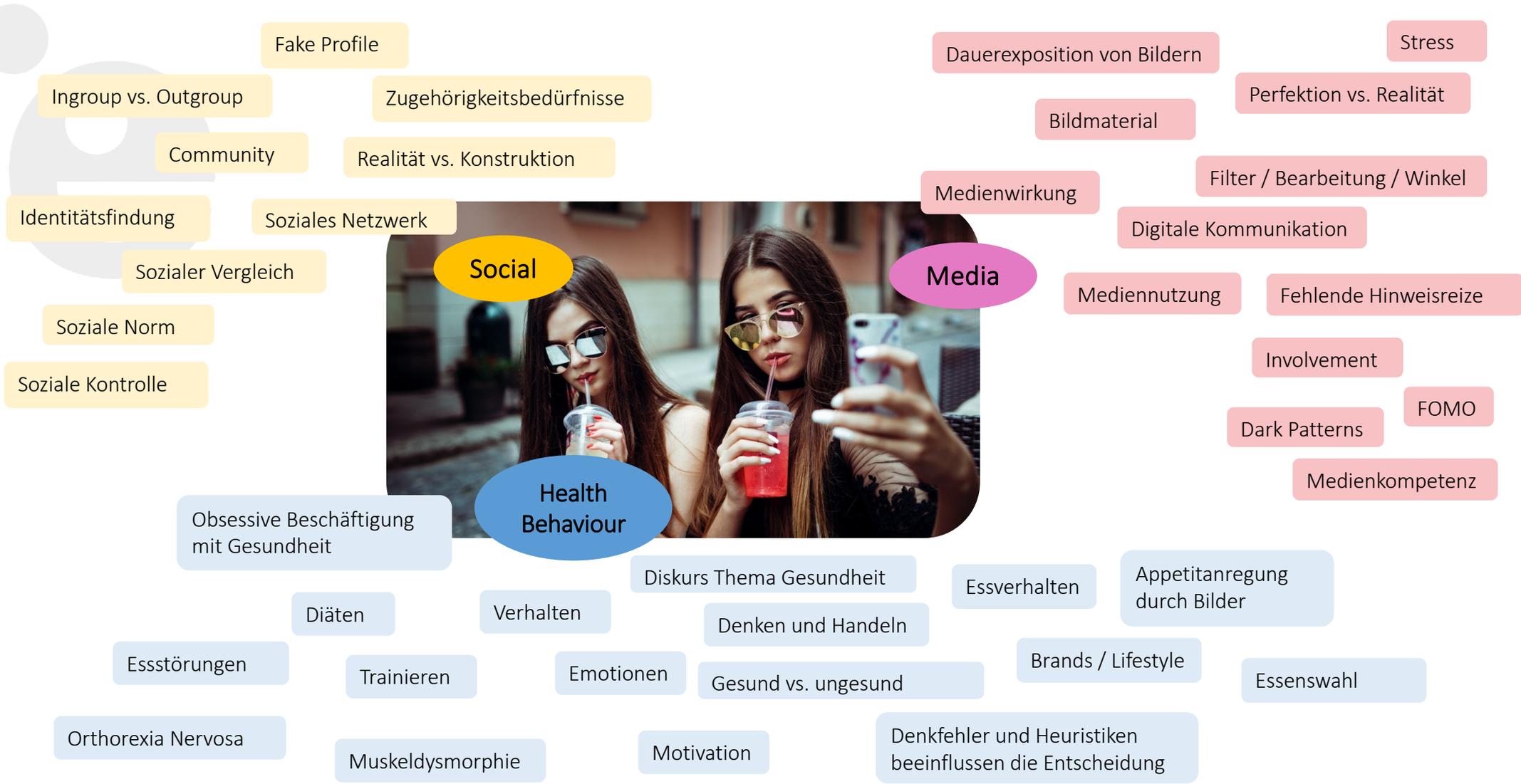




# Social Media

Kurzinput von Ronia Schiftan MSc Psychologin



# Merkmale von Social Media

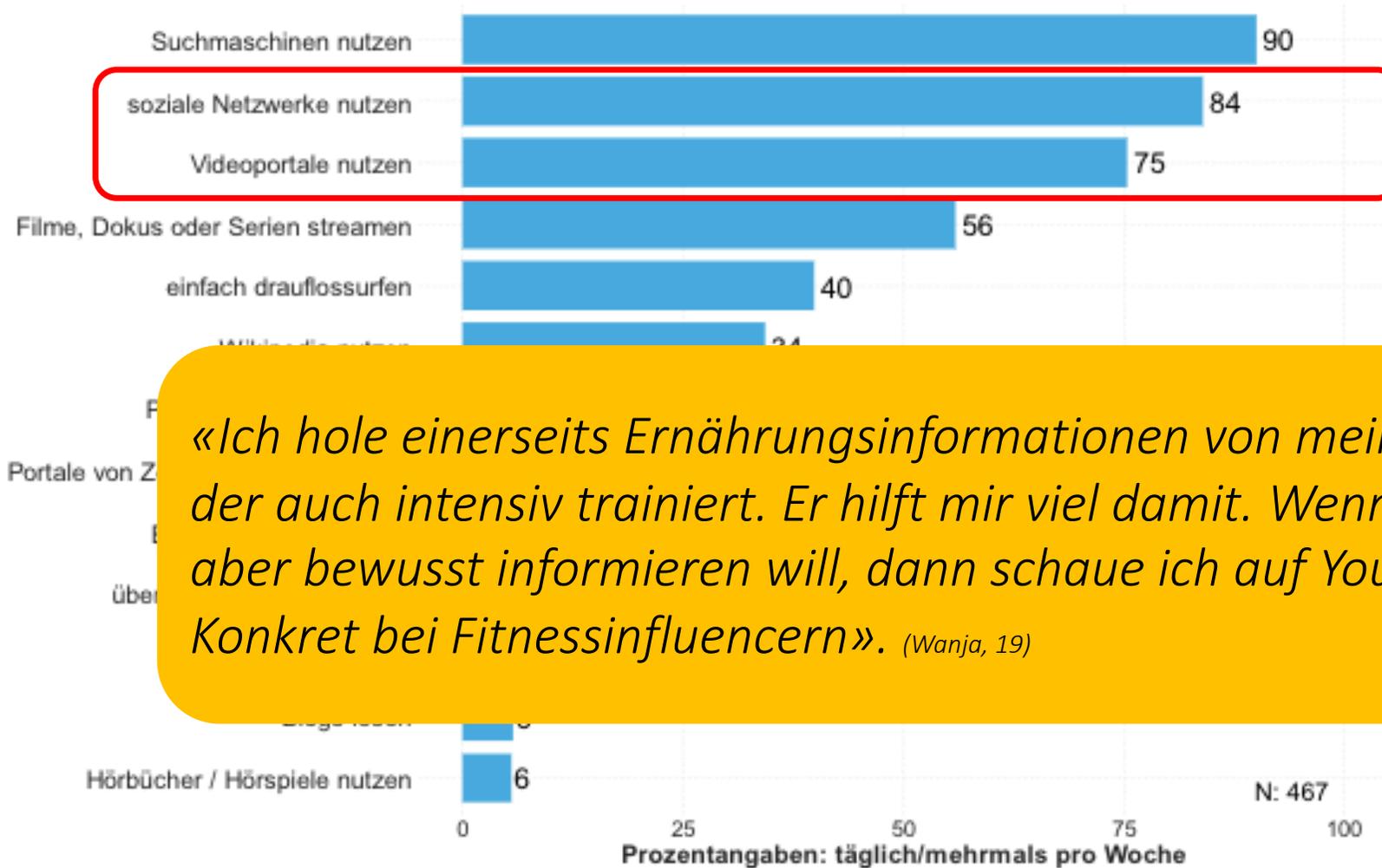
- Demokratisierung der Informationen
- Kein Agenda-Setting, das Top-Down gesteuert wird
- Masse bestimmt Themen, Trends (Bottom-Up), User-Generated
- Starker Einfluss durch Werbung / Influencer Marketing
- Meinungsführende sind oft keine Fachpersonen



# Soziale Netzwerke

- Soziale Identität als Erweiterung der eigenen Person (Felser, 2015)
- Identitätsfindung, wer bin ich?
- Soziale Zugehörigkeit / Soziale Kontrolle
- Sozialer Vergleich = Bin ich normal? (Soziale Norm) – normatives Verhalten
- Soziale Vorbilder und Modelle = So möchte ich sein und verhalte mich dementsprechend. Aneignung neuer Verhaltensweisen und Normen (Bandura, 2001)





«Ich hole einerseits Ernährungsinformationen von meinem Vater, der auch intensiv trainiert. Er hilft mir viel damit. Wenn ich mich aber bewusst informieren will, dann schaue ich auf YouTube. Konkret bei Fitnessinfluencern». (Wanja, 19)

**Abbildung 19: Information im Internet**

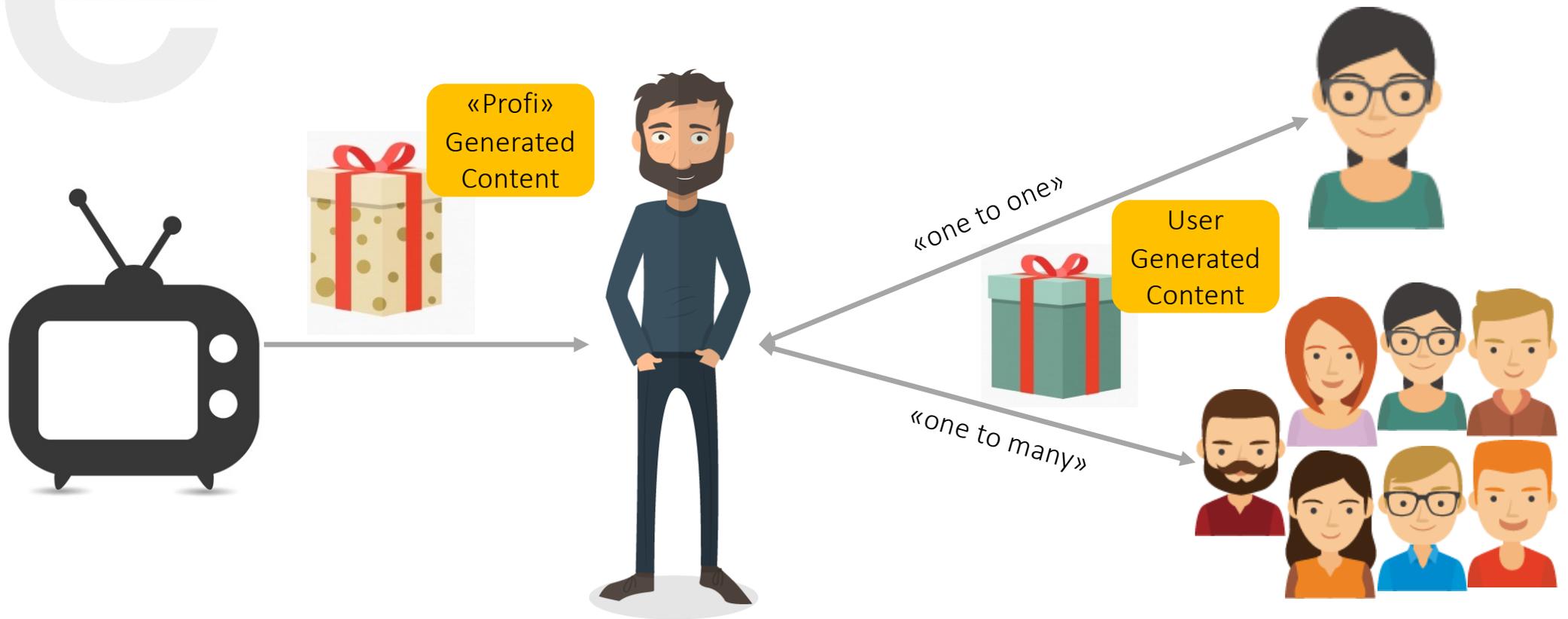
Jugend&Medien, 2023, Kurzinput von Ronia Schiffan

Quelle: James Studie, 2020

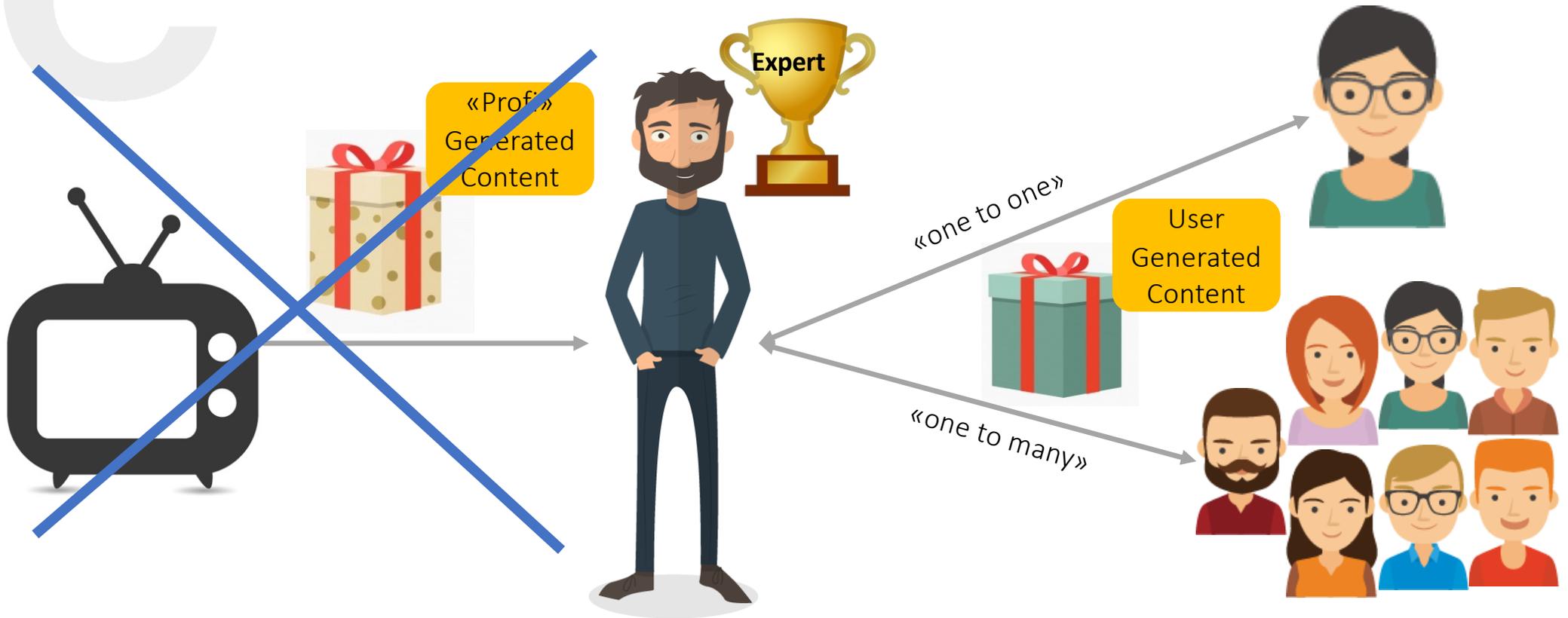
externas.ch

# User Generated Content

from «one to one» to «one to many»



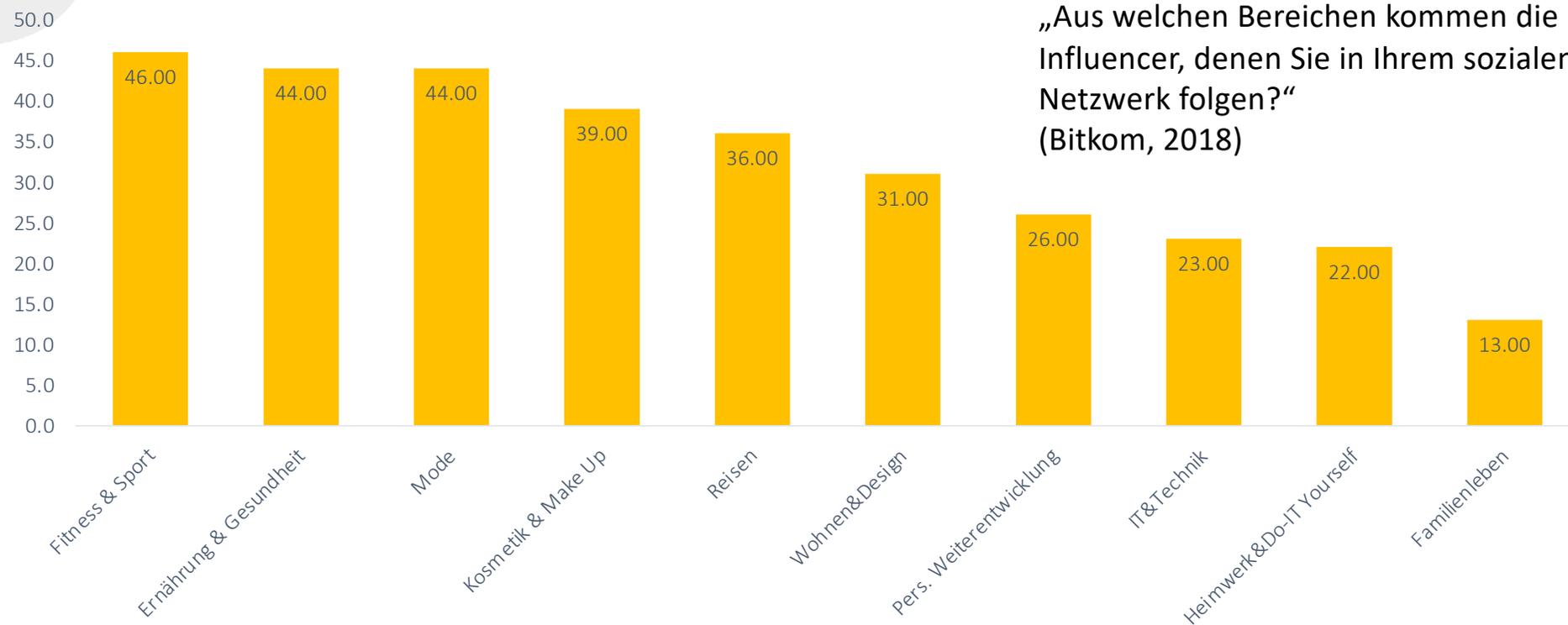
# User «Expertise» from «one to one» to «one to many»



# Beliebte Social Media Themen

## Beliebte Themen auf Social Media

N=1'212, ab 14J., Deutschland in Prozent



„Aus welchen Bereichen kommen die Influencer, denen Sie in Ihrem sozialen Netzwerk folgen?“  
(Bitkom, 2018)



e

# Vegan und Vegi

## Klimastreik auf dem Teller?



**01**  **ayoubm\_** - Ayoub  
Follower: **1'196'288**  
**+1,83%**

[Statistik](#)



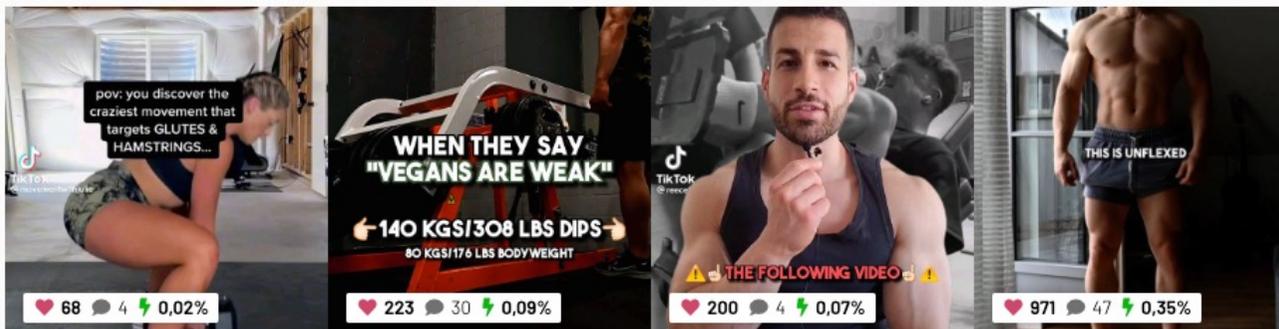
Kurzanalyse der letzten 12 Posts:



Interaktionen: **681'448** (Kommentare und Likes)  
Engagement: **4,75%** (Im Schnitt 56'787 Interaktionen pro Post)

**01**  **luca\_fithealth** - Luca Pasquariello   
Follower: **294'056**  
**-0,89%**

[Statistik](#)



Kurzanalyse der letzten 12 Posts:



Interaktionen: **4'337** (Kommentare und Likes)  
Engagement: **0,12%** (Im Schnitt 361 Interaktionen pro Post)

# NETFLIX



*«Ich habe die Filme <Seaspiracy> und dann noch <Cowspiracy> geschaut. Danach dachte ich nur noch okay, uff!»*

Lara (20)

The poster for 'The Game Changers' shows a close-up of a person's arm and hand, with a greenish, textured background. The text 'BY THE TRUTH' is written in a light green, sans-serif font, and 'THE GAME CHANGERS' is written in a larger, bold, white, sans-serif font below it.

BY THE TRUTH  
THE GAME CHANGERS





**balleburns** ✓

Balle

Folgen

88 Folge ich 2M Follower 78.9M Likes



[www.youtube.com/c/halleburns](https://www.youtube.com/c/halleburns)

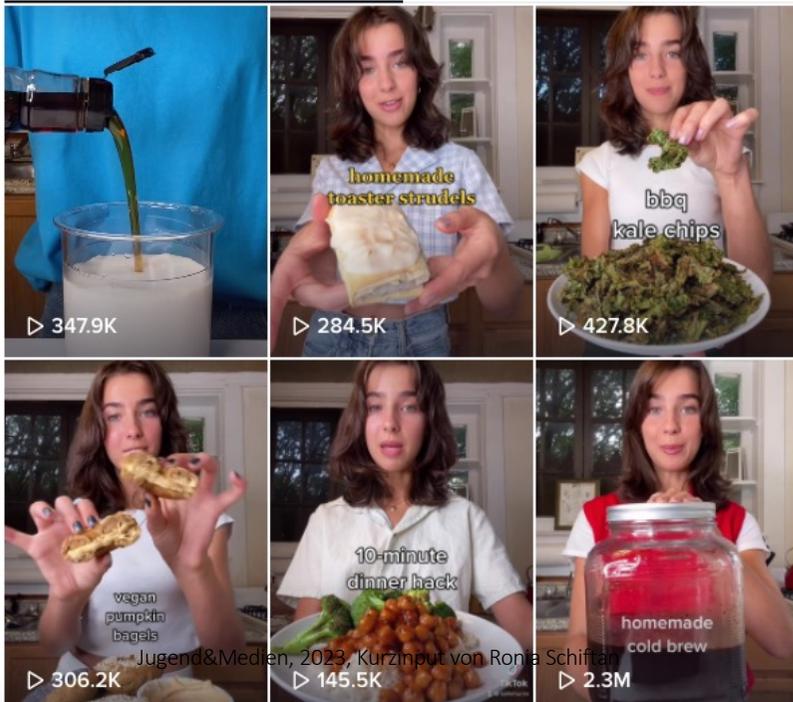
Vorgeschlagene Konten

Alle anzeigen



Videos

Gefällt



Halle Burns: @halleburns, Amerika, Tik Tok und Youtube, vegane Rezepte und Lifehacks, 1.9 Millionen Follower



what i eat in a week but i started on tuesday

152.400 Aufrufe · 14.04.2021

7455 33 TEILEN SPEICHERN ...

<https://www.youtube.com/watch?v=Pwk83vdcTWY>

externas.ch



**that.veganbabe**

Stephanie Manzinali

Folgen

123 Folge ich 215K Follower 2M Likes

🌱 VEGAN FOODIE 🌈  
RECIPES 📄

🔗 [linktr.ee/thatveganbabe](https://linktr.ee/thatveganbabe)

Vorgeschlagene Konten

Alle anzeigen



chez\_jorge



coolmarinaa ✓



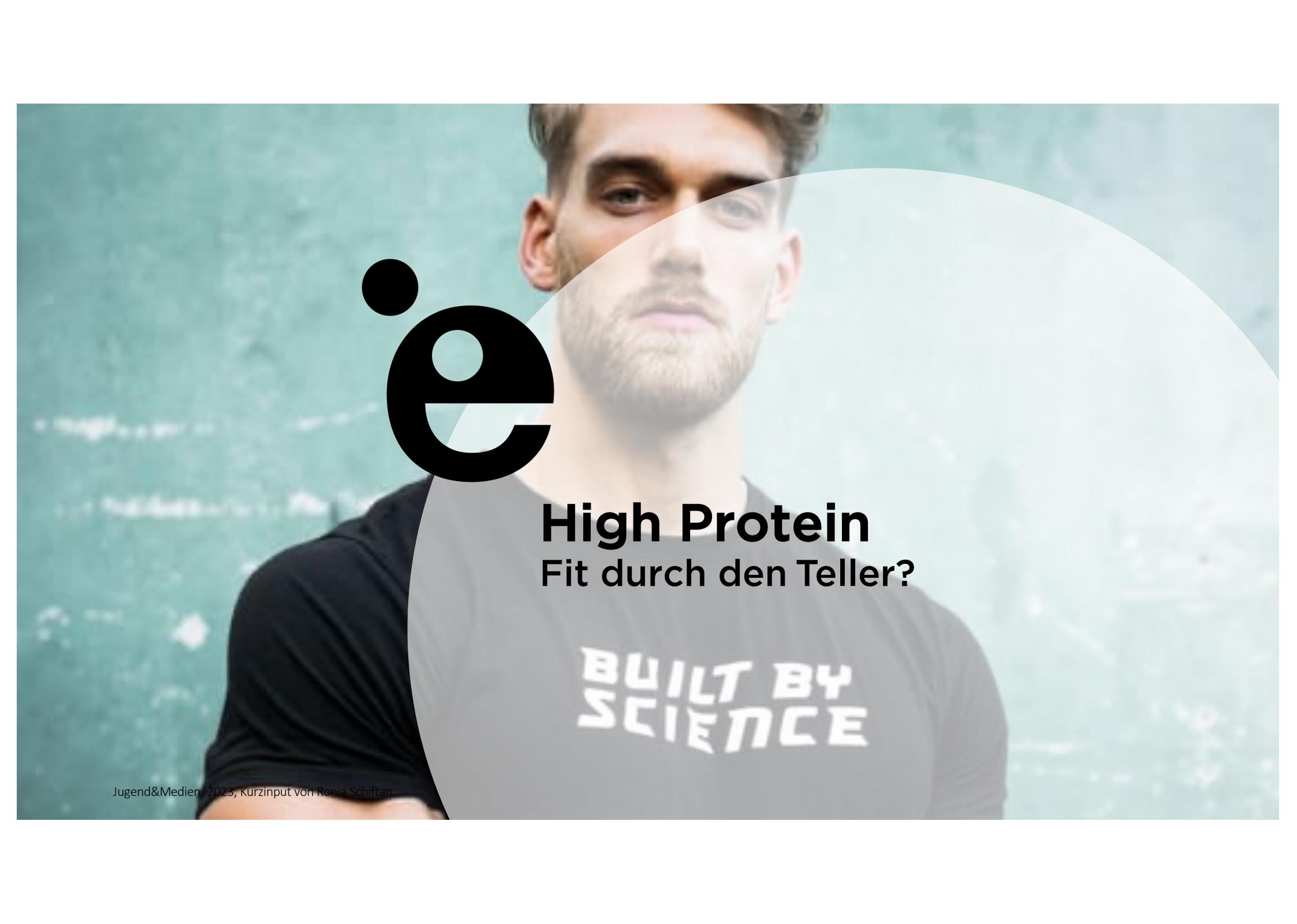
themealprepma...

Videos

🔒 Gefällt



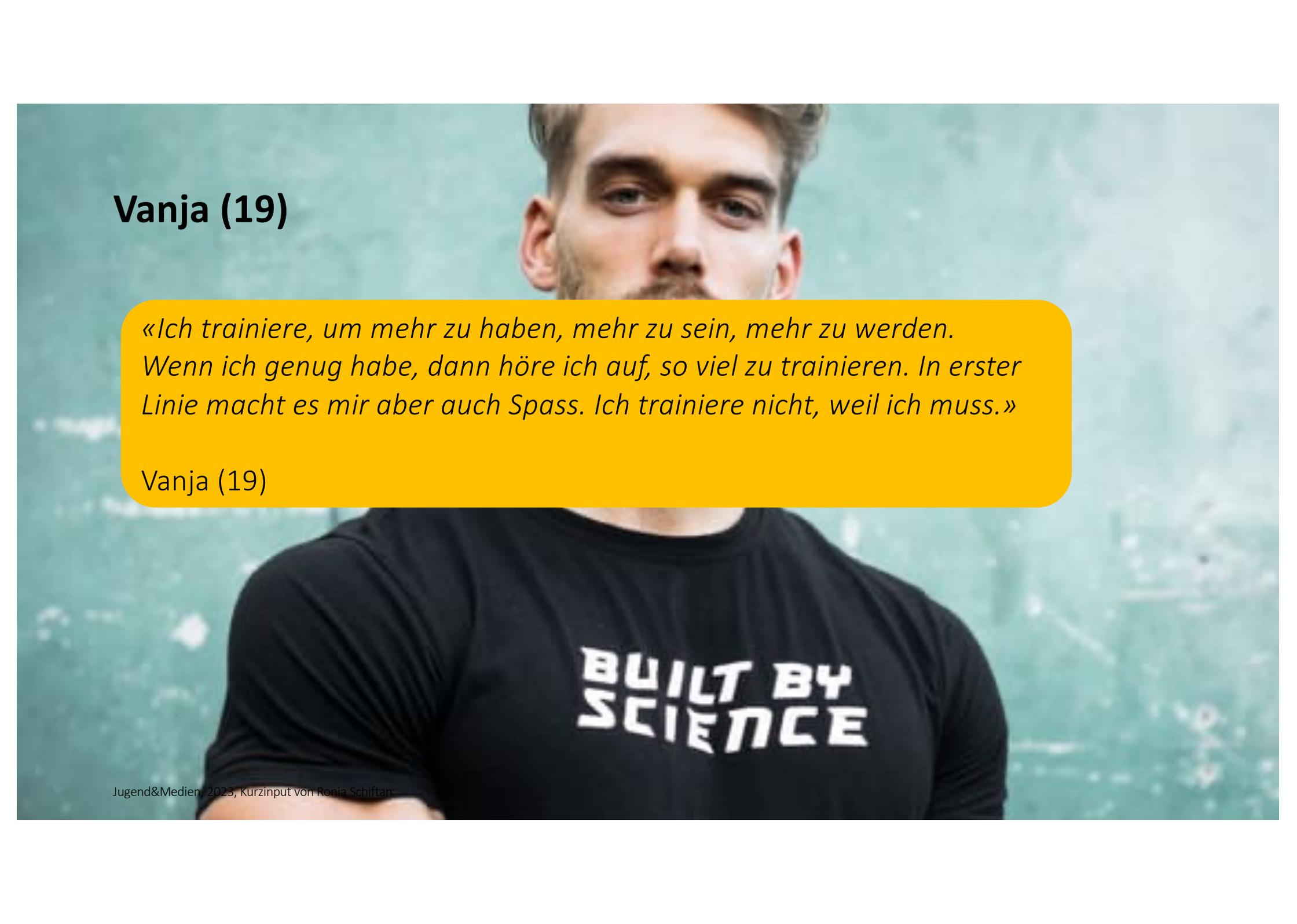
Stephanie Manzinali:  
@that.veganbabe, Kanada Insta  
und Tik Tok, zeigt Rezepte rund  
um die vegane Küche, 215'000  
Follower auf Tik Tok



e

# High Protein

## Fit durch den Teller?



## Vanja (19)

*«Ich trainiere, um mehr zu haben, mehr zu sein, mehr zu werden. Wenn ich genug habe, dann höre ich auf, so viel zu trainieren. In erster Linie macht es mir aber auch Spass. Ich trainiere nicht, weil ich muss.»*

Vanja (19)



## ERNÄHRUNG - So erreichst du deinen Traumkörper | + Ernährungsplan und Supplements



**Sascha Huber** ✓  
1,65 Mio. Abonnenten

Abonnieren

👍 321.311



➦ Teilen

⬇️ Herunterladen





*Yannis Karrer: @ykarrer, Schweiz, Natural Bodybuilding, 29'600 Follower*

Jugend&Medien, 2023, Kurzinput von Ronia Schifftan

ykarrer [Abonnieren](#) [...](#)

771 Beiträge 29,6k Abonnenten 227 abonniert

**Yannis Karrer**  
Sportler/in

- WNBF Pro - Lifetime natural
- Dipl. Arzt (keine Beratung)
- Youtube: Yannis Karrer
- EVO Sports Fuel Athlet

@deborah.difazio

[linktr.ee/ykarrer](https://linktr.ee/ykarrer)

Swiss Pro ... Q&A Youtube Arnold Cla... EVO Nutrition COVID19

BEITRÄGE VIDEOS MARKIERT







erdemduel

Abonnieren



84 Beiträge

34k Abonnenten

30 abonniert

Erdem Dül

Sportler/in

Coach

Merch @ambitionbyerdem

@zecplus Makina10

@climaqx\_ Makina10

@austriancookiedealer\_ Makina10

@legalpower

@fitness\_and\_fun\_gmbh

youtu.be/x10UNcRUPCs

BEITRÄGE

VIDEOS

MARKIERT



*Erdem Dül: @erdemduel, Deutschland, 28'500 Follower*

*Gerne schau ich mir auch die «what i eat in a day» von Bodybuildern an, das gibt mir Inspiration. Ich gehe aber nicht etwas bewusst nachschauen, sondern klicke mich durch Videos durch, weil es mich interessiert»  
Vanja (19)*



#erdemdul #matthiasclemens #zecplus

FULL DAY OF EATING | MEIN NEUER ERNÄHRUNGSPLAN

37.651 Aufrufe · Premiere am 30.11.2020

👍 2147 🗨️ 33 ➦ TEILEN ⚙️ SPEICHERN ...

- <https://www.youtube.com/watch?v=MgnVB1svaPo>



house.of.huber - Nadine Huber

Follower: 683'331

-0,77%

Statistik



Kurzanalyse der letzten 12 Posts:

Interaktionen: 75'867 (Kommentare und Likes)

Engagement: 0,93% (Im Schnitt 6'322 Interaktionen pro Post)



## Interaktionen pro Post

# 6'322

Auf den letzten 12 Posts hatte Nadine Huber insgesamt 75'867 Interaktionen. **Pro Posting sind das durchschnittlich 6'322 Interaktionen** (also Kommentare und Likes).

## Charts-Platzierungen

**Follower** Engagement Interaktionen Wachstum

Liste sortiert nach Follower

Rang

Vorwoche

[Blogger \(Schweiz\)](#)

• 1

1

[Fitness \(Schweiz\)](#)

• 3

3

[Influencer \(Schweiz\)](#)

▼ 29

28

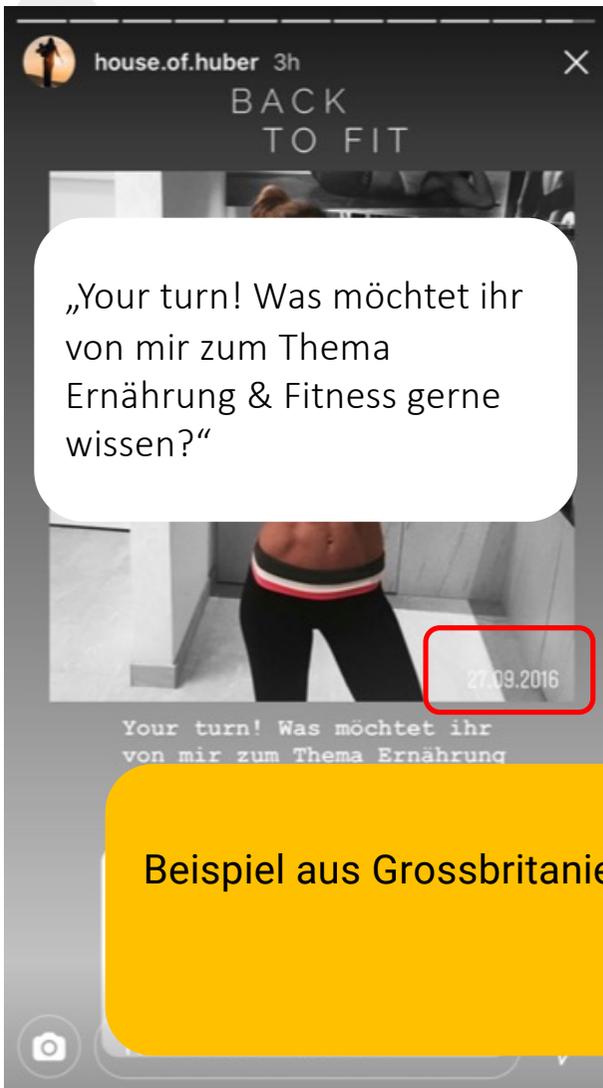
[Schweiz](#)

▼ 71

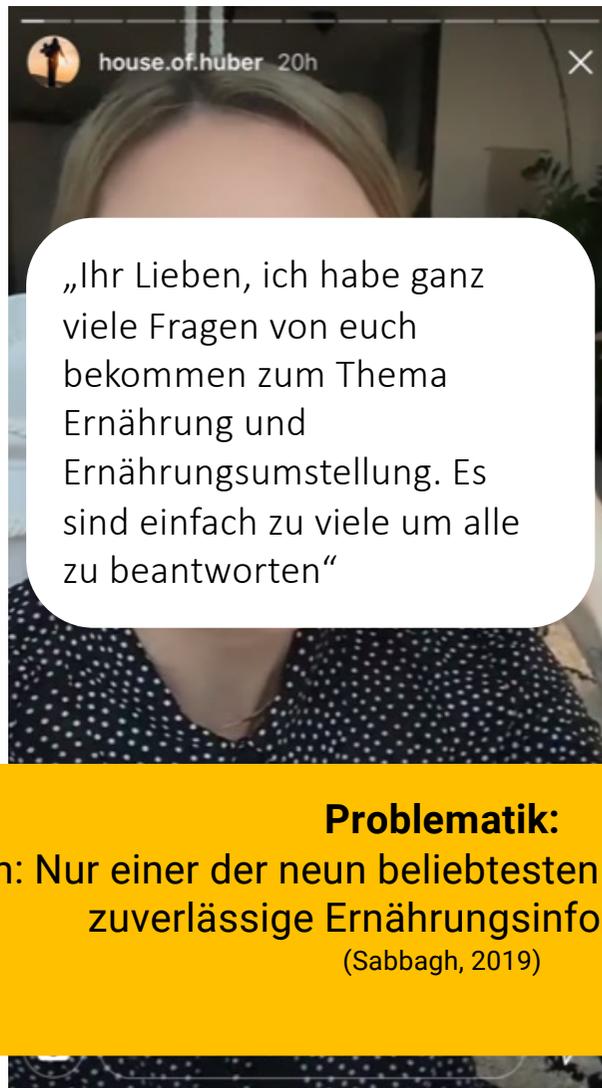
70

Ranglisten vom 30.08.2022

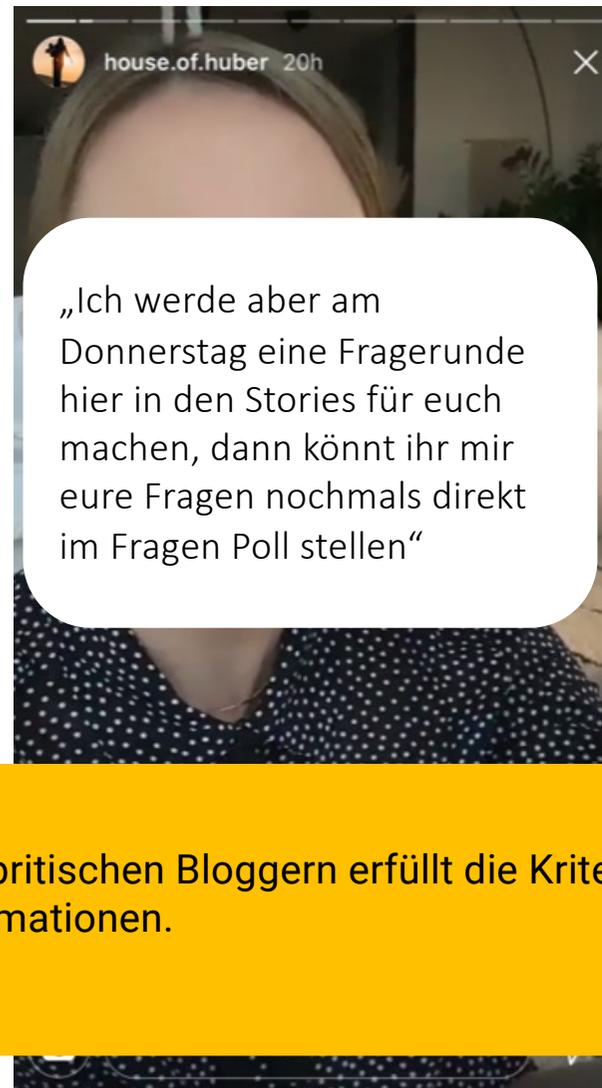
[Falsche Kategorie?](#)



„Your turn! Was möchtet ihr von mir zum Thema Ernährung & Fitness gerne wissen?“



„Ihr Lieben, ich habe ganz viele Fragen von euch bekommen zum Thema Ernährung und Ernährungsumstellung. Es sind einfach zu viele um alle zu beantworten“



„Ich werde aber am Donnerstag eine Fragerunde hier in den Stories für euch machen, dann könnt ihr mir eure Fragen nochmals direkt im Fragen Poll stellen“

### **Problematik:**

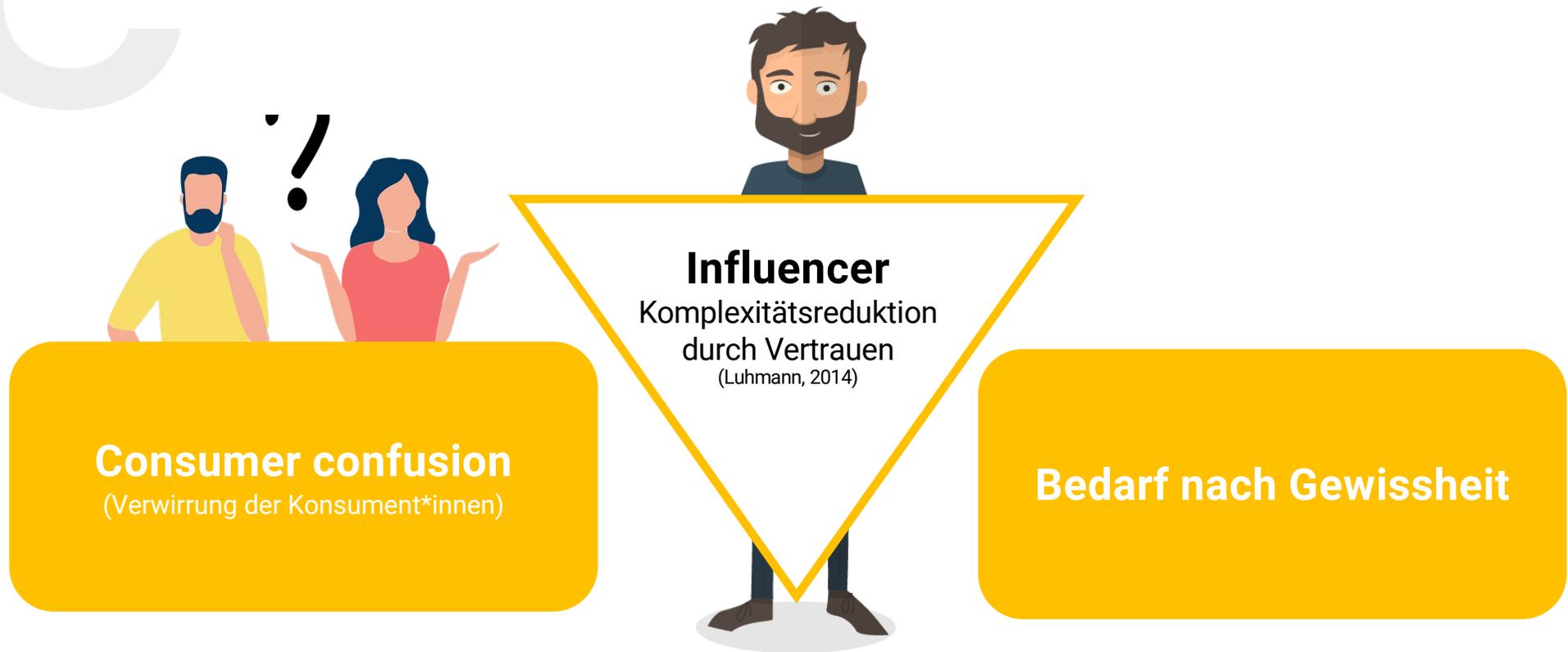
**Beispiel aus Grossbritannien: Nur einer der neun beliebtesten britischen Bloggern erfüllt die Kriterien für zuverlässige Ernährungsinformationen.**

(Sabbagh, 2019)

uber,

Storie: 23.1.2020

# Verwirrung im Informationsdschungel



(Angelehnt an Luhmann, 2014, S.31 und Hirschfelder & Eifler, 2021)

# Ideal vs. Realität

Beispiel Instagram @house.of.huber



## Durch Bilder lernen wir...



# Explizit und Implizit

Explizite Botschaften und Einstellung (durch Nachrichten, Informationen, Lernangebote)

Wissensaneignung, Sleeper-Effekt, Werte werden manifestiert

«Kaffee entzieht Wasser»



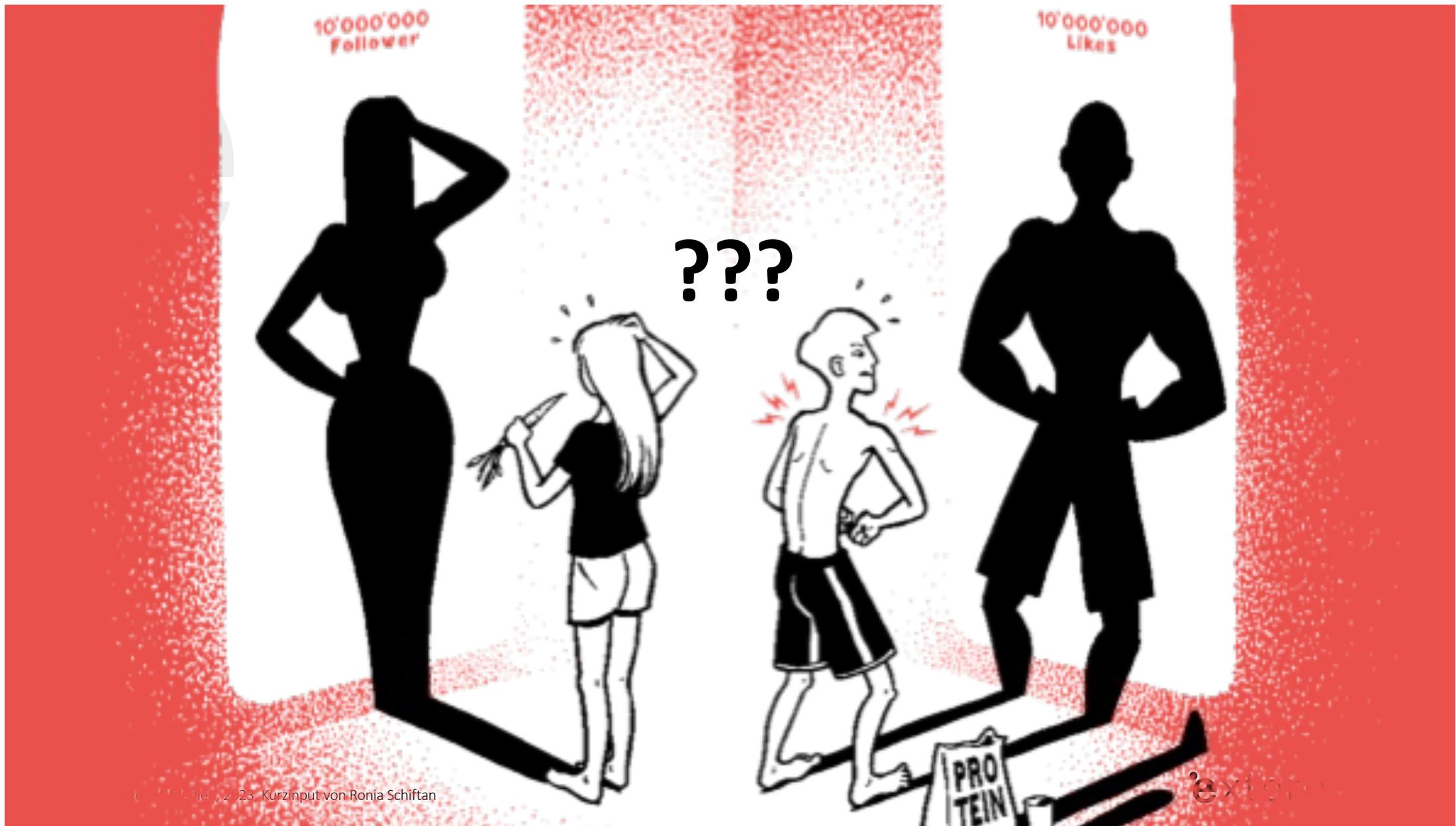
Implizite Botschaften und Einstellungen (Normen, Rollenbilder, Trends, beiläufiges Lernen)

Sozialisationseffekt = Lernen von sozialem Wissen durch Andere =>

Manifestierung von Weltbildern, Selbstbildern, Stereotypen, Sozialverhalten

«Gesund gleich gut»

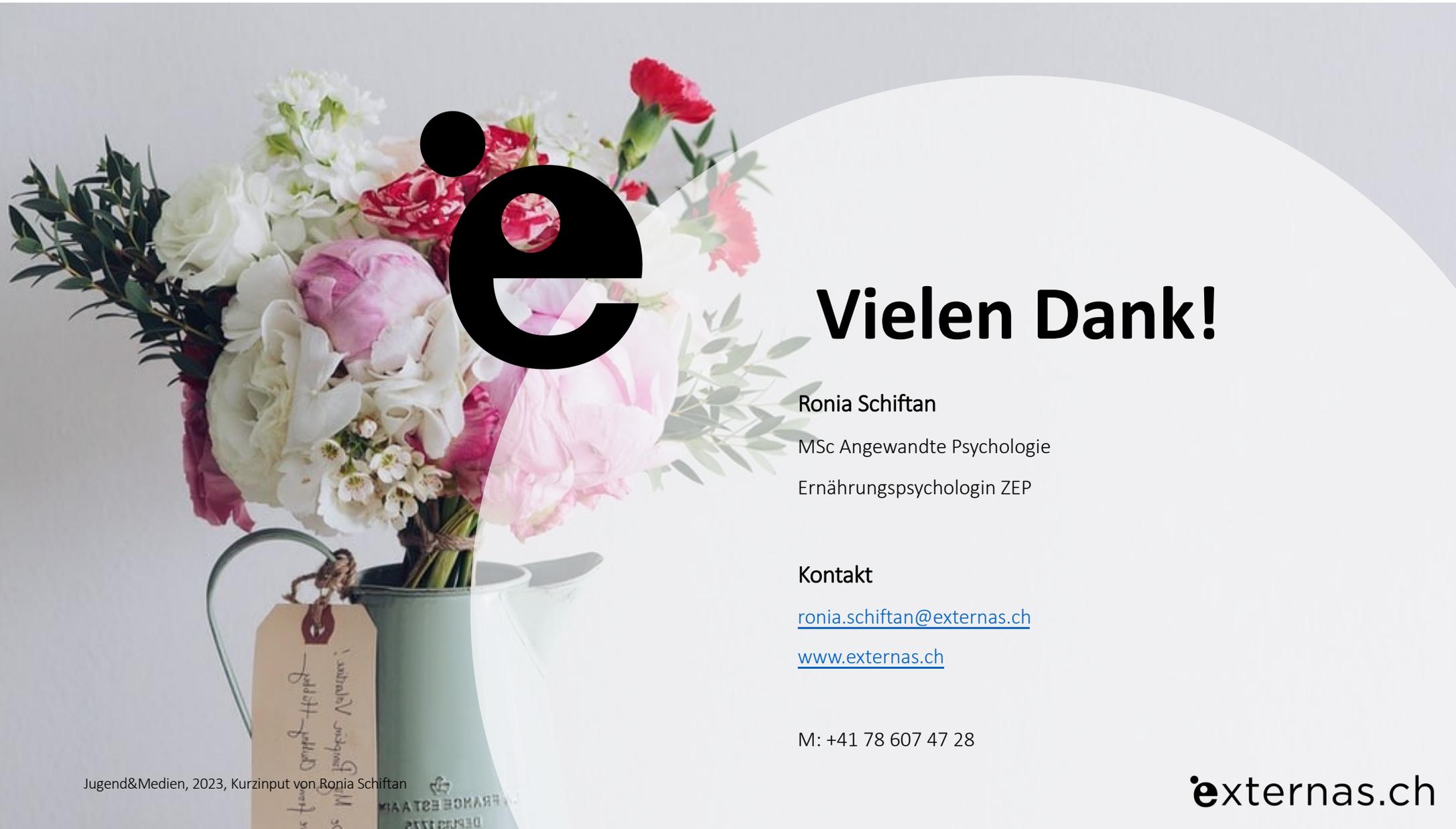




# Projekt „Responsible Health Blogger“

- Typisches Problem:
  - Beispiel GB: Nur einer der neun beliebtesten britischen Bloggern erfüllt die Kriterien für zuverlässige Ernährungsinformationen (Sabbagh, 2019)
- Projektidee:
  - Influencer als Multiplikatoren weiterbilden, durch Fachpersonen begleiten und für einen verantwortungsvollen Umgang mit Ihren Usern committen.
  - Die Influencer bekennen sich mit der Charta und der Zertifizierung #Responsible Health Blogger zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Informationen, der Wirkung der sozialen Medien, der individuellen Botschaften und des gesellschaftlichen Diskurses.
- Trägerschaft: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Fachstelle PEP Gesundheitsförderung Schweiz
  - Projekt von Eva-Maria Endres, Ernährungswissenschaftlerin und Ronia Schiftan, Psychologin
- Aktueller Projektstand: Rest-Finanzierungsphase und Projektaufgleisung





# Vielen Dank!

Ronia Schifftan

MSc Angewandte Psychologie

Ernährungspsychologin ZEP

## Kontakt

[ronia.schifftan@externas.ch](mailto:ronia.schifftan@externas.ch)

[www.externas.ch](http://www.externas.ch)

M: +41 78 607 47 28