Einsamkeit: Ein Vortrag über das geheime Gesundheitsrisiko!

Professor Manfred Spitzer spricht am 26. März in Pirmasens über Einsamkeit als Gesundheitsrisiko. Eintrittskarten erhältlich.

Am 26. März 2025 wird im Forum Alte Post in Pirmasens ein Vortrag von Professor Manfred Spitzer stattfinden. Der renommierte Gehirnforscher wird sich mit dem Thema der Einsamkeit als Gesundheitsrisiko auseinandersetzen. Dieser Vortrag ist Teil des Programms der Volkshochschule (VHS), welches in diesem Frühjahrssemester den Schwerpunkt auf das Tabu-Thema Einsamkeit unter dem Titel „Gemeinsam statt Einsam“ legt. Professor Spitzer, der 1958 geboren wurde, hat an der Universität Freiburg Medizin, Psychologie und Philosophie studiert und sich als Psychiater weitergebildet. Bis 1997 war er Oberarzt an der Psychiatrischen Universitätsklinik Heidelberg. Interessierte können Eintrittskarten im VHS-Sekretariat erwerben oder sich unter der Telefonnummer (0 63 31) 21 36 47

oder per E-Mail an volkshochschule@pirmasens.de anmelden.

In seinem Buch „Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit“ untersucht Spitzer die wachsende Einsamkeit in der Gesellschaft. Er stellt fest, dass der Individualismus, die Zunahme von Singlehaushalten, eine steigende Trennungsrate sowie eine alternde Bevölkerung zu einem Anstieg der Einsamkeit beitragen. Die negativen Auswirkungen reichen von Stress über ein geschwächtes Immunsystem bis hin zu ernsthaften gesundheitlichen Risiken wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Depressionen, Demenz und Krebs. Diese Erkenntnisse basieren auf umfangreichen Forschungsergebnissen und Studien, die Spitzer zusammengetragen hat. Bestimmte Hirnregionen, wie der anteriorer cingulärer Cortex und der ventraler präfrontaler Cortex, zeigen, dass Einsamkeit und Schmerz eng miteinander verknüpft sind.

Gesellschaftliche Trends und Auswirkungen

Der Anstieg der Einsamkeit betrifft nicht nur ältere Menschen, sondern auch Jugendliche. Langzeitstudien belegen, dass diese emotionale Ansteckung innerhalb sozialer Gruppen erfolgt. Spitzer zitiert zudem das Buch „Verloren unter 100 Freunden“ von Sherry Turkle, um auf den Einfluss digitaler Medien hinzuweisen. Eine Befragung unter 1787 Erwachsenen ergab, dass über zwei Stunden Online-Nutzung pro Tag die Wahrscheinlichkeit, sich einsam zu fühlen, verdoppelt.

Dennoch trifft Professor Spitzer auch auf einige Kritikpunkte. So wird bemängelt, dass ihm eigene Forschungen fehle und die Stimme der Betroffenen in seinem Werk nicht ausreichend zu Wort komme. Auch die Definition von Einsamkeit bleibt unklar. Trotz dieser Kritik schlägt er einige mögliche Gegenmaßnahmen zur Bekämpfung von Einsamkeit vor. Dazu zählen Singen im Chor, Naturbesuche, freiwillige Arbeit und das Spenden von Geld. Verhaltenstherapien empfiehlt er jedoch nur in schweren Fällen.

Fazit und Ausblick

Ungeachtet der Kritik bietet Spitzers Buch einen tiefen Einblick in die Thematik der Einsamkeit und stellt sie als dringliches gesellschaftliches Problem dar. Der Vortrag in Pirmasens wird wohl eine vertiefte Auseinandersetzung mit diesen Fragen bieten. Der Fokus auf Einsamkeit als Gesundheitsrisiko ist nicht nur aktuell, sondern auch nötig, um das Bewusstsein für diese oft ignorierte Problematik zu schärfen. Veranstalter und Mitwirkende hoffen, durch solche Initiativen die Betroffenen zu erreichen und an das Thema Einsamkeit zu erinnern.

Für weitere Informationen zu diesen Themen und dem Vortrag von Professor Spitzer können die Webseiten von **Wochenspiegel Online** und **Deutschlandfunk Kultur** konsultiert werden.

Details	
Quellen	• **www.wochenspiegelonline.de** • **www.deutschlandfunkkultur.de**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net