

Homework

Fit und gesund im Homeoffice | Ein Wilkhahn-Magazin

Herausforderung Homeoffice

Über die Kraft
der Gestaltung

Warum
Bewegung so
wichtig ist

Die Bedeutung
von Pausen



Über die Kraft der Gestaltung



Wilkhahn-Werkhallen, Architekt Thomas Herzog © Mandy Will

Der Volksmund nennt es „Tapetenwechsel“, der nötig ist, um eingefahrene Gleise zu verlassen. Nichts anderes meinte der berühmte US-amerikanische Architekt, Philosoph und Schriftsteller Buckminster Fuller, als er forderte: „Reshape the environment, don't try to reshape men!“ Dieser Zusammenhang von Raum und

Verhalten ist heute wissenschaftlich belegt: Weit über 90 Prozent des Verhaltens werden vom Unterbewusstsein gesteuert, das durch Umgebung und Erfahrung geprägt ist. Dieser Einfluss der Gestaltung motiviert und treibt Wilkhahn seit Jahrzehnten an. 1907 gegründet hatte sich der Stuhlhersteller aus dem



Wilkhahn-Fertigungspavillons, Architekt Frei Otto © Klemens Ortmeyer



Liebe Leserinnen und Leser,
willkommen im Homeoffice!
Jede und jeder von uns
macht seine ganz eigenen
Erfahrungen mit der Büro-
arbeit zu Hause. Ob allein-
stehend oder in einer WG,
mit Kind und Kegel oder in
trauter Zweisamkeit – die
Art des Homeworking ist so
vielfältig wie die unter-
schiedlichen Lebensbedin-
gungen und Vorlieben. In
enger Zusammenarbeit mit
Gestaltern und Forschern
haben wir gelernt, deshalb
immer von den Menschen
ausgehend zu denken und zu
entwickeln. Daher kann es
für uns das eine Homeoffice
nicht geben. Stattdessen
bieten wir unterschiedliche

Lösungen, die Sie in Ihren
Lebensumständen abholen
können. Mal müssen Küchen-
oder Esstisch für die Büro-
arbeit herhalten, mal steht
eine kleine Nische für den
Heim Arbeitsplatz zur Ver-
fügung und manchmal hat
jemand die Möglichkeit,
einen eigenen Raum für
die Büroarbeit einzurichten.
Gemeinsam ist unseren
Angeboten, dass sie für
hochprofessionelle Ansprü-
che entwickelt sind, höchste
Qualitätskriterien erfüllen
und sich an Ihre Gestal-
tungswünsche anpassen
lassen. Denn ob im Büro
oder zu Hause, Gesundheit,
Wohlbefinden und Perform-
ance sollten hier wie dort
Priorität genießen. Sie haben
mit der Gestaltung Ihrer vier
Wände dafür einen wesent-
lichen Schlüssel in der
eigenen Hand. In diesem
Sinne wünsche ich Ihnen
viele Inspirationen und im
Nachgang weise Entschei-
dungen!

Dr. Jochen Hahne
Geschäftsführender
Gesellschafter Wilkhahn

Deister-Sünteltal südwestlich
von Hannover nach dem
Zweiten Weltkrieg zum Pio-
nierunternehmen moderner
Möbelgestaltung entwickelt.
Attraktive Gestaltung, per-
fekte Funktionalität und
langlebige Qualität machen
das Familienunternehmen
heute zu einem vielfach
ausgezeichneten Muster-
beispiel für „Design made in

Germany“. Denn die Sitzmöbel
und Tische setzen durch ihre
wegweisende Ergonomie und
Flexibilität weltweit immer
wieder neue Maßstäbe.

Ob Deutscher Umweltpreis,
der Bundespreis ecodesign
oder höchste internationale
Designpreise – diese Anerken-
nungen und noch mehr die
treuen Kunden und Fans auf

allen Kontinenten stehen für
den Anspruch von Wilkhahn:
mit der Kraft guter Gestaltung
die Lebens- und Arbeitswelten
für die Menschen nachhaltig
zu verbessern. Dafür setzen
sich 500 Mitarbeiter:innen am
Stammsitz in Bad Münde und
in den weltweiten Niederlas-
sungen jeden Tag mit Herz,
Verstand, Erfahrung und
Kompetenz ein!

Herausforderungen im Homeoffice: Worauf sollten wir achten?

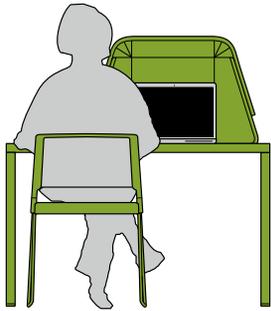
Zu Hause zur Arbeit gehen

Wir sind Gewohnheitstiere. Der Weg zur Arbeit hilft beim Rollenwechsel vom Privat- in den Berufsmodus. Deshalb: sich auch für das Homeoffice sorgfältig kleiden und nach dem Frühstück eine Runde um den Block laufen, bevor es an die Arbeit geht!



Den Heim-Arbeitsplatz definieren

Klar! Der Wohnraum ist im Unterbewusstsein mit privaten Aktivitäten verbunden. Für die zeitweilige Umwidmung etwa eines Küchentisches zum Arbeitstisch braucht es daher sichtbare Symbole. Das hilft beim eigenen „Umschalten“ und signalisiert auch Mitbewohner:innen ganz deutlich: „Jetzt ist Arbeit angesagt!“





Regeln, Erreichbarkeit und Arbeitszeiten vereinbaren

Ein Kernthema, das für viel Frust sorgt, wenn es nicht geklärt ist! Eindeutige Regelungen helfen, den eigenen Tagesablauf besser zu organisieren – und machen es auch den anderen leichter, wenn Kommunikationsbedarf herrscht. Umgekehrt gilt: Ein permanenter „Online-Modus“ verursacht auf Dauer Stress und macht nachweislich krank.



Auf guten Stoffwechsel achten

Der Stoffwechsel wird nicht nur von der Psyche, sondern auch von der Art der Ernährung und ihrer „Verbrennung“ beeinflusst. Deshalb sind gesundes Essen und Bewegungsförderung im Homeoffice das A und O, um fit zu bleiben. Zuckerarm, vitaminreich, regelmäßig und in Maßen essen – und sich möglichst häufig und vielfältig bewegen, auch wenn's zu Hause besonders schwerfällt.



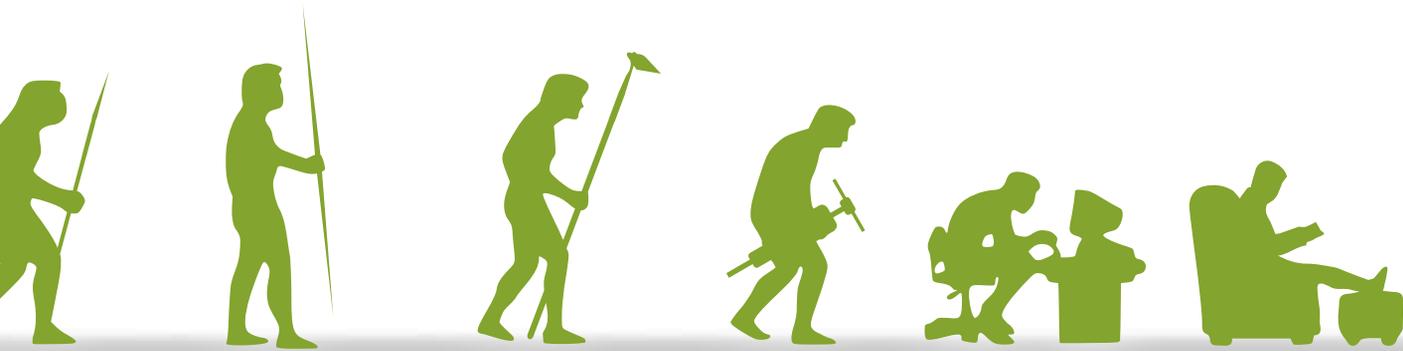
Regelmäßig Pausen machen

Erholung kann nur im Wechsel von Be- und Entlastung entstehen – sowohl für den Körper wie für den Geist. In der digitalisierten Büroarbeit heißt das, immer mal wieder abschalten und gleichzeitig den Organismus aktivieren. Ein paar Leibesübungen zwischendurch oder kurze Spaziergänge machen den Kopf frei und bringen den Kreislauf in Schwung!

Was wir davon positiv beeinflussen können ...

Sitzen und bewegen – geht das?





vor 40.000 Jahren

Jäger und Sammler,
10–12 Stunden
Bewegung am Tag

vor 10.000 Jahren

Ackerbau- und Vieh-
zucht, 10–12 Stunden
Bewegung am Tag

vor 150 Jahren

Industrialisierung,
8–10 Stunden
Bewegung am Tag

vor 30 Jahren

Computerzeitalter,
25 Minuten
Bewegung am Tag

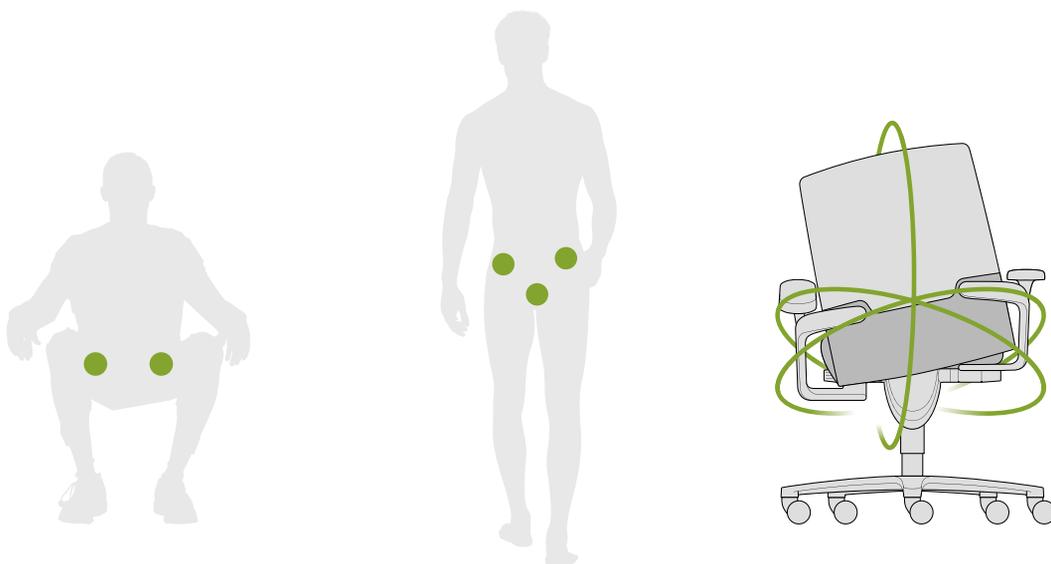
vor 10 Jahren

Mobiles Arbeiten,
??? Minuten
Bewegung am Tag

Alle Expert:innen sind sich einig: Der zunehmende Bewegungsmangel ist die größte Herausforderung für die Gesundheit. Die Mehrzahl der Erwachsenen und über 80 Prozent der Jugendlichen bewegen sich zu wenig. Ein Grund dafür ist unser steinzeitliches Erbe: Man bewegt sich halt nur, wenn man muss, um die wertvollen Kalorien für das Überleben zu sparen. Gerade in der digitalisierten Büroarbeit ist aus der gesundheitsschonenden Entlastung des Körpers längst eine komatöse Unterforderung geworden. Weil der gesamte Organismus auf einen gesun-

den Stoffwechsel durch ausreichend Bewegung angewiesen ist, nehmen Übergewicht, Gelenkverschleiß, Rückenschmerzen und selbst psychische Erkrankungen zu. Deshalb haben wir in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln in fünfjähriger Forschungs- und Entwicklungsarbeit das Sitzen mit dem „Free-to-Move“-Konzept revolutioniert: Herzstück der neuen Bürostuhlgeneration ist die vielfach patentierte Trimension®. Sie fördert schon bei minimalen, unbewussten Gewichtverlagerungen

natürliche und flüssige Bewegungen in alle Richtungen. Der große Nutzen: Durch die vielfältige und häufige Aktivierung von Gelenken, Wirbelsäule und Muskulatur werden die Körperzellen besser versorgt. Mehrere wissenschaftliche Studien belegen: Das beugt Rücken- und Gelenkproblemen wirkungsvoll vor, erhöht das Wohlbefinden und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Wo kann das wichtiger sein als im Homeoffice, in dem die Wege kurz sind und die Büroarbeit komplett auf den Computer reduziert ist?



Bewegungssitzen mit ON, IN, AT und dem Klassiker FS



Für Ihr Homeoffice empfehlen wir Ihnen vier Bewegungsstuhl-Alternativen. Was für Sie das richtige Modell ist? Das hängt von Ihrem Einrichtungsstil, Ihrem Geschmack und Ihren Bedürfnissen ab! Wir zeigen die wichtigsten Gemeinsamkeiten und Unterschiede ...



Vom Deutschen Designpreis über zahlreiche Ergonomie-Auszeichnungen bis zum Bundespreis Ecodesign hat **ON** so ziemlich alle Ehren erhalten, die weltweit Rang und Namen haben. Hoch-



Von der Biologie inspiriert: Positionen und Beweglichkeiten der ON-„Gelenke“ bilden die menschlichen Knie- und Hüftgelenke ab.

wertig, klar, geräumig und einladend gestaltet vermittelt er Vertrauen, Wertschätzung und Komfort – und fördert dabei vielfältige und freie Haltungswchsel: vom



Für Chefin und Chef auch zu Hause: Bürosessel ON®, Design: wiege

Aufrecht sitzen über Rechts- und Linksneigung bis zum entspannten „Lümmeln“. Die enorme Ausstattungs-, Varianten- und Gestaltungsvielfalt lässt kaum Wünsche offen. Ein idealer Bürosessel also für alle, die zu Hause Platz haben und eine erstklassige, wohnlich-repräsentative Gestaltung mit gesundem Sitzen verbinden möchten.

Ganz anders präsentiert sich der kompakte und sportlich-dynamische Bewegungskünstler **IN**: Breite Schultern, schmale Taille und das markante X in der Rückenlehne verweisen auf die enorme Beweglichkeit, die durch Direktgetriebe, Hightech-Materialien aus dem Automotive-Bereich und mit Textiltechnologien der Sportschuhindustrie erzielt wird. Richtig auf Körperproportion und Gewicht eingestellt, entsteht ein einzigartiges Sitzgefühl, bei dem der Stuhl kleinsten Gewichtsverlagerun-



gen wie eine zweite Haut folgt. Das ist nicht nur gesund, sondern fühlt sich auch ausgesprochen bequem und sicher an. Wie bei Sportschuhen gibt es hier ein breites Farbspektrum von elegant bis poppig expressiv, von homogen bis kontrastreich – je nachdem in welcher Ausdrucksform man sich richtig aufgehoben fühlt.



Der vermutlich dynamischste Bürostuhl der Welt erinnert auch optisch an Freizeitsport: Bürostuhl IN, Design: wiege



Wahlweise mit Netzurücken oder Rückenschale in drei Höhen, in Schwarz oder Weiß und mit zahlreichen Ausstattungsoptionen zu haben: Bürostuhl AT, Design: Wilkhahn

Der Dritte im Bunde der Free-to-Move-Bewegungsstühle heißt **AT**. Er besticht durch sein zukunftsweisendes Design, die enorme Modellvielfalt und zahlreiche Gestaltungsvarianten. So sind Gestelle, Sitz- und Rücken-schalen sowie die alternativen Rückenrahmen komplett in

Schwarz oder in Weiß erhältlich, was das frische, homogene Erscheinungsbild unterstreicht. Die fließende Linienführung und die ergonomisch ausgeformte Sitz-Rücken-Konstruktion signalisieren auch optisch Halt und Geborgenheit. Denn hier sorgt die Kombination einer perfekt

synchronisierten Vor- und Rückneigung und der Pendel-Aufhängung der Sitz-Rücken-konstruktion für sichere, dreidimensionale Haltungswechsel. Zusammen mit der komfortablen Schnelleinstellung prädestiniert dies den AT für stilbewusste Individualisten, die sich „ihren“ ganz persönlichen 3-D-Bürostuhl konfigurieren möchten.

Wer nach einem Stuhl sucht, der auch noch der nächsten Generation viel Freude machen wird, findet im **FS** einen einzigartigen Begleiter für das Homeoffice. Benannt nach den Namenskürzeln seiner kongenialen Designer Franck und Sauer gilt er schon seit Jahrzehnten als „der“ Klassiker unter den dynamischen Bürostühlen. Bereits 1980 (!) vorgestellt hat er das dynamische Sitzen zum neuen Standard gemacht. Einfacher, robuster und schöner lässt sich ein ergonomisch beweglicher Stuhl fürs Homeoffice kaum denken: Die hochelastische Sitzschale ist wie eine Hängematte zwischen den beiden Schwenkarmen und der vorderen Drehachse eingespannt. So folgen Sitzschale und Armlehnen jeder Bewegungs- und Haltungsänderung – stufenlos und vollautomatisch.

Sitzhöhe einstellen und bei besonders hohen oder geringen Körpergewichten



Zeitloses Design, unverwüsthliche Qualität und geniale Beweglichkeit machen den FS zum veritablen Generationen-Stuhl. Design: Klaus Franck, Werner Sauer

den Gegendruck der Rückenlehne nachjustieren – fertig! Weil sich zudem die Sitzschale mit dem Polster ganz einfach austauschen lässt, kann die Lebensdauer über Jahrzehnte

hinweg immer wieder verlängert werden. Kein Wunder, dass der Klassiker auch unter Umweltaspekten heute aktueller ist als je zuvor. Und welcher Bürostuhl sonst kann von sich behaupten, dass ihm bereits vor 20 Jahren ein eigener Band in der Reihe Design-Klassiker gewidmet wurde? Eben ein Stuhl für Generationen ...



Der FS-Klassiker wirkt auch in modernsten Umgebungen so frisch und jung wie am ersten Tag!

Stehsitzen



Kein Platz für einen dynamischen Bürostuhl?
Dann empfiehlt sich der Wechsel zwischen
Esszimmerstuhl und Objekten zum „Stehsitzen“.
Die geben Gehirn, Gelenken und Muskeln
wichtige Impulse – und finden selbst in der
kleinsten Nische Platz!



Tolle Farben, praktischer Tragegurt, rutschfeste Standfläche und immer in Schräglage: der Stand-Up, Design: Thorsten Franck

Dekorativer Hingucker, Transportbehälter oder Bewegungssitz? Mit dem **Stand-Up** lässt sich das alles ganz spielerisch umsetzen. Der farbenfrohe „kopfstehende“ Kegel macht gute Laune und in seinem Inneren kann so einiges verstaut werden, solange er nicht seiner eigentlichen Zweckbestimmung dient: Denn schräg

gegen das Gesäß geklemmt wird der Einbeiner zum dynamisch beweglichen Dreibeiner, um die Hüfte kreisen und die Fantasie fliegen zu lassen. Die Kopplung von körperlicher Aktivierung mit innerer Einkehr für das Körpergefühl prädestiniert den Stand-Up zum idealen Pausenobjekt – gerade im Homeoffice.

Seine Vorversion stammte aus den 1970er-Jahren. Seit 1991 erhältlich prägt der **Stitz** eine neue Arbeitshaltung: Das ist weder Sitzen noch Stehen, sondern eine bewegliche Position dazwischen. Der Stitz entstand aus der bestehenden Idee, den Körper gleichzeitig zu entlasten und zu trainieren. Deshalb wird die stufenlos höhenverstellbare Stehhilfe nicht „besessen“, sondern als schräge Stütze genutzt. Das richtet das Becken auf, stimuliert das Herz-Kreislauf-System und aktiviert die Muskulatur, ohne sie übermäßig zu beanspruchen. So lässt es sich entspannt am Stehpult arbeiten. Mehr noch: Die Design-Ikone stärkt bei regelmäßiger Nutzung nachweislich die koordinativen Körperkompetenzen und fördert den Gleichgewichtssinn!



Ein intuitives Bewegungsobjekt, das die Hüfte zum Kreisen und die Seele zum Baumeln bringt.



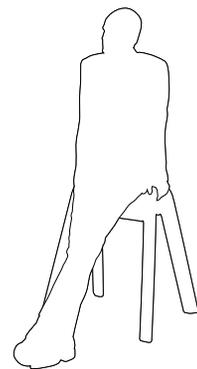
Das unerreichte Original aller Stehhilfen: Stitz, Design: ProduktEntwicklungRoehricht



Abgeleitet von Melkschemel und Reitersattel, der ganz in Schwarz oder in Schwarz-Weiß erhältliche Rider, Design: Sven von Bötticher

Die ersten Langzeitsitzer waren Reiter, die auch im Sattel mobil und beweglich blieben. Hier knüpft die stylish-moderne Gestaltung des **Rider** an: Mit seinen raffinierten formalen Details erinnert er an einen Melkschemel mit Sattelsitz. Der stufenlos höheninstellbare Bewegungshocker ist quer oder längs zu besitzen, um zu neuen Ufern aufzubrechen: im Workshop, beim Austausch am Arbeitsplatz, aber auch zu Hause am Sekretär, Bügelbrett oder Herd. Das Leichtgewicht lässt sich gut greifen und einfach dorthin tragen, wo es gerade gebraucht wird.

Farben und zusätzlich erhältliche „Satteldecken“ sorgen dafür, dass auch die Kleinen zu Hause ihre Freude daran haben. Mehr noch: Stellt man zwei Sitzböcke einander gegenüber und legt eine einfache Platte vom Baumarkt drauf, entsteht im Handumdrehen ein zusätzlicher Tisch, wenn benötigt!



Als Vierter im Bunde animiert der **Sitzbock** zu neuen Haltungen: Er lädt zum Anlehnen ein, kann quer oder längs besessen werden und weckt heitere Kindheitsassoziationen. Bunte



Für Groß und Klein und zum Zweckentfremden: der Sitzbock, Design: RSW



Streng genommen darf auf Dauer nur zu Hause arbeiten, wer einen Arbeitsplatz hat, der nach der „Arbeitsstättenverordnung für Bildschirmarbeitsplätze“ eingerichtet ist. Weil das eher die Ausnahme ist, fällt das Homeoffice meist in die Kategorie „Mobiles Arbeiten“ oder neudeutsch „Remote Work“. Denn durch Laptop, Tablet und Smartphone ist die Büroarbeit ja tatsächlich unabhängig von Raum und Zeit geworden. Das eröffnet die Freiheit, dort zu arbeiten, wo man sich wohlfühlt: heute hier, morgen da – mal in der Küche, mal am Esstisch und auf dem Balkon, oder an „dritten“ Orten wie Cafés und im Hotelzimmer. Selbst im Büro ist die Arbeit nicht mehr an einen bestimmten Platz gebunden: Wer sich gestört fühlt oder umgekehrt Inspirationen sucht, kann kurzerhand die passende Umgebung aufsuchen. Entdecken Sie, wie es sich auch dort gut arbeiten lässt, wo eigentlich andere Nutzungen im Mittelpunkt stehen ...

Wie und wo es euch gefällt!





Arbeitssymbol, Blend-, Sicht- und Akustikschutz sowie Stehpultaufsatz in einem: der Fold-Up-Workspace, Design: Wilkhahn

Ungestört und konzentriert arbeiten im Homeoffice, unterwegs oder irgendwo im Büro? Mit dem **Fold-Up-Workspace** ist das kein Problem! Das einteilige „Faltbüro“ ist eine äußerst praktische Lösung für mobiles Arbeiten – ob am Küchen- oder Esstisch zu Hause, an der Bench im Coworkingspace, unterwegs im Café und sogar auf der Terrasse! Denn er verwandelt im Handumdrehen jeden Tisch in einen Ort, der das fokussierte Arbeiten

unterstützt, deutlich das Bedürfnis nach Ungestörtheit signalisiert, Sicht- und Blendenschutz bietet und zudem akustisch wirkt. Um 90° nach vorne gekippt macht das kompakte Modell „Smart“ den Tisch sogar zum Stehpult! Vor allem aber: Nach getaner Arbeit lässt er sich in Sekundenschnelle inklusive angehefteter Notizen wieder flach zusammenfallen, in der mitgelieferten Tasche verstauen und platzsparend aufhängen!

Ein Tisch ist ein Tisch ist ein Tisch? Ist er nicht! Wenn wenig Platz ist oder am Tisch sowohl Essen wie Arbeiten stattfinden sollen, braucht es einen Tisch wie **Aline**: mit 150 x 75 cm kompakt und gleichzeitig groß genug, stabil und nach professionellen Normen getestet, einfach umzustellen und mit einer Gestellform, die fürs Sitzen an allen Seiten komfortablen Beinraum bietet. Wie schön, dass sich der ganz in Weiß beschichtete Tisch mit seinen elegant modellierten Aluminiumfüßen in jedes moderne Umfeld einfügt!



Wer auf ein stimmiges Ensemble aus Tisch und Stühlen Wert legt, dem legen wir die enorme Auswahl im Programm **Occo** ans Herz: ob mit Massivholz- oder Metallgestellen, kompakten oder geräumigen Sitzschalen, mit aufgelegtem Vlies, Sitzpolster oder komplett ausgepolstert, in Schwarz, Weiß oder Bunt, auf Gleitern oder Rollen ... Und: Es gibt auch **höhenverstellbare** Modelle, sogar mit



Für die kleine Nische oder den kompakten Ess-Arbeitstisch: Aline-Tisch, Design: Andreas Störiko



Wippmechanik, die tolles Design mit beweglicher Sitzdynamik verbinden. So lässt sich ein wohnlicher Arbeitsstuhl ganz unauffällig am Esstisch einreihen. Wir freuen uns, wenn Sie jetzt neue Ideen haben, stilbewusstes Wohnen und professionelles Arbeiten auf den besten gemeinsamen Nenner zu bringen.



Stufenlos höhenverstellbar und mit Wippmechanik ein veritabler Arbeitsstuhl, der sich wunderbar mit den Modellgeschwistern verträgt: Programm Occo, Design: jehs+laub.

Entdecken Sie die Wilkhahn-Welt, die darauf ausgelegt ist, zu Ihrer ganz persönlichen zu werden!



Gestaltung schilling. **Produktion** scherrer. **Text** Burkhard Remmers. **Projektentwicklung und Gesamtherstellung** scherrer.
Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Niederländisch
© 2021 **Wilkhahn** Wilkening + Hahne GmbH+Co. KG, Fritz-Hahne-Straße 8, 31848 Bad Münster, Germany

wilkhahn.com