



Damit er nicht nur schön dasteht

Der Körper-Check für Ihren Massagesessel.

7 Körperbereiche entscheiden, ob ein Massagesessel wirklich zu Ihnen passt und ob Sie ihn regelmäßig nutzen werden. Denn die Wirkung kommt nicht vom Kauf, sie kommt von der Nutzung.

RATGEBER NR. 1

Warum wir Ihnen den besten Sessel nicht nennen können

Welcher ist denn nun der beste Massagesessel? Die Frage bekommen wir in unserer Ausstellung fast täglich gestellt.

Es gibt nicht den besten Sessel, es gibt die besten.

Welcher davon Ihrer ist, hängt an zwei Dingen: wie Ihr Körper zum Sessel passt, und welche Wirkung Sie suchen. Suchen Sie vor allem eine intensive Massage für Rücken und Nacken, oder stehen Entspannung und Wohlbefinden im Vordergrund? Beides führt zu unterschiedlichen Modellen.

Körper unterscheiden sich in Größe, Schulterbreite, Rumpf- und Beinlänge sowie Schuhgröße. Moderne Sessel erfassen davon einiges: Nackenposition, Wirbelsäulenverlauf, teils die Fußlänge. Anpassen kann sich jeder trotzdem nur so weit, wie seine Bauform es zulässt. Und diese Grenzen liegen bei jedem Modell woanders.

Vom Kauf allein ist Ihnen nicht geholfen: Sie müssen drin sitzen, möglichst täglich, und die Massage muss dort ankommen, wo Sie sie brauchen.

Selbst ein 8.000-€-Sessel hilft wenig, wenn Sie sich nicht gerne hineinsetzen. Dann kann sich die Wirkung nicht entfalten.

Diese Fibel zeigt Ihnen die 7 Stellen, an denen ein Sessel an Ihrem Körper vorbeiarbeiten kann. Durchgehen können Sie sie überall, wo mehrere Modelle nebeneinander stehen: in einer echten Ausstellung, auch bei uns. Ein reiner Online-Shop kann Ihnen diese Prüfung nicht bieten.

MANUELA RADU UND MICHAEL ROEDESKE,
GRÜNDER DER MASSAGESESSEL WELT



DAS GRUNDPRINZIP

Jeder Körper ist anders gebaut

Viele Massagesessel wurden ursprünglich für asiatische Märkte entwickelt und dort auch für diese Märkte produziert. Unabhängig davon unterscheiden sich Menschen deutlich in Körpergröße, Schulterbreite sowie Rumpf- und Beinlänge. Deshalb ist die Herstellerangabe zur Körpergröße nur ein erster Anhaltspunkt. Entscheidend ist, ob Rollen, Arm-, Bein- und Fußmodule an Ihrem Körper richtig positioniert sind.

In Zahlen: Viele einfach gebaute Geräte erreichen im Nacken maximal **1,60 bis 1,65 m**. Gute schaffen 1,80 m, knapp über 2 m nur eine Ausnahme. Beim Gewicht liegt der Standard bei diesen Geräten zwischen 90 und 120 kg. Kein Qualitätsurteil: Ein Sessel, dessen Rolle bei 1,65 m endet, ist für 1,65 m oft genau richtig.

Eine der wenigen Ausnahmen von dieser Regel: Unsere Serie Allgäuer Massagetechnik entsteht in Deutschland, entwickelt hier, 95 % der Teile hier gefertigt, Endmontage hier. Bewusst vereinfachte Sessel für Pflege- und Behinderteneinrichtungen und Ruheräume, keine Hightech-Geräte fürs Wohnzimmer.

Selbst bei gleicher Größe verschieben längere Beine oder ein längerer Rumpf, wo Nacken, Beinauflage und Füße ankommen. Wer vom Durchschnitt abweicht, prüft umso gründlicher.

Bei uns können Sie das an uns selbst sehen: Michael mit 1,83 m, Manuela mit 1,60 m, Schwager Ionel mit 1,92 m. Im selben Einstiegsmodell füllt Michael mit breiterer Statur den Sessel komplett aus, für Manuela passt alles, und ob Ionel oben noch Nackenmassage bekommt, darüber braucht er gar nicht nachzudenken.

**MANUELA, 1,60 M**

Kopf und Nacken bleiben unter der Kopfstütze, alles liegt in der Zone.

**MICHAEL, 1,83 M**

Der Kopf reicht bis an die Kopfstütze, der Sessel ist ausgefüllt.

**IONEL, 1,92 M**

Der Kopf ragt über die Kopfstütze hinaus.

Drei Menschen, ein Sessel, drei völlig verschiedene Ergebnisse. Und wir wissen nicht, wie Ihr Körper gebaut ist.

1

CHECK 1 VON 7

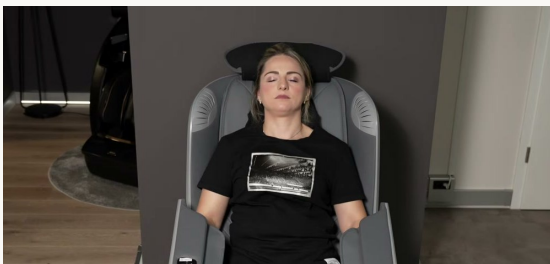
Erreichen die Massagerollen Ihren Nacken?

Das wichtigste Kriterium von allen. Können die Rollen Ihre Wirbelsäule entlang bis hoch in den Schulter-Nacken-Bereich fahren, dort, wo Sie die Massage brauchen?

Genau dort sitzen bei den meisten Menschen die Verspannungen. Wenn die Rolle vorher aufhört, bekommen Sie eine Rückenmassage und nennen sie enttäuscht „ganz nett“.

Hier ist der Unterschied zwischen den Modellen am größten, wie die Fotos auf Seite 3 und unten zeigen: Bei Ionel schafft es die Rolle nicht mehr, bei Manuela schon.

Ein verbreiteter Irrtum: die Schienenlänge. In der Praxis entscheiden Form und Biegung der Schiene und wie hoch die Rolle wirklich fährt. Mancher kurze Track erreicht den Nacken besser als ein langer, und der größere Sessel kommt nicht automatisch höher als der kleine.



1,60 M

Kopf und Nacken liegen unter der Kopfstütze, in der Zone der Rolle.



1,92 M, DERSELBE SESSEL

Kopf und Nacken ragen über die Kopfstütze hinaus, die Rolle endet darunter.

IM SESSEL PRÜFEN

- Rolle in die höchste Position fahren.
- Spüren Sie, ob die Rolle den gewünschten Bereich erreicht, ohne auf Hinterkopf oder Knochen zu drücken?

WARNZEICHEN

- ✗ Die Rolle kommt nicht bis in den Schulter-Nacken-Bereich, in dem Sie die Massage brauchen
- ✗ Die Rolle drückt schmerzhaft auf Hinterkopf oder Knochen statt auf die Muskulatur
- ✗ Der Berater weicht auf „das lässt sich einstellen“ aus, ohne es Ihnen zu zeigen

2

CHECK 2 VON 7

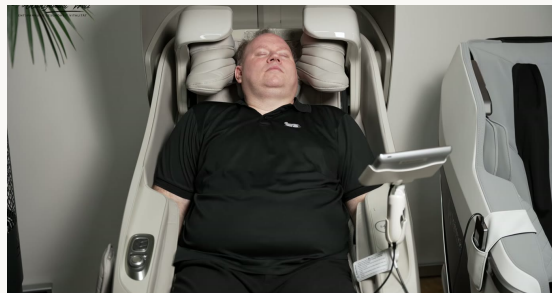
Finden Sie Platz an der Schulter?

An der Schulter entscheidet sich, ob Sie bequem im Sessel liegen oder sich eingequetscht fühlen, und dann kommt keine Entspannung zustande. Breiter gebaute Menschen brauchen mehr Platzangebot, und das haben nicht alle Modelle.

Viel Platz ist trotzdem nicht das Ziel. Sie sitzen im Sessel zur Massage: Bleibt zu viel Luft, bearbeiten die Airbags (aufblasbare Luftkissen) nur die Luft, und am Körper kommt nichts an. Gesucht ist körpernah, aber nicht beengend. Zu enge Schulter-Airbags drücken dagegen an der falschen Stelle, weil sie für schmalere Schultern gerechnet wurden.

**MANUELA: VIEL LUFT**

Zwischen Schulter und Seitenwange bleibt Raum. So kommt kaum Massage an, in schmalere Modellen bekäme sie mehr.

**MICHAEL: KÖRPERNAH**

Die breite Schulter hat Platz, nichts drückt.

IM SESSEL PRÜFEN

- Ganz zurücklehnen. Berühren Ihre Schultern die Seitenwangen, bevor der Rücken aufliegt?
- Schulter-Airbags komplett aufpumpen lassen. Drücken sie auf den Oberarm oder umfassen sie die Schulter?

WARNZEICHEN

- ✗ Sie müssen die Schulter-Airbags mit viel Aufwand zur Seite drücken, um hineinzukommen
- ✗ Nach 5 Minuten wollen Sie die Arme rausnehmen

3

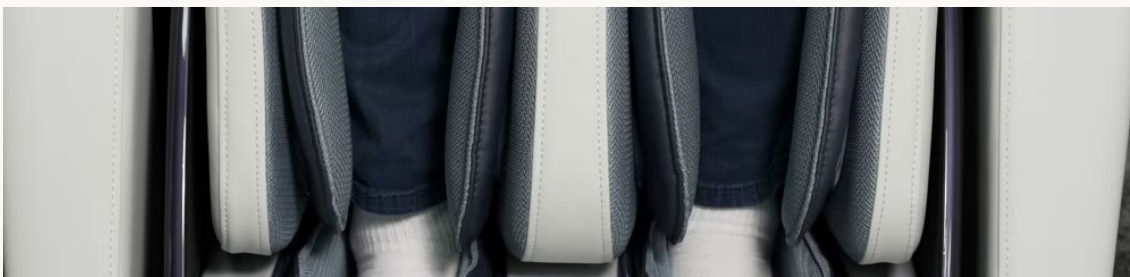
CHECK 3 VON 7

Passen Ihre Waden und Ihre Beinlänge?

Auch an der Wade unterscheidet sich das Platzangebot: Kräftige Waden brauchen eine Schale, die dafür gebaut ist. Schlanke Waden brauchen eine enge, sonst kommt in einer großzügigen Schale kaum Druck an.

Die Modelle unterscheiden sich außerdem darin, wie viel Fläche sie massieren und wo diese Zone je nach Beinlänge liegt, oben, mittig oder weiter unten. Das prüfen Sie am besten Modell für Modell.

Die Beinauflage bietet eine bestimmte Ausfahrlänge, am oberen Ende schließt das Fußteil an. Bei kleinerem Wuchs muss Ihr Fuß dabei noch Kontakt zur Fußreflexzonenmassage haben, bei größerem darf Ihr Oberschenkel nicht von der Sitzfläche abheben.



WADEN IM SESSEL

Aufgepumpte Airbags. Hier sehen Sie, wie weit die Schale wirklich um die Wade greift.

IM SESSEL PRÜFEN

- **Waden-Airbags komplett aufpumpen. Wird die Wade rundum erfasst?**
- **Schlanke Wade? Spüren Sie bei maximalem Druck noch deutliche Kompression?**
- **Wadenlänge prüfen: Liegt die Kniekehle frei, oder wird sie gegen eine harte Kante gedrückt?**
- **Beinauflage ganz ausfahren: Liegt der Oberschenkel noch auf, oder schwebt er?**
Bei kleinerer Größe: Reicht der Fuß noch zur Fußreflexzone?

WARNZEICHEN

- ✗ Bei maximaler Stufe spüren Sie kaum Druck
- ✗ Die Massage konzentriert sich auf einen Punkt statt auf die ganze Wade

4

CHECK 4 VON 7

Liegen Ihre Unterarme in den Modulen?

Die Armführung im Seitenteil sitzt an einer festen Position. Wo Hände und Unterarme darin aufliegen, hängt jedoch von Ihren Proportionen ab: Körpergröße und Unterarmlänge verschieben den Auflagepunkt.

Wir sehen das täglich: Je nach Armlänge liegt die Hand mal genau richtig, mal nicht mehr da, wo sie sein soll. Wenn Ihnen die Handmassage wichtig ist, wählen Sie ein Gerät, bei dem Ihre Hände an der richtigen Position liegen.

Manche Modelle haben dafür kleine Gummibälle unter der Handfläche, die sich verschieben lassen. Das gleicht nicht die ganze Armlänge aus, das Armteil selbst bleibt fix, aber es bringt die Druckpunkte an die vorgesehene Stelle.

**KURZER UNTERARM**

Die ganze Hand liegt auf der Massagefläche.

**LANGER UNTERARM**

Die Hand schiebt sich nach vorn, die Technik greift daneben.

IM SESSEL PRÜFEN

- Prüfen Sie die Armführung im Seitenteil in der Liegeposition, die Sie später am häufigsten nutzen werden, oft Zero-Gravity genannt.
- Arme locker ablegen. Liegt die Handfläche mittig auf der Auflage oder hängt sie über?
- Armmassage starten. Werden Unterarm und Hand gemeinsam erfasst?
- Fragen Sie, ob es verschiebbare Gummibälle unter der Handfläche gibt. Sie gleichen nicht die Armlänge aus, aber die Druckpunkte landen an der richtigen Stelle.

WARNZEICHEN

- ✗ Ihre Finger ragen über die Auflage hinaus
- ✗ Der Ellenbogen liegt außerhalb der gepolsterten Zone

5

CHECK 5 VON 7

Findet Ihr Becken Platz im Sitz?

Anders als an der Schulter darf es im Sitz großzügiger sein: Sie sollen bequem sitzen und die Massage genießen können, nicht eingeklemmt werden. Es gibt schmale und kräftige Becken, und die Sitzbreite zwischen den Hüft-Airbags ist fest. Für Menschen mit breiterem Becken oder kräftigerer Statur gibt es einzelne, extra breit gebaute Modelle.

Zu eng eingestellte Hüft-Airbags drücken dauerhaft auf denselben Punkt der Hüfte. Zu weit eingestellte halten das Becken kaum in Position, dann rutscht der Rücken während der Massage aus der Rollenführung. Beides merken Sie erst, wenn ein Programm mit echtem Airbag-Einsatz läuft, nicht im Ruhezustand.



SITZBEREICH

Die seitlichen Airbags legen sich an die Hüfte.

IM SESSEL PRÜFEN

- Spüren Sie die Hüft-Airbags schon, bevor sie aufpumpen? Dann sitzt das Becken eingeklemmt.
- Ein Programm mit viel Airbag-Einsatz starten, am besten ein reines Airbag-Programm. Ist der Kontakt an Hüfte und Becken angenehm?
- Aufstehen und ins Modell daneben setzen. Der Unterschied fällt erst im Vergleich auf.
- Sitztiefe prüfen: Liegt der Oberschenkel gut auf, bleibt die Kniekehle frei, und rutschen Sie auch nach längerem Sitzen nicht nach vorn?

WARNZEICHEN

- ✗ Die Hüft-Airbags drücken schon im Ruhezustand
- ✗ Sie spüren punktuellen Druck, eine erzwungene Sitzhaltung oder rutschen während der Massage aus der Position

6

CHECK 6 VON 7

Hält der Fuß, wenn gedehnt wird?

Nicht jeder Sessel bietet Dehn- oder Streckprogramme; dieser Check gilt nur für Modelle, die eines mitbringen. Wo es sie gibt, sind sie für viele der wertvollste Teil des Sessels, funktionieren aber nur, wenn Ihr Fuß im Fußteil festen Halt bekommt. Bei akuten Beschwerden, frischen Operationen oder bestehenden orthopädischen Erkrankungen sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt oder beachten die Herstellerhinweise.

Nur bei ausreichendem Halt kann das Programm einen gleichmäßigen Zug über Beine, Hüfte und Rücken aufbauen. Rutscht der Fuß mit, findet keine Dehnung statt.

Das sehen wir in der Ausstellung: Beim einen Körper funktioniert es wunderbar, beim nächsten hält der Fuß nicht. Genau darauf legen wir Wert, damit es auch für Sie wirklich funktioniert.



FUSSHALT

Links sitzt der Fuß in der Schale, rechts hat er sich schon herausgeschoben. Ohne Halt kein Zug.

IM SESSEL PRÜFEN

- Dehn- oder Streckprogramm starten und nur auf den Fuß achten. Bleibt er, wo er ist?
- Spüren Sie den Zug im unteren Rücken? Fehlt er, kann das am Fußhalt liegen, aber auch an Programm oder Einstellung.
- Testen Sie beide Füße einzeln. Nicht jede Seite hält gleich gut.
- Achten Sie besonders auf die Ferse: Drückt das Luftkissen dort unangenehm?

WARNZEICHEN

- ✗ Der Fuß wird von den Airbags nicht gehalten und rutscht bei jedem Zug heraus
- ✗ Eine Fußseite hält merklich schlechter als die andere
- ✗ Das Luftkissen an der Ferse drückt bei schmal gebauten Füßen zu stark

7

CHECK 7 VON 7

Kommen Sie bequem rein und wieder raus?

Der unspektakulärste Punkt, und der, an dem sich Alltagstauglichkeit entscheidet. Viele moderne Sessel haben geschlossene Fußteile. Sie müssen also von oben einsteigen.

Zwei Dinge zählen: Kommen Sie leicht rein und raus, und findet der Fuß im Fußteil Platz? Es gibt geschlossene Fußteile, in denen bei Schuhgröße 42 vorne Schluss ist und der Zeh anstößt. Sie sitzen hier zur Entspannung; solche Sessel sind bei uns in der Lieferantenauswahl durchgefallen.

Der Einstieg selbst geht unterschiedlich leicht. Eine Besonderheit am deutschen Markt ist der OHCO M.8: Seine Seitenteile öffnen sich wie Türen, Sie steigen seitlich ein statt über das Fußteil. Und für den gewerblichen Einsatz gibt es Modelle ohne Fußteil, nur mit Wadenkompression, die auch mit Schuhen genutzt werden.

Und alles, was jeden Tag Überwindung kostet, machen Sie irgendwann seltener. Fällt Ihnen der Einstieg schwer, fragen Sie sich ehrlich: Wollen Sie das jeden Tag tun, oder passt ein Modell mit offenem Fußteil besser zu Ihnen?



GESCHLOSSENES FUSSTEIL

Von oben einsteigen. Wie breit die Öffnung ist, merken Sie beim ersten Mal.

IM SESSEL PRÜFEN

- Haben die Zehen im Fußteil Platz, auch mit Ihrer Schuhgröße?
- Steigen Sie ein, ohne die Seitenwangen oder die Luftkissen im Fußbett mit der Hand zur Seite zu drücken. Geht das?
- Lassen Sie den Sessel vollständig aufrichten. Können Sie aufstehen, ohne sich stark herausdrehen oder hochziehen?

WARNZEICHEN

- ✗ Ihre Zehen stoßen vorne im Fußteil an
- ✗ Ohne die Seitenwangen oder die Luftkissen im Fußbett wegzudrücken, kommen Ihre Füße nicht hinein
- ✗ Sie müssen sich beim Aufstehen stark herausdrehen oder hochziehen

ZUM MITNEHMEN

Das Probesitz-Protokoll

Ein Blatt für bis zu drei Sessel. Haken Sie beim Probesitzen ab, was an Ihrem Körper wirklich stimmt.

WAS SIE PRÜFEN	MODELL	MODELL	MODELL
1 • NACKEN			
Rolle erreicht den Schulter-Nacken-Bereich	☐	☐	☐
2 • SCHULTER			
Rücken liegt auf, bevor die Schultern an die Seitenwangen stoßen	☐	☐	☐
Fühlt sich passend an: genug Platz, aber nicht luftig	☐	☐	☐
3 • WADEN UND BEINLÄNGE			
Wade wird bei maximalem Druck rundum erfasst	☐	☐	☐
Beinauflage fährt weit genug aus, Oberschenkel bleibt aufliegen	☐	☐	☐
Beinauflage fährt nah genug heran, Fuß behält Kontakt zur Fußreflexzone	☐	☐	☐
4 • ARME			
Handfläche und Unterarm liegen gemeinsam auf der Auflage	☐	☐	☐
Verschiebbare Gummibälle vorhanden, falls Ihnen die Handmassage wichtig ist	☐	☐	☐
5 • BECKEN UND SITZ			
Hüft-Airbags drücken nicht schon im Ruhezustand	☐	☐	☐
6 • FUSS BEI DEHNUNG (NUR MIT STRECKPROGRAMM)			
Fuß bleibt im Programm an seiner Stelle	☐	☐	☐
Ferse bleibt dabei angenehm	☐	☐	☐
7 • EINSTIEG			
Zehen haben im Fußteil Platz, auch mit Ihrer Schuhgröße	☐	☐	☐
Ein- und Aussteigen gelingt, ohne Seitenwangen oder Luftkissen wegzudrücken	☐	☐	☐
Auch nach einem langen Tag steigen Sie noch gern ein	☐	☐	☐

EHRlich GESAGT

Was im Datenblatt nicht steht

Hersteller nennen Ihnen eine Körpergrößen-Spanne, oft etwas wie 150 bis 190 cm. Diese Angabe ist nur eine grobe Orientierung und berücksichtigt individuelle Proportionen kaum. Über die Dinge auf den letzten Seiten sagt sie nichts.

Meist nicht im Datenblatt stehen: wie weit die Rolle im Nacken tatsächlich hochfährt, wie breit die Schulterzone innen ist, ob die Hände wirklich an der richtigen Stelle liegen, ob die Oberschenkel bei ausgefahrener Beinauflage noch aufliegen und ob Ihre Wade in die Schale passt.

Das ist keine Kritik am Onlinekauf. Wir verkaufen selbst online, und wenn Sie Ihr Modell kennen, ist das der bequemste Weg. Die Frage ist nur, ob Sie es kennen.

Auch beim Gewicht ist Vorsicht angebracht. Ein Kunde kaufte auf einer Online-Plattform einen Sessel, beworben mit „belastbar bis 200 kg“. Mit gut 150 kg hielt das Gerät zwei Wochen; er bekam sein Geld zurück, doch die Zahl hatte mit der Realität nichts zu tun.

Fragen Sie ab 120 kg Körpergewicht konkret nach, ob das Modell dafür freigegeben ist, und lassen Sie sich das zulässige Nutzergewicht sowie die Garantie schriftlich bestätigen.

Ein Massagesessel ersetzt keine Physiotherapie. Er ergänzt und unterstützt sie, und zwar jeden Tag statt einmal die Woche. Genau deshalb muss er zu Ihrem Körper passen.



Zwei Studien untersuchten ausdrücklich die Anwendung von Massagesesseln (Kim et al., 2020; Chu et al., 2023). Die Ergebnisse liefern erste Hinweise auf mögliche Effekte bei Rücken- sowie Nacken- und Schulterbeschwerden. Sie ersetzen jedoch keine individuelle medizinische Beratung. Volle Übersicht: massagesessel.link/fibel-studien

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Kommen Sie zum Probessitzen vorbei

Bei uns stehen je Preisklasse mehrere Modelle zum Vergleichen, meist 2 bis 7 Sessel. Erst dadurch können Sie am eigenen Körper vergleichen, statt ein Modell schönzureden. Und dort, wo es um Lebensqualität geht, die Ihnen etwas wert ist, führen wir mit internationalen Marken eine besonders große markenübergreifende Auswahl.

Vier große Ausstellungen: Stuttgart, Leverkusen, bei Dresden und Heede bei Hamburg. In Bad Säckingen, Frankfurt und Mannheim stehen unsere Klassiker, die meistverkauften Modelle für uns Europäer.

Oft werden wir gefragt, ob sich 2 oder 3 Stunden Anreise lohnen. Wir haben Kunden, die fahren 7 Stunden zu uns, nur um für sich das richtige Modell zu finden.

Der richtige Massagesessel zeigt sich erst nach Monaten im eigenen Zuhause: Sie setzen sich noch genauso gern hinein wie am ersten Tag, weil er zu Ihrem Körper und Ihrem Alltag passt.



**IHRE
TELEFONBERATUNG**

[massagesessel.link/
fibel-telefon](https://massagesessel.link/fibel-telefon)



**PROBESITZEN
VOR ORT**

[massagesessel.link/
fibel-standorte](https://massagesessel.link/fibel-standorte)