustand ist der Schlaf besser. Die Bewegung des Körpers aktiviert alle Zellen – so auch die Zirbeldrüse, in der das Schlafhormon Melatonin gebildet wird. Das Ergebnis: guter Schlaf.

4. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel und Diabetes II?

Diabetes II ist eine Zivilisationskrankheit. Sie entsteht durch den übermäßigen Konsum von Kohlen-

hydraten (Zucker), die in ihrer Massierung das System überfordern, bis es erschöpft ist und den Zucker nicht mehr abbauen kann. Dauerhaft zu viel Zucker im Blut bedeutet: Risiko für Diabetes II. Außerdem ist es gefährlich für Augen, Nieren und Nerven. In den meisten Fällen lässt sich mit mehr Bewegung und weniger Kohlenhydraten gegensteuern.

5. Länger leben durch mehr Bewegung – gilt das auch im Büro?

Dies gilt vor allem für Bewegung im Büro. So ernüchternd es ist: Jede Bewegung produziert Botenstoffe – unter anderem Hormone und Enzyme – für den Stoffwechsel. Keine Bewegung – keine Botenstoffe. Nicht produzierte Hormone und Enzyme, nicht verbrannter Zucker, entzündete Gelenke, angestaute Lympheflüssigkeit, abgebaute Muskulatur – alles Schäden, die durch langes Stillsitzen hervorgerufen werden. Es gilt also vorzubeugen.

6. Im Büro bewegt man sich trotz Aktiv-Stühlen wie dem swopper weniger als beim Sport. Gibt es dennoch positive Auswirkungen auf den Körper?

Ja. Am besten ist es, die Ablagerung von Körperfett erst gar nicht zuzulassen. Das funktioniert schon durch ständige leichte Bewegung, wie sie auf den Aktiv-Stühlen von aeris ganz automatisch stattfindet.

7. Mehr Bewegung verbraucht mehr Kalorien – ist das im Büro ernsthaft machbar?

Ja. Schon beim einfachen Sitzen auf einem aeris-Produkt werden pro Tag bis zu 300 Kalorien zusätzlich verbraucht. Die Faustformel: Sitzen auf dem swopper entspricht leichtem Gehen.

8. Bedeutet mehr Bewegung im Büro weniger Konzentration?

Im Gegenteil: Konzentrierte Arbeit hängt in erster Linie von einem guten Stoffwechsel und körperlichem Gleichgewicht ab. Beides wird durch Bewegung gefördert. Bewegung verbessert auch die Sauerstoffsättigung des Blutes, und das wiederum erhöht die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

9. Bewegung und Immunsystem – gibt es da Zusammenhänge?

In einem Experiment mussten sich Probanden fern



Der Stuhl oyo sorgt für Schwung in der Besprechung.

der Zivilisation selbst ernähren und täglich bis zu 20 Kilometer gehen. Das Ergebnis nach zwei Wochen: eine drastische Verbesserung des Immunsystems. Professor Leo Pruinboom, der Initiator des Experiments, ist davon überzeugt, dass sich diese Ergebnisse auch mit Bewegung im Büro nachweisen lassen.

10. Beim Joggen hat man Aussicht auf ein »Runners High« – funktioniert das auch auf swopper, muvman und 3Dee?

Beim »Runners High« werden nach ausdauernder Anstrengung Glückshormone ausgeschüttet. Beim Sitzen auf aeris-Stühlen ist es ähnlich: Die Möglichkeit, schwingen und sich ganz natürlich bewegen zu können, erzeugt ein angenehmes Lebensgefühl. Und das wirkt sich positiv auf die Motivation aus. Außerdem: Wer swoppt, wird nicht so schnell müde. Swoppen und aktives Sitzen auf 3Dee, muvman und oyo erhöht also nicht nur die Kreativität und die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Effizienz bei der Arbeit.

Näheres unter: www.aeris.de