

# DIE SACHE MIT DER CHI- MASCHINE

## Mit Motor: Eine Massageanwendung aus der traditionellen chinesischen Medizin.

*Anrufe in der Rücken-Redaktion gibt es viele. Und so manche verrückte Idee, um sich auf einen Schlag aller Rückenschmerzen zu entledigen ist durchaus dabei. Mit der Chi-Maschine verhielt es sich für uns genauso: Verrückt, was uns da ein Anrufer aus Hamburg erzählen wollte.*

Ki, Chi, Qi, Gi – das Wort für die Lebensenergie an sich – ist bekannt aus dem asiatischen Raum. In der traditionellen chinesischen Medizin zum Beispiel sowie bei vielen Kampfsportarten wie etwa dem Karate oder auch dem weichen Tai Chi zählt dieser Begriff zum Fundament. Das Weltverständnis vieler Menschen in Asien und zunehmend auch im Westen beruht darauf, dass unser gesamter Kosmos auf Chi beruht. Meditation und Atemübungen sind durchaus bekannte Wege, sich diese Energie zu erschließen. Aber eine Maschine? Eine überaus unromantische und zugleich sehr zweifelhafte Vorstellung. Also haben wir uns dieses Gerät aus Ham-

burg zum Test kommen lassen und parallel recherchiert.

### Nur das Original zählt

Erstes Ergebnis: So genannte Chi-Maschinen gibt es „wie Sand am Meer“. Ab sechzig Euro kann man bereits fündig werden. Diese Billigheimer sind leider allesamt Kopien vom Original, der Sun Ancon Chi-Maschine und zumeist entsprechend klapperig. Eine Sun Ancon Chi-Maschine kostet dagegen 519,- Euro.

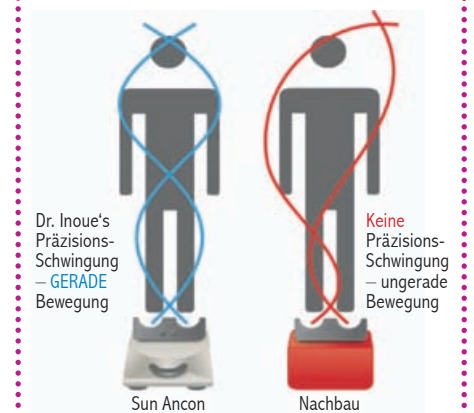
Doch was leistet nun dieses seltsame Gerät? Oder besser gefragt, wie reagiert der menschliche Körper auf eine Maschine, die ihn mittels Auflage der Füße auf einem kleinen Kasten, mit einer Schwingungsfrequenz von 140 mal pro Minute pendeln lässt.

### Sauerstoffdusche

Unser Test zeigte: Dieses Maschinen tut dem Körper tatsächlich gut. Und es hält, was es verspricht: Nach der Anwendung, man startet mit 5 Minuten und steigert sich im Laufe der Tage auf 20 Minuten, kribbelt,



Das original Sun Ancon Chi-Gerät



Dr. Inoue's Präzisions-Schwingung – GERADE Bewegung

Keine Präzisions-Schwingung – ungerade Bewegung

Sun Ancon

Nachbau

Der kleine Kasten mit starkem Motor garantiert präzise Schwingungen. Das leichte, rhythmische Geräusch fördert den Entspannungsprozess. Mit der angeschlossenen Zeitschaltuhr sind Einstellungen bis zu 30 Minuten möglich.

Die Bewegungen des Schlittens übertragen sich zuerst auf die Füße – und dann schwingt der ganze Körper rhythmisch mit. Diese Schwingung durchläuft den Körper in dynamischen, synchronen Wellen; in Form einer unendlichen 8 um die Längsachse der Wirbelsäule.



summt und brummt die gesamte Hautoberfläche.

Warum? Das Gerät wurde von dem japanischen Arzt Dr. Shizuo Inoue, langjähriger Vorsitzende der „Japanese Association of Oxygen and Health“, als „aerober Sauerstofftrainer“ konzipiert. Basis dafür war die Umsetzung einer Massageanwendung aus der traditionellen chinesischen Medizin, bei der der Körper in eine horizontale Wellenbewegung gebracht wird. Die Wellenbewegung der Chi-Maschine soll laut Studien die Sauerstoffversorgung der Zellen im Laufe der Anwendung auf das 2,5 fache erhöhen. Ein Effekt, den jede Person meist schon bei der ersten Anwendung sehr deutlich am ganzen Körper spürt.

### Tiefe Entspannung

Hinzu kommt nach einigen Tagen ein generelles Wohlbefinden, verbunden

mit einer stetig wachsenden, sehr tiefen Entspannung. Eine Entspannung, die auch bei Hals, Schulter und Rücken ankommt. Dies entspricht der Studie des US-Mediziners R. Neil Voss, der bei Hirnstrom-Messungen von Anwendern der Sun Ancon Chi-Maschine eine signifikante Abnahme von Stress-Daten (Beta-Wellen) und eine deutliche Zunahme von Entspannungs-Daten (Alpha-, Theta-, Delta-Wellen) registrierte. Damit einher geht die entsprechende Absenkung des Blutdrucks.

### Anregung für das Lymphsystem

Dem Gerät werden Studien zufolge unter anderem auch die Anregung der Lymphzirkulation, die Entstauung von Wasseransammlungen in den Beinen sowie die generell vorteilhafte Wirkung auf sekundäre Lymphödeme und venöse Ödeme, einhergehend mit einer leichten Gewichtsabnahme, zugeschrieben. Ein Fakt, den wir mangels dieser Leiden in der Redaktion nicht testen konnten.

### Breite Anerkennung

In Japan, USA, Kanada und Australien ist die Sun Ancon Chi-Maschine als medizinisches Gerät zugelassen. In Deutschland findet sie sich in etlichen

physiotherapeutischen Praxen und bei manch bekanntem Spitzensportler. Und weltweit in über 6 Millionen Privathaushalten.

### Das sagen die Anderen

- Eine Studie von Dr. Neill Piller, Flinders University, Australien, sagt unter anderem: Nach vier Wochen Chi-Maschine-Training verbesserte sich die Beweglichkeit von 68 Prozent der Probanden deutlich. Ein Viertel der Studienteilnehmer konnte besser schlafen, der Hälfte fiel das Treppensteigen leichter.

- Das Wellness- und Aktivmagazin „Fit for Fun“ kam bei seinem Test von 7 Chi-Maschinen zu dem sehr deutlichen Ergebnis, dass nur das Original den Anforderungen des Entwicklers, Dr. Shizuo Inoue, zu einhundert Prozent entspricht.

Experte Stephan Siebert, mit dem Thema seit vielen Jahren vertraut, steht allen RÜCKEN-Lesern gerne mit Rat und Geräteversand zur Verfügung.  
Telefon: 040-551 4334  
[www.sunancon-wellness.de](http://www.sunancon-wellness.de)



### Tipp!

Nicht jeder kann seinen Kopf so einfach abschalten. Trotz dem stetigen Rhythmus der Chi-Maschine. Parallele Entspannungsmusik wird von vielen Anwendern als sehr hilfreich empfohlen.