

# FINE ARTICLES

 PRESSETREFF

Ein Service von DJD Deutsche Journalisten Dienste



TREND DES MONATS

WELLFIT  
GESUNDHEIT  
ERNÄHRUNG



TIPPS FÜR DEN  
JOURNALISTISCHEN  
ALLTAG

REZEPTTIPP

Der Pressedienst von DJD  
mit Verbraucher- und Service-  
themen für Redaktionen und Autoren

# PRESSE TREFF

Ein Service von DJD Deutsche Journalisten Dienste

## INHALT

---

### WELLFIT/GESUNDHEIT/ERNÄHRUNG

Seite 4 - 6

### KURZ UND BÜNDIG

Seite 8

### GARTEN

Seite 9

### REISE

Seite 11

### REZEPTTIPP

Seite 7

### TIPPS FÜR JOURNALISTEN

Seite 10

### SERVICE

Seite 12 - 13



# EDITORIAL

von Kim Markner  
Leiterin Content Management bei DJD

---

HERZLICH  
WILLKOMMEN  
ZUR ERSTEN  
AUSGABE  
UNSERES  
DIGITALEN  
MAGAZINS!

Mein Name ist Kim Markner, und als Leiterin für Content Management freue ich mich, Sie auf dieser neuen Plattform für journalistische Inhalte begrüßen zu dürfen.

Zusammen mit einem engagierten Team aus Content-Expertinnen und -Experten haben wir ein Format entwickelt, das Ihnen redaktionelle Texte mit echtem Mehrwert bietet – und das kostenlos. Wir möchten Sie dabei unterstützen, hochwertige Inhalte schnell und unkompliziert in Ihre Publikationen zu integrieren. Unser digitales Magazin wurde speziell für Journalistinnen und Journalisten konzipiert, um Ihnen eine kuratierte Auswahl an relevanten Themen und Beiträgen bereitzustellen. Warum dieses Format? Wir glauben daran, dass die Zusammenarbeit zwischen Content-Produzenten und Medienmacherinnen sowie -machern eine zentrale Rolle spielt, um qualitativ hochwertige Informationen in die Welt zu tragen. Mit unserer Plattform möchten wir eine Brücke zwischen Ihnen und maßgebenden Themen schlagen, die Ihre Zielgruppe begeistern und bereichern werden.

Unser Redaktionsteam setzt auf Expertise und Vielfalt. Daher finden Sie bei uns Artikel zu einer Vielzahl an Themenbereichen: von Ernährung und Gesundheit über Familie, Haushalt und Lebensart bis hin zu Bildung, Beruf und Reise. Unsere Beiträge sind praxisnah, fundiert recherchiert und auf die Interessen einer

breiten Leserschaft abgestimmt. Ein besonderes Highlight unseres Magazins ist die einfache Nutzbarkeit.

Alle Artikel stehen Ihnen zur freien Verfügung und können in Ihren Medienkanälen verwendet werden. Ob Onlineportale oder Printpublikationen – unsere Inhalte sind vielseitig einsetzbar und bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Redaktionsplanung effizient zu gestalten. Neben der direkten Nutzung unserer redaktionellen Inhalte bieten wir Ihnen auch die Option, weitere Texte aus unserem umfangreichen Archiv herunterzuladen. Diese decken die unterschiedlichsten Branchen und Interessen ab und können flexibel in Ihre bestehende Berichterstattung integriert werden. Unser Ziel ist es, Sie bei Ihrer Arbeit zu unterstützen, indem wir Ihnen einen unkomplizierten Zugang zu hochwertigen Inhalten bieten.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Angebot zu erkunden und sich selbst von der Vielfalt und Qualität unserer Beiträge zu überzeugen. Alle hier veröffentlichten Texte und noch viele weitere finden Sie unter der angegebenen Textnummer auf [www.pressestreff.de](http://www.pressestreff.de).

Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam Ihren redaktionellen Alltag zu gestalten. Lassen Sie uns diese Reise beginnen – mit spannenden Themen, innovativen Ansätzen und einer gemeinsamen Leidenschaft für qualitativ hochwertigen Content.

# DIE INNERE WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN

Entspannung ist der Schlüssel zu Resilienz

Beitrag inkl. Bilder herunterladen: [Text #73249](#)



Wenn Probleme wie eine dunkle Wolke über einem hängen, hilft die eigene Widerstandskraft, Herausforderungen zu meistern. Foto: [djd/Homöopathisches Laboratorium/Getty/whiteson](#)

Wohl jeder Mensch geht im Leben einmal durch schwere Zeiten: Krisen, großer Stress oder Schicksalsschläge wie Krankheit und Verlust stellen uns vor persönliche Herausforderungen, die es irgendwie zu meistern gilt. Wie gut man mit den schwierigen Umständen umgehen kann, hängt ganz von der individuellen Resilienz ab. Darunter versteht man die Fähigkeit, sich an Belastungen und schwierige Umstände anzupassen, sie zu bewältigen und oftmals sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Das berühmte „Stehaufmännchen“ ist dafür das Sinnbild. Laut der Psychologin Ursula Nuber gibt es sieben Säulen der Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Netzwerkorientierung, Verantwortung übernehmen und Zukunftsplanung.

## Die Resilienz fördern

Gerade wenn mehrere Stressfaktoren zusammenkommen, kann die eigene Widerstandskraft abnehmen. Als Folge können beispielsweise Schlafstörungen, innere Unruhe und Niedergeschlagenheit auftreten sowie das Gefühl, einfach nicht mehr zu können. Dann ist gezielte Selbstfürsorge wichtig. Dazu gehört, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen, um zu reflektieren und die Gedanken zu ordnen. Man sollte eine Pause machen und spüren, was man gerade braucht – sei es ein Spaziergang, Meditieren oder Musikhören. Dabei sollte auch das Smartphone zur Seite gelegt werden. Eine Studie der Universität Durham zum Thema Entspannung belegt, dass alle 18.000 Befragten aus 134 Ländern von Mußestunden der „Quality Me-time“

profitierten. Wenn die Anspannung besonders groß ist, können Heilpflanzen helfen, die Nerven zu stärken und zur Ruhe zu kommen. Bewährt haben sich beispielsweise Passionsblume, Hafer, Johanniskraut, Scheinmyrthe und Hopfen. Als Kombination finden sie sich in Nervoregin von Pflüger. Die Tabletten oder Tropfen sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Sie sind gut verträglich und können innere Reizbarkeit, Stress und nervös bedingte Erschöpfungszustände lindern. Auch ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus wird gefördert.

## Vier Tipps für mehr Resilienz

Mit bestimmten Ritualen und Verhaltensweisen lässt sich die innere Widerstandskraft fördern:

- Ein positives Mindset pflegen und Herausforderungen auch als Gelegenheit zum Lernen und Wachsen sehen.
- Dankbarkeit hilft dabei, Hoffnung zu bewahren – eine Vorlage und Anleitung für ein Dankbarkeits-tagebuch findet sich unter [www.nervoregin.de/downloads](http://www.nervoregin.de/downloads).
- Soziale Beziehungen zu Freunden und Familie als unterstützendes Netzwerk erkennen und nutzen: Das Gefühl der Zugehörigkeit gibt Kraft und bietet Hilfe.
- Bewusst Zeit für sich selbst nehmen: Entspannungstechniken, Bewegung, Lesen, Malen, Singen, Basteln oder einfach etwas in den Tag träumen, um Stress zu reduzieren.



Strand, Meer und Wellenrauschen machen Yoga auf Zypern zu einem Erlebnis. Foto: djd/Inside Travel/Bullet74 - stock.adobe.com

# TIEFENENTSPANNT AM MEER

Yoga-Urlaub auf Zypern:  
Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Beitrag inkl. Bilder herunterladen: **Text #74511**

In einer Welt, die aktuell von Unsicherheit und Krisen geprägt ist, suchen viele Menschen nach einem Ort der Ruhe und Entspannung. Ein Yoga-Urlaub bietet genau das: eine Reise, bei der Körper, Geist und Seele zur Harmonie finden und der Alltagsstress und die Hektik ganz weit weg sind. Egal ob erfahrener Yogi oder neugieriger Einsteiger, bei einem Yogaurlaub tanken Individualreisende neue Energien - idealerweise kann man sich dabei am Meer von einer sanften Brise, dem Klang der Wellen und der tiefen Verbundenheit zur Natur inspirieren lassen.

## Yoga-Entspannung auf Zypern

Beste Bedingungen für eine solche Reise, bei der Yoga und eine ungestörte Begegnung mit sich selbst im Mittelpunkt stehen, bietet das Reiseziel Zypern. Denn hier, im westlichen Teil

der Insel, liegt an einem der schönsten Strände fernab vom Trubel das Aphrodite Beach Hotel. Kristallklares Wasser und ein feiner Kieselstrand laden zum Baden und zu Spaziergängen ein. Die nahe gelegene Akamashalbinsel verleiht dem Ort einen zusätzlichen Reiz und macht ihn durch die Kombination von Gebirge und Meer zu einem wahren Kraftplatz. Mehr Informationen, nähere Reisebeschreibungen und Linktipps gibt es unter [www.inside-travel.com](http://www.inside-travel.com). Das offene Kursprogramm erstreckt sich über fünf Tage und beinhaltet jeweils eine Yoga-Einheit mit einem zertifizierten Trainer.

## Die eigene Mitte wiederfinden

An fünf aufeinanderfolgenden Tagen werden insgesamt drei bis vier Stunden gemeinsames Programm angeboten. Zu unterschiedlichen Tageszeiten können

Qi Gong oder Visionsreisen ebenso auf dem Kursplan stehen wie Stille- und Bewegungsmeditationen, freies Tanzen oder eine geführte Wanderung durch das Akamasgebirge. Zu den Highlights zählt ein Feuerritual am Strand, das die Gäste gleichermaßen berührt wie begeistert. Die Mischung aus frei verfügbarer Zeit und Zeit in der Gemeinschaft, die meditativ, kreativ oder aktiv genutzt wird, gibt Reisenden ausreichend Gelegenheit, ihre Mitte wiederzufinden und zu mehr körperlichem Wohlbefinden und neuer Energie zu gelangen.

# DREI MYTHEN ZU VITAMINREICHER ERNÄHRUNG

Gesunder Speiseplan: Was es dabei zu beachten gilt

Beitrag inkl. Bilder herunterladen: [Text #73367](#)

Wer sich gesund und vielseitig ernähren möchte, findet dazu widersprüchliche Angaben – es ist nicht leicht, den richtigen Speiseplan zusammenzustellen. Dafür gilt es, mit drei Mythen zu vitaminreicher Ernährung aufzuräumen.

## Mythos 1: Fleischlos = gesund?

Wenn man seinen Fleischkonsum reduziert, tut man der Umwelt und seiner Gesundheit etwas Gutes: Eine pflanzenbetonte Kost kann das Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Hochverarbeitete Lebensmittel wie Weißbrot, Pizza und Süßspeisen sind allerdings keine gesunde Alternative. Und selbst bei denjenigen, die viel frisches Obst, Gemüse und Vollkorn zu sich nehmen, können Nährstoffe zu kurz kommen. Insbesondere die Vitamin-B12-Versorgung ist gefährdet, da das Vitamin nur in Lebensmitteln tierischer Herkunft enthalten ist. Bei veganer Ernährung kann sich daher leicht ein Vitamin-B12-Mangel entwickeln, wenn man nicht gegensteuert. Darauf weist auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hin.

## Mythos 2: Wer sich ausgewogen ernährt, ist immer mit allen Nährstoffen versorgt

Nur mit Einschränkungen gilt eine ausgewogene Ernährung, die sowohl Obst und Gemüse als auch Lebensmittel tierischer Herkunft enthält, als ausreichend. Denn die Aufnahme von Nährstoffen kann durch Krankheiten, Veränderungen im Verdauungstrakt, bestimmte Medikamente oder Genussmittel gestört sein. Dann spricht man von Resorptionsstörungen. Diese treten insbesondere bei Vitamin B12 häufig auf, da die Aufnahme des Vitamins im Darm besonders komplex ist. Ein Mangel kann zu Blutbildungsstörungen und Nervenschäden führen, die sich beispielsweise durch Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung oder einen unsicheren Gang bemerkbar machen können. Daher gilt es, einen Mangel möglichst rasch auszugleichen. Dazu sind vor allem bei Resorptionsstörungen ausreichend hochdosierte Tabletten mit 1.000 Mikrogramm Vitamin B12 er-

forderlich. Entsprechende B12-Präparate wie B12 Ankermann sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, weitere Informationen gibt es unter [www.b12ankermann.de](http://www.b12ankermann.de).

## Mythos 3: Im Alter sinkt der Vitaminbedarf

Tatsächlich sinkt der Energiebedarf, je älter man wird, während der Körper unverändert Vitamine und Mineralstoffe benötigt. Oftmals werden sogar mehr Vitamine gebraucht, weil sie im Darm schlechter aufgenommen werden. Wer gut versorgt sein möchte, ohne an Gewicht zuzulegen, sollte bevorzugt Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte und geringem Kaloriengehalt auswählen, etwa Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch und fettarme Milchprodukte.

*Eine ausgewogene Ernährung, die Gemüse, Obst sowie Lebensmittel tierischer Herkunft enthält, sollte den Körper mit allen lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Doch das ist nicht immer der Fall: Denn die Aufnahme von Nährstoffen kann durch Krankheiten, Veränderungen im Verdauungstrakt, bestimmte Medikamente oder Genussmittel gestört sein.*

*Foto: djd/Wörwag Pharma/colourbox.de*



# MACH'S DIR LEICHT

Mit Spaß und einem guten Plan zur bewussteren Ernährung

Beitrag inkl. Bilder herunterladen: **Text #74598**

Viele Menschen in Deutschland starten traditionell mit guten Vorsätzen ins neue Jahr – doch ebenso traditionell scheitern mit 85 Prozent die allermeisten von ihnen bereits nach wenigen Wochen. Warum fällt es vielen so schwer, Pläne beispielsweise für eine bessere und ausgewogene Ernährung in die Tat umsetzen? Oft mangelt es an Motivation und Selbstdisziplin (59 Prozent), auch Zeitmangel und Stress (36 Prozent) wurden in einer repräsentativen YouGov-Umfrage für iglo häufig als Grund genannt. Gefragt sind daher eine kluge Strategie sowie die richtigen Tipps und Tricks, um selbstgesteckte Ziele einfach und langfristig erreichen zu können.

## Mehr Gemüse-Genuss auf den Speiseplan

„Ein Ziel ohne Plan bleibt oft nur ein Wunsch“, sagt Dr. Veronica Zapp, renommierte Life Coachin. „Kleine machbare Schritte sorgen dafür, dass wir langfristig dranbleiben. Ganz wichtig: Nicht nur verbissen das Ziel vor Augen haben, sondern den Weg dorthin genießen. Veränderung darf Spaß machen.“ Auch Unterstützung und Motivation aus dem eigenen Umfeld kann nach ihren Worten dabei helfen, besser am Ball zu bleiben und einen gesünderen Lifestyle zu pflegen. Genau hier setzt iglo mit der Kampagne „Mach´s dir leicht“ an und unterstützt mit Rezeptideen und Inspirationen bei der dauerhaften Ernährungsumstellung. Einfache, ausgewogene und unkomplizierte Gerichte, die sich in den Alltag integrieren lassen und schnell einen Stammplatz auf dem Speiseplan erobern dürften, helfen auf diesem Weg. Dabei ist der Trend zu einer vermehrt pflanzlichen Ernährung ungebrochen – aber weniger mit Fleischersatz-Produkten, sondern vielmehr mit abwechslungsreichen und ausgewogenen Gerichten auf Gemüsebasis.

# Orzotto mit Erbsen- und Karotten-Rahm

## Zutaten für zwei Portionen:

- 2 EL Margarine
- 2 EL iglo Zwiebel-Duo
- 2 EL iglo Knoblauch-Duo
- 250 g Orzo Nudeln
- 400-500 ml Gemüsebrühe
- Saft von einer halben Zitrone
- Halbe Packung iglo Erbsen & Karotten in Rahm
- 3 EL veganer Parmesan
- Salz, Pfeffer
- Frisches Basilikum

## Zubereitung:

Die Margarine in einem Topf erwärmen. iglo Zwiebel Duo und iglo Knoblauch Duo hinzugeben und andünsten. Die Orzo-Nudeln dazugeben und drei bis fünf Minuten braten.

Mit der Hälfte der Gemüsebrühe aufgießen und fünf Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln die Flüssigkeit aufgesogen haben. Die restliche Brühe hinzugeben und die iglo Erbsen & Karotten in Rahm einrühren. Weitere sechs bis sieben Minuten köcheln lassen.

Mit Zitronensaft, veganem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Orzotto mit Basilikum garnieren. (Quelle: www.iglo.de)



Foto: did/iglo

**Text #74311** | Mehr als ein wenig Kreativität braucht es nicht, um mit selbstgestalteten Osterpräsenten für besondere Glücksmomente zu sorgen. Mit einer eingescannten Kinderzeichnung lassen sich kuschelige Fleecedecken in drei Größen oder Emaillebecher im angesagten Vintage-Look etwa bei Cewe auf besondere Weise gestalten. Lieblingsfotos wiederum lassen sich in Fotogeschenke wie einen Schlüsselanhänger oder einen Foto-Magnetstreifen verwandeln. Auch ein guter Tropfen ist als Mitbringsel zum Osterbrunch immer eine gute Idee. Ein Tipp dazu: Wer vorher zum Beispiel unter [www.cewe.de](http://www.cewe.de) ein Foto-Etikett mit persönlichen Motiven entwirft, macht aus jeder Flasche ein Einzelstück und schafft somit besondere Genussmomente.



Foto: didl/CEWE

Foto: didl/Robert Bosch



**Text #74367** | Mehr als 23 Millionen Menschen in Deutschland leiden laut Robert-Koch-Institut unter einer allergischen Erkrankung. Wenn etwa Pollen für eine Triefnase und entzündete Augen sorgen, ist dies nicht nur unangenehm – sondern kann im Straßenverkehr zu gefährlichen Situationen führen. Klimaanlage und Filter hingegen schaffen frische Luft im Auto. "Mindestens einmal pro Jahr, bei Vielfahrern alle 15.000 Kilometer, sollte der Innenraumfilter erneuert werden, um jederzeit eine gute Luftqualität im Fahrzeug sicherzustellen", erklärt Bosch-Expertin Lena Janzen. Der FILTER+ pro beispielsweise schützt nicht nur vor Allergenen und Staub, sondern auch vor Viren, Bakterien und Schimmel. Unter [www.boschcarservice.de](http://www.boschcarservice.de) finden sich mehr Tipps und Adressen von Werkstätten in der Nähe.

**Text #74270** | Gender-Pay-Gap ist ein noch immer viel diskutiertes Phänomen und bezeichnet die Situation, dass Frauen bei gleicher Qualifikation weniger verdienen als männliche Kollegen. Das muss niemand hinnehmen, also sollte zunächst das Gespräch mit der oder dem Vorgesetzten gesucht werden. Ist dies nicht zielführend, kann Klage eingereicht werden. Allerdings: „Im Arbeitsrecht trägt jede Partei ihre Kosten bis einschließlich der ersten Instanz selbst“, sagt Clemens Cichonczyk, Geschäftsführer der Itzehoer Rechtsschutz Union. Und die könnten sich schnell auf mehrere Tausend Euro belaufen. Er rät: „Beim Abschluss einer Rechtsschutzversicherung sollte darauf geachtet werden, dass sie auch das Arbeitsrecht umfasst.“



Foto: didl/Itzehoer Versicherungen/A.S./  
peopleimages.com - stock.adobe.com

# DER TROCKENHEIT TROTZEN

Widerstandsfähige Gemüsesorten: Reiche Ernte auch mit wenig Wasser

Beitrag inkl. Bilder herunterladen: [Text #74576](#)



*Selbst Gemüse und Kräuter anzubauen, ist ein Erlebnis für die ganze Familie. Mit widerstandsfähigen Sorten lässt sich auch bei weniger Regen eine Ernte einfahren. Foto: djd/Bruno Nebelung/Getty Images/monkeybusinessimages*

Die vergangenen Jahre haben es gezeigt: Klimatische Veränderungen führen auch in unseren gemäßigten Breitengraden zu tendenziell immer heißeren Sommern mit weniger Niederschlag. Für Hobbygärtner bedeutet das, sich in Zukunft auf häufigere, anhaltende Trockenperioden einzustellen. Gefragt sind daher intelligente Ideen, um mehr aus weniger Wasser zu machen.

## Tipps für die geeignete Pflanzenauswahl

Permanent den Gartenschlauch zu benutzen, kann keine Lösung sein: Zum einen wird so kostbares Trinkwasser verschwendet, zum anderen kann Wasserknappheit ganze Regionen betreffen. In den vergangenen Sommern riefen erste Versorgungsunternehmen und Stadtwerke bereits dazu auf, bei anhaltender Dürre auf das Rasensprengen zu verzichten. "Statt Wasser zu vergeuden, können sich Gartenbesitzer mit einer angepassten Bepflanzung auf den klimatischen Wandel einstellen. Hilfreich sind insbesondere Pflanzen, aber auch Gemüse und Kräuter, die hitze- und trockenheitstolerant sind", empfiehlt Lars Machnik vom Saatguthersteller Kiepenkerl. Wer beispielsweise gezielt auf trockenheitstolerante Gemüsesorten setzt, kann selbst unter schwierigen Bedingungen erfolgreich gärtnern. Der

Grund: Spezielle Eigenschaften wie tiefreichende Wurzelsysteme und die Fähigkeit, Wasser in Blättern zu speichern, machen diese Pflanzen besonders widerstandsfähig.

## Gemüse und Kräuter für trockene Zeiten

Robuste Gemüse- und Kräutersorten ermöglichen es auf diese Weise, auch mit weniger Wasser eine gute Ernte aus dem eigenen Garten zu erzielen. Unter [www.kiepenkerl.de](http://www.kiepenkerl.de) etwa findet sich eine umfassende Auswahl an speziellem, trockenheitstolerantem Saatgut. Blütenreiche Blumenmischungen, die zugleich Bienen und Schmetterlinge anlocken, zählen ebenso dazu wie zahlreiche Gemüseklassiker, ob Möhren, Kartoffeln oder Zuckermais. Auch Kräuter wie Rosmarin oder Oregano, die ursprünglich aus trockenen Mittelmeerregionen stammen, eignen sich sehr gut für das Gärtnern mit begrenztem Wasserangebot. Noch ein Tipp: Freizeitgärtner mit Weitblick bemühen sich außerdem darum, eigene, natürliche Vorräte für die Gartenbewässerung anzulegen. Die bewährte Regenwassertonne erlebt eine echte Renaissance, vielfach lassen sich auch nicht mehr benötigte Öltanks der alten Heizung mit einer Innenhülle als Speicher für Niederschläge nutzen. Auf diese Weise lassen sich selbst längere Dürrephasen besser meistern.



# Tipps für Journalisten

Crossmediales Storytelling ist mehr als nur ein Trend, es ist eine Möglichkeit, Journalismus zukunftsfähig zu gestalten. Ein Beispiel dafür ist eine umfangreiche Umweltreportage, die durch einen Artikel die Problematik beschreibt, mit einem Video die Betroffenheit vor Ort einfängt und durch einen Podcast Experteninterviews einführt, um tiefgehende Zusammenhänge zu erklären.

## **Crossmediales Storytelling: Wie Journalisten Geschichten zeitgemäß erzählen können**

In der heutigen Medienlandschaft reicht es nicht mehr aus, Geschichten nur in einem Format zu erzählen. Crossmediales Storytelling ermöglicht es Journalisten, Themen über mehrere Kanäle hinweg aufzubereiten und dabei ein breiteres Publikum zu erreichen. Aber was genau ist crossmediales Storytelling, und wie kann es effektiv eingesetzt werden?

### **Was ist Crossmediales Storytelling?**

Crossmediales Storytelling bedeutet, eine Geschichte über verschiedene Medien hinweg zu erzählen, wobei jedes Format einen eigenen Beitrag zur Gesamterzählung leistet. Beispielsweise könnte ein Textartikel die grundlegenden Informationen liefern, ein Video die emotionalen Aspekte hervorheben und ein Podcast Hintergrundgespräche mit Experten bieten. Ergänzt durch interaktive Grafiken, die den Lesern die Möglichkeit geben, selbst in Daten einzutauchen, wird die Geschichte zu einem vielschichtigen Erlebnis.

### **Warum Crossmedial?**

Die Vielfalt der heutigen Mediennutzung verlangt nach innovativen Ansätzen. Während einige Leser traditionelle Artikel bevorzugen, konsumieren andere lieber Videos oder hören Podcasts. Crossmediales

Storytelling erreicht Menschen in ihrem bevorzugten Format und ermöglicht es ihnen, die Geschichte aus verschiedenen Perspektiven zu erleben. Dies führt zu einem tieferen Verständnis und stärkerer Bindung an das Thema.

### **Vorteile für Journalisten**

*Erweiterte Reichweite:* Durch die Verbreitung über mehrere Plattformen erreichen Journalisten ein breiteres Publikum. So können unterschiedliche Zielgruppen – von Podcast-Hörern bis zu Social-Media-Nutzern – angesprochen werden.

*Vertiefung der Inhalte:* Unterschiedliche Formate bieten die Möglichkeit, komplexe Themen aus mehreren Blickwinkeln zu beleuchten. Während ein Artikel faktenbasiert ist, kann ein Video die emotionale Komponente einfangen und interaktive Grafiken die Zahlen verdeutlichen.

*Engagement und Interaktivität:* Mit interaktiven Elementen wie Umfragen oder Quizen können Leser aktiv eingebunden werden. Dadurch entsteht nicht nur ein intensiveres Erlebnis, sondern auch eine höhere Verweildauer.

### **Herausforderungen und Lösungen**

Obwohl crossmediales Storytelling viele Vorteile bietet, gibt es auch Herausforderungen, die gemeistert werden müssen:

*Ressourcenaufwand:* Die Produktion von Inhalten für verschiedene Formate erfordert Zeit, technisches Know-how und oft ein größeres Team. Eine strukturierte Planung und klare Zuständigkeiten im Team sind hier essenziell.

*Konsistenz:* Unterschiedliche Formate müssen inhaltlich und visuell aufeinander abgestimmt sein. Eine klare Storyline und ein durchdachtes Konzept helfen, die verschiedenen Elemente harmonisch zu integrieren.

*Technische Herausforderungen:* Nicht jede Geschichte eignet sich für jedes Medium. Journalisten müssen flexibel sein und die Stärken der jeweiligen Plattform nutzen. Beispielsweise eignet sich ein Instagram-Video für visuelle Highlights, während ein Podcast tiefgehende Diskussionen ermöglicht.

### **Fazit: Die Zukunft des Journalismus**

Crossmediales Storytelling ist mehr als nur ein Trend – es ist eine Möglichkeit, Journalismus zukunftsfähig zu gestalten. Durch die Kombination verschiedener Formate können Journalisten ihre Geschichten nicht nur erzählen, sondern sie erlebbar machen. Mit einer guten Planung, klaren Zielsetzungen und der Bereitschaft, neue Formate auszuprobieren, lassen sich die Potenziale dieser Erzählform voll ausschöpfen.

# BESTE AUSSICHTEN FÜR STERNENGUCKER

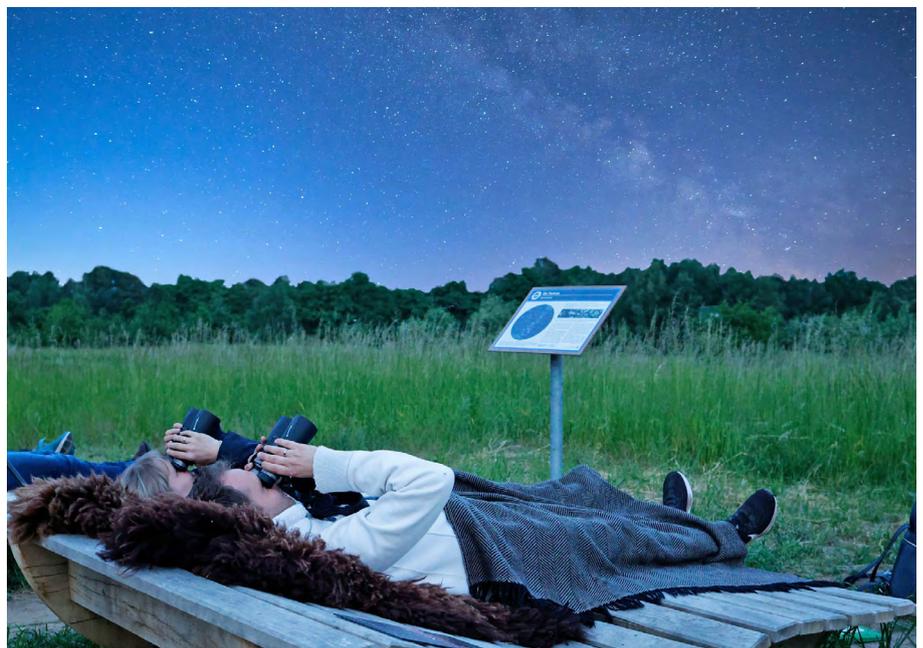
Rund um Plau am See weitet sich der Blick für die Wunder der Natur

Beitrag inkl. Bilder herunterladen: [Text #74737](#)

Große Seen, stille Wälder und ein Himmel voller Sterne – die Mecklenburgische Seenplatte gehört zu den naturreichsten Regionen Deutschlands. Ihr drittgrößtes Gewässer, der Plauer See, mit seinen ruhigen Ufern und Buchten bietet Erlebnisse für alle, die sich gerne von den Wundern der Natur verzaubern lassen. Entspannung unter freiem Himmel hat hier eine ganz besondere Bedeutung. Denn in klaren Nächten und in „sicherer“ Entfernung zu den hell erleuchteten Großstädten – nach Berlin sind es 150 Kilometer, nach Rostock 80 – genießen Sternengucker in der dünn besiedelten Gegend außergewöhnlich gute Aussichten auf die Milchstraße und andere Galaxien. Als Ausgangspunkt für Entdeckungen bei Tag und bei Nacht eignet sich Plau am See mit seiner schmucken Altstadt, seinem Burgmuseum und seinen zahlreichen gemütlichen Cafés und inhabergeführten Geschäften.

## Hörerlebnis unterm Himmelszelt

Der Naturpark Nossentiner/Schwinzer Heide, das größte zusammenhängende Waldgebiet in Mecklenburg-Vorpommern, beheimatet eine artenreiche Flora und Fauna. Vier Beobachtungstürme ermöglichen Naturinteressierten und Vogelkundlern unverstellte Blicke auf die umliegende Wald- und Seenlandschaft und ihre fliegenden Bewohner, darunter Eisvogel, Fischadler, Kranich, Raubwürger und Rohrdommel. In der Nähe vom Turm „Rothirsch“ und dem Aussichtsturm auf dem Hellberg befinden sich auch zwei von insgesamt zehn Sternenbeobachtungsplätzen. Diese bieten mit Infotafeln, Sternenkarten und bequemen Liegen ideale



Die zehn Sternenbeobachtungsplätze rund um den Plauer See ermöglichen beste – und bequeme – Aussichten auf nahe und ferne Galaxien. Foto: [djd/www.plau-am-see.de](http://djd/www.plau-am-see.de)/Evelin Kartheuser

Voraussetzungen für einen meditativen Aufenthalt in der nächtlichen Natur. An jedem Platz lässt sich ein Hörerlebnis übers eigene Smartphone ansteuern, das die Wanderung der Augen über das riesige Himmelszelt begleitet. Wer die ganze Nacht bleiben möchte, kann am Beobachtungsplatz Kirch Kogel sogar das eigene Zelt aufschlagen. Unter [www.plau-tourismus.de](http://www.plau-tourismus.de) gibt es weitere Informationen und Inspirationen zu allen Tag- und Nachtaktivitäten rund um den Plauer See.

## Heilwald und Hubbrücke

Als Teil der Müritz-Elde-Wasserstraße ist der Plauer See ein ideales Revier für Boots- und Kanutouren und lädt zum

Wandern, Radfahren und im Sommer natürlich zum Baden ein. Wer gezielt etwas für seine Gesundheit tun möchte, findet im Heilwald Quetziner Tannen – trotz seines Namens ein alter Kiefernwald – außerdem einen Naturlehrpfad, eine Nordic-Walking-Strecke und zahlreiche Trainingsgeräte. Auf Sternengucker, Wassersportler alle anderen Naturliebhaber warten in den verwinkelten Gassen der Plauer Altstadt mit ihren Fachwerkhäusern, der St.-Marien-Kirche aus dem 13. Jahrhundert und der immer noch funktionierenden wie auch fotogenen Hubbrücke aus dem Jahr 1916 viele kulturelle und kulinarische Belohnungen.

# RÄTSELSEITEN

Ein kostenloser Service im Rahmen einer redaktionellen Kooperation

Sie erhalten in einem Rhythmus nach Wahl Ihre persönliche Rätsellieferung im Rahmen einer redaktionellen Kooperation, druckfertig oder als eps-Datei. Sie erhalten Ihr Paket mit großzügigem Vorlauf bequem per E-Mail.

Der Rätselservice ist für Sie kostenlos. Es entstehen keinerlei Vertragspflichten. Auf dieser Vertrauensbasis strebt DJD durch seinen Service eine langfristige und produktive Kooperation an. Wenn Sie also ein regelmäßig erscheinendes Printmedium bedienen und Ihren Lesern den Rätselmehrwert bieten möchten, ist DJD genau der richtige Partner für Sie.

**Rechen Schwere**

Füllen Sie in die leeren Felder der Rätselgrafik die Zahlen 1 bis 9 so ein, dass die Summe aller Zahlen der Zahl entspricht, die in dieser Zeile gesucht wird. Als Anfangshilfe sind 2 Zeilen vorgegeben.

41	24	26		21
	7			
24	5	21		
	9			33
36	3	28		14
24	17			
			12	
25				
48	22	38		23
			17	9
10	15			1
19			5	4
				3
39	8			1

**Zahlen-Kreuzwörter**

Wenn Sie die Zahlen durch Buchstaben ersetzen, erhalten Sie ein vollständiges Kreuzwörter. Gleiche Zahlen sind gleiche Buchstaben. Ein Startwort ist vorgegeben.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	

**Silbenrätsel**

Aus den folgenden Silben sind 13 Wörter mit den unten aufgeführten Bedeutungen zu bilden:

AF - CHEN - CHER - DE - DE - DER - EI - EIN - ER - ERB - FE - FEN - GRA - GU - HAUS - IS - KO - LAEN - LAT - LER - NU - PE - PRINZ - RO - SCHA - SCHE - SCHOF - SER - STAND - TAG - TEN - TROED - WEI

Bei richtiger Lösung ergeben die ersten und die sechsten Buchstaben - jeweils von unten nach oben gelesen - ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe aus „Eins und alles“.

- Inseleuropäer
- Ausdruck des Bedauerns
- Alibarenhändler
- königliche Substanz
- Gleichstand beim Tennis
- großer Raubfisch
- Thronfolger
- Grußformel (2 W.)
- lebenskluger Mann
- Haushaltsgerät
- Gerichtsbesitzer
- Zoogebäude für Klettertiere
- Telegramm, Eilbrief

**Wieder diese Ackermanns...**

Ackermann-Bücher Nr. 3, 4 und 5 unter Tel. 0474813496 und www.glascker.de.

**Sudoku**

Füllen Sie das Rätselgitter mit den Zahlen 1 bis 9 komplett auf. In jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3x3 Quadrat dürfen die Zahlen 1 bis 9 aber nur einmal vorkommen. Das linke Sudoku ist schwerer, das rechte ist sehr schwer.

8		7	5	3	8			3
	9			7				
2	4	8	1	5				
	9	4	2	1				
	5			2				
2		6	3		9			4

8	5	4		1		3		8
		3	2	6				
6		5	4	8	9			
			3			1		
		9	3	2	6			
4				1				
			9			2	7	

**Fächerrätsel**

In den unten stehenden Fächer sind 10 fünfbuchstabile Wörter von außen nach innen einzutragen, wobei immer zwei Wörter einen gemeinsamen Endbuchstaben haben. Die Anfangsbuchstaben in den bezifferten Feldern angeben, fortlaufend gelesen, das Lösungswort.

1. königlich, 2. Fluss durch Berlin, 3. sehr genau, 4. zart, sacht, 5. ummäßig, lange Strecke, 6. Bergweg, 7. Schild des Zeus, 8. einheitliches Raubtier, 9. abschließend, 10. deutscher Name Atlas

**Auflösungen**

Zahlen-Kreuzwörter: ...

Sudoku: ...

Fächerrätsel: ...

Weitere Informationen finden Sie auf [www.pressetreff.de/extras/raetsel](http://www.pressetreff.de/extras/raetsel)



# Kontakt & Newsletter

Gerne halten wir Sie über aktuelle Trends und Themen aus den Bereichen Gesundheit, Wellness/ Fitness, Ernährung, Bildung/Beruf, Familie/Haushalt, Bauen/Wohnen/Garten, Finanzen, Mobilität, Reise/ Touristik, Technik u. v. m. auf dem Laufenden.

Abonnieren Sie einfach die folgenden Ausgaben unseres digitalen Heftes "Fine Articles" und unseren Presse-treff-Newsletter!

## IMPRESSUM

Herausgeber/Verlag: DJD Deutsche Journalisten Dienste GmbH & Co.KG  
Unterdürrbacher Str. 8 | 97080 Würzburg | Tel. 0931/60099-0  
E-Mail: [kontakt@djd.de](mailto:kontakt@djd.de) | Internet: [www.presse-treff.de](http://www.presse-treff.de)  
Redaktionsleitung: Kim Markner  
Layout/Satz: Jeanette Bouhadida  
Titelbild: Getty Images/Westend61/Philipp Nemenz

Für den Inhalt der einzelnen Texte sind die jeweils genannten Anbieter verantwortlich.  
Alle Texte sind frei für redaktionelle Veröffentlichungen.



Alle hier veröffentlichten Artikel und über 1.000 weitere finden Sie auf unserem Presstreff.

Schauen Sie vorbei und erhalten Sie Zugriff auf täglich neue und spannende Themen!

[www.pressetreff.de](http://www.pressetreff.de)