

Im Zweifelsfall gibt's was auf die Mütze

AUTORIN: RUTH AUSCHRA

Im Mittelpunkt von Luppas Freizeitaktivitäten steht das Kajakfahren. Angefangen hat er diesen Sport als frisch gebackener Assistenz Zahnarzt, der gerade von Würzburg nach Nürnberg umgezogen war. Er besorgte sich ein Kajak und startete seine erste Tour mit Freunden, die ihn mit auf die Loisach nahmen. „Das war keine Anfängertour“, lacht er heute, „die Loisach ist immerhin Deutschlands schwerstes Wildwasser“. Er kenterte bald, lief sei-

nem Boot hinterher und ist seitdem vom Wildwasservirus infiziert.

Zum Yoga kam er zehn Jahre später. Als Zahnarzt konnte er sich endlich die Reisen leisten, von denen er bis dahin nur geträumt hatte. „Mein Leben begann eigentlich zu einem Zeitpunkt, wo die Kollegen sagten, sie hätten keine Zeit mehr für irgendwas außerhalb der Praxis“, fasst er nachdenklich zusammen. Damals flog er nach Thailand. Frühmorgens am Strand fiel ihm eine Frau

auf, die merkwürdige Verrenkungen machte. Er sah zu, machte mit, fand das gut und gab ihr zum Schluss das erwartete Trinkgeld. Vom nächsten Tag an war er täglich bei Sonnenaufgang am Strand, um an ihrem Yoga-Unterricht teilzunehmen. „Damals wusste ich noch nicht einmal, dass das Yoga war“, sagt Luppa heute. „Und ich konnte auch gar nicht beurteilen, wie gut der Unterricht war, den sie gab.“

Der Unterricht war sehr gut gewesen, wie er bald darauf in Deutschland feststellen musste. In Nürnberg wollte er weitermachen, stieß auf gute und weniger gute Lehrer und beschloss bald, selbst die Ausbildung zum Ashtanga-Yogalehrer anzufangen. Durch diesen Schritt lernte er die internationale Yogalehrer-Szene kennen. „Faszinierende Typen“, beschreibt er zufrieden. Heute unterrichtet er Yoga im Erlanger Hochschulsport.

GEGENSÄTZLICHE SPORTARTEN?

Yoga, Kajakfahren und Klettern sind recht gegensätzliche Sportarten, sollte man meinen: ruhig und meditativ das Yoga, schnell und spritzig der Kajak-sport, atemberaubend das Sportklettern in hohen Schwierigkeitsgraden. „Yoga ist wie Musik“, findet der Zahnarzt, „es gibt unglaublich viele Spielarten“. Seinen eigenen Yogastil beschreibt er als dynamisch und körperbetont. Die Übungen macht er zwar in der Gruppe, tut es aber im Grunde für sich alleine –

Extremkajakfahrer, Yogalehrer – und Zahnarzt. Im nächsten Teil unserer Serie „Zahnärzte mit außergewöhnlichen Hobbys“ geht es um Dr. Peter Luppa. Er ist seit 1993 in Nürnberg niedergelassen. Die mittelgroße Praxis läuft gut, er hat elf Mitarbeiter und ein eigenes Zahnlabor. Zusätzlich ist Luppa Yogalehrer und Extremkajakfahrer – und der Bergsport darf auch nicht zu kurz kommen.



Sonnengruß: Dr. Peter Luppa zeigt den „Krieger“

ohne auf andere Menschen und deren Reaktionen zu achten, ohne sich zu vergleichen. Ähnlich empfindet er das Kajakfahren: „eine Individualsportart, bei der ich immer alleine im Boot bin, aber nie alleine“.

Draußen sein ist für ihn das Schöne am Kajakfahren und Klettern. „Der Fels oder der Fluss geben mir vor, was ansteht“, sagt er. Kommt er die Wand hoch, den Fluss heil runter? Beim Klettern sinkt die Gefahr mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad. Wenn man wie Luppa beispielsweise IXer-Routen klettert, ist die Wand fest, steil bis überhängend und gut abgesichert. Ein Sturz ins Seil ist keine Katastrophe, sondern gehört dazu. Beim Kajaken dagegen sind schwere Routen gefährlicher. „Man kriegt im Zweifelsfall was auf die Mütze“, sagt er und beschreibt brenzlige Situationen. Wer möchte schon in einer Wasserwalze stecken, aus der man nicht mehr herauskommt?

Aber eigentlich möchte Luppa seine Sportarten gar nicht miteinander vergleichen: „Es tut mir einfach alles gut“, lautet sein Fazit.

ZAHNARZT MIT LEIB UND SEELE

Luppa arbeitet „mit Leib und Seele“, sein Beruf erfüllt den Zahnarzt mit Zufriedenheit. Trotzdem sucht er zusätzliche Herausforderungen. Reisen, Freizeit in den Bergen und dem Frankenjura gehören für ihn dazu. Offenbar hat er das für ihn passende Maß von Arbeit und Freizeit gefunden. In seiner Praxis bietet er alle Bereiche der Zahnheilkunde an. Seit 1997 ist er implantologisch tätig, macht gerne hochwertige Einzelrestaurationen und behandelt CMD-Patienten. Viele sogenannte Angst-Patienten sind bei ihm in Behandlung. „Ganz normal“, sagt Luppa, „niemand lässt sich gerne im Mund quälen“. Er setzt außer „ein bisschen Hypnose“ keine besonderen Techniken ein, sondern bemüht sich um einen individuell passenden Umgangston. „Locker im Ton, ernst in der Sache“, fasst er zusammen und ergänzt schmunzelnd: „Zum Glück kann ich gleichzeitig arbeiten und reden!“ Nicht allen ängstlichen Patienten muss man



In der Zahnarztpraxis

jeden Schritt erklären, der während der Behandlung gemacht wird. Aber oft entspannt es die verkrampfte Situation, wenn man über die Kommunikation zueinander in Beziehung tritt. Im Notfall kann Luppa immer noch auf seine Yoga-Fähigkeiten zurückgreifen. Patienten kann er Atemtechniken zeigen oder diese auch selbst einsetzen. Als Yoga-Lehrer ist er natürlich auch in der Lage, Empathie, Ruhe und Gelassenheit auszustrahlen – selbst dann, wenn es eigentlich keinen Grund dafür gibt.

AUSGLEICH ZUR GEKRÜMMTEN HALTUNG

Sicherlich hat auch Luppa lange Arbeitstage, nach denen er Yoga macht, weil er einen Ausgleich zur gekrümmten Haltung und für die überanstrengten Augen braucht. Er arbeitet effizient, manche Menschen bezeichnen ihn sogar als Workaholic. „Angeblich kriege ich in zwei Tagen hin, wofür andere sich zwei Wochen Zeit nehmen“, lacht er. Jammern ist definitiv nicht sein Ding. Lieber beschreibt er, dass man die Arbeit in einer Zahnarztpraxis sinnvoll einteilen und Prioritäten setzen muss. Mitarbeiterführung, vertrauensvolle Teamarbeit und Delegation sind wichtige Erfolgsfaktoren für ihn. Luppa klingt stolz, wenn er über seine Mitarbeiterinnen spricht: „Die machen nicht irgendwie ihren Job, sondern wissen,



Kajakfahren in Nordnorwegen

wovon sie reden.“ Der Umgang untereinander sei familiär, man hat Spaß an der Arbeit und das Praxisteam kennt sich seit Jahrzehnten.

„Viele Kollegen müssen eine Familie ernähren, haben ein Haus gebaut und nebenher die Kinder betreut“, berichtet er. „Verglichen mit denen habe ich einfach total viel Zeit für meine Expeditionen gehabt“ – und schon ist er gedanklich wieder in seinem Einer-Kajak in Norwegen oder Nepal unterwegs.