

# Erstellen eines Video-Vortrages

Für die Veröffentlichung eines Online-Vortrages bei den Naturheilkundetagen unterscheiden wir grundsätzlich zwischen drei Formaten:

1. Kamera-Video des Referenten ohne begleitende schriftliche Präsentation
2. Bildschirm-Video (vertonte PowerPoint- oder Keynote-Präsentation im Video-Modus)
3. Eine Kombination aus Kamera- und Bildschirm-Video

Die Vorträge sollten eine Gesamtlänge von 60 min nicht überschreiten und in einem MP4 Format gespeichert werden.

In diesem Beitrag werden wir uns auf die erste Variante fokussieren:

---

## Erstellen eines professionellen Kamera-Video-Vortrags

---

- Equipment
- 6 Schritte bis zum professionellen Kamera-Video-Vortrag

### Equipment

---

Grundsätzlich reicht ein Computer oder ein Smartphone mit einer guten Video-Kamera schon aus, um ein gutes Vortragsvideo zu drehen. Stephen Soderbergh hat schließlich mit seinem Psychothriller „Unsane“ („Ausgeliefert“) sehr eindrucksvoll bewiesen, dass man ohne Profi-Kamera, sondern nur mithilfe eines Smartphones einen spannenden Kinofilm in Profi-Qualität drehen kann.

Mit dem hier von uns vorgeschlagenen Equipment ist es möglich, mit einem relativ geringen Budget die Qualität des Videos nochmal zu steigern und ein qualitativ hochwertiges Vortragsvideo entstehen zu lassen.

Equipment, sortiert nach Prioritäten:

1. Audio (Mikrofon)
2. Video (Kamera)
3. Beleuchtung
4. Hilfsmittel

#### **1. Mikrofon**

Die Qualität eines guten Vortragsvideos hängt maßgeblich vom Ton ab. Selbst wenn das Bildmaterial qualitativ hochwertig ist, lenkt eine schlechte Audioqualität stark vom wichtigen

Inhalt eines Vortrags-Videos ab. Ein zu dunkles oder zu helles Bild stört den Zuschauer weniger als ein schlechter Ton, der zu laut oder zu leise ist, der hallt oder störende Hintergrundgeräusche mitbringt.

Theoretisch reicht die Qualität des Mikrofons eines Smartphones aus - aber nur in einem geschlossenen Raum ohne jegliche Hintergrundgeräusche. Besser ist es aber, ein sogenanntes Lavalier Mikrophon in Form eines Stand- oder Ansteckmikrofons zu benutzen. Diese werden schon für wenig Geld (10€ - 50€) im Internet angeboten. Diese Mikrofone verringern Echos und Hintergrundgeräusche, da das Mikrophon viel näher am Mund platziert werden kann als die Kamera.



Achten Sie beim Kauf darauf, dass Ihre Kamera (z.B. das Smartphone) einen passenden Mikrophon-Eingang besitzt.

Ein TRRS-Stecker (also mit 3 Zwischenringen) bietet die beste Qualität.

## 2. Kamera:

Je nach Budget und Anspruch an die Bildqualität eines Kamera-Videos ist hier alles möglich: Angefangen bei einem Smartphone, über eingebaute oder externe Webcams bis hin zu einer filmreifen DSLR-Kamera ist alles anwendbar.

## 3. Beleuchtung

Eine gute Beleuchtung erreicht man schon mit dem natürlichen Tageslicht (z.B. ein Fenster). Für eine bessere Ausleuchtung, also um Schatten oder dunklere Bereiche zu vermeiden, kann man mit Zusatz-Leuchten arbeiten. Dies können Schreibtisch- oder Stehlampen bis hin zu einem professionellen Beleuchtungsset sein. Für ein Vortragsvideo eignen sich preiswerte Videoleuchten sehr gut. Diese gibt es schon für ein relativ geringes Budget (ab ca. 30 €). Das Internet lässt hier keine Wünsche offen.



Achten Sie darauf, dass Sie eine Videoleuchte und nicht versehentlich eine Fotoleuchte (die nur 1x blitzt) kaufen.

LED-Leuchten eignen sich am besten: sie geben ein stabiles konstantes Licht ohne heiß zu werden.

Idealerweise hat die Leuchte zusätzliche Filter (gelb und blau)

## 4. Weitere Hilfsmittel:

### I. Stativ und Smartphone Halterung

Grundsätzlich reicht es natürlich aus, ein paar Bücher übereinander zu stapeln, um das Smartphone auszurichten und stabil zu fixieren. Das ist aber jedes Mal aufs Neue eine ziemlich frickelige Angelegenheit. Es lohnt sich daher auf jeden Fall, für wenig Geld ein Stativ zu kaufen, gerade wenn man in Zukunft weitere Video-Vorträge aufzeichnen möchte. Stative für ein Smartphone gibt es schon für unter 30 €.

Um das Smartphone an einem Stativ zu befestigen, benötigt man in der Regel eine Smartphone Halterung. Es gibt aber auch schon Selfie-Sticks mit integriertem Stativ. Das Internet lässt natürlich auch hier keine Wünsche offen.

## II. Videobearbeitungssoftware

Die meisten Computer oder Smartphones haben eine Software vorinstalliert (z.B. iMovie oder Windows Movie Maker). Diese reicht vollkommen aus, um ein Vortragsvideo zu bearbeiten. Im Internet wird natürlich auch fortgeschrittene Software angeboten, die man kostenfrei herunterladen oder kaufen kann. In unseren Augen ist dies allerdings für die Nachbearbeitung eines Vortrags-Videos unnötig.

## III. Zusätzlicher Akku

Mit Hilfe eines externen Akkus oder einer spezifischen Akkuhülle haben Sie die Möglichkeit, die Laufzeit des Smartphones zu verlängern. Dies sollte aber nur eine Rolle spielen, wenn Sie Außenaufnahmen machen möchten, was für die Produktion eines Vortrags-Videos eigentlich unwichtig ist. Dennoch möchten wir die Option an dieser Stelle nicht unberücksichtigt lassen.

## IV. Externer Speicher

z.B. ein schnelles Flash-Laufwerk mit Lightning-Anschluss.

# 6 Schritte bis zum perfekten Kamera-Video-Vortrag

---

### 1. Skript erstellen

Die Basis für ein flüssiges und interessantes Vortrags-Video bildet ein gutes Skript. Dieses sollten Sie möglichst detailliert ausarbeiten. Idealerweise können Sie dieses für die Aufzeichnung auswendig vortragen. Notfalls sollten Sie es von einer Art „Teleprompter“ (also z.B. über einen PC im Hintergrund) ablesen können. Der Zuhörer / Zuschauer sollte jedoch nicht unbedingt realisieren, dass Sie von einem Skript ablesen.

### 2. Geeigneten Drehort suchen

Der Drehort sollte möglichst hell und frei von jeglichen Nebengeräuschen sein. Sind Fenster vorhanden, sollte das Licht am besten ins Gesicht fallen. Das Fenster befindet sich also im Idealfall hinter der Kamera oder es fällt seitlich auf Ihr Gesicht.

Der Hintergrund sollte gerne eine schlichte Wand sein, ohne Bilder etc., um den Zuhörer / Zuschauer nicht abzulenken. Es ist auch möglich, einen Bogen Papier oder etwas Ähnliches aufzuspannen.

### 3. Die Kamera bzw. das Smartphone vorbereiten

- Ist ausreichend Speicherplatz verfügbar
- Kamera-Linse reinigen
- Flugmodus einschalten (nichts ist ärgerlicher als wenn mitten in der Aufnahme ein Anruf oder eine Nachricht über das Smartphone reinkommt.....)
- Aktivierung der automatischen Belichtungs- und Fokussperre. Smartphones haben die Eigenschaft, schon bei kleinsten Veränderungen z.B. des Lichtes automatisch den Fokus neu zu suchen, was natürlich für ein Video nicht erwünscht ist. Lösung: Beim iPhone

berührt man mit dem Finger etwa zwei Sekunden das Display, es erscheint der Hinweis „AE/AF-Sperre“. Bei dem Android wird dies über die Kamera-App im Menu eingestellt. Hier ist ein Schloss abgebildet, welches man durch eine Berührung schließen kann.

#### 4. Kameraposition optimieren

- Es wird immer im Querformat aufgezeichnet
- Kamera-App aktivieren (Während beim iPhone eine Kamera-App bereits vorinstalliert ist, muss für Android-Smartphone eine Kamera-App heruntergeladen werden.)
- Die Kamera ausrichten: die Kamera sollte etwas unterhalb der Augenhöhe positioniert werden. Der Blick in die Kameralinse sollte also leicht nach unten geneigt sein. Das Gesicht sollte nicht exakt mittig aufgenommen werden sondern leicht nach links oder rechts versetzt, so dass der Blick in die Linse leicht versetzt, also nicht geradeaus verläuft.
- Das Licht (z.B. ein Fenster) sollte möglichst das Gesicht von vorne ausleuchten. Fenster im Hintergrund lieber vermeiden. Mit zusätzlichen Leuchten von der Seite kommend kann das Gesicht optimal ausgeleuchtet werden.
- Optional: Ansteckmikrofon verkabeln und ausrichten (möglichst nahe am Mund)

#### 5. Test-Video aufnehmen

Es ist sinnvoll, vor einer finalen Aufnahme immer kurz mit einem Test-Video die Qualität Ihrer Einstellungen, des Tones, Ihres Erscheinungsbildes, Ihres Blickwinkels etc. zu überprüfen.

#### 6. Finale Video-Aufnahme starten

- Sicherstellen, dass der Flugmodus aktiv ist
- Sicherstellen, dass die automatische Belichtungs- und Fokussperre aktiviert ist.
- Lichtveränderungen vermeiden
- Störgeräusche im Hintergrund ausschließen (Telefon, Straßenlärm etc.)
- In die Kamera-Linse schauen, nicht auf die eigene Person im Display. Nur so halten Sie Augen-Kontakt zum Publikum!



Zu Beginn der Videoaufzeichnung ca. 3 Sekunden still sitzen und in die Kamera schauen, oder besser lächeln – erst dann mit dem Sprechen beginnen.....Gleiches gilt natürlich für das Ende der Aufnahme. Das vereinfacht das Schneiden ungemein. Niemand möchte sehen, wie zum Ende der Aufzeichnung der Referent aufsteht und die Kamera abschaltet.



Sollten Audiokommentare mit einem externen Mikrofon aufgenommen werden, welches nicht an die Kamera angeschlossen ist, direkt nach dem Beginn des Films einmal in die Hände klatschen. So kann das Video später leichter manuell mit dem Audio synchronisiert werden.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Anleitung eine hilfreiche Unterstützung für die Produktion Ihres Kamera-Video-Vortrags gegeben zu haben und wünschen Ihnen

**VIEL SPASS!**

Ihr NHKT-Team