

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:  
Ernährung                      Bewegung                      Entspannung                      Guter Schlaf

## Ein HOCH auf die Handschrift – der „Spiegel der Seele“

Hast Du gewusst, dass das Schreiben mit der Hand wichtig ist für die Bildung, Vernetzung und Verbindung von Synapsen im Gehirn?

- **Beim Schreiben mit dem Stift sind zwölf Hirnareale aktiv, dazu arbeiten 30 Muskeln und 17 Gelenke zusammen.**
- **Schreiben hilft Kindern dabei, die Bewegungen ihrer Muskeln zu koordinieren. Es fördert die Geschicklichkeit, insbesondere die Feinmotorik.** Manche Experten gehen noch einen Schritt weiter: Sie sehen sogar einen Zusammenhang zwischen den Schreibfertigkeiten und der Fähigkeit, einen Schnürsenkel zu binden.
- Wer schreibt statt tippt, muss sich seine Worte sorgfältiger überlegen. Eine US-Studie ergab aber auch: der Inhalt des Geschriebenen ist kreativer, denn Fantasie und Vorstellungskraft werden dabei gestärkt.
- Gilt für Einkaufszettel ebenso wie für Vokabeln beim Lernen einer Fremdsprache (oder anderen Lernbereichen): Handschriftliche Notizen merken wir uns deutlich besser als getippte.  
(Mein Mathematik-Professor hat immer die Meinung vertreten: wer Schummelzettel schreibt braucht diese meist gar nicht, da man sich das „Selbstgeschriebene“ besser merkt. Und er hatte soooo recht 😊)
- Die Erinnerungsleistung derer, die mit der Hand schreiben, ist erheblich besser. Das liegt daran, dass das **Schreiben das Gehirn ganzheitlich aktiviert**. Darum ist es auch so bedeutend, in der Grundschule weiterhin auf die Handschrift zu setzen. Es ist wichtig, dass Kinder handschriftliches Schreiben lernen, damit sich im Gehirn diese Spuren einprägen. Da gilt der alte Satz: **Handschrift ist Hirnschrift**.
- Das **handschriftliche Schreiben ist ein motorischer und kognitiver Prozess**, der uns hilft, uns besser an das Geschriebene zu erinnern. Indem wir die Buchstaben per Hand formen, legen wir im Gehirn Gedächtnisspuren an, die wieder aktiviert werden, sobald wir den Worten erneut begegnen
- **Handschrift ist gedankliches Aufschreiben, das aus multisensuellen Vorgängen besteht:** Innere Bewegungen werden zu äußeren. Handschrift ist also keine Schrift, sondern das Ergebnis einer manuellen Technik, die man beherrschen muss. **Handschrift ist ein essenzielles Denkwerkzeug**
- **Handschriften unterstützt die Rechtschreibung, das Lesen, das Textverständnis, letztlich die schulische Leistung insgesamt.** Zu diesem Ergebnis kam STEP (Studie über die Entwicklung, Probleme und Interventionen zum Thema Handschreiben) vom Verband Bildung und Erziehung (VBE) und dem Schreibmotorik Institut bereits 2019.