

Dr. Walter Samsel starb am 14. November 2025 im Alter von 79 Jahren. Er war in Wremen zehn Jahre als Allgemeinarzt tätig und war der Erfinder der „Wremer Frühjahrskur“.

Der gebürtige Baden-Württemberger Dr. Walter Samsel ließ sich nach seiner Weiterbildung zum Allgemeinarzt 1982 in Wremen nieder. Zusammen mit seiner damaligen Ehefrau, der Kinderärztin Renate Samsel, geborene Grützner, hatten sie das alte Knuppersche Anwesen – Wohnhaus und Scheune - in der Wurster Landstraße gekauft. Zunächst wurde das Wohnhaus gründlich renoviert. Die Scheune wurde zu einer Allgemein- und eine Kinderarztpraxis umgebaut.

Am 30. 6. 1982 beendete Dr. Heinz Popp vertragsgemäß seine Praxistätigkeit nach 36 Jahren. Er übergab einen großen Patientenstamm an seinen Nachfolger. In den großzügig bemessenen neuen Räumen kam auf den neuen Arzt viel Arbeit zu. Es gab während der Woche noch keinen geregelten Notdienst, Rettungswagen mit Notärzten waren auf dem Land noch nicht im Einsatz. Aufgrund seiner klinischen Ausbildung hatte Samsel den Anspruch, seine Patientinnen und Patienten umfassend und auch fachärztlich zu betreuen. Entsprechend der inzwischen herrschenden medizinischen Lehrmeinung sollten die Betroffenen in die Entscheidungsprozesse eingebunden sein. Der Arzt sollte nicht mehr als Autorität auftreten und als äußeres Zeichen wurde in der Regel kein weißer Kittel getragen. Um den Ansprüchen gerecht zu werden, nahm die Beratung und Aufklärung der Patienten einen großen Raum ein. Für die ausgiebigen routinemäßige Besuchstouren durch weite Teile der Samtgemeinde blieb somit keine Zeit mehr. Angeforderte notwendige Hausbesuche wurden gemacht, aber die Patienten wurden nachmittags nicht mehr routinemäßig angefahren, wie sie es von Dr. Popp gewohnt waren. So gab es schon bald Unzufriedenheit mit dem neuen Arzt, der angeblich keine Hausbesuche mache. Weitere Konflikte taten sich auf, als nicht mehr automatisch jede gewohnte Medikation fortgesetzt wurde, sondern die jeweilige Indikation hinterfragt wurde. Dass dann einige der zahlreichen Patienten wegblieben und den Arzt wechselten, ärgerte den neuen Arzt, aber er konnte sich umso besser um die Patienten kümmern, die seine Art der Betreuung zu schätzen wussten. Trotzdem musste schon bald ein ärztlicher Assistent eingestellt werden, um den großen Arbeitsanfall zu bewältigen.

In den 1980er Jahren trat der Gedanke der Prävention von Krankheiten in den Vordergrund. Insbesondere waren Herz-Kreislaufkrankungen in der Bevölkerung stark angestiegen. Das Konzept der Risikofaktoren entstand und damit wurde es möglich, Krankheiten zu vermeiden, sie zu reduzieren oder wenigstens zu verschieben. Damit verbunden war eine umfangreiche Beratungstätigkeit einzelner Patientinnen und Patienten mit dem Ziel, Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung entgegenzuwirken. Um eine wirkungsvolle Intervention zu erreichen, wuchs die Idee der praktischen Umsetzung auf Gemeindeebene heran. Der Diätkoch Hans Graulich übernahm Vorträge über Ernährung, Theo Schüssler vom TuS wurde gewonnen, zusammen mit vielen interessierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern die sportlichen Aktivitäten anzuleiten, Helga Lutz war für die gesamte Organisation zuständig und Gisela Dahl leitete die gemeinsame Gymnastik aller Teilnehmer an. Nach Ostern 1986 begann dann die erste Wremer Frühjahrskur. Der Zulauf war enorm. Sechs Wochen trafen sich mehr als 200 Wremerinnen und Wremer zweimal in der Woche vor der Schule, um gemeinsam Sport zu treiben. Es wurde in leistungsdifferenten Gruppen gelaufen, gewandert, radgefahren und geschwommen. Am Ende stand dann ein gemeinsamer Abend mit viel guter Laune und einem großem Büffet. Das Presseecho übertraf alle Erwartungen. Das Fernsehen war ständiger Gast. Diese sechswöchigen Frühjahrskuren wurden bis 1994 jährlich immer zwischen Ostern und Pfingsten wiederholt.

Dr. Walter Samsel erhielt für seine Arbeit über den medizinischen Wert der Wremer Frühjahrskur in Köln den Hufeland-Preis, der alljährlich für Arbeiten auf dem Gebiet der vorbeugenden Gesundheitspflege verliehen wird. Für die Aktion „Ein Dorf speckt ab“ habe er in beispielhafter Weise die Bevölkerung seines Ortes zu einem Programm der primären Herz-Kreislaufprävention

motiviert. Viele Wremerinnen und Wremer wohnten der Zeremonie in Köln im Festsaal des Gürzenich bei. Sie waren gemeinsam mit einem Bus angereist.

Aus der Aktion entwickelte sich im TuS eine Sparte Laufen. Viele nahmen an Volksläufen teil und der TuS organisierte schon 1987 seinen ersten Deichlauf. Samsel selber nahm 1988 zusammen mit neun Wremern und zwei Wremerinnen erstmalig an einem Marathon in Bremen teil.

Nach den in der Frühjahrskur gesammelten Erfahrungen ergab sich für Dr. Walter Samsel die Möglichkeit, an der Bremer Universität in einer Arbeitsgruppe mit dem Namen GeSpuEr (Gesundheit-Sport-und-Ernährung) eine Dozentenstelle anzutreten. 1992 übergab er seine Praxis an Peter Gerstenberger und Frauke Maylahn und organisierte viele Jahre deutschlandweit Seminare über präventive Maßnahmen zur Verhinderung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen für Ärzte, Sportler und andere Interessierte. Für eine Krankenkasse bot er deren Mitgliedern noch mehrere Jahre in Wremen die Aktion „Wremen aktiv“ an. 2000 verließ er Wremen dann ganz.