

PRESSEINFORMATION

[Veröffentlichung ab sofort]

ACTIVE SITTING ALS HERZSTÜCK DES ACTIVE OFFICE – BEWEGUNG WIRD ZUM SCHLÜSSEL MODERNER ARBEITSWELTEN

Meßstetten-Tieringen – Mai 2026 | *Sitzen ist aus der modernen Arbeitswelt nicht wegzudenken – doch seine Wirkung hängt maßgeblich von der Bewegung ab. Active Sitting integriert Bewegung direkt in den Arbeitsalltag und macht Dynamik dort möglich, wo Arbeit stattfindet. Statt nur auf eine ideale Haltung zu setzen, fördert Active Sitting kontinuierliche Haltungswechsel und unterstützt so Gesundheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Als Teil eines ganzheitlichen Active-Office-Ansatzes eröffnet sich damit eine veränderte Perspektive auf Ergonomie: weg vom statischen Ideal, hin zu einem bewegungsorientierten Gesamtsystem.*

WARUM BEWEGUNG ENTSCHEIDEND IST

Arbeit findet heute überwiegend im Sitzen statt – im Büro, im Homeoffice und in hybriden Arbeitsmodellen. Sitzen ist die dominante Körperhaltung moderner Wissensarbeit.

Problematisch wird Sitzen jedoch dort, wo es statisch wird. Der menschliche Körper ist nicht für Stillstand gemacht, sondern für Wechsel und Bewegung. Lange, unbewegte Sitzphasen wirken sich negativ auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit aus. Biomechanisch zeigt sich: Bandscheiben und Muskulatur sind auf wechselnde Belastung angewiesen. Schon kleine, häufig unbewusste Bewegungsimpulse im Sitzen, wie minimale Gewichtsverlagerungen, Beckenbewegungen oder seitliche Ausgleichsbewegungen unterstützen Bandscheiben und Muskulatur. Denn diese sogenannten Mikrobewegungen fördern Durchblutung, Muskelaktivität und Stoffwechsel. Sie entstehen nicht durch bewusstes Training, sondern durch bewegungsfördernde Mechaniken oder bewegungsorientierte Arbeitsumgebungen.

Active Sitting greift diese Erkenntnisse auf: Es versteht Sitzen nicht als statische Position, sondern als dynamischen Prozess. Bewegung wird konstruktiv durch geeignete Mechaniken, durch Materialintelligenz und durch eine Arbeitsumgebung, die Wechsel unterstützt, integriert.



Martina Kilb
Public Relations
m.kilb@interstuhl.de

Firma
Interstuhl Büromöbel
GmbH & Co. KG
Brühlstraße 21
72469 Meßstetten-Tieringen
Germany
Telefon +49 7436 871-0
Fax + 49 7436 871-110
info@interstuhl.de
interstuhl.com

DIE RICHTIGE LÖSUNG FÜR JEDE ARBEITSSITUATION

Bewegungsfördernde Arbeitswelten oder auch Active Offices kombinieren mehrere Produkte und Angebote und verbinden unterschiedliche Elemente zu einem bewegungsfördernden Gesamtbild. Dynamische Bürostühle mit unterschiedlichen Mechaniken, aktivierende Hocker oder Stehhilfen wie beispielsweise der Interstuhl UP, höhenverstellbare Tische sowie klar definierte Zonen für unterschiedliche Arbeitsformen schaffen eine Umgebung, die natürliche Bewegungsabläufe unterstützt. Der gezielte Wechsel zwischen Sitz- und Stehpositionen sowie zwischen verschiedenen Arbeitsbereichen erzeugt zusätzliche Aktivität im Alltag. Bewegung wird damit integraler Bestandteil der Arbeitsgestaltung.

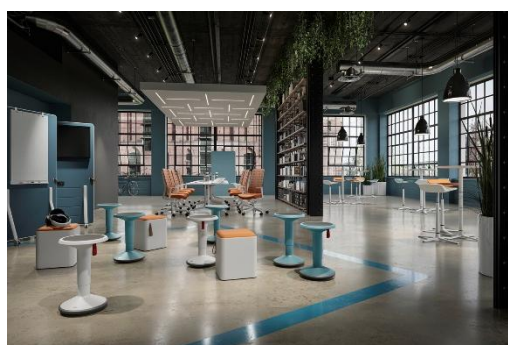


WIE ACTIVE SITTING ERGONOMIE NEU DEFINIERT

Active Sitting erweitert den Ergonomie Begriff deutlich und rückt drei Dimensionen in den Fokus:

- Physische Ergonomie unterstützt den Körper
- Kognitive Ergonomie fördert Konzentration, Informationsverarbeitung und mentale Leistungsfähigkeit
- Organisatorische Ergonomie entscheidet darüber, wie Lösungen tatsächlich genutzt werden, etwa dank passender Arbeitsabläufe, Raumkonzepte und Nutzungsszenarien

Gesundes Arbeiten entsteht nicht durch Einzelmaßnahmen, sondern durch das Zusammenspiel von Raum, Arbeit, Mensch und Organisation. Ergonomie ist damit keine Produktfrage, sondern Teil einer ganzheitlichen Arbeits- und Office Strategie. Dieses systemische Verständnis von Ergonomie prägt die Arbeit von Interstuhl seit Jahrzehnten, also lange bevor Active Sitting als Begriff etabliert war und führt dazu, dass Interstuhl mit einem der größten Active Sitting Portfolios am Markt präsent ist.



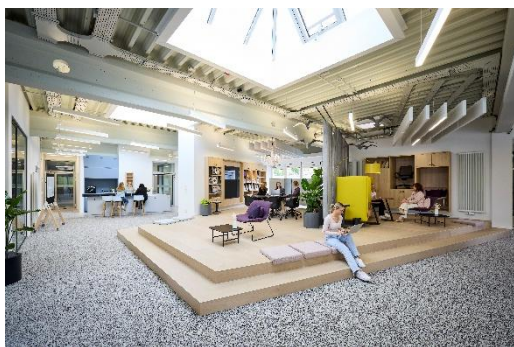
Firma
 Interstuhl Büromöbel
 GmbH & Co. KG
 Brühlstraße 21
 72469 Meßstetten-Tieringen
 Germany
 Telefon +49 7436 871-0
 Fax + 49 7436 871-110
 info@interstuhl.de
 interstuhl.com

BEWEGUNG ALS INTEGRALER BESTANDTEIL MODERNER ARBEIT

Die Arbeitswelt befindet sich in einem grundlegenden Wandel. Arbeit wird flexibler, hybrider und individueller. Gleichzeitig steigt der Anteil an Wissens- und Bildschirmarbeit und damit die Zeit, die Menschen im Sitzen verbringen. Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Attraktivität von Arbeitsumgebungen werden damit zu strategischen Faktoren. Active Sitting ist vor diesem Hintergrund kein kurzfristiger Trend, sondern eine konsequente Antwort auf veränderte Arbeitsrealitäten.

Für die Innenarchitektur und Büroplanung ergibt sich daraus ein klarer Auftrag: Arbeitsumgebungen müssen so gestaltet werden, dass sie Bewegung nicht nur erlauben, sondern aktiv fördern. Entscheidend ist dabei die intuitive Nutzbarkeit – nur wenn Lösungen selbstverständlich in den Arbeitsalltag integriert sind, entfalten sie ihre Wirkung.

Mit diesem systemischen Verständnis von Ergonomie knüpft Interstuhl an eine langjährige Tradition an, die den Menschen, seine Bewegung und seine Arbeit als untrennbare Einheit betrachtet und liefert zugleich wichtige Impulse für die Gestaltung der Arbeitswelten von morgen.



ÜBER DIE INTERSTUHL GROUP

Die Interstuhl Group, ein inhabergeführtes Familienunternehmen mit Sitz im baden-württembergischen Meßstetten-Tieringen, zählt seit über 60 Jahren zu den weltweit führenden Anbietern von Sitz- und Kommunikationsmöbeln. Neben Interstuhl bietet das Unternehmen mit den Marken Bimos, Spezialist für Industrie- und Laborstühle, und Backforce, Experte im Gaming-Segment, innovative Sitz-Lösungen für anspruchsvolle Arbeitssituationen. Digitale Innovationen wie Goconut, ein cloud-basiertes Tool zur Arbeitsplatzorganisation und Intensor, ein hochpräziser 3D-Laserscan-Service erweitern das Portfolio der Interstuhl Group im Bereich zukunftsweisender Raumplanung. Mit einer Präsenz in über 70 Ländern und einer konsequenten internationalen Expansion gilt Interstuhl als renommierter Partner für Architekten, Planer und Unternehmen, die auf uneingeschränkte Qualität und wegweisendes Design setzen. Seine technologische Exzellenz und visionäre Produktentwicklung verbindet Interstuhl auch mit nachhaltigem Handeln: Seit 2021 ist das Unternehmen emissionsausgeglichen und wurde mit der Entwicklung einer nachhaltigen Schäumtechnologie Finalist in der Kategorie Klima des Deutschen Nachhaltigkeitspreises Produkte 2025.

Bilder: ©Interstuhl

Belegexemplar bei Veröffentlichung erbeten.

Firma
Interstuhl Büromöbel
GmbH & Co. KG
Brühlstraße 21
72469 Meßstetten-Tieringen
Germany
Telefon +49 7436 871-0
Fax + 49 7436 871-110
info@interstuhl.de
interstuhl.com