

SOCIAL-MEDIA-KALENDER 2022

THEMENTAGE / EVENTS

JANUAR

Neujahr
(1. Januar 2022)
z.B. So starten Sie gesund ins neue Jahr

Veganuary
(1. - 31. Januar 2022)
z.B. pflanzenbasierte Rezeptideen



Blue Monday
(17. Januar 2022)
z.B. Lebensmittel für gute Laune

FEBRUAR

Chinesisches Neujahrsfest
(1. Februar 2022)

Olympische Winterspiele
(4. - 20. Februar 2022)

Valentinstag
(14. Februar 2022)
z.B. Snacks, die Sie lieben

Tag der Mandel
(16. Februar 2022)
z.B. Vorteile einer ausgewogenen Ernährung mit Mandeln

MÄRZ

Faschingsdienstag
(1. März 2022)
z.B. An diesem Tag werden in englischsprachigen Ländern traditionell Pancakes gegessen, z.B. ein gesundes Pancake-Rezept



Tag der gesunden Ernährung
(7. März 2022)

Weltweite Salz-Bewusstseinswoche
(7. - 12. März 2022)
z.B. Möglichkeiten, Salz in der Ernährung zu reduzieren

Internationaler Frauentag
(8. März 2022)

Welttag des Schlafens
(18. März 2022)

Frühlingsanfang (Weltglückstag)
(20. März 2022)

Beginn der Sommerzeit
(27. März 2022)

Meine Beispiel Posts:

PROFITIPPS, UM DEN ALGORITHMUS ZU SCHLAGEN:

- REGELMÄSSIG HOCHWERTIGEN INHALT POSTEN**
Beständigkeit ist der Schlüssel – erstellen Sie, wenn Sie können, täglich Inhalte, die für Ihre Zielgruppe relevant und ansprechend sind.
- SEIEN SIE JEDEN TAG AKTIV – EGAL WIE**
Nutzen Sie vielfältige Inhalte, die es Ihren Followern ermöglichen, mehr über Sie und Ihre Arbeit zu erfahren. Versuchen Sie, Videos, Posts, Live-Übertragungen und IGTVs zu kombinieren!
- PROFITIPP: ERSTELLEN SIE INHALTE, DIE SIE FÜR TEILBAR HALTEN**
So gelangen Sie im Ranking des Algorithmus ganz nach oben. Infografiken sind hierfür großartig und es ist auch sehr hilfreich, zu wissen, was Ihr Publikum lesen will. In den Insights auf Ihrer Seite können Sie einsehen, wie Ihr Post ankommt.
- PROFITIPP: AUSTAUSCH IN IHREN POSTS FÖRDERN**
Schreiben Sie ansprechende Bildunterschriften, stellen Sie Fragen und seien Sie sympathisch! Fragen zu stellen, regt Menschen dazu an, einen Kommentar zu hinterlassen. Stellen Sie also sicher, dass Sie allen antworten und ein entspanntes Umfeld schaffen.
- POSTEN SIE ZU STOSSZEITEN**
Wenn Sie ein Unternehmensprofil haben (Sie können in den Einstellungen zu einem wechseln), können Sie einsehen, an welchen Tagen und zu welcher Uhrzeit der Großteil Ihres Publikums online ist und sich daher wahrscheinlich mit Ihren Inhalten beschäftigt.
- VERWENDEN SIE HASHTAGS**
Verwenden Sie eine Mischung aus speziellen und weit verbreiteten Hashtags, aber nicht zu viele! Maximal 30 sind erlaubt. Unterschiedliche Accounts arbeiten mit unterschiedlichen Hashtag-Strategien, aber im Allgemeinen sollte man ungefähr 10 Hashtags verwenden. Mithilfe von Hashtags können User nach Inhalten suchen. Deshalb ist es wichtig, jegliche relevanten Hashtags zu verwenden, damit mehr Menschen Ihre Inhalte finden. Über die Hashtag-Suchfunktion auf Instagram können Sie die beliebtesten Hashtags entdecken, um Ihre Hashtag-Liste aufzubauen! *



Bei Twitter haben die effektivsten Posts 2 – 3 Hashtags.



Tag der Mandel

(16. Februar 2022)

z.B. Vorteile einer ausgewogenen Ernährung mit Mandeln



The image shows a smartphone screen displaying an Instagram post. The post features a flat-lay photograph of various items including a white coffee cup, a pair of glasses, a notebook, a keyboard, and a small bowl of almonds. The caption is in German and discusses the benefits of almonds.

Instagram

Wusstest du, dass heute #TagderMandel ist? Die perfekte Gelegenheit also, um deinen gesunden Lieblingssnack zu feiern! Hier sind drei Fakten zu Mandeln, die du vielleicht noch nicht kanntest:

1. Mandeln enthalten Nährstoffe wie pflanzliche Proteine, gesunde Fette und Ballaststoffe, die Sie den ganzen Tag über mit Energie versorgen
2. Eine Handvoll Mandeln (ca. 30 g) liefert 60 % des empfohlenen täglichen Bedarfs am antioxidativen Vitamin E
3. Mandeln sind eine gute Magnesiumquelle, was Erschöpfung und Müdigkeit entgegenwirkt

Wie isst du Mandeln am liebsten?

Frühlingsanfang

(20. März 2022)



The image shows a smartphone screen displaying an Instagram post. The post features a photograph of a bowl filled with fresh fruits like strawberries, blueberries, and kiwi, topped with almonds. The caption is in German and talks about the benefits of almonds in spring.

Instagram

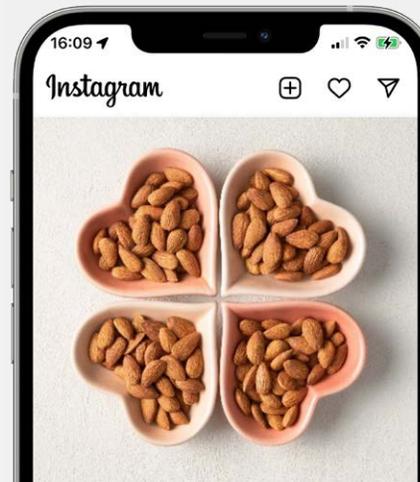
Der Frühling ist da! Die Uhren werden dieses Wochenende vorgestellt, was mehr Sonnenlicht und längere Tage bedeutet. Allerdings bedeuten längere Tage auch, dass du mehr Energie benötigst. Wenn du also müde bist, obwohl der Tag noch nicht vorbei ist, musst du Energie nachtanken. Nahrung bedeutet Antrieb und gesunde Snackalternativen können sich positiv auf unser Energieniveau auswirken. Warum probierst du nicht einmal statt zuckerhaltiger Snacks, die zu einem schnellen Energieschub verhelfen, langfristig aber dazu führen, dass du dich noch müder fühlst, eine Handvoll (30 g) Mandeln? Mandeln enthalten Proteine, gesunde Fette und Ballaststoffe, die alle „nachhaltige Energie“ liefern – eine sich langsam freisetzende Energie, die mehrere Stunden anhält und Energieeinbrüche vermeidet.

Was gibt dir diesen zusätzlichen Energieschub?

Weltherztag

(29. September 2022)

z.B. herzgesunde Lebensmittel



The image shows a smartphone screen displaying an Instagram post. The post features a photograph of four small pink heart-shaped bowls, each filled with almonds. The caption is in German and discusses heart health and almonds.

Instagram

Herz-Kreislauf-Erkrankungen bleiben trotz aller Fortschritte mit 37,2 % mit Abstand die häufigste Todesursache in Deutschland (laut der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie), was den diesjährigen Weltherztag zum idealen Zeitpunkt macht, darüber zu sprechen, wie wir unserem Herzen etwas Gutes tun können.

Wenn es um deine Herzgesundheit geht, ist die Ernährung einer der einfachsten Ansatzpunkte. Das Ersetzen von Lebensmitteln mit gesättigten Fettsäuren durch Lebensmittel mit ungesättigten (gesünderen) Fettsäuren wie fetter Fisch, Nüsse bzw. Mandeln, Samen, Avocado und pflanzliche Öle bzw. Auftriche kann Ihren Cholesterinspiegel senken.

Es kann sich außerdem positiv auf deine Herzgesundheit auswirken, Mandeln in deine Ernährung aufzunehmen. Mehr als zwei Jahrzehnte Forschung zeigen, dass Mandeln dabei helfen können, das Herz gesund und den Cholesterinspiegel auf einem gesunden Niveau zu halten. Forschungsergebnisse legen nahe, dass Mandeln das „schlechte“ LDL-Cholesterin deutlich senken können, das sich in unseren Blutgefäßen ansammelt, ohne den „guten“ LDL-Cholesterinspiegel zu beeinträchtigen, was sie zu einem herzgesunden Snack macht.

Weltdiabetestag

(14. November 2022)



The image shows a smartphone screen displaying an Instagram post. The post features a photograph of a person's hands holding chopsticks over a bowl of a healthy salad with various vegetables and almonds. The caption is in German and discusses diabetes and almonds.

Instagram

Heute ist Weltdiabetestag und in Deutschland leben mehr als 8,5 Millionen Menschen mit Diabetes. Da 95 % davon an Diabetes Typ 2 leiden (laut der Deutschen Diabetes Hilfe), ist dieser Tag die perfekte Gelegenheit, um Veränderungen des Lebensstils mit positiven Auswirkungen hervorzuheben.

Einfache Schritte in die richtige Richtung sind z. B. regelmäßige Bewegung, sich über den Zuckergehalt von Nahrungsmitteln bewusstwerden und den Konsum von Zucker einschränken, mehr Obst und Gemüse essen und auf Vollkorn- bzw. ballaststoffreiche Produkte setzen. Selbst einfache Snackalternativen können einen Unterschied machen.

Eine neue von @mandelnde unterstützte Studie zeigte, dass Mandeln als Snack den HbA1c-Spiegel, einen Messwert für die Blutzuckerkontrolle, senken können, was ggf. dabei helfen kann, die Entwicklung von Diabetes zu verhindern bzw. zu verzögern.

Mandeln sind unglaublich vielseitig und können praktisch überall hinzugefügt werden – vom Smoothie bis hin zur Poke Bowl. Welchem Gericht fügst du am liebsten Mandeln hinzu?

SOCIAL-MEDIA-KALENDER 2022

THEMENTAGE / EVENTS

APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER
1. April (1. April 2022) Ernährungsmythen enttarnen, die Aprilscherze sein könnten	Tag der Arbeit (1. Mai 2022)	Pride Monat (1. – 29. Juni 2022)	Tour de France startet (1. Juli 2022)	Tag der Erholung (15. August 2022)	Welttag der Suizidprävention (10. September 2022)
Monat des Stressbewusstseins (1. – 29. April 2022)	Muttertag (8. Mai 2022)	Internationale Männergesundheitswoche (15. – 20. Juni 2022)	Tag der Schokolade (7. Juli 2022)		Tag des positiven Denkens (13. September 2022)
Weltgesundheitstag (7. April 2022)	Vatertag (26. Mai 2022)	Internationaler Tag des Yoga (21. Juni 2022)		Herbstanfang (23. September 2022)	
Karfreitag (15. April 2022)		Wimbledon startet (27. Juni 2022) z.B. ein Rezept mit Erdbeeren	Fußball Europameisterschaft der Frauen (6. – 31. Juli 2022)	Weltherztag (29. September 2022) z.B. herzgesunde Lebensmittel	
Ostersonntag (17. April 2022)	Welttag der gesunden Verdauung (29. Mai 2022) z.B. Lebensmittel, die die Darmgesundheit unterstützen können				
Stop Food Waste Day (28. April 2022) z.B. Möglichkeiten zur Verwertung von Essensresten					

Meine Beispiel Posts:

SOCIAL-MEDIA-KALENDER 2022

THEMENTAGE / EVENTS

OKTOBER

Weltvegetariertag

(1. Oktober 2022)
z.B. vegetarische Lieblingsrezepte

Welttag für psychische Gesundheit

(10. Oktober 2022)

Welt-Adipositasstag

(11. Oktober 2022)

Welternährungstag

(16. Oktober 2022)

Beginn der Winterzeit

(30. Oktober 2022)

Halloween

(31. Oktober 2022)



NOVEMBER

Weltvegantag

(1. November 2022)
z.B. vegane Lieblingsrezepte



Weltdiabetestag

(14. November 2022)

Internationaler Männertag

(19. November 2022)
z.B. Gesundheit und Ernährung bei Männern

Fußball-Weltmeisterschaft

(21. November - 18. Dezember 2022)

Erster Advent

(27. November 2022)

DEZEMBER

Nikolaus

(6. Dezember 2022)

Erster Tag von Hannukah

(18. Dezember 2022)

Wintersonnenwende

(21. Dezember 2022)
z.B. wärmende Lebensmittel für den Winter

Heiligabend

(24. Dezember 2022)

Erster Weihnachtsfeiertag

(25. Dezember 2022)
z.B. nicht schuldig fühlen, sondern Festessen genießen

Zweiter Weihnachtsfeiertag

(26. Dezember 2022)
z.B. weihnachtliche Snackideen

Silvester

(31. Dezember 2022)



HILFREICHE TERMINIERUNGS- UND PLANUNGSTOOLS

Terminierungs- und Planungstools sind eine effektive Möglichkeit, Zeit zu sparen. Sie unterscheiden sich alle in ihrer Benutzerfreundlichkeit, im Lieferumfang ihrer kostenlosen Versionen und bieten verschiedene kostenpflichtige Versionen mit unterschiedlichen Funktionen. Mithilfe dieser Apps können Sie Posts ganz einfach veröffentlichen und Inhalte für die automatische Veröffentlichung terminieren. Außerdem bieten sie die Möglichkeit, Inhalte in größeren Mengen zu erstellen. Die Erstellung von Inhalten und Beschriftungen in größeren Mengen ist eine gute Möglichkeit, Zeit zu sparen und einen optisch ansprechenden Feed zu erstellen, während Social Media immer noch Spaß macht und nicht zur Belastung wird!



PREVIEW

Ermöglicht die Terminierung, Erstellung, Bearbeitung und Analyse Ihres Instagram-Unternehmensprofils. Sie können Ihre geplanten Posts per Drag-and-drop verschieben, um auch die Ästhetik Ihres geplanten Feeds zu sehen!



HOOTSUITE

Terminierung, Planung und Leistungsübersicht sowie weitere Features.



LATER

Ein wirklich einfach zu bedienendes Interface für Desktop und Handy. Sie können Bilder importieren, geplante Posts einsehen und Hashtags speichern, um Zeit zu sparen.



SCHEDUGRAM

Mit dieser App können Sie eine Vorschau Ihres Feeds anzeigen lassen und Posts und IG Stories planen. Sie haben hier die Option, für zusätzliche Hashtag-Funktionen zu bezahlen.



PLANOLY

Diese App befasst sich mit dem Aufbau der richtigen Instagram-Ästhetik. Sie ermöglicht es Ihnen, Ihr Feed zu planen und zu organisieren sowie Daten zu analysieren.

