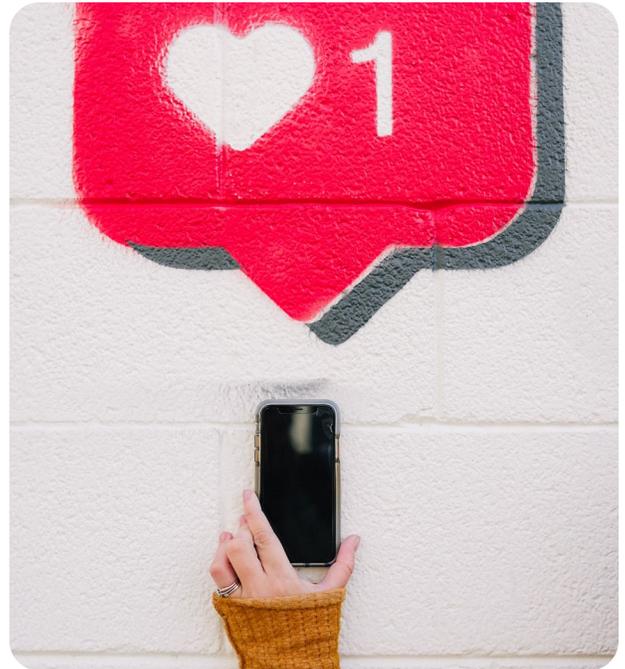


GESUNDHEITSTHEMEN ERFOLGREICH AUF SOCIAL MEDIA TEILEN

ERNÄHRUNGSFORSCHUNG KOMMUNIZIEREN: HERZGESUNDHEIT

Die Herzgesundheit ist jedes Jahr ein wichtiges Thema in der Ernährungskommunikation. Herzerkrankungen stehen weltweit weiterhin auf Platz eins der Todesursachen. Laut einer Schätzung könnten mindestens 80 % aller vorzeitigen Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Veränderungen von Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil verhindert werden.

Als Ernährungsexpert*innen verfügen Sie über das Wissen, um Menschen dabei zu helfen, gesunde Lebensmittel in ihre Ernährung zu integrieren, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren. In diesem Leitfaden wird mithilfe von Forschungsergebnissen aus dem Bereich der Herzgesundheit erklärt, wie Sie mit Ihren Posts in den sozialen Netzwerken die größtmögliche Wirkung erzielen können, um ein Bewusstsein für gesunde Gewohnheiten zu schaffen und diese zu fördern. Beginnen wir mit einigen vom Almond Board of California finanzierten Forschungsstudien zu diesem Thema und tauchen dann gleich in die Frage ein, wie wir diese Infos effektiv aufteilen können!



FORSCHUNG ZUR HERZFREQUENZVARIABILITÄT (HRV)

Mentaler Stress gehört zu den psychosozialen Faktoren, die als Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingestuft werden. Die Herzfrequenzvariabilität (Heart Rate Variability, HRV) ist eine Messgröße für die Variation des Zeitabstands zwischen zwei aufeinanderfolgenden Herzschlägen und ein wichtiger Indikator, der Aufschluss darüber gibt, wie das Herz-Kreislauf-System auf Stress reagiert. Lebensstilfaktoren wie körperliche Aktivität und Ernährung können Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflussen. Höhere HRV-Werte stehen dabei für eine größere Anpassungsfähigkeit des Herzens gegenüber umweltbedingten und psychologischen Herausforderungen, während niedrigere HRV-Werte mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und plötzlichem Herztod in Verbindung gebracht werden. Im Rahmen einer kürzlich durchgeführten klinischen Studie nahmen Wissenschaftler*innen am King's College London HRV-Messungen bei Studienteilnehmer*innen vor, die mentalem Stress ausgesetzt wurden, und wiesen dabei eine Verbesserung des HRV-Werts bei den Teilnehmer*innen nach, die über einen Zeitraum von sechs Wochen Mandeln anstelle klassischer Snacks zu sich genommen hatten.

WICHTIGSTE ERKENNTNIS:

Mandeln in die Ernährung aufzunehmen, kann sich bei Menschen mit überdurchschnittlichem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv auf die Herzfrequenzvariabilität auswirken – eine Messgröße dafür, wie das Herz-Kreislauf-System auf Stress reagiert.

LINK FÜR EINFACHES POSTEN:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7353422/>

GESAMT- UND LDL-CHOLESTERIN



Eine kürzlich durchgeführte systematische Überprüfung und Metaanalyse ergab, dass der Verzehr von Mandeln den Gesamtcholesterin-, den „schlechten“ LDL-Cholesterin- und den Triglyceridspiegel signifikant senkte, während er keinen signifikanten Einfluss auf den „guten“ HDL-Cholesterinspiegel hatte. Zusätzliche Erkenntnisse von Subgruppenanalysen zeigten, dass es die deutlichsten Verbesserungen der Blutfettwerte im Rahmen der Studien gab, bei denen die Dosierung von Mandeln mindestens 45 g pro Tag entsprach und die Studienpopulation an der Baseline erhöhte Blutfettwerte aufwies.

Die Analyse umfasste 18 veröffentlichte randomisierte, kontrollierte Studien und insgesamt 837 Teilnehmer*innen. Bei der Zusammenführung der Daten aller Studien betrug die Senkung des Gesamtcholesterinspiegels 0,153 mmol/L (5,92 mg/dL). Als die Metaanalyse auf die Studien beschränkt wurde, bei denen die Teilnehmer*innen mindestens 45 g Mandeln täglich verzehrten, betrug die Reduktion des Gesamtcholesterins 0,212 mmol/L (8,20 mg/dL). Diese Daten legen nahe, dass die Auswirkungen von Mandeln auf das Gesamtcholesterin von der Dosierung abhängig sind: Eine größere Menge Mandeln führt zu einer größeren Reduktion des Gesamtcholesterinspiegels.

WICHTIGSTE ERKENNTNIS:

Die Aufnahme von Mandeln in die tägliche Ernährung kann dazu beitragen, einen gesunden Cholesterinspiegel aufrechtzuerhalten, und bei Erwachsenen mit erhöhtem Cholesterinspiegel sogar den „schlechten“ LDL-Cholesterinspiegel senken.

LINK FÜR EINFACHES POSTEN:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5048189/>

Quelle: Musa-Veloso K, Paulonis L, Poon T, Lee HL. The effects of almond consumption on fasting blood lipid levels: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Nutritional Science* 2016; 5(e34):1-15.

DIE HERZGESUNDEN NÄHRSTOFFE DER MANDELN:

Mandeln passen hervorragend in einen herzgesunden Ernährungsplan. Dank **Ballaststoffen** (12,5/4,0 g pro 100 g/30 g Portion) und 15 essenziellen Nährstoffen (pro 100 g/30 g Portion) wie **Magnesium** (270/81 mg), **Kalium** (733/220 mg) und **Vitamin E** (25,6/7,7 mg) sind sie gut für Ihre Gesundheit.

*Die positive Wirkung wird bei einer täglichen Aufnahme von 10 g Linolsäure erzielt. Mandeln liefern 12 g Linolsäure pro 100 g. (EU Claim)



AUF VERSCHIEDENEN SOZIALEN PLATTFORMEN ERFOLGREICH SEIN:

Eine der wirkungsvollsten Methoden, einen gesunden Lebensstil zu bewerben, ist die Erläuterung der Gründe für bestimmte Ernährungsempfehlungen. Hier kann Ernährungsforschung zwar wirklich etwas bewegen, aber zuerst muss die Hürde überwunden werden, komplizierte Studienerkenntnisse in bedeutungsvolle und nachvollziehbare Botschaften zu verwandeln. Werfen Sie für einige Expertentipps einen Blick in das [Handout](#) der Almond Academy zum Thema „Übersetzen komplizierter Wissenschaft in Aussagen, die Verbraucher verstehen“.

Der nächste Schritt besteht darin, Inhalte dort zu kommunizieren, wo die Menschen ihre Zeit verbringen und sich informieren: in den sozialen Medien. Soziale Kanäle bieten verschiedene Möglichkeiten, Informationen bereitzustellen, und wir zeigen Ihnen, wie Sie dieselben Inhalte mit nur wenigen Änderungen sowohl auf Instagram als auch auf LinkedIn verwenden können, um aussagekräftige und teilbare Posts zu erhalten.



WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES AUF INSTAGRAM?



Bilder und Videos im Feed

- Der bekannteste Teil von Instagram: Sie können Bilder und Videos (bis zu 60 Sekunden lang) in Ihrem Feed teilen. Die Inhalte werden von Text begleitet, der durch Emojis und Hashtags ergänzt werden kann (um die Reichweite Ihrer Inhalte für die entsprechenden Zielgruppen zu erweitern).
- Man kann sogar bis zu 10 Bilder in nur einem Post teilen, z. B. in einem Karussell-Post.

Content-Inspiration:

- Eine einfache Möglichkeit, Studien zu teilen, ist die Verwendung passender Bilder (z. B. Mandeln in Herzform angeordnet für Forschungen zum Thema Herzgesundheit) und die Erläuterung der Forschungsergebnisse in der Beschreibung.
- Karussell-Posts sind eine gute Möglichkeit, ausführlichere Forschungsergebnisse zu teilen, da man viele Informationen auf eine Reihe von Bildern verteilen kann.
 - Sehen Sie sich dieses [Beispiel zur Enttarnung von Mythen](#) an.
- Wie im oben aufgeführten Beispiel sollten Sie sicherstellen, dass Ihre Posts im Feed an Ihren persönlichen Stil angepasst sind. Wenn Sie sich auf Ihrem Profil bisher nicht für einen bestimmten Stil entschieden haben, werfen Sie einen Blick in unsere [Social-Media-Anleitung für Profis](#).



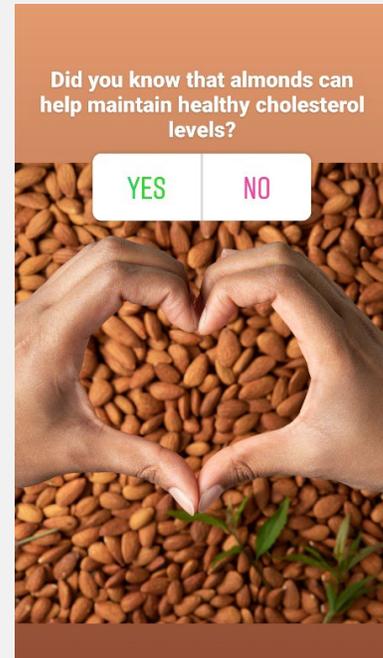
WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES AUF INSTAGRAM?

Stories

- Ermöglichen es den Nutzern, Portrait-Bilder und Videos in einem separaten Story Feed zu teilen, auf das ganz oben in der App zugegriffen und das vom Publikum in der richtigen Reihenfolge angesehen werden kann.
- Die Stories können bis zu 15 Sekunden lang sein (Hinweis: Instagram testet gerade die Möglichkeit, Video-Stories auf 60 Sekunden zu verlängern) und sind für 24 Stunden sichtbar. Allerdings ist es möglich, ein Archiv für die Stories zu erstellen (die sogenannten Highlights), auf das die Nutzer über Ihr Profil zugreifen können.
- Instagram unterstützt die Verwendung von Stickern wie Umfragen, Countdowns, Quiz und Fragen in Ihren Stories, die alle eine gute Möglichkeit sind, um mit Ihren Followern zu interagieren.
- Neben den persönlichen Informationen in Ihrem Profil sind die Stories der einzige Ort auf Instagram, an dem Sie (mithilfe des Stickers „Link“) anklickbare Links mit Ihrem Publikum teilen können. Dies ist eine gute Möglichkeit, für mehr Traffic auf Ihrer Website oder Ihrem Blog zu sorgen.

Content-Inspiration

- Die Verwendung von Story-Funktionen wie Umfragen ist eine gute Möglichkeit, Forschungen in Ihren Content einzubringen.



Reels

- Als Instagrams Antwort auf TikTok bieten Reels den Nutzern die Möglichkeit, bis zu 60 Sekunden lange Videos zu posten (verbinden Sie, falls nötig, kürzere Videos in der App miteinander) und sie für einzigartigen Content mit Musik und Voiceover zu unterlegen.
- Reels werden im Instagram Feed angezeigt, aber Sie sollten sich auch überlegen, sie in Ihren Stories zu teilen (über das kleine Papierflieger-Icon im Post), um sicherzustellen, dass der Großteil Ihrer Follower sie sieht.

Content Inspiration

- Reels bieten Ihnen die Möglichkeit, Forschungsergebnisse auf eine unterhaltsame Weise zu präsentieren! Warum teilen Sie nicht ein Video von sich selbst, in dem Sie zuerst auf Herzgesundheit und dann auf die entsprechenden Forschungsergebnisse hinweisen? Oder warum führen Sie nicht einen Tanz mit Bezug zum Thema Herz auf, während um Sie herum Fakten und Ergebnisse erscheinen?
- Ein Rezept-Reel ist auch eine kreative Möglichkeit, Forschungsergebnisse zu einer bestimmten Zutat zu teilen. Sie können auch einfach ein Rezept mit der Zutat posten und sich dann in der Beschreibung bzw. im Voiceover auf die Forschungsergebnisse beziehen.
 - Wenn Sie Hilfe bei der Erstellung von Rezept-Reels benötigen, sehen Sie sich unser [Webinar zum Thema Erstellung herausragender Präsentationen von Rezepten](#) an.

WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES AUF INSTAGRAM?

IG Live

- IG Live ermöglicht es Ihnen, eine Live-Übertragung zu starten, um in Echtzeit mit Ihren Followern in Kontakt zu treten.
- Sie können Live-Übertragungen bis zu 90 Tage im Voraus planen, was Ihnen die Möglichkeit gibt, Posts zu teilen, um Ihr Publikum ans Einschalten zu erinnern.
- Sie können außerdem bis zu drei weitere Creator zu Ihrem IG Live einladen, was die Zusammenarbeit mit anderen vereinfacht und es Ihnen ermöglicht, Videos im Stil einer Unterhaltung bzw. eines Interviews zu übertragen.
- Sobald eine Live-Übertragung beendet ist, können Sie eine Wiederholung teilen bzw. über Ihr Live-Archiv darauf zugreifen.

Content-Inspiration

- Mithilfe von IG Live können Sie ganz einfach mit Ihren Followern über ein bestimmtes Thema sprechen oder sämtliche offene Fragen beantworten. Sie können beispielsweise ein IG Live rund um das Thema „Wie rüste ich mein Herz für die Zukunft aus“ gestalten.

WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES AUF LINKEDIN?



Bild- und Video-Posts

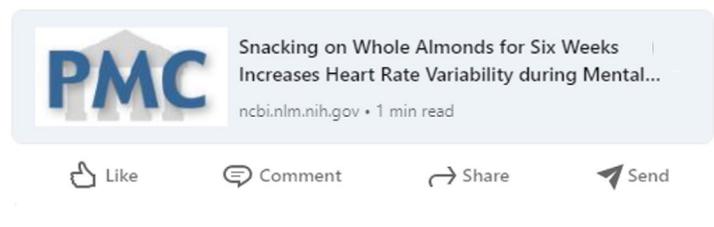
- Am häufigsten wird auf der Plattform immer noch Bildmaterial in Kombination mit einem Text geteilt. Allerdings teilen die Nutzer zunehmend auch Videos, um die Aufmerksamkeit der anderen zu erregen.
- Es ist zwar möglich, YouTube-Videos in Ihre Posts auf LinkedIn einzubetten, aber Sie sollten dennoch immer versuchen, das Video direkt auf LinkedIn hochzuladen. Denn Videos, die direkt auf die Plattform geladen werden, werden automatisch abgespielt, ohne dass der Nutzer darauf klicken muss (über einen Link eingebettete Videos von YouTube müssen vom Nutzer angeklickt werden, damit sie starten).

Content-Inspiration

- Mithilfe von LinkedIn Posts können Sie neue Studien ganz einfach innerhalb Ihres Netzwerks teilen. Sie können eine Forschungsarbeit verlinken (versuchen Sie es einmal mit den oben aufgeführten!) und eine Beschreibung hinzufügen, in der Sie die wichtigsten Ergebnisse hervorheben, um Ihre Kollegen dazu anzuregen, die gesamte Arbeit zu lesen.
- Nehmen Sie ein kurzes (~1 Min.) Video vor der Kamera auf, in dem Sie einen Teil der Forschung darlegen und Ihrem Publikum Gründe für deren Relevanz nennen.

Just read this really interesting piece of research from Kings College which found that almonds have the potential to increase cardiovascular resilience to mental stress. With CVD being the number one cause of deaths worldwide, research in this area is so important.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7353422/>



PMC Snacking on Whole Almonds for Six Weeks Increases Heart Rate Variability during Mental...
ncbi.nlm.nih.gov • 1 min read

Like Comment Share Send

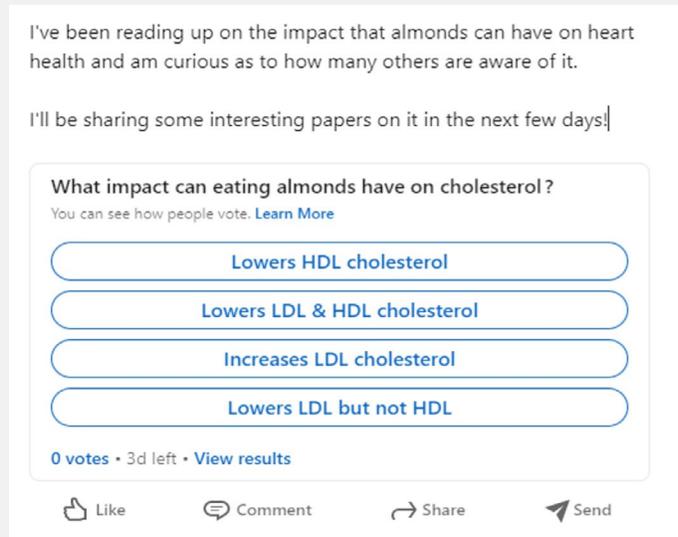
WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES AUF LINKEDIN?

Umfragen

- Mithilfe der LinkedIn Umfrage-Funktion können Sie ganz einfach die Meinung Ihres Netzwerks zu aktuellen Themen einholen. Bei einer Umfrage können Sie eine Frage stellen und bis zu vier mögliche Antworten angeben, aus denen Ihr Publikum auswählen kann. Sie können außerdem die Dauer der Umfrage anpassen, um den Nutzern ausreichend Zeit für die Abstimmung zu geben (von 1 Tag bis hin zu 2 Wochen). Umfragen eignen sich beispielsweise hervorragend, um Mythen zu enttarnen.

Content-Inspiration

- Warum ermitteln Sie nicht mithilfe einer Umfrage, wie viel Ihr Netzwerk bereits zu einem bestimmten Themengebiet weiß oder was es zu einem bestimmten Thema am meisten interessiert, bevor Sie eine Forschungsarbeit teilen?



Dokumente

- Sie können in einem LinkedIn-Post mehrseitige PDF-Dokumente hochladen. Dies ermöglicht es Ihrem Netzwerk, diese Dokumente online auf der Plattform oder nach dem Download auch offline zu lesen. So können Sie umfangreichere, ansprechende Inhalte (z. B. ein kostenloses Kochbuch) mit Ihrem Publikum teilen, wenn Sie keine eigene Website bzw. eigenen Blog haben.

Content-Inspiration

- Mit Dokumenten können Sie auf LinkedIn vollständige Forschungsarbeiten mit Ihrem Netzwerk teilen.
 - Glücklicherweise sind sämtliche Forschungsarbeiten zum Thema Mandeln frei verfügbar, sodass sie jeder lesen kann! Wenn Sie also einen Link zur Publikation der Studie einfügen, ist das vollständige Manuskript dort zum Download verfügbar.



WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES AUF LINKEDIN?

Artikel

- Während sich alle anderen Content-Optionen auf kurze Posts konzentrieren, bieten Ihnen LinkedIn-Artikel die Möglichkeit, Themen ausführlich zu erörtern.
- Unterschiedliche Funktionen auf der Plattform ermöglichen es Ihnen, die Artikel wie Blogbeiträge zu gestalten, also z. B. Bilder, Überschriften, Videos, Folien, Links, Listen oder Zitate hinzuzufügen. Um den Artikel so effektiv wie möglich zu gestalten, arbeiten Sie am besten an einem Laptop bzw. Desktop-Computer.
- Während Artikel meist für Thought-Leadership-Beiträge verwendet werden, können sie auch eine gute Möglichkeit sein, Rezepte oder andere auf Ihr Fachgebiet bezogene Inhalte zu teilen.



Content-Inspiration

- Lange Artikel bieten zahlreiche Möglichkeiten, der Ernährungsforschung Ihre persönliche Stimme zu verleihen. Sie können die Forschungsergebnisse teilen, die Sie am interessantesten finden, oder mehrere Forschungsarbeiten zusammenfassen (z. B. einen Listicle darüber schreiben, warum bzw. auf welche Art Mandeln gut für Sie sind). Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

