

Genug geknirscht!

- Etwa jeder siebte Erwachsene knirscht nachts mit den Zähnen, etwa jeder vierte presst tagsüber die Zähne aufeinander – Tendenz steigend
- Basierend auf den aktuellsten Forschungsergebnissen
- Ratgeber aus Betroffenenperspektive und mit Expertenwissen – der Autor hat sechs Jahre lang Behandlungsmethoden erprobt und für sein Buch mit Betroffenen, Therapeuten und Entwicklern von Hilfsmitteln gesprochen
- Bonusmaterial zum Buch auf dem Blog „Modetrend Zähneknirschen“



Christian Koch beschäftigt sich bereits seit zehn Jahren intensiv mit der menschlichen Gesundheit auf ihrer körperlichen wie psychischen Ebene. 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. Der Psychologische Berater (ALH), Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater (DAJEB) und Diplomtheologe lebt mit seiner Frau in einem Kinderdorf, ist in der Flüchtlings- und Integrationsberatung tätig und arbeitet als freier psychologischer Berater und Coach.

Christian Koch
Schluss mit Zähneknirschen

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



WG 464



Kopfschmerzen, Tinnitus, Sehstörungen, unruhiger Schlaf: Zähneknirschen kann das Leben stark beeinträchtigen, der Weg zu einer erfolgreichen Behandlung oft langwierig sein. Das weiß Christian Koch aus eigener Erfahrung. Seine mehrjährige Odyssee führte ihn zu diversen Ärzten und Therapeuten. Doch niemand brachte seine Beschwerden oder seine übermäßig ausgeprägte Kaumuskulatur mit Zähneknirschen in Verbindung. Eine Erklärung für seine Beschwerden fand er schließlich im Internet und nahm seine Therapie – unterstützt von Experten – selbst in die Hand. Seine Erfahrungen und intensiven Recherchen hat er ebenso in sein Buch eingebracht wie Interviews mit Therapeuten und Entwicklern neu erschienener Hilfsmittel. Ein Ratgeber für jeden, der etwas über die Behandlungsmöglichkeiten von Bruxismus erfahren möchte.