

# Stricken auf Rezept?

Dr. Edda Jaleel, Neurowissenschaftlerin und Mentaltrainerin, setzt sich in Vorträgen und Schulungen leidenschaftlich dafür ein, der für viele Menschen heute übermäßigen Belastung durch Stress und Überforderung mit vorbeugenden Maßnahmen zu begegnen. Wissenschaftlich fundiert kann sie belegen: Handarbeit ist gesund.

Das Interview führte Janne Graf



Dr. Edda Jaleel ist eine interdisziplinär arbeitende Neurowissenschaftlerin und Mentaltrainerin, die sich aus Überzeugung in der Krankheitsvorbeugung engagiert. Sie erforscht aktuell die positiven Auswirkungen von Handarbeitstechniken auf das Herz-Kreislaufsystem und plant eine wissenschaftliche Studie unter anderem zu den gesundheitsfördernden Effekten der bilateralen, rhythmischen Bewegungen beim Stricken. In Seminaren und Vorträgen zum Thema „Gesünder leben dank Handarbeit“ belegt sie, dass jeder, der zu den Stricknadeln greift, seiner Gesundheit etwas Gutes tut.

„Ich habe lange in der Pharmaindustrie mit Schwerpunkt Erkrankungen des zentralen Nervensystems gearbeitet. Aus Studien des Robert-Koch-Instituts ist bekannt, dass gerade die Menschen, die am meisten von Gesundheitsvorsorge profitieren könnten, wenig darüber wissen. Diese Tatsache und meine wissenschaftlichen Kenntnisse ermutigen mich, nach neuen Wegen zu suchen, um Menschen in Zeiten der Be- und Überlastung für aktive Gesundheitsförderung zu begeistern und ihnen zu helfen, stressresistenter zu werden. Wir wissen, dass chronischer Stress und Depressionen vorzeitige degenerative Prozesse im Gehirn beschleunigen und das Herz schädigen. Anscheinend beeinflusst unser Lebensstil in der Lebensmitte mit den bekannten Risikofaktoren wie unbehandeltem Bluthochdruck oder übermäßigem Alkoholkonsum maßgeblich unsere Gesundheit im Alter. Schon kleine Veränderungen, ein achtsamer, sensibler Umgang mit sich selbst, haben große positive Effekte. Leider haben viele Menschen im

## Wie ist Ihr wissenschaftliches Interesse am Stricken bzw. Handarbeiten entstanden?

„Ich habe lange in der Pharmaindustrie mit Schwerpunkt Erkrankungen des zentralen Nervensystems gearbeitet. Aus Studien des Robert-Koch-Instituts ist bekannt, dass gerade die Menschen, die am meisten von Gesundheitsvorsorge profitieren könnten, wenig darüber wissen. Diese Tatsache und meine wissenschaftlichen Kenntnisse ermutigen mich, nach neuen Wegen zu suchen, um Menschen in Zeiten der Be- und Überlastung für aktive Gesundheitsförderung zu begeistern und ihnen zu helfen, stressresistenter zu werden. Wir wissen, dass chronischer Stress und Depressionen vorzeitige degenerative Prozesse im Gehirn beschleunigen und das Herz schädigen. Anscheinend beeinflusst unser Lebensstil in der Lebensmitte mit den bekannten Risikofaktoren wie unbehandeltem Bluthochdruck oder übermäßigem Alkoholkonsum maßgeblich unsere Gesundheit im Alter. Schon kleine Veränderungen, ein achtsamer, sensibler Umgang mit sich selbst, haben große positive Effekte. Leider haben viele Menschen im

täglichen Kampf ums Überleben und der Sorge um die Familie keine Energie mehr übrig, um sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Ich hatte im Leben sehr viel Glück, durfte viel Zeit mit Ausbildung verbringen und wurde vielfältig unterstützt. Andererseits habe ich inzwischen genug Lebenserfahrung, um zu wissen, wie sich Lebenskrisen anfühlen und wie hoch das Risiko dann sein kann, krank zu werden. Ich möchte ganz schlicht der Gesellschaft etwas zurückgeben und bin schockiert darüber, wie sehr aktuell der Zugang zu Gesundheitsförderung und -vorsorge von Lohn und Bildung abhängig ist. Ich sehe Menschen, die in ihrer Lebensmitte täglich um ihre Existenz kämpfen – Alleinerziehende, Menschen in schlecht bezahlten oder sehr überfordernden Arbeitsverhältnissen, die sich dauerhaft überlastet fühlen. Das führt nachweislich zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, er-

Der Verein Pro HandCraft e.V., zu dem Projekt Sinnvoll gehört, hat es sich zum Ziel gesetzt, Handarbeiten wieder in den Lebensalltag der Menschen zu integrieren, den Mehrwert von Handarbeiten der Öffentlichkeit zu vermitteln und dazu wissenschaftliche Belege zu sammeln und selbst zu erschaffen. Dazu gehören die Anerkennung von Handarbeitstechniken als gesundheitliche Vorsorge durch Entscheider im Gesundheitswesen und die verstärkte Berücksichtigung von Stricken, Häkeln & Co im schulischen Kontext. Dr. Edda Jaleel engagiert sich bei Pro HandCraft e. V. als wissenschaftliche Beraterin und Dozentin und forscht im Auftrag des Vereins über die Einflüsse von Handarbeiten z. B. auf den Herzschlag oder die Stressempfindlichkeit.



höht das Risiko für vorzeitigen Gehirnbau und verkürzt letztendlich die Lebenszeit. Nach Daten der Krankenkassen nehmen Fehltag am Arbeitsplatz aufgrund psychischer und Muskel-Skelett-Erkrankungen seit 1997 kontinuierlich zu. Sinnesaktivierung, Förderung der eigenen Lebenslust und Entspannungstraining gehören zu den besten Mitteln, um die negativen Folgen von Stress abzufedern. Wir dürfen alle die volle Verantwortung für uns übernehmen und versuchen, diese Methoden stärker und häufiger in unseren Alltag einzubauen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer das ist, da ich beruflich sehr viel reise. Umso mehr schätze ich Anti-Stress-Hobbys, die mit mir reisen: Ich übe und unterrichte seit Jahren Qigong als bewegte Meditationstechnik und versuche so oft es geht, mit meinen Händen an einem kreativen Projekt zu arbeiten. 2016 traf ich bei einem Workshop, den ich im Auftrag einer Krankenkasse für Führungskräfte durchführte, Simon Schier, Geschäftsführer der Firma für Handarbeitsbedarf plus H in Plauen. Wir kamen ins Gespräch, und letztendlich führte der Kontakt zur Gründung des Vereins Pro HandCraft e.V und unseren gemeinsamen Seminarreihen ‚Gesünder leben dank Handarbeit‘. Simon ist ein sehr positiver und kraftvoller Mensch mit großen Zielen, auf die er direkt zugeht. Uns ist klar, dass Handarbeit ein einfaches, kostengünstiges, mobiles und jederzeit verfügbares Mittel ist, um gesundheitsförderndes Verhalten in den Alltag zu integrieren. Gesundheit muss Spaß machen, flexibel sein und ins Leben passen – all das können Stricken, Häkeln und Co. leisten. Ich habe die wissenschaftlichen Erkenntnisse dazu zusammengetragen und setze sie in Relation zu anderen Entspannung- und Meditationstechniken. Seit 2017 geben wir sie in Schulungen weiter. Der Erfolg ist grandios, wir bekommen begeisterte



1

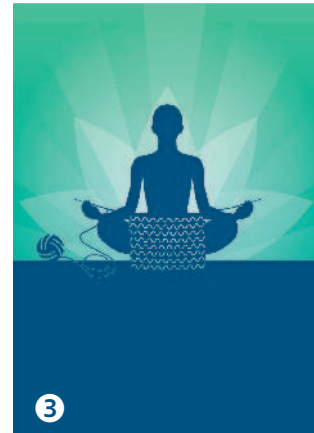
- 1 Handarbeit hilft Kindern, zur Ruhe zu kommen, und erhöht ihre Konzentrationsfähigkeit.
- 2 2000 Tast-Rezeptoren an jeder Fingerspitze werden bei der Handarbeit stimuliert – die Konzentration auf die Sinneserfahrung ist ein wichtiger Baustein der Gehirngesundheit.
- 3 Die rhythmischen, beidhändigen Bewegungen beim Stricken sind komplex und regen die Gehirntätigkeit an.
- 4 Gerade das Stricken komplizierter Muster trägt zur Konzentrationsförderung und Verbesserung der Aufmerksamkeitsspanne bei.



2



4



3

Fotos und Illustration: Pro HandCraft e. V.

Rückmeldungen zu unseren Seminaren und werden inzwischen auch von Volkshochschulen, der wissenschaftlichen Welt und Unternehmen angefragt.“

### Wie sieht Ihre aktuelle Forschung aus und wie wollen Sie Ihr Projekt weiter vorantreiben?

„Zum einen planen wir eine Ausbildung für Fachhändler und Interessierte als zertifizierte Weiterbildung, sodass immer mehr Menschen die handfesten Fakten zur gesundheitsfördernden Wirkung von Handarbeiten in die Welt tragen. Geschäfte mit Handarbeitsbedarf sind ideale Treffpunkte, nicht nur, um dieses Wissen an die Kunden zu vermitteln, sondern auch, um Raum für Kontakt und Austausch bereitzustellen. Ein Kundengespräch, ein Kurs oder ein Stricktreff reichen da schon. Langfristig möchten wir ein Netz von FachhändlerInnen aufbauen, die den Menschen, die wir von der positiven Kraft der Handarbeit überzeugen konnten, den Schritt in das praktische Tun ebnen.“

Zum anderen wollen wir die Forschung in diesem Bereich vorantreiben. Gemeinsam mit unseren Sponsoren werden wir zunächst die Wirkung von verschiedenen Handarbeitstechniken auf das Herz-Kreislauf-System wissenschaftlich untersuchen und uns dann damit beschäftigen, was sich im Hirn strukturell verändert, wenn wir zum Beispiel stricken. Ich bin Wissenschaftlerin und möchte mit harten Daten und Fakten auf die Entscheider im Gesundheitssystem und in der Gesellschaft zugehen. Langfristig möchten wir erreichen, dass Handarbeitskurse als Ge-

sundheitsprävention finanziell gefördert werden, damit jeder Mensch, ob jung oder alt, darauf im wahrsten Sinne des Wortes zugreifen kann. Außerdem wollen wir erreichen, dass in den Schulen wieder Handarbeiten unterrichtet wird.“

### Stricken Sie selbst?

„Als Kind habe ich gern etwas mit den Händen gemacht, aber ich hatte eine wirklich schlimme Handarbeitslehrerin in der Grundschule, die mir unter anderem das Stricken verleidet hat, obwohl ich es gern mochte. Ich habe mich später mehr mit Malerei, Seidenmalerei und zusammen mit meiner kleinen Tochter mit Töpferei befasst. Kürzlich habe ich mich der Handarbeit schrittweise wieder angenähert, nach tollen Erfahrungen mit Knüpfband und Loom die Angst überwunden und erneut

mit dem Stricken begonnen. In den nächsten Wochen möchte ich zwei Paar Trachtensocken fertig stricken, mit ziemlich komplizierten Mustern – eines für meinen Partner, das andere für meine Tochter. Das Projekt macht mich sehr dankbar, ist ein schöner Ausgleich zu meiner kopflastigen Tätigkeit. Ich arbeite gern mit meinen Händen, freue mich darüber, dass ich produktiv bin und vorankomme. Das schafft Glücksgefühle, und ich weiß ja, dass ich mich damit nicht nur gegen vorzeitigen Gehirnschwund wappne, sondern auch Gedächtnisbildung durch verbesserte Wahrnehmung und Sinnlichkeit fördere. Ich hoffe, dass ganz viele Menschen, so wie ich selbst, diesen Zauber der Handarbeit erfahren dürfen.“  
Infos über das Projekt Sinnvoll und die Seminare „Gesünder leben dank Handarbeit“ gibt es auf der Website [projektsinnvoll.com](http://projektsinnvoll.com)

### WUSSTEN SIE, DASS...

- ... konzentriertes Arbeiten an einem Handarbeitsprojekt entspannend und stressabbauend wirkt.
- ... die Kombination aus bilateralen, rhythmischen Bewegungen, der Position der Hände, der Mobilität und dem psychosozialen Kontakt in Gruppen das Stricken einzigartig macht.
- ... bereits 20 Minuten Stricken pro Tag als bewusstes Entspannungsritual zur Stresskontrolle reichen.
- ... die Gehirnbeanspruchung beim Handarbeiten Gedächtnisproblemen und Erkrankungen wie Demenz vorbeugen kann.
- ... durch die Ausschüttung von Dopamin und Serotonin während des Handarbeitens das Schmerzempfinden nachweislich verringert wird.
- ... konzentriertes Handarbeiten zu einer verringerten Cortisolausschüttung führt, was den Herzschlag verlangsamt und den Blutdruck senkt.
- ... das Arbeiten mit schönen Materialien und bunten Farben bei der Therapie von Depressionen eingesetzt werden kann.
- ... Handarbeiten Kindern hilft, ihre Konzentrationsfähigkeit zu trainieren.