

DIE WREMER FRÜHJAHRSKUR 1986 bis 1994

- Erinnerungen des Initiators und damaligen Dorfarztes Dr. Walter Samsel -

„Wenn das bloß solche Geschichten bleiben, die man den Enkeln erzählen kann, hockt hinter seiner Rotweinflasche ein APO-Großväterchen und hebt an:“ (aus einem Lied von Franz- Joseph Degenhardt aus den 60ern des letzten Jahrhunderts)

Ja damals anno 1987 bis 90/92 oder so - ja damals, also die „Wremer Frühjahrskur“, pottsblitz und herrschaftsnochmal, das waren Zeiten in unserem Dorf! Ich bremse mich hier lieber etwas aus, denn eigentlich soll ich ja gar keine „Geschichten“ im Degenhardt'schen Sinne über die „Wremer Frühjahrskur“ erzählen, sondern etwas über die wirkliche Geschichte dieser Aktion und ihre Bedeutung berichten.



Das Dorf kommt in Bewegung

Ehrlich gesagt, als ich von der Redaktion von „Die Wremer“ zum Schreiben dieser Zeilen aufgefordert wurde, wusste ich gar nicht, ob es diese Aktion eigentlich noch gibt oder nicht und wenn ja, wie sie heute aussieht und wenn nicht, dann weiß ich auch nichts über ihre Beerdigung. Spätestens seit ich vor mittlerweile mehr als 8 Jahren aus Wremen weggezogen bin, habe ich kaum Informationen aus Wremen erhalten. Allerdings damals, ja damals in den Jahren 1986 bis in die neunziger Jahre, da war es schon eine Riesensache mit der „Wremer Frühjahrskur“ nicht nur wegen der übergroßen Resonanz in der Presse, im Rundfunk und im Fernsehen - nein - und vor allem für die Wremer selber, die damals dieser an sich von der Struktur und dem Inhalt her sehr einfachen und logischen Aktion immens viel Leben und Schubkraft vermittelten.

Ich will einfach einmal so weit gehen und sagen, dass die „Wremer Frühjahrskur“ mindestens so viele aktive Wremer im wahrsten Sinne des Wortes auf die Beine gebracht hat wie auf die Erntewagen des Erntefestes, dem Ortspokalschießen in der Schützenhalle und der Ausfahrt der aktiven Wremer Sportschipper am Schipperfest zusammen - und das 6 Wochen lang für mindestens zweimal in der Woche. Das Ortsbild war an den Aktionstagen ab abends 18 Uhr verändert: Ja wo liefen oder fuhren sie denn da hin (natürlich mit dem Rad) montags und donnerstags in den Wochen nach Ostern? Auf den Sportplatz selbstverständlich. Es war ja „Frühjahrskur“. Und sie liefen oder fuhren nicht nur an diesen Tagen (da allerdings gemeinsam) sondern auch an vielen anderen Tagen - früh morgens, manche sehr früh morgens, fast noch in der Nacht (z. B. der Apotheker, einmal auch der Doktor, aber nur ein einziges Mal, das war ihm dann doch zu früh), mitten am Tag (z. B. der Bäckergeresse, wenn



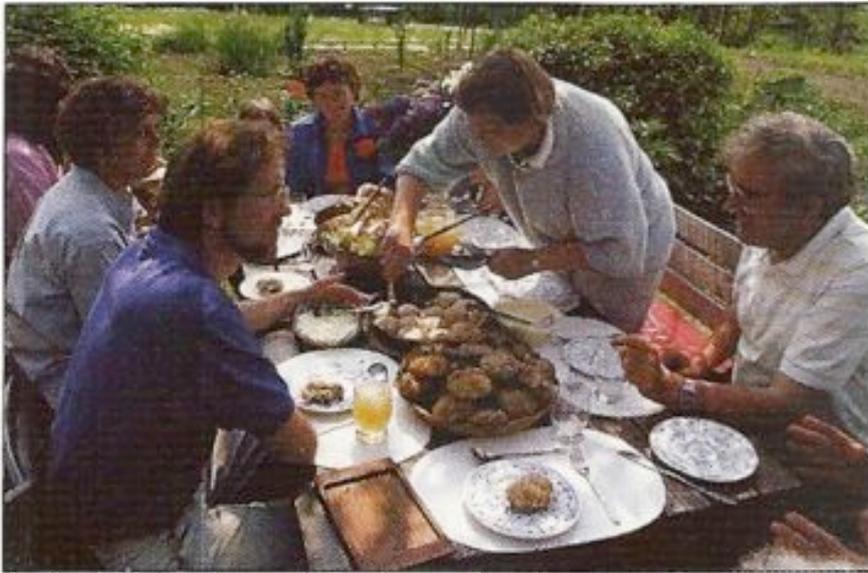
Läufer am Deich während er Frühjahrskur

er mittags aus der Backstube kam) oder abends bis spät in die Nacht und mit Leuchtbändern bewaffnet, mit Hund und ohne, in Gruppen und allein, vielfach zu Häuf z. B. als Teilnehmer des Lauftreffs um Helen Struck vor der Volksbank. Sie liefen und fuhren wochentags und sonntags. Manche fingen an, ganz neue Philosophien zu entwickeln und redeten von „Marathon“ - ob das wohl geht oder so? Man müsste vielleicht einmal... Und dann taten sie es auch und gemessen an der Größe des Dorfes in unglaublichen Mengen (ich glaube 12 auf einen Streich beim „Bremen-Marathon anno 1987, wenn ich mich richtig erinnere)! Wremen wurde zur Kommune mit der höchsten Marathonläuferdichte in Deutschland (Europa?) - sagten wir damals. Man redete im Dorfklatz auch beispielsweise davon, dass Frau Y jetzt wohl ihrem Mann davonläuft. Aber der fing dann auch damit an! Es war wie ein Virus: hoch ansteckend und therapeutisch kaum zu beherrschen.



12 Marathoni 1987 in Bremen: Peter Valentinič, Oben Bübi Friedrich Fiehn, unten Peter Augustin, Renate Grützner, Christian Seibertshäuser, Thomas Theie, Holger Dahl, Walter Samsel, Henning Siats, Gerhard Reese, Beate Ulich, Arno Zier

Im Frühjahr zu dieser „Es ist ja wieder Frühjahrskur“-Zeit war die Zahl der Infizierten besonders groß und andere Dinge mussten bei vielen Wremern hinten anstehen und wurden verschoben. Aber an sich waren die Symptome dieser Infektion ab 1986 das ganze Jahr über deutlich. Es beteiligten sich viele Einzelpersonen aber auch ganze Vereine und Organisationen wie der TUS und „Arbeit und Leben Niedersachsen“. Was steckte eigentlich dahinter und warum war das auf Anhieb ein solcher Erfolg?



Quelle: GEO / „auch gesunde Ernährung gehört dazu“

Hier ein kurzer Abriss der Geschichte der „Wremer Frühjahrskur“, wie sie mir im Gedächtnis noch hängengeblieben ist:

Für die Wremer zunächst unbemerkt und quasi hinter den Kulissen gab es ein mit den damals üblichen und grundlegenden ärztlichen Behandlungsstrategien unzufriedenes Ärzte-Ehepaar, das im Jahre 1982 die Popp'sche Allgemeinpraxis übernommen hatte. Kurz gesagt bestand die Unzufriedenheit der Ärzte vor allem darin, dass die herrschende Medizin ein Reparaturbetrieb mit Drehtüreffekt war (und es fast unverändert geblieben ist - leider), dem die grundlegenden Gedanken von Prävention und selbstbestimmtem, sinnvollem und gesamtbiographisch orientiertem Gesundheitsverhalten ziemlich fremd waren (und auch heute noch weitgehend sind). Auch vor mehr als 25 Jahren waren Übergewicht und Bewegungsmangel schon zentralen Themen gesundheitlicher Fehlentwicklungen mit der Folge chronischer Krankheiten auf dem Herz-Kreislaufsektor und des Bewegungsapparates. Griffige Strategien waren damals gefragt und sind es auch noch heute. Allerdings gab es zu dieser Zeit dafür kaum staatliche, finanzielle oder inhaltliche Hilfen bei aktiven Interventionen. Frau Merkel, unsere Kanzlerin, war damals noch eine junge Frau und konnte über das Thema Übergewicht, Gesundheit, Bewegung und Ernährung noch keine salbungsvollen Worte verlieren.

So machte sich das Ärzte-Ehepaar Samsel damals ziemlich alleine gedanklich auf den Weg, in Wremen ein Stück Fortschritt in diesem Sinne zu platzieren. Es ging im Herbst 1985 los mit einer Vortragsreihe im „Deutschen Haus“ über chronische Krankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall und seine wichtigsten ursächlichen Faktoren nämlich mangelnde Bewegung, (falsches oder zuviel) tägliches Essen und Trinken sowie belastender Stress. Und was nun tun? Ein entsprechendes praxistaugliches Konzept musste her. Recht rasch fand das Ärzte-Ehepaar Mitstreiter/innen in Helga Lutz und der Bildungsorganisation „Arbeit und Leben“, im TUS Wremen (erst war man beim Vorstand da doch etwas skeptisch) und seinen aktiven Helfern (allen voran Hellen Struck und Theo Schüssler) sowie im Gastronomen und Diätkoch Hansi Graulich, dem damaligen Besitzer des Gasthauses „Zur Börse“. Die gemeinsamen Überlegungen dieser vordenkenden „Strategen“ geronnen in ein Konzept, das in einem Flugblatt auf blauem Papier kurz dargestellt wurde, mit folgendem Anfang: „Wer ihn hat findet ihn hinderlich - den Bauch, der sich langsam und allmählich vor allem

über die Winterzeit angesetzt hat...“. Es wurde darin dargestellt, dass es sich bei manchem doch recht voluminösen Körperaccessoire nicht nur um ein kosmetisches sondern vor allem um ein gesundheitliches Problem handelt, das seinen Besitzer zwingt, viele liebgewonnene Dinge mit derzeit aufzugeben und das sich dann häufig zu einem manifesten Gesundheitsproblem auswächst mit Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Für die Aktion „1. Wremer Frühjahrskur“ wurde alsbald heftig geworben. Die Reaktion übertraf alle Erwartungen: 160 Wremer/innen aller Alterstufen meldeten sich dafür an.



Skeptische Gesichter beim Start der Aktion in der Turnhalle

Das Konzept war einfach und praktisch ohne größeren finanziellen Einsatz zu machen: die theoretischen Grundlagen über die Sinnhaftigkeit vernünftiger Ernährungsweise und wie diese aussehen könnte lieferte der Koch, über die gesundheitlichen Problematiken von Bewegungsmangel und Fehlernährung sowie über die Grundlagen eines sinnvollen sportlichen Trainings referierte der Doktor - im großen Saal von Engelmanns „Deutschem Haus“, der an solchen Abenden voll war, ohne dann allerdings den Umsatz an Getränken zu bringen, der sonst dort üblich war... Der Doktor bildete dann auch noch zahlreiche Laienhelfer aus den ganz „normalen“ Mitgliederkreisen des TUS zu Übungsleitern für die Bewegungsaktivitäten aus - und schon waren die Eckpfeiler der Aktion gezimmert. Der Doktor stand im Vorfeld der „Wremer Frühjahrskur“ den teilnahmewilligen Wremern mit Rat und Tat und wenn nötig auch mit den nötigen Voruntersuchungen zur Seite, um je nach Leistungsfähigkeit und möglichen körperlichen Handicaps eine entsprechende Einteilung in die unterschiedlichen Leistungsgruppen („sportlich“ - „sütsche“ - „Senioren“) vorzuschlagen.

Im März 1986 trafen sich dann endlich nach den intensiven Vorarbeiten 160 (!) bewegungswillige und neugierige Wremer auf dem Sportplatz zur ersten Aktivität. Es ging los mit einer kurzen gemeinsamen Gymnastik angeleitet durch den heutigen Bürgermeister Heiko Dahl und seiner Frau Gisela. Hansi Graulich, der Koch, gab jeden Abend vor den sportlichen Aktivitäten kurze Tipps für die heimische Küche und dann teilte man/frau sich unter der Leitung der mittlerweile ca. 15 Übungsleiter auf in die unterschiedlichen Gruppen:

- Laufgruppe „aktiv“,
- Laufgruppe „sütsche“,
- Wandergruppe (vornehmlich für ältere),
- Radfahrgruppe,
- Gymnastikgruppe
- Schwimmguppe und Wassergymnastikgruppe (diese fuhr ins OSC-Bad nach Bremerhaven).



Auch Rad fahren wurde begeistert angenommen

Die Teilnehmer der Frühjahrskur durchliefen alle unterschiedlichen Aktivitäten in einem vorher festgelegten Zyklus, obwohl sich schnell und vor allem bei den jüngeren das Dauerlaufen als besonders „trendy“ erwies. So viele freudige Gesichter wie während der Aktionswochen waren in Wremen selten auf einem Haufen zu sehen - und das ganz ohne „Korn und Bruus“ oder „Mischung“. Schwund bei der Zahl der Teilnehmer über die 6 Wochen andauernde Aktion war kaum zu verzeichnen. Den Abschluss der Aktion bildete ein großes Fest mit einem durch viele Helfer selbstgemachten Buffet, Tanz und Kabarett- und Sketcheinlagen. Der Erfolg der „1. Wremer Frühjahrskur“ war überwältigend, die Mitgliederzahl des TUS schnellte von 520 auf 600 in diesem Jahr und 1989 sogar auf über 700. Es war ein Ansporn für weitere Aktionen.

Tja - und dann kamen der Aktion zwei Dinge zu Hilfe: Einmal eine unglaubliche Resonanz der regionalen und überregionalen Presse, im Fernsehen und im Rundfunk. Es erschien u. a. ein Bericht in „Buten und Binnen“, in den „Tages-themen“, eine 20-minütige Sendung im „Gesundheitsmagazin“ des ZDF und Berichte im Rundfunk. In „GEO-Wissen“ erschien sogar ein mehrseitiger Bericht mit vielen Fotos. Die Tatsache, dass dem federführenden Doktor ein national und international hochangesehener Medizinerpreis, der „Hufeland-Preis“, verliehen wurde, trug natürlich ebenfalls zur Steigerung des Bekanntheitsgrades der „Wremer Frühjahrskur“ landauf und landab bei. Die Publizität der Aktion stieg in diesem Gefolge stark an und bis zu 250 Wremer und auch Begeisterte aus anderen Dörfern nahmen daran teil. Mulsum, Sievern und sogar Bremerhaven versuchten sich mit Unterstützung der Wremer auch an eigenen Aktionen.

Das Grundkonzept der Aktion wurde in den folgenden Jahren zwar beibehalten aber durch das Einfügen von Variationen attraktiv gehalten. Es blieb immer eine Mischung theoretischer Informationsvermittlung über Bewegung und Sport, Ernährung und Stressabbau. Zusätzlich gab es dann bei der 2. Frühjahrskur einen speziellen Nichtraucher-Kursus und einen Entspannungskurs. Zum großen „Renner“ mit fast 300 Teilnehmer/innen in 4 Jahren entwickelten sich vor allem 2 Programmteile: die „Laufschule“ (angeleitet vor allem durch den Doktor selber) mit speziellen Tipps zum Laufsport (Trainingsgrundlagen, Planung, Ausrüstung, orthopädische Probleme etc.) sowie die Erlangung von DLV-Laufsportabzeichen mit unterschiedlicher Dauer von 30 Minuten bis Marathon. Es wurden von 1988-1992 weit über 400! davon verliehen.



Frühjahrskur-Aktivistinnen beim Training

Dann wurde auch eine Jugend und auch eine Kinderlaufgruppe eingerichtet. Die Kinderlaufgruppe, das war der Hammer! Es nahmen auf Anhieb 80! (und noch einmal in Worten: achtzig!) Kinder im Alter von 6-11 Jahren aus Wremen daran teil. Im Grunde genommen wurden hier Aktivitäten vorweggenommen, die 20 Jahre später erst nach viel Lamento über den ach so schlechten körperlichen Zustand der deutschen Jugend der „großen“ Politik in den Kopf kamen.

Das langsame Dauerlaufen war im Dorf für jedermann/frau „salonfähig“ geworden. Walking - heute als Trendsportart in aller Munde (mit und ohne Stöcke) - war in Wremen schon Ende der 80er Jahre des letzten Jahrtausends heimisch. Wir waren eben in Wremen in vielen Dingen der Zeit voraus. Ja und dann gab es 1987 den ersten Volkslauf des TUS („Deichlauf“) in Wremen, an dem wirklich auch jedermann/frau teilnehmen konnte ohne Angst, sich irgendwie zu blamieren. Dieser Lauf wurde zu einem großen Fest.

Wremen wurde zu einem Ort, der auch entfernt lebende und arbeitende Experten für Bewegungsfragen anlockte und in Wremen den Engelmann'schen Saal durch die damit verbundenen Trainings- und Fortbildungsangebote füllte. Einer von denen benannte aus schierer Begeisterung für diese sportliche Entwicklung Wremens das Dorf kurzerhand in „Waltershausen“ (Walter ist der Vorname des Doktors) um.

Abgesehen von den spürbaren Veränderungen vor allem im Bewegungsverhalten und bei anderen Verhaltensweisen zahlreicher Wremer (z. B. konnte der Dorfbäcker richtiges, wirklich richtiges Vollkornbrot und ebensolche Brötchen aus frisch gemahlenem Mehl aus eigener Mühle und Produktion verkaufen) wurden das Dorfleben und die soziale Entwicklung im Dorf enorm gesteigert. Im wahrsten Sinne des Wortes war in Wremen durch diese Aktionen sehr viel in Bewegung geraten. Wie viel es bei den einzelnen an physikalischer Bewegung im wissenschaftlichen Sinne letztlich war, lässt sich im Nachhinein im Einzelnen nicht so genau bestimmen. Und leider kann im Nachhinein auch nicht mehr bestimmt werden, wie es mit der Bewegung im übertragenen Sinne war. Deshalb sei hier vielleicht die (nicht in allen Einzelheiten für jeden unbedingt als nachahmenswert zu empfehlende) Entwicklung eines der Initiatoren der „Wremer Frühjahrskur“, nämlich die des Doktors selbst, kurz skizziert:

Für die mit der „Wremer Frühjahrskur“ zusammenhängenden präventiv-medizinischen Leistungen bekam er den „Hufeland-Preis“ verliehen. Damals 1987 fuhr dann ein ganzer Bus voll mit Wremer „Frühjahrskurlern“ samt Bürgermeister Holst gen Köln, um bei der Preisverleihung im Kölner Gürzenich dabei zu sein. So etwas hat es bei diesem Festakt noch nicht gegeben und auch wohl nie wieder. Der Preis wiederum brachte dem Dorfdoktor zahlreiche Einladungen zu Vorträgen etc. ein und letztlich das Angebot als Wissenschaftler für den Bereich Gesundheitsförderung an der Universität Bremen zu forschen und zu lehren. Nach 17 Jahren äußerst interessanter Tätigkeit an der Universität ist er vor kurzem in den „Ruhestand“ gegangen, um noch einmal neue Lebens- und Arbeitsinhalte zu

erproben. Sportlich ist er mit wechselnden Inhalten immer geblieben und ist es noch. Zahlreiche Reisen mit dem Fahrrad durch ganz Europa, Kuba, Kapverdische Inseln etc. sind Ausdruck dieser Bewegung, deren Initiierung auch für ihn die Überlegungen und Aktivitäten um die „Wremer Frühjahrskur“ waren. Damals sind auch seine Zigaretten und seine Pfeife für immer erloschen und er ist zum Nichtraucher geworden. Vielleicht gab und gibt es in seinem Leben nach mancher Leute Ansicht zuviel Bewegung auch in übertragenem Sinne und manche meinten ja, dass er seinen armen Hund kaputt läuft, aber für ihn war das alles rückblickend und bis heute gesehen, durchaus in Ordnung. Vielleicht können auch andere Teilnehmer der damaligen Aktivitäten von sich und ihrer Entwicklung ähnliches sagen. Für den Doktor als den Autor dieser Zeilen bleiben diese Jahre jedenfalls im positiven Sinne einmalig und unvergessen.

Irgendwie ist die „Wremer Frühjahrskur“ (ab 1989 war sie voll in die Hände des TuS Wremen übergegangen und lebte unter dem neuen Namen „TuS-AKTIV“ zunächst weiter) so Mitte der 90er Jahre dann wohl langsam abgestorben. Warum, dass soll hier nicht erörtert werden. Nicht einmal der Doktor selber weiß es mehr so genau, wie das damals dann so kam. Er bekam es auch nur noch aus der Ferne mit. Und sein Rechner gestattet ihm leider auch nicht mehr den Zugriff auf viele Dokumente aus dieser Zeit, da sich mittlerweile die entsprechenden Computer-Programme stark verändert haben und sich leider vieles nicht mehr auf der Festplatte (der des Computers und des Kopfes seines Besitzers) finden lässt. Die Aktion ist aber in diesen Tagen in Vorbereitungsgesprächen zu dieser Festschrift in den Köpfen der Initiatoren wieder mit sehr angenehmen Emotionen lebendig geworden. Für die damals aktive Generation ist jedenfalls diese Zeit offenbar als eine äußerst erlebnisreiche und wichtige Zeit haften geblieben. Sie hat eine unglaubliche Dynamik im Dorfleben entwickelt. Das war wohl für die damaligen Teilnehmer das entscheidende und wichtigste Ergebnis der „Wremer Frühjahrskur“.

Dr. Walter Samsel

Wer erinnert sich noch?

Der eigentliche Auftakt der „1. Wremer Frühjahrskur“ bestand in einer spektakulären Publicity-Aktion: Alle Teilnehmer versammelten sich vor den Kameras von „Buten- und Binnen“ und der „Tagesschau“ auf der alten Viehwage im Wremer Specken zum gemeinsamen Wiegen. Leider bekam Karl Wittig dieses mittlerweile ziemlich verrostete Ding nicht richtig in Schwung, so dass nicht genau gesagt werden konnte, wie viel kg (Tonnen?) die Wremer damals vorher und nachher gewogen haben...itet



Jedes Frühjahr ist im Nordseebad Wremen ein Viertel der Bewohner auf den Beinen – für die Gesundheit **Ein Dorf ißt sich fit**

1919
2009

Quelle: GEO / Teilnehmer der Frühjahrskur posieren in der Langen Straße für den GEO-Fotografen