

De digitalisering van ons dagelijks leven blijft onstuitbaar voortgaan – en dat heeft funeste gevolgen voor onze gezondheid. De vermaarde hersenonderzoeker Manfred Spitzer laat op basis van nieuw wetenschappelijk onderzoek zien hoe computergebruik ons digizek maakt. Dat computergebruik slecht is voor het geheugen weten we sinds zijn bestseller *Digitale dementie*, maar de gezondheidsrisico's blijven daar niet toe beperkt: stress, depressie, slapeloosheid en een verslechterde motoriek en conditie behoren allemaal tot de risico's.

Manfred Spitzer waarschuwt ons voor wat er kan gebeuren wanneer we de digitale media ons leven laten overheersen, maar laat ook zien hoe we onszelf kunnen beschermen.

Over *Digitale dementie*

'Een verontrustend boek, en daarom noodzakelijk om te lezen.'

BRAM BAKKER

'Het gevecht om de aandacht van kinderen wordt met alle middelen gevoerd; dit boek kan voor ouders een belangrijk wapen zijn.'

FRANKFURTER ALLGEMEINE ZEITUNG

Manfred Spitzer (1958) is een van de belangrijkste neurologen van Duitsland. Hij studeerde geneeskunde, psychologie en filosofie. Hij was gasthoogleraar in Harvard en is directeur van de psychiatrische universiteitskliniek in Ulm. Zijn *Digitale dementie* was een bestseller en werd in 14 landen vertaald.