

Sie sind hier: [zuhause.de](#) > [Wohnen](#) > [Einrichten](#) > [Massage-Sessel: Diese Massage-Sessel sind ...](#)

Das ist Zuverlässigkeit.

 [Empfehlen](#)

2

A A Schrift

 Drucken

MASSAGE-SESSEL KÖNNEN THERAPEUT ERSETZEN

19.07.2012, 09:27 Uhr | Karin Henjes



» Fotos

Gute Massage-Sessel verbessern Gesundheit und Wohlbefinden, sind allerdings nicht billig. (Quelle: Thinkstock by Getty-Images)

Immer mehr Möbel-Hersteller bieten Massage-Sessel an und versprechen, die automatische Massage durch ihre Möbelstücke hätte die gleiche Qualität, wie eine Massage beim Physiotherapeuten. Doch was ist dran an den Verheißungen der Industrie? Kann ein Massage-Sessel tatsächlich Verspannungen lösen und so wirksam zur Gesundheit und zum Wohlbefinden seines Besitzers beitragen? Oder sind die High-Tech-Möbel nichts als teure "Rüttel-Hocker", die mehr schaden als nutzen? Die klare Antwort eines spezialisierten Schmerz-Mediziners: Kommt drauf an! **Einige hochwertige Massage-Sessel** präsentieren wir in unserer Foto-Show.

Gibt es moderne Massage-Sessel, die auch unter medizinischen Gesichtspunkten als wirkungsvoll eingestuft werden können? "Durchaus", versichert Professor Dr. Hartmut Göbel von der Schmerzklinik in Kiel. "Allerdings muss man stark differenzieren. Man findet erhebliche Unterschiede vor, was Technik und Programme betrifft." Der Mediziner gibt **sieben Tipps, worauf Sie beim Massage-Sessel achten** sollten.

Massage-Sessel – was die High-Tech-Möbel taugen



Massage-Sessel sollten individuell programmierbar sein

Wichtig ist vor allem, dass die Massage individuell auf Größe und Körperstatur zugeschnitten ist. Bei den meisten hochwertigen Sesseln läuft deshalb vor Beginn der eigentlichen Massage ein Programm ab, bei dem der gesamte Körper – vor allem die Wirbelsäule – gescannt wird. Bei der folgenden Massage, "weiß" der Sessel dann, wo die richtigen Druckpunkte sind und wie intensiv er den Körper durchkneten und strecken kann, um einen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen.

Einige billige Sessel mit Massage-Funktion verzichten auf den Körper-Scan vor der Massage und bringen ab Werk einfach eine bestimmte Anzahl vordefinierter Massage-Programme mit. Auch kann man die billigen Sessel meist nicht stufenlos auf den eigenen Körper einstellen. Bei ihnen besteht im ungünstigsten Fall die Gefahr, dass sich etwa ein bestehendes Rückenleiden noch weiter verschlimmert. Verbraucher können davon ausgehen, dass ein günstiger Massage-Sessel für wenige hundert Euro zumindest nicht gesundheitsfördernd wirkt.

Gute Massage-Sessel kosten gutes Geld

Nach einem preislichen Richtwert für gute Massage-Sessel befragt, antwortet Schmerz-Spezialist Göbel: "Ein anständiger Sessel fängt bei ungefähr 3000 Euro an. Wenn Sie bedenken, welche Dienste ein solches Möbelstück leisten kann, ist das aber erstaunlich günstig." Vor allem, wenn die positive Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden wissenschaftlich belegt ist.

Göbel untersuchte in seiner Schmerzambulanz im Jahr 2008 den Massage-Sessel "EP 30002" von Panasonic. Ergebnis der insgesamt zehntägigen Testreihe: Die Schmerzen der Probanden konnten im Versuchszeitraum von täglich 14 Stunden auf 40 Minuten pro Tag reduziert werden. "Dabei wurde gezielt die (japanische) Junetsu-Massagetechnik eingesetzt, die dieser Sessel zur Verfügung stellt", heißt es in Göbels medizinischem Bericht. "Sie bildet die menschliche Massagetechnik in der professionellen Massage ab." Das hat natürlich seinen Preis: Rund 6000 Euro kostet der getestete Panasonic-Sessel.

Massage-Sessel für alle Sinne

Auch die Firma Brainlight mit Deutschland-Niederlassung in Goldbach kann wissenschaftliche Studien vorweisen. Ihre Sessel kombinieren in der Regel die Massagefunktion mit mit trancefördernden Licht- und Tonsignalen, die über das mitgelieferte Zubehör – Kopfhörer und Brille – auf den Benutzer einwirken und ihn in einen Zustand der Tiefenentspannung versetzen sollen.

Die Wirksamkeit dieser Funktion für die Verbesserung der Konzentrations- und Gedächtnisleistung belegte der Erlanger Psychologe Viktor Wuchrer 2009 in seiner Diplomarbeit. Sowohl beim Erinnerungstest als auch in punkto Konzentration schnitten die Testpersonen am besten ab, die zuvor das Brainlight-System in Anspruch genommen hatten.

Jost Sagasser von Brainlight empfiehlt ein Modell, in dem Massage und Entspannungsfunktionen kombiniert sind. "Ein Standardmodell für die private Nutzung ist unser Shiatsu-Massage-Sessel 'Gravity Plus'. Erst die Kombination aus beiden Systemen ermöglicht eine tiefe Regeneration", so der Unternehmenssprecher. Allerdings hat auch diese Tiefenentspannung ihren Preis: 5474 Euro kostet das beschriebene Modell laut Hersteller.

Alternative zum Massage-Sessel

Das ist aber immer noch nicht alles, was der Funktionssessel-Markt an unterschiedlichen Varianten zu bieten hat: So kreierte der österreichische Künstler Sha beispielsweise eine Wohlfühl-Liege, die ohne Massagefunktion auskommt. Die extravaganten Liegen versetzen ihren Besitzer mit Hilfe einer Mischung aus Musik, Licht, Vibration und sanftem Schaukeln in einen tiefen-entspannten, trance-ähnlichen Zustand.

Die Wirksamkeit dieser futuristisch anmutenden "Alphasphere"-Liegen ist ebenfalls durch Studien belegt. Sie haben bereits ihren Weg in viele Luxus-Spas gefunden und werden in einer Edition für den privaten Wohnraum zu einem Preis von 10.500 Euro angeboten.

Den richtigen Massage-Sessel finden

Relax- und Massage-Sessel gibt es in verschiedensten Qualitäten und Ausführungen. Ob und, wenn ja, welcher Massage-Sessel für Sie in Frage kommt, können Sie nur durch eigenes Ausprobieren im Fachgeschäft herausfinden. Bei den stolzen Preisen, die man für gute Sessel hinzulegen, sollte jedem Kauf außerdem eine intensive Beratung durch den Fachhändler vorausgehen. Darüber hinaus helfen Professor Dr. Göbels **sieben Tipps für Massage-Sessel** bei der Auswahl und korrekten Nutzung dieses High-Tech-Möbelstücks.