

Tipp April 2012:

Tanzen Sie!



Das Risiko eines Sturzes von älteren Menschen kann sich verringern, wenn man sich im Takt von Musik bewegt. Dies stellten Schweizer Wissenschaftler anhand eines Versuches mit Senioren über 65 Jahren fest. Die Probanden nahmen für ein halbes Jahr an einem musikgestützten Training teil. Die Sturzstatistik ging bei diesen Teilnehmern zurück.

„Weiße Rosen aus Athen....“



Musik gilt als Schlüssel zur Seele. Legen Sie öfter mal Musik auf und am allerbesten: Tanzen Sie! Eine bessere Sturzprophylaxe können Sie ihrem Angehörigen gar nicht zukommen lassen!