



## » Büro-Bewegung mit Konzept

Bewegung ist gut, aber die „richtige“ Bewegung ist noch besser und wirkt wie ein Job-Optimierer

Nach Informationen der Aeris GmbH

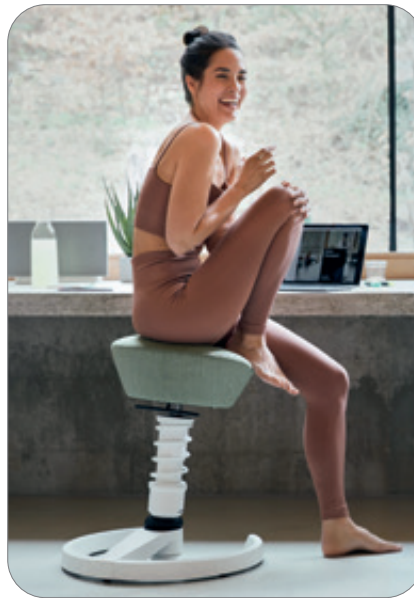
Die Bürowelt ist in Bewegung. Wie immer die aktuellen Trends auch heißen: New Work, Future Work, Hybrides Arbeiten, Home-Office, Remote-Work, Office 4.0 etc. – dahinter steht am Ende immer auch der Wunsch nach einer gesünderen – menschengerechteren – Arbeitswelt. Angestellte und Arbeitgeber treffen sich in dem Ziel, mehr Gesundheit am Arbeitsplatz, weniger Krankheits- und Ausfalltage im Betrieb und eine höhere Leistungsfähigkeit und Motivation in Beruf und Freizeit miteinander zu verbinden.

Dass dem Faktor Bewegung dabei eine tragende Rolle zukommt, ist längst erkannt. Auch, dass es nicht klappt, im Büro verpasste Bewegung am Abend oder in der Freizeit nachzuholen. Für den Körper ist das nicht dasselbe. Er braucht ständige Bewegungsreize. Und am besten nicht irgendwelche, sondern die, die seinem natürlichen Bewegungsbedürfnis entsprechen. Also dem Laufen, Gehen und Stehen auf Wald- und Savannenböden – nicht auf Asphalt oder glatten, harten Böden, nicht in geführten Bahnen, sondern frei, spontan und intuitiv.

### Freie Beweglichkeit – mehr Kreativität

Eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität Würzburg (JMU) von 2022 widmet sich explizit dem Thema Qualität von Bewegung und ihrer Bedeutung für die Kreativität. Die Studie unter Leitung von Neurowissenschaftlerin Dr. Barbara Händel belegt, dass spontane, ungesteuerte Beweglichkeit die Kreativität erhöht. Damit öffnet sie den Horizont für neue Leitlinien für die Büroausstattung und -einrichtung.

„Unsere Forschung zeigt, dass es nicht die Bewegung an sich ist, die uns hilft, flexibler zu denken“, erklärt Dr. Händel. Verantwortlich dafür sei stattdessen die Freiheit, selbstbestimmte



Bewegungen auszuführen. „Demnach können auch kleine Bewegungen im Sitzen [...] positive Effekte auf das kreative Denken haben“, heißt es in der Pressemitteilung der JMU dazu. „Das Wichtigste ist, dass die Freiheit da ist, sich ohne externe Vorgaben zu bewegen.“

### EEG-Messungen zeigen: mehr Bewegung – mehr Hirnaktivität

Das deckt sich mit Ergebnissen mehrerer Studien, die der auf bewegungsfördernde Büromöbel spezialisierte Hersteller Aeris in Kooperation mit Wissenschaftlern und anerkannten Hochschulen durchgeführt hat. Zum Beispiel untersuchten Dr. Diana Henz und Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn vom Institut für Sportwissenschaft der Johann-Gutenberg-Universität in Mainz im Forschungsprojekt „Gesundes und effizientes Arbeiten im Active Office von Aeris“ die Wirkung des Arbeitens in einem bewegungsfördernden Umfeld auf die kognitive Leistungsfähigkeit und die korrespondierende Gehirnaktivität, die Aufschluss über Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit gibt.

Das Active Office von Aeris besteht aus mehreren Büro-Elementen, die aus einem Arbeits-



platz einen Bewegungsraum machen und Hal- tungswechsel in besonderer Weise anregen und fördern. Zur Ausstattung gehören zum Beispiel ein höhenverstellbarer Schreibtisch mit unterschiedlich hohen Arbeitsflächen zum abwechselnden Sitzen und Stehen, eine Bodenmatte mit senso-aktivem Innenleben zum Stehen „wie auf Waldboden“ sowie ein 3D-Aktivstuhl, der über die freie Hüftbeweglichkeit in alle Richtungen dem natürlichen Verhalten des Menschen besonders nahekommt.

### Arbeiten im Aeris Active Office aktiviert beide Gehirnhälften

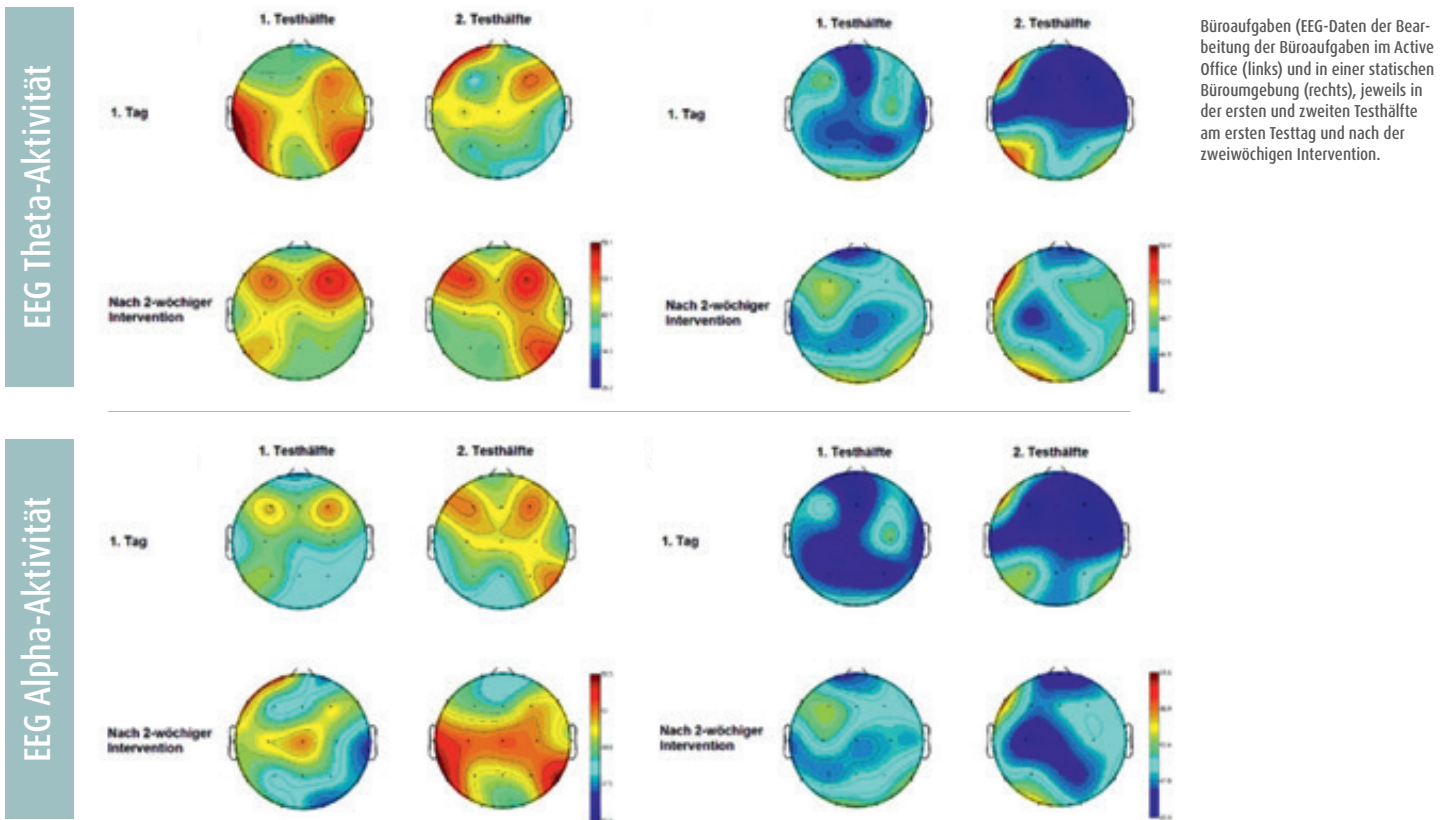
Gemessen wurde mittels Elektroenzephalogramms (EEG) die Wirkung von bürotypischen Tätigkeiten auf die elektrische Gehirnaktivität in verschiedenen Arbeitsumgebungen. Beim EEG gibt die Zusammensetzung der verschiedenen EEG-Frequenzbänder (insbesondere der Theta-, Alpha-, Beta- und Gamma-Bereich) Aufschluss über die unterschiedlichen psychophysiologischen Wachheits- und Aktivierungszustände während des Arbeitens. Sie gelten als ein objektiver Indikator für psychophysiologische Wachheitszustände, die Leistungsbereitschaft des kognitiven Systems, Stress und Motivation.

Die Auswertungen ergaben auf mehreren Ebenen eindeutig positive Ergebnisse:

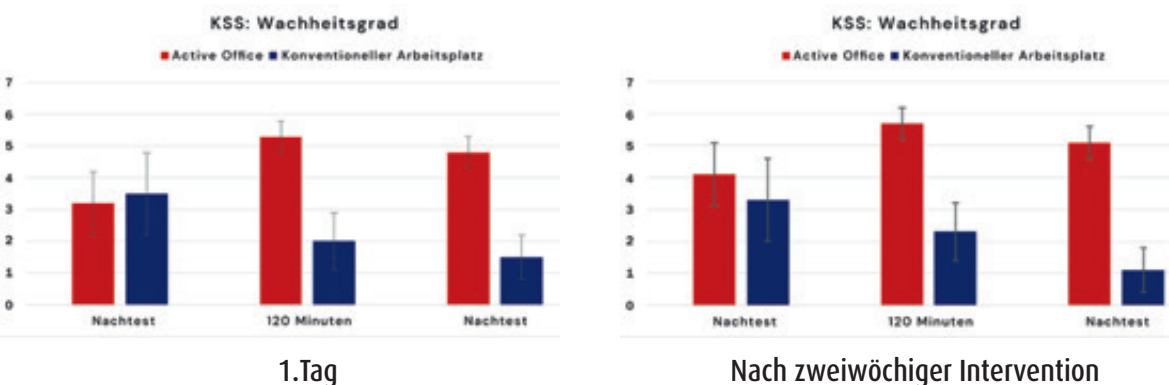
- ▶ verbesserte kurz- und langfristige Konzentrationsfähigkeit im Active Office
- ▶ größere Wachheit
- ▶ Beide Gehirnhälften wurden aktiviert.

Speziell die Aktivierung beider Gehirnhälften bei der Arbeit im Active Office im Gegensatz zum Erledigen der gleichen Arbeiten (alltäglichen Büroaufgaben, wie zum Beispiel E-Mails bearbeiten, Listen prüfen, Texte lesen) in einer statischen Büro-Umgebung spricht für einen konzentrierteren Zustand. Das bedeutet in der Konsequenz, dass kreative Problemlösungen mit größerer Wahrscheinlichkeit möglich sind und Problemstellungen multimodal, das heißt

## Durch das Active Office von Aeris werden beide Gehirnhälften aktiviert:



## Verbesserte subjektive Befindlichkeit:



Wachheit gemessen über die Karolinska Sleepiness Scale (KSS) am ersten Tag der Intervention und nach der zweiwöchigen Trainingsintervention. Gemessen wurde nach 120 Minuten Aufenthalt im Active Office bzw. am statischen Arbeitsplatz mit Vor- und Nachttest. Die Daten belegen eine größere Wachheit über alle drei Testzeitpunkte im Active Office, während die Wachheit am statischen Arbeitsplatz über die Zeit deutlich geringer wird (rot = Active Office, blau = statischer Arbeitsplatz).

mit verschiedenen sensorischen Modalitäten (visuell, motorisch, haptisch) bearbeitet werden.

Auch eine verbesserte subjektive Befindlichkeit im Active Office konnte dokumentiert werden. Was sich zunächst banal anhört, bekommt Gewicht, wenn man weiß, dass sie entscheidend am Wachheitsgrad beteiligt ist und damit auch als Anzeiger für Konzentration und Leistungsfähigkeit steht. Ein Ergebnis, das besonders Arbeitgeber interessieren dürfte. Weitere positive Resultate waren entspannteres Arbeiten, weniger Stress und eine bessere Haltung, die die Probanden im Aeris Active Office ein- und wahrnahmen.

### Mehr Bewegung im Büro empfohlen für Gesundheit und Prävention

In der Zusammenfassung der Studie heißt es: „Die Ergebnisse der physiologischen Messungen (EEG, EKG, EMG), der Leistungs- und Verhaltensdaten sowie der subjektiven Befindlichkeit belegen Vorteile des Arbeitens im Active Office gegenüber einer statischen Büroumgebung. Die positiven Effekte sind bereits während einer einmaligen Anwendung beobachtbar und werden nach einer zweiwöchigen Intervention verstärkt. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie bestätigen Ergebnisse aus vorhergehenden Studien zur positiven Wirkung von bewegungsfördernden Arbeitsumgebungen und legen die Empfehlung nahe, bewe-

gungsfördernde Büroumgebungen im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention einzusetzen.“

Der deutsche Hersteller Aeris besitzt seit 30 Jahren mit seiner speziellen 3D-Technologie, die das Herzstück des Active-Office-Konzepts darstellt, profunde Erfahrungen genau in den gefragten Funktionen.

#### Kontaktinformationen

Aeris GmbH  
85540 Haar bei München  
Tel.: +49 89 900506-0  
info@aeris.de | www.aeris.de