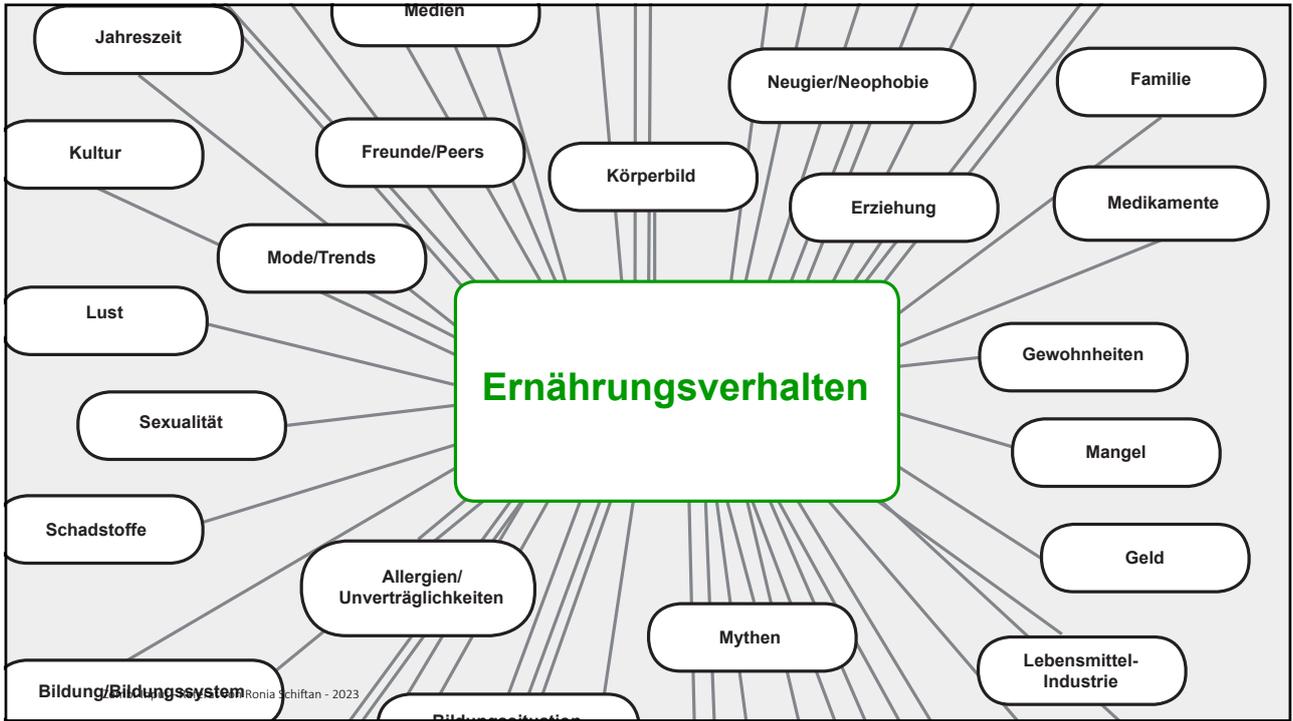




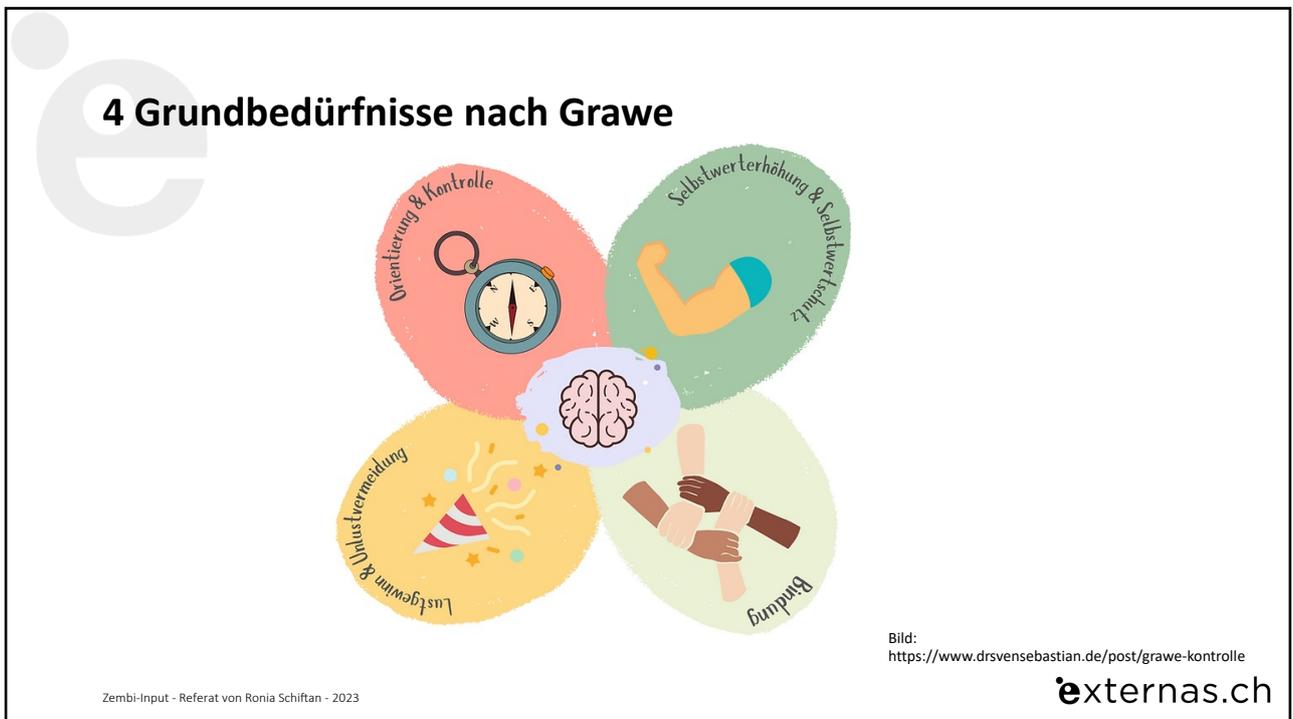
1



2



3



4



5

Definition Psychologie

Psychologie [engl. psychology; gr. ψυχή (psyche) Seele, Hauch; λόγος (logos) Lehre, Vernunft, Wort], s. «Psychologie als Wissenschaft des **Erlebens** und **Verhaltens**: Inhalte, Struktur, Systematik». (Dorsch, Lexikon der Psychologie, 2021)

„Psychologie ist die wissenschaftliche Untersuchung des Verhaltens von Individuen und ihren geistigen bzw. kognitiven Prozessen“ (Gerrig, 2018)

«Das wissenschaftliche Studium vom Erleben
und Verhalten des Menschen»

Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

externas.ch

6

e Erleben



„Erleben beschreibt die rezeptive Seite des menschlichen Seins sowie der Interaktion des Menschen mit sich selbst und seiner Umwelt. Erleben ist ein wesentliches Merkmal der menschlichen Wahrnehmung und Informationsverarbeitung.“

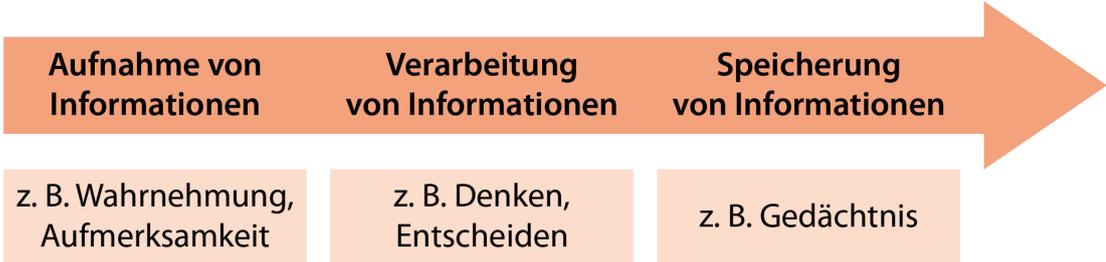
(Dorsch, Lexikon der Psychologie, 2021)

Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

externas.ch

7

e Der kognitive Prozess



Aufnahme von Informationen **Verarbeitung von Informationen** **Speicherung von Informationen**

z. B. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit z. B. Denken, Entscheiden z. B. Gedächtnis

• © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016 F. Hänsel, S. D. Baumgärtner, J. M. Kornmann, F. Ennigkeit, Sportpsychologie, Springer-Lehrbuch DOI 10.1007/978-3-662-50389-8_2

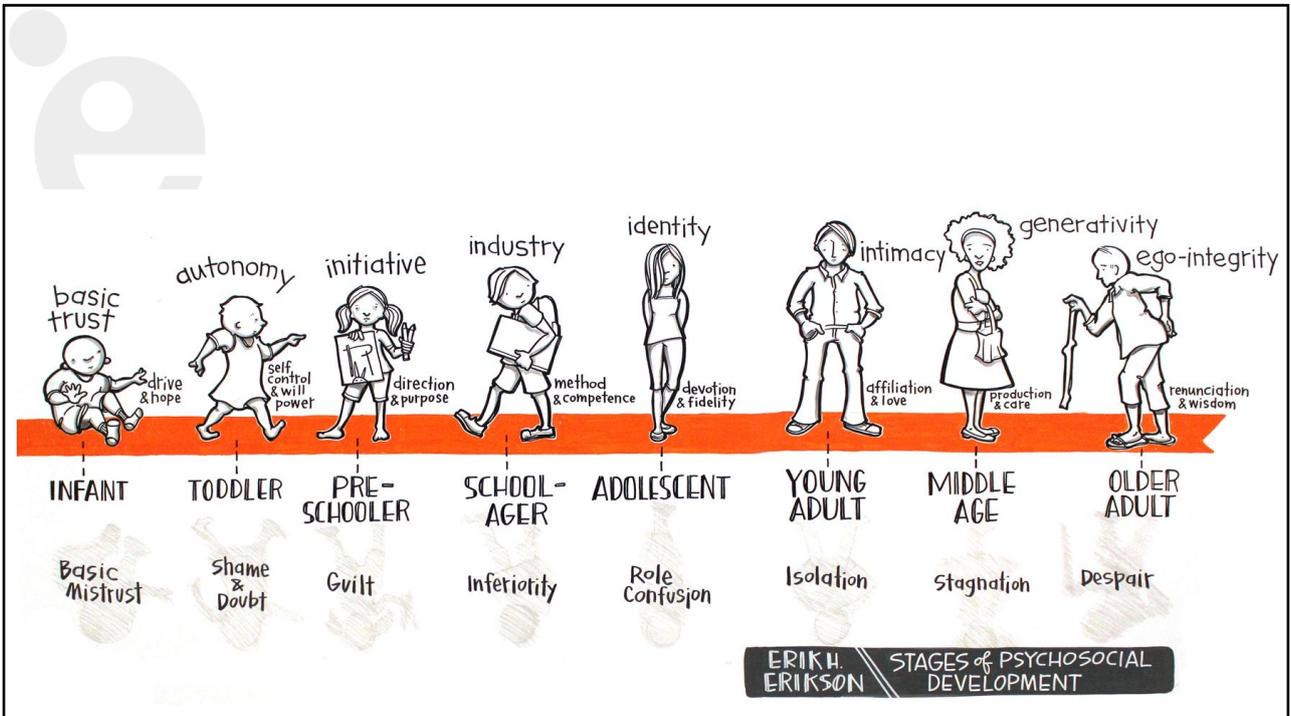
Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

externas.ch

8



9



10

Herausforderungen der Jugendphase nach (Oerter & Dreher, 2008)

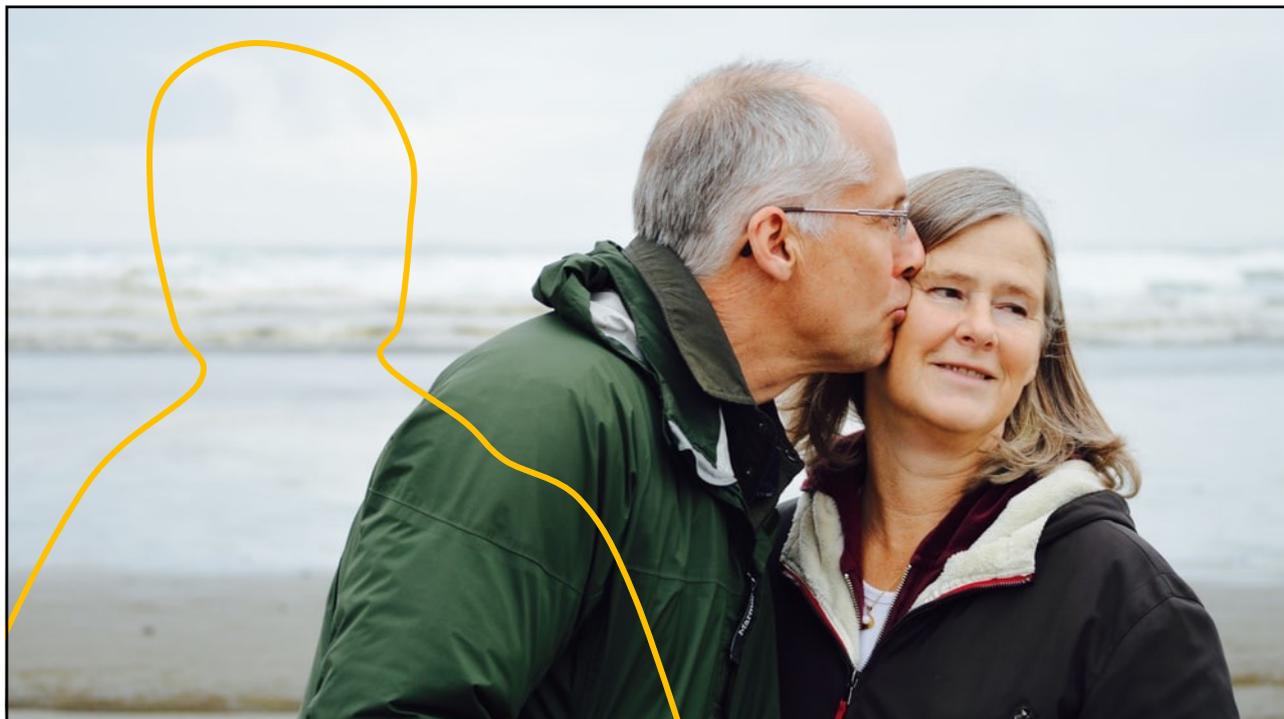
- Freundeskreis aufbauen
- Zukunftsperspektiven und Lebensziele entwickeln
- eigene Weltanschauungen und Einstellungen entwickeln und vertreten
- sich von den Eltern ablösen
- pubertätsbedingte körperliche Veränderungen akzeptieren
- geschlechtsspezifische Rollen aneignen
- engere, intime Beziehungen aufnehmen
- Vorstellungen über eigene Partnerschaft und Familie entwickeln
- sich selbst kennenlernen und beurteilen
- Entscheidungen hinsichtlich Berufswahl treffen

Zembi-Input - Material von Romia Sanifan - 2023

11

Wer bin ich?
Was will ich?
Wie will ich wahrgenommen werden?
Wohin gehöre ich?
...

12



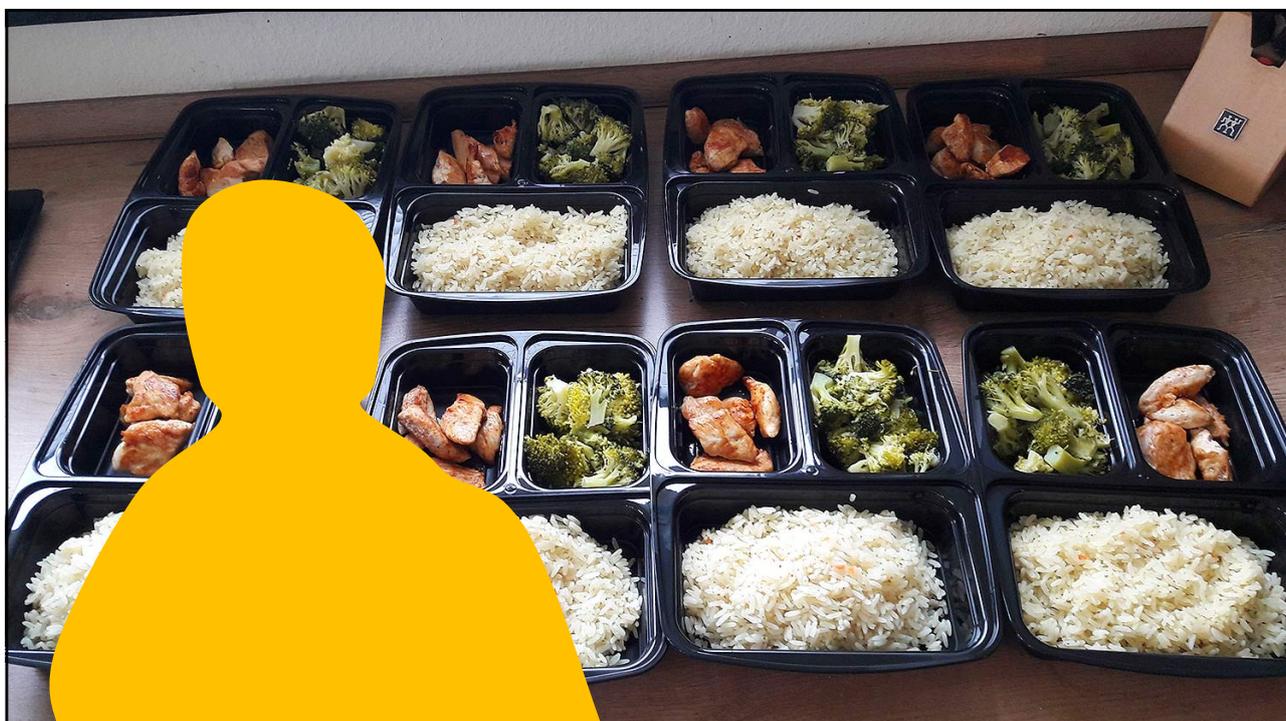
13



14



15



16



17



18



19

Wie essen Jugendliche

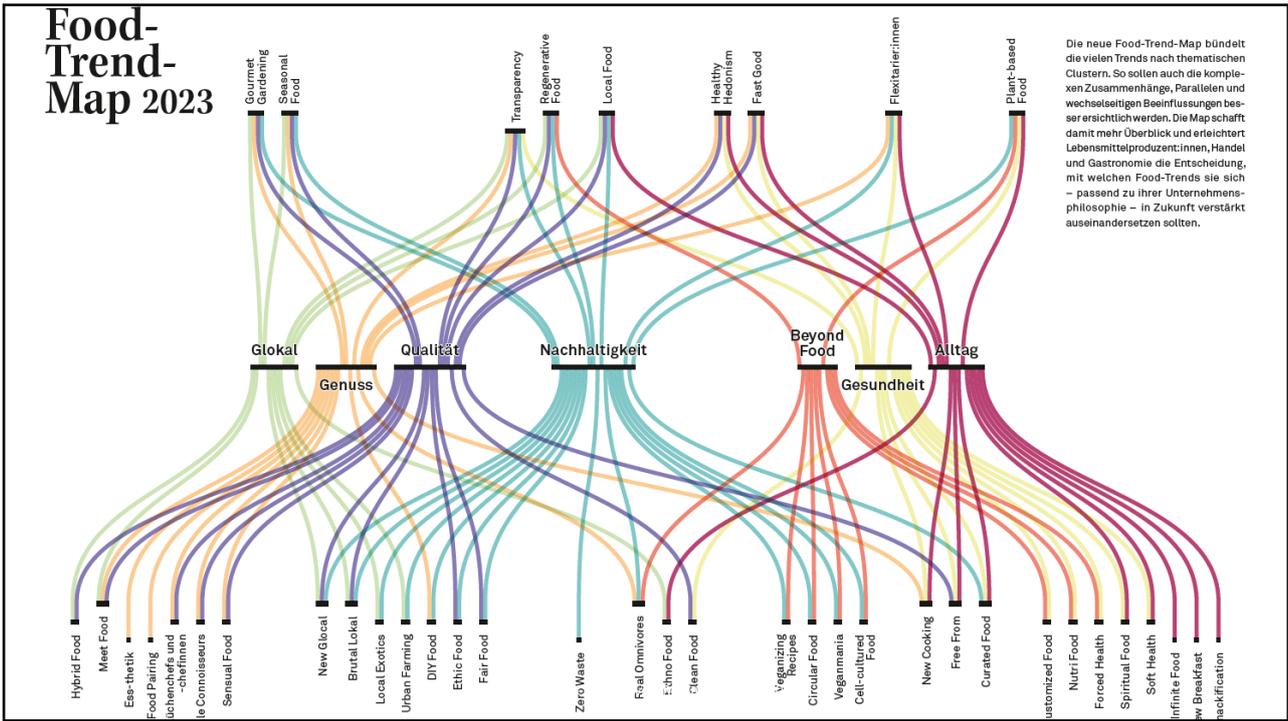
YouGov 2017 | Verbraucherzentrale NRW –Food-Trends bei jungen Erwachsenen

- Junge Erwachsene sind **gespalten zwischen achtsamer Ernährung und „ich esse was ich will“**: Ein Drittel (30 Prozent) gibt an, sehr auf die Ernährung zu achten, etwas mehr als jeder Zehnte (13 Prozent) befolgt sogar strikte Regeln bei der Ernährung. 52 Prozent folgen dagegen keinen Regeln oder Prinzipien.
- 43 Prozent der jungen Erwachsenen geben an, **überhaupt keine bestimmten Ernährungsweisen zu verfolgen**. Hinsichtlich spezifischer Ernährungsweisen sind **fettarme Ernährung (17 Prozent), zuckerfreie Ernährung (16 Prozent) und kohlenhydratarme Ernährung (13 Prozent) die am weitest verbreiteten Ernährungsstile**. 12 Prozent geben an, vegetarische, fünf Prozent vegane Grundsätze zu verfolgen –wenn allerdings berücksichtigt wird, inwieweit Befragte strikten oder weniger strikten Regeln bei ihrer Ernährung folgen, schrumpft der Anteil derer, die sich im strengen Sinne vegetarisch bzw. vegan ernähren auf sieben Prozent bzw. drei Prozent.
- Unter den **abgefragten Trend-Foods sind Superfoods (22 Prozent)**, pflanzliche Milchersatzprodukte (21 Prozent), pflanzliche Fleischersatzprodukte (20 Prozent) und Pseudogetreide (18 Prozent) für junge Erwachsene am relevantesten. Unter jungen Frauen ist der Anteil der Konsumentinnen höher, so essen z.B. 28 Prozent dieser Gruppe regelmäßig Superfoods. Jeder Zweite (47 Prozent) hat in den letzten 12 Monaten keines der abgefragten Trend-Lebensmittel regelmäßig gegessen.

Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

externas.ch

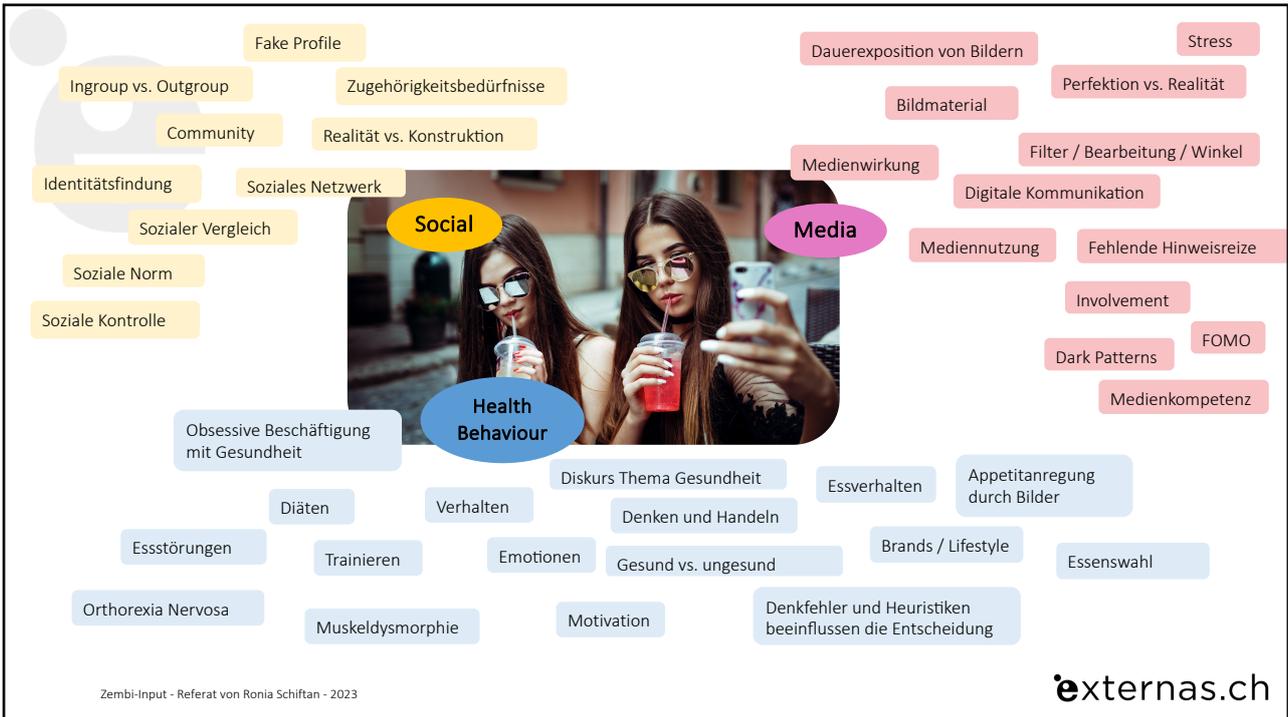
20



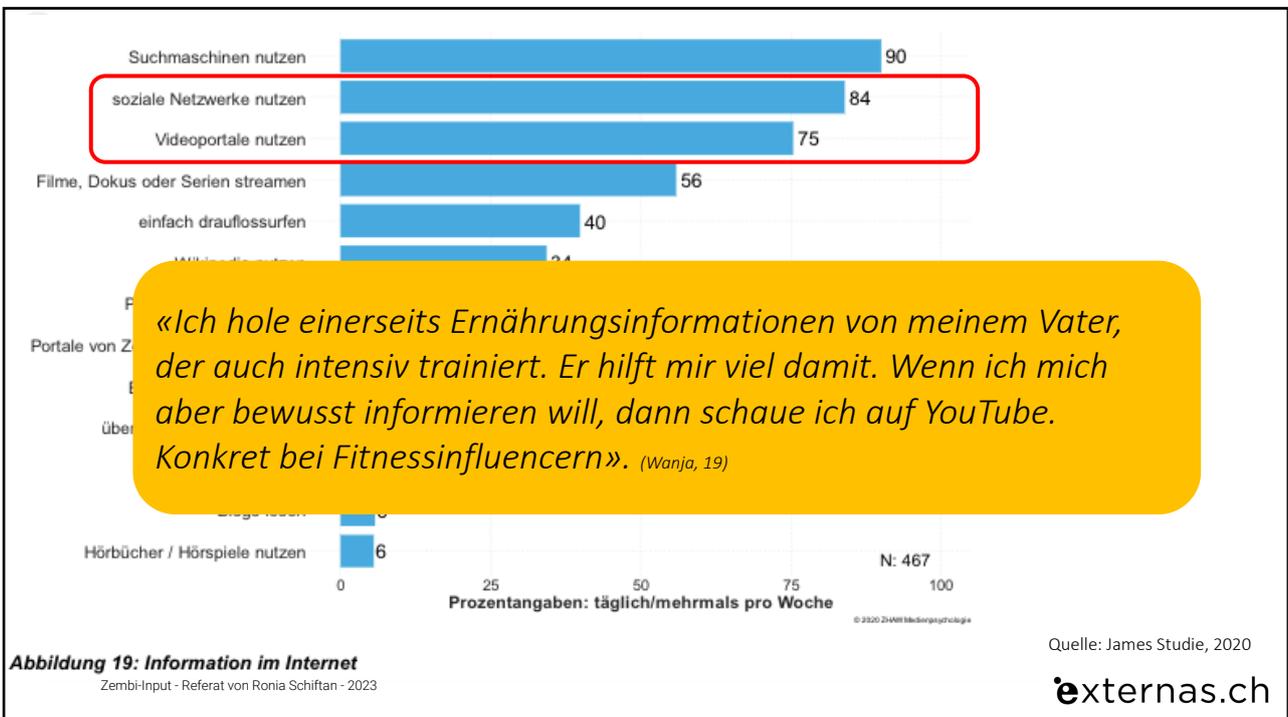
21



22



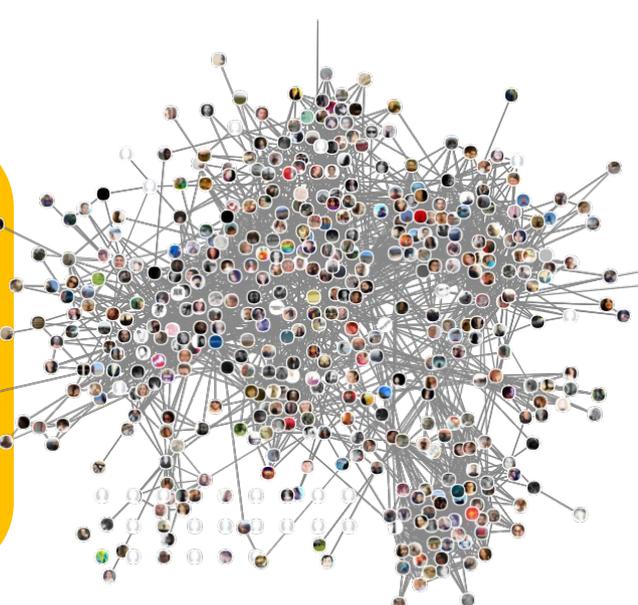
23



24

Soziale Netzwerke

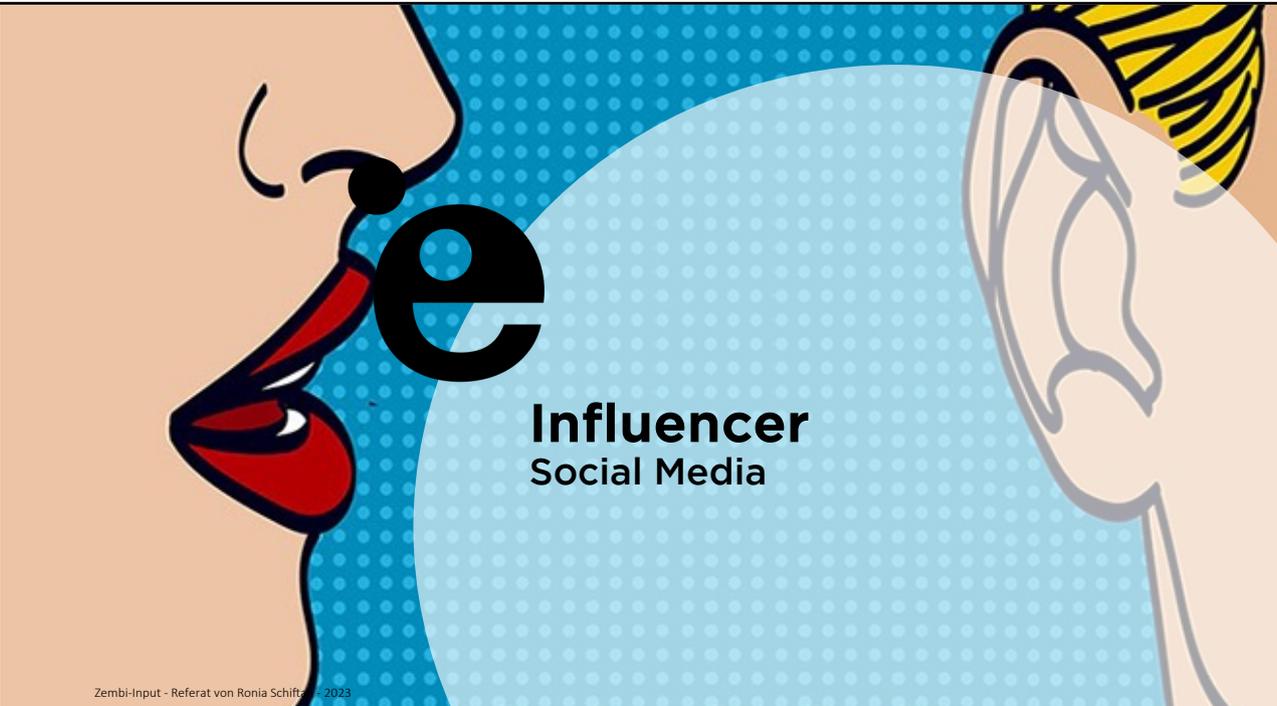
- Soziale Identität als Erweiterung der eigenen Person (Felser, 2015)
- Identitätsfindung, wer bin ich?
- Soziale Zugehörigkeit / Soziale Kontrolle
- Sozialer Vergleich = Bin ich normal? (Soziale Norm) – normatives Verhalten
- Soziale Vorbilder und Modelle = So möchte ich sein und verhalte mich dementsprechend.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



Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

externas.ch

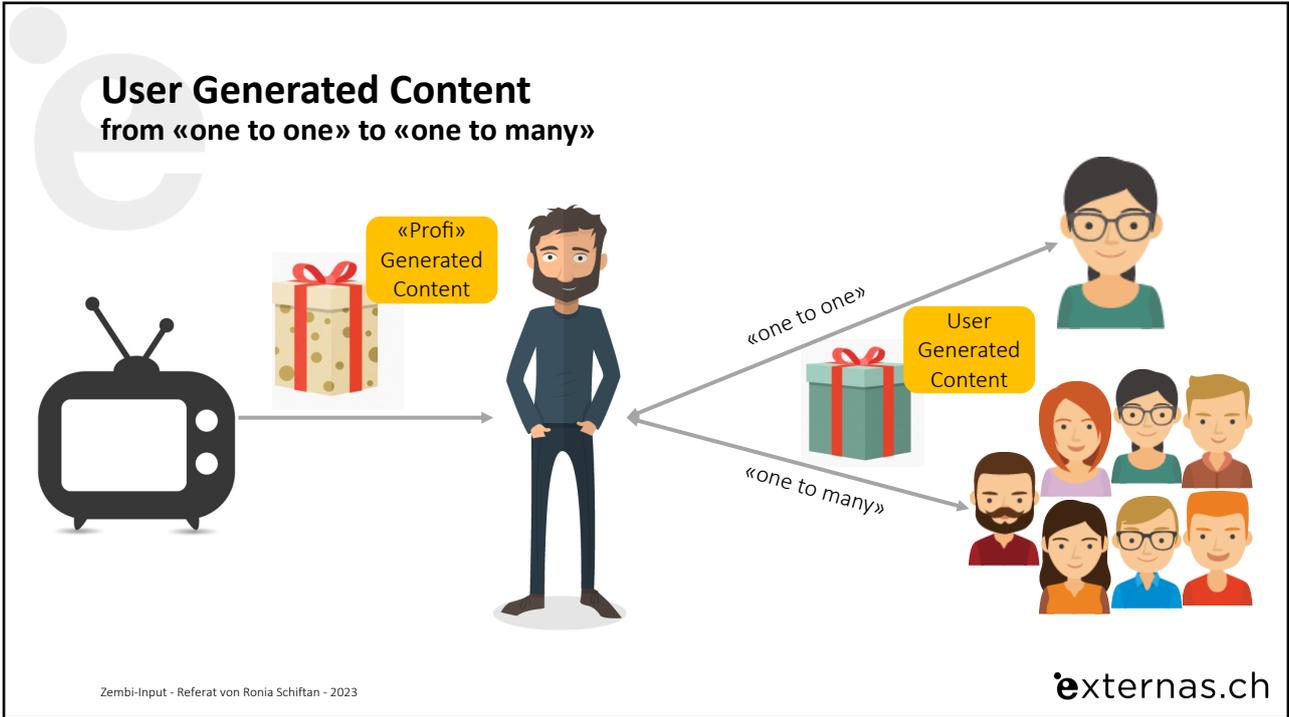
25



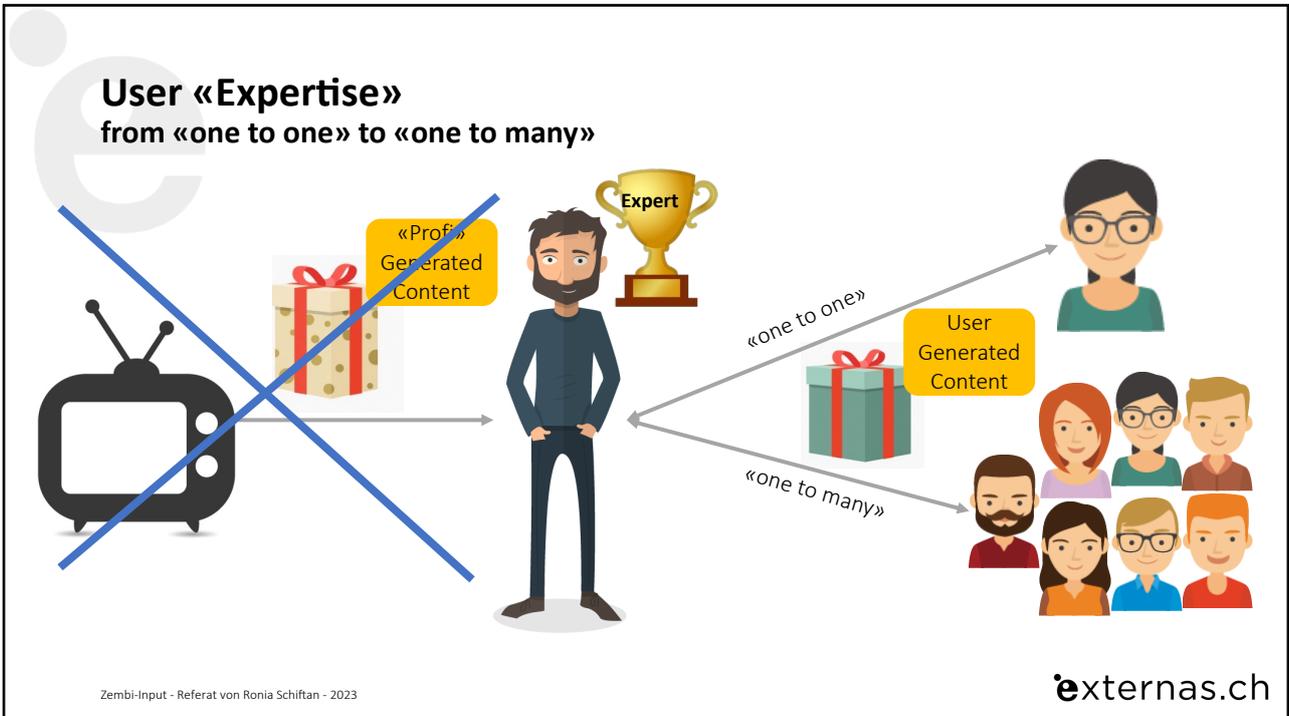
Influencer
Social Media

Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

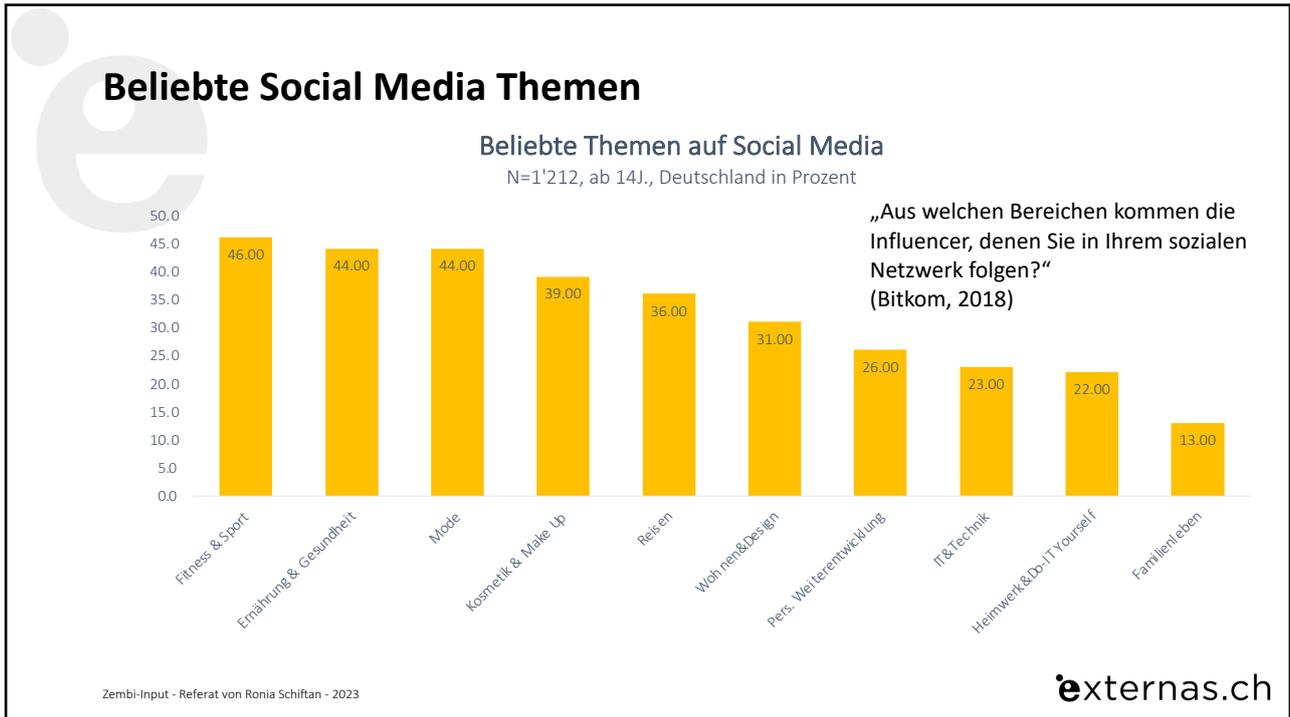
26



27



28



29

01

luca_fithealth - Luca Pasquariello ✓ | Plant-Based Nutrition And Fitness
Follower: **280'400**
📈 **-0,72%**

Statistik

EVERYTHING YOU NEED TO KNOW ABOUT

♥ 114 💬 16 ⚡ 0,05%

luca_fithealth
LFithealth

Food Eats Your Food

And that's Exactly Not sustainable 🌍

♥ 170 💬 9 ⚡ 0,06%

BUY THIS FOOD TO GET MORE PROTEINS AND FIBERS IN EASILY

♥ 102 💬 6 ⚡ 0,04%

Kurzanalyse der letzten 12 Posts:

Interaktionen: **3'902** (Kommentare und Likes)

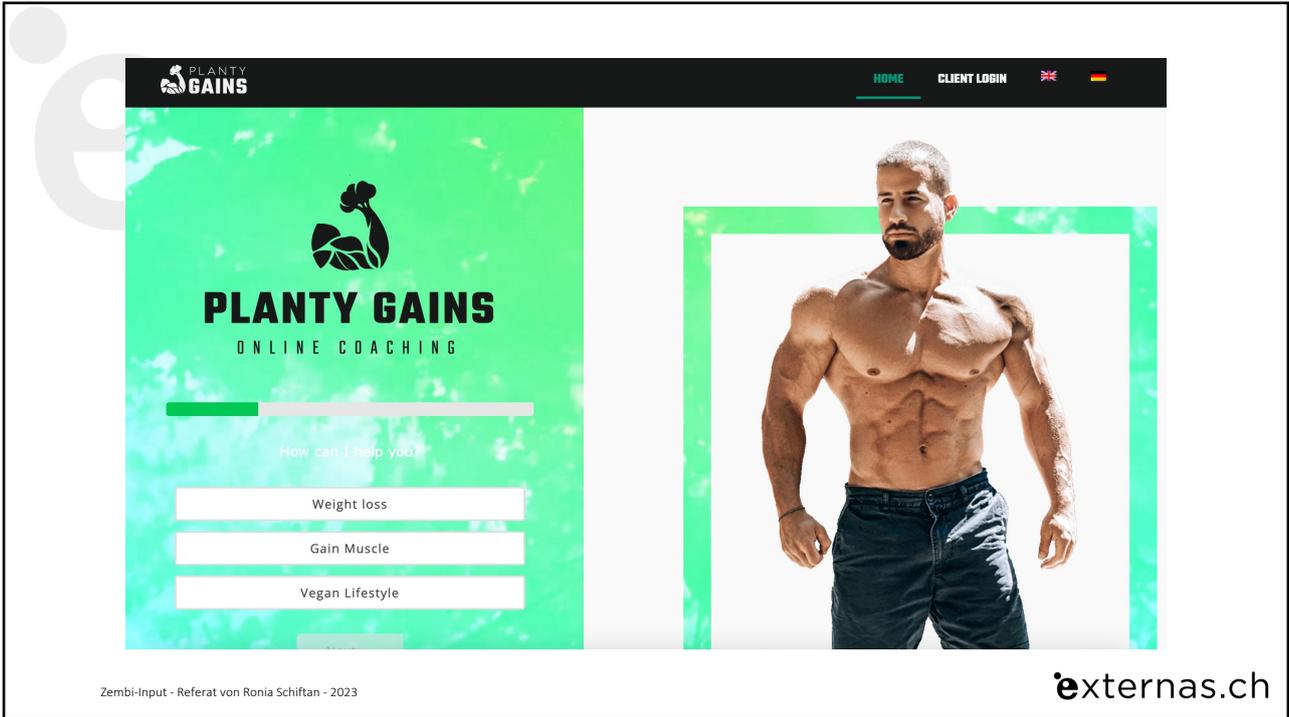
Engagement: **0,12%** (Im Schnitt 325 Interaktionen pro Post)

Zugriff: 8.3.23, Likometer

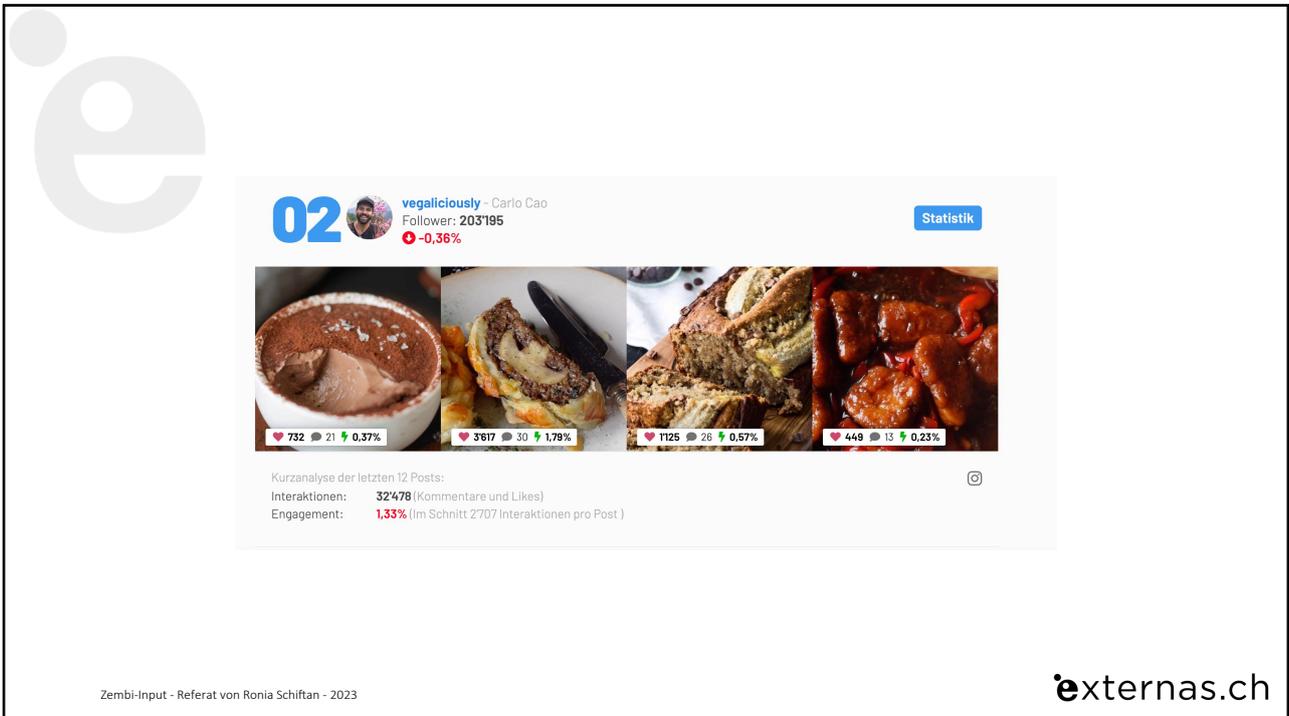
externas.ch

Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

30



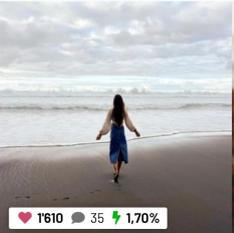
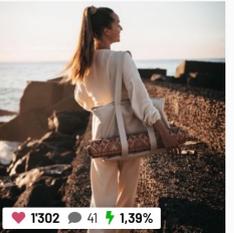
31



32

05  **anina.gepp** - Anina 
 Follower: **96'577**
 -0,25%

Statistik

			
♥ 1859 46 ⚡ 1,97%	♥ 1610 35 ⚡ 1,70%	♥ 2908 83 ⚡ 3,10%	♥ 1302 41 ⚡ 1,39%

Kurzanalyse der letzten 12 Posts:
 Interaktionen: **21'458** (Kommentare und Likes)
 Engagement: **1,85%** (Im Schnitt 1'788 Interaktionen pro Post)

Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

externas.ch

33

Orthorexia nervosa – Das zwanghafte Gesundessen

Orthorexia nervosa

«Is the compulsion to eat healthy, pure or organic foods. Healthy eating becomes ON when self-imposed strict dietary restrictions produce malnutrition, social isolation and impairment in daily activities.» (Borgida, 2012, S.1)



Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

externas.ch

34

01 house.of.huber - NADINE
 Follower: 767'502
 -0,70%

Statistik

Charts-Platzierungen

Sortiert nach: Follower, Engagement, Interaktionen, Wachstum

Liste	sortiert nach	Rang	Vorwoche
Blogger (Schweiz)	Follower	1	
Fitness (Schweiz)	Follower	1	
Influencer (Schweiz)	Follower	10	
Schweiz	Follower	39	

Ranglisten vom 19.01.2020 [Falsche Kategorie?](#)

Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

Interaktionen pro Post
11785

Auf den letzten 12 Posts hatte N A D I N E insgesamt 141'417 Interaktionen. **Pro Posting sind das durchschnittlich 11785 Interaktionen** (also Kommentare und Likes).

Quelle: Likeometer.co, 22.1.2020

externas.ch

35

house.of.huber 3h
 BACK TO FIT
 „Your turn! Was möchtet ihr von mir zum Thema Ernährung & Fitness gerne wissen?“
 27.09.2016

house.of.huber 20h
 „Ihr Lieben, ich habe ganz viele Fragen von euch bekommen zum Thema Ernährung und Ernährungsumstellung. Es sind einfach zu viele um alle zu beantworten“

house.of.huber 20h
 „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)

Story: 23.1.2020

Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

externas.ch

36

02  **cindytraining** - Cindy Landolt
 Follower: 660'779
 +1,31%

Statistik



Quelle: Likeometer.co, 22.1.2020

03  **deboragabriella_** - Debora Gabriella Cicciolina
 Follower: 458'570
 +0,22%

Statistik



Zembi-Input - Referat von Ronia Schifano - 2023

37

04  **tresortoko** - Tresor Toko
 Follower: 354'065
 +0,05%

Statistik



Quelle: Likeometer.co, 22.1.2020

05  **mischajaniec** - Mischa Valentino
 Follower: 332'510
 +1,81%

Statistik



Zembi-Input - Referat von Ronia Schifano - 2023

38

Influencer Marketing



Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

externas.ch

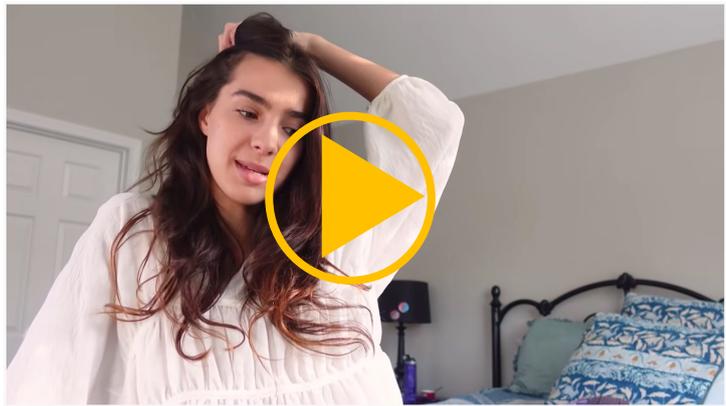
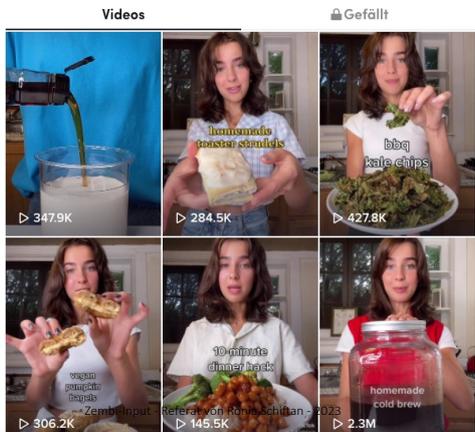
39

balleburns ✓
Balle
Folgen

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

88 Folge ich 2M Follower 78.9M Likes
www.youtube.com/c/hallebur...

- Vorgeschlagene Konten Alle anzeigen
- cookingwitha...
 - nutritionbykylie
 - cookingwiths...



what i eat in a week but i started on tuesday
152.400 Aufrufe · 14.04.2021

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

externas.ch

40

that.veganbabe
Stephanie Manzinali
Folgen

123 Folge ich 215K Follower 2M Likes
 VEGAN FOODIE RECIPES
 linktr.ee/thatveganbabe

Vorgeschlagene Konten: chez_jorge, coolmarinaa, themealprema...

Videos: Sheet Pan Pancakes (9840), 2 INGREDIENT SWEET POTATO TORTILLAS (16K), HEATHY VEGAN GUMMY BEARS (10.8K), High Protein PHISIDIOUS GRACE (15.2K), HEALTHY JALAPENO GARLIC VEGAN MAC & CHEESE (7078)

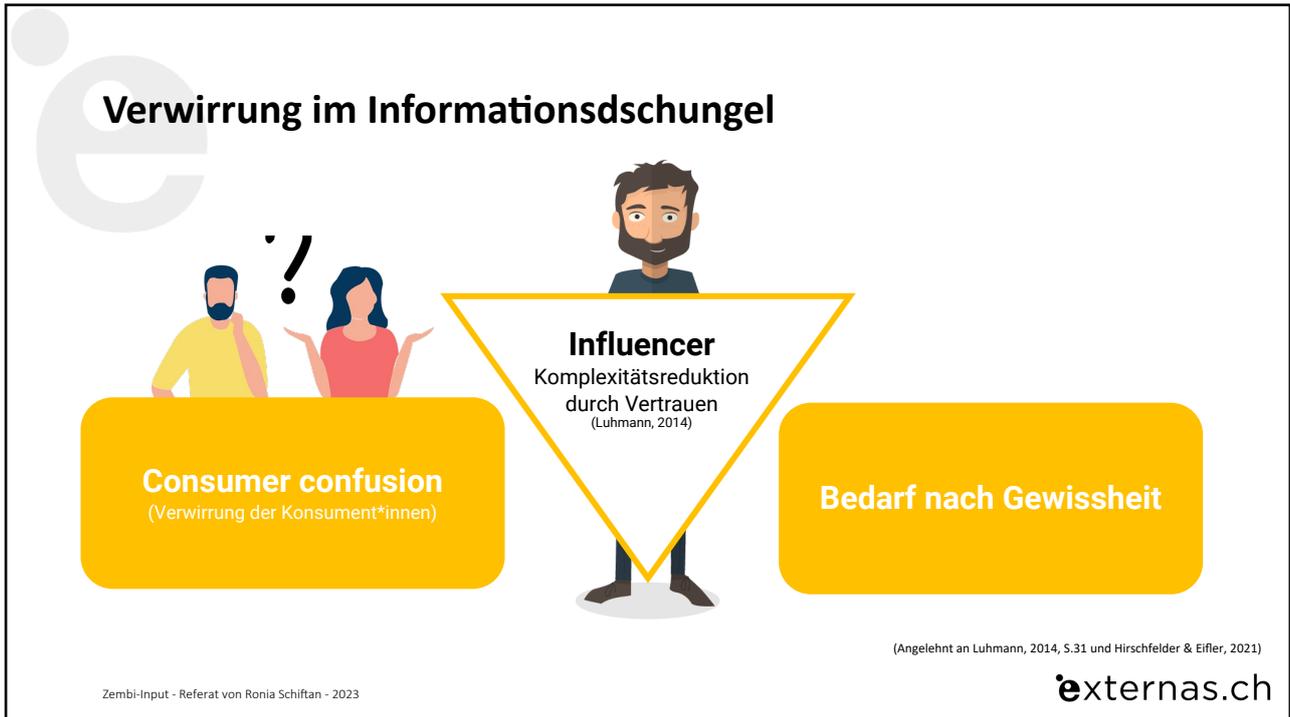
TikTok 00:23/00:30 @that.veganbabe

externas.ch

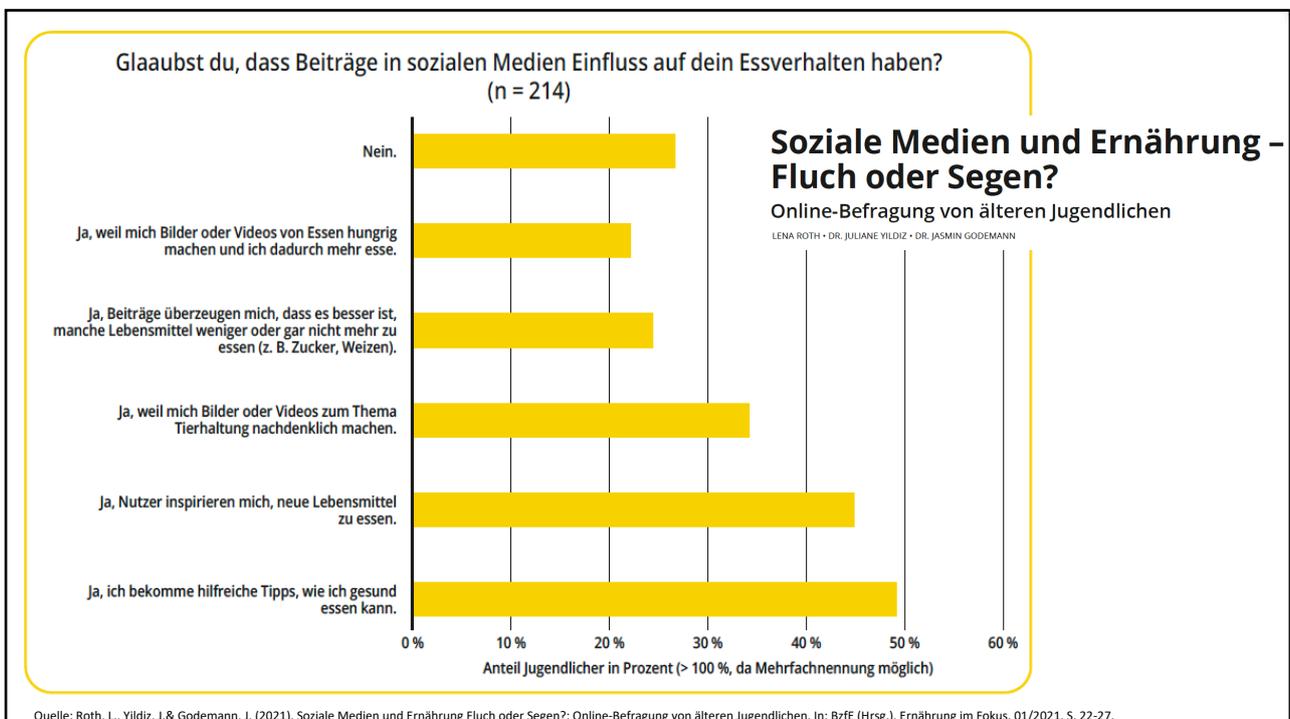
41

Smart C: Wie Ernährung Krebs vorbeugt
 Dr. Brigitte Karner Ulrike Gandler: Keto richtig gemacht
 Dr. med. Ernst Walter Henrich: VEGAN
 Dr. med. Eya Maria Kraske: SÄURE-BASEN-BALANCE
 Ashley Tudor: LEO REZEPTKLEIN
 Das Kochbuch LOW CARB
 +++ warum kartoffeln müde machen +++
 weshalb nudeln die fettverbrennung stoppen +++
 +++ warum krebzellen zucker lieben +++
 KOMPLOTT: Wie die Lebensmittelkonzerne uns süchtig machen
 DUMM WIE BROT: Wie Weizen schlechend Ihr Gehirn zerstört

42



43



44

Ideal vs. Realität

Beispiel Instagram @house.of.huber

Stress

Perfektion
Instagram, Werbung, Kommunikationsunterlagen

vs.

Realität «Leben»

Zembi-Input - Referat von Ronia Schiftan - 2023

externas.ch

45

Durch Bilder lernen wir...

Zembi-Input - Referat von Ronia Schiftan - 2023

externas.ch

46

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)
 Sozialisierungseffekt = Lernen von sozialem Wissen durch Andere =>
 Manifestierung von Weltbildern, Selbstbildern, Stereotypen, Sozialverhalten
 «Gesund gleich gut»



Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

externas.ch

47



48



49

e

WENIGER FLEISCH, MEHR FUTURE

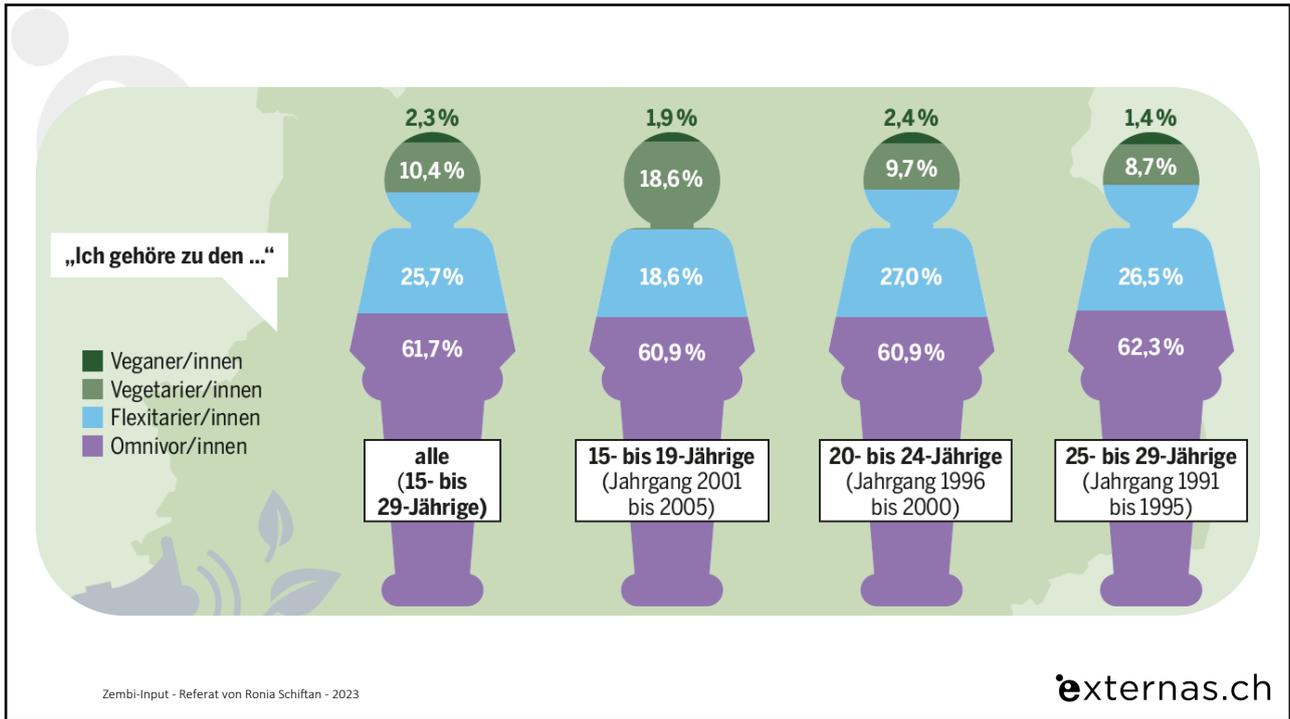
«Im Vergleich mit der Gesamtbevölkerung ernähren sich doppelt so viele 15- bis 29-Jährige vegetarisch oder vegan. Für viele junge Erwachsene ist der Verzicht auf Fleisch ein politisches Statement.»

Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

FLEISCHATLAS
Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel 2021
JUGEND, KLIMA UND ERNÄHRUNG
HEINRICH BÖLL STIFTUNG BUND LE MONDE diplomatique

externas.ch

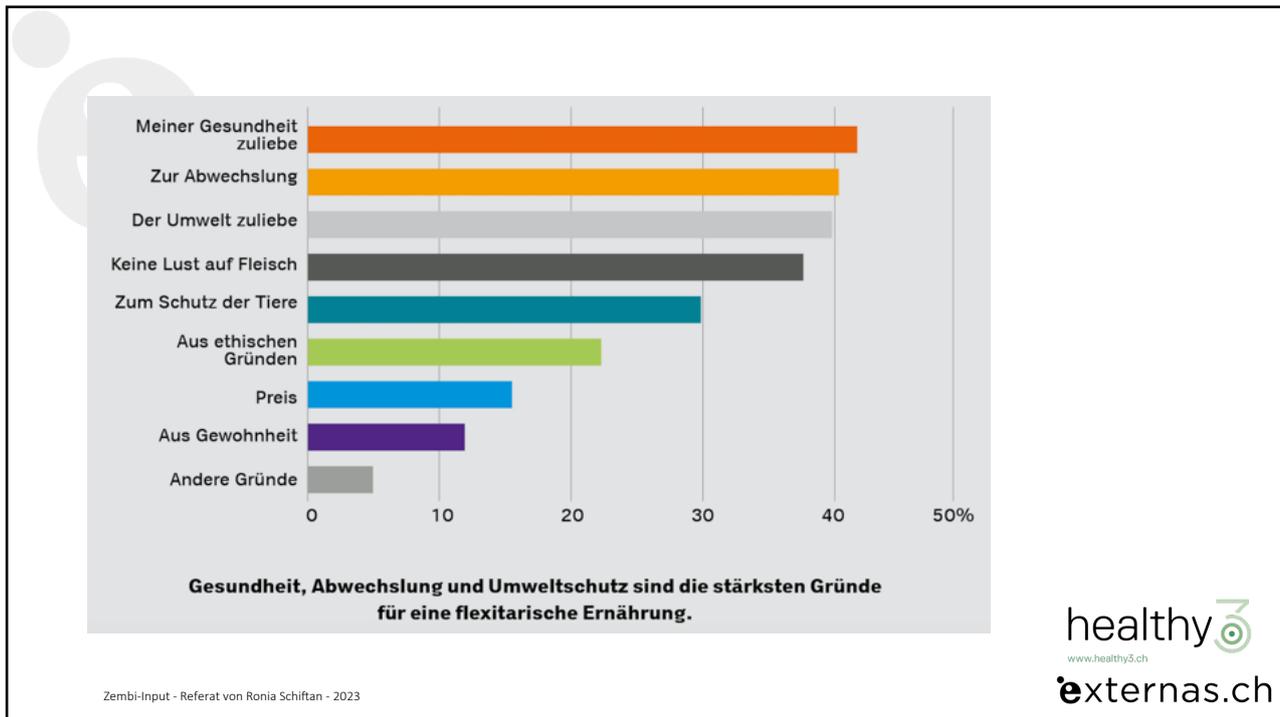
50



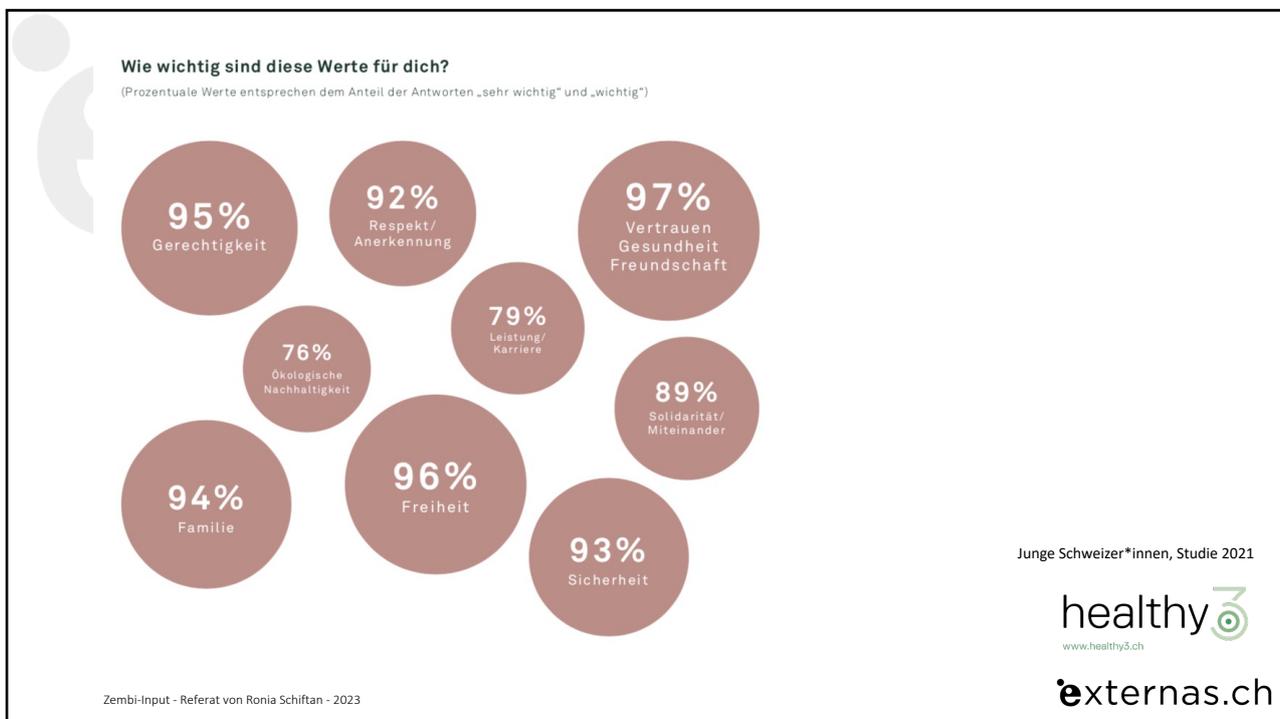
51



52



53



54

NETFLIX

SEASPIRACY

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

Lara (20)

THE TRUTH ABOUT THE GAME CHANGERS

COWSPIRACY
THE SUSTAINABILITY SECRET

55

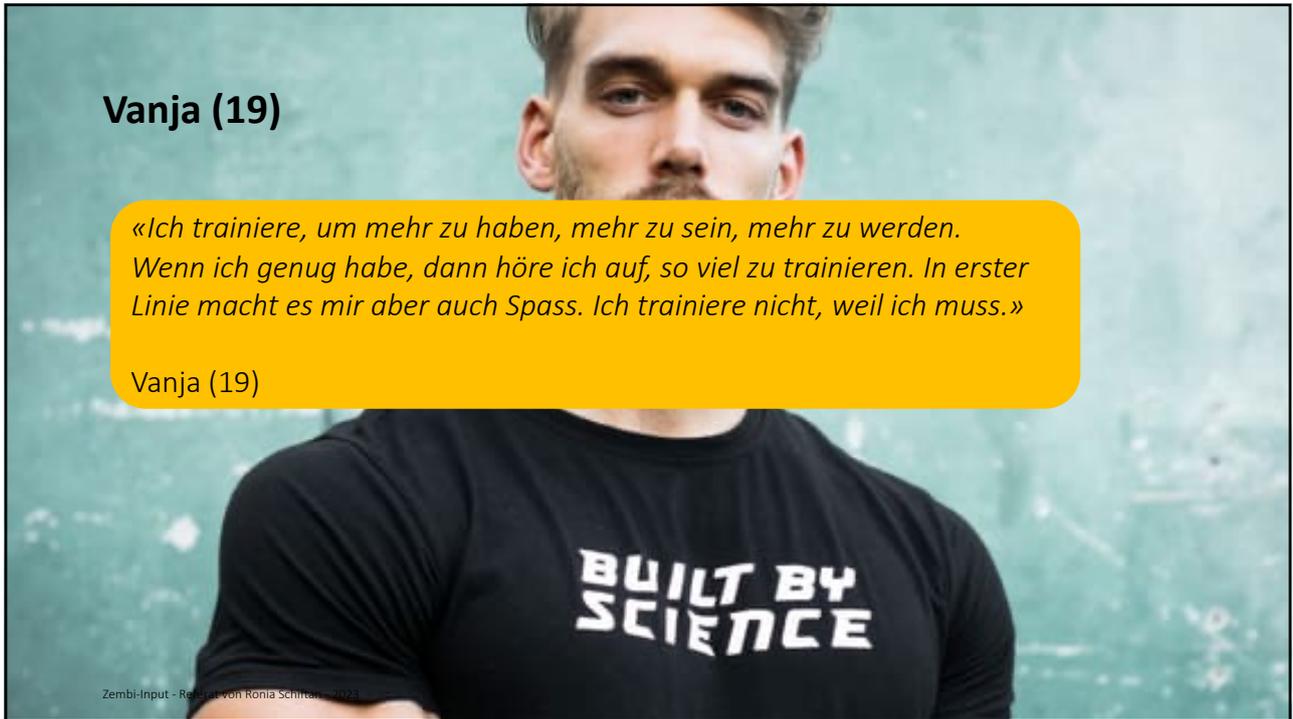
e

High Protein
Fit durch den Teller?

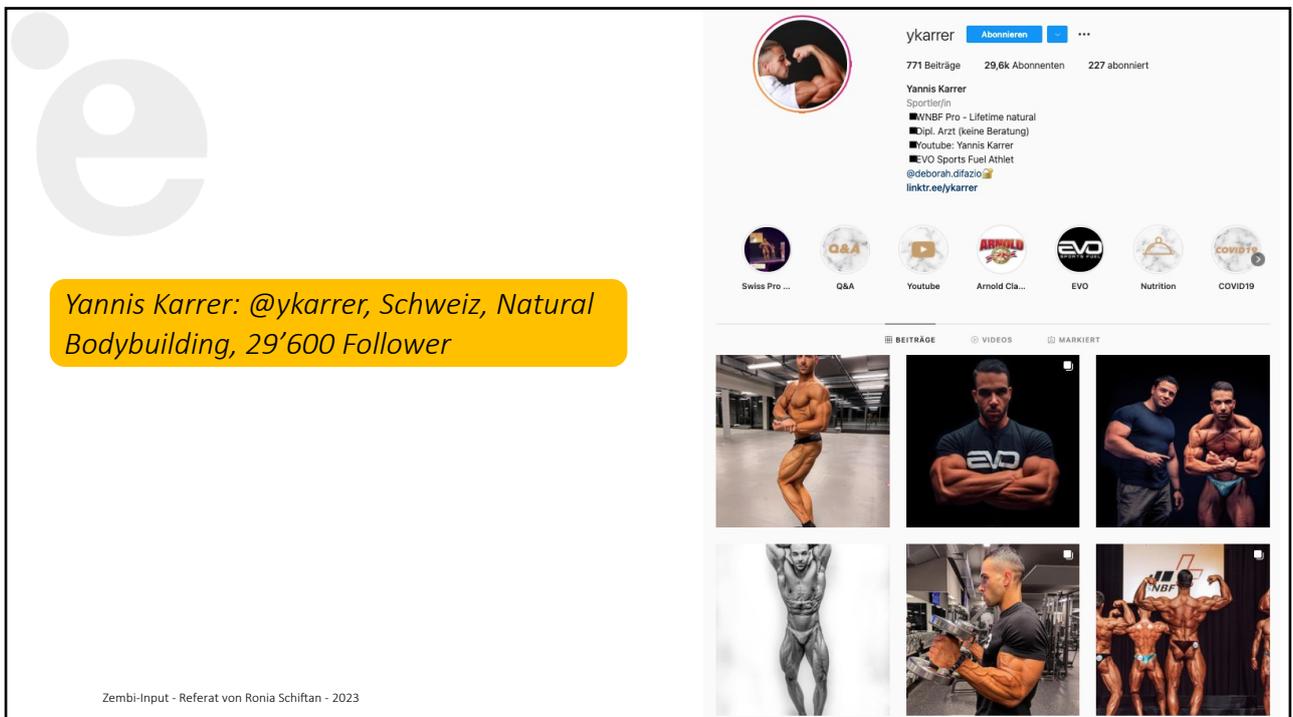
BUILT BY SCIENCE

Zembi-Input - Rezept von Ronia Schiller © 2023

56



57



58

DIÄT

BULK

ykarrer · Abonnieren

ykarrer · DIät oder Aufbau?
Die Gyms gehen an vielen Orten nach Monaten der Schliessung wieder auf...
Du hast Muskulatur verlieren und Fett zugelegt? Du fragst dich, wie du dich ernähren solltest?
Aufbau mit Kalorienüberschuss, eine DIät mit Kaloriendefizit oder etwa doch eine Recomposition Phase? Geht das überhaupt? 🤔
All das erfährst du in meinem neuen Youtube Video! 🤗
#youtube #fitfangermany #diät #bulk

21 Wo. Gefällt 1 Mal · Antworten

hny.ri Du hast links deinen rechten Lat abgeschnitten 🤔

21 Wo. Gefällt 1 Mal · Antworten

asagaroff 🙌🙌🙌🙌🙌🙌

21 Wo. Gefällt 1 Mal · Antworten

skarr63 🙌🙌

21 Wo. Gefällt 1 Mal · Antworten

markuskraus87 GREAT 🤗🤗 Da werden ich gleich mal reinschauen und ein Like dalassen bro 🙌🙌🙌🙌🙌🙌

21 Wo. Gefällt 2 Mal · Antworten

peter.brondie 🙌🙌

21 Wo. Gefällt 1 Mal · Antworten

cenonix 🙌

21 Wo. Gefällt 1 Mal · Antworten

morenutrition.de 🙌🙌

21 Wo. Gefällt 2 Mal · Antworten

olesya_1090 🙌

21 Wo. Gefällt 1 Mal · Antworten

rosschristian336 Tier Bruder

21 Wo. Gefällt 1 Mal · Antworten

Gefällt 580 Mal

8. Juni

nas.ch

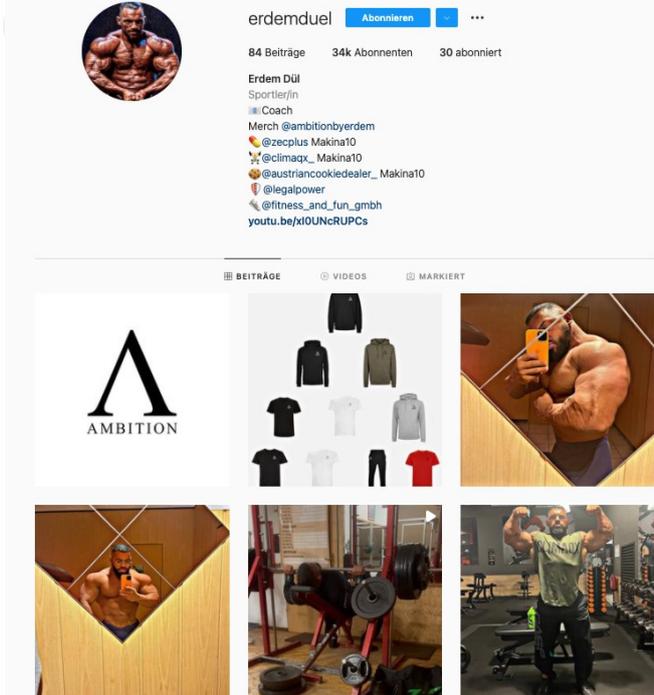
59

Clean Meal

Chicken 140g
Reis 230g
Gemüse/Salat 600g
Salatdressing 60g
Paniermehl 20g
Distelöl 10g

externas.ch

60



erdemduel Abonnieren

84 Beiträge 34k Abonnenten 30 abonniert

Erdem Dül
Sportlerin
Coach

Merch @ambitionbyerdem
@zecplus_Makina10
@climaqx_Makina10
@austriancookiedealer_Makina10
@legalpower
@fitness_and_fun_gmbh
youtu.be/x10UNeRUPCs

BEITRÄGE VIDEOS MARKIERT

AMBITION

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)

externas.ch

61



Health+ Super Omega 3 Triglyceride 50% EPA / 25% DHA 100 Kapseln 1000 mg Fischöl 100 mg EPA und 250 mg DHA

#erdemdül #multifläschchen #zeclus
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>

Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

externas.ch

62

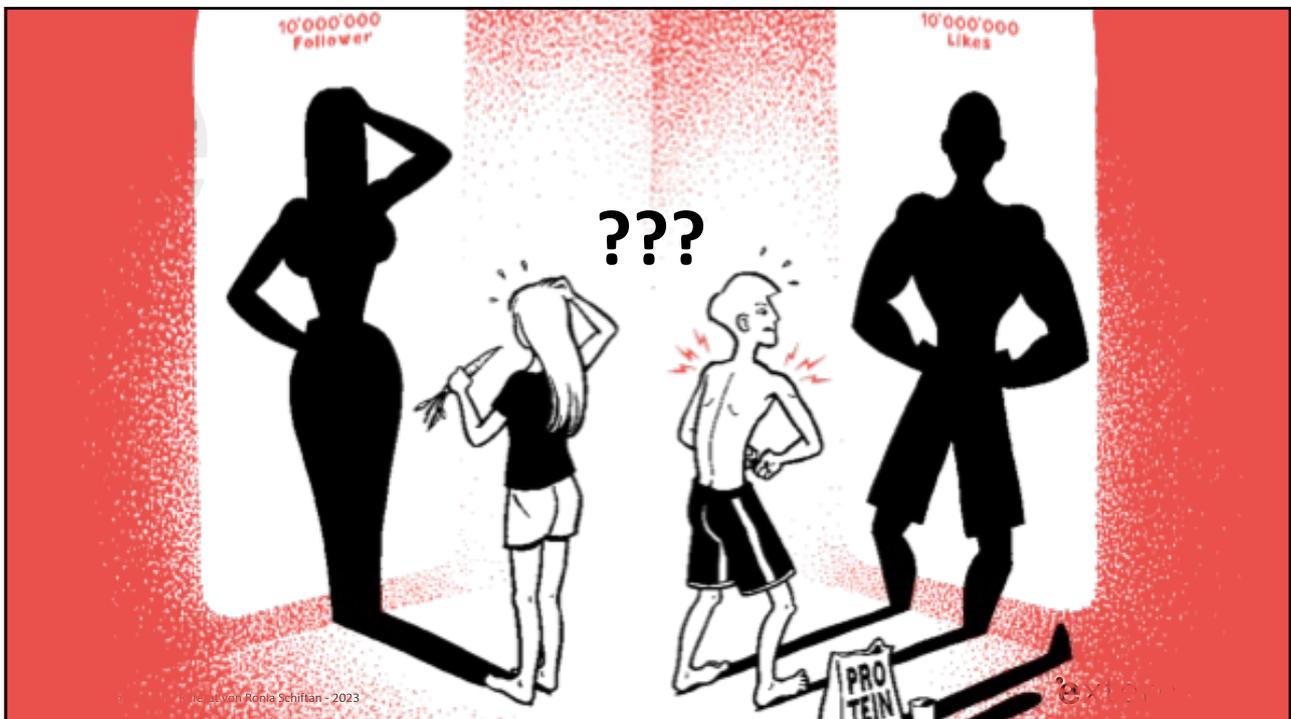
«Essen ist einfach ein universelles und alltägliches Thema. Entweder es geht darum, dass es Menschen gibt, die kein Essen haben, oder um Foodwaste, um vegan oder nicht vegan, um Fitness oder Junkfood. Bald ziehe ich von zu Hause aus, ich habe mit meiner Mitbewohnerin schon abgesprochen, dass wir sehr auf unser Einkaufsbudget schauen werden. Wir wollen dann einmal die Woche einkaufen gehen. Ich freue mich.»

Melanie (20)



Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

63



Zembi-Input - Referat von Ronia Schiffan - 2023

64





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



Zembi-Input - Referat von Ronia Schiftan - 2023

externas.ch

65





Vielen Dank!

Ronia Schiftan
MSc Angewandte Psychologie
Ernährungspsychologin ZEP

Kontakt
ronia.schiftan@externas.ch
www.externas.ch

M: +41 78 607 47 28

Zembi-Input - Referat von Ronia Schiftan - 2023

externas.ch

66

Filme zum Thema

- <https://www.srf.ch/sendungen/dok/die-social-media-influencer>
- <https://www.srf.ch/sendungen/dok/die-selbstoptimierer>
- <https://www.srf.ch/sendungen/dok/die-verunsicherung-ist-riesig>
- ...

Zembi-Input - Referat von Ronia Schifftan - 2023