

MANFRED SPITZER

Cyberkrank!

Wie das digitalisierte Leben
unsere Gesundheit ruiniert

DROEMER

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	17
1. Zivilisationskrank	27
2. Smartphones im Cyberspace	54
3. Cybersucht	83
4. Big Data, Big Brother und das Ende der Privatheit	117
5. Cyberstress	143
6. Cyberangst	167
7. Cyberchondrie	195
8. Digitale Kindheit: unsinnlich und sprachlos	207
9. Digitale Jugend: unaufmerksam, ungebildet und unbewegt	234
10. Digital schlaflos	263
11. Cybersex	286
12. Digital depressiv und einsam	303
13. Was tun?	318
Dank	353
Anmerkungen	355
Literatur	385
Register	427
Bildnachweis	432