

## CHI-MASCHINEN

# Mit Swing zu mehr

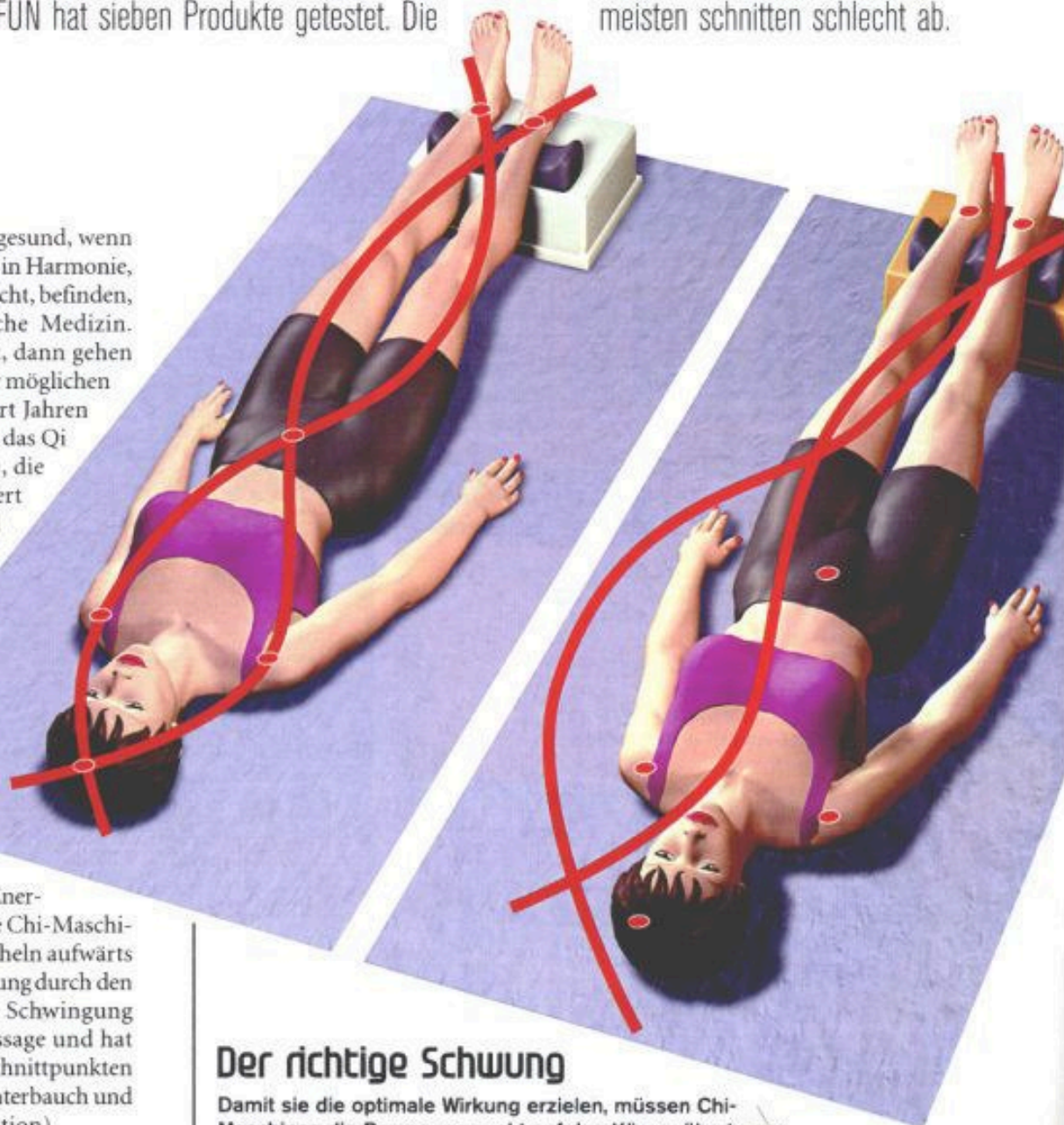


Good Vibrations: Neue Geräte bringen das „Chi“, die Lebensenergie, wieder zum Fließen. FIT FOR FUN hat sieben Produkte getestet. Die meisten schnitten schlecht ab.

Text | Georg Fränchen

Der Mensch ist nur gesund, wenn sich seine Energien in Harmonie, also im Gleichgewicht, befinden, sagt die chinesische Medizin. Und wenn das der Fall ist, dann gehen die Asiaten sogar von einer möglichen Lebensspanne von hundert Jahren aus. Dazu muss allerdings das Qi (auch „Chi“ geschrieben), die Lebensenergie, ungehindert zirkulieren können. Sind die Energiebahnen (Meridiane) jedoch blockiert, dann kommt es zu Störungen, zu Unwohlsein und am Ende sogar zu Krankheiten. Der Japaner Shizuo Inoue hat ein Gerät entwickelt, das diese Energie zum Fließen bringt: die Chi-Maschine. Sie führt von den Knöcheln aufwärts eine wellenähnliche Bewegung durch den Körper. Die rhythmische Schwingung wirkt wie eine sanfte Massage und hat die Form einer Acht mit Schnittpunkten an den Fußgelenken, im Unterbauch und im Kopf (siehe die Illustration).

Wer sich auf das Gerät legt, spürt danach ein sanftes Kribbeln an den Extremitäten. Man fühlt sich wohl, wach und wie neu geboren. Und – ganz wichtig –



## Der richtige Schwung

Damit sie die optimale Wirkung erzielen, müssen Chi-Maschinen die Bewegung exakt auf den Körper übertragen.

**Richtig:** Die Füße liegen auf einer Halterung, die sich in einer festgelegten Weise und Frequenz hin- und herbewegt. Der Body schwingt perfekt in Form einer Acht.

**Falsch:** Bei Geräten von minderer Qualität schwingt der Körper nicht in Form einer Acht. Das beeinträchtigt die physiologische Wirkung und kann sogar gefährlich sein.



# Power

die Chi-Maschine verbessert bei regelmäßiger Anwendung (je zehn Minuten morgens und abends) die Sauerstoffaufnahme der Zellen, führt zu einem Rückgang des Beinvolumens (bei venösen Stauungen), unterstützt Lymphsystem und Entschlackung, stimuliert die inneren Organe, entspannt, schont Gelenke und Bandscheiben, lockert Becken- und Rückenmuskulatur, dehnt und entlastet die Wirbelsäule, strafft Gewebe und Bänder und beschleunigt die Gewichtsreduktion.

Kein Wunder, dass bei einer solchen Breitenwirkung die Nachfrage explo-

## „Chi-Maschinen nutze ich selber, auch in der Therapie“

FIT FOR FUN-Experte Thomas Marquardt

diert. Billigprodukte bei Discount-Ketten wie Plus oder in Internet-Shops überschwemmen den Markt. Grund genug für FIT FOR FUN, das Angebot etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Wir haben sieben Chi-Maschinen untersucht. **Schnell zeigte sich, dass es nur zwei Top-Produkte gibt** – die Sun Ancon (siehe Tabelle nächste Seite) und die hier nicht aufgeführte, aber fast baugleiche Chi Sun (750 Euro, Bezug: Tel. 0173/8 61 10 39). Beide Geräte trennen von der Konkurrenz Welten – und zwar nicht nur preislich, sondern auch in puncto Qualität. So fiel bei den meisten günstigen Modellen das laute Motorengeräusch negativ auf. Dadurch wird der beabsichtigte Entspannungseffekt konterkariert. Auch bei der Verarbeitung wurde bei vielen Maschinen deutlich gespart.

Der Testsieger, die Sun Ancon, wurde in Japan und Australien bereits in klinischen Versuchen erprobt und für die ➤

Therapie zugelassen. Unser Experte, der Sportphysiotherapeut und HSV-Betreuer Thomas Marquardt, nutzt die beiden Modelle erfolgreich selber, auch in der täglichen Therapie. Seine langjährigen Erfahrungen stützen die Ergebnisse des FIT FOR FUN-Tests. Marquardt: „Für mich gibt es nur zwei wirklich gute Geräte, alles andere hat keine Wirkung.“ Übrigens: Der Kalorienverbrauch während einer Anwendung entspricht ungefähr dem von zehntausend Schritten. Einen Waldlauf an frischer Luft, so Marquardt, ersetze das allerdings nicht.



Fit und hip: Chi-Lebensenergie auch fürs junge Volk

**BUCHTIPPS**

**Chi-Maschine:** G. A. Ulmer, „Mit der Chi-Maschine zu neuer Lebenskraft und Lebensenergie“, Ulmer, 7,80 Euro  
**Chinesische Medizin:** H.-U. Hecker u. a., „Handbuch traditionelle chinesische Medizin“, Haug, 29,95 Euro

**KRITERIEN**

**So haben wir getestet**

Die sieben Geräte wurden nach folgenden Kriterien untersucht: **Ausstattung, praktische Handhabung, Geräusentwicklung und Verarbeitung.** Absolute Top-Produkte gibt es eigentlich nur zwei – sie sind nahezu baugleich (siehe Seite 113). Viel wichtiger schien es uns deshalb, die oft preisgünstigen Internetangebote zu durchforsten. Dabei zeigten sich eklatante Unterschiede, die sich auch auf die physiologischen Effekte der Maschinen auswirken können, wie die Illustration auf Seite 112 zeigt.

**7 Chi-Maschinen im Test**



Name	Sun Ancon original Chi-Maschine	CHI aktiv Masseur de luxe	CHI aktiv Masseur	Chi Maxx	Chi Maschine Plus	Chi Energizer TM Multispeed	CHI Balance
<b>Ausstattung</b>	Einstellbarer Timer. <b>Filzauf-lage</b> für Füße. Viele Infos.	Drehscheibe/ Kissen. <b>Schalter für Schwingungsfrequenz.</b>	Einstellbarer Timer. <b>Knappe Bedienungsanleitung.</b>	Einstellbarer Timer. Drehscheibe als <b>Beckenstütze.</b>	Einstellbarer Timer. Ein-aus-Schalter. <b>Nur 1 Seite Infos.</b>	Timer (maximal 15 Minuten). <b>Fünf Frequenz-Schaltstufen.</b>	Drehschalter für Frequenz. <b>Kein Timer.</b>
<b>Handhabung</b>	<b>Einfach.</b> Ein Pfeil weist auf die Liegeposition hin.	<b>Kein Timer.</b> Wahl der richtigen Frequenz schwierig!	Einfach. <b>Hinweis auf richtige Liegeposition fehlt.</b>	Einfach. <b>Nur eine knappe Anleitung.</b>	Ein-aus-Schalter verwirrt. <b>Kaum Anwendungsinfos.</b>	Timer und Frequenz werden <b>per Schalter gesteuert.</b>	<b>Schwingungsfrequenz selbst einstellbar.</b> Uhr fehlt.
<b>Lautstärke</b>	Schnurrt wie ein Kätzchen. <b>Nicht störend</b> bei der Entspannung.	Sonores Eigen-geräusch. Bei Belastung <b>Motorrattern.</b>	Timer klappert mächtig. <b>Motor brummt</b> munter. Nervig!	<b>Laut</b> und ziemlich nervig. Stört bei der Entspannung.	Timer rattert stark. Störend. <b>Fußauflage klappert.</b>	<b>Helles Surren,</b> mal lauter, mal leiser.	Durchdringendes <b>Brummen.</b> Stört massiv die Entspannung.
<b>Verarbeitung</b>	Sehr solide. Gehäuse sehr <b>stabil, Motor leise.</b> Top-Qualität!	Plastik in Pink/Weiß. <b>Billig-Haptik.</b>	Plastik in Weiß/ Grau. <b>Fußschale stabil.</b>	Mäßig. Unter Druck rattert die Fußschale. <b>Viel Billigplastik.</b>	Plastik made in Taiwan: billig, in tristem Grau. <b>Miese Qualität.</b>	Schwarzes Design. <b>Fußschale sehr bequem.</b>	Hellgraues Plastik. <b>Billige Verarbeitung.</b>
<b>Bezug</b>	www.sunanconwellness.de; Tel. 040/5 51 43 34	www.aktivshop.de	www.aktivshop.de	www.weltbild.de	www.erlebnisladen.de	www.erlebnisladen.de	www.erlebnisladen.de
<b>Preis</b>	<b>680,00 €</b>	<b>129,00 €</b>	<b>59,95 €</b>	<b>49,95 €</b>	<b>69,00 €</b>	<b>169,00 €</b>	<b>149,00 €</b>
<b>FAZIT</b>	Top-Gerät. Viele Infos. <b>Gut verarbeitet, gute Wirkung.</b> Teuer!	Timer fehlt. <b>Individuelle Frequenzwahl problematisch.</b>	Ein Gerät unter vielen. <b>Hohe Qualität bei dem Preis nicht möglich.</b>	Für den Preis darf man <b>keine große Qualität erwarten.</b>	Bei Verarbeitung und Funktion <b>bleiben viele Wünsche offen.</b>	<b>Nerviges Laufgeräusch.</b> Entspannung damit kaum möglich.	Sehr laut. Weiterer Nachteil: <b>Schwingungsfrequenz nicht vorgegeben.</b>

Fotos: Getty Images (6), P. Lombardi/FIT FOR FUN (7)