



## Lebensfreude steigern

### Den Alltag meistern

Lebensfreude ist das subjektive Empfinden der Freude am eigenen Leben. Und in der Tat: Was gibt es Schöneres als sich mit Freunden zu treffen, gemeinsam ein Glas Wein zu trinken, etwas Schönes zu unternehmen oder gemeinsam zu kochen und einfach nur gute Laune zu haben.

Durch eine erhöhte Sauerstoffzufuhr wird man leistungsfähiger. So wie die Sonne für das Wachstum der Pflanzen wichtig ist, so ist der Sauerstoff Motor aller intrazellulären körperlichen Prozesse. Mit mehr Sauerstoff gelingt einfach alles besser, leichter, effektiver - innen wie außen. Die Fehlerquoten werden geringer, die Niederlagen unwichtiger. Nur durch den bewegungsaktiven Stoffwechsel wird Sauerstoff in die Zellen des Körpers gebracht. Und nur so ist es möglich, physiologisch jünger zu werden.

Durch das tägliche Schwingen auf dem Trampolin wird man mit den Anforderungen des Alltages besser fertig. Das Leben bekommt mehr Sinn, die Perspektive stimmt, die Zukunft wird spannend. Und so braucht man keine Angst vor dem Älterwerden zu haben.

### Fazit:

Mit diesem Lebensstil, fortan ein bewegtes, schwingendes Leben zu führen, kann man entgegen anders lautenden Prognosen gesund bleiben und die individuelle Handlungsaktivität und Bewegungssicherheit beibehalten. All dies zusammengefasst ist eine Steigerung der Lebensfreude.