

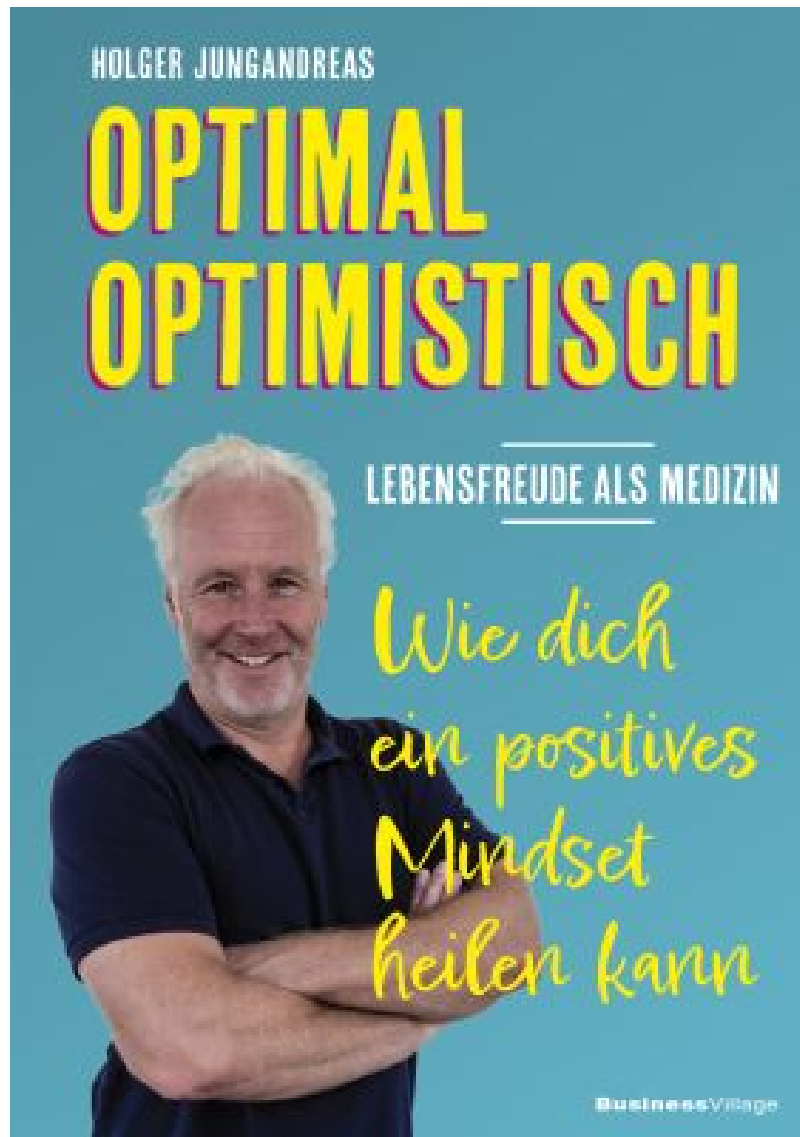
---

## Wie Dich ein positives Mindset heilen kann

13.02.2024, 09:46 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Jungandreas*

---



Lebensfreude als Medizin

Der Autor Holger Jungandreas hat sein neues Buch veröffentlicht: "Optimal Optimistisch-Lebensfreude als Medizin". Es ist das Nachfolgewerk von "Optimal Optimistisch-Wie Du spielend leicht Deine Einstellung optimierst". Eine TOP-Einstellung ist die Grundvoraussetzung, um erfolgreich zu sein. Und jeder definiert Erfolg unterschiedlich: Erfolg im Business, im Sport - oder eben auch für die Gesundheit. Gesund bleiben im Sinne einer Prävention oder wieder gesund werden im Rahmen einer Rehabilitation. Aber auch der Umgang mit einer chronischen Erkrankung ist eng mit einer Lebenseinstellung verbunden.

Holger Jungandreas fokussiert sich im neuen Buch auf die Gesundheit. Er geht der Frage nach, wie sich eine optimistische Lebenseinstellung auf Gesundheit und Heilung auswirken kann. "Lebensfreude als Medizin" sozusagen.

Wir Menschen sind zum großen Teil das Ergebnis unserer Gedanken. Unser Mindset kann die schwierigsten Aufgaben meistern oder uns an den kleinsten Herausforderungen scheitern lassen. So ähnlich verhält es sich auch mit unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit.

Damit wir uns nicht missverstehen: Die Kraft unserer Gedanken kann keine Krankheit heilen – aber sie kann unsere Gesundheit durchaus positiv beeinflussen. Sie kann Heilungsprozesse unterstützen und wirkt wie ein Placebo. Denn ein positives Mindset ist wie ein Lebenselixier. Und wenn wir vom positiven Denken ins positive Handeln kommen, erleben wir einen wahren Gesundheits-Booster.

Holger Jungandreas illustriert in seinem Buch die Beziehung zwischen Gesundheit, Heilung und unserem Mindset. Dabei sind die ersten Schritte ganz einfach: Ändere deine Einstellung zu deinem Körper und zu deiner Heilung, sei zuversichtlich und habe Geduld.



Holger Jungandreas

<https://www.youtube.com/watch?v=MbdYhc2wAZY>

## Portrait

Sportwissenschaftler, Mental- und Motivationscoach, Buch-Autor

## Pressekontakt

Holger Jungandreas  
Rudi-Schillings-Str. 27a  
54296 Trier  
Deutschland

[holgerjungandreas.de](http://holgerjungandreas.de)

---

News-ID: 1257713 • Views: 585 (Stand: 02.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1257713/Wie-Dich-ein-positives-Mindset-heilen-kann.html>