

Stricken  
ist gesund für  
Körper und Geist:

# Die heilsame Kraft des Strickens

Text: Ulrike Icha  
IMPULS-Redaktion

Was haben amerikanische Stars wie Sarah Jessica Parker, Julia Roberts, Geri Halliwell, Madonna, Catherine Zeta-Jones und meine Oma aus Niederösterreich gemeinsam? Sie alle "hängen an der Sticknadel". Was früher vor allem unter Öko-Freaks und Großmüttern beliebt war, ist heute hoch modern. "Stricken senkt den Blutdruck, baut Stress ab, stärkt Selbstvertrauen, Kreativität und logisches Denken", sagen Wissenschaftler. "Stricken fördert die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften und damit die Lernfähigkeit", erklären Kinesiologen.

## Strick' dich schlau!

Bekanntlich gliedert sich das Großhirn in zwei Hemisphären, die durch den sogenannten »Balken« (corpus callosum) miteinander verbunden sind. Wir wissen, dass sich die Nervenbahnen lateral überkreuzen und somit die rechte Körperhälfte des Menschen von der linken Gehirnhälfte mit Nervenimpulsen versorgt wird sowie die linke Körperhälfte von der rechten Hemisphäre.

Die **linke Hemisphäre** könnte man die »analytische Hemisphäre« nennen: Sie ist zuständig für Logik, Struktur, Lesen, Zählen und Rechnen. Weiters ist das Zeitempfinden in der linken Hemisphäre zu Hause. Alle hierzu polaren Fähigkeiten finden wir in der **rechten Hemisphäre**: Statt Analyse finden wir hier die Fähigkeit zum logischen Denken und der Erfassung komplexer Zusammenhänge. Sie ermöglicht uns die bildliche Vorstellungskraft und die Wahrnehmung von Musik. Sie unterliegt nicht dem Zeitverständnis.

Paul E. Dennison, Ph.D., ein Pionier auf dem Gebiet der Kinesiologie, hat das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften und der jeweils gegenüberliegenden Körperseiten schon lange erkannt. Er hatte in den USA Untersuchungen zu den Ursachen

von Lernproblemen durchgeführt und konnte damit beweisen, dass ein stressfreies Lernen nur durch ein balanciertes Zusammenwirken beider Gehirnhälften möglich ist. Dazu entwickelten er und seine Frau, Gail E. Dennison, spezielle einfach durchzuführende Turnübungen, die sogenannten **Brain-Gym-Übungen** zur Harmonisierung der Gehirnhälften. Sie werden zur Lernunterstützung und zur Optimierung von kognitiven Fähigkeiten erfolgreich eingesetzt.

Dass beim Stricken durch die gleichzeitige Verwendung beider Hände nicht nur die Geschicklichkeit trainiert wird, sondern dadurch auch über beide Gehirnhälften die geistige Konzentration und damit kreatives und strukturelles Denken geschult werden, ist offensichtlich. Auch muss Masche für Masche von einer Nadel auf die andere gehoben werden. Bei dieser Tätigkeit wird nebenbei noch etwas trainiert: ein erhebliches Maß an Durchhaltevermögen.

## "Die Hand als Organ der Gefühle und des Willens"

... schreibt der deutsche Biologe und Anthroposoph Ernst Michael Kranich in seinem Artikel *Über die Intelligenz der Hände*. "Das Erlernen einer Handgeschicklichkeit wie Stricken hat verschiedene Bedingun-

gen. Man muss durch den Tastsinn empfinden, dass man die Stricknadeln genügend im Griff hat. Vor allem benötigt man ein sensibles Bewusstsein der Hand- und Fingerbewegungen durch den Bewegungssinn. Hätte man in der Hand und in den Fingern keine Wahrnehmung von der momentanen Stellung und Bewegung, dann könnte man die Bewegung nicht bewusst lenken. Zunächst erfährt man, wie es man beim Stricken zu den neuen Maschen kommt. Wir haben eine Bewegungsvorstellung; jedoch bereitet uns anfangs die Ausführung Mühe, weil der Wille zunächst ungeschickt ist. Durch das Üben folgen die Bewegungen im Laufe der Zeit immer leichter den Bewegungsvorstellungen; der Wille macht einen Entwicklungsprozess durch. Denn, wenn wir endlich die Geschicklichkeit erworben haben, ist die Bewegungsgesetzmäßigkeit, die wir zunächst in der Vorstellung hatten, zu einer Eigenschaft des Willens geworden. Der Wille hat sich im Sinne dieser Gesetzmäßigkeit organisiert; diese ist ganz in die Willensregion übergegangen. ...<sup>1)</sup>

## Hirnforschung und Stricken: Positive Wirkung auf das Gehirn

Der Hirnforscher Yonas Geda befragte bei einer seiner Studien an der Mayo Clinic in

Rochester im US-Bundesstaat Minnesota, mehr als 400 Senioren zu ihren Freizeitbeschäftigungen. Das Ergebnis: Wer regelmäßig strickte, Bücher las oder Computerspiele spielte, anstatt fernzusehen, hatte ein um 40 Prozent reduziertes Risiko für pathologische Gedächtnisverluste, eine Vorstufe der Alzheimer-Demenz. Der Effekt zeigte sich auch, wenn diesen Hobbys erst später im Leben nachgegangen wurde.<sup>2)</sup>

Auch *Bruce McEwen*, Neurologe an der Rockefeller University in New York, meint: "Handarbeit scheint wie viele andere Freizeitbeschäftigungen positive Wirkungen auf Gehirn und Körper zu haben".<sup>3)</sup>

Eine Wissenschaftlerin fordert mehr Handarbeitsunterricht in Schulen: "Für Heranwachsende ist der Handarbeitsunterricht ideal, um Lernpotenziale auszuschöpfen", meint *Prof. Dr. Iris Kolhoff-Kahl*, Erziehungswissenschaftlerin an der Universität Paderborn. Denn: "Häufigkeit, Relevanz und Ähnlichkeit einer Tätigkeit, wie es beim Handarbeiten der Fall ist, sind wichtig für die Vernetzung im Gehirn." Sie fordert daher, dass handwerkliches und kreatives Gestalten wieder mehr Aufmerksamkeit in der Schulbildung zukommen sollte.<sup>4)</sup>

### Stricken: Das neue Yoga

"Wenn man eine Tätigkeit immer wieder ausübt, kommt man in einen Zustand vollkommener Entspannung wie bei Meditation oder Yoga", erklärt der Kardiologe *Herbert Benson*, Gründer des Benson Henry Institute for Mind Body Medicine in Harvard. "So senkt Handarbeit ebenso wie verschiedene erprobte Entspannungstechniken etwa die Pulsrate und den Blutdruck." erklärt er in seinem Buch "The Relaxation Response".

In einer Studie konnte er nachweisen, dass Stricken bei den Probanden den Herzschlag um elf Schläge pro Minute senkte. Im Gehirn werden zudem bei kreativer Arbeit die gleichen Areale, etwa im Hippocampus, aktiv wie beim Meditieren oder Betend, konnte *Herbert Benson* mittels Kernspintomografie nachgewiesen. Der Hippocampus ist unter anderem Ort unserer Erinnerungen.

"Genau wie Meditation oder Beten ermöglicht Stricken die passive Freisetzung abschweifender Gedanken", so *Benson*. Mehr noch: Wer das fertige Strickwerk in den Händen hält wird mit einem regelrechten Glückshormonschub belohnt. Das Gehirn schäumt nämlich regelrecht vor Endorphinen über, wenn man das Ergebnis in den Händen hält.

Während Meditation in manchen Fällen zu Depression führen kann, hat Stricken keinerlei Nebenwirkungen. "Die rhythmische

und monotone Qualität des Strickens, zusammen mit dem Klicken der Stricknadeln, ähnelt einem beruhigenden Mantra. Die Gedanken können lose umher schweifen, während sich der Verstand auf die Strickarbeit konzentriert." Psychologen bezeichnen Stricken deshalb als **das neue Yoga**.

### Stricken auf ärztliche Empfehlung

In den USA empfehlen immer mehr Ärzte schwerkranken Patienten zu stricken, bevor sie Antidepressiva verordnen. Das New Yorker Cabrini Medical Center rät Patienten, die beschwerliche Behandlungen durchstehen müssen, zur Handarbeit. Auch die englische Schmerztherapeutin *Betsan Corkhill* empfiehlt ihren PatientInnen seit einigen Jahren das Stricken und berichtet von positiven therapeutischen

Effekte. Wie etwa die Schmerzlinderung und ein Anheben des Selbstwertgefühls.

Schade, dass Stricken meistens eher von Frauen betrieben wird. Dabei war es ursprünglich eine männliche Beschäftigung. Vermutlich wurde es dereinst von Fischern erfunden, um die Netze zu knüpfen. Erst mit den Weltkriegen wurde Stricken zur "Frauensache".

Quellen:

<sup>1)</sup> E.M. Kranich: Die Intelligenz der Hände, in: Erziehungskunst Heft 5/2002

<sup>2)</sup> Computer Activities, Physical Exercise, Aging, and Mild Cognitive Impairment: A Population-Based Study (2011)

<sup>3)</sup> Bruce S. McEwen to receive Scolnick Prize for research on brain hormones

<sup>4)</sup> Was macht die Hand im Kopf? - Handarbeit als Bildungsauftrag - Von Univ.-Prof. Dr. Iris Kolhoff-Kahl, Universität Paderborn

## Socken stricken leicht gemacht



**Material:** 100 g Sockenwolle und Spielstricknadeln Nr. 2,5

**Stricktechnik:** Der Bund wird im Rippenmuster (1 Masche rechts, 1 Masche links im Wechsel oder 2 Maschen rechts, 2 Maschen links im Wechsel) und der Fuß in Rechtsrunden gestrickt.

**Maschenanschlag:** Die erforderliche Maschenanzahl auf 4 Nadeln verteilt anschlagen und zur Runde schließen.

Schuhgröße:	34/35	36/37	38/39	40/41	42/43	44/45	46/47
Maschenzahl:	52	56	60	60	64	64	68
Fersenwand in Reihen:	26	28	28	30	30	32	34

**Bund und Schaft:** Für den Bund ca. 3 - 4 cm im Rippenmuster, danach den Schaft glatt recht stricken.

**Fersenwand:** Wenn der Schaft die gewünschte Länge erreicht hat, über die Maschen der 4. und 1. Nadel die Fersenwand in Hin- und Rückreihe glatt rechts (Hinreihe rechte Maschen, Rückreihe linke Maschen stricken).

Bei der Fersenwand einen Kettenrand arbeiten. So ist das spätere Auffassen der Maschen für den Fuß einfacher. (Kettenrand: Die 1. Masche jeder Reihe rechts verschränkt stricken, die letzte Masche wie zum Linksstricken abheben).

**Käppchen:** Nach der Fersenwand die Maschen für das Käppchen in 3 Teile teilen. (Ist die Maschenzahl nicht durch 3 teilbar, darauf achten, dass der 1. und 3. Teil die gleiche Maschenzahl aufweist.) In jeder Reihe der Fersenwand nun jeweils die 2 Maschen des äußeren Drittels zusammen stricken, die an das innere Drittel angrenzen (also 2 x pro Reihe) - solange, bis nur noch die Maschen des mittleren Drittels über sind.

**Verbindung von Ferse und Spann:** Nun links und rechts der Fersenwand Maschen auffassen, und zwar 1 Masche pro 2 Fersenreihen.

**Zwickel:** 2 Runden über alle 4 Nadeln stricken. Danach die ersten 2 Maschen des Käppchens zusammen stricken und letzte 2 Masche des Käppchens überzogen zusammen stricken. Dieses Abnehmen in jeder 3. Runde so oft wiederholen, bis wieder die gleiche Maschenanzahl wie vor Beginn der Ferse erreicht ist. Nun den Fuß ohne Veränderung der Maschenzahl bis zur erforderlichen Länge weiter stricken.

**Sockenspitze:** Die 3. und 2. letzte Masche der 1. Nadel rechts zusammen stricken und die 2. und 3. Masche der 2. Nadel überzogen zusammen stricken. Dies am Ende der 3. Nadel wie bei der 1. Nadel und am Anfang der 4. Nadel wie bei der 2. Nadel wiederholen. Diese Abnahme in jeder 2. Runde wiederholen, bis nur noch 20 Maschen übrig sind. Nun die Abnahme in jeder Runde durchführen, bis nur noch 8 Maschen übrig sind. Diese mit dem Arbeitsfaden zusammenziehen und vernähen.

Foto: © 2002lubava1981 - Fotolia.com