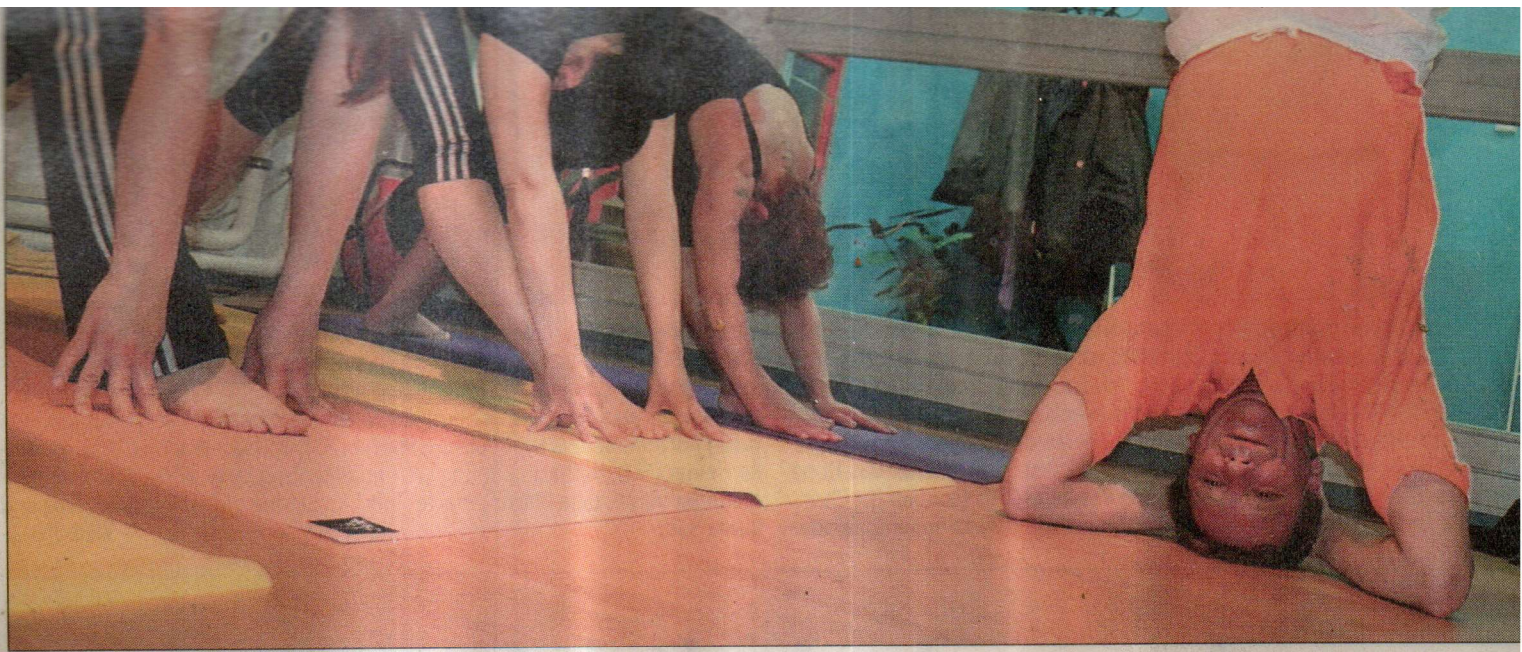




Jürgen Wachter in der Hot-Box im Kopfstand.

Fotos: Henn

Manche mögen's heiß

Jürgen Wachter ist seit 20 Jahren Yogalehrer. Seit Kurzem trainiert er in einer sogenannten Hot Box – bei 40 Grad. Er weiß, dass ein Körper sich bei Wärme viel leichter formen und entgiften lässt.

von Bianca Hennings

Küps/Hummendorf – Jürgen Wachter ist 56 Jahre alt. Mit 23 Jahren wurde bei ihm ein Wirbelsäulenschaden diagnostiziert, der ihn wohl nie mehr schmerzfrei würde leben lassen. „Ich habe schon als Jugendlicher intensiv Judo trainiert. Die ständigen Würfe haben meine Lendenwirbelsäule stark belastet“, stellt Wachter fest. Er sei manchmal morgens auf allen Vieren aus dem Bett gekrochen, habe sich zum Unterricht geschleppt. Damals war er als Sonderschul-Lehrer in Augsburg tätig. Dann sei ihm ein Buch in die Hände gefallen: Yoga – Das 28-Tage-Programm. „Ich hab' die Übungen gemacht und war nach vier Monaten völlig ohne Schmerzen. Mir ging's so gut, dass ich Sportarten wie Karate, Kung-Fu oder Surfen ausüben konnte – alles Dinge, die den Rücken stark belasten“, erzählt Wachter, der aus Nordhalben stammt und heute in Küps lebt. Yoga habe ihn in all den Jahren seither täglich begleitet.

Er war 36 Jahre alt, als er sich eine Sportverletzung zuzog und zum selben Orthopäden ging, der vor 13 Jahren den Rückendefekt bei ihm diagnostiziert hatte. „Er hat meine Wirbelsäule geröntgt und dachte, er



Ein Teil der Yoga-Schüler von Jürgen Wachter.

Schnelle Wirkung

Jürgen Wachter beobachtet, dass die Nachfrage nach Entspannungsmöglichkeiten immer größer wird. „Viele Menschen sind am Rande ihrer Kräfte. Es wird das Letzte aus ihnen herausgepresst“, sagt er. Taichi oder Qigong biete er auch an, doch seiner Erfahrung nach wirke Yoga am schnellsten. „Man merkt nach einer

Stunde schon eine Veränderung, Entspannung und Ruhe“, meint er. Für ihn sei Yoga das beste Gesundheitssystem. Wachter: „Vor Tausenden von Jahren haben die Weisen das für unsere Zeit entwickelt. Es kommt mir so vor, als haben sie vorausgesehen, dass eine Zeit kommen wird, in der man so etwas braucht.“

habe ihn zum Nachdenken gelassen. Bikram Yoga ist eine markenrechtlich geschützte Serie von 26 Yoga-Übungen, die in einem heißen Raum praktiziert werden (bei etwa 35 bis 40 Grad Celsius). Jürgen Wachter hat sich für die Methode entschieden, weil er glaubt, dass bereits im alten Yoga in überhitzten Räumen praktiziert wurde. Diese Form interessiere ihn, denn er weiß, dass sich ein Körper bei Wärme viel leichter formen und entgiften lässt. Außerdem werde das Herz- und Kreislaufsystem intensiver trainiert und gefordert. „Ich habe ausprobiert und festgestellt, dass man sich noch Tage danach ausgeglichen fühlt. Es wirkt intensiver als normales Yoga, ist aber nicht anstrengender“, sagt er.

„Für mich ist es eine Energietankstelle.“

Jürgen Wachter

Er nennt das von ihm entwickelte 90-minütige Konzept Chaleu. Es unterscheide sich vom Bikram Yoga unter anderem darin, dass es nur fünf bis sieben sogenannte Asanas gebe. Das seien schwierige Haltungen, die regelmäßig in den Yoga-Klassen eingebunden würden. Dabei es die Variablen, austauschbar. Übungen, die keine Starrheit im Übungsablauf aufkommen lassen. „So bleiben Körper und Geist flexibel. Man muss immer mal wieder neue Partner finden. Vielleicht nicht unbedingt Lebenspartner. Aber in anderen Bereichen ist das sinnvoll“, sagt Wachter. Problematisch sei die Aufheizung des Raums gewesen. Da habe er viel experimentiert und habe er eine ganz simple Lösung gefunden: einen 16-kW-Elektro-