

2 rechts,
2 links fürs Gedächtnis-



Die ratiopharm
Strickschule

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Stricken

Der „alte“ neue Trend

Handarbeiten erleben schon seit ein paar Jahren ein großes Revival. Lange Zeit fast ausschließlich älteren Generationen vorbehalten, entdecken nun auch immer mehr jüngere Menschen die Leidenschaft fürs Stricken. Seiner Kreativität freien Lauf zu lassen, Farben und Material selbst auswählen zu können und am Schluss, nach getaner Arbeit, das Selbstgeschaffene mit Freude und Bestätigung in den Händen zu halten, beflügelt Jung und Alt.

Von Maschen, Mustern und Merkfähigkeit

Stricken macht nicht nur Spaß, sondern kann sogar die Gedächtnisleistung unterstützen. Durch die regelmäßigen Bewegungsabläufe beim Stricken wird das Konzentrationsvermögen gestärkt. Auch wenn sich die Abläufe wiederholen, sind Handarbeiten dabei alles andere als eintönig. Durch variierende Strickmuster wird das Gehirn immer wieder neu herausgefordert, die grauen Zellen bekommen dadurch neue Impulse, was wiederum die geistige Leistungsfähigkeit trainiert. Wer öfter zum Strickzeug greift, kann zudem Stress abbauen: Wird eine Tätigkeit immer wieder ausgeübt, kann es zu einem Zustand vollkommener Entspannung kommen. Ähnlich wie bei fernöstlichen Entspannungstechniken können dabei Puls und Blutdruck gesenkt werden.

Zwei rechts, zwei links fürs Gedächtnis: Die ratiopharm Strickschule

In Zusammenarbeit mit dem sozialen Projekt „MyOma“ hat ratiopharm diese Strickschule entwickelt. Hierin finden Sie Strickanleitungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, mit denen Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit fördern und gleichzeitig kreativ sein können. Viel Spaß dabei!

Abkürzungen:

Rd = Runde
M = Masche
RM = Randmasche
Re = rechts
Li = links
str = stricken
zusammenstr
= zusammenstricken
...
= von * bis *
wiederholen
wdh = wiederholen

Oma Siggis Brillentäschchen



Materialvorschlag:

- ▶ 50 g Boston in sisal (Fb 04)
- ▶ 15 g Boston in neon orange (Fb 122)
- ▶ Rundstricknadeln 7 mm
- ▶ Dicke Stopfnadel mit großem Ohr

Maße:

Strickstück 30 cm hoch, 19 cm breit,
fertiges Brillentäschchen 10 x 19 cm

Grundmuster: Kraus rechts

1. Reihe: re M

2. Reihe: re M

Die 1. und 2. Reihe fortlaufend wiederholen

Maschenanschlag

Schlagen Sie 25 M in sisal an. Wie das funktioniert, erfahren Sie auf der nächsten Seite.

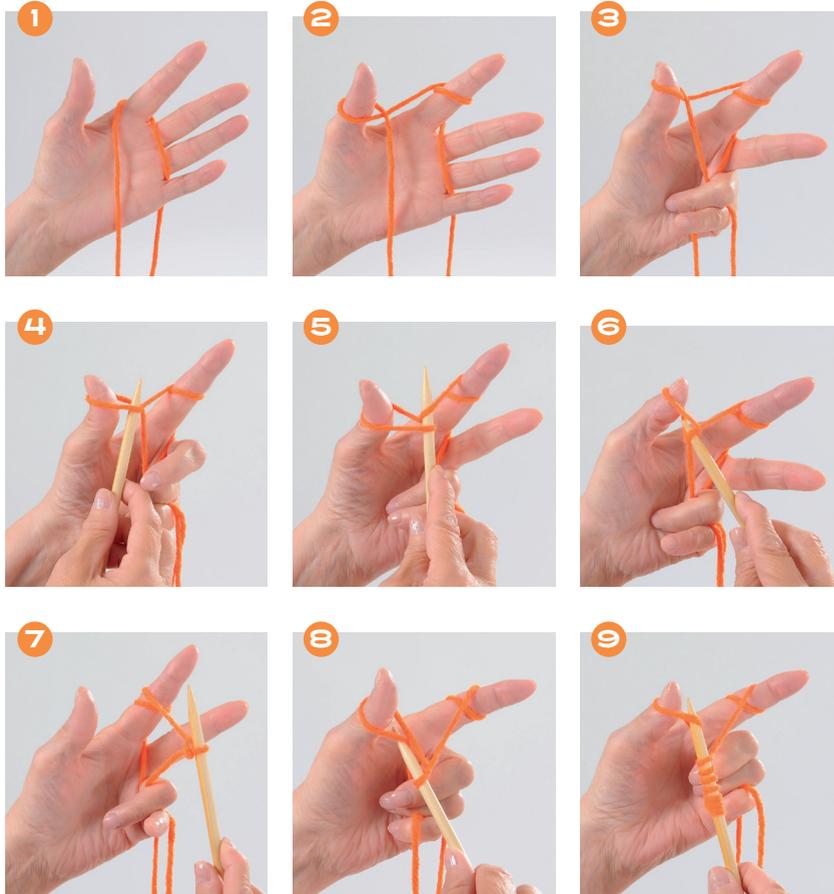
Die Maschen kraus rechts zu stricken, ist die einfachste Strickart. Das Muster, das dabei entsteht, ist robust und dick.

Geeignet
für Strick-Anfänger!

Wolle wird nie in Metern, sondern immer in Gramm gemessen. Wenn Sie das Täschchen genauso nachstricken wollen, benötigen Sie die im Materialvorschlag angegebene Wolle:
Boston = Wollmarke
Sisal = Farbe



Maschenanschlag



1 Schlagen Sie 25 Maschen in sisal an. Fädeln Sie zunächst den Anschlagsfaden um Ihre linke Hand. Dafür halten Sie Ihre Hand so, dass Sie Ihre Handfläche vor sich sehen. Führen Sie dann das Fadenende von hinten nach vorne zwischen dem Ringfinger und dem kleinem Finger durch. Anschließend ziehen Sie den Faden zwischen Zeige- und Mittelfinger wieder nach hinten durch.

2 Wickeln Sie nun den Faden einmal um den Zeigefinger und anschließend um den Daumen. Am Daumen ist so eine Fadenschlinge entstanden.

3 Fixieren Sie nun das Fadenende mit Mittelfinger, Ringfinger und dem kleinen Finger.

4 Jetzt nehmen Sie eine Nadel in die rechte Hand und stechen von unten nach oben durch die Schlinge am Daumen.

5 6 Holen Sie den zwischen Zeigefinger und Daumen gespannten Faden mit der Nadel durch die Schlinge und ziehen Sie den Daumen heraus.

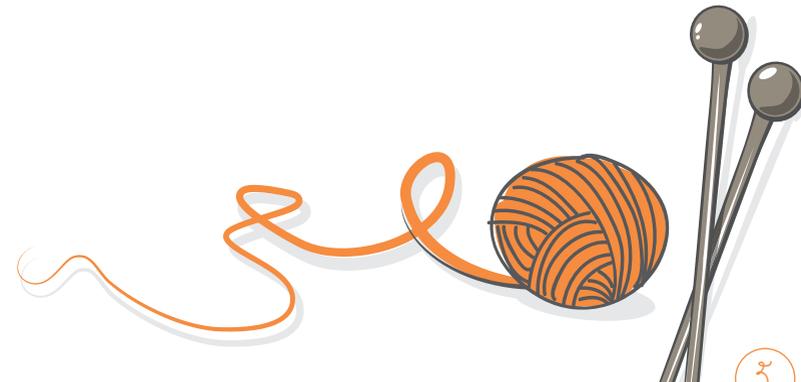
7 Ziehen Sie nun die so entstandene Masche an beiden Fäden fest.

8 9 Für alle weiteren anzuschlagenden Maschen muss der Faden, der vom Wollknäuel kommt, wie auf Bild 3 um den Zeigefinger und den Daumen geschlungen sein. Die Nadel mit den bereits angeschlagenen Maschen befindet sich dabei zwischen Daumen und Zeigefinger. Stechen Sie erneut in die Schlinge am Daumen und fahren genauso wie bei der ersten Masche fort.

Nachdem Sie alle Maschen angeschlagen haben, brauchen Sie das Fadenende nicht mehr. Es bleibt während des Strickens hängen. Am Schluss wird es wie die anderen Fäden einfach vernäht.

Maschenprobe

Eine Maschenprobe dient dazu, im Vorweg zu testen, wie sich das Strickstück später verhält: Man kann die Probe z. B. waschen und testen, wie stark die Wolle einläuft. Dies ist insbesondere bei Mützen und anderen tragbaren Kleidungsstücken sinnvoll, denn so können Sie etwas größer stricken als benötigt und damit verhindern, dass das gestrickte Stück nach der ersten Wäsche nicht mehr passt.



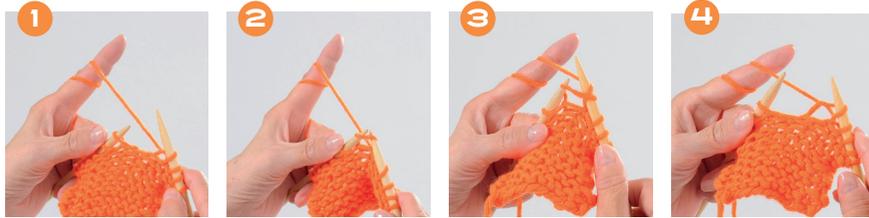


Oma-Tipp: Maschen anziehen



Beim Maschen anziehen besteht die Gefahr, dass man die Maschen zu fest anzieht, so dass man später nicht mehr in die Masche einstechen kann oder dass die Maschen zu locker auf der Nadel sitzen und leicht herunterfallen können. Am besten ist der Mittelweg: Schlagen Sie die Maschen so an, dass Sie sie noch leicht auf der Nadel hin- und herschieben können.

Rechte Maschen stricken



Nachdem Sie die Maschen angeschlagen haben, stricken Sie 30 cm im Grundmuster mit Knötchenrand (s. Kästchen unten rechts). Das Grundmuster (Kraus rechts) besteht nur aus rechten Maschen, die so gestrickt werden: Nehmen Sie die Nadel mit den angeschlagenen Maschen in die linke Hand. Ziehen Sie den Arbeitsfaden von hinten nach vorne zwischen dem Ringfinger und dem kleinen Finger der linken Hand durch und führen Sie ihn dann wieder zwischen Zeige- und Mittelfinger nach hinten. Wickeln Sie den Arbeitsfaden zweimal um den Zeigefinger. Der Faden führt nun hinter der Nadel vorbei zum Zeigefinger. Die erste (äußerste) Masche auf der linken Nadel lassen Sie nun auf die zweite Nadel, die Sie in der rechten Hand halten, gleiten. Das nennt sich „Masche abheben“ (s. Knötchenrand).

1 Grundhaltung

2 Stechen Sie nun mit der rechten Nadel von unten nach oben in die nächste Masche auf der linken Nadel ein.

3 Holen Sie den Faden durch die Masche und lassen Sie die Masche von der linken Nadel gleiten.

4 Die rechte Masche ist fertig.

Jetzt können Sie die nächste Masche rechts abstricken. Rechte Maschen sehen auf der Vorderseite aus wie ein V, auf der Rückseite wie ein kleiner Buckel.

Knötchenrand:

Eine häufig verwendete Randmasche ist der sogenannte Knötchenrand. Dieser eignet sich sehr gut für alle Stücke, die zusammengenäht werden.

So stricken Sie den Knötchenrand:

Heben Sie immer zu Beginn einer Reihe die erste Masche von der einen zu der anderen Nadel ab. Die letzte Masche der Reihe stricken Sie rechts ab. So entsteht ein sauberer, gerader Rand. Die äußeren Maschen nennt man Randmaschen (RM).

Maschen abketten



Maschen abketten: Nachdem ein Strickstück erstellt wurde, muss es abgekettet werden, damit die Maschen nicht wieder aufgehen.

Nachdem Sie die 30 cm gestrickt haben, ketten Sie das Strickstück ab:

1 Stricken Sie zunächst zwei rechte Maschen. Dann stechen Sie mit der linken Nadel von links nach rechts in die rechte der beiden Maschen ein und ziehen sie über die linke Masche. Lassen Sie die übergezogene Masche von der rechten Nadel gleiten und ziehen Sie den Faden fest.

2 Stricken Sie nun die nächste rechte Masche und verfahren Sie genauso. Wiederholen Sie den Vorgang bis alle Maschen abgekettet sind. Schneiden Sie nun den Faden ab und vernähen Sie die Fäden.

Zusammennähen



Fädeln Sie einen langen Wollfaden (ca. 1 m) der orangefarbenen Wolle in die Stopfnadel ein. Fassen Sie die Kanten des Strickstücks mit dem sogenannten Überwendlingsstich ein. Stechen Sie dabei von rechts nach links durch die obersten beiden Randmaschen einer Längsseite. Ziehen Sie den Faden durch und stechen Sie dann wieder von rechts nach links in die nächsten beiden Randmaschen. Klappen Sie nun den unteren Teil des Strickstückes 10 cm nach oben und fixieren Sie ihn mit Sicherheitsnadeln. Achten Sie dabei darauf, dass an der Umbruchkante eine gerade Linie entsteht. Beginnen Sie nun an der linken unteren Ecke mit dem Zusammennähen der Tasche. Nähen Sie im Überwendlingsstich einmal komplett um die Tasche herum.

Oma-Tipp: Sauber vernähen



Achten Sie zunächst darauf, dass Sie den Faden nicht zu kurz abschneiden. Ihr Strickstück könnte sich sonst wieder auftrennen. Vernähen Sie immer auf der Innenseite eines Strickstückes bzw. dort, wo man es später nicht sieht. Am besten vernähen Sie am Muster entlang und wechseln dabei zum Schluss die Richtung (Zurückstechen). Kontrollieren Sie dabei immer wieder, dass auf der Vorderseite auch wirklich nichts zu sehen ist.

Überwendlingsstich: Mit dem Überwendlingsstich bekommt man eine sichtbare Naht, die sauber und fest ist. Sie eignet sich optimal, um zwei Stücke zusammenzunähen.

Oma Rosis Schal



Materialvorschlag:

- ▶ 600 g Boston in sisal (Fb 04)
- ▶ 100 g Boston in neon orange (Fb 122)
- ▶ Stricknadeln 8 mm
- ▶ Häkelnadel 8 mm
- ▶ Dicke Stopfnadel mit großem Öhr

Maße:

1,80 m lang (ohne Fransen), 15 cm breit

Grundmuster: Spaliermuster (in Reihen)

- 1. Reihe:** re M
 - 2. Reihe:** re M
 - 3. Reihe:** 1 M re, 1 M li, endet mit 1 M re
 - 4. Reihe:** 1 M li, 1 M re, endet mit 1 M li
- Ab der 5. Reihe das Grundmuster von vorne beginnen.

Maschenanschlag

Schlagen Sie 21 M in sisal (Fb 04) an (s. Kapitel Maschenanschlag, S. 4).

Erfordert ein wenig
Strick-Erfahrung



Linke Maschen stricken

Neben den rechten Maschen benötigen Sie für das Grundmuster des Schals auch linke Maschen. So werden diese gestrickt:



- 1** Legen Sie den Arbeitsfaden genauso um die Hand, wie bei den rechten Maschen beschrieben. Jetzt führen Sie den Faden jedoch vor der Nadel (und nicht wie bei den rechten Maschen hinter der Nadel) zum Zeigefinger.
- 2** Stechen Sie dann mit der Arbeitsnadel von oben nach unten in die oberste Masche ein, wobei der Faden weiter vor der Nadel liegt.
- 3** Anschließend holen Sie den Arbeitsfaden wie gewohnt durch die Masche. Lassen Sie die Masche von der linken Nadel gleiten und ziehen Sie diese fest.

Weil linke Maschen das exakte Gegenstück zu rechten Maschen sind, haben sie auf der Vorderseite den Buckel und auf der Rückseite ein V.

Bevor Sie mit dem Grundmuster beginnen, stricken Sie eine Reihe wie folgt:

1 Randmasche (RM, s. Knötchenrand, S. 6),
1 M links, 1 M rechts.

Von * bis * fortlaufend wiederholen.

Endet mit 1 M li, 1 RM.

Stricken Sie nun ca. 36 cm im Grundmuster, wie es auf Seite 8 angegeben ist.

Oma-Tipp: Linke Maschen

Damit Sie beim Faden holen den Faden leichter durch die Masche bekommen, können Sie mit dem Daumen leicht nachhelfen.



Farbwechsel und Fransen anbringen

Nach der 4. Reihe des letzten Mustersatzes beginnen Sie mit dem Farbwechsel. So funktioniert er:



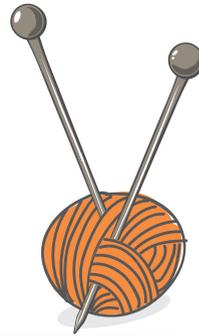
1 2 Einen Farbwechsel beginnt man immer am Anfang einer neuen Reihe. Nehmen Sie den Faden des neuen Knäuels genauso auf wie zuvor den alten Faden.

3 Stricken Sie mit der neuen Farbe einfach weiter.

Stricken Sie den 1. Farbstreifen wie folgt: Die 1. und 2. Reihe des kommenden Mustersatzes (s. Grundmuster, S. 8) in der Schmuckfarbe (hier orange) stricken. Stricken Sie weitere 4 Reihen rechte Maschen in der Schmuckfarbe. Fahren Sie nun mit der 3. Reihe des neuen Mustersatzes in der Grundfarbe fort. Stricken Sie auf diese Weise weiter und fügen Sie immer nach 36 cm einen Farbstreifen wie oben beschrieben ein. Nach dem 4. Farbstreifen stricken Sie noch 36 cm im Grundmuster und ketten den Schal ab (s. Maschen abketten, S. 7). Schneiden Sie den Faden ab und vernähen Sie die Fäden.



Jetzt bringen Sie noch die Fransen an beiden Schalenden wie folgt an: Die Fransen werden jeweils in jede zweite Anschlag- bzw. Abkettenmasche eingeknüpft. Für jede Franse schneiden Sie einen 34 cm langen Faden in neon orange zu. Legen Sie den Faden zur Hälfte um und ziehen Sie diesen mit Hilfe einer Häkelnadel durch die Masche. Ziehen Sie nun die beiden Fadenenden durch die so entstandene Schlinge und ziehen Sie die Fäden fest.



Oma-Tipp: Farbwechsel

Bei diesem Schal ergibt sich durch die Musterfolge von selbst ein sauberer Farbwechsel. Sollte das einmal nicht der Fall sein, so stricken Sie bei einem Farbwechsel auf der Vorderseite zunächst eine Reihe rechte Maschen bevor Sie mit dem Muster fortfahren. Befindet sich der Farbwechsel auf der Rückseite, so stricken Sie eine Reihe linke Maschen in der neuen Farbe.

Oma Annelies Mütze



Auch für Geübtere kann diese Mütze eine neue Herausforderung sein!

Materialvorschlag:

- ▶ 50 g Boston in sisal (Fb 04)
- ▶ 30 g Boston in neon orange (Fb 122)
- ▶ Rundstricknadeln 7 mm

Maße:

In der Anleitung gelten die Angaben vor dem Schrägstrich für die Größen S und M, dahinter für Größe L. Steht nur eine Angabe in der Anleitung, gilt sie für alle Größen.

Grundmuster: Spaliermuster (in Runden)

- 1. Rd:** 1 M re, 1 M li im Wechsel str
- 2. Rd:** 1 M re, 1 M li im Wechsel str
- 3. Rd:** re M str
- 4. Rd:** li M str

Die Rd 1-4 fortlaufend wdh

Maschenanschlag

Schlagen Sie 56/60 Maschen in sisal an. Verteilen Sie die Maschen gleichmäßig auf 4 Nadeln (= 14/15 M pro Nadel) und schließen Sie zur Runde. Wie das geht, erfahren Sie auf der nächsten Seite.

Erfordert
etwas Übung



Stricken mit vier Nadeln



Die Mütze stricken Sie in Runden. Dafür benötigen Sie ein Nadelspiel. Ein Nadelspiel besteht aus 5 Nadeln. 4 Nadeln halten das Strickstück, die 5. Nadel ist Ihre Arbeitsnadel.



Beim Anschlagen mit einem Nadelspiel schlagen Sie zunächst wie gewohnt ein Viertel der Maschen auf der ersten Nadel an.

1 2 Dann nehmen Sie eine zweite Nadel und schlagen das nächste Viertel der Maschen an.



3 So verfahren Sie auch mit den nächsten beiden Nadeln. Achten Sie dabei darauf, die erste Masche der neuen Nadel besonders fest zu ziehen, damit später kein Loch entsteht. Jetzt müssen Sie noch die Nadeln miteinander verbinden. Das nennt man „zur Runde schließen“.

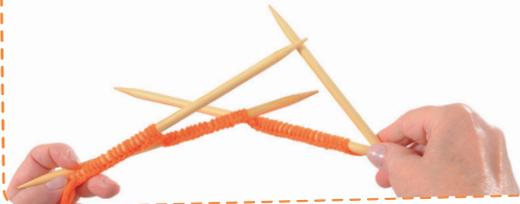
4 Nehmen Sie die fünfte Nadel zur Hand und verbinden Sie damit die letzte Masche der vierten Nadel mit der ersten Masche der ersten Nadel. Dabei stechen Sie in die erste Masche der ersten Nadel ein und stricken diese rechts ab.

5 Dann stricken Sie weiter bis zum Ende der ersten Nadel. Nun haben Sie wieder eine freie Arbeitsnadel und können mit dieser weiterstricken.



Oma-Tipp: Anschlagkante nicht verdrehen

Es ist besonders wichtig, dass Sie beim Rundenschluss die Anschlagkante nicht verdrehen. Sonst müssen Sie später alles wieder auftrennen. Legen Sie deshalb die Nadeln zunächst vor sich auf den Tisch und versichern Sie sich, dass die Anschlagkante nach innen zeigt.



Oma-Tipp: Maschen anziehen

Achten Sie darauf, die erste Masche an jeder neuen Nadel beim Nadelübergang besonders fest anzuziehen. So vermeiden Sie zu große, lockere Maschen, die später im Maschenbild auffallen würden.



Stricken Sie wie folgt weiter:

12 Runden in grau im Grundmuster, 1 Runde rechte Maschen in orange (diese Runde gehört nicht zum Grundmuster, sondern wird zwischen zwei Wiederholungen des Musters gestrickt), 8 Runden im Grundmuster in orange, 1 Runde rechte Maschen in grau, 12 Runden im Grundmuster in grau. Dann noch 1 Runde rechte Maschen in orange stricken. Mit orange weiterarbeiten und mit der Kopfabnahme beginnen. Für die Kopfabnahme müssen Sie Maschen abnehmen, also Maschen zusammenstricken. Wie die Kopfabnahme funktioniert, erfahren Sie auf der nächsten Seite.

Kopfabnahme: So nennt man das Stricken des obersten Kopfteils der Mütze.
Anleitung auf der folgenden Seite.



Kopfabnahme

Bei der Mütze werden die Maschen rechts zusammengestrickt. Das geht so: Stechen Sie mit der Arbeitsnadel durch die beiden Maschen, die Sie zusammenstricken möchten. Stricken Sie diese gemeinsam ab. Nun ist aus zwei Maschen eine Masche entstanden. Für Größe L müssen Sie eine Übergangsrunde stricken. Am Ende jeder Nadel 2 Maschen rechts zusammenstricken (=56 M).

Arbeiten Sie dann weiter wie folgt:

1. Rd: *2 M rechts zusammenstricken
5 M im Muster str, ab * noch 7x wdh (=48 M).
2. Rd: Rechte M str
3. Rd: Linke M str
4. Rd: *2 M rechts zusammenstr, 4 M im Muster str, ab *
noch 7x wdh (= 40 M)
5. Rd: Rechte M str
6. Rd: Linke M str
7. Rd: *2 M rechts zusammenstr, 3 M im Muster str, ab *
noch 7x wdh (= 32 M)
8. Rd: *2 M rechts zusammenstr, 2 M im Muster str, ab *
noch 7x wdh (= 24 M).
9. Rd: Rechte M str
10. Rd: Linke M str
11. Rd: *2 M rechts zusammenstr, 1 M im Muster str, ab *
noch 7x wdh (= 16 M).
12. Rd: Fortlaufend 2 M rechts überzogen zusammenstr (= 8 M).

Schneiden Sie anschließend den Faden ab, fädeln Sie ihn durch die Maschen und vernähen Sie ihn.



MyOma – Oma hat's gestrickt

MyOma ist ein soziales Unternehmen, das die ältere Generation unterstützt. 70 Omas und Opa Klaus stricken auf Auftrag Mützen, Schals und Accessoires, die über den Webshop von MyOma bestellt werden können. So haben die Omas eine Aufgabe, die Spaß macht und gleichzeitig die Rente aufbessert. In einer Gemeinschaft, in der sich die „Strickomas“ wohl und gebraucht fühlen, stricken sie, was und wie viel sie möchten und werden pro Strickauftrag entlohnt. Hier trifft traditionelles Handwerk auf Mode. Die Strickwaren sind über die Website www.myoma.de erhältlich – hier können sich Interessierte auch näher über das Projekt informieren. Die Modelle für die ratiopharm Strickschule haben Oma Sigggi, Oma Annelies und Oma Rosi (von links nach rechts) entworfen und gestrickt.



Hilfe aus der Natur bei Gedächtnisproblemen

Zusätzlich zum Gedächtnistraining mit dem Strickbuch gibt es auch Hilfe aus der Natur zur Unterstützung der Gedächtnisleistung: Der in Ginkobil® ratiopharm enthaltene pflanzliche Extrakt des Ginkgo biloba Baums verbessert die Durchblutung und fördert so den Stoffwechsel im Gehirn. Bei Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen im Rahmen des demenziellen Syndroms kann er somit Konzentration und Merkfähigkeit verbessern und die geistige Leistungsfähigkeit fördern.



GINKOBIL® ratiopharm 120 mg Filmtablette, für Erw. ab 18 Jahren

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Das individuelle Ansprechen auf die Medikation kann nicht vorausgesagt werden. Bevor Behandlung begonnen wird, abklären, ob Krankheitssymptome nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Bei häufig auftretenden Schwindelgefühlen und Ohrensausen Abklärung durch Arzt. Bei plötzlich auftretender Schwerhörigkeit bzw. Hörverlust sofort Arzt aufsuchen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE (Claudicatio intermittens, „Schaufensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Vertigo und Tinnitus bei vaskulärer und involutiver Genese (Schwindel, Ohrgeräusche infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen). **Warnhinweis:** Enthält Lactose!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Stand: 2/14.

www.ratiopharm.de