

MONATLICHE SOCIAL MEDIA POSTS, DIE VON BEDEUTUNG SIND



Standen Sie schon einmal vor dem Problem, dass Ihnen nichts eingefallen ist, was Sie in den Sozialen Medien posten könnten? Dann sollten diese Tipps mit wichtigen Terminen und Themen eine Inspirationsquelle für erfolgreiche Posts sein, in denen Sie spannende, evidenzbasierte und ernährungsrelevante Informationen über Instagram, Facebook, Twitter und sogar LinkedIn verbreiten können!

Nur wenige Menschen drücken „Gefällt mir“ bei einem Produkt- oder Blog-Post, aber fast jedem gefällt ein Post mit guten Neujahrswünschen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie solche Schlüsselereignisse in Ihre Posts integrieren. Aufgrund der Algorithmen ist kontinuierliches Engagement für Ihren Social-Media-Erfolg entscheidend. Posts, die keine umgehenden Reaktionen hervorrufen, sind weniger erfolgreich (denn die Online-Welt ist schnelllebig) und das gilt praktisch für jede soziale Plattform.

DIE BESTEN TIPPS, UM IHR ENGAGEMENT ZU ERHÖHEN:

- Verwenden Sie ansprechendes Bildmaterial, z. B. ein Bild von Ihnen selbst, Bilder von leckerem und ansprechend präsentiertem Essen, Infografiken oder sogar Bildunterschriften und Texteinblendungen für Ihre Fotos.
- Finden Sie Ihren eigenen Stil und Ihre eigene Ästhetik, z. B. ein besonderes Farbschema oder einen bestimmten Stil für Ihre Posts.
- Posten Sie zu Zeiten, in denen Ihre Follower bereits online sind (z. B. am frühen Morgen, abends oder zu Pendlerzeiten) – das müssen Sie austesten und dazulernen, denn jede Zielgruppe verhält sich anders. Mithilfe von Apps wie Hootsuite und Later können Sie Posts aber auch terminieren, damit sie rechtzeitig online gehen.
- Posten Sie regelmäßig! Das kann auch nur einmal die Woche sein – wichtig dabei ist aber, immer am gleichen Wochentag zu posten, damit Ihre Follower wissen, wann sie nach Neuigkeiten Ausschau halten müssen.
- Fügen Sie jedem Post eine eingängige Überschrift hinzu, die einfach, aber dennoch wirkungsvoll ist, um Ihr Publikum anzusprechen. Ihren Gedanken können Sie dann in der Bildunterschrift weiter ausführen und Beweise liefern.

WUSSTEN SIE SCHON...?

Wussten Sie schon, dass Sie über Websites wie unsplash.com auf Hunderte kostenlose Archivbilder Zugriff haben, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Posts herausstechen zu lassen, wenn Sie es nicht schaffen, Ihre eigenen Bilder aufzunehmen.

SOCIAL MEDIA KALENDER

Oftmals ist der schwierigste Schritt, kontinuierlich Inhalte bereit zu haben. Deshalb haben wir diesen Saisonkalender erstellt, um Sie jeden Monat mit Themen und wichtigen Terminen zu inspirieren. Da sich die Medien an saisonalen Trends orientieren und oftmals sogar spezielle Bereiche wie Rezepte für den Frühling oder Sommerreisen haben, sprechen gerade diese Themen Ihre Zielgruppe automatisch an und lassen Sie Teil des aktuellen Gesprächs sein.

Denken Sie aber immer daran, dass es sich hierbei nicht um eine Checkliste handelt, die sie abarbeiten müssen, sondern lediglich um hilfreiche Ideen, die Sie zu Ihren eigenen Posts inspirieren sollen.

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI
Veganuary (1. – 31. Januar 2020) z. B. pflanzenbasierte Ernährung und ihr nachweislicher gesundheitlicher Nutzen. Geläufige Mythen zum Thema vegane Ernährung enttarnen.	Monat der Herzgesundheit in den USA (1. – 29. Februar 2020) z. B. herzgesunde Ernährung – mit Mandeln!	National Eating Disorder Awareness Week in den USA (2. – 8. März 2020)	Erster April (1. April 2020) z. B. Fragwürdige Aussagen enttarnen, die Aprilscherze sein könnten!	Mediterranean Diet Month (Mai 2020) z. B. Vorzüge der mediterranen Ernährung	Sommersonnenwende (20. Juni 2020)
Neujahr (1. Januar 2020) z. B. ein Jahr ohne Diäten!	Tag der Pizza (9. Februar 2020) z. B. ein Rezept: Wie man mit leckeren Toppings Nährstoffe auf seine Pizza bringt	Internationaler Frauentag (8. März 2020)	Weltgesundheitstag (7. April 2020)	Weltbienentag (20. Mai 2020)	Festivalsaison / Glastonbury Festival (24. Juni 2020) z. B. Festival-Snacks
Science Fiction Day in den USA (2. Januar 2020) z. B. geläufige pseudowissenschaftliche Ernährungsmymen enttarnen	Valentinstag (14. Februar) z. B. Lebensmittel, die dich lieben!	Earth Hour 20:30 – 21:30 Uhr (28. März 2020)	Karfreitag (10. April 2020)		Wimbledon (Beginn: 29. Juni 2020) z. B. ein Rezept mit Erdbeeren posten
Blue Monday (20. Januar 2020) z. B. Lebensmittel für gute Laune	Tag der Mandel (16. Februar) z. B. teile 5 Gründe, warum Mandeln ernährungsrelevante Energielieferanten sind	Tag der Popcorn-Liebhaber in den USA (12. März 2020) z. B. das Rezept für unser Mandel-Popcorn posten	Ostersonntag (12. April 2020)		Tour de France (27. Juni 2020) z. B. gesunde Getränke fürs Training
Nationaltag des Obstkuchens in den USA (23. Januar 2020) z. B. ein Rezept für einen gesunden ausgewogenen Obstkuchen posten	Random Acts of Kindness Day (17. Februar 2020)	Welttag des Schlafes (13. März 2020) z. B. Lebensmittel, die den Schlaf fördern	Nationaler Tag des Tees im Vereinigten Königreich (21. April 2020) z. B. die gesundheitlichen Vorzüge von Tee		Weltumwelttag (5. Juni 2020)
	Fastnachtsdienstag (25. Februar 2020) Da an diesem Tag in englischsprachigen Ländern traditionell Pancakes gegessen werden, z. B. ein gesundes Pancake-Rezept	Weltglückstag (20. März 2020) z. B. Mood Food (dt. Essen, das glücklich macht)	Tag der Erde (22. April 2020)		Tag des Meeres (8. Juni 2020) z. B. nachhaltiger Umgang mit Fisch
	Zusätzlicher Schalttag (29. Februar 2020) z. B. ein zusätzlicher Tag im Jahr, den Sie durch bestimmte Absichten und Ziele zu etwas Besonderem machen sollten	Zeitumstellung Sommerzeit (29. März 2020)	London-Marathon (26. April 2020) z. B. nahrhafte Lebensmittel		Internationaler Tag des Yoga (21. Juni 2020) z. B. der achtsame Verzehr von Snacks beim Yoga
				Gesetzlicher Feiertag (21. Mai 2020)	World Food Week (ab 22. Juni 2020, unbestätigt)
				Fest des Ende vom Ramadan (23. Mai 2020)	
				Welthungertag (28. Mai 2020)	

JULI

Olympische Sommerspiele in Tokio
(24. Juli – 9. August 2020)

Tag der Schokolade
(7. Juli 2020)
z. B. die Wissenschaft der Schokolade



Islamisches Opferfest
(30. Juli 2020)

AUGUST

Sommerferien und Reisen

Nationaler Tag des Burgers im Vereinigten Königreich
(23. August 2020)
z. B. ein Rezept für einen gesunden Burger mit besonders viel Gemüse



Tag des Studentenfutters
(31. August 2020)
z.B. DIY Rezept

SEPTEMBER

Schulanfang
z. B. Nahrung fürs Köpfchen

Bio-September im Vereinigten Königreich
(1. – 30. September 2020)
z. B. Fakten über Bio-Lebensmittel

Zero Waste Week
(2. – 6. September 2020)
z. B. wie man Essensreste weiterverwerten kann



100 Tage bis Weihnachten
(16. September 2020)

Weltherztag
(29. September 2020)
z. B. Mandeln lieben dich und dein Herz! Vorzüge des Verzehr von Mandeln für die Herzgesundheit

Internationaler Podcast-Tag
(30. September 2020)
z. B. eine Möglichkeit, deine liebsten Gesundheitspodcasts zu teilen

Uni Orientierungswoche
z. B. ein einfaches, günstiges und nahrhaftes Rezept für Studienanfänger

OKTOBER

Internationaler Tag des Kaffees
(1. Oktober 2020)
z. B. Fakten und Forschungen über Kaffee

Weltvegetariertag
(1. Oktober 2020)
z. B. ein vegetarisches Rezept posten

Sober October/Stoptober
(1. – 31. Oktober 2020)

Nationale Curry-Woche im Vereinigten Königreich
(5. – 9. Oktober 2020, unbestätigt)
z. B. ein Rezept für ein selbstgemachtes Gemüsecurry posten

Welt-Ei-Tag
(9. Oktober 2020)
z. B. Fakten über Eier

Internationaler Tag der seelischen Gesundheit
(10. Oktober 2020)

Welternährungstag
(16. Oktober 2020)

Tag der Nuss
(22. Oktober 2020)
z. B. Fakten über Mandeln! 10 Gründe, warum man ausgerechnet die Mandel heute feiern sollte

Zeitumstellung Winterzeit
(25. Oktober 2020)

Weltnudeltag
(25. Oktober 2020)
z. B. Vollkornnudeln – ein Ballaststofflieferant

Halloween
(31. Oktober)
z. B. ein Rezept für nahrhafte Halloween-Snacks posten

NOVEMBER

Weltvegantag
(1. November 2020)
z. B. ein veganes Rezept posten



World Vegan Month
(1. – 30. November 2020)

Sugar Awareness Week im Vereinigten Königreich
(unbestätigt)
z. B. Fakten über freie Zucker

Weltdiabetestag
(14. November 2020)
z. B. Mythen über Diabetes enttarnen, Lebensmittel, die dabei helfen, den Blutzucker zu regulieren

Internationaler Männertag
(19. November 2020)
z. B. Gesundheit und Ernährung bei Männern

DEZEMBER

Chanukka
(Beginn: 10. Dezember 2020)

Wintersonnenwende
(21. Dezember 2020)
z. B. wärmende Lebensmittel für den Winter

Heiligabend
(24. Dezember 2020)

1. Weihnachtsfeiertag
(25. Dezember 2020)
z. B. nicht schuldig fühlen, sondern das Festtagsessen genießen

2. Weihnachtsfeiertag
(26. Dezember 2020)
z. B. weihnachtliche Snackideen

Silvester
(31. Dezember 2020)
z. B. wie man Silvester genießt und sich dabei gesund ernährt



INSPIRATION ZUR EINBINDUNG IHRER ZIELGRUPPE FÜRS GANZE JAHR:

- Pflanzenbasierte Ernährung
- Nachhaltigkeit
- Mythen enttarnen
- Abfallfrei
- Milchprodukte
- Podcasts
- Wissenschaft
- Gesunde Rezepte
- Gesunde Snacks
- Geistige Gesundheit
- Pseudowissenschaft
- Flüssigkeitszufuhr
- Stimmung
- Makronährstoffe
- Mikronährstoffe
- Zucker
- Essstörung
- Fasten
- Bio
- Sport und Training



IHRE POSTS VORANTREIBEN

Das Werben in den sozialen Medien ist nicht nur für die großen Marken gedacht und muss auch nicht die Welt kosten. Sie können Ihre Posts bereits mit wenig Geld bewerben und voranbringen, um die Zielgruppe zu vergrößern, die Ihre Posts sieht, und so Ihren Bekanntheitsgrad steigern. Wenn Sie einen Post haben, der schon von allein gut ankommt, überlegen Sie sich, eine kleine Summe zu investieren (bereits 20 € können reichen), um den Post noch weiter zu verbreiten. Für schnelle Online-Tutorials zum Thema Werbung auf Instagram und Facebook können Sie Facebook Blueprint besuchen: <https://www.facebook.com/business/learn>

