



Grenzenlos Magazin
Ausgabe 01/2004,
Testsieger
"Das hilft u.a. Menschen...
die zu Krampfadern oder
Orangenhaut neigen."
Grenzenlos testet die
SUN ANCON CHI -
Machine und vergleicht
sie mit einem Nachbau,
mit eindeutigen Ergebnis
zugunsten des Originals.

“Schüttelgeräte“ mit “Energieschwung“

von Ulrich Arndt

Quelle: "Grenzenlos", Januar 2004

Seitdem die erste der so genannten “Chi-Maschinen“, mit ihrem neuartigen Chi-Schwung für die Beine, innerhalb von kaum zwei Jahren einen wahren Boom an Nachbauten ausgelöst hat, ist heute die Qual der Wahl für interessierte Kunden groß. Welches Gerät aber hält wirklich, was es verspricht? Ein Test will Antwort geben.

Medizingerät, Fitnesstrainer und Meditationshilfe in einem ist die ursprünglich in Japan entwickelte Chi-Maschine. Der Körper wird in 15 Minuten genauso trainiert wie bei einem 90-minütigen Spaziergang. Die Zellen werden entschlackt und vitalisiert, die Haut gestrafft, die Chi-Energien harmonisiert und die Seele entspannt. Und das Ganze auch noch ohne große körperliche Anstrengung: Einfach die Füße in zwei Mulden des Gerätes legen und von diesem sanft hin und her bewegen lassen. Welle für Welle setzt sich dieses Schwingen durch den ganzen Körper fort. Erstaunlich schnell lösen sich Anspannungen, die Muskeln werden locker und der Atem fließt immer ruhiger. Und sobald das Gerät automatisch ausschaltet, wird man von einem wohligen energetischen “Chi“-Kribbeln, dem vermehrten Sauerstoff-Fluss, durchströmt.

So zumindest steht es in den zahllosen Werbebroschüren und Informationsblättern. Tatsächlich schwärmen Gesundheitsbewusste, Fitnessfans und spirituell Interessierte gleichermaßen von ihrem sanften “Schüttelgerät“. Einige Anwender jedoch warten auf das “Chi-Gefühl“ bei ihrem Gerätetraining vergeblich. Grund genug für Grenzenlos-Autor Ulrich Arndt und das von ihm gegründete LIFE-TESTinstitut (ein privates Testinstitut für bioenergetische Wirkungen und Mitglied der “Europäischen Kommission für interdisziplinäre Wissenschaften“) einige Geräte mit dem “Chi-Schwung“ genauer unter die Lupe zunehmen.

Schon bei den ersten Wirk- und Funktionsprüfungen wurden etliche Geräte ausgemustert, da sie den Anforderungen an einen komfortablen Dauergebrauch nicht genügten.

Die Geräte waren zu leicht und bewegten sich während der Anwendung mit, wodurch eine ideale Körperlage unmöglich ist. Oder die seitliche Auslenkung stoppte zu abrupt, so dass ein unangenehmer Ruck in den Gelenken spürbar wird.

Bei einigen Geräten war nach der Anwendung tatsächlich das berühmte “Chi-Kribbeln“ überhaupt nicht spürbar. Es fehlte also der verstärkte Sauerstofffluss und damit eines der zentralen Wirkprinzipien einer Chi-Maschine.

Erhebliche Verarbeitungsmängel beanstandeten auch die Tester der Zeitschrift “fit for fun“ (Dezember-Ausgabe 2003), die ebenfalls die Chi-Maschinen unter die Lupe nahmen. Besonders die scheinbar preiswerten Geräte “Chi Maxx“ und “Chi aktiv Masseur“ (zwischen 49.95 Euro und 59.95 Euro) fallen durch laute Motorgeräusche und ratternde Fußablagen auf.

Bei der “Chi Maschine Plus“ tickert wiederum der Timer nervtötend laut (Preis 69.- Euro). Entspannung ist da nur schwer möglich. Bei allen drei Geräten ist zudem die Anwendungsinfo sehr knapp bemessen.

Im Preissegment zwischen 129.- Euro und 199.- Euro wird es leider nur wenig besser: Der “Chi aktiv Masseur de luxe“ rattert, wenn er mit höherem Körpergewicht belastet wird. Die mitgelieferte Drehscheibe, die unter das Gesäß geschoben werden soll, lässt die Wirbelsäule stark mitschwingen. Das wiederum kann für Menschen mit Wirbelsäulenproblemen bedenklich sein. Zum Beispiel bei Menschen mit sitzenden Berufen, die oft im Bereich der Lendenwirbel eine Schwachstelle haben. Die Frequenz, mit der das Gerät die Füße hin und her bewegt, ist hier freiwählbar. Welche “Chi-Schwung“ aber wirklich individuell sinnvoll ist, wird in der Gerätebeschreibung nicht beantwortet.

Beim Gerät “Chi Balance“ stört ein durchdringendes Brummen die Entspannung. Außerdem fehlt ein Timer, der das Gerät automatisch abschaltet.

Der “Chi Energizer TM Multispeed“ macht es dem Anwender ebenfalls etwas schwer, zur Ruhe zu kommen: Das Gerät surrt mal leiser, mal lauter. Dieses Gerät hat fünf verschiedene Frequenzen, während beim “Chi Balance“ die Schwingung frei wählbar ist.

Im oberen Preisbereich um 680,00 Euro ist die “Mutter aller Chi-Maschinen“ von dem Erfinder des Prinzips, Dr. Shizuo Inoue, die “Original Sun Ancon Chi-Maschine“ von der Firma Hsin Ten, angesiedelt.

Mit ihr die “Chi Sun“ (beide mit fester Frequenz) und die “Energy Chi“ (mit einer stufenlos wählbaren Frequenz). Bei allen dreien ist die Verarbeitung solide und die Geräuschentwicklung nicht störend. Hier bekommt man also für den stolzen Preis tatsächlich auch eine gute Qualität.

Soweit die Beurteilung nach den Kriterien Handhabung, Verarbeitung und Geräuschentwicklung, aber wie steht es um die eigentlichen gesundheitlichen Wirkungen und das legendäre Chi-Gefühl?

Nur die "Original Sun Ancon Chi-Machine" kann ihre Wirksamkeit auch anhand von medizinischen Studien belegen: Sauerstoffzufuhr und Lymphfluss werden danach um mehr als das Doppelte gesteigert und dadurch ein tief greifender "Hausputz" des Organismus und eine nachhaltige Revitalisierung eingeleitet. Studien von Prof. Dr. Neil Piller, international bekannter Lymphologe von der Flinders University Australia, und Prof. Dr. Uwe Stocksmeier, Wiedemann-Klinik München, bestätigen das in voneinander unabhängigen Untersuchungen. Danach stimuliert das maschinelle Schwingen der Beine mit Hilfe der "Original Sun Ancon Chi-Machine" den gesamten Organismus, wie es sonst nur eine gute Ganzkörper-Massage vermag. Besonders erstaunlich ist: Sogar chronische Wasser-Ansammlungen im Gewebe wie Lymphödeme und "dicke Beine" oder bei Chemotherapie auftretende Wasserstauungen nehmen innerhalb von nur drei Wochen um durchschnittlich zwei Drittel ab. Und das auf ganz natürliche Weise ohne die sonst üblichen Medikamente und deren mögliche Nebenwirkungen.

Zu ähnlichen Ergebnissen kam man am Münchner "Centrum für ganzheitliche Diagnostik". "Während der Anwendung der Chi-Machine erhöht sich die Durchblutung des Gewebes auf das Zweieinhalbfache und entsprechend werden die Lymphe angeregt" berichtet der Leiter des Zentrums und erklärt weiter: "Das hilft unter anderem auch Menschen, die aufgrund von Bindegewebsschwäche zu Krampfadern oder Orangenhaut neigen".

Die bessere Durchblutung mache die Haut nach und nach straffer, sie sehe gesünder aus und die Ausscheidung überschüssigen Wassers aus dem Gewebe ließen sogar einige überschüssige Pfunde purzeln.

Alternativmediziniker bemerkten außerdem, dass als "Nebeneffekt" dabei auch emotionale und energetische Blockaden gelöst werden. Esoterisch orientierte Anwender verspürten durch die Zellbelebung auch einen erleichterten Zugang zum Quell ihrer Spiritualität und ein tieferes Meditationserlebnis. Aus diesem Grund erhielt das ursprünglich "Sun Ancon – Aerobic Oxygen Exerciser" genannte Gerät von den ersten Benutzern den Spitznamen "Chi-Machine", den der Hersteller Hsin Ten dann übernahm.

Bei den weiteren Tests LIFE-TESTinstitut wurden auch die feineren, energetischen Wirkungen unter die Lupe genommen. Mit Hilfe von Meridian-Messungen per "Prognos", einer Methode der Hautwiderstandsmessung an den Endpunkten der Akupunktur-Meridiane an Händen und Füßen, begab man sich dort auf die Spur des "Chi-Gefühls"

Die gewonnenen Messwerte lassen Rückschlüsse auf den Energiezustand im Meridian-System und damit allgemein auf das menschliche Energieniveau zu. Energiehöhe und Energiebalance aber sind nach den Erfahrungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der modernen westlichen Energie- und Informationsmedizin entscheidend für die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen.

Werden sie durch Einflüsse wie etwa durch Medikamente oder eben die Chi-Machine-Anwendung verändert, kann in einer Art Frühdiagnose abgelesen werden, ob die jeweilige Wirkung gesundheitsfördernd oder gesundheitlich belastend ist. Die Zuverlässigkeit dieser Methode (Reliabilität) wurde in einer deutschen Studie an der Universität Stuttgart bestätigt. In Russland gilt die Methode bereits seit einigen Jahren als schulmedizinisch anerkannt.

Die Messungen am LIFE-TESTinstitut ergaben, dass das menschliche Energiesystem in den ersten Chi-Machine-Anwendungen eine Art Reiztherapie erfährt: Das Meridiansystem wird sanft, aber sehr tief greifend dazu angeregt, sich neu zu regulieren. Dadurch können bestehende Energieblockaden und –schwächen ausgeglichen werden. Insbesondere die Meridiane des Vegetativums und damit auch das gesamte vegetative Nervensystem, das unter anderem für die Funktion von Atmung, Verdauung, Stoffwechsel und Wasserhaushalt zuständig ist, reagieren dabei.

Die Chi-Machine ist daher nicht einfach ein nettes Fitnessgerät, sondern verlangt vom Organismus eine erhebliche Regulationsleistung, die länger als dreißig Minuten nach dem Ausschalten noch messbar ist. In der Gewöhnungsphase reagiert der Organismus zunächst mit einem Energieverlust im System der Akupunkturmeridiane. Gefühle von Müdigkeit und Entspannung sind daher bei den ersten Anwendungen oder nach einigen Wochen Pause am intensivsten. Nach drei bis fünf Anwendungen aber hat sich das Energiesystem auf die Schwingung der Chi-Machine eingestellt und reagiert nun eher mit einer Energiesteigerung und Harmonisierung. Das Ausmaß der Harmonisierung ist jedoch von Gerät zu Gerät unterschiedlich und am besten bei den drei Chi-Maschinen des obersten Preissegments. Beim Gerät "Energy Chi", bei dem die Frequenz stufenlos einstellbar ist, wählten ältere Probanden eher eine Frequenz, die langsamer war als die Original-Schwingung der "Sun Ancon Chi-Machine", jüngere Testpersonen hingegen eine schnellere. Nach 10-15 Anwendungen näherte sich jedoch die gewählte Schwingung bei beiden Gruppen der Original-Frequenz an. Offenbar ist die von Dr. Inoue gefundene Frequenz von 140 Schwingungen pro Minute ein für alle Menschen sinnvoller und wirksamer Rhythmus.

Der Grund dafür könnte darin liegen, dass auch unser Organismus selbst in diesem Rhythmus pulsiert: Sowohl die Rückenmarks- und Gehirnflüssigkeit (das Cranio-Sacral-System) als auch die Lymphe pulsieren in diesem Takt von etwas mehr als 2 Hertz. Wird jedoch eine langsamere Chi-Schwingung als die Original-Frequenz gewählt, klingt die Regulationskurve in den Meridianen auch schneller wieder ab – die Zeit des Ausbalancierens ist also kürzer.

Für manche Personen und bei stärkeren Energieblockaden kann die Anregung dadurch zu schwach sein, um einen ausreichenden Effekt der Harmonisierung zu erzielen. Andererseits kann bei alten und sensiblen Personen eine schwächere Anregung auch sehr sinnvoll sein, um die anfängliche energetische Belastung gering zu halten.

Bei der "Sun Ancon Chi-Machine" wird für solche Personen daher empfohlen, mit einer Anwendungszeit von nur 3 Minuten zu beginnen. Subjektiv empfanden die Probanden bei der "Sun Ancon Chi-Machine" das Chi-Kribbeln als am intensivsten, was mit der gemessenen stärkeren Regulationskurve der Meridian-Energien übereinstimmt.

Unter energetischen Gesichtspunkten wurde daher vom LIFE-TESTinstitut die "Sun Ancon Chi-Machine" und die nahezu baugleiche "Chi Sun" als beste Geräte bewertet (siehe auch unter: www.life-testinstitut.de). Ausdrücklich wiesen die Tester darauf hin, nach dem Ende des Beinschwingens noch ca. 10 Minuten liegen zu bleiben, bis das Sauerstoffkribbeln ganz abgeklungen ist. So soll die energetische Eigenregulation ungestört ablaufen. Sie könne jedoch durch die richtige innere Haltung, durch Visualisation, "inneres Lächeln" oder anderen mentale Techniken unterstützt werden.