



**Dr. Manfred Betz**

## **Digitales Gesundheitsmanagement bei Auszubildenden**

"Ob digitale Medien die Gesundheit fördern oder beeinträchtigen, hängt wesentlich von der Art und Dauer ihres Gebrauches ab"

Die Auszubildenden von heute sind die erste Generation, die mit digitalen Medien aufgewachsen ist. Die Verknüpfung der neuen Medien mit Gesundheit im Rahmen des BGM erscheint erfolgversprechend, da der Zielgruppe diese Technologien vertraut sind und hier eine hohe Akzeptanz besteht.

Es wird gezeigt, wie Maßnahmen der Gesundheitsförderung mit Hilfe von digitalen Medien, vornehmlich mit Smartphone und Wearables, umgesetzt werden (z.B. Bewegungsförderung, Anti-Raucher-Training, Ernährungsanalyse, Schlafanalyse, Coaching, Online-Befragungen, Webinare, Digitale Lernmaterialien).

Es gilt, den Auszubildenden auch eine gesundheitsbezogene Medienkompetenz zu vermitteln. D.h. sie lernen, sinnvolle und seriöse Gesundheitsinformationen und -angebote von weniger sinnvollen zu unterscheiden. Da eine übermäßige und unreflektierte Nutzung digitaler Medien auch die Gesundheit beeinträchtigen kann, werden auch die Risiken eines hohen Medienkonsums thematisiert.

Im Vortrag werden die Vor- und Nachteile eines Gesundheitsmanagements, das mit digitalen Instrumenten arbeitet, für die Zielgruppe der Auszubildenden dargestellt und anhand praktischer Beispiele illustriert.

---

**Dr. Manfred Betz**, Studium der Humanmedizin, Sportwissenschaft und Philosophie an der Philipps-Universität in Marburg und der Goethe-Universität in Frankfurt. Wiss. Leiter des Instituts für Gesundheitsförderung und -forschung in Dillenburg. Dozent für betriebliches und individuelles Gesundheitsmanagement. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Erholungskompetenz von Berufstätigen, Gehirn und körperliche Aktivität, Schlaf und Schichtarbeit, Digitale Medien und Gesundheit.

---

Dr. Manfred Betz  
Institut für Gesundheitsförderung & -forschung  
Lerchenweg 14, 35683 Dillenburg  
T. 02771-829675, E-Mail: manfred.betz@igff.de