

# SAMURAI Senioren Gesundheitsprojekt

## Ein Programm, dass bewegt & berührt



dreamstime.com



Dem **SAMURAI Senioren Gesundheitsprojekt** liegen die fernöstlichen Gesundheitslehren zugrunde, die stets davon ausgingen, dass in allen Menschen Selbstheilungskräfte innewohnen, was durch die heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse mehr und mehr bestätigt wird. Es hat bereits in vielen Ländern großen Anklang gefunden und wird erstmalig ehrenamtlich unter dem Dach des vom Sozialministerium SH geförderten Landesnetzwerk SeniorTrainer/in SH, in Zusammenarbeit mit den lokalen Volkshochschulen SH, den Senioren:innen, der Senioren Vereine sowie den in Senioren- und Pflegeeinrichtungen arbeitenden Pflegekräften in SH im März 2023 vorgestellt werden.

**Das Ziel der Anwendung des SAMURAI Senioren Gesundheitsprogramm in SH ist, dass**

- alle lokalen KompetenzTeams und Anlaufstellen des Landesnetzwerkes SeniorTrainer:in und Mitglieder anderer Senioren Vereine in SH von dem hohen Nutzen des SAMURAI Senioren Programms profitieren,
- alle Mitglieder an den verschiedenen Senioren Vereinen in diesem Programm zu unterrichten, auszubilden und miteinander zu vernetzen,
- mit den neu erworbenen Kenntnissen und Kompetenzen im ehrenamtlichen, familiären und nachbarschaftlichen Bereich Selbstheilungskräfte und Wohlbefinden älterer Menschen zu aktivieren,
- die Idee des „lebenslangen Lernens“ gemeinsam in die Tat umgesetzt wird
- Aktivitäten gemeinsam für und mit anderen Menschen ausgeübt werden, damit alle

gemeinsam etwas nicht nur für ihr eigenes, sondern auch für das Glück und Wohlbefinden anderer tun können,

- mit dem wöchentlichen Kursprogramm auch geholfen wird, die leider sehr oft vorhandene Alterseinsamkeit zu überwinden,
- immobile Senioren wieder aktiv am Leben teilhaben können (Inklusion), indem durch die gemeinsamen Aktivitäten bis ins hohe Alter eine körperliche und geistige Lebensqualität gepaart mit einem glücklichen, zufriedenen Gefühl erreicht und Alterseinsamkeit reduziert wird.

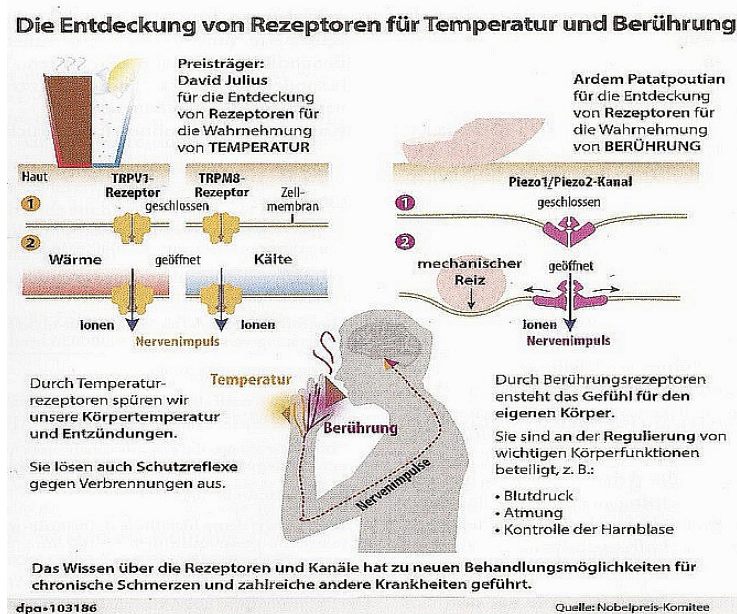
### **In Bewegung zu sein und dabei auch beweglich zu bleiben sind die Garantie für Vitalität und nachhaltige Mobilität von Senioren.**

Durch Lob, Umarmungen, Berühren und Berührtwerden wächst das Gespür für den eigenen Körper, ebenso das Gefühl, auch bei anderen etwas bewirken zu können. Das Ziel des **SAMURAI Senioren Programms** ist es daher nicht nur Freude zu bereiten, oder sogar Schmerzen zu lindern, sondern auch zum Mitmachen, zur Inklusion und diversitärer, gegenseitiger Behandlung anzuregen – selbst bei eingeschränkter Mobilität- und zusätzlich belasteten Familienangehörigen und Pflegekräften eine einfach zu erlernende Methode zur physischen und psychischen Unterstützung von Senioren zu vermitteln.

Dass das Fehlen menschlicher Wärme zu Einsamkeit führt und krank macht, wurde in folgender, leider nur wenig bekannten wissenschaftlichen Studie der modernen Humanmedizin von David Julius und Ardem Patapoutian nachgewiesen und 2021 sogar mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Die Wissenschaftler konnten nachweisen, wie Zuneigung, ein Lächeln, eine Belobigung, eine Umarmung, Wärme und Berührungen über die Zellrezeptoren der Haut bei Menschen Nervenimpulse und Sinnesempfindungen auslösen können.

Diese in uns vorhandenen Selbstheilungskräfte aktivieren Hormone wie z.B. Oxytocin und Dopamin, was wiederum zu Körperentspannung, Schmerzlinderung, zur Blutdrucksenkung, zum Gefühl des Loslassens und zur Muskelentspannung, aber auch gleichzeitig zu positiven Gedanken und neuen gesundheitsfördernden Aktivitäten führen.

### **Die folgende Grafik stellt es dar:**



Die Untersuchungen der Nobelpreisträger 2021 haben weiter belegt, dass einfache Fingermassagen und Fingerübungen, wie im **SAMURAI Senioren Programm** angewendet,

- nicht nur die Hände älterer Menschen beweglicher macht, sondern darüber hinaus auch Körper und Geist fit halten,
- die Durchblutung des Gehirns erhöhen, was wiederum Merkfähigkeit und Kurzzeitgedächtnis verbessert,
- eine gute Finger- und Handgeschicklichkeit auch unmittelbar und direkt auf die Mundmotorik auswirkt und dadurch die sprachliche Fähigkeit erhöht werden kann.

Hinzu kommt, dass Oxytocin als s.g. Neurotransmitter oder Botenstoff bestimmt, wie wir uns fühlen. Der Spiegel des Motivationshormons Dopamin wird durch Bewegung und positive Berührungen und Umarmungen erhöht und stärkt unser Vertrauen in uns selbst und in unsere Mitmenschen.

Und nicht nur diese Wissenschaftler gehen davon aus, dass bewiesen ist, dass am Anfang unserer Menschwerdung nicht Ratio oder Intelligenz, sondern Berührungen, Umarmungen, Lob, Empathie und die Fähigkeit, das Glück mit anderen Menschen zu teilen und eine auf Mitgefühl und gegenseitigem Wohlwollen gegründete Kooperation und Hilfsbereitschaft unser Überleben als Einzelner und in der Gruppe gesichert hat.

Dies bestätigt auch die Glückforschung, die sich auf die positive Psychologie bezieht und belegt, dass Menschen meist glücklicher sind, wenn sie anderen etwas schenken als umgekehrt.

Und auch Virginia Satir (1916-1988), eine weltweit renommierte Familientherapeuten hat schon im vergangenen Jahrhundert erkannt, dass wir

**vier Umarmungen und Streicheleinheiten am Tag brauchen, um zu überleben, acht Umarmungen und Streicheleinheiten am Tag brauchen, um gesund weiter zu bestehen, wir aber zwölf Umarmungen und Streicheleinheiten am Tag brauchen, um uns zu entwickeln.**

Daher sollte das **SAMURAI Senioren Programm** nicht nur als ein sehr wirkungsvolles gemeinsam mit Senioren aufgebautes sozio-medizinisches Gesundheitsprogramm gesehen werden, sondern sollte ebenso dazu beitragen, in unserer immer schnelllebigeren Zeit mit dem einhergehenden gesellschaftlichen Wandel das Interesse und die Anteilnahme an dem Gegenüber, Umarmungen und Berührungen sowie den regelmäßigen zwischenmenschlichen und familiärer Austausch zwischen den Generationen zu stärken und zu erhalten

**Zu den positiven Effekten der Anwendung des SAMURAI Programms gehören kurz zusammengefasst:**

Stressreduktion

Ankurbeln des Immunsystems

Bekämpfung von Krankheitserregern und Infekten im Körper

Verringertes Risiko von Depression und Herzerkrankung

Unterstützung der Verdauung

Sturz- und Atemprophylaxe

Verhinderung von Erschöpfungszuständen

Förderung eines positiven Körpergefühls

Selbstwahrnehmung und Lebensfreude

## **Leitung und Ausführende des Projekts:**

**Leiter: Erwin G. Bruhns:** Mitglied des SeniorTrainer-KompetenzTeams Bad Oldesloe; Nachbarschaftshelfer des Kompetenzzentrum Demenz SH; Schulung von Angehörigen von Menschen mit dementiellen Erkrankungen der Alzheimer Gesellschaft Norderstedt, Schulung und Ausbildung im SAMURAI Senioren Gesundheitsprogramm der Fördergesellschaft Samurai-Programm e.V., Initiator und Leiter des von der Stadt Bad Oldesloe geförderten "Tango & Gespräche" Langzeitprojekts für Senioren, Tango-Tanztrainer; Buchautor: TangoArgentino-NeuroTanz Therapie

**Heidi Goedicke:** Heilpraktikerin mit 30-jähriger Erfahrung als Shiatsu Therapeutin in eigener Praxis (ausgebildet an der Schule der berührenden Künste Shiatsu in Hamburg unter der Leitung des Arztes Wilfried Rappenecker), diverse Weiterbildung, u. a. TCM (chin. Medizin), Transaktionsanalyse, Gesprächs- und Gestalttherapie, Enneagramm Ausbildung (Pamela Michaelis/Enneagramm Germany), Schulung im SAMURAI Senioren Gesundheitsprogramm, Co-Leiterin des von der Stadt Bad Oldesloe geförderten "Tango & Gespräche" Langzeitprojekts für Senioren,

**Text: Erwin G. Bruhns**