

TAURUS Wellness Massagesessel XL im Test

## Für die spannungs- und stresslindernde Massage im Alltag

17. November 2020



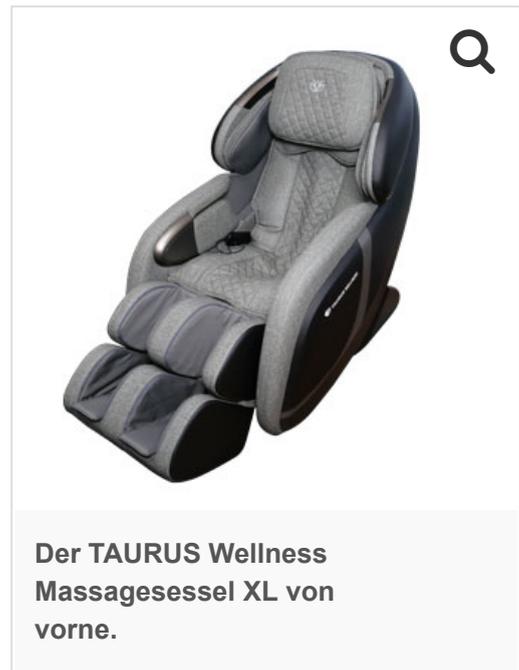
Die Massage hat ihren Ursprung aller Wahrscheinlichkeit nach in Asien und ist eines der ältesten Heilmittel der menschlichen Geschichte: Textlich erwähnt wurde die Massage zum allerersten Mal im Jahre 2.600 vor Christus vom Gelben Kaiser Chinas, einem Spross der chinesischen Mythologie. Mittlerweile ist die Massage allerdings ein auch von der europäischen Medizin größtenteils anerkanntes Mittel, mit dem die Gesundheit des Körpers und auch diejenige des Geistes gepflegt werden kann: So kann eine geeignete Massage nicht nur Schmerzen an verschiedenen Stellen des Körpers lindern,<sup>[1]</sup> sondern obendrein auch noch die Spiegel des „Stresshormons“ (Cortisol) um 31 % vermindern und diejenigen der „Glückshormone“ (Dopamin sowie Serotonin) um 31 resp. 28 % erhöhen.<sup>[2]</sup> Auch, wenn die Massage sich nach den Maßstäben der modernen Medizin schon jahrzehntelang als geeignetes Mittel zur Linderung von Muskelverspannungen und -schmerzen erwiesen hat, können viele Menschen angesichts ihrer prallen

### Inhaltsverzeichnis

- [Der Test im Überblick](#)
- [Das Äußere \(Größe, Gewicht und Co.\)](#)
- [Die Montage](#)
- [Die Handhabung](#)
- [Die Massageprogramme](#)
- [Die Massageleistung](#)
- [Die Lautsprecher](#)
- [Der Stromverbrauch](#)
- [Die Schallemissionen](#)
- [Die Bedienungsanleitung](#)
- [Technische Daten](#)
- [Bewertung](#)
- [Wie haben wir geprüft?](#)

Tagesgestaltung nicht oder immerhin nicht regelmäßig in ihren Genuss kommen. Man kann sich einen immer erreichbaren Masseur aber auch schlicht ins Haus holen: Nämlich in Gestalt eines wundervoll-weichen, modernen Massagesessels, der dank der in ihm enthaltenen Mechanik viele verschiedene Massagebewegungen zu vollziehen und mit ihnen alle Teile des Körpers zu erreichen weiß. Während die ursprünglichen japanischen Modelle aus dem Jahre 1954 mit ihrer Mechanik nur gleichmäßig-geradlinige, den Rücken in zwei vertikalen Bahnen abrollende Massagebewegungen verwirklichen konnten, bieten die aktuell erhältlichen Modelle schon sehr viel mehr: TAURUS, eine Marke des in Deutschland sitzenden Traditionsherstellers Sport-Tiedje, hat seit ein paar Wochen den TAURUS Wellness Massagesessel XL in seinem Sortiment, ein Modell, bei dem man aus zehn verschiedenen Massageprogrammen wählen, die Massagegestaltung individualisieren und obendrein auch noch eine Handvoll weiterer Funktionen (Wärme, „Zero Gravity“ usw.) wahrnehmen kann.

Wir haben TAURUS' neues Technikwerk in den vorangegangenen vier Wochen von zehn verschiedenen Testern verwenden lassen: Dadurch, dass die Tester sich in ihrem Alter (i. e. 24 bis 65 Jahre), ihrer Größe ( $H_{\min}$  –  $H_{\max}$ : 1,60 – 2,00 Meter), ihrem Gewicht ( $m_{\min}$  –  $m_{\max}$ : 60 – 120 Kilogramm) und auch ihrem Geschlecht (6 männlich, 4 weiblich) in erheblichem Maße voneinander unterscheiden, haben wir die Stärken und Schwächen des Modells unter Würdigung vollkommen verschiedener Anspruchsprofile abklopfen können.



Der TAURUS Wellness Massagesessel XL von vorne.

## Die wesentlichen Merkmale

- **Maße des Modells ( $L_{\max}$  ×  $B_{\max}$  ×  $H_{\max}$ ):**  
138,0 × 78,0 × 115,0 Zentimeter (Sitzposition)  
resp. 166,0 × 78,0 × 93,0 Zentimeter (Liegeposition)
- **Gewicht des Modells ( $m_{\max}$ ):**  
73 Kilogramm
- **Maximale Größe des Anwenders ( $H_{\max}$ ):**  
2,30 Meter (lt. Bedienungsanleitung, vgl. S. 6) bzw. 2,00 Meter (lt. Webseite)
- **Maximales Gewicht des Anwenders ( $m_{\max}$ ):**  
160 Kilogramm (lt. Bedienungsanleitung, vgl. S. 6)
- **Anzahl der Massageprogramme:**  
10 („Dual“, „Klopfen“, „Kneten“, „Rollen“, „Shiatsu“, „After Work“, „Deep“, „Relax“, „Sleep“ und „Stretch“)
- **Anzahl der Massagezonen:**  
4 (Becken, Füße, Schultern und Waden)

## Das Wesentliche

### Für wen ist der Massagesessel geeignet?

Für all diejenigen, deren Muskulatur regelmäßig verspannt ist – gleichgültig, ob der Grund der Muskelverspannung ein körperlicher oder ein geistig-seelischer ist

– und die keine Muße haben, sich außer Haus massieren zu lassen. Gerade in der jetzigen, von „*physical distancing*“ geprägten Zeit ist es schließlich auch sehr viel schöner, sich inmitten der sicheren vier Wände des Haushalts massieren lassen zu können.

### Was ist an dem Massagesessel besonders?

Mit zehn verschiedenen Massageprogrammen, einer individuell veränderlichen Massagegestaltung (bzgl. des zu massierenden Areals, der Position, des zu verwirklichenden Tempos usw.) und mehreren an die Größe des Anwenders anpassbaren Teilen des Modells lassen sich die allermeisten Ansprüche, die man an eine wirksame Massage stellen kann, abdecken.

### Was ist an dem Massagesessel noch hervorzuheben?

Das ist sicherlich seine „Zero Gravity“-Funktion: Mit ihr lässt sich eine ausgesprochen bequeme Liegeposition innerhalb des Modells einnehmen, die dank der speziellen, sich dann voll auswirkenden Polstergestaltung die normale mechanische Belastung von Gelenken, Muskeln und Wirbeln in erheblichem Maße vermindert.

## Der Test im Überblick

Hier stellen wir kurz und knapp dar, wodurch sich **TAURUS'** neues Modell auszuzeichnen weiß und wie es von unseren Tester in den verschiedenen Testdisziplinen beurteilt worden ist. Näheres lesen Sie in den einzelnen, auch über das Inhaltsverzeichnis erreichbaren Kapiteln des Testberichts.

### Der **TAURUS Wellness**

**Massagesessel XL** hat in allen wesentlichen Testdisziplinen „*sehr gute*“ Urteile erzielen können. Dank seiner modernen Formen und des äußerlich vorherrschenden Farbenpaars aus Grau und Schwarz kann sich das Modell auch wirklich in alle Haushaltsstile einpassen. Trotz seiner immensen Größe (138,0 × 78,0 × 115,0 Zentimeter,  $L_{\max} \times B_{\max} \times H_{\max}$  in normaler Sitzposition,  $A_{\max}$ : 1,08 Quadratmeter) und seines massiven Gewichts ( $m$ : 78 Kilogramm) kann man ihn innerhalb des Haushalts sehr leicht verschieben, auch allein: Dies ist dem stabilen Transportrollenpaar an der Ferse des Modellkörpers zu verdanken.

Bei diesem Modell stimmt nicht nur die Qualität der verwendeten Materialien, sondern auch die Art und Weise, in der die einzelnen Materialien miteinander verbunden worden sind: An den von uns im Test verwendeten Materialien ließen sich keinerlei äußere Makel ausmachen. Auch die Textilstellen sind süperb vernäht worden. Am Ende des vier Wochen dauernden Tests mit mehr als 150 Stunden des Massierens in allen Massageprogrammen ließ sich kein Materialabrieb resp. -verschleiß erkennen.

Das Modell kommt von Werk aus schon mit einer eindrucklichen Vielzahl von Massageprogrammen daher: So lässt sich durch wiederholten Tastendruck aus



**ETM TESTMAGAZIN**

**TAURUS**  
Wellness Massagesessel XL

**SEHR GUT** 94,1 %

Online-Einzeltest  
Massagesessel 12/2020  
[www.etm-testmagazin.de](http://www.etm-testmagazin.de)

zehn verschiedenen Massageprogrammen wählen, die sich in zwei verschiedene Gruppen einordnen lassen: Manuelle Massageprogramme zum einen und vollautomatische Massageprogramme zum anderen. Mit den manuellen Massageprogrammen wählt man vornehmlich die Art der von dem Modell zu vollziehenden Massagebewegung („Klopfen“, „Kneten“ usw.) aus, kann außerdem aber noch einstellen, welche Areale des Körpers schwerpunktmäßig massiert werden sollen. Mit den vollautomatischen Massageprogrammen muss man hier nichts weiter auswählen: Sie wurden vonseiten des Herstellers schon vorkonzipiert. Die Massagegestaltung aber lässt sich in allen Massageprogrammen näher individualisieren, namentlich bzgl. des Drucks („Intensity“), des Tempos („Speed“) und der Weite („Width“) der einzelnen Massagebewegungen.

Die Massageleistung des Modells ist von unseren Testern, die sich in den letzten vier Wochen wirklich an allen Massageprogrammen und -optionen des Modells versucht haben, mehrheitlich mit „sehr gut“ (92,8 %) beurteilt worden: Wirklich monieren ließ sich hier nicht allzu viel. Wer an chronischen Schmerzen im Areal der Lenden bzw. Lendenwirbelsäule leidet, wird nicht nur das spezielle, sich dieser Stelle ausdrücklich widmende Massageprogramm, sondern vor allem auch den Wärmemodus des Modells lieben: Wir maßen hier punktuelle Temperaturen von 38,2 °C ( $t_{\max}$ ), die sich bei verspannten Muskeln heilsam auswirken können. Schön ist vor allem die „Zero Gravity“-Funktion des Modells, mit der man sich in eine die Wirbelsäule nur noch im Mindestmaß belastende 180°-Position versetzen lassen kann: Dadurch erreicht die Mechanik des Modells die Areale der Nacken-, Rücken- und Schultermuskulatur druckvoller; auch von den Testern ist diese vermeintliche Schwebeposition als sehr bequem beurteilt worden.

Auch der Stromverbrauch und die während des Massierens zu hörenden Schallemissionen sind mit 36,7 W ( $P_{\emptyset}$  aller Massageprogramme) resp. 38,6 dB(A) ( $L_{p \emptyset}$  aller Massageprogramme) maßvoll: Die während eines Massageprogramms im Modell vor sich hin werkelnde Mechanik ist also nicht viel lauter bspw. als das Wehen des Windes in einem Wald: Man kann während des Massierens daher auch noch wunderbar Hörbücher/-spiele, Musik usw. hören, wahlweise auch über die von Werk aus installierten Lautsprecher des Modells, die sich innerhalb von nur einer Minute mit einem Smartphone oder Tablet koppeln lassen.

Der ein oder andere wird sich vielleicht an dem aktuellen Marktpreis des Modells in Höhe von 1.999,00 € stoßen: Wenn man sich nun aber drei Mal pro Woche je 30 Minuten massieren ließe, müsste man, abhängig natürlich immer von der jeweiligen Massagepraxis, schon 45,00 bis 90,00 € pro Woche zahlen. Das wäre in einem Jahr schließlich sehr viel mehr als der aktuelle Marktpreis: Das Modell von **TAURUS** kann sich hier also außerordentlich schnell amortisieren. Obendrein muss man seine Tagesgestaltung nicht an den Terminen der Massagepraxis ausrichten, sondern kann sich immer massieren lassen.

Der **TAURUS Wellness Massagesessel XL** erhält im Lichte seiner größtenteils „sehr guten“ Leistungen das verdiente Testurteil „sehr gut“ (94,1 %).

## Das Äußere (Größe, Gewicht und Co.)

Das Modellinnere, also ein Großteil derjenigen Teile des Modells, die man während eines Massageprogramms zu berühren pflegt, ist mit einem an gleichmäßig-grobes Textil erinnernden Material bespannt worden, das dennoch eindrucksvoll-weich ist. Die Modellpolsterung ist an den wirklich wesentlichen Stellen so ausgeprägt, dass man ein volles, 30 Minuten in Anspruch nehmendes Massageprogramm genießen kann, ohne dass anschließend das Rücken-/Schulterareal und/oder das Gesäß schmerzen würde. Das war während des Tests auch nicht vom jeweiligen Körpergewicht ( $m_{\min}$  –  $m_{\max}$ : 60 – 120 Kilogramm) abhängig.



Der Massagesessel weiß sich durch sein ausgesprochen modernes Design mit minimalistischer Farbgestaltung auszuzeichnen: Während ein Gutteil des Modelläußeren mit stabilem, dunkelgrauem bis schwarzem Hartplastik versehen ist, setzt sich das Modellinnere hiervon immerhin größtenteils mit hellgrauem, grobmaschigem Textil ab; auch hier sind allerdings seitlich ein paar dunkelgraue Flächen aus gleichmäßig-glattem Polstermaterial gegeben, bspw. in Höhe der Schultern und der Ellbogen.



Die Material- und Materialverarbeitungsqualität des Modells ist großartig: Wir haben an den von uns inspizierten Modellen keinerlei äußere Makel, bspw. in Gestalt von erheblichen, nicht-einheitlichen Spalt- und/oder Schweißmaßen, einschneidenden Materiallinien o. ä. erkennen können. Das Material im Modellinneren ist allem Anschein nach speziell vorbehandelt worden und kann daher sehr leicht gereinigt und gepflegt werden: Da man während eines Massageprogramms, abhängig von den im Haushalt herrschenden Temperaturen, durchaus ein paar Milliliter Schweiß verlieren kann, sollte das Textil im Modellinneren in regelmäßigen Abständen mit einem weichen Tuch und warmem Wasser gereinigt werden.



### Hinweis

## *Modellvarianten*

Der Massagesessel ist in zwei verschiedenen, mit aktuell 1.999,00 € gleichpreisigen Farbgestaltungen erhältlich: Einmal in der von uns geprüften Fassung mit einem äußerlich größtenteils dunkelgrauen bis schwarzen und innerlich hellgrauen Modellkörper („*Schwarz & Grau*“) und einmal in einer Fassung mit einem äußerlich vorrangig weißen und innerlich espressobraunen Modellkörper („*Weiß & Braun*“, vgl. bzgl. beider Farbgestaltungen [hier](#)).



Wie ausladend die Größe des Modells ist, ist in erheblichem Maße von der jeweiligen Massageposition abhängig, ob man aktuell also eine Sitz- oder eine Liegeposition einnimmt: Wenn man sich normal im Sitzen massieren lässt, misst das Modell  $1,38 \times 0,78 \times 1,15$  Meter ( $L_{\max} \times B_{\max} \times H_{\max}$ ) und vereinnahmt eine Fläche von circa  $1,08$  Quadratmetern ( $A_{\max}$ ); wenn man sich indes im Liegen massieren lässt, misst es schon  $1,66 \times 0,78 \times 0,93$  Meter ( $L_{\max} \times B_{\max} \times H_{\max}$ ): Es nimmt dann ein Fläche von rund  $1,29$  ( $A_{\max}$ ) Quadratmetern ein. Da das Längenmaß des Modells also in erheblichem Maße ( $L_{\min} - L_{\max}$ :  $1,38 - 1,66$  Meter) von der Massageposition abhängig ist, sollte man sicherstellen, dass auch wirklich ausreichend Fläche im Haushalt vorhanden ist, um zwischen den Massagepositionen hin und her wechseln zu können, ohne das Modell verstellen zu müssen. Die per Tastendruck individuell an- und ausschaltbare „Zero Gravity“-Funktion des Modells ist ein wirklich eindrucksvolles Erlebnis: Während man in dem Modell sitzt, kippt man in einem Winkel von circa  $90^\circ$  nach hinten. Dies nimmt in etwa  $4,5$  Sekunden ( $T_{\emptyset}$  im Test) in Anspruch. Anschließend versteht man auch, weshalb **TAURUS** dieser Funktion einen solch schillernden Namen (i. e. „Zero Gravity“) verliehen hat: Gelenke, Wirbel und Co. werden nur noch in einem Mindestmaß belastet, während die Mechanik des Modells wunderbar an alle Areale des Körpers, vor allem die Nacken-, Rücken- und Schultermuskulatur, herankommen kann.

Da das Modell alleine schon äußerst schwer ist ( $m$ :  $73$  Kilogramm) und dieses Gewicht obendrein auch noch durch dasjenige des Anwenders ( $m_{\max}$ :  $160$  Kilogramm) erhöht wird, sollte man das Modell nicht ohne weiteres über Fußböden aus weichem Material (bspw. Naturkork) abstellen: Hier ist es sinnvoll, eine das Flächenmaß des Modells voll abdeckende Fußbodenschutzmatte zu verwenden (bspw. vom Hersteller, s. [hier](#)).



Das Modell lässt sich an die Größe des Anwenders anpassen, indem man das Fußelement anhebt und nach vorne, also zu sich hin, zieht (**s. Bild**, rechts) oder indem man es nach hinten, also zum Fuß des Modells hin, schiebt (**s. Bild**, links). Während des Tests haben die Tester mit Größen von circa 1,60 bis 2,00 Meter nichts an dieser Mechanik monieren können. Aber: Dass sich das Modell von Menschen mit einer Größe von bis zu 2,30 Metern verwenden lassen soll (vgl. Bedienungsanleitung, S. 6), ist nur schwerlich vorstellbar. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, weshalb im Webshop des Herstellers auch nur von einer maximalen Größe in Höhe von 2,00 Metern gesprochen wird (vgl. [hier](#)).

## Die Montage



Alle Teile des Modells sind schon von Werk aus sicher miteinander verbunden. Das heißt, dass man das Modell, anders als man es vielleicht von Bikes, Cross-/Ellipsen-Trainern und Co. her kennt, nicht erst in einer viele Minuten in Anspruch nehmenden und so mancherlei Arbeit machenden Art und Weise zusammenbauen muss. Nach dem Auspacken kann man vielmehr schon ein Massageprogramm anstoßen. Man muss es vorher nur ans Stromnetzwerk anschließen und den An-/Aus-Schalter in die entsprechende Position kippen (**s. Bild**); die Maße des Stromkabels ( $L_{\max}$ : 2,20 Meter) vermitteln einem auch mehr als ausreichend Spielraum bei der Wahl eines geeigneten Abstellplatzes im Haushalt.

## Die Handhabung



Obschon die Fernbedienung des Modells ihren Maßen nach wirklich üppig ist, hält sich ihr Gewicht in vollkommen akzeptablen Grenzen ( $m_{\max}$ : 169 Gramm). Die immense Größe allerdings ist angesichts der schier an hier vorhandenen Tasten (i. e. 21) auch nicht weiter verwunderlich: Mit  $5,8 \times 18,6 \times 1,8$  Zentimetern ( $B_{\max} \times T_{\max} \times H_{\max}$ ) kann man die Fernbedienung noch immer angenehm in der Hand halten, ohne dass dies in erheblichem Maße von der Größe der Hand abhängig wäre. Während des Tests hatten die Tester ( $H_{\min} - H_{\max}$ : 1,60 – 2,00 Meter) hier immerhin nichts zu monieren.

Das obere Drittel der Fernbedienung wird von einem weiß-blauen,  $4,1 \times 5,1$  Zentimeter ( $B_{\max} \times H_{\max}$ ) messenden Bildschirm vereinnahmt, der anhand von verschiedenen Graphiken die aktuelle Massagegestaltung veranschaulicht: So ist mit einem Mal ersichtlich, welches der zehn verschiedenen Massageprogramme aktiv ist, ob und welche der weiteren drei Optionen aktiv sind, wie viele Minuten das Massageprogramm nach der Timerprogrammierung noch andauernd wird und wie es sich mit den individuell verstellbaren Merkmalen der Massagebewegungen verhält. Der Bildschirm lässt auch bei der von uns im Test simulierten punktuellen Lichteinstrahlung ( $\varphi_{\min} - \varphi_{\max}$ :  $45^\circ - 90^\circ$ ) keine die Ablesbarkeit erschwerenden Lichtspiegelungen erkennen. Die hellweißen Graphiken ließen sich von den Testern vor allem dadurch wunderbar ablesen, dass die Fläche hinter ihnen vollkommen schwarz, hier also ein stark ausgeprägter Hell-Dunkel-Kontrast gegeben ist.



Groß sind die im Mittelteil verbauten Tasten wirklich nicht ( $\varnothing$ : 8,0 Millimeter). Da die Tasten auch noch ausgesprochen nah aneinander positioniert worden sind ( $d_{\min}$ : 1,5 Millimeter vertikal, 5,0 Millimeter horizontal), kann es, abhängig von der Größe der Hand, durchaus passieren, dass man ab und an mal eine andere Taste erwischt. Der Druckpunkt der Tasten allerdings ist angenehm-prägnant, sodass man einen Tastendruck auch wirklich als solchen wahrnimmt. Schließlich haben die Tasten während des Tests auch immer angesprochen: Es wurden 100 von 100 Tastendrücken erkannt; die Modellreaktion wiederum schloss sich innerhalb von maximal 0,5 Sekunden ( $T_{\varnothing}$  im Test) an.

Dadurch, dass die 21 Tasten des Modells ausschließlich mit simplen, vornehmlich weißen Symbolen versehen und viele von ihnen nicht schon aus sich heraus verständlich sind, wird man mehrere Male in die Dokumentation schauen müssen (S. 13 – 16): Hier werden die Funktionen aller Tasten einzeln vermittelt, wenn auch vereinzelt mit kurz-knappen Texten. Wir haben uns während des Tests innerhalb von nicht einmal einer Woche einprägen können, welche Taste mit welchem Massageprogramm, mit welchen Massagebewegungen, mit welcher speziellen Option bzgl. der Massagegestaltung *et cetera* verbunden ist. Am Ende des vier Wochen dauernden Tests waren ausnahmslos alle Tester versiert darin, das Modell zu verwenden: Da das Tastenpanel nicht am Modellkörper installiert ist, ist es auch vollkommen einerlei, ob man Rechts- oder Linkshänder ist oder wie es sich mit der Größe verhält.



Der Fuß des Modells ist mit einem Transportrollenpaar versehen worden, um es leichter durch den Haushalt manövrieren zu können. Dank der Transportrollen lässt es sich auch von einem einzelnen Menschen voran schieben: Man muss das Modell nur nach hinten kippen, bis nur noch die Transportrollen den Fußboden berühren ( $\alpha: 30^\circ$ ). Da das Gewicht dann aber allein von den Transportrollen getragen wird, sollte man Fußböden aus weicherem Material, wie bspw. Weichvinyl, vorab mit einer Matte versehen; ansonsten können sich Spuren der Transportrollen in den Fußboden einprägen. Trotz der schwarzen Farbgestaltung haben die Transportrollen während unseres Tests keine Farbspuren an den von uns verwendeten Fußböden aus Holz, Stein und Polyvinylchlorid hinterlassen.

## Die Massageprogramme

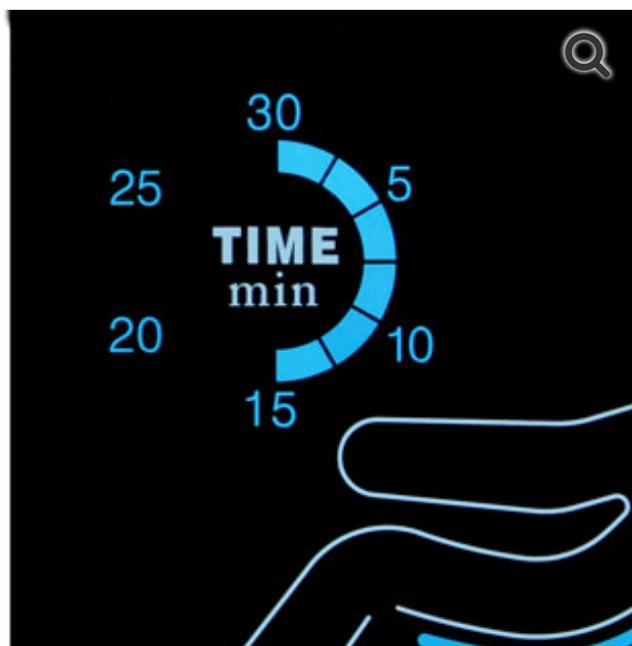


Das Modell bietet zehn verschiedene Massageprogramme, von denen die eine Gruppe vollautomatischer (i. e. „After Work“, „Deep“, „Relax“, „Sleep“ und „Stretch“) und die andere Gruppe manueller, an die Art der Massagebewegung anschließender Natur (i. e. „Dual“, „Klopfen“, „Kneten“, „Massagerollen“ und „Shiatsu“) ist. Die einzelnen Massageprogramme lassen sich leider nicht mit nur einem Tastendruck anwählen: Man muss vielmehr die mit der einschlägigen Massageprogrammgruppe verbundene Taste so viele Male hintereinander drücken, dass man bei dem jeweiligen Massageprogramm ankommt. Das Modell stößt das Massageprogramm anschließend innerhalb von 1,5 Sekunden ( $T_{\emptyset}$  im Test) von alleine an, ohne dass man einen weiteren Tastendruck vornehmen müsste. Alle Massageprogramme lassen sich anschließend natürlich pausieren (durch einen Druck der Pause-Taste) und auch manuell beenden (durch einen Druck der normalen An-/Aus-Taste).

Wodurch aber zeichnen sich die einzelnen Massageprogramme nun aus? Das ist vor allem davon abhängig, welcher Gruppe das Massageprogramm angehört ist:

### Die manuellen Massageprogramme

Bei den manuellen Massageprogrammen wählt man vor allem zwischen verschiedenen Arten der Massagebewegung, die sich schon anhand des Namens ablesen lassen: Dies ist bei „Kneten“ und „Klopfen“ evident, beim „Kneten“ und „Klopfen“ miteinander verbindenden „Dual“-Massageprogramm auch. All diese Massageprogramme erreichen durch ihre druckvollen Massagebewegungen eine wahrnehmbare Durchblutungssteigerung in den massierten Arealen und können dadurch auch eine eventuell vorhandene Muskelverspannung lösen oder immerhin lockern. Wählt man das „Shiatsu“-Massageprogramm, so arbeitet das Modell vorrangig mit punktuell Druck, ähnlich wie die ursprünglich japanische manuelle Technik des „Shiatsu“. Das Modell kann hier natürlich nicht, auch wenn es sich verschiedentlich an die Größe des Anwenders anpassen lässt, vollends präzise arbeiten: Wo die einzelnen nach der Tradition des „Shiatsu“ und des „Qi“ wesentlichen Druckstellen auszumachen sind, ist in erheblichem Maße individuell und nicht allein von der Größe abhängig. Das Modell arbeitet aber immerhin die verschiedenen Areale, an denen diese Druckstellen normalerweise zu verorten sind, ab. Das „Massagerollen“-Massageprogramm schließlich widmet sich ausschließlich der Wirbelsäule und der die Wirbelsäule säumenden Muskulatur: Die hier wahrzunehmenden Hoch- und Herabbewegungen ziehen sich von der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule und sollen die einzelnen Wirbel der Wirbelsäule maßvoll auseinanderziehen, um dadurch die Wirbelsäule zu entlasten.



Das Modell ist von Werk aus auch mit einem Timer versehen: Alle Massageprogramme dauern normalerweise nur 15 Minuten, nach denen sich das Modell ausschaltet. Der Timer lässt sich indes so programmieren, dass man sich auch 20, 25 oder 30 Minuten massieren lassen kann. Den aktuellen Stand des Timers kann man immer leicht vom Bildschirm ablesen. Nach 30 Minuten des Massierens sollte man das Modell 30 – 60 Minuten ruhen lassen, ehe man ein weiteres Massageprogramm anstößt. Wenn man die Mechanik immer und immer wieder zum Massieren veranlasst, ohne zwischenzeitlich zu pausieren, wird das Modell wahrnehmbar warm und schaltet sich schließlich aus, ohne sich wieder anschalten zu lassen: Hier muss man das Modell vom Stromnetzwerk ablösen und 60 Minuten abwarten, ehe die Mechanik wieder anspringen kann.

### Die vollautomatischen Massageprogramme

Bei den vollautomatischen Massageprogrammen ist es sehr viel schwerer, die Charakteristika des jeweiligen Massageprogramms allein anhand des Namens zu erkennen: Das „*After Work*“-Massageprogramm spricht vor allem die Lenden und die Lendenwirbelsäule an. Gerade diejenigen Menschen, die während ihrer Arbeit 8 Stunden oder mehr pro Tag sitzen, leiden vermehrt an Muskelschmerzen an diesen Stellen.<sup>[3]</sup> Für solche Menschen ideal ist auch das „*Deep*“-Massageprogramm, das sich aber nur der Nacken- und der Schultermuskulatur annimmt: Schließlich ist auch erwiesen, dass viele Menschen, die 8 Stunden oder mehr pro Tag an ihrem Arbeitsplatz sitzen, an immer wiederkehrenden Muskelschmerzen im Nacken- und/oder Schulterareal leiden.<sup>[4]</sup> Mit den „*After Work*“- und „*Deep*“-Massageprogrammen lassen sich all diejenigen Stellen, die von den hier involvierten Massagebewegungen erreicht werden, wirksam lockern. Mit dem „*Relax*“-Massageprogramm massiert man alle Teile des Körpers und kommt hier in den Genuss all derjenigen Massagebewegungen, die in den manuellen „*Klopfen*“- , „*Kneten*“- und „*Massagerollen*“-Massageprogrammen verwirklicht werden, gleichzeitig. Die während des „*Sleep*“-Massageprogramms wahrzunehmenden Massagebewegungen wirken in der Tat so, als würde man in dem wundervoll-weichen Modellinneren vor und zurück gewogen: Dieses Massageprogramm ist, weil solche gleichmäßigen Wiegebewegungen erwiesenermaßen auch in höherem Lebensalter noch zur Beruhigung geeignet sind,<sup>[5]</sup> insbesondere zur Abend- und Nachtzeit sinnvoll. Schließlich lässt sich mit dem „*Stretch*“-Massageprogramm die Arm- resp. Hand-, Bein- und Rückenmuskulatur massieren, wobei die Arm- und Handareale nicht in wirklich erheblichem Maße involviert werden. Das Massageprogramm soll die Muskeln durch ziehende Massagebewegungen stimulieren und dadurch die Flexibilität der Muskeln erhöhen:

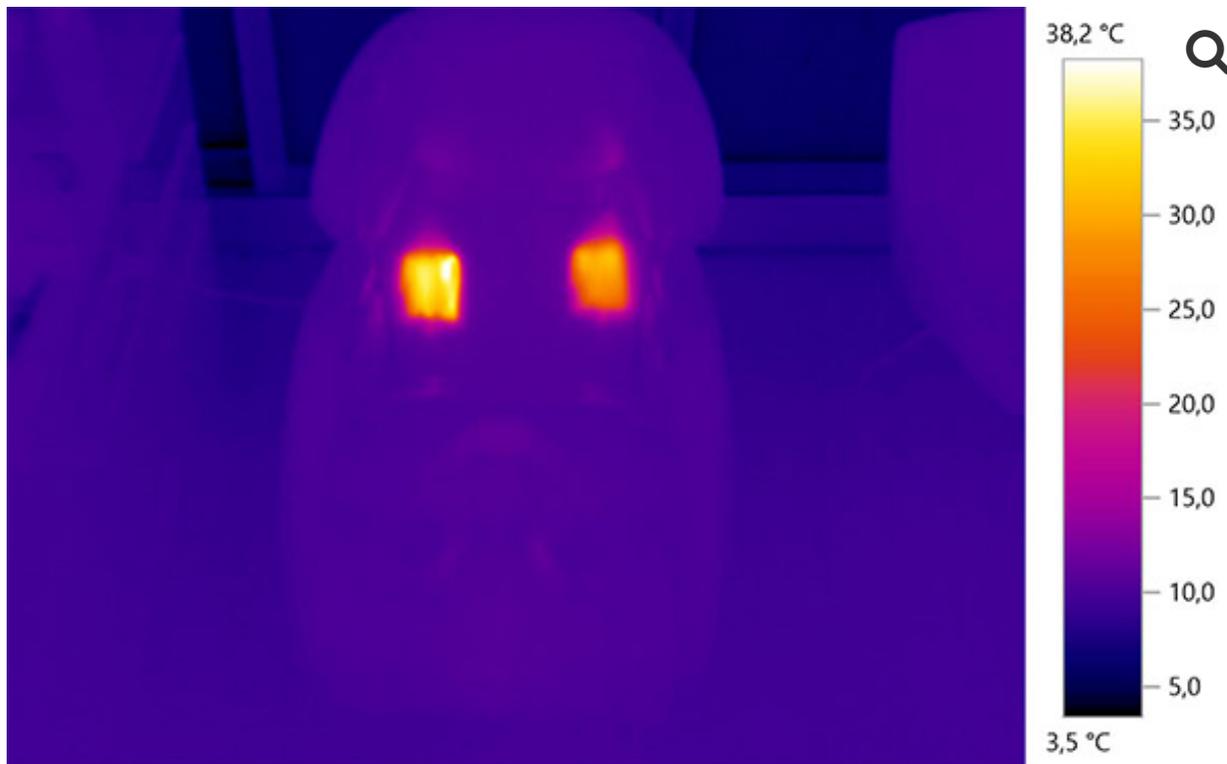
Dass dies schon durch regelmäßiges Massieren erreicht werden kann, ist verschiedentlich erwiesen worden.<sup>[6]</sup>



Die vollautomatischen Massageprogramme erlauben keine vollends individuelle Massagegestaltung: So kann bei ihnen bspw. nicht das zu massierende Areal (i. e. Becken, Füße, Schultern oder Waden) angepasst werden; das aber ist auch verständlich, da sich die vollautomatischen Massageprogramme schließlich von vornherein dadurch auszeichnen, dass sie schwerpunktmäßig nur einzelne Areale massieren. Bei den manuellen Massageprogrammen muss man diese Areale selbst auswählen.



Das aktuelle Massageprogramm lässt sich auch noch um spezielle, sich nur einzelnen Arealen des Körpers widmende Massagebewegungen erweitern: Hier kann man wählen zwischen den Füßen resp. Waden (8. Taste von links oben), dem Nacken bzw. den Schultern (3. Taste von links oben) und den Armen resp. Handinnenseiten (5. Taste von links oben). Diese Massagebewegungen lassen sich nicht nur mit allen manuellen Massageprogrammen, sondern auch miteinander verbinden. Will man aber Nacken resp. Schultern in einem vollautomatischen Massageprogramm massieren lassen, schaltet sich das jeweilige Massageprogramm aus. Die Massagebewegungen sind im Nacken- resp. Schulter- und auch im Fuß- resp. Wadenareal außerordentlich stark, massieren die hier vorhandenen Muskeln durch entsprechende Polster also wirklich druckvoll und lockern dadurch letzten Endes auch verspannte Muskulatur: Dank der durch die Massagebewegungen veranlassten örtlichen Durchblutungssteigerung nahmen anschließend die bei manchen Testern chronischen Muskelschmerzen in wahrnehmbarem Maße ab. Die Massagebewegungen an den Armen und Handinnenseiten wiederum sind sehr viel schwächer: Sie haben das Massageprogramm zwar um die Arm- und Handpartien arrondiert, die hier vorhandene Muskulatur aber nicht wirklich druckvoll massiert. Eine wahrnehmbare Durchblutungssteigerung wurde hier nicht erreicht.



Das Modell kommt von Werk aus auch mit einem speziellen Wärmemodus: Nach einem Druck der mit diesem Modus verbundenen Taste braucht das Modell nur 4:24 Minuten ( $T_{\emptyset}$  im Test), um punktuell Temperaturen von maximal 38,2 °C ( $t_{\max}$  im Test) zu erreichen. Die Wärme strahlt vor allem ins Areal der Lenden resp. Lendenwirbelsäule aus und ist da auch durchs Textil hindurch wahrnehmbar. Der Wärmemodus lässt sich während eines normalen Massageprogramms, einerlei ob es sich um ein manuelles oder ein vollautomatisches handelt, an- und, wenn es einem schließlich zu warm werden sollte, auch wieder ausschalten. Dieser Modus ist angesichts der Eignung von Wärme, Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule zu lindern,<sup>[7]</sup> ausgesprochen sinnvoll: All diejenigen Tester, die während ihrer Arbeit viele Stunden pro Tag zu sitzen pflegen und daher regelmäßig an verspannten Lendenmuskeln leiden, haben das Schmerzausmaß durch die wiederholte Wärmeeinwirkung vermindern können.

## Die Massageleistung

Wie aber verhält es sich nun mit der Massageleistung des Modells? Am Ende des Tests, nach drei 30 Minuten dauernden Einheiten pro Massageprogramm, also *in summa* 15 Stunden in den zehn verschiedenen Massageprogrammen des Modells pro Tester, wurde die Massageleistung von sieben Testern (i. e. 70 %) als „sehr gut“, von zwei Testern (i. e. 20 %) als „gut“ und von nur einem Tester (i. e. 10 %) als „befriedigend“ beurteilt – unter Würdigung ihres individuellen, von Größe, Gewicht und Proportionen abhängigen Anspruchsprofils.

Während sich das Modell von allen Testern mit normalen körperlichen Maßen wunderbar verwenden ließ, passen Sportler mit erheblicher Brust-, Rücken- und Schultermuskulatur nur schwer ins Modell hinein: Sie können ihre Schultern nicht ohne weiteres zwischen die nach oben hin abschließenden Polster des Modells ziehen und dadurch auch ihre Hände nicht an diejenigen Stellen positionieren, an denen das Modell sie durch ein spezielles Polsterpaar massieren würde. Dies war auch das Problem des Testers, der die Massageleistung des Modells nur als „befriedigend“ beurteilt hatte: Er konnte sich als Sportler mit einem Brustmaß von 120 Zentimetern ( $U_{\max}$ ) nur mühevoll ins Modell pressen und daher nicht in den Genuss aller Teile der

Massageprogramme kommen. Das Nacken-, Rücken- und (partiell) hintere Schulter- sowie das Bein- und Gesäßareal aber wurden auch aus seiner Warte „*sehr gut*“ massiert.

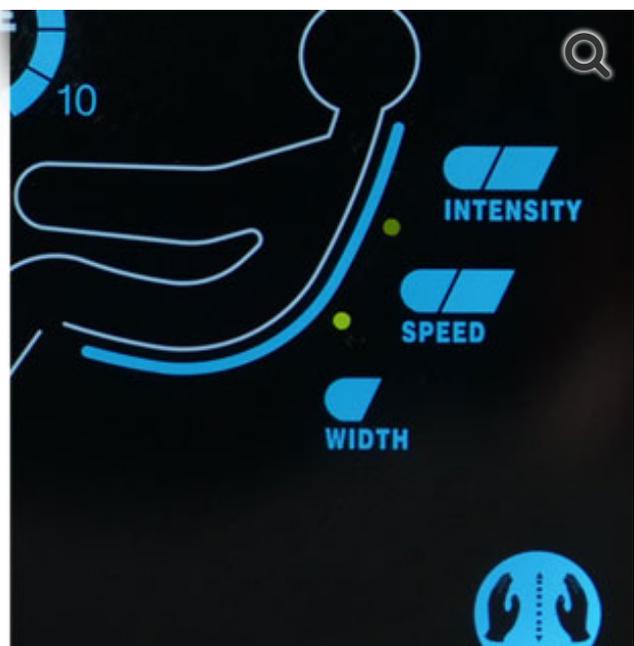
Die Massagebewegungen sind außerdem, ohne dass dies vom jeweiligen Massageprogramm abhängig wäre, immer gleichmäßig: Ein Hakeln ließ sich während des Tests nicht auch nur einmal vernehmen. Die Mechanik, von der all die verschiedenen Massagebewegungen verwirklicht werden, arbeitete immerhin in den 150 Stunden, in denen wir die Qualität der Massagebewegungen untersucht haben, ohne Fehl und Tadel.



### **Nacken- und Schulterschmerzen**

Vier Tester, die schon jahrelang an chronischen Schmerzen in ihrer verspannten Nacken- und Halsmuskulatur leiden, haben das vollautomatische „*Deep*“-Massageprogramm des Modells als äußerst wirksam beurteilt: Wurde das Massageprogramm regelmäßig, idealerweise einmal pro Tag, wiederholt, nahm das Ausmaß der Schmerzen in wahrnehmbarem Maße ab. Als ähnlich wirksam hat sich aber auch das „*Nacken und Schulter*“-Massageprogramm erwiesen, das sich immerhin mit allen manuellen, nicht aber auch mit den anderen vollautomatischen Massageprogrammen kombinieren lässt.

Als „*sehr gut*“ haben alle Tester (i. e. 100 %) aber die Optionen zur individuellen Massagegestaltung beurteilt: Dadurch, dass die Mechanik der Massagebewegungen nicht von Werk aus starr ist, kann man das Massageprogramm immerhin in drei verschiedenen Aspekten (scil. „*Intensity*“, „*Speed*“ und „*Width*“, s. u.) an die persönlichen Ansprüche anpassen. Sehr schön ist, dass sich das Einstellen des einen oder des anderen Levels auch wirklich wahrnehmen lässt, das Versprechen einer individuellen Massagegestaltung also nicht nur Makulatur ist.



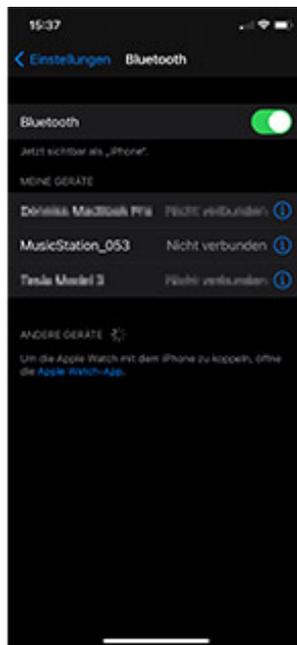
Das Modell erlaubt es einem, die Massagebewegungen innerhalb eines -programms näher an die individuellen Ansprüche anzupassen. So kann man, abhängig nicht nur von der Art der Massagebewegung, sondern auch von der aktuell massierten Stelle, vor allem die Druckintensität der Polster in drei Leveln anpassen (lt. Menü: „Intensity“): Die Mechanik des Modells lässt sich in allen Leveln wahrnehmen, ist im 1. Level aber doch schwach, im 2. Level schon mittel-stark bis stark und im 3. Level schließlich äußerst stark. Die Wahl des Intensitätslevels sollte man von der an der zu massierenden Stelle vorhandenen Masse abhängig machen. Wer hier ein ansehnliches Maß an Muskulatur vorweisen kann, wird auch mit dem 3. Level ohne weiteres auskommen. Weiterhin lässt sich auch noch mit dem Tempo der Massagebewegung spielen: Auch dies ist in drei Leveln einstellbar (lt. Menü: „Speed“). Das Tempolevel wirkt sich bei manchen Massagebewegungen (bspw. „Klopfen“ und „Kneten“) in wahrnehmbarerem Maße aus als bei anderen (bspw. „Shiatsu“). Schließlich kann man immerhin vereinzelt, abhängig von der aktuell massierten Stelle, die Weite der Massagebewegungen verändern und sie an die Maße des Körpers anpassen (lt. Menü: „Width“): Das lässt sich vor allem im Areal des oberen Rückens einschließlich der Schulterpartie wahrnehmen.

Die Tester haben obendrein auch die speziellen Massageprogramme i. w. S., also das Fußmassageprogramm zum einen und das Nacken- resp. Schultermassageprogramm zum anderen, als wertvoll erachtet: Während Ersteres durch das wiederholte Wippen der Füße eher erholsamen Charakter hat und von den Testern mehrheitlich als „gut“ beurteilt worden ist (6 von 10, i. e. 60 %), kann man mit Letzterem auch in erheblichem Maße verspannte Muskulatur im Areal des Nackens und der hinteren Schulter wahrnehmbar lockern: Dies ist vom Großteil der Tester als „sehr gut“ bewertet worden, insbesondere von denen, die mehr als 8 Stunden pro Tag zu sitzen pflegen, einerlei ob am Arbeitsplatz oder anschließend im Haushalt (8 von 10, i. e. 80 %).

## Die Lautsprecher

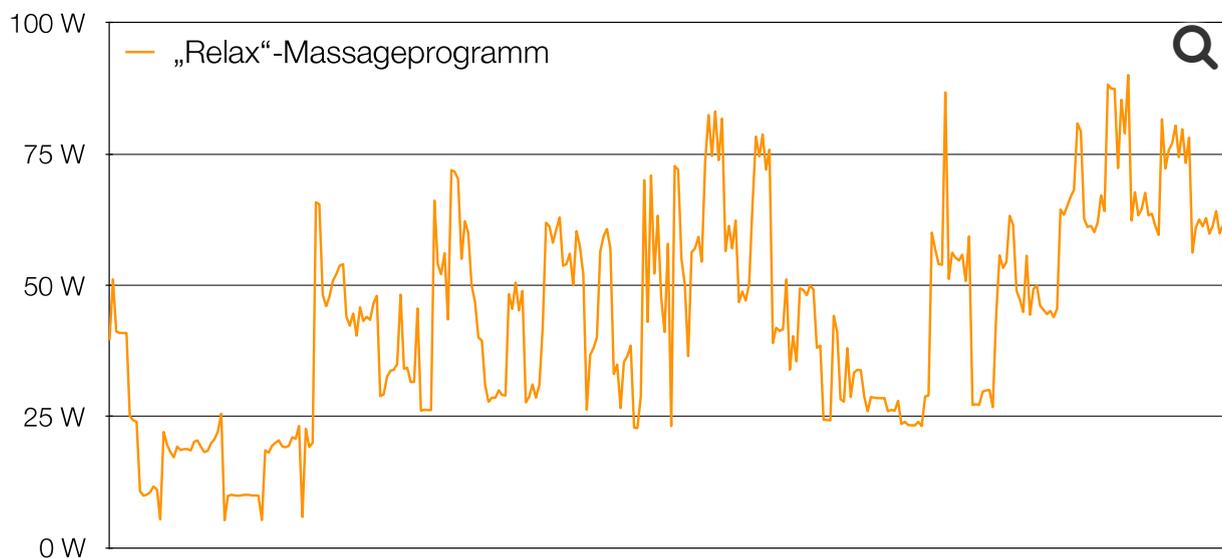


Das Modell ist von Werk aus mit mehreren Lautsprechern versehen worden, die sich über ein via Bluetooth verbundenes Smartphone und/oder Tablet mit Audiomaterial speisen lassen: Man muss also nicht nur den Massagebewegungen der Mechanik im Modellinneren lauschen. Die Audioqualität ist nicht süperb, nein, wird also die Qualitätsansprüche audiophiler Anwender sicherlich nicht stillen können. Sie ist aber, abhängig von dem Audiomaterial, immerhin ordentlich: Wir haben während des Tests Musik aus einer Handvoll verschiedener Genres abgespielt und hatten an dem Audioprofil nicht allzu viel auszusetzen. Freilich kann sich weder das Brillanzspektrum ( $f_{\min - \max}$ : 3.000 – 7000 Hz) mit wirklich strahlenden Tönen noch das Bassspektrum ( $f_{\max}$ : 200 Hz) mit voluminösem Druck auszeichnen: Das aber war in Anbetracht der Größe des Audiokörpers von vornherein zu erwarten. Für all diejenigen, die während eines Massageprogramms ohnehin nur Hörbücher und/oder -spiele, Podcasts o. ä. zu hören planen, ist die Audioqualität mehr als ausreichend: Während des Tests ließen sich sowohl hellere als auch dunklere Stimmen ohne weiteres verstehen. Wir maßen inmitten des Modellinneren an derjenigen Stelle, an der normalerweise die Ohren eines im Modell sitzenden Anwenders (H: 1,72 Meter)<sup>[8]</sup> auszumachen wären, einen maximalen A-bewerteten Schalldruckpegel von mehr als 80 dB(A) ( $L_{P \max}$  im Test): Man hat hier also einen erheblichen, übers per Bluetooth verbundene Smartphone und/oder Tablet einstellbaren Spielraum *in puncto* Lautstärke.



Das Modell lässt sich außerordentlich leicht mit einer Audioquelle koppeln, einerlei ob es sich nun um ein Smartphone oder um ein Tablet handelt. Man muss hier nur die Bluetooth-Option anschalten und sodann im Bluetooth-Menü das Modell über „*MusicStation\_053*“ (s. **Bild**) auswählen. Während des Tests nahm der sich anschließende Kopplungsvorgang regelmäßig nur 3 bis 10 Sekunden in Anspruch, abhängig nicht nur vom Smartphone/Tablet, sondern auch von dem Abstand zum Modell ( $T_{\min} - T_{\max}$  im Test).

## Der Stromverbrauch



Hier haben wir den von uns während des Tests ermittelten Stromverbrauch des Modells anhand eines Graphen veranschaulicht. Dieser Graph stellt den Stromverbrauch in einem Teil des vollautomatischen „*Relax*“-Massageprogramms ( $P_{\emptyset}$ : 44,3 W) exemplarisch dar. Freilich haben wir aber auch den Stromverbrauch in allen anderen Massageprogrammen erhoben, namentlich im manuellen „*Dual*“- ( $P_{\emptyset}$ : 31,1 W), „*Klopfen*“- ( $P_{\emptyset}$ : 17,9 W), „*Kneten*“- ( $P_{\emptyset}$ : 27,5 W), „*Rollen*“- ( $P_{\emptyset}$ : 12,8 W) und „*Shiatsu*“-Massageprogramm ( $P_{\emptyset}$ : 16,3 W) sowie im vollautomatischen „*After Work*“- ( $P_{\emptyset}$ : 33,1 W), „*Deep*“- ( $P_{\emptyset}$ : 41,8 W), „*Sleep*“- ( $P_{\emptyset}$ : 44,9 W) und „*Stretch*“-Massageprogramm ( $P_{\emptyset}$ : 53,3 W).

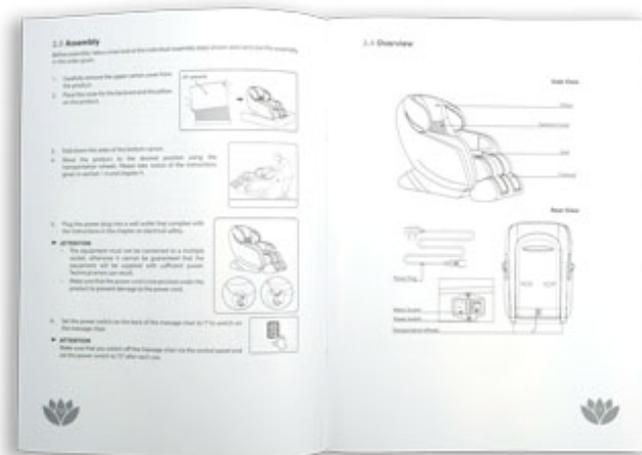
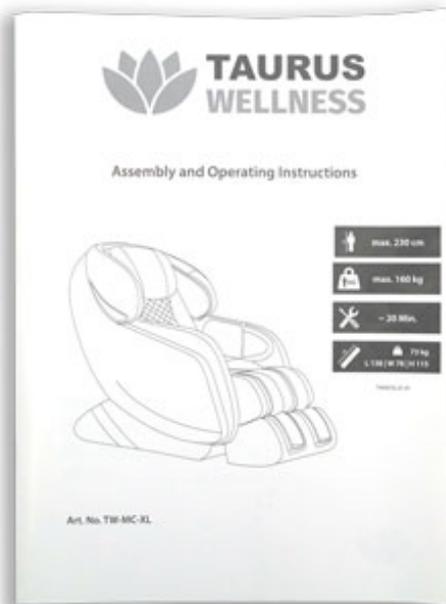
Wir haben außerdem errechnet, mit welchen Stromkosten 5 Massagen pro Woche (T: 15 Minuten) in den einzelnen Massageprogrammen verbunden sind, wenn man einen Strompreis in Höhe von 0,3194 € pro kWh annimmt:<sup>[9]</sup>

<b>Massageprogramm</b>	<b>Stromverbrauch pro Jahr</b> (bei 5 Massagen je 15 Minuten pro Woche)	<b>Stromkosten pro Jahr</b> (bei 5 Massagen je 15 Minuten pro Woche)
<b>Manuelle Massageprogramme</b>		
„Dual“	2,02 kWh	0,65 €
„Klopfen“	1,16 kWh	0,37 €
„Kneten“	1,79 kWh	0,57 €
„Rollen“	0,83 kWh	0,27 €
„Shiatsu“	1,06 kWh	0,34 €
<b>Vollautomatische Massageprogramme</b>		
„After Work“	2,15 kWh	0,69 €
„Deep“	2,72 kWh	0,87 €
„Relax“	2,88 kWh	0,92 €
„Sleep“	2,92 kWh	0,93 €
„Stretch“	3,46 kWh	1,11 €

## Die Schallemissionen

Wir maßen außerdem, wie es sich mit den Schallemissionen des Modells in den einzelnen Massageprogrammen verhält: Während des Tests wurde das Modell in der Mitte einer 2,0 × 2,0 × 2,0 Meter ( $B_{\max} \times T_{\max} \times H_{\max}$ ) messenden, mit schallabsorbierendem Melaminharzschaum versehenen Messkammer platziert und der A-bewertete Schalldruckpegel aus einem Abstand von einem Meter zur Modellvorderseite erhoben. Der Schallausstoß des Modells ist, auch wenn man die in ihm werkende Mechanik auch *in puncto* Akustik wahrnimmt, sehr maßvoll: Der Schalldruckpegel hielt sich in allen Massageprogrammen innerhalb einer Spanne von 34,2 bis 46,6 dB(A) ( $L_{P \min} - L_{P \max}$ ). Die Schallemissionen sind inmitten des Sessels natürlich noch einmal ausgeprägter (10 %, abhängig auch vom jeweiligen Massageprogramm). Dennoch lassen sich während eines Massageprogramms auch noch Filme und Serien schauen, Musik hören, mit anderen Menschen plaudern *et cetera*.

## Die Bedienungsanleitung



Das Modell kommt von Werk aus mit einer deutschsprachigen Bedienungsanleitung daher, die neben verständlichen Texten auch noch eine Handvoll verschiedener, schwarz-weißer und die Texte sinnvoll arrondierender Graphiken enthält. Dadurch, dass der Bedienungsanleitung ein ordentliches Maß von 21,0 × 28,5 Zentimetern ( $B_{\max} \times H_{\max}$ ) gegeben worden ist, haben auch die hier eingepflegten Texte und Graphiken eine ansehnliche Größe: Sie ließen sich von allen Testern problemlos lesen. Die Bedienungsanleitung handelt alle wesentlichen Themenkreise rund um das Modell ab, sodass man das Modell anschließend souverän verwenden kann; die einzelnen Massageprogramme und -optionen stellt sie aber leider nur kurz und knapp dar. Die vereinzelt vorhandenen sprachlichen Fehler (vgl. S. 4, 1. Absatz, S. 7, 14. und 17. Absatz, S. 8, 7., 9. und 15. Absatz, S. 12 bzgl. der Graphikbeschreibung, S. 14, 9. und 19. Absatz, S. 17, 2. und 6. Absatz, S. 18, 1. und 15. Absatz) werden den ein oder anderen vielleicht enervieren, vermindern das Textverständnis aber an den meisten Stellen nicht; nur ab und an sind allem Anschein nach Stellen aus anderen Bedienungsanleitungen auch in diese Bedienungsanleitung eingepflegt worden (bspw. „[...] alle mit dem Gerät trainierenden Personen [...]“, vgl. S. 5, 1. Absatz; „[...] nach Beendigung des Trainings [...]“, vgl. S. 8, 1. Absatz; „[...] vor Trainingsbeginn [...]“, vgl. S. 13, 1. Absatz).

## Technische Daten

Hersteller/Modell	TAURUS Wellness Massagesessel XL
Maße des Modells ( $L_{\max} \times B_{\max} \times H_{\max}$ )	138,0 × 78,0 × 115,0 cm (Sitzposition) resp. 166,0 × 78,0 × 93,0 cm (Liegeposition)
Gewicht des Modells ( $m_{\max}$ )	73 kg
Anzahl der Motoren im Modell	3
Maximale Größe des Anwenders ( $H_{\max}$ lt. Bedienungsanleitung / Website)	2,3 m / 2,0 m
Maximales Gewicht des Anwenders ( $m_{\max}$ lt. Bedienungsanleitung)	160 kg

Hersteller/Modell	TAURUS Wellness Massagesessel XL
Anzahl der Massageprogramme	5 manuelle Massageprogramme („Dual“, „Klopfen“, „Kneten“, „Rollen“, „Shiatsu“) und 5 vollautomatische Massageprogramme („After Work“, „Deep“, „Relax“, „Sleep“ und „Stretch“)
Anzahl der an-/ausschaltbaren Funktionen	4 (Bluetooth bzgl. des Lautsprechersystems, Luftdruck, Wärme und „Zero Gravity“)
Anzahl der Massagezonen	4 (Becken, Füße, Schultern und Waden)
Timer	ja (15 – 30 min, einstellbar in 5-min-Schritten)

## Bewertung

Hersteller/Modell	%	TAURUS Wellness Massagesessel XL
<b>Massageleistung</b>	<b>50</b>	<b>92,8</b>
<b>Massagespektrum</b>	<b>20</b>	<b>93,4</b>
Quantität und Qualität der Massageprogramme/-optionen	60	92,3
Anpassbarkeit der Massagegestaltung/des Modells	40	95,0
<b>Handhabung</b>	<b>15</b>	<b>92,2</b>
Bedienung	70	92,0
Transport	15	95,0
Reinigung	10	92,0
Bedienungsanleitung	5	86,5
<b>Material- und Materialverarbeitungsqualität</b>	<b>10</b>	<b>96,5</b>
<b>Stromverbrauch und Schallemissionen</b>	<b>5</b>	<b>95,7</b>
<b>Bonus / Malus</b>		+0,5 (Wärmemodus); +0,25 (per Bluetooth mit Smartphone/Tablet koppelbares Lautsprechersystem)
<b>Preis in Euro (UVP)</b>		2.499,00
<b>Durchschnittlicher Marktpreis in Euro</b> (Stand: 16.11.2020)		1.999,00
<b>Preis-/Leistungsindex</b>		21,2
<b>Gesamtbewertung</b>		<b>94,1 % („sehr gut“)</b>

**TAURUS**

Wellness Massagesessel XL

**SEHR GUT**

94,1 %

Online-Einzeltest

Massagesessel

12/2020

[www.etm-testmagazin.de](http://www.etm-testmagazin.de)

## Wie haben wir geprüft?

### Massageleistung (50 %)

Hier haben wir unter Würdigung der innerhalb von vier Wochen erhobenen individuellen Urteile unserer zehn Tester, die sich in ihrem Alter (i. e. 24 bis 65 Jahre), ihrer Größe ( $H_{\min}$  –  $H_{\max}$ : 1,60 – 2,00 Meter), ihrem Gewicht ( $m_{\min}$  –  $m_{\max}$ : 60 – 120 Kilogramm) und auch ihrem Geschlecht (6 männlich, 4 weiblich) in erheblichem Maße voneinander unterscheiden, die Massageleistung aller Massageprogramme und -optionen beurteilt. Die Tester haben pro Massageprogramm drei jeweils 30 Minuten dauernde Einheiten, *in summa* also 15 Stunden in den zehn verschiedenen Massageprogrammen des Modells absolviert. Während des Tests haben sie bzgl. aller ins Massageprogramm involvierten Muskelareale (i. e. Arme, Beine, Füße, Gesäß, Hände, Nacken, Rücken und Schultern) protokolliert, wie sich die Massagebewegungen auswirken. Auch haben sie bewertet, ob und in welchem Maße sie die Massageprogrammgestaltung an ihre individuellen Ansprüche anpassen konnten und ob sich dies wirklich wahrnehmbar auswirkte.

### Massagespektrum (20 %)

Die Tester haben hier die Quantität und die Qualität der von Werk aus vorhandenen Massageprogramme und -optionen des Modells (60 %) sowie die Massageprogrammgestaltung, also die Anpassbarkeit der Modalitäten des Massageprogramms und auch die Anpassbarkeit des Modells an sich (40 %) beurteilt: Hier wurden abermals die innerhalb von vier Wochen erhobenen Urteile unserer zehn Tester (s. o., **Massageleistung (50 %)**) verwertet, dieses Mal aber nicht zur Massageleistung an sich, sondern zur Gestaltung der einzelnen Massageprogramme und zu den in ihnen verwirklichten Massagebewegungen. Gerade bei denjenigen Massageprogrammen, die gemäß der deutschsprachigen Fassung der Bedienungsanleitung speziellen Zwecken zu dienen bestimmt sind (i. e. „After Work“, „Deep“, „Relax“, „Sleep“ und „Stretch“), wurde von den Testern beurteilt, ob und in welchem Maße die Massageprogramme ihren jeweiligen Zweck zu erreichen vermochten. Die Tester haben außerdem bewertet, ob und wie sie einzelne Teile des Modellkörpers an ihre Größe, ihr Gewicht usw. anpassen können.

## **Handhabung (15 %)**

Hier haben wir beurteilt, wie sich das Modell in Betrieb nehmen, während des Betriebs bedienen und wieder außer Betrieb nehmen lässt (70 %), wie sich das Modell im Haushalt hin und her stellen lässt (15 %), wie die Materialien des Modellkörpers, außen wie innen, gereinigt/gepflegt werden können (5 %) und wie es um die Qualität der deutschsprachigen Fassung der Bedienungsanleitung bestellt ist (5 %): Wesentlich waren die Art, die Größe und die Position sowie das Ansprechverhalten der einzelnen Tasten aus der Perspektive von Rechts- und von Linkshändern, wie sich also ein Massageprogramm anstoßen und wie sich während eines Massageprogramms dessen Modalitäten anpassen lassen. Die Mobilität des Modells wurde unter Würdigung vor allem der Größe und des Gewicht des Modells sowie der Qualität der am Fuße desselben vorhandenen Transportrollen bewertet. Wie sich das Modell vorschieben resp. zurückziehen lässt, wurde über verschiedenen Fußböden aus Holz, Stein, Polyvinylchlorid und Polyamid ( $H_{\max}$  des Flors: 15,0 Millimeter) ermittelt. Des Weiteren wurde erhoben, wie die verschiedenen Areale des Modellaußen- und -innenkörpers gereinigt/gepflegt werden können, ob also ein weiches Tuch und warmes Wasser ausreichen oder ob vielmehr Spezialmittel vonnöten sind. Schließlich haben alle Tester auch noch die deutschsprachige Bedienungsanleitung des Modells im Lichte ihrer äußeren (graphischen/typographischen) und ihrer inneren (inhaltlichen) Gestaltung geprüft: Sie sollte alle wesentlichen Themenkreise rund ums Modell in verständlicher, idealerweise mit Graphiken versehener Art und Weise abklopfen und einen in den Stand versetzen, alle Massageprogramme und -optionen, Modi usw. bestimmungsgemäß zu verwenden.

## **Material- und Materialverarbeitungsqualität (10 %)**

Die Tester haben das Modell vor und nach dem vier Wochen dauernden Test inspiziert, um zu ermitteln, wie es sich mit der Qualität der vonseiten des Herstellers verwendeten Materialien und der Art und Weise, in der die Materialien miteinander verbunden worden sind, verhält. Es wurde erhoben, ob und in welchem Maße sich an dem Modell erhebliche Spalt-/Schweißmaße, einschneidende Materiallinien o. ä. ausmachen ließen. Wir haben vor allem das Textil des Modells an all denjenigen Stellen, die man während eines Massageprogramms mit seinem Körper berührt, näher untersucht, um Art und Ausmaß eines eventuellen Materialabriebs resp. -verschleißes ermitteln zu können.

## **Stromverbrauch und Schallemissionen (5 %)**

Hier haben wir den Stromverbrauch des Modells in allen Massageprogrammen (ohne individuelle Massagegestaltungsoptionen) ermittelt und ihn unter Würdigung des durchschnittlichen Stromverbrauchs beurteilt. Des Weiteren haben wir das Modell auch noch in der Mitte einer  $2,0 \times 2,0 \times 2,0$  Meter ( $B_{\max} \times T_{\max} \times H_{\max}$ ) messenden, mit Schall-absorbierendem Melaminharzschaum versehenen Messkammer platziert und den A-bewerteten Schalldruckpegel in allen Massageprogrammen (abermals ohne individuelle Massagegestaltungsoptionen) aus einem Abstand von einem Meter zur Modellvorderseite erhoben. Die Schallemissionen wurden von uns im Lichte des durchschnittlichen A-bewerteten Schalldruckpegels bewertet.

## Fußnoten

- [1] Gerade Schmerzen im unteren Rücken können sich durch regelmäßige Massagen abmildern lassen, vgl. Furlan, A. et al.: „*Massage for low-back pain*“. In: Cochrane Database Systematic Review, 1:9 (2005): CD001929 (s. [hier](#)). Auch die nach einem ausgiebigen Trainingsprogramm zu gewärtigenden Muskelschmerzen können durch eine Massage vermindert werden, vgl. Zainuddin, Z, et al.: „*Effects of massage on delayed-onset muscle soreness, swelling, and recovery of muscle function*“. In: Journal of Athletic Training, 40:3 (2005): S. 174 – 80.
- [2] Vgl. Field, T. et al.: „*Cortisol decreases and Serotonin and Dopamine increase following massage therapy*“. In: International Journal of Neuroscience, 115:10 (2005), S. 1397 – 1413 (s. [hier](#)).
- [3] Vgl. Gupta, N. et al.: „*Is objectively measured sitting time associated with low back pain? A cross-sectional investigation in the NOMAD study*“. In: PloS one, 10:3 (2005): E0121159 (s. [hier](#)).
- [4] Vgl. Côte. P. et. al.: „*The burden and determinants of neck pain in workers. Results of the bone and joint decade 2000 – 2010 task force on neck pain and its associated disorders*“. In: Journal of Manipulative Physiological Therapy, 32 (2009): S. 70 – 86 (vgl. [hier](#)).
- [5] Vgl. Sluijs, R. M. et al.: „*Effect of Rocking Movements on Afternoon Sleep*“. In: Frontiers in Neuroscience, 13 (2020): S. 1446 (s. [hier](#)).
- [6] Vgl. Boora, M. et al.: „*Study on Effectiveness of Static Stretching and Massage on Hamstring Flexibility in Normal Adults*“. In: IOSR Journal of Sports and Physical Education, 3:3 (2016): S. 01 – 05 (s. [hier](#)).
- [7] Das ist in vielen Studien erhoben worden, vgl. nur French, S. D. et al.: „*A Cochrane review of superficial heat or cold for low back pain*“. In: Spine, 20:31 (2006), S. 998 – 1006 (s. [hier](#)).
- [8] Dies stellt die durchschnittliche Körpergröße in der Bundesrepublik Deutschland dar, vgl. Statistisches Bundesamt, Körpermaße der Bevölkerung nach Altersgruppen 2017 (s. [hier](#)).
- [9] Hierbei handelt es sich laut dem Statistischen Bundesamt um denjenigen durchschnittlichen Strompreis, den Haushalte in der Bundesrepublik Deutschland im 1. Halbjahr 2020 bezahlt haben (s. [hier](#)).
- 

## Getestete Produkte

TAURUS Massagesessel XXL