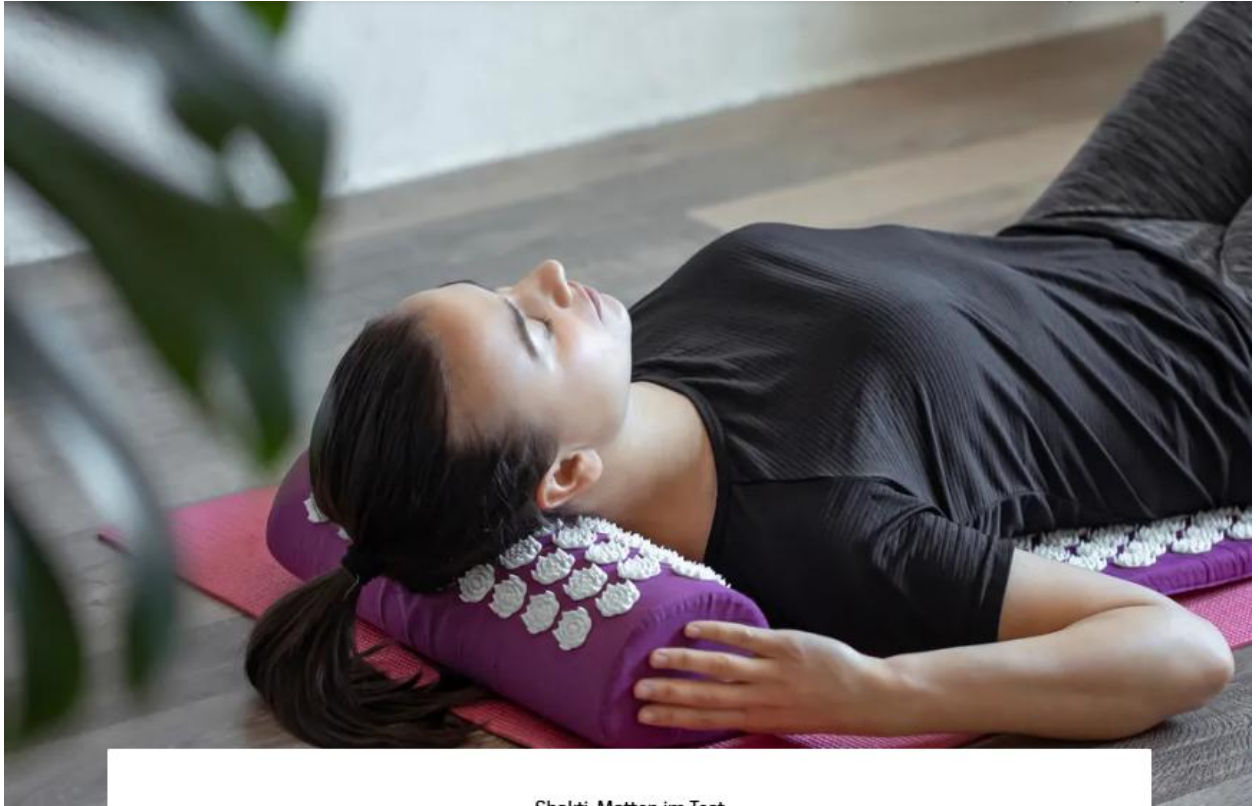


SPIEGEL Tests



Shakti-Matten im Test

Erst der Schmerz, dann die Entspannung

Hersteller von Akupressurmatten versprechen Schmerzlinderung und besseren Schlaf. Doch was bewirken die Nadelmatten wirklich? Wer sollte sie nutzen? Und welches Modell ist besonders gut?

Von **Bastian Midasch** • 07.03.2026, 17.40 Uhr

Sie sollen Schmerzen lindern, Stress reduzieren und unseren Schlaf verbessern: Sogenannte Shakti-Matten, auch unter der Bezeichnung Akupressurmatten bekannt, sind aktuell sehr beliebt. Die traditionelle Heilkunst ist rund 3000 Jahre alt und stammt aus China. Immer häufiger stoßen wir auf neue Produkte – ob in sozialen Medien oder beim Discounter.

Doch was bewirken die Nadelmatten wirklich? Wer sollte sie nutzen? Und welches Modell ist besonders gut? Wir haben einen Experten befragt und fünf verschiedene Produkte miteinander verglichen.

Muskelverkürzungen, Dysbalancen,

Verspannungen: Weil wir ständig

sitzen – im Schnitt bis zu zehn

Stunden am Tag [↗](#) – gelten

Schmerzen im Rücken- und

Nackebereich längst als

Volksleiden. In Verbindung mit

mehr Aktivität und gezielter

Manualtherapie können Shakti-Matten helfen, Probleme in diesem Bereich zu

lösen. Ihnen wird nachgesagt, dass sie mithilfe ihrer teils sehr scharfen Spitzen

verspannte Muskeln lockern können. Durch die Stimulation werden zudem

Endorphine und Oxytocin freigesetzt, was den Schlaf verbessern kann.

*Dieser Text enthält mit dem Hinweis
»Anzeige« gekennzeichnete Affiliate-
Links, über die der Verlag, aber nie der
Autor individuell, bei Verkäufen eine
geringe Provision vom Händler erhält.*

Mehr zum Thema

»Akupressurmatten fördern die Durchblutung und lindern so Schmerzen. Es ist dasselbe Prinzip wie in der Physiotherapie«, sagt Willibald Walter, Facharzt für Orthopädie und Manualtherapie. Der Mediziner vertraut selbst regelmäßig auf die Wirkung der Matten.

Extrem dünnen oder stark übergewichtigen Patientinnen und Patienten rät er mitunter aber von der Anwendung ab. »Wenn Menschen sehr adipös oder sehr schlank sind, können die Anwendungen als schmerzhaft und unangenehm empfunden werden«, sagt Walter.

Obwohl das Liegen auf Akupressurmatten dem Mediziner zufolge manualtherapeutische Anwendungen nicht ersetzt, könne es den Stoffwechsel anregen. Mehr Entspannung könne zudem zu besserem Schlaf führen. Doch nicht alle Versprechungen der Hersteller hält Walter für glaubwürdig. Manche werben sogar damit, dass die Matten beim Abnehmen helfen sollen. »Das halte ich für groben Unfug. Dafür ist der Faktor Akupressur schlicht zu schwach.«

Zur Person



Foto: Frank Prekratic

Willibald Walter ist Facharzt für Orthopädie, Manualtherapie und Chirotherapie sowie Spezialist für interventionelle Schmerztherapie. Walter leitet die auf konservative orthopädische Behandlung spezialisierte Praxis ATOS orthomedis in München. Er ist Co-Autor des Buchs »Arthrose selbst heilen – das ganzheitliche Anti-Schmerz-Programm«.

Walter empfiehlt außerdem, den Kaufbeleg aufzubewahren. »Ein fünfminütiges Probeliegen reicht nicht aus. Käuferinnen und Käufer müssen das Produkt mehrfach testen, um herauszufinden, ob es den gewünschten Effekt bringt. Shakti-Matten sind nicht jedermanns Sache.«

Fazit

Das XXL-Set des Shaktimatten-Herstellers **Calm Elephant** kostet mehr als 160 Euro. Entsprechend hoch sind die Erwartungen. Das mit Abstand größte Zubehörpaket überzeugt, anpassbare Kissen und Tragetasche sind ein Pluspunkt. Über 11.000 Spitzen pro Matte sorgen für einen schnell einsetzenden Entspannungseffekt.

Dennoch hat ein anderes Produkt im Test noch mehr überzeugt: Die Hot Edition von **Glanzstück Berlin** ist ebenso schön und hochwertig wie die Matte von Calm Elephant. Zusätzlich ist sie elektrisch beheizbar. Die Mischung aus Akupressur und Wärmetherapie sorgt für einen besonderen Entspannungseffekt.

Das günstigste Produkt der Testreihe kommt von **Ergotopia**, ist schlicht gehalten und weniger fein verarbeitet. Die Entspannungswirkung setzt langsamer ein und ist weniger intensiv. Die **ShaktiMat** ist angesichts des mageren Lieferumfangs zu teuer. Als einzige im Test hat die Matte von **OrthoMatte** eine Vibrationsfunktion. Deren Effekt ist allerdings gering, das damit verbundene Geräusch störend.

<https://www.spiegel.de/tests/akupressurmatten-shakti-matten-von-calm-elephant-glanzstueck-berlin-ergotopia-im-test-a-d0f9e321-2911-4555-91f8-4e4ac2b913f2>