



DR. UTE HEEGER
MARKETING + STRATEGIE
FÜR APOTHEKEN

ApoAktiv – Ihr Sichtbarkeits- Booster für Ihre Apotheke

Über 300 Aktionstage und Aufhänger
rund um das Thema Gesundheit –
für mehr Sichtbarkeit lokal und digital

2026

Hej, ich bin Ute und helfe Apotheken lokal und digital sichtbarer zu werden.

Oft sagen meine Kunden zu mir, dass ihnen Ideen für eine coole Aktion oder ihre Posts auf Social Media fehlen. Genau dafür habe ich vor über 5 Jahren den Contentplaner ApoAktiv erfunden. Mit diesem Kalender schenke ich Ihnen:

- Inspiration
- Planungshilfen
- Vorlagen zur Erfolgsmessungen Ihrer Aktionen
- Prompts für ChatGPT

Einfach durchschauen,
inspirieren lassen und loslegen.

Dabei wünsche ich Ihnen und Ihrem Team
ganz viel Spaß!

Ute Heeger



So nutzen Sie den Sichtbarkeits-Booster

Schritt 1



Markieren Sie in Rot, welche Termine richtig gut zu Ihrer Apotheke passen. Zum Beispiel den „Tag der Naturheilkunde“, falls Sie eine Phyto-Apotheke sind. Tragen Sie Ihre Termine und Ihre Themen-Ideen in die jeweilige Monatsübersicht ein.

Warum? Weil es an diesen Tagen mehr Aufmerksamkeit für Ihr Experten-Thema gibt! Geben Sie in Social Media, im Newsletter und im Blog Tipps weiter, klären Sie über Mythen auf oder planen Sie einen Aktionstag, an dem Sie beides verbinden.

Die besten Ideen sind dabei diejenigen, die nicht total auf der Hand liegen und die möglichst konkret sind. Das Thema „3 Hausmittel bei Erkältungen“ ist zum Beispiel nicht mehr richtig neu. „Das sind die besten pflanzlichen Alternativen bei verstopfter Nase“ ist dagegen richtig hilfreich bei der nächsten Erkältungswelle!

Extra-Tipp: Sie arbeiten lieber auf dem Papier? Drucken Sie sich die Monatsblätter aus. Dann haben Sie die Übersichten jederzeit griffbereit und können Ihre Idee direkt eintragen. Scheuen Sie sich nicht, jede noch so verrückt klingende Idee zu notieren – streichen kann man immer noch.

Schritt 2



Markieren Sie in Blau diejenigen Aktionstage, zu denen Sie eine Geschichte erzählen könnten. Hatten Sie zum Beispiel mal mit viel zu wenig Schlaf zu kämpfen, etwa im Notdienst? Dann ist der Tag des Schlafes eine Gelegenheit, davon zu erzählen.

Auch hier gilt: Wenn Sie an diesen Tagen Geschichten von Ihrem Team, sich selbst oder Ihrer Apotheke erzählen (zum Beispiel in Social Media oder im Newsletter), lernen Menschen Sie das ganze Jahr über ein bisschen besser kennen. Und das ist so wichtig, wenn Sie auch online Kunden finden wollen!

Tragen Sie Ihre Themen-Ideen wieder in die jeweilige Monatsübersicht ein.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Ihren Kalender regelmäßig zu benutzen. Räumen Sie sich die Zeit dafür ein. So entstehen kreative Ideen, mit denen Sie Ihre Kunden begeistern und neue Kunden gewinnen.

Schritt 3



Markieren Sie in Grün die Aufhänger, bei denen Sie etwas fühlen – entweder Freude oder Abneigung. Sie können zum Beispiel vom schönsten Kompliment erzählen, das Sie jemals von einem Kunden erhalten haben (Tag der Komplimente). Oder haben Sie so richtig die Nase voll vom Hype um Poke Bowls und Superfoods (Tag der gesunden Ernährung)?

Mein Tipp: Nutzen die entsprechenden Tage, um mal so richtig auf den Tisch zu hauen – oder sich ordentlich zu freuen! (Eignet sich zum Beispiel für Social Media Posts, aber auch für Blogposts oder den Newsletter.) Glauben Sie mir: Der „Endlich sagt es mal jemand!“- oder „Genau so geht's mir auch“-Effekt wirkt! Vor allem dann, wenn es ein „Gegen den Trend“-Thema ist.

Jahresplan 2026 – Fokus für das Jahr

UNSERE JAHRESZIELE

UNSERE QUARTALSZIELE



Januar 2026 – Interessante Termine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 Neujahr • **5** Tag des Wiegens • **6** Heilige Drei Könige • **11** Dankeschön-Tag / Tag des deutschen Apfels • **14** Welttag der Logik • **15** Wikipedia-Tag • **18** Tag des Schneemanns / Welttag der Migranten und Flüchtlinge • **21** Tag der Jogginghose • **22** Feiere-das-Leben-Tag • **24** Tag der Komplimente / Internationaler Tag der Bildung • **25** Welt-Lepra-Tag • **26** Tag des Krankenhauspersonals / Ehegatten-Tag • **28** Europäischer Datenschutz-Tag • **29** Puzzle-Tag / Tag des Blindenhundes

Januar 2026 – Themenideen

THEMENSCHWERPUNKT DES MONATS:

UNSERE IDEEN FÜR DIESEN MONAT:



Februar 2026 – Interessante Termine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

1 Ändere-dein-Passwort-Tag • 3 Tag der Ärztinnen / Tag der männlichen Körperpflege • 4 Welt-Krebs-Tag • 6 Go-Red-Tag (Herzgesundheit Frauen) • 8 Autismus-Sonntag • 9 Tag der Zahnschmerzen • 10 Tag der Hülsenfrüchte / Tag der Kinderhospizarbeit / Safer Internet Day • 11 Tag des Notrufs 112 / Welttag der Kranken • 14 Valentinstag / Tag des Kondoms • 15 Kinderkrebstag • 17 Tag der grundlosen Nettigkeiten • 20 Liebedein-Haustier-Tag • 21 Tag der Muttersprache • 25 Tag der Schachtelsätze • 27 Equal Pay Day • 28 Ohne-Facebook-Tag / Tag der Seltenen Erkrankungen

Februar 2026 – Themenideen

THEMENSCHWERPUNKT DES MONATS:

UNSERE IDEEN FÜR DIESEN MONAT:



März 2026 – Interessante Termine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1 Darmkrebsmonat / Welttag der Komplimente • **2** Tag der Verkäufer • **3** Tag des Artenschutzes / Welttag des Hörens • **4** Europäischer Adipositas-Tag • **5** Energiespar-Tag • **6** Tag des Zahnarztes / Europäischer Tag der Logopädie • **7** Tag der gesunden Ernährung • **8** Frauentag • **10** Internationaler Tag der Großartigkeit • **12** Welt-Nierentag • **14** Stell-eine-Frage-Tag • **15** Tag der Rückengesundheit / Verbrauchertag / Welttag der Invaliden • **16** Tag des Schluckaufs / Tag der Informationsfreiheit • **18** Tag der peinlichen Momente / Welt-Recycling-Tag • **19** Deutscher Schmerz- und Palliativtag / Tag der Luftretter / Tag des Gesundheitsamtes • **20** Frühlingsanfang / Tag des Glücks / Tag des Vergiftungsschutzes für Kinder im Haushalt / Welt-Mundgesundheits-Tag • **21** Tag des Waldes / Down-Syndrom-Tag / Tag der Farbe • **22** Welt-Wasser-Tag / Tag des Faulenzens • **24** Tag der PTA / Welt-Tuberkulose-Tag • **26** Tag des Spinats • **27** Viagra-Tag • **28** Ehrentag des Unkrauts / Earth Hour • **29** Einmal-am-Tag-etwas-Verrücktes-Tun-Tag • **30** Mache-einen-Spaziergang-im-Park-Tag • **31** Tag des Bunsenbrenners / Backup-Tag

März 2026 – Themenideen

THEMENSCHWERPUNKT DES MONATS:

UNSERE IDEEN FÜR DIESEN MONAT:



1. Quartal 2026 – Quartalsüberblick

QUARTALSZIELE:

DAS WOLLEN WIR DAFÜR TUN:



BESTER BEITRAG DES QUARTALS:

Kanal:	
Thema:	
Interaktion:	

UNSERE ZAHLEN:

BESUCHER WEBSITE

FACEBOOK-FANS

INSTAGRAM-FOLLOWER

... *

QUARTALSANFANG

QUARTALSENDE

ERGEBNIS

*z.B. E-Mail, You Tube

ERKENNTNISSE, DIE WIR GEWONNEN HABEN ...

BESONDERS GEHOLFEN HAT ...

WAS STAND UNS IM WEG?
WAS WOLLEN WIR IM NÄCHSTEN QUARTAL ÄNDERN?

April 2026 – Interessante Termine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

1 Tag der älteren Generation • **2** Gründonnerstag / Welt-Autismus-Tag / Tag der älteren Generation • **3** Karfreitag / Gehe-zu-Fuß-zur-Arbeit-Tag • **5** Ostersonntag / Tag des Löwenzahns • **6** Ostermontag / Tag des Sports • **7** Welt-Gesundheitstag • **10** Tag der Homöopathie • **11** Welt-Parkinson-Tag • **12** Tag der Lakritze • **13** Ehrentag der Pflanze • **16** Welttag der Stimme • **17** Welttag der Hämophilie • **18** Deutscher Venentag • **20** Cannabis-Tag • **21** Kindergarten-Tag / Tag der Kreativität und Innovation • **23** Tag des Labors / Girl's Day / Boy's Day • **24** Welttag zur Abschaffung von Tierversuchen • **25** DNA-Tag / Welt-Malaria-Tag / Welt Tai Chi- und Qigong-Tag • **28** Welttag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz / Tag der Superhelden • **29** Tag der Immunologie / Tag gegen Lärm / Tag der Sekretärinnen und Sekretäre • **30** Tag des Tierarztes

April 2026 – Themenideen

THEMENSCHWERPUNKT DES MONATS:

Empty rectangular box for the main topic focus.

Empty rectangular box for the main topic focus.

UNSERE IDEEN FÜR DIESEN MONAT:

Empty rounded rectangular box for ideas.

Empty rounded rectangular box for ideas.

Empty rounded rectangular box for ideas.

Empty rounded rectangular box for ideas.



Mai 2026 – Interessante Termine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 Tag der Arbeit • **2** Tag des Babys • **3** Welttag des Lachens • **4** Tag der Feuerwehrleute • **5** Tag des herzkranken Kindes / Internationaler Hebammentag / Welttag der Händehygiene / Welt-Asthma-Tag • **6** Internationaler Anti-Diät-Tag • **7** Welt-Passwort-Tag • **8** Welt-Rotkreuztag • **10** Tag gegen den Schlaganfall / Welt-Lupus-Tag / Muttertag • **11** Tag der Kinderbetreuung • **12** Tag der Pflegenden / Tag des Chronischen Erschöpfungssyndroms • **13** Tag der Hausarztmedizin • **14** Christi Himmelfahrt / Tag des Wanderns • **15** Tag der Familie • **16** Welt-Zöliakie-Tag • **17** Welt-Hypertonie-Tag • **19** Aktionstag Chronisch entzündliche Darmerkrankungen • **20** Welt-Bienentag • **21** Internationaler Tag des Tees • **23** Tag des Grundgesetzes • **24** Pfingstsonntag • **25** Pfingstmontag / Welt-Schilddrüsen-Tag • **27** Tag der Sonnencreme • **28** Tag der Lebensspende / Welt-Blutkrebs-Tag / Internationaler Aktionstag für Frauengesundheit • **29** Tag der Nachbarn • **30** Welt-MS-Tag • **31** Welt-Nichtrauchertag

Mai 2026 – Themenideen

THEMENSCHWERPUNKT DES MONATS:

Empty rectangular box for the main topic focus.

Empty rectangular box for the main topic focus.

UNSERE IDEEN FÜR DIESEN MONAT:

Empty rounded rectangular box for ideas.

Empty rounded rectangular box for ideas.

Empty rounded rectangular box for ideas.

Empty rounded rectangular box for ideas.



Juni 2026 – Interessante Termine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

1 Internationaler Tag des Kindes / Welt-Milch-Tag • **2** Ich-liebe-meinen-Zahnarzt-Tag / Aktionstag gegen den Schmerz • **3** Europäischer Fahrrad-Tag / Tag des Cholesterins / Welttag des Laufens • **4** Fronleichnam / Hitzeaktionstag • **5** Welt-Umwelt-Tag • **6** Sehbehinderten-Tag / Tag der Organspende • **7** Tag der Apotheke / Europäischer Tourette-Tag / Tag der Verpackung / Tag des Hundes • **8** Tag des Ozeans / Welt-Hirntumor-Tag • **10** Kindersicherheitstag • **11** Internationaler Tag der Betreuungskraft • **14** Welt-Blutspende-Tag / Tag des Gartens • **15** Welttag gegen Diskriminierung und Misshandlung älterer Menschen • **17** Iss-dein-Gemüse-Tag • **18** Autistic Pride Day • **19** Welt-Sichelzellanämie-Tag • **21** Tag des Schlafes / Tag des Sonnenschutzes / Deutscher Lebensmittel-Allergietag / Welt-Yoga-Tag • **24** Schwimm-eine-Runde-Tag • **25** Welttag der Weißfleckenkrankheit • **26** Welt-Anti-Drogen-Tag / Tag der Kosmetiker / Digitaltag • **27** Welt-Duft-Tag / Tag der Sonnenbrille / Tag der PKA / Tag der Posttraumatische Belastungsstörung • **28** Tag des Körperpiercings • **29** Tag der Kamera • **30** Internationaler Inkontinenztag

Juni 2026 – Themenideen

THEMENSCHWERPUNKT DES MONATS:

Empty rectangular box for the main topic focus.

Empty rectangular box for the main topic focus.

UNSERE IDEEN FÜR DIESEN MONAT:

Empty rounded rectangular box for ideas.

Empty rounded rectangular box for ideas.

Empty rounded rectangular box for ideas.

Empty rounded rectangular box for ideas.



2. Quartal 2026 – Quartalsüberblick

QUARTALSZIELE:

DAS WOLLEN WIR DAFÜR TUN:



BESTER BEITRAG DES QUARTALS:

Kanal:	
Thema:	
Interaktion:	

UNSERE ZAHLEN:

BESUCHER WEBSITE

FACEBOOK-FANS

INSTAGRAM-FOLLOWER

... *

QUARTALSANFANG

QUARTALSENDE

ERGEBNIS

*z.B. E-Mail, You Tube

ERKENNTNISSE, DIE WIR GEWONNEN HABEN ...

BESONDERS GEHOLFEN HAT ...

WAS STAND UNS IM WEG?
WAS WOLLEN WIR IM NÄCHSTEN QUARTAL ÄNDERN?

Juli 2026 – Interessante Termine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 Tag der Früchte • 3 Plastikütfreier Tag / Bleib-aus-der-Sonne-Tag • 5 Tag der Workaholics • 7 Tag der Schokolade • 12 Tag der Einfachheit • 15 Tag des Kompetenzerwerbs • 21 Gedenktag für verstorbene Drogenabhängige • 22 Welttag des Gehirns • 25 Internationaler Tag der Netzhaut • 26 Tag der Seenotretter • 28 Welt-Hepatitis-Tag • 31 Tag des Systemadministrators

Juli 2026 – Themenideen

THEMENSCHWERPUNKT DES MONATS:

Empty rectangular box for the main topic focus.

Empty rectangular box for the main topic focus.

UNSERE IDEEN FÜR DIESEN MONAT:

Empty rounded rectangular box for ideas.

Empty rounded rectangular box for ideas.

Empty rounded rectangular box for ideas.

Empty rounded rectangular box for ideas.



August 2026 – Interessante Termine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1 Tag des Lungenkrebs • 4 Tag der Küstenwache • 8 Tag der Katze • 9 Tag der Buchliebhaber • 10 Faulpelz-Tag • 12 Tag der Jugend • 13 Internationaler Linkshändertag • 18 Tag der Antibabypille • 19 Welttag der humanitären Hilfe • 20 Welt-Moskito-Tag • 21 Tag der Senioren • 22 Tag der Zahnfee / Tag der Fische • 26 Tag des Toilettenpapiers • 29 Tag für mehr Kräuter und weniger Salz					

August 2026 – Themenideen

THEMENSCHWERPUNKT DES MONATS:

UNSERE IDEEN FÜR DIESEN MONAT:



September 2026 – Interessante Termine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

4 Welttag für sexuelle Gesundheit • **5** Kopfschmerztag / Tag der Querschnittlähmung • **6** Lies-ein-Buch-Tag • **9** Tag des alkoholgeschädigten Kindes • **10** Welt-Suizid-Präventions-Tag • **12** Europäischer Kopfschmerz- und Migränetag / Europäischer Tag der Ersten Hilfe • **13** Tag des hellen Hautkrebs / Welt-Sepsis-Tag / Tag des positiven Denkens • **14** Internationaler Sprich-über-Krebs-Tag • **15** Internationaler Tag der Demokratie / Welt-Lymphom-Tag / Europäischer Prostata-Tag • **16** Tag der berufstätigen Eltern • **17** Tag der Patientensicherheit • **20** Welt-Kinder-Tag / Tag des Friedhofs • **21** Welt-Alzheimer-Tag / Internationaler Tag des Friedens • **23** Tag der Gebärdensprache • **24** Tag der Sauna • **25** Tag der Zahngesundheit • **26** Lungentag • **27** Tag der Gehörlosen • **28** Tollwut-Tag / Welt-Stillwoche • **29** Welt-Herztag / Tag der Endometriose • **30** Aktionstag gegen die Glücksspielsucht / Internationaler Tag des Übersetzens / Tag der Legasthenie und der Dyskalkulie / Tag der Schlammpackung / Tag des Podcasts

September 2026 – Themenideen

THEMENSCHWERPUNKT DES MONATS:

UNSERE IDEEN FÜR DIESEN MONAT:



3. Quartal 2026 – Quartalsüberblick

QUARTALSZIELE:

DAS WOLLEN WIR DAFÜR TUN:



BESTER BEITRAG DES QUARTALS:

Kanal:	
Thema:	
Interaktion:	

UNSERE ZAHLEN:

BESUCHER WEBSITE

FACEBOOK-FANS

INSTAGRAM-FOLLOWER

... *

QUARTALSANFANG

QUARTALSENDE

ERGEBNIS

*z.B. E-Mail, You Tube

ERKENNTNISSE, DIE WIR GEWONNEN HABEN ...

BESONDERS GEHOLFEN HAT ...

WAS STAND UNS IM WEG?
WAS WOLLEN WIR IM NÄCHSTEN QUARTAL ÄNDERN?

Oktober 2026 – Interessante Termine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 Tag der älteren Menschen / Tag des Kaffees / Welt-Vegetarier-Tag • **2** Tag des Lächelns • **3** Tag der Deutschen Einheit / Ehrentag des Virus • **4** Welt-Tierschutz-Tag • **5** Welt-Stoma-Tag (alle 3 Jahre) / Tag der Epilepsie / Europäischer Tag der Depression • **6** Tag des Assistenzarztes • **7** Glück-trotz-Glatze-Tag • **8** Internationaler Tag des Sehens • **9** Tag der Kuriositäten / Tag des vorbeugenden Brandschutzes • **10** Internationaler Tag der seelischen Gesundheit / Tag der Notfallpflege / Tag der Naturheilkunde • **11** Internationaler Tag des Mädchens • **12** Welt-Rheuma-Tag • **13** Welt-Thrombose-Tag • **14** Deutscher Hospiztag • **15** Tag der Sternenkinder / Internationaler Hände-Waschtag / Tag des weißen Stocks • **16** Welt-Ernährungs-Tag • **18** Welt-Menopause-Tag / Ohne-Bart-Tag • **19** Räum-deinen-Desktop-auf-Tag • **20** Osteoporose-Tag / Welt-Statistik-Tag • **22** Welttag des Stotterns • **25** Welt-Nudeltag • **26** Welttag der Intersexualität • **27** Welt-Ergotherapie-Tag • **28** Welt-Polio-Tag / Tag der Kuscheltier-Liebhaber • **29** Welt-Schlaganfall-Tag / Welt-Psoriasis-Tag • **30** Tag der Checkliste • **31** Reformationstag / Halloween

Oktober 2026 – Themenideen

THEMENSCHWERPUNKT DES MONATS:

UNSERE IDEEN FÜR DIESEN MONAT:



November 2026 – Interessante Termine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

1 Allerheiligen / Welt-Vegan-Tag • **3** Welt-Männer-Tag • **7** Deutscher Magen-Darm-Tag • **8** Internationaler Tag der Putzfrau / Tag der Röntgenstrahlen / Welttag für Kinder krebskranker Eltern • **10** Welttag der Wissenschaft • **12** Ehrentag für Oma und Opa • **13** Tag des Bloggens • **14** Welt-Diabetes-Tag / Tag der OP-Schwestern • **15** Deutscher Magentag • **16** Internationaler Tag der Toleranz • **17** Welt-Studenten-Tag / Welt-Frühgeborenen-Tag • **18** Europäischer Antibiotika-Tag / Welt-COPD-Tag • **19** Welt-Toiletten-Tag • **20** Deutscher Lebertag • **21** Welt-Anaphylaxietag • **23** Tag der Naturkosmetik • **28** Tag der Krebsvorsorge / Kauf-nix-Tag • **30** Tag der Computersicherheit

November 2026 – Themenideen

THEMENSCHWERPUNKT DES MONATS:

UNSERE IDEEN FÜR DIESEN MONAT:



Dezember 2026 – Interessante Termine

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1 Welt-AIDS-Tag • 3 Internationaler Tag der Menschen mit Behinderung • 5 Internationaler Tag des Ehrenamtes • 6 Nikolaus • 7 Tag des brandverletzten Kindes • 10 Tag der Menschenrechte / Tag der Tierrechte • 11 Tag der UNICEF • 12 Tag der allgemeinen Gesundheitsversorgung / Tag des Weihnachtssterns • 21 Welt-Orgasmus-Tag • 24 Heiligabend • 25 Erster Weihnachtsfeiertag • 26 Zweiter Weihnachtsfeiertag • 27 Tag der Epidemievorsorge • 30 Natriumhydrogenkarbonat-Tag • 31 Silvester

Dezember 2026 – Themenideen

THEMENSCHWERPUNKT DES MONATS:

UNSERE IDEEN FÜR DIESEN MONAT:



4. Quartal 2026 – Quartalsüberblick



BESTER BEITRAG DES QUARTALS:

QUARTALSZIELE:

DAS WOLLEN WIR DAFÜR TUN:

Kanal:	
Thema:	
Interaktion:	

UNSERE ZAHLEN:

	BESUCHER WEBSITE
	FACEBOOK-FANS
	INSTAGRAM-FOLLOWER
	... *

QUARTALSANFANG

QUARTALSENDE

ERGEBNIS

*z.B. E-Mail, You Tube

ERKENNTNISSE, DIE WIR GEWONNEN HABEN ...

BESONDERS GEHOLFEN HAT ...

WAS STAND UNS IM WEG?
WAS WOLLEN WIR IM NÄCHSTEN QUARTAL ÄNDERN?

7 Prompts für ChatGPT für noch mehr Ideen rund um Ihre Apotheke

KI kann Ihnen helfen, auf noch mehr Ideen für Ihre Aktionen vor Ort, Social Media, Newsletter oder Blogs zu kommen. Doch Achtung: Bei der Recherche von Terminen ist die KI noch nicht wirklich ausgereift. Am besten ist es, ein vorgeschlagener Termin noch mal durch eine Google-Suche abzusichern.

Hier kommen die Prompts zum Ausprobieren. Nehmen Sie die Prompts, die am besten zu Ihrer Apotheke passen und schauen Sie, was Ihnen ChatGPT vorschlägt.



Erste Schritte mit ChatGPT

Registrieren Sie sich auf: <https://chatgpt.com>

1

Ich bin Apothekerin und arbeite mit / für [Zielgruppe]. Nenne mir 10 Aktionstage, Jubiläen oder Gedenktage in den nächsten 3 Monaten, zu denen ich Content in Social Media oder in meinem Newsletter veröffentlichen könnte. Es sollte zu [Thema] passen.

2

Ich möchte Social Media Content zum Thema [Ihr Thema] veröffentlichen. Welche Tage würden sich 2026 besonders dafür eignen?

3

Ich verkaufe [Ihr Produkt]. Welche Tage eignen sich 2026 besonders, um Content zu veröffentlichen, der zu meinem Produkt passt?

4

Liste bedeutende Jubiläen von Innovationen, Firmengründungen oder Entdeckungen in der [Branche] im Jahr 2026 auf.

5

Welche wichtigen Institutionen, Verbände, Kongresse, Branchenveranstaltungen, Marken oder Unternehmen, die mit [Thema] zu tun haben, feiern 2026 runde Jubiläen?

6

Welche Kongresse, Messen oder Veranstaltungen zum Thema [Branche] finden 2026 in [Region] statt? Wo und an welchem Ort?

7

Gibt es lokale Aktionstage in [Ort / Region], die speziell für [Zielgruppe] relevant sind?

Jahresrückblick 2026 – Reflexion

UNSERE ZIELE WAREN:

DAS HABEN WIR GELERNT:



BESTER BEITRAG DES JAHRES:

Kanal:	
Thema:	
Interaktion:	

UNSERE ZAHLEN:

	BESUCHER WEBSITE
	FACEBOOK-FANS
	INSTAGRAM-FOLLOWER
	... *

JAHRESANFANG

JAHRESENDE

ERGEBNIS

*z.B. E-Mail, You Tube



FOKUS FÜR 2027

UNSERE ZIELE FÜR DAS NÄCHSTE JAHR:

DAS WOLLEN WIR DAFÜR TUN:

DAS WOLLEN WIR VERBESSERN:



DR. UTE HEEGER
MARKETING + STRATEGIE
FÜR APOTHEKEN

2026 – Endlich regional sichtbar

Es gefällt Ihnen, wie ich die Dinge angehe? Schön!
Aus uns könnte ein gutes Team werden.
Lernen wir uns kennen?

→ **Zum kostenfreien Kennenlern-Call**

DR. UTE HEEGER MARKETING + STRATEGIE FÜR APOTHEKEN
Heumarkt 4 | 69117 Heidelberg | Mobil: +49 172 6293082
mail@uteheeger.com | www.uteheeger.com

