

Eenzaamheid heeft in onze gedigitaliseerde en individualistische samenleving de vorm van een epidemie aangenomen, met een enorme impact op de lichamelijke en geestelijke gezondheid van veel mensen. Eenzaamheid kan iedereen treffen, is van alle leeftijden en je hoeft zelfs niet alleen te zijn om je eenzaam te voelen. Hersenonderzoeker en bestsellerauteur Manfred Spitzer slaat daarom groot alarm. In zijn nieuwe boek toont Spitzer niet alleen aan dat eenzaamheid meer is dan het gevoel geen contact met andere mensen te hebben, maar ook een kwaal met fatale gevolgen voor lichaam en geest. Eenzame mensen worden vaker ziek dan anderen, krijgen gemiddeld eerder kanker en hart- en vaatziekten, lijden vaker aan depressies en krijgen sneller last van dementie. Wetenschappelijke studies bevestigen de alarmerende boodschap van Manfred Spitzer: de gevolgen van eenzaamheid vormen de belangrijkste doodsoorzaak in westerse landen.

'Manfred Spitzer is niet alleen een goede wetenschapper, hij is in de eerste plaats vooral arts, met een sterke behoefte om mensen te helpen.'

ARZTEBLATT

Manfred Spitzer (1958) is een van de belangrijkste neurologen van Duitsland. Hij studeerde geneeskunde, psychologie en filosofie. Hij was gasthoogleraar aan Harvard en is directeur van de psychiatrische universiteitskliniek in Ulm. Zijn boeken Digitale dementie en Digiziek waren bestsellers en werden in 14 landen vertaald.