

## Instagram-Seiten: Empfehlungen

### Inhaltsverzeichnis

<b><u>NACHHALTIGKEIT &amp; UMWELTSCHUTZ .....</u></b>	<b><u>2</u></b>
<b><u>SOZIALE GERECHTIGKEIT: INKLUSION, ANTI-RASSISMUS, FEMINISMUS, QUEER-FEMINISMUS .....</u></b>	<b><u>4</u></b>
<b><u>DAILY LIFE &amp; GESELLSCHAFT .....</u></b>	<b><u>7</u></b>
<b><u>TAGESAKTUELLES &amp; POLITIK .....</u></b>	<b><u>10</u></b>
<b><u>UNTERHALTUNG .....</u></b>	<b><u>12</u></b>
<b><u>WISSEN .....</u></b>	<b><u>13</u></b>
<b><u>SELBSTLIEBE &amp; SELBSTAKZEPTANZ .....</u></b>	<b><u>14</u></b>
<b><u>POETRY .....</u></b>	<b><u>16</u></b>
<b><u>LIFESTYLE &amp; ERNÄHRUNG .....</u></b>	<b><u>17</u></b>
<b><u>FINANZEN .....</u></b>	<b><u>19</u></b>
<b><u>HILFE.....</u></b>	<b><u>20</u></b>

**Anmerkung: Die Empfehlungen in dieser Liste sind Momentaufnahmen. Wir können keine 100%ige Garantie geben, dass ein\*e Verfasser\*in nicht auch Inhalte veröffentlicht, die wir selbst nicht vertreten. Wir beobachten die Accounts und sind bemüht, gute Empfehlungen zu geben.**

## **Nachhaltigkeit & Umweltschutz**

### **[robertmarclehmann](#)**

Robert Marc Lehmann ist Meeresbiologe, Forschungstaucher und Abenteurer. Er berichtet aus über 100 Ländern, denn er dokumentiert auf seinen Reisen alles mit seiner Kamera. Robert hat bereits über 2670 Tauchgänge absolviert und wurde 2015 als National Geographic Fotograf des Jahres ausgezeichnet. Bei allen Abenteuern steht sein größtes Anliegen, der Schutz unseres Ökosystems, immer im Mittelpunkt.

### **[sea shepherd germany](#)**

Aktiver Meeresschutz weltweit: das ist das Motto von Sea Sheperd Germany. Da die biologische Vielfalt im Meer schwindet, müssen drastischere Maßnahmen für den Schutz des Lebensraumes im Wasser ergriffen werden. Mit verschiedenen, teils radikalen, Kampagnen trägt die Organisation dazu bei. Die Meere zu schützen bedeutet, unser eigenes Leben zu schützen.

### **[wastelandrebel](#)**

Praxistaugliche Tipps für ein nachhaltiges Leben finden sich auf diesem Account. Das Thema „Zero-Waste“ steht im Vordergrund. So wird zum Beispiel Natron als vielseitiges Haushaltsmittel vorgestellt oder die Herstellung von Beauty-Produkten beleuchtet.

### **[luisaneubauer](#)**

Luisa Neubauer ist in Deutschland eine führende Persönlichkeit in der Fridays for Future Bewegung. Sie setzt sich für eine Klimapolitik ein, die mit dem Pariser Klimaabkommen vereinbar ist und wirbt beispielsweise für einen Kohleausstieg bis 2030. Die Studentin hat bereits zwei Bücher veröffentlicht. Ein drittes – welche sie gemeinsam mit ihrer Oma schreibt – soll folgen.

### **[pattiegonia](#)**

Als queere Person tritt Pattie Gonia als Dragqueen auf. Pattie nutzt diese Kunstform, um auf Themen des Umweltschutzes hinzuweisen. So entstehen viele ihrer Outfits aus Material, das andere als Müll bezeichnen würden, so genanntes „upcycled material“. Pattie kämpft für Soziale Gerechtigkeit sowie Gerechtigkeit für die Umwelt.

### [klima.neutral](#)

Die Klimakrise ist kompliziert? Dieser Kanal schafft Abhilfe. Alles rund ums Thema Klimawandel wird hier einfach, aber vielfältig, erklärt. So stellen sich die Personen hinter diesem Account den Fragen, was die Klimakrise mit uns als individueller Person zu tun hat und welche Maßnahmen der Politik wirklich helfen.

### [dariadaria](#)

Hinter diesem Profil steckt Madeleine Darya Alizadeh. Sie ist Autorin, Influencerin, Podcasterin, Aktivistin und Unternehmerin und befasst sich mit Themen wie Nachhaltigkeit, Umweltschutz und bewusste Lebensgestaltung. Alles hat mit einem Blog angefangen. Nun ist Madeleine Darya die erfolgreiche Gründerin von Dariadeh, einem nachhaltigen Modelabel.

### [greenpeace.de](#)

Die Nichtregierungsorganisation setzt sich für Maßnahmen zum Schutz der Erde, unseres Lebensraumes, ein. Mit vielseitigen Aktionen versucht Greenpeace den Wandel herbeizuführen, den wir zum Erhalt des Planeten dringend benötigen. Auf dieser Seite informiert die Organisation über ihre Tätigkeiten und erzielte Fortschritte.

### [klimaclara](#)

Clara ist eine Aktivistin der Fridays for Future Bewegung. Sie informiert und klärt auf. Neben den Themen rund um Klimaschutz, informiert sie auch zu Inhalten im Bereich des Feminismus. Als Medizinstudentin bezieht sich ihr Content auch auf unser Gesundheitssystem und die Gesundheitsfürsorge.

### [autokorrektur katja](#)

Die Mobilitätsexpertin Katja setzt sich für eine Mobilitätswende ein. Auf ihrer Instagram-Seite informiert sie zu Themen rund um Mobilität und zeigt auf, wie eine zukunftsorientierte Verkehrspolitik aussehen könnte. Ihr liegen zum Beispiel autofreie Innenstädte und ein Ausbau der Infrastruktur für Bus und Bahn am Herzen.

### [miteckenundkanten\\_official](#)

Dieser Online-Shop verkauft alles, was im regulären Verkauf als „B-Ware“ eingestuft wurde. Die Produkte sind also alle nicht „perfekt“. Dennoch kann man alle Artikel, die der Shop bereithält, sehr gut verwenden. So setzt sich der Shop dafür ein, dass weniger Produkte weggeworfen werden, bevor sie überhaupt verkauft wurden.

### [louisadellert](#)

Louisa liegen nachhaltige, politische und feministische Themen am Herzen. Sie ist Autorin, Moderatorin und Influencerin. Neben informativem Content zeigt Louisa Vieles aus ihrem privaten Leben und macht so deutlich, dass nicht alles Gold ist, was glänzt.

## **Soziale Gerechtigkeit: Inklusion, Anti-Rassismus, Feminismus, Queer-Feminismus**

### [wastarasagt](#)

In ihren Videos behandelt Tara Themen wie Feminismus, toxische Männlichkeit, den Einfluss von Medien auf die eigene Identität sowie internalisierte Misogynie.

### [robert\\_lindemann](#)

Robert Lindemann ist Videograf und nimmt auf sehr lustige Art und Weise Sexismus hopps ;) Dabei schneidet er sich meist selbst in irgendwelche Videos mit sehr fragwürdigen Aussagen und demontiert diese mit Fakten und Humor.

### [mrapinoe](#)

Als US-amerikanische Fußballerin ist sie zweifache Weltmeisterin und Olympiasiegerin. Sie wurde 2019 zur Weltfußballerin des Jahres gekürt. Neben ihrer sportlichen Karriere ist sie für ihr politisches Engagement bekannt. Sie kämpft für Gleichberechtigung und setzt sich gegen Rassismus ein.

### [fraugehlhaar](#)

Laura Gehlhaar befasst sich mit Themen rund um Diversität, Gerechtigkeit und Inklusion. Sie berichtet über ihr Leben im Rollstuhl und macht so deutlich, dass eine Behinderung nie einfach nur eine individuelle Angelegenheit, sondern ein politisches und gesellschaftliches Problem ist.

### [notjustdown](#)

Die Geschwister Marian und Tabea klären mit diesem Kanal über Trisomie 21 auf und berichten aus ihrem alltäglichen Leben. Sie haben den Instagram-Kanal gegründet, um der Welt zu zeigen, dass das Leben von und mit Menschen mit Down-Syndrom alles andere als down ist.

### [softie.offiziell](#)

Diese Seite bietet Queerfeminismus für alle, schonungslos zart. Sie klärt zu Themen wie Pansexualität, Asexualität, Anti-Rassismus oder auch Zivilcourage auf.

### [staci.swan](#)

Diese Aktivistin aus Stuttgart postet zu Queer-Feminismus, Positivity, Spiritualität und Sexualität. Online-Dating, Einvernehmlichkeit bei Sex, Sexualisierung von Nacktheit und vieles Weitere werden hier thematisiert. Zudem setzt sie sich gegen Cat-Calling, dem anzüglichen Hinterherrufen im öffentlichen Raum, ein.

### [terre.des.femmes](#)

Diese Frauenrechtsorganisation setzt sich für die Gleichberechtigung, Selbstbestimmung und Freiheit von Frauen ein. Informationen zu Aktionen, Spendenaufrufen und Aufklärung stehen hier oben auf der Agenda.

### [bunter.leben](#)

Kira und Saskia berichten hier über ihren „Regenbogenalltag“. Als Eltern von Zwillingen zeigen sie uns, wie stinknormal ihr Leben ist. Sie wollen zeigen, dass es viele verschiedene Familienmodelle gibt, denn Familie ist bunt.

### [bcf.stuttgart](#)

Die Black Community Foundation ist eine Nichtregierungsorganisation und sieht sich als Teil der Blacklivesmatter-Bewegung. Hieraus ergibt sich ihr Einsatz für Anti-Rassismus – online und offline.

### [wasihrnichtseht](#)

Auf dieser Seite machen Schwarze Menschen den Alltagsrassismus in Deutschland sichtbar. Sie erzählen ihre Geschichte. So können sie Gestalten, Empowern und Inspirieren.

### [tupoka.o](#)

Tupoka Ogette sieht sich als Vermittlerin zu Rassismuskritik. Als Autorin, Trainerin und Podcasterin versucht sie, dem Rassismus in unserer Gesellschaft stark entgegenzutreten. So regt sie uns alle an, rassismuskritisch zu leben.

### [alice haruko](#)

Alice Hasters ist durch ihr Buch „Was weiße Menschen nicht über Rassismus hören wollen, aber wissen sollten“ bekannt geworden. Sie setzt sich auf vielen verschiedenen Plattformen gegen Rassismus ein.

### [hoe mies](#)

Diese Instagram-Seite zeigt seit 2017 weibliche und LGBTQ-Artists und macht so deutlich, wie divers die Berliner Clubszene ist.

### [missionlifeline](#)

Das Retten von Leben ist die Aufgabe dieser gemeinnützigen Organisation. Als Seenotrettung im Mittelmeer handeln sie dort, wo Menschen auf ihrem Weg auf der Flucht in Not geraten sind.

### [celestebarber](#)

Celeste Baber ist ein Comedian der besonderen Art. Sie stellt Bilder von berühmten Persönlichkeiten nach und zeigt so auf, wie fragwürdig unsere Schönheitsideale sind. Darüber hinaus wird in ihren Posts deutlich, wie gestellt und wenig natürlich die Bilder sind, die von den Stars und Sternchen dieser Welt hochgeladen werden.

### [raulkrauthausen](#)

Raul ist Autor, Moderator und Medienmacher. Als Aktivist setzt er sich für Inklusion und Barrierefreiheit ein. Er hat den Verein Sozialhelden gegründet, der sich auf vielfältige Weise für eine inklusive Gesellschaft stark macht.

### [aladinelmafaalani](#)

Aladin El-Mafaalani ist Soziologe sowie Professor für Erziehung und Bildung in der Migrationsgesellschaft. Daher kennt er sich gut mit dem Thema Migration und Integration aus. Nicht nur auf Instagram setzt er sich wissenschaftlich fundiert für Anti-Rassismus ein. Hier kämpft er für Bildungsgerechtigkeit und versucht, rassistische Mythen aufzudecken.

### [aljosha](#)

Der queere vegane Arzt Aljosha Muttardi setzt sich offen und transparent für mehr soziale Gerechtigkeit ein, dabei stehen u. a. Themen wie Veganismus, Rassismus, Gleichberechtigung und mentale Gesundheit im Vordergrund. Aljosha versucht mehr Ehrlichkeit, Transparenz & Authentizität in die Social Media Blase zu bringen und das Ganze mit einer Portion Selbstironie und Humor ohne erhobenen Zeigefinger.

### [lamberty.pia](#)

Pia Lamberty ist Sozialpsychologin und forscht erforscht, warum Menschen an Verschwörungserzählungen glauben und welche Konsequenzen dieses Weltbild mit sich bringt. Lamberty verortet sich an der Schnittstelle von Wissenschaft und Gesellschaft und klärt evidenzbasiert über Verschwörungserzählungen, Desinformation, Antisemitismus und Rechtsextremismus auf.

## Daily Life & Gesellschaft

### [fraupassmann](#)

Sophie Passmann ist Autorin und Radiomoderatorin. Sie äußert sich zu Fragen, die ihre Generation bewegen und nimmt dabei kein Blatt vor den Mund. Auf ihrem Instagramprofil nimmt sie uns mit in ihren Alltag.

### [elhotzo](#)

Der deutsche Satiriker und Podcastproduzent Sebastian Hotz unterhält auf Instagram mit humoristischen Beiträgen zu gesellschaftlichen und politischen Themen. Er äußert sich oft kritisch. Beispielsweise setzt er sich gegen die Verharmlosung von Depressionen ein und steht öffentlich zu seiner Bisexualität.

### [y\\_kollektiv](#)

Die Beiträge zeigen die Welt, wie sie vom Kollektiv aus jungen Journalist\*innen wahrgenommen wird: echt, nah, menschlich und subjektiv. Zum Beispiel hat das Kollektiv einen radikalen Tierschützer begleitet, der sich gegen Massentierhaltung im Schweinestall einsetzt. Ein anderes Mal hat das Kollektiv schon von der ersten Rikscha-Fahrerin Pakistans berichtet.

### [kattascha](#)

Katharina Maria Nocun ist Bürgerrechtlerin, Publizistin und Netzaktivistin. In ihrem Blog kattascha.de setzt sie sich vor allem mit gesellschaftlichen Folgen der Digitalisierung sowie populistischen und demokratiefeindlichen Bewegungen auseinander, Fakenews und Datensicherheit stehen oft im Mittelpunkt.

### [vice de](#)

Wer unbequemen Journalismus sucht, findet ihn hier. Die Themenbreite reicht von Drogen, Popkultur über Sex zu Politik und Technik.

### [namealter](#)

Hier findet man „DIES DAS ANANAS“. Zusammengestellt von der Fernsehmoderatorin Ariane Alter, die unter anderem den Podcast „Im Namen der Hose“, der sich rund um das Thema Sex dreht, moderiert.

### [funk](#)

Hier verbirgt sich das Content-Netzwerk von ARD und ZDF, das Inhalte für 14- bis 29-Jährige produziert. Sie wollen Menschen mit unterschiedlichen Interessen mit unterschiedlichen Formaten erreichen. Es geht um Information, Orientierung und Unterhaltung. Da es ein öffentlich-rechtliches Angebot ist, gibt es hier weder Werbung noch Produktplatzierungen.

## [followme.reports](#)

Als interaktives Reportageformat berichtet follow me.reports über Stories, Themen und Fragen aus der eigenen Community. Die Reporter\*innen Hannah, Aminata und Robin öffnen Türen zu verschiedenen Lebenswelten von jungen Menschen und begleiten diese in Schlüsselmomenten. Dabei sind sie nicht einfach nur neugierig, sondern stellen auch unangenehme Fragen.

## [strg\\_f](#)

Suchen und finden: Das ist das Ziel von STRG\_F. Die jungen Reporter\*innen tauchen ein und decken über Themen auf, die sie selbst bewegen. Dabei sind sie ehrlich, ungeschönt und nah. Jeden Dienstag gibt es eine neue Folge: Themenvorschläge sind gerne gesehen!

## [correctiv faktencheck](#)

Die Journalist\*innen dieses Kanals bekämpfen Desinformationen, Gerüchte und Halbwahrheiten. Zudem liefern sie Fakten für die Gesellschaft. Alle Follower\*innen können selbst aktiv werden und Hinweise zu Falschmeldungen einsenden.

## [aminatabelli](#)

Aminata arbeitet für den NDR, für MTV, für das ZDF, für Funk und als freiberufliche Moderatorin und Reporterin. So ist sie zum Beispiel auch für follow me.reports unterwegs. Sie setzt sich für Toleranz und gegen Rassismus ein.

## [arte.tv](#)

Den europäischen Kulturkanal arte gibt es schon seit 30 Jahren. Neben Hinweisen zu produzierten Serien und Filmen, klärt diese Instagram-Seite über eine Bandbreite an Themen auf. So kann man sich beispielsweise darüber informieren, was ADHS ist, was man unter Nicht-Binarität versteht oder welche 7 Fakten über Eisbären besonders wichtig sind.

## [alexandra\\_stanic](#)

Alexandra ist Journalistin und nimmt uns in diesem Kanal mit in ihren Alltag, in dem sie alles Wichtige über unsere Gesellschaft festhält.

## [Browserballett](#)

Du suchst nach guter und sinnvoller Unterhaltung? Kannst du haben! Dieser Instagram-Kanal von ZDFneo informiert dich über aktuelle Themen. Trocken oder zäh wird das allerdings bestimmt nicht, da immer eine große Portion Comedy dazu kommt. Zudem werden unangenehme Wahrheiten ausgesprochen und man muss sich dann doch auch an die eigene Nase fassen.



### [t3n Magazin](#)

Hier dreht sich alles um unsere Zukunft, unsere digitale Zukunft. Aktuelle Trends der digitalen Medien werden überprüft: Was bedeuten sie für unser Zusammenleben und wie wird sich unser Leben künftig verändern? Außerdem findet man hier Empfehlungen und Tipps, für den Umgang mit digitalen Medien.

### [netzlehrer](#)

Der Netzlehrer setzt sich für eine bessere und gerechtere Bildung für alle ein. Er kommentiert Tagesaktuelle politische Entscheidungen und berichtet aus seinem Alltag als Lehrkraft.

### [wastarasagt](#)

Die Autorin und Kulturwissenschaftlerin Tara-Louise Wittwer postet u.a. über den Einfluss von Medien auf die eigene Identität. Auf TikTok betreibt sie das Format „TikToxic“, in dem sie auf Videos reagiert, die diskriminierende oder frauenfeindliche Aussagen beinhalten, um so auf schädliche Verhaltensmuster im Internet aufmerksam zu machen.

## **Tagesaktuelles & Politik**

### **[die.insider](#)**

Eine Recherchegruppe bewegt sich in AFD-nahen Facebookgruppen, um auf ihrer Instagramseite zu zeigen, wie die AFD redet, wenn keine außenstehende Person zuhört. Auch in digitalen Gruppen von Corona-Leugnern sind sie aktiv, um aufzudecken, wie diese sprechen.

### **[fluter](#)**

Die Bundeszentrale für politische Bildung betreibt diesen Instagram-Kanal. Es werden aktuelle gesellschaftspolitische oder länderspezifische Themen aus unterschiedlichen Positionen heraus bearbeitet. Hierbei werden Jugendliche oder junge Erwachsene in den Mittelpunkt gerückt.

### **[tagesschau](#)**

Die Nachrichtensendung Tagesschau informiert auf dieser Instagram Seite tagesaktuell über das weltpolitische Geschehen. So erhält man fundiert recherchierte Informationen zu einer Vielzahl an unterschiedlichen Themen und ist immer gut informiert.

### **[abgeordnetenwatch](#)**

Hier finden sich Informationen darüber, wie die Abgeordneten im deutschen Bundestag abstimmen. Man kann also zum Beispiel nachverfolgen, ob die Abgeordneten entsprechend ihren Wahlversprechen im Bundestag handeln. So will die Organisation über Transparenz Vertrauen schaffen.

### **[heuteshow](#)**

Die TV-Sendung „Heuteshow“ nimmt das politische Geschehen in besonderer Weise unter die Lupe. Satire und Witz dienen hier als Stilmittel, um über die Politik zu informieren. Auf diesem Kanal werden die besten Gags zusammengestellt und man erhält einen etwas anderen Einblick in wichtige politische Themen.

### **[deutschlandfunk](#)**

Der deutschlandfunk informiert über Alles an Weltgeschehen, was in unserer heutigen Zeit von Relevanz ist; dazu Hintergründe und Meinungen. So hält der Account dich immer auf dem Laufenden.

### [jokoundklaas](#)

Das Moderatoren-Duo Joko und Klaas haben ihre Insta-Accounts an iranische Menschenrechtsaktivistinnen weitergegeben, um den Menschen im Iran eine Stimme zu geben und ihre Eindrücke aus dem Iran mit den Menschen in Deutschland zu teilen. Content-Warnung: Manchmal werden auch Szenen veröffentlicht, die sehr gewaltvoll und verstörend sind.

<https://www.instagram.com/officiallyjoko/>  
<https://www.instagram.com/damitdasklaas/>

### [diedaoben](#)

Du wolltest schon immer mal wissen, was im deutschen Bundestag abgeht? Dann bist du bei diesem Instagram-Kanal genau richtig. Jan Schipmann und Aline Abboud nehmen die Politiker\*innen genau unter Lupe und informieren dich über hitzige Debatten. Sie zeigen dir die Argumente der unterschiedlichen Parteien und stellen die Aussagen gegenüber. Zudem fragen sie dich nach deiner Meinung: Du kannst also mitdiskutieren.

### [doktordab](#)

Der freie Journalist und TV-Moderator Daniel Broeckerhoff kommentiert und präsentiert politische Themen und aktuelles Tagesgeschehen voller Empathie und Ironie.

### [marc\\_raschke](#)

Privater Account des Journalisten und Kommunikationsexperten Marc Raschke. Während der Corona-Krise entwickelte sich Raschke über seinen Instagram-Account zum Influencer für Wissenschaft, Gesundheitswesen und Politik. Seither kommentiert er sachlich und gleichzeitig empathisch Tagesgeschehen in Deutschland.

## **Unterhaltung**

### **[goodnews.eu](#)**

Hier wird von Montag bis Freitag Optimismus verbreitet, denn dieser Account zeigt Lösungen auf. Es werden gute Nachrichten gesammelt und aufbereitet. Es werden Innovationen, Initiativen und Ideen, die die Welt ein kleines Stückchen besser machen könnten, vorgestellt. Zusätzlich zur Instagram-Seite gibt es auch eine eigene App sowie einen Newsletter.

### **[beautyquarks](#)**

Dieser Instagram-Kanal des WDR zeigt Bilder, die du so noch nie gesehen hast. Ungewöhnliche Perspektiven und ausgewählte Filter präsentieren zauberhafte Anblicke. So wird das Schöne mit dem Informativen verbunden: Ein Kükenembryo im Ei oder die Oberfläche einer Seifenblase. Beauty-Tipps sucht man hier also vergeblich.

### **[insta\\_repeat](#)**

Dieser Account hat es sich zur Aufgabe gemacht, zu zeigen, wie erschreckend austauschbar Inhalte bei Instagram sind. Es wird dargestellt, wie sehr sich Motive auf Instagram gleichen und dass Instagram-Posts oftmals nicht die Kunst individuellen Schaffens sind. So wird deutlich, wie klischeehaft viele Bilder sind.

### **[goodnewsmagazin](#)**

Diese Seite ist voll von positiven Ereignissen. So liest man auf dieser Plattform nur positive Nachrichten und Geschichten, die inspirieren, motivieren und bestärken. So erhellen sie deinen Tag.

### **[wummssport](#)**

Hier dreht sich alles um Sport. Und zwar auf satirische Art und Weise. Der Instagram-Kanal legt den Finger in die Wunde und schaut dorthin, wo es weh tut. Hauptsächlich geht es hier um Fußball, aber auch andere Sportarten kommen nicht zu kurz.

### **[fabirommel](#)**

Wenn ihr einfach mal abschalten und euch berieseln lassen wollt, dann ist Fabi genau der richtige für den Job. Mittlerweile ist er sogar so erfolgreich, dass er mit seinen Witzen durch Deutschland tourt. Er kommt aus dem schönen Schwarzwald, lebt aber momentan in Berlin.

### **[frauensport.inside](#)**

Eine Seite vom NDR, die über Frauen im Spitzensport berichtet. Hier findet ihr spannende Geschichten und beeindruckende Persönlichkeiten aus dem (Spitzen-)Sport.

### **[splashbruddaa](#)**

Lustiger Sportkommentator, der Stars witzige Sprüche in den Mund legt.

## **Wissen**

### [simplicissimusyt](#)

Dieses Profil klärt Fragen, die du dir noch nie, oder schon viel zu oft, gestellt hast. Dabei bleiben die Erklärungen schön, verständlich, kritisch und fundiert. So wird hier z.B. der Frage nachgegangen, ob Eiweiß-Shakes wirklich etwas bringen oder wie Bill Gates aus Kot Strom erzeugen will.

### [maithink](#)

Mai Thi Nguyen-Kim moderiert die Wissenschaftssendung „MaiThink X – Die Show“. In der Sendung werden aktuelle Themen wissenschaftlich, faktenbasiert, emotional und unterhaltsam aufgearbeitet. In der zur Sendung gehörenden Instagram-Seite werden die Themen ebenfalls vorgestellt. Zudem nimmt Mai Thi ihre Follower\*innen mit in ihren Arbeitsalltag.

### [quarks.de](#)

Die Autor\*innen dieser Seite ordnen die Geschehnisse aus Politik und Zeitgeschehen ein. Sie geben Tipps, wie wir uns in dieser komplizierten Welt zurechtfinden. Dabei arbeiten sie wissenschaftlich fundiert und zeigen uns zum Beispiel, wie wir klimafreundlicher essen können oder wie Fluchen Schmerz lindern kann.

### [dlfnova](#)

Deutschlandfunk nova ist das junge Infoangebot des Deutschlandradios. Es informiert über die unterschiedlichsten Themen und klärt auf. Über Blackouts, über Affenpocken, über Impulskontrolle, über Volunteering und Vieles mehr.

### [mimikama.at](#)

Mimikama ist eine Community gegen Fakenews. „Zuerst denken – dann klicken“ ist einer ihrer Wahlsprüche. Hier lernt ihr, wie ihr Fakenews besser erkennen könnt, was zu einem Faktencheck dazugehört und was an tun kann, wenn man Fakenews identifiziert hat.

## [geomagazin](#)

Instagramaccount der Zeitschrift Geo, einem Reportagemagazin. Das Themenspektrum reicht von (populär)-wissenschaftlichen Themen wie Medizin und Biologie über Politik und Reise bis zu Nachhaltigkeit und Klimafragen.

## **Selbstliebe & Selbstakzeptanz**

### **[aufklo](#)**

Auf diesem Kanal findet man Infos rund um die Themen Liebe, Sex und mentale Gesundheit. Die Seite soll ein Safespace für alle Tabuthemen sein: eine Art Klokabine, in der man über alles reden kann. Aufklo wird produziert von funk und gehört somit zu ARD und ZDF.

### **[glanzundnatur](#)**

Themen rund um Selbstliebe, Gesundheit, Nachhaltigkeit und Fitness für Körper und Geist stehen bei glanzundnatur im Mittelpunkt. Es werden Tabuthemen, die keine sein sollten, thematisiert. So wird zum Beispiel erklärt, ob ein Penis brechen kann oder was es mit den Mythen über Zahnpflege auf sich hat. Diese Instagram Seite ist von funk und gehört somit zu ARD und ZDF.

### **[rebeccachelbea](#)**

Rebecca möchte gemeinsam mit ihrer Community die Welt zu einem liebevolleren und friedlicheren Ort machen. Sie animiert dazu, dass wir Liebe und Frieden in uns selbst kreieren, also uns selbst so annehmen, wie wir sind. Sie beschreibt sich als umweltbewusst, tierfreundlich, vegan, nachhaltig, fair, ehrlich und transparent.

### **[maedelsabende](#)**

Hier können (junge) Frauen über alles reden, was sie bewegt. Themen wie Online-Dating, Binge-Eating, Sexualkunde, Finanzen, Schwangerschaftsabbrüche, Alkoholismus und vieles Weitere können hier in einem geschützten Raum besprochen werden. Diese Instagramseite von funk zeigt, dass (junge) Frauen mit ihren Problemen nicht allein sind und es hilft, wenn man sich austauscht.

## Poetry

### [maxrichardlessmann](#)

Als Podcaster und Musiker postet Max Richard Leßmann jeden Tag ein Gedicht. So schafft er einen Safe Space, um über die Themen nachzudenken, die unsere Gesellschaft bewegen. Dabei zeigt er sich verletzlich und zugleich stark. Er ist nicht nur sarkastisch, sondern auch einfühlsam.

### [rupikaur](#)

Rupi Kaur schreibt Gedichte. Die indisch-kanadische Schriftstellerin erreicht damit mehr als 4 Millionen Follower\*innen weltweit. Zudem hat sie bereits vier Bücher mit Gedichten veröffentlicht. Auch mit Live-Auftritten auf der ganzen Welt begeistert sie ihr Publikum.



## **Lifestyle & Ernährung**

### **[rosakochtgruen](#)**

Auf dieser Seite informiert die Bloggerin Rosa Roderigo über veganes Comfort Food. Ihr Motto: Nachhaltig. Ehrlich. Schmackofatz.

### **[mady Morrison](#)**

Mady ist Yogalehrerin und produziert regelmäßig Videos für YouTube. Auf ihrem Instagram-Kanal inspiriert sie uns mit ihrem Lifestyle und ihren Fitness-Routinen. Im Mittelpunkt steht auch hier die Yoga-Welt. Aber auch ihren Hund Nyle bekommen wir nicht selten zu Gesicht.

### **[fitgreenmind](#)**

Maya kann gut kochen. Davon zeugen ihre vielen Rezeptideen auf Instagram. Alle Gerichte sind vegan und gesund. Das Beste daran: die Rezepte sind so einfach, dass wirklich alle sie nachkochen können.

### **[projekt gesund leben](#)**

Als Gesundheitswissenschaftlerin ernährt sich Hanan Frey zuckerfrei. Sie ist nicht nur Bestseller-Autorin, sondern zeigt uns auch auf Instagram, wie wir es schaffen, weniger Zucker zu essen. Hier spielen ihre Rezeptideen eine wichtige Rolle.

### **[cedricgrolet](#)**

Cedric Grolet ist ein französischer Pâtissier, der leckere Dinge backt, kreiert und postet.

### **[geh mal reisen](#)**

Inspirationen zu Reisen rund um den Globus gibt es bei Ania und Daniel. Als Paar bereisen sie alle Kontinente und liefern ihrer Community Tipps & Tricks für die eigene Reise. Sie geben zum Beispiel einen Einblick in die finanzielle Planung ihrer Aufenthalte, stellen Packlisten zur Verfügung und liefern viele hilfreiche Links zu weiteren Themen.

### **[foodwatch\\_de](#)**

Foodwatch e. V. ist ein deutscher gemeinnütziger Idealverein, der sich mit den Rechten von Verbrauchern und der Qualität von Lebensmitteln auseinandersetzt. Foodwatch greift beispielsweise Lebensmittelskandale auf und positioniert sich dadurch öffentlich als Organisation der Verbraucher gegenüber der Nahrungsmittelindustrie.

### [allmydeer](#)

Verena Hirsch ist Expertin für nachhaltige Ernährung. Sie weckt auf ihrem Kanal Beachtung für Essbares, das unbeachtet direkt vor unseren Haustüren wächst oder durch die Kriterien der Lebensmittelindustrie ausgesondert wird. Außerdem: Saisonale Rezepte mit regionalen Zutaten.

### [zuckerjagdwurst](#)

Zuckerjagdwurst ist der Account der Berliner Foodbloggerinnen Isa und Julia. Mit ihren Rezepten möchten sie zeigen, dass man bei einer veganen Ernährung auf fast nichts verzichten muss. Sie achten dabei auf kurze Zutatenlisten und eine simple Zubereitung.

## Finanzen

### [finance.baby](#)

Dieses Startup aus Stuttgart vermittelt Finanzwissen: Einfach. Nahbar. Ermutigend. Tessa und Denise richten sich als Gründerinnen direkt an junge Frauen und machen Mut, die finanzielle Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. So informieren sie auf Instagram zum Beispiel über den Gender-Pay-Gap, den Zinseszinsseffekt und Kryptowährung.

### [finanzfluss](#)

Thomas von Finanzfluss hat mittlerweile ein eigenes Buch veröffentlicht, er scheint sich also mit dem Thema Finanzen richtig gut auszukennen. Bekannt geworden ist Finanzfluss durch YouTube-Videos und den dazugehörigen Podcast. Die Instagram-Seite gibt beispielsweise Tipps zum Geldsparen, erklärt, wie die Börse funktioniert und zeigt auf, was die Inflation ist.

### [the.brokegeneration](#)

Eine junge Frau mit Herz und Verstand, die sinnvolle Finanztipps für junge Menschen, gibt. Hat auch einen tollen Podcast.

## Hilfe

### [hateaidorg](#)

Hateaid.org ist eine Beratungsstelle, die Betroffene von digitaler Gewalt unterstützt. Die Organisation setzt sich dafür ein, dass digitale Gewalt keine Chance hat und dass sich alle Menschen ohne Ängste im Netz bewegen können. Als betroffene Person von Online-Hass kann man sich kostenlos an die Beratung wenden.

### [jugend.support](#)

Hier findet man Rat und Hilfe bei Stress im Netz. Diese Instagram-Seite klärt über Soziale Medien auf. So werden beispielsweise Fragen zu Dickpics, Doom-Scrolling & Cyber-Mobbing thematisiert. Zudem kann man hier Dinge melden, die nicht ins Netz gehören und findet in einem Notfall Hilfe. Gefördert wird diese Initiative vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

### [dickstinction](#)

Auf dieser Instagram-Seite findest du Hilfe, wenn dir ungefragt/ungewollt das Bild eines Penis, ein sogenanntes Dickpic, zugesendet wird. Denn dieser Vorgang ist sexualisierte Gewalt und kann zur Anzeige gebracht werden. Die Organisation hilft dabei, Strafanzeigen zu stellen, damit die Behörden die Strafverfolgung aufnehmen. Die Kommunikation erfolgt schnell und ist kostenlos.

### [stark gegen depression](#)

Informationen, Tipps und Angebote rund ums Thema Depression, für Betroffene und Nahestehende von der Deutschen Depressionshilfe.

### [klarahanstein.fuerkopfundherz](#)

Die Psychologin und systemische Psychotherapeutin Klara Hanstein informiert nicht nur über psychische Krankheiten und Behandlungsmöglichkeiten sondern bietet sogar Erstberatungen per DM an.