

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**B.A.G**  
**SELBSTHILFE**

**BARMER**

# AKTIVE MITGLIEDER GESUCHT – SELBSTHILFE DER ZUKUNFT

Arbeitshilfen Soziale Medien:

Bildbearbeitung

Juni 2020



# Inhalt

## S. 3 \_\_\_ Relevanz von Bildbearbeitung für die Sozialen Medien

## S. 4 \_\_\_ Fotografieren

S. 4 \_\_\_ Bildausschnitt (Drittel-Regel)

S. 4 \_\_\_ Menschen

S. 4 \_\_\_ Belichtung

## S. 6 \_\_\_ Bildbearbeitung

S. 6 \_\_\_ Drehen und Zuschneiden

S. 6 \_\_\_ Belichtung

S. 7 \_\_\_ Farbigkeit

S. 7 \_\_\_ Schärfe

S. 7 \_\_\_ Filter

S. 7 \_\_\_ Schmuckelemente

S. 8 \_\_\_ Richtiges Speichern

## S. 9 \_\_\_ Barrierefreiheit beachten

## S. 10 \_\_\_ Weiterführendes

# 1. Relevanz von Bildbearbeitung für die Sozialen Medien

Schätzungsweise 38 Millionen Menschen in Deutschland, also rund 46 % der Gesamtbevölkerung, sind in den Sozialen Medien aktiv und die Zahlen steigen täglich.<sup>1</sup> Bei der Geschwindigkeit und Fülle an Inhalten ist es wichtig mit der eigenen Bildsprache zu überzeugen, wenn man wahrgenommen werden und mit-halten können möchte. Studien belegen, dass Artikel, die Bilder enthalten, zu 94 % mehr Aufmerksamkeit erhalten. Bilder werden deutlich schneller wahrgenommen als Text. In nur ca. 100 Millisekunden erfassen wir worum es bei einem Bild geht.<sup>2</sup> Soziale Medien leben also von ihren visuellen Inhalten und mit einem gekonnten Einsatz kann die eigene Identität authentisch und souverän dargestellt werden und Zielgruppen bewusst angesprochen werden. Gerade dies ist eine gute Chance um das Image der Selbsthilfe zu verbessern und die öffentliche Aufmerksamkeit auf eigenen Belange zu lenken.

Durch eine bewusste Nachbearbeitung lässt sich die Wirkung eines Bildes steuern und kleinere Aufnahme-fehler korrigieren. So lassen sich beispielsweise schnelle Fotografien von Veranstaltungen durch eine gute Bearbeitung professioneller erscheinen und Betrachende zur Interaktionen bewegen. Beachtet werden sollte jedoch, dass jede Entscheidung, die dabei getroffen wird eine Wirkung hat. Selbst vermeintlich kleine Änderungen können zum gewünschten Ergebnis führen. Allein mit Helligkeit, Farbigkeit, Schärfe und Schrift können bestimmte Emotionen, Gedanken oder Aktionen bei den Nutzenden ausgelöst werden und bewegen diese dazu auf gewünschte Weise mit dem eigenen Profil zu interagieren.

---

<sup>1</sup> <https://blog.hootsuite.com/de/social-media-statistiken-2019-in-deutschland/> (Zuletzt eingesehen: 18.06.2020)

<sup>2</sup> <https://bambule.de/bildstrategie-statt-bildersalat-bildsprache-in-der-social-media-kommunikation/> (Zuletzt eingesehen: 18.06.2020)

## 2. Fotografieren

Bevor ein Bild für die Sozialen Medien aufbereitet werden kann, gibt es bereits bei der Erstellung, dem eigentlichen Fotografieren, einiges zu beachten das dabei unterstützen kann das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Die gängigen Smartphones und aktuellen Digitalkameras bieten durch die verwendeten Technologien in Hinblick auf Farbkraft, Leuchtkraft und insbesondere der Bildauflösung eine gute Grundlage für qualitativ hochwertige Bilder.

Um mit der Technologie vertrauter zu werden und Hemmnisse abzubauen und auch zur Verbesserung der eigenen Fähigkeiten ist es dienlich regelmäßig diverse Motive aus unterschiedlichen Blickwinkeln und unter unterschiedlichen Gegebenheiten aufzunehmen. Es empfiehlt sich zudem das gewünschte Motiv mehrmals zu fotografieren, auch aus anderen Blickwinkeln. So entsteht eine Auswahl, aus der das optimalste Ergebnis zur Weiterverwendung ausgewählt werden kann. Grundsätzlich sollte eine Lösung gefunden werden um das Smartphone oder die Kamera zu stabilisieren. Dabei ist es häufig schon ausreichend das Gerät nach Möglichkeit mit beiden Händen, anstatt nur mit einer Hand, festzuhalten. Alternativ wäre die Nutzung eines Stativs anzuraten. Um die Schärfe, Farbkraft und/oder Kontraste des Bildes nicht zu verfälschen, sollte die Kameralinse vor Benutzung immer gesäubert werden.

### 2.1 Bildausschnitt (Drittel-Regel)

Wichtige Informationen müssen keineswegs in der Bildmitte zentriert angeordnet sein. Das Zentrieren ist eine Möglichkeit, aber sehr eindeutig und es besteht die Gefahr, dass das Bild langweilig und statisch wirkt. Es gibt diverse Möglichkeiten um den Betrachter auf das Wesentliche zu lenken und dabei etwas Spannung zu erzeugen.

Eine Möglichkeit um Bilder interessanter aufzuteilen ist die sogenannte „Drittel-Regel“. Diese wurde in Anlehnung an den sogenannten Goldenen Schnitt, eine Methode zur harmonischen Bildaufteilung in einem bestimmten Verhältnis, entwickelt. Dabei werden in gleichmäßigen Abständen zwei waagerechte und zwei senkrechte Linien gezogen, so dass alle neun Teile gleich groß sind und das abzubildende Motiv wird entweder an einer der vier Kreuzpunkten platziert oder auf einer der Linien ausgerichtet. Bei nahezu allen Kameras, aber auch Smartphones, lässt sich ein Drittel-Raster einstellen, welches beim Fotografieren unterstützt. Dieses Raster ist in der späteren Bilddatei nicht mehr sichtbar.

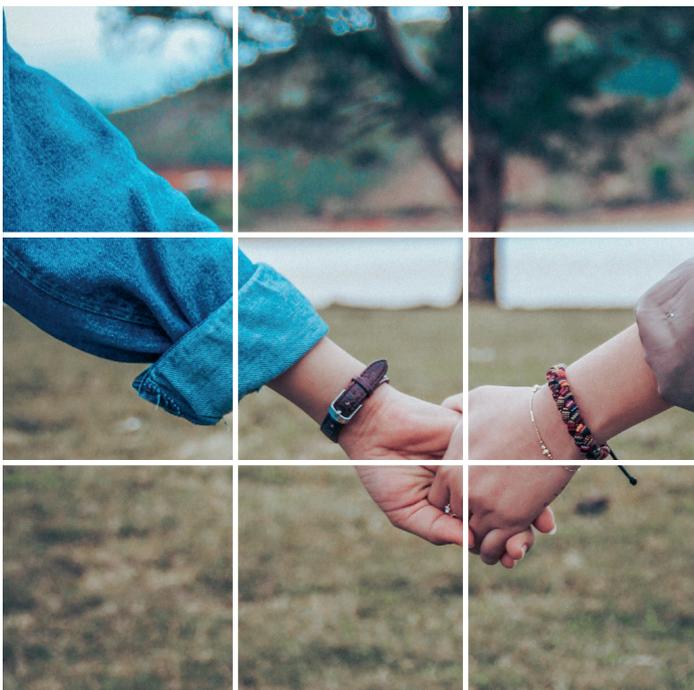


Abbildung 1: Beispiel einer gelungenen Anwendung der sog. Drittel-Regel

## 2.2 Menschen

Bei der Abbildung von Menschen gibt es einige gesonderte Hinweise, die zu beachten sind:

Wenn Menschen neutral abgebildet werden sollen, sollte die Kamera möglichst in Bauchnabelhöhe positioniert werden. Wird von einer hohen Position aus fotografiert, so wirkt das Motiv gestaucht. Das Fotografieren von unten vergrößert das Motiv. Diese Effekte lassen sich zu Nutze machen um bestimmte Emotionen oder Aussagen auszudrücken.

Oft passen Menschen nicht auf die komplette Aufnahme und müssen angeschnitten werden. Dabei gilt zu beachten, dass der Anschnitt nicht durch am Haaransatz, durch die Augenbrauen, durch die Gelenke und nicht durch Hände oder Füße gesetzt werden sollte.

### Menschen: Anschnitt

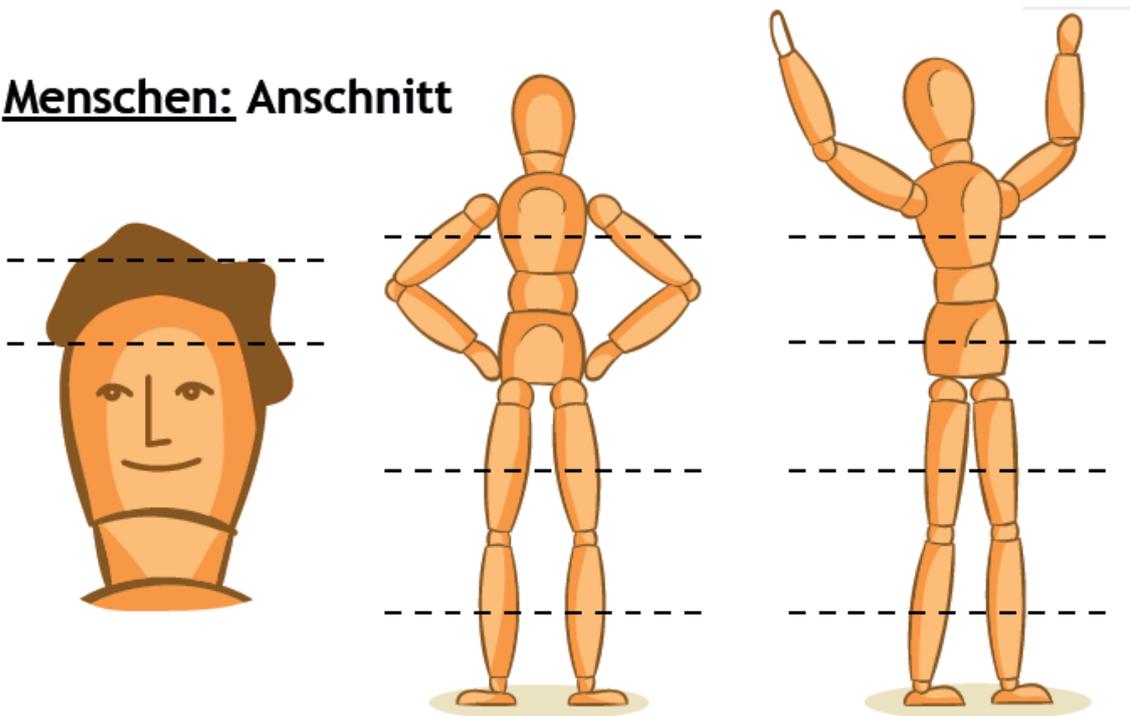


Abbildung 2: Empfohlene Möglichkeiten um Menschen in den Anschnitt zu stellen.

Bei Abbildungen von Menschen sollte auch darauf verzichtet werden, das Bild zu spiegeln um eine unnatürliche Verzerrung zu vermeiden.

## 2.3 Belichtung (Blitz)

Die eingebauten Blitzlichter am Smartphone oder der Digitalkamera sorgen für unnatürliche Lichtverhältnisse mit harten Schlagschatten. Auf die Blitzfunktion sollte also generell verzichtet werden. Natürliche Lichtsituationen im Freien oder über Fenster bieten in der Regel sehr gute Lichtverhältnisse zum Fotografieren. Denkbar wäre auch mit Hilfe von Lampen und Leuchtmitteln das zu fotografierende Motiv auszuleuchten oder nachzuhelfen. Es sollte jedoch vermieden werden in Richtung der Lichtquelle zu fotografieren.

### 3. Bildbearbeitung

Nach erfolgreicher Aufnahme erfolgt anschließend eine Bearbeitung um das Bild optimal für die eigenen Beiträge in den Sozialen Medien vorzubereiten. Die Bearbeitung sollte in jedem Fall geschehen um Korrekturen vorzunehmen und um eine Einheitlichkeit der Inhalte zu gewährleisten. Jedoch sollte bei der Bearbeitung eines Bildes darauf geachtet werden, die Parameter nicht zu stark zu verändern um eine Natürlichkeit und Ästhetik beizubehalten. Alle Entscheidungen sind aber eine Frage des eigenen Geschmacks und es ist theoretisch alles erlaubt. Ein intuitives Ausprobieren der Regler führt oftmals zu einem ansprechenden Ergebnis. Wenn Bilder bearbeitet werden, dann sollte darauf geachtet werden alle Faktoren, die zu einer Verfälschung des Ergebnisses beitragen können, zu vermeiden. So sollte beispielsweise die Bildschirmhelligkeit auf 100 % eingestellt sein und der Gelb-/Blaufilter beim Smartphone sollte deaktiviert sein.

Grundlegende Werkzeuge bei der Bildbearbeitung sind das Drehen, Zuschneiden, die Anpassung der Belichtung, die Anpassung der Farbigkeit und die Anpassung der Schärfe. Auf diese Basisfunktionen wird im Folgenden näher eingegangen. Die Reihenfolge ist bei der Ausführung nicht festgeschrieben. Es empfiehlt sich jedoch das Bild zunächst in das gewünschte Format zu bringen, eventuell etwas auszurichten und dann im Anschluss Farb- und Belichtungskorrekturen vorzunehmen. Sämtliche Änderungen lassen sich in der aktuellen Bearbeitung jederzeit rückgängig machen. Nach Speichervorgang ist dies oftmals nicht mehr möglich.

#### 3.1. Drehen und Zuschneiden

Mit der Bilddrehung lassen sich schiefe Aufnahmewinkel begradigen. In der Regel wird bei den gängigen Apps und Programmen ein Raster eingeblendet, an dem das Motiv ausgerichtet werden kann. Je nach Sozialem Medium oder Beitragsart können unterschiedliche Bildmaße gefordert sein. Um beim Upload keine unerwünschten Überraschungen zu erleben sollte das Bild im Vorfeld mittels „Zuschneiden“-Funktion auf das gewünschte Endformat zugeschnitten werden. Beim Zuschnitt lassen sich unnötige oder störende Elemente entfernen und der Bildausschnitt kann neu gewählt werden.

##### **Beispielmaße:**

**Profilbild: 1:1 (Achtung: Ecken werden angeschnitten, da Profilbilder in der Regel rund sind)**

**Instagrambeitrag: 1:1 (z. B. 1000 x 1000 Pixel)**

**Facebookbeitrag: flexibel, idealerweise 5:4 oder 4:5**



Frei



Original



DIN



Quadrat



3:2



4:3



5:4



7:5



16:9

#### 3.2. Belichtung

Änderungen an den Belichtungs- und Farbwerten sind die essentiellen Bausteine bei der Bildbearbeitung. Durch die Werkzeuge zur Änderung der Belichtungswerte lassen sich gegebenenfalls kleinere Unter- oder Überbelichtungen ausbessern.

Über den Regler „**Helligkeit**“ lässt sich die allgemeine Helligkeit des Bildes steuern. Das heißt sämtliche dunkle, hellen und mittleren Partien im Bild werden gleichermaßen aufgehellt oder abgedunkelt.

Über die „**Spitz-oder Glanzlichter**“-Funktion werden die hellen Partien aufgehellt oder abgedunkelt.

Mit dem Regler „**Schatten**“ werden dunkle Partien abgedunkelt oder aufgehellt.

Mit dem Regler „**Kontrast**“ wird das Verhältnis der hellen und dunklen Partien zueinander verändert. So nähern sich helle und dunkle Bereiche an und das Bild wirkt gräulich, wenn der Kontrast verringert wird. Wird der Kontrast hingegen erhöht, so spitzen sich die hellen und dunklen Partien zu und das Bild wirkt stempelartig schwarz-weiß.

### 3.3. Farbigkeit

Farbanpassungen werden vorgenommen zur Neutralisation von technisch bedingten Farbstichen oder zur Unterstützung von Emotionen, die beim Betrachter ausgelöst werden sollen. Ein Blaustich wirkt beispielsweise eher kühl und distanziert, ein rötlicher Farbstich hingegen warm. Auch hier sollten Anpassungen reduziert eingesetzt werden um nicht zu drastisch zu erscheinen.

Über den Regler „**Sättigung**“ werden sämtliche Farbinformationen intensiviert oder abgeflacht. Wird die Sättigung erhöht, dann erscheint das Bild insgesamt bunter. Bei wenig Sättigung wird die Farbintensivität abgeflacht und das Bild erscheint grau.

Mit dem Regler „**Dynamik**“ werden alle gering gesättigten Farben angepasst ohne große Auswirkungen auf die stärker gesättigten Farben zu haben. Bei Erhöhung werden Farbkontraste insgesamt intensiver.

Über den „**Temperatur**“-Regler (manchmal auch „Wärme“) wird die Farbtemperatur des Bildes beeinflusst. Durch einen Blaufilter wirkt das Bild kühler oder durch einen Gelbfilter wirkt das Bild wärmer. Um einen eventuellen Gelb- oder Blaustich des Originalbildes auszugleichen, wird der Regler in die entgegengesetzte Richtung verschoben.

### 3.4 Schärfe

In einigen Bildbearbeitungsprogrammen oder Apps gibt es eine „Schärfe“-Funktion mit der eventuelle minimale technisch bedingte Unschärfen ausgeglichen werden können. Bei Verwendung dieses Werkzeuges sollte bedacht werden, dass nur wenig Spielraum möglich ist um Korrekturen vorzunehmen bevor eine Überspitzung deutlich wird. Der Vorgang passiert rein digital und ersetzt keine ordentliche Fokussierung bei der Aufnahme.

### 3.5 Filter

Sämtliche gesammelte Änderungen an Helligkeits- und Farbigkeitsparameter zusammengefasst in einem Vorgang werden „Filter“ genannt. „Vintagefilter“ oder „Retrofilter“ zum Beispiel imitieren die Helligkeits- und Farbmöglichkeit vergangener Kameratechnik durch wenig Helligkeitskontraste, erhöhte Farbwärme. Oft sind voreingestellte Filter überspitzte Änderungen und sollten daher lieber reduziert angewendet werden oder im Zweifelsfall sollte sogar ganz darauf verzichtet werden. Wenn Filter zum Einsatz kommen sollen, dann möglichst bei jedem Bild die gleiche Einstellung um eine Einheitlichkeit des Feeds zu gewährleisten.

### 3.6. Schmuckelemente

Text auf Fotohintergründen lässt das Bild oft unruhig und überladen wirken. In einigen Fällen ist es möglich kontrastreiche Schrift auf monotone detailarme Flächen im Bild zu legen, die Leserlichkeit sollte aber immer gegeben bleiben. Es ist daher ratsam Schrift mit einfarbigen Flächen zu hinterlegen. Dabei ist zu

beachten, dass der Farbkontrast von Schriftfarbe zur Flächenfarbe hoch genug sein sollte, um die Lesbarkeit barrierearm zu gestalten. Zudem sollte auf eine ausreichende Schriftgröße geachtet werden, damit der Inhalt auch am Smartphone lesbar ist. Generell sollten möglichst wenige plakative Informationen auf das Bild um den Blick auf das wesentliche zu lenken. Ausführliche Informationen gehören in die Bildbeschreibung.

Generell sollte auf Schmuckelemente wie Text, Filter, Sticker, Rahmen, etc., eher verzichtet werden, wenn diese nur dem eigenen Geschmacksempfinden dienlich sind und nicht begründet verwendet werden. Wenn bestimmte Aussagen oder Stimmungen mit dem Bild transportiert werden sollen, dann kann auf Stilelemente zurückgegriffen werden. Es sollte aber immer bedacht werden, dass eine übermäßige Verwendung eine zu verspielte und daher unprofessionelle Wirkung erzeugen könnte. So zum Beispiel lassen „Grunge“-Effekte ein Bild unnötig kaputt und düster wirken, Vignetten-Effekte ebenso und auch nachträglich digital hinzugefügte Effekte, die beispielsweise die Tiefenschärfe einer Profikamera mimen oder die Schönheitsretuschen vornehmen sehen selten realistisch aus.

### **3.8 Richtiges Speichern**

Originaldateien sollten niemals überschrieben werden. Bei eventuellen nachträglichen Änderungen oder anderweitiger Verwendung, kann die Originaldatei nicht wiederhergestellt werden, wenn diese einmal ersetzt wurde. „**Exportieren**“ oder „**Kopie speichern**“ sollte immer ausgewählt werden.

## 5. Barrierefreiheit beachten

Um den Zugang zu visuellen Inhalten für alle zu ermöglichen, ist es wichtig auf einen barrierefreien Umgang mit diesen zu achten. Die Sozialen Medien bieten bereits einige Möglichkeiten, um Barrieren zu verringern.

Beim Upload eines Bildes gibt es bei allen gängigen Sozialen Medien die Möglichkeit einen sogenannten Alternativtext einzustellen. Manchmal heißt dieser auch Bildbeschreibung. Dabei sollte kurz das Wesentliche des Bildes beschrieben werden. Dieser Alternativtext ermöglicht Menschen mit einer Sehbehinderung den Zugang zu visuellen Inhalten, da er von assistiven Technologien vorgelesen werden kann.

Sollten Grafiken für Beiträge eingesetzt werden, so sollte auf einen möglichst hohen Kontrast der Farben zueinander geachtet werden. Generell gilt aber, dass Farben lieber spärlich eingesetzt werden und Farbflächen klar voneinander abgegrenzt werden sollten. Rot-Grün-Kontraste und der Einsatz von Komplementärfarben zueinander sollte möglichst vermieden werden. Im Internet gibt es Anwendungen, die eine Einschätzung zum Kontrastwert der gewünschten Farben anzeigen lassen.<sup>1</sup>

Ein Einsatz von Text im Bild sollte immer sehr gut durchdacht werden. Idealerweise wird dieser klar abgegrenzt auf einer kontrastreichen Fläche gesetzt, beispielsweise Schwarzer Text auf weißer Fläche. Wird Text auf Fotos oder auf Farbverläufen angewendet, so beeinträchtigt dies die Wahrnehmung. Schriftgrößen sollten generell nicht zu klein ausfallen, da je nach Darstellungsformat und Bildschirmgröße die Leserlichkeit nicht mehr garantiert ist, je kleiner die Schriftgröße ausfällt. Zudem gilt, dass Text im Bild oder als eigenständige Grafik optimalerweise plakativ eingesetzt und kurz und einfach gehalten wird. Ausführliche Informationen sollten im Beitragstext erörtert werden. Die Aufmerksamkeit liegt erst auf dem Bild, bevor die Bildbeschreibung gelesen wird. Und je mehr Text das Auge erfassen muss, desto länger brauchen Nutzende um das Thema des Beitrags zu erfassen und die Gefahr, dass Nutzende das Interesse zu schnell zu verlieren, ist dabei groß.

Weitere sinnvolle Hinweise für barrierefreies Veröffentlichen in den Sozialen Medien finden sich bei der Initiative #BarrierefreiPosten.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> <https://www.leserlich.info/kapitel/farben.php> (zuletzt eingesehen: 19.06.2020)

<sup>2</sup> <https://www.barrierefreiPosten.de> (zuletzt eingesehen 30.03.2020)

## 6. Weiterführendes

Die BAG SELBSTHILFE verfügt über einen eigenen **Sharepic Generator**. Dieser steht den Mitgliedsverbänden kostenlos zur Verfügung. Mit dem Sharepic Generator lassen sich Fotos mit dem Verbandslogo versehen, sowie Überschriften oder Text hinzufügen.

<https://sharepic-bag-selbsthilfe.de/>

Eine kostenfreie App zur einfachen Bildbearbeitung am Smartphone ist **Snapseed** (iOS und Android).

Über die Apps **Clipomatic** (iOS) und **AutoCap** (Android) lassen sich am Smartphone automatische Untertitel in Videos einfügen. Diese Funktion ist interessant, wenn Sie Stories mit Videobeiträgen erstellen wollen.

### **(Eingeschränkt) Kostenlose Online Bildbearbeitung:**

<https://www.adobe.com/de/photoshop/online/photo-editing.html> (zuletzt eingesehen: 18.06.2020)

<https://www.photopea.com/> (zuletzt eingesehen: 18.06.2020)

<https://www.fotor.com/app.html/> (zuletzt eingesehen: 18.06.2020)

### **(Eingeschränkt) Kostenloses Online Layout-/Design Bearbeitungsprogramm:**

<https://www.canva.com/> (zuletzt eingesehen: 18.06.2020)

### **Kostenpflichtiges Desktop-Bildbearbeitungsprogramm:**

<https://www.adobe.com/de/products/photoshop-lightroom.html> (zuletzt eingesehen: 18.06.2020)

### **Inhalte am Desktop erstellen und Vorplanen:**

<https://business.facebook.com/creator/studio> (zuletzt eingesehen: 31.03.2020)

### **Farbkontraste überprüfen:**

<https://www.leserlich.info/kapitel/farben.php> (zuletzt eingesehen: 19.06.2020)