

AUSSAGEKRÄFTIGE MEDIEN INTERVIEWS FÜHREN

Gesundheitsexperten werden oft gebeten, sich in den Medien zu neuen Ernährungsforschungen oder Gesundheitstrends zu äußern. Obwohl der Interviewprozess einschüchternd sein kann, können Orientierung, Vorbereitung und die richtigen Techniken für Interviews dazu beitragen, dass Sie sich bei der Weitergabe Ihres Fachwissens und Expertise an die Medien sicherer fühlen. Von der Teilnahme an Live-Interviews bis hin zu Expertenkommentaren wird dieses Informationsblatt Ihre Rolle im Medienprozess hervorheben, Expertenratschläge für eine effektive Vermittlung von Botschaften geben und bewährte Techniken zur Vorbereitung auf Interviews vorstellen.



SCHÄRFEN SIE IHR MEDIENPROFIL

Wenn Sie neu im Bereich Health Writing oder Medienarbeit sind, fragen Sie sich vielleicht, wie Sie Ihr Profil schärfen und von Journalisten wahrgenommen werden können, damit Sie zu einem Experten für Medieninterviews werden können.

1. Wenn Sie es noch nicht getan haben, begeben Sie sich in die sozialen Medien. Dies kann Journalisten und Unternehmen helfen, Ihre Inhalte zu sehen und Sie für Expertenkommentare in Betracht zu ziehen. Schauen Sie sich dazu auch unsere Anleitung an: [Anleitung für hervorragende \(und evidenzbasierter\) Tweets, Posts und Videos](#).
2. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr öffentliches Profil zu schärfen und Ihr Fachwissen zu verbreiten, sei es durch Vorträge bei Veranstaltungen, das Schreiben von Blogs oder Gastbeiträge für andere Ernährungsfachleute.
3. Wenn Sie ein registrierter Diätassistent oder registrierter Ernährungsberater sind, können Sie vielleicht im Namen Ihres Verbandes einen Expertenkommentar abgeben – setzen Sie sich mit ihnen in Verbindung, um herauszufinden, wie!

DIE ROLLE DES ERNÄHRUNGSEXPERTEN

INTERVIEW TIPPS

Als Mitglied professioneller Gesundheitsberufe können Sie Expertenwissen über Wissenschaft anbieten, das vertrauenswürdig und kompetent ist. Der Journalist sucht Ihr Fachwissen, um aktuelle Forschungsergebnisse zu verstehen, einen Trend oder eine Erkrankung zu kommentieren oder praktische Ratschläge zu geben, was man essen oder vermeiden sollte – alles Bereiche, die er nicht zuverlässig abdecken kann. Wenn Sie einen Rat oder Tipp geben, kann das der Bereich sein, auf den sich Zuhörer oder Leser konzentrieren, weil er für sie relevant ist. Dieser Rat lässt sich vielleicht am besten mit einer Anekdote vermitteln.



WAS JOURNALISTEN WOLLEN:

- Extreme: Erste, Größte, Beste, Höchste
- Trends und neue Forschung
- Menschliche Geschichten
- Experten-Kommentar
- Direktheit

WIE SICH JOURNALISTEN VORBEREITEN:

- Sie recherchieren ihren Erzählansatz
- Sie recherchieren Sie bei Google, auf Ihrer Website und sogar in Ihren sozialen Medien

VORBEREITUNG: WAS SIE DEN INTERVIEWER ODER JOURNALISTEN VOR DEM INTERVIEW FRAGEN SOLLTEN

- Die Fragen, die gestellt werden
- Die Bereiche, die der Journalist behandeln wird (falls keine spezifischen Fragen gestellt werden)
- Die Länge des Interviews
- Das Format des Interviews – live, voraufgezeichnet, Diskussion, Studio, Telefon, Fragen von Anrufern (Radio)
- Wer wird noch für die Geschichte interviewt; wird es eine Podiumsdiskussion geben?

AUSSAGEKRÄFTIGER NACHRICHTENINHALT

Um im Rahmen eines Interviews wirksame Botschaften zu vermitteln, sollten Sie diese Punkte berücksichtigen:

- Verwenden Sie Aussagen, die nicht generisch sind und durch Statistiken unterstützt werden.**

Beispiel: In einem Interview über den Verzehr von Obst und Gemüse könnten Sie Erhebungsdaten über die Aufnahme dieser Lebensmittel in der Bevölkerung zitieren.

- Bringen Sie Abwechslung rein durch Geschichten und Anekdoten**

(denken Sie darüber nach, was denkwürdige Anekdoten in Ihrem Leben sind)

- Seien Sie praktisch, nicht bevormundend, und denken Sie daran, die Informationen verständlich zu skizzieren**

- Stellen Sie Informationen zur Verfügung, die allgemeine Mythen brechen**

- Erklären Sie Forschungsvorbehalte und -unsicherheiten sachlich und transparent**

Beispiel 1: „Wir kennen nicht die vollständigen Auswirkungen dieser Studie, aber dieses Ergebnis ist sicherlich ein weiteres Teil des Puzzles zum Verständnis des Blutdrucks“.

Beispiel 2: „Diese **neue Studie**¹ informiert uns über Mandeln und ihr Potenzial zur Faltenreduzierung, aber es ist wichtig zu beachten, dass sich diese Ergebnisse derzeit nur auf Frauen nach der Menopause beziehen. Mehr Forschung in diesem Bereich ist notwendig, bevor wir konkrete Schlussfolgerungen ziehen können“.

TIPPS FÜR EINE FLÜSSIGE, EVIDENZBASIERTE DARSTELLUNG

Damit Ihre Botschaften die Masse durchdringen, können Sie diese Techniken nutzen, um Botschaften in einem leicht bekömmlichen Format zu übermitteln:

- Bereiten Sie sich darauf vor, die Länge Ihrer Antworten anzupassen** – streben Sie 20 Sekunden für kurze Antworten und 40 Sekunden für komplexere Antworten an, aber passen Sie auf, dass Sie nicht überstürzt rüberkommen.

- Üben Sie Ihre Antworten und zeichnen Sie sich selbst auf** – wenn Sie sich Ihre Antworten ansehen oder anhören, können Sie Bereiche erkennen, in denen Sie sich verbessern müssen.

- Reden Sie um den heißen Brei? Versuchen Sie, die Antwort aufzuschreiben und Worte herauszuziehen. Das kann Ihnen helfen, die prägnanteste Art und Weise zu finden, etwas zu beschreiben.
- Sprechen Sie schneller als normal? Wenn Sie die Gewohnheit haben, zu schnell zu sprechen, verlangsamen Sie Ihre Antworten bis es sich unangenehm langsam anfühlt, dann hören Sie es sich noch einmal an
- Vergessen Sie zu pausieren? Wenn Sie feststellen, dass Sie nicht innehalten, um Luft zu holen, oder zu viele Füllwörter wie “wie” oder “Ähm” verwenden, versuchen Sie, natürliche Pausen zu verwenden, um Luft zu holen und die Atmung zu verlangsamen. Das Ende eines Satzes bedeutet eine Pause – nehmen Sie sie!

- Dreisatz – Geben Sie Antworten in drei Teilen** – darauf hören die Leute, und es hilft Ihnen, das, was sie sagen wollen, zu strukturieren.

- Machen Sie sich keine Sorgen über das, was Sie auslassen** – nur Sie werden wissen, was Sie vielleicht vergessen haben zu erwähnen.

TIPPS FÜR EINE FLÜSSIGE, EVIDENZBASIERTE DARSTELLUNG

- **Verbindung zu praktischen Botschaften** – Nehmen Sie eine neue oder komplexe Erkenntnis und verwandeln Sie sie in Ratschläge, welche Lebensmittel Sie wählen und wie viel Sie essen sollten.

Beispiel: „Diese **neue Studie** aus Harvard zeigt, dass der mehrmalige Verzehr von Nüssen pro Woche helfen kann, eine langfristige Gewichtszunahme zu verhindern. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet dies, dass Menschen, die Nüsse wie Mandeln essen, mit zunehmendem Alter weniger Pfund zunehmen werden im Vergleich zu Menschen, die weniger Nüsse essen. Praktisch gesehen besteht eine Portion Mandeln aus einer Handvoll oder etwa 23 Mandeln, die Teil Ihrer wöchentlichen Ernährung sein sollten – sei es als Snack am Vormittag oder in einem grünen Blattsalat, in dem sie für zusätzliche Knusprigkeit und Nährstoffe sorgt.“

- **Lassen Sie sich nicht in kontroverse Fragen hineinziehen** – Journalisten werden oft versuchen, sich mit kontroversen oder polarisierenden Themen auseinanderzusetzen, aber fühlen Sie sich nicht unter Druck gesetzt, Fragen zu beantworten, für die Sie nicht qualifiziert sind oder über die Sie nicht gerne sprechen. Wiederholen Sie die Frage nicht und benutzen Sie eine Brücke zu Ihren Fakten oder Kommentaren.

Beispiel: „Obwohl Sie eine interessante Perspektive aufwerfen, bin ich heute hier, als qualifizierter staatlich geprüfter Diätassistent, um über Ernährung zu sprechen und was wir wissen, ist ... [Übergang zu Ihrem Punkt]“.

- **Verschaffen Sie sich Zeit, wenn nötig** – fangen Sie mit dem an, was Sie im Allgemeinen wissen, und vertiefen Sie dann den kniffligen Punkt.
- **Geben Sie nicht dem Bedürfnis nach, Schweigen auszufüllen nachdem ein Interviewer eine Frage gestellt hat** – Sagen Sie, was Sie sagen wollten, und hören Sie auf. Es ist die Aufgabe des Journalisten, die nächste Frage zu stellen. Sie können in Bedrängnis geraten, wenn sie etwas sagen, was sie nicht beabsichtigten, oder wenn sie Themen beschreiben, die außerhalb ihres Zuständigkeitsbereichs liegen. Dies ist eine klassische Reportertechnik im “Gotcha“-Journalismus, um jemanden in eine Falle zu locken oder zu diskreditieren.
- **Benutzen Sie die klassische Technik „Wenn Sie sich nur an eine Sache erinnern können, dann ist es...“** – dieses verbale Stichwort signalisiert dem Leser oder Zuhörer, auf einen entscheidenden Punkt zu achten, den Sie vermitteln wollen.



ÜBERBRÜCKUNGSTECHNIKEN

Möglicherweise hat der Reporter seine eigene Agenda für das Interview und wünscht sich eine spritzigere oder provokativere Schlagzeile. Der Erfolg von Online-Medien wird oft daran gemessen, wie viele Menschen auf eine Geschichte klicken, um sie zu lesen. Vor diesem Hintergrund müssen Sie Ihren Standpunkt deutlich machen, auch wenn Ihnen die Frage, die Sie beantworten wollen, nicht gestellt wird. Sie können eine Brücke zu der Antwort schlagen, die Sie geben möchten.

HIER IST EIN BEISPIEL FÜR EIN INTERVIEW:

Reporter: *Also, wir hören in diesen Tagen viel über Mandeln, die so gut für das Herz sind. Aber sind sie nicht voller Fett?*

Ernährungsexperte: *Ja, sie enthalten Fett, aber es ist die gesunde Art, die als ungesättigte Fette bezeichnet wird.*

Reporter: *Fett hat aber doch die gleichen Kalorien, oder? Sollten man nicht auf das Gewicht achten, wenn man ein gesundes Herz haben will?*

Ernährungsexperte: *Wir können vieles tun, um unser Herz zu schützen, wie Sport, nicht rauchen und eine gesunde Ernährung, d.h. mit gesunden ungesättigten Fetten in Olivenöl, Nüssen wie Mandeln und Avocados. Die Forschung zeigt auch, dass Mandeln eigentlich nicht so viele Kalorien liefern, wie wir ursprünglich dachten, da nicht alle Fette für die Aufnahme durch unseren Körper zur Verfügung stehen².*

Reporter: *Woher wissen wir, dass man der Forschung vertrauen kann? Wir bekommen jeden Tag eine neue Studie, demnächst ist Butter gut für uns.*

Ernährungsexperte: *Alle Studien zur Ernährungsforschung müssen sorgfältig überprüft werden, und die Gesundheitsexperten sind gut ausgebildet, die Ergebnisse genau zu interpretieren, um hilfreiche Aussagen zur Ernährung zu treffen, aber ich möchte, dass die Menschen verstehen, dass sich eine gesunde, ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, gesunden Fetten und Ballaststoffen ist, auszahlen wird.*

REFERENZEN

1. Foolad N, Vaughn AR, Rybak I, Burney WA, Chodur GM, Newman JW, Steinberg FM, Sivamani RK. Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytotherapy Research*. 2019;1-6. <https://doi.org/10.1002/ptr.6495>
2. Novotny JA, Gebauer SK, Baer DJ. Discrepancy between the Atwater factor predicted and empirically measured energy values of almonds in human diets. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2012;96(2):296-301