

Entspannung aus der Steckdose

Weniger Stress, straffere Haut – kleine Apparate versprechen wahre Wellnesswunder. Kann das wirklich funktionieren?

IN MINUTENSCHNELLE so entspannt sein wie nach einem langen Spaziergang. Abschalten auf Knopfdruck. Was für bekennende Couch-Potatos klingt wie der Himmel auf Erden, ist das verlockende Angebot von Herstellern kleiner Wellnessmaschinen. Wir haben fünf solche Geräte getestet.

1. „Durch die Chi-Maschine wird der Körper trainiert und entschlackt, die Haut gestrafft und die Seele entspannt.“ Laut einem beigelegten Zeitungsartikel vollbringt das Gerät des japanischen Herstellers Sun Ancon diese Wunder allein dadurch, dass es die Beine des Benutzers hin- und herbewegt. Das Design? Für stolze 680 Euro wäre etwas mehr iPod und weniger 60er-Jahre-Föhn schön. Die erste Anwendung darf nur fünf Minuten dauern, quasi eine Werbeunterbrechung lang. Nach wenigen Sekunden wippt der ganze Körper. Das Kribbeln hinterher ist angeblich ein Effekt der vermehrten Sauerstoffzufuhr in die Zellen; angenehm, aber nicht wirklich entspannend.

Das sagt der Experte (Lutz Hertel, Psychologe und Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbandes): „Der Apparat erscheint mir für das, was er bietet, maßlos über-

teuert. Weder die entschlackende Wirkung noch eine Gewichtsabnahme sind von unabhängigen Wissenschaftlern bestätigt worden.“

2. Von Grasgrün über Zitronengelb bis Meerblau – die Farblichtlampe LivingColors von Philips kann angeblich 16 Millionen verschiedene Farbtöne erzeugen. Mit „beruhigenden Pastelltönen und satten Farben“ soll für 150 Euro jedes Zimmer in eine Wohlfühloase verwandelt werden. Die Inbetriebnahme der kugelförmigen Lampe aus Kunststoff in Transparent und Weiß ist tatsächlich etwas für Gestresste: einstecken und los. Aber dann enttäuscht die Leuchtkraft. Statt den ganzen Raum in Farbe zu tauchen, reicht sie nur für eine Ecke des Zimmers. LivingColors bleibt eine – wenn auch ansehnliche – Neuauflage der Lavalampe.

Das sagt der Experte: „Es ist seriös, dass Philips nicht mit dem Begriff Wellness wirbt. Im Gegensatz zu UV-Licht wurde für farbiges Licht die gesundheitliche Wirkung bisher nicht eindeutig erwiesen.“

3. Der erste Stressor des Tages ist für viele Menschen der Wecker. Abhilfe verspricht da das Wake-up Light von Philips für knapp 150 Euro. Die

Lampe mit eingebauter Digitaluhr soll „einen Sonnenaufgang simulieren, sodass man sanft aufwacht“. Fast 30 Zentimeter hoch und massiv, ist das Wake-up Light nicht gerade eine zierliche Designer-Nachttischlampe. Statt durch den Lichtschein erwacht man vom Gezwitscher einer größeren Vogelschar – die Naturgeräusche erledigen, was das Licht allein nicht geschafft hat.

Das sagt der Experte: „Lichtstrahlen geben dem Körper selbst bei geschlossenen Augen den Impuls, von der Melatonin- auf die Serotonin-Produktion umzustellen, also vom Schlaf- in den Wachmodus zu wechseln. Menschen, die im Dunkeln aufstehen müssen, können so angenehmer aufwachen.“

4. „Hektik, Stress, Lärm – mit ihren ungewöhnlichen Klängen bietet die Neoccea Sound Machine Möglichkeiten, abzuschalten.“ Für 28 Euro will die hosenäschengroße Musikbox der französischen Kosmetikmarke Daniel Jouvance „beruhigende Klänge wie ein Parfum im Raum verteilen“. Im Betrieb hält die Neoccea Sound Machine dieses Versprechen nicht. Die Tonqualität ist nur bei sehr leisem Betrieb gut, schon normale Wohnungsgeräusche können

die gleichförmigen Gesänge und Glockenspiele nicht übertönen.

Das sagt der Experte: „Sehr monotone Klänge wirken nicht per se entspannend, manche Menschen sind davon sogar schnell genervt. Den Zweck der Sound Machine kann eine CD günstiger erfüllen.“

5. Die Firma Brainlight verspricht mit ihrem „Be balanced“-System nicht weniger als „sofortigen Stressabbau“. Das Set aus einem pyramidenförmigen Mini-PC, der über 40 Musik- und Sprachprogramme gespeichert hat, einer Brille mit Lichtdioden und Kopfhörer soll auf Knopfdruck für mehr Lebensqualität sorgen. Kopfhörer und Brille wirken allerdings trotz des Preises von 1000 Euro reichlich billig. Das Programm „Stress abbauen“ startet mit Entspannungsmusik, die grellen Lichtblitze dazu sind trotz geschlossener Augen unangenehm. Länger als drei Minuten möchte man sich das nicht antun.

Das sagt der Experte: „Hinter den Brainlight-Produkten steckt eine einfache Technologie. Saubere wissenschaftliche Belege der versprochenen Heileffekte sind mir nicht bekannt. Für Epileptiker können die Lichtblitze sogar gefährlich sein.“

Maria Exner

Wellness oder Wellnepp?

1. Die Chi-Maschine des japanischen Herstellers Sun Ancon



4. Entspannungsmusik für unterwegs: Neoccea Sound Machine von Daniel Jouvance



3. Lichtwecker Wake-up Light von Philips



2. Farblichtlampe LivingColors von Philips



5. Entspannungssystem Synchro be balanced von Brainlight



Diese elektrische „Brain Machine“ datiert von 1907