



Christian Koch

**Schluss mit Zähneknirschen**  
Bruxismus überwinden

ca. 160 Seiten, ca. 15 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-2965-3  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

**Erscheint am: 31.08.2020**

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Kopfschmerzen, Tinnitus, Sehstörungen, unruhiger Schlaf: Zähneknirschen kann das Leben stark beeinträchtigen, der Weg zu einer erfolgreichen Behandlung oft langwierig sein. Christian Koch, der selbst unter Bruxismus leidet, hat nicht nur seine Erfahrungen und intensiven Recherchen in sein Buch eingebracht, sondern auch Interviews mit Therapeuten und Entwicklern neu erscheinener Hilfsmittel. Ein Ratgeber für jeden, der etwas über die Behandlungsmöglichkeiten von Bruxismus erfahren möchte.

**Aus dem Inhalt:**

- Wie geht Knirschen?
- Woran kann man eine CMD erkennen?
- Ist Bruxismus eine Zivilisationskrankheit?
- Wenn die Zähne sich nicht treffen? – die Aufbiss-Hypothese
- Ich hatte mal alles unter Kontrolle – die Stress-Hypothese
- Sitzen ist das neue Rauchen – die Bürostuhl-Hypothese
- Schientherapie – der Klassiker
- Rolfing, Osteopathie und Kieferorthopädie/Atlastherapie – endlich wieder aufrecht
- Meine drei Tipps für weniger Stress

**Der Autor**

Christian Koch beschäftigt sich seit zehn Jahren intensiv mit dem Thema Gesundheit. Eine starke Motivation waren seine Kopf-, Nacken- und Ohrenschmerzen sowie eine Blendeempfindlichkeit, für die kein Arzt eine Erklärung finden konnte und die sich letztlich als Symptome von Bruxismus herausstellten. Er lebt mit seiner Frau in einem Kinderdorf, ist in der Flüchtlings- und Integrationsberatung tätig und arbeitet als freier psychologischer Berater und Coach.



**Pressekontakt**

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover  
PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de) Vielen Dank!