

Martin Juch

Körper · Verstand · Klartext

PRESSEMITTEILUNG

„Wir nennen es Leben. In Wahrheit funktionieren wir nur.“

Ein Wiener Autor verbindet Körper, Neurobiologie und Gesellschaftskritik zu einem Buch, das die moderne Selbstoptimierung frontal angreift.

Wien, Juni 2026.

Die Menschen optimieren ihren Schlaf, zählen Schritte, meditieren gegen Stress und tragen Fitnessringe, die ihnen schon morgens mitteilen, dass sie leider nicht gut genug regeneriert haben.

Gleichzeitig steigen Erschöpfung, Schlafstörungen, Angstzustände, Burnout und chronische Beschwerden auf historische Höchststände.

Für den Wiener Autor Martin Juch ist das kein Widerspruch. Sondern die logische Folge einer Gesellschaft, die Funktionieren mit Leben verwechselt.

In seinem neuen Buch

„Selbstoptimierung ist eine Lüge. Hör deinem Körper endlich zu.“

(Verlag Unmasked Media, Erscheinung: 20. Juni 2026) beschreibt Juch den modernen Menschen als Gefangenen eines inneren Angstprogramms, das bereits in der Kindheit installiert wird und später das gesamte Leben steuert.

Er nennt dieses Programm: den Kobold.

Der erste Teil des Buches führt durch den gesamten Körper - vom Kopf bis zu den Füßen. Der Körper erscheint dabei als ehrlicher Spiegel eines Lebens unter Daueranspannung.

Der zweite Teil zerlegt das innere Angstprogramm hinter Leistungsdruck, Selbstoptimierung und dem ständigen Gefühl, nicht zu genügen.

Was das Buch außergewöhnlich macht, ist die Verbindung von Ebenen, die normalerweise strikt getrennt werden: Körperarbeit, Neurobiologie, Gesellschaftskritik, Philosophie und trockener Humor.

Martin Juch

Körper · Verstand · Klartext

Das Buch ist weder klassischer Ratgeber noch spirituelles Handbuch. Es ist eine radikale Abrechnung mit der Idee, dass der Mensch ständig jemand anderer werden müsse, um endlich genug zu sein.

„Der Körper ist nicht das Problem“, schreibt Juch.
„Er ist der letzte Teil in uns, der noch ehrlich reagiert.“

ÜBER DAS BUCH

Selbstoptimierung ist eine Lüge. Hör deinem Körper endlich zu. - Martin Juch.

Verlag: Unmasked Media • Erscheinungstermin: 20. Juni 2026 • 340 Seiten

Preise: Ebook 9,90 € • Softcover 24,- € • Hardcover 32,- €

Print im Buchhandel und bei Amazon.

Ebook bei Amazon, Tolino

IBAN:

Soft: 978-3-384-92704-0

Hard: 978-3-384-92705-7

Ebook: 978-3-384-92705-4

ÜBER DEN AUTOR

Martin Juch arbeitet seit 20 Jahren an der Schnittstelle von Körper und Verstand.

Schmerzspezialist, ehemaliger Industrie-Sanierer, Autor und promovierter Autodidakt.

Sein Ansatz: Klartext jenseits von Coaching-Sprech und Therapie-Routine.

PRESSEKONTAKT

Marina Janke

E-Mail: presse@martinjuch.com

AUTOR:

Martin Juch

martin@martinjuch.com

+436767828431

www.martinjuch.com

