

## FRISCHE LUFT

### Gesunder Lifestyle

Gute Innenraumluft ist oft Mangelware. Die beiden neuen Hochleistungs-Luftreiniger IDEAL AP30 PRO/AP40 PRO sorgen für reine Innenraumluft und ein gutes Gefühl im Alltag. Sie arbeiten extrem leise sowie mit kleinem Energieverbrauch. Und mit ihrem hochwertigen Design fügen sie sich nahtlos in jedes Ambiente ein. Das mehrstufige 360°-Smartfilter-System garantiert höchste Luftdurchsätze und optimale Filterung. Denn durch die kreisrunde Bauform wird die gesamte Filterfläche optimal ausgenutzt. Durch den Luftstrom des 360°-Smartfilter-Systems werden dabei auch weiter entfernte Partikel optimal erfasst. Diese mehrstufige Filtertechnik entfernt zuverlässig Schadstoffe und Verunreinigungen wie Feinstaub, Pollen und andere luftgetragene Allergene, Krankheitserreger wie Bakterien und Schimmelsporen, Zigarettenrauch, Abgase,



chemische Dämpfe und Gerüche aus der Innenraumluft. Da die Filter in den IDEAL Luftreinigern kein Papier enthalten, kommt die IDEAL-Filtertechnik ohne Chemikalien gegen Keimbildung aus. Luftreiniger von IDEAL sind deshalb absolut hygienisch und sicher. ||

☞ <https://www.ideal.de/de/>

## BUCHTIPP

### Den Büroalltag in Bewegung verbringen

Seit Jahrzehnten zählen Rückenschmerzen zu den häufigsten Ursachen für krankheitsbedingte Ausfalltage, Tendenz stetig steigend. Das liegt auch daran, dass immer mehr Menschen im Büro am Schreibtisch vor einem Bildschirm arbeiten. Menschengerecht ist dieses stundenlange, starre Sitzen nicht. Die Folge sind nicht nur Rückenschmerzen, sondern auch ein steigendes Risiko, an Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken. Josef Glöckl, Erfinder des 3D-Aktiv-Sitzes swopper, der mit seiner Firma aeris seit mehr als zwanzig Jahren bewegungsfördernde Sitzmöbel entwickelt und produziert, hat ein radikal neues Arbeitsplatzkonzept samt passender Produkte entworfen, das den negativen Folgen herkömmlicher Büroarbeit entgegenwirkt. Auf gut 200 Seiten beschreibt Glöckl zusammen mit dem Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., Dr. Dieter Breithecker vier Kapitel:

1. Was macht die Arbeit in einem konventionellen Büro mit Körper und Geist der Mitarbeiter?
2. Das active-office-Konzept und wie man dieses integriert und lebt.
3. Büroräume als „heimliche Bewegungsverführer“.
4. Welchen Einfluss hat eine gesunde Ernährung auf die Leistungsfähigkeit im Büro? ||

☞ <https://www.springer.com/de/book/9783658184773>



## TICKET PLUS® FIT & GESUND

### Gesundheitsförderung flexibel gestalten



Sport-Junkie, Ernährungs-Guru oder Wellness-Fan – immer mehr Mitarbeiter in Unternehmen lassen sich wohl einer dieser Kategorien zuordnen. Denn die Deutschen achten immer stärker auf ihre Gesundheit: Laut dem Statistischen Jahrbuch 2016 ernähren sie sich besser und leben gesundheitsbewusster als noch vor ein paar Jahren. Arbeitgeber können diesen positiven Trend unterstützen mit der Ticket Plus® Fit & Gesund Karte von Edenedred. Sie hält für jeden Mitarbeiter das passende Angebot bereit und soll alle Facetten eines gesunden Lebensstils abdecken: Fitness und Sport, Gesundheit, Beauty und Wellness. Innerhalb dieser drei Kategorien stehen den Mitarbeitern vielfältige Nutzungsmöglichkeiten zur Verfügung: So kann Ticket Plus® Fit & Gesund etwa in Fitnessstudios, Schwimmhallen, Apotheken, Bio-Supermärkten und sogar für Massagen oder Ernährungsprogramme eingesetzt werden. Bekannte Namen wie FitnessFirst, McFIT, Elements, Sport Scheck, Adidas, Denny, Tegut oder Mister Spex stellen ein attraktives Netz an Akzeptanzpartnern sicher. Die Karte kann auch zur Entspannung oder im Krankheitsfall verwendet werden. ||

☞ [www.edenedred.de](http://www.edenedred.de)