

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
<b>1. Leben in der expandierenden Medienumwelt</b>	11
<b>2. Gesundheitliche Schäden durch Medien-Nutzung</b>	25
2.1 Schäden durch Geräte und Anlagen	25
2.2 Fernsehsendungen können gefährlich werden	37
Rotes TV-Licht löst Anfälle aus	44
2.3 Störungen der psychomotorischen und sprachlichen Entwicklung	48
2.4 Konzentrationsschwäche und Hyperaktivität – auch von Medien verursacht	69
2.5 Wir essen und trinken uns dick und krank vor dem Bildschirm	75
2.6 Überforderung der Gefühle, hohe Erregung, psychische Traumata und Schlafstörungen	84
2.7 Hörschäden durch überlaute Musik sind vorprogrammiert	97
2.8 Das malträtierte Augenlicht bei Unterhaltung und Arbeit vor dem Bildschirm	107
2.9 Schädigung der Wirbelsäule, der Gelenke und Muskeln durch Sitzen und Arbeiten am Bildschirm	117
2.10 Angriffe auf die zentrale Schaltstelle des menschlichen Lebens: Hirnschäden und hirnphysiologische Veränderungen	127
<b>3. Medienkonsum und Süchtigkeit</b>	131
3.1 Fernsehsucht als Medienkrankheit	134
3.2 Ausufernder Videofilmkonsum macht süchtig	141
3.3 Spielsucht durch die Nutzung von Computer- und Automatenspielen	156
3.4 Jugendspezifische Musikstile und Drogenkonsum Die Doppeldosis: Ecstasy und Musikszene	171 180
<b>4. Zusammenfassung und Folgerungen</b>	184
Literaturverzeichnis	189