

MONATLICHE SOCIAL MEDIA POSTS, DIE WICHTIG SIND

2023 KALENDER: THEMENTAGE/EVENTS

JANUAR		FEBRUAR		MÄRZ	
1	Neujahr z.B. So starten Sie gesund ins neue Jahr			1-31	Darmkrebsmonat
1-31	Veganuary z.B. pflanzenbasierte Rezeptideen			7	Tag der gesunden Ernährung
11-20	Handball Weltmeisterschaft Männer			20	Internationaler Frauentag
16	Blue Monday z.B. Lebensmittel für gute Laune			17	Welttag des Schlafes
22	Chinesisches Neujahrfest	4	Weltkrebstag	20	Weltglückstag
		14	Valentinstag	21	Frühlingsanfang
		16	Tag der Mandel z.B. Vorteile einer ausgewogenen Ernährung mit Mandeln	26	Beginn der Sommerzeit
		21	Faschingsdienstag z.B. An diesem Tag werden in englischsprachigen Ländern traditionell Pancakes gegessen, z. B. ein gesundes Pancake-Rezept		

Meine Beispielbeiträge:

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 Reels 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.



MONATLICHE SOCIAL MEDIA POSTS, DIE WICHTIG SIND

2023 KALENDER: THEMENTAGE/EVENTS

Tag der Mandel

16. Februar 2023

z.B. Vorteile einer ausgewogenen Ernährung mit Mandeln



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 wusstest:

1. Mandeln enthalten Nährstoffe wie pflanzliche Proteine, gesunde Fette und Ballaststoffe, die dich 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?

#mandeln #gesundessnack

Monat des Stressbewusstseins

(1.-30. April 2023)



Instagram

Es besteht kein Zweifel daran, dass Stress etwas ist, mit dem wir alle ständig konfrontiert sind. Da April Monat des Stressbewusstseins ist, gibt es keinen besseren Zeitpunkt, um über Möglichkeiten zur Stressbewältigung zu sprechen.

Gesunde Gewohnheiten wie Meditation oder Sport in den Tagesablauf einzubauen, sind beliebte Methoden. Aber wir vergessen oft, dass sich auch unsere Ernährung auf den Stress auswirken kann.

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten kann uns mit einer Reihe von Nährstoffen versorgen, die uns dabei helfen, Stress besser zu bewältigen. Aber wussten Sie auch, dass bestimmte Lebensmittel einen Einfluss darauf haben können, wie Ihr Körper auf Stress reagiert?

Eine von @mandelnde geförderte Studie ergab, dass Mandeln das Herz bei der Reaktion auf psychischen Stress unterstützen können. Personen, die Mandeln anstelle typischer Snacks verzehrten, wiesen höhere Werte für die Herzfrequenzvariabilität (HRV) auf, welches ein wichtiger Indikator dafür ist, wie das Herz-Kreislauf-System auf Stress reagiert.

Wie gehen Sie mit Stress um?

#stressawarenessmonth #gesundessnack #mandeln

Welttag der gesunden Verdauung

(29. Mai 2023)



Instagram

Wussten Sie, dass Ihr Darm die Heimat von Billionen von Bakterien ist?

Heute ist der Welttag der Verdauungsgesundheit - der perfekte Zeitpunkt, um zu lernen, wie man sich um die Gesundheit seines Darms kümmert. Unser Darm wird durch unsere Mahlzeiten mit Energie versorgt. Deswegen ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung der Schlüssel zu seinem Wohlergehen.

Ballaststoffe sind für eine gesunde Darmtätigkeit von entscheidender Bedeutung, doch nur 8 % aller Erwachsenen erreichen die empfohlene Tagesmenge von 30g. Dabei ist es viel einfacher, die Aufnahme zu erhöhen, als Sie vielleicht denken: Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sowie Nüsse helfen dabei. Schon eine Handvoll (30g) Mandeln am Tag liefert Ihnen 4g zusätzliche Ballaststoffe.

Ballaststoffe sind nicht die einzige Art und Weise, wie Mandeln Ihren Darm unterstützen können. Neue Forschungen haben ergeben, dass der Verzehr von Mandeln Butyrat erhöhen kann, ein Nebenprodukt der Darmmikrobiota, welches mit verschiedenen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht wird, wie beispielsweise der Verbesserung der Schlafqualität und der Bekämpfung von Entzündungen.

#mandeln #darmgesundheit #gesunderdarm

Weltdiabetestag

(14. November 2023)



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 bewusst werden und den Konsum von Zucker einzuschränken, mehr Obst und Gemüse essen und auf Vollkorn- bzw. ballaststoffreiche Produkte setzen. Selbst einfache Snackalternativen können einen Unterschied machen.

Eine 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?

MONATLICHE SOCIAL MEDIA POSTS, DIE WICHTIG SIND

2023 KALENDER: THEMENTAGE/EVENTS

APRIL		MAI		JUNI		JULI		AUGUST		SEPTEMBER	
		1 Tag der Arbeit				1 Tour de France startet				10 Welttag der Suizidprävention	
		14 Muttertag				3 Wimbledon startet				13 Tag des positiven Denkens	
		18 Vatertag		1-29 Pride Monat		7 Tag der Schokolade				23 Herbstanfang	
1-30 Monat des Stressbewusstseins		29 Welttag der gesunden Verdauung z.B. Lebensmittel, die die Darmgesundheit unterstützen können		12-18 Internationale Männergesundheitswoche		20^{JULI} BIS 30^{AUGUST} Fußball-Weltmeisterschaft der Frauen					
7 Weltgesundheitstag				21 Sommer-sonnenwende		22 Welttag des Gehirns z.B. gesunde Lebensmittel, die Cognition unterstützen					
7 Karfreitag				21 Tag des Sonnenschutzes							
9 Ostersonntag				21 Weltyogatag				28 Beginn der US Open		29 Weltherztag z.B. herzgesunde Lebensmittel	
27 Stop Food Waste Day z.B. Möglichkeiten zur Verwertung von Essensresten											

Meine Beispielbeiträge:
