

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 erfolgreichen Posts sein, in denen Sie aufregende, evidenzbasierte 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 frohen Neujahrswünschen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie solche Schlüsselereignisse in Ihre Posts integrieren. Aufgrund der Algorithmen ist dieses kontinuierliche 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.

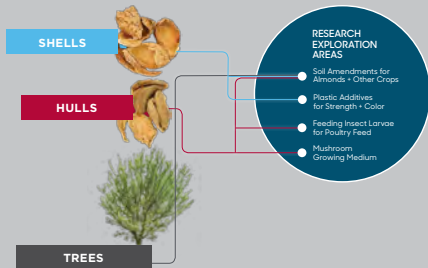
WUSSTEN SIE SCHON ...

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 Frühlingsrezepte oder Gesund im Sommer 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
Neujahr (1. Januar 2021) z. B. Neujahrsvorsätze wie gesunde Gewohnheiten	Time to Talk Day (4. Februar 2021) z. B. herzgesunde Ernährung – mit Mandeln!	National Eating Disorder Awareness Week in den USA (2. – 7. März 2021)	Erster April (1. April 2021) z. B. Fragwürdige Aussagen enttarnen, die Aprilscherze sein könnten!	Tag der Arbeit (1. Mai 2021)	Welttag der Umwelt (5. Juni 2021)
Veganuary (1. – 31. Januar 2021) z. B. Fakten zu pflanzenbasierten Lebensmitteln oder geläufige Mythen zum Thema vegane Ernährung entlarven	Chinesisches Neujahrsfest (12. Februar 2021)	Tag der gesunden Ernährung (7. März 2021) z.B. ein gesundes Rezept mit Mandeln	Karfreitag (10. April 2021)	Weltlachtag (2. Mai 2021)	Tag des Meeres (8. Juni 2020) z. B. nachhaltiger Umgang mit Fisch
Blue Monday (18. Januar 2021) z. B. Lebensmittel für gute Laune	Valentinstag (14. Februar 2021) z. B. Lebensmittel, die dich lieben!	Internationaler Frauentag (8. März 2021)	Ostersonntag (04. April 2021)	Tag der Sonne (3. Mai 2021)	Sommersonnenwende (21. Juni 2021)
Nationaler Popcorn-Tag in den USA (19. Januar 2021) z.B. Rezepte für einen Filmabend mit Mandel-Popcorn	Tag der Mandel (16. Februar 2021) z. B. teile 5 Gründe, warum Mandeln wichtige Energielieferanten sind	Welttag des Schlafes (12. März 2021) z. B. Lebensmittel, die den Schlaf fördern	Weltgesundheitstag (7. April 2021)		Tour de France startet (26. Juni 2021) z. B. gesunde Getränke fürs Training
Nationaltag des Obstkuchens in den USA (23. Januar 2021) z. B. ein Rezept für einen gesunden ausgewogenen Obstkuchen posten	Random Acts of Kindness Day (17. Februar 2021)	Weltglückstag (20. März 2021) z. B. Essen, das glücklich macht	Tag der Erde (22. April 2021)		Wimbledon (Beginn: 28. Juni 2021) z. B. ein Rezept mit Erdbeeren posten
	Faschingsdienstag (16. Februar 2021) Da an diesem Tag in englischsprachigen Ländern traditionell Pancakes gegessen werden, z. B. ein gesundes Pancake-Rezept	Weltwassertag (22. März 2021)	Stop Food Waste Day (28. April 2021) z. B. nahrhafte Lebensmittel		Internationaler Tag des Yoga (21. Juni 2021) z. B. der achtsame Verzehr von Snacks beim Yoga
				Muttertag (9. Mai 2021)	
				Vatertag (13. Mai 2021)	
				Weltbienentag (20. Mai 2021)	

JULI

Olympische Sommerspiele in Tokio
(23. Juli – 8. August 2021)

Tag der Schokolade
(7. Juli 2021) z. B. die Wissenschaft der Schokolade

Islamisches Opferfest
(20. Juli 2021)



AUGUST

Sommerferien und Reisen

Tag der Erholung
(15. August 2021)



SEPTEMBER

Bio-September im Vereinigten Königreich
(1. – 30. September 2021) z. B. Fakten über Bio-Lebensmittel



Zero Waste Week
(6. – 10. September 2021) z. B. wie man Essensreste weiterverwerten kann

Tag des positiven Denkens
(13. September 2021)

100 Tage bis Weihnachten
(16. September 2021)

Welt-Herz-Tag
(29. September 2021) z. B. Mandeln lieben dich und dein Herz! Vorzüge des Verzehrs von Mandeln für die Herzgesundheit

OKTOBER

Internationaler Tag des Kaffees
(1. Oktober 2021) z. B. Fakten und Forschungen über Kaffee

Weltvegetariertag
(1. Oktober 2021) z. B. ein vegetarisches Rezept posten

Sober October/Stoptober
(1. – 31. Oktober 2021)

Welttierschutztag
(4. Oktober 2021)

Internationaler Tag der seelischen Gesundheit
(10. Oktober 2021)

Welternährungstag
(16. Oktober 2021)

Nationaler Tag der Nuss in den USA
(22. Oktober 2021) z. B. Fakten über Mandeln! 10 Gründe, warum man ausgerechnet die bescheidene Mandel heute feiern sollte

Zeitumstellung Winterzeit
(31. Oktober 2021)

Weltnudeltag
(25. Oktober 2021) z. B. Vollkornnudeln – ein Ballaststofflieferant

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

NOVEMBER

Weltvegantag
(1. November 2021) z. B. ein veganes Rezept posten



Bonfire Night im Vereinigten Königreich
(5. November 2021)

Weltdiabetestag
(14. November 2021) z. B. Mythen über Diabetes enttarnen, Lebensmittel, die dabei helfen, den Blutzucker zu regulieren

Internationaler Männertag
(19. November 2021) z. B. Gesundheit und Ernährung bei Männern

1. Advent
(28. November 2021)

Erster Tag von Hannukah
(29. November 2021)

DEZEMBER

Nikolaus
(6. Dezember 2021)

Wintersonnenwende
(21. Dezember 2021) z. B. wärmende Lebensmittel für den Winter



Heiligabend
(24. Dezember 2021)

1. Weihnachtsfeiertag
(25. Dezember 2021) z. B. nicht schuldig fühlen, sondern das Festtagsessen genießen

2. Weihnachtsfeiertag
(26. Dezember 2021) z. B. weihnachtliche Snackideen

Silvester
(31. Dezember 2021) 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
- 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 zu steigern. Wenn Sie einen Post haben, der schon von allein gut ankommt, überlegen Sie sich, eine kleine Summe zu investieren (bereits 20 Euro 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>

