

Die Wochenausgabe

JZ „Wochenausgabe 947“, 01.04.2024 - 07.04.2024, Jonaser Verlag & co, Wochenausgabe, ...immer Up to date

Webseite : [JZ-App](#)

(Link unten oder QR-Code)

<https://news-jz-app.blogspot.com>

JZ INFOS

Die JZ-App ist da.

Lese Nachrichten, downloade unsere Zeitung,

erfahre, wie das Wetter wird und mehr Funktionen.

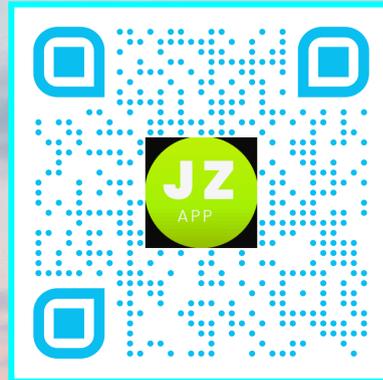
alm Kinderbereich gibt es auch Nachrichten für Kinder.

Die Nachrichten können auch übersetzt werden. Und es gibt auch Links zu Glow, JHealth, JW.WEB, JKI und weiteren.

Link zur JZ-App:
QR-Code unten oder news-jz-app.blogspot.com

QR-Code unten oder

news-jz-app.blogspot.com



Hinweis: Wenn Sie Beiträge aus der Jonaser Zeitung in eigenen Publikationen verwenden möchten, benötigen Sie vorab eine schriftliche Zustimmung unseres Hauses und die entsprechende Lizenz.

-

Inhalt

-

Viel Spaß

News der JZ

Ostern: Wie gesund sind Eier?

1. Apr. 2024  Deutschland Lange haftete Eiern der Makel an, eine Cholesterinbombe zu sein. Doch diese Zeiten sind vorbei. Inzwischen sind Eier einigermaßen «in» – zu Ostern traditionell wieder besonders; ob bunt bemalt, als Salat oder alkoholisiert als Eierlikör.

Wir sind jetzt auch auf Threads by Instagram @jonaserzeitung.official, let's talk!
Jonaser Zeitung Instagram, Threads: @jonaserzeitung.official Tiktok und X: @jonaserzeitung

-

JZ-App by Jonaser Digital Products & co Jonaser Zeitung by Jonaser Verlag & co

© Jonaser Verlag & co - April 2024 - Seite 1

Deutsche essen immer mehr Eier

Das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) meldete kürzlich, dass der Pro-Kopf-Verbrauch von Eiern zuletzt um sechs Stück im Vergleich zum Vorjahr auf 236 Eier gestiegen sei. Vor zehn Jahren waren es demnach noch ganze acht Eier weniger.

Ein möglicher Grund dafür seien die vergleichsweise günstigen Eierpreise im Angesicht der sonst stärkeren Inflation. «Ein weiterer Grund könnte die Ausbreitung der flexitarischen Ernährungsweise sein – weniger Fleisch, dafür mehr Eier», teilt das BZL mit.

Eier statt Fleisch

Der Verein Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat kürzlich seine Verzehrempfehlung bezüglich Eiern etwas gelockert. «Die Portionsangabe von einem Ei pro Woche beruht nicht auf einer Begrenzung aus gesundheitlichen Gründen (zum Beispiel Cholesteroll)», heißt es nun. In diesem Falle liege es eher an der Umweltbelastung, die tierische Produkte verursachen, sagt Sprecherin Antje Gahl in Bonn. Neben etwa einem Frühstücksei in der Woche seien einige mehr verarbeitete Eier okay, zum Beispiel in Nudeln oder Kuchen. Früher war von «bis zu drei Eiern pro Woche» die Rede – jedoch schon inklusive der verarbeiteten.

Eiergerichte werden immer beliebter

Alles in allem scheint sich der Eierkonsum – in jüngeren Generationen – in den letzten Jahren verändert zu haben. Bohei und fast schon ein Kult entstand in Gastronomie und Internet zum Beispiel um Eier-Gerichte wie Eggs Benedict, Eggs Florentine oder Shakshuka.

Vorbei die Zeiten, als hierzulande das auszulöffelnde Frühstücksei die höchste Form des Eieressens zu sein schien und es dabei bloß um Fragen ging wie «Klopfen oder Köpfen?».

Loriot widmete dem weichen Ei in den 70er Jahren einen legendären Zeichentrick-Sketch, in dem der Dialog zwischen Mann und Frau am Frühstückstisch völlig eskaliert («Woher weißt
Wir sind jetzt auch auf Threads by Instagram @jonaserzeitung.official, let's talk!
Jonaser Zeitung Instagram, Threads: @jonaserzeitung.official Tiktok und X: @jonaserzeitung

du, wann das Ei gut ist?», «Ich nehme es nach viereinhalb Minuten heraus, mein Gott», «Nach der Uhr oder wie?», «Nach Gefühl – eine Hausfrau hat das im Gefühl» (...) «Aber es ist hart! Vielleicht stimmt da mit deinem Gefühl was nicht», «Mit meinem Gefühl stimmt was nicht?»).

Hype um Eggs Benedict

Seitdem ist viel passiert. Der Eierkonsum wurde internationalisiert. Seit einigen Jahren schon finden sich Eggs Benedict (also pochierte Eier auf Toast oder englischem Muffin mit Kochschinken oder Speck sowie Sauce hollandaise) öfter auf Speisekarten in Deutschland. Früher gehörten sie nur in den USA, wo sie Ende des 19. Jahrhunderts in New York erfunden worden sein sollen, sowie in edleren Hotels auf der ganzen Welt zum Kanon der Eierspeisen.

In Berlin gibt es derzeit eine Art Hype um Frühstücksrestaurants wie das «Benedict» oder das «Frühstück 3000». In dem mit Michelin-Stern ausgezeichneten «Bonvivant Cocktail Bistro» umhüllt eine Miso-Hollandaise die pochierten Eier; Kundinnen und Kunden haben die Wahl zwischen Brioche und Sauerteigbrot.

Tierschützer üben Kritik

Tierrechtsorganisationen kritisieren den Eierkonsum und die Eierindustrie grundsätzlich. Peta betont, Hühnerrassen legten ursprünglich – wie andere Vögel auch – Eier ausschließlich, um sich fortzupflanzen. Die Hühnerzucht habe jedoch die jährliche Anzahl von etwa 20 bis 30 gelegten Eiern verzehnfacht. **Besonders problematisch seien Eier in verarbeiteten Produkten wie Nudeln, Kuchen und Süßigkeiten.** Dabei werden oft Eier verarbeitet, die die Mehrheit der Verbraucher eigentlich ablehne – nämlich Eier aus Käfighaltung.

Wie ungesund sind Eier?

Wir sind jetzt auch auf Threads by Instagram @jonaserzeitung.official, let's talk!
Jonaser Zeitung Instagram, Threads: @jonaserzeitung.official Tiktok und X: @jonaserzeitung

Entspannter als früher in Sachen Eier sind viele Ernährungswissenschaftler.

Nahrungscholesterin sei nur bedingt ausschlaggebend für den Cholesterin-Status beim Menschen, sagt der Präventivmediziner und Ernährungswissenschaftler David Fäh. Der Körper fahre bei viel Zufuhr von Cholesterin die Eigenproduktion runter.

Man sei davon weggekommen, einzelne Lebensmittel so isoliert zu betrachten, weil man festgestellt habe, dass das rein statistisch gesehen nicht sauber sei, sagt Fäh, der an der Berner Fachhochschule lehrt. «Es kommt immer auf die Kombination von Lebensmitteln an, auf Ernährungsmuster.» Die Gesundheit hänge vom gesamten Lebensstil ab: körperliche Aktivität, Stressprävention, ein Alkoholkonsum im Rahmen, ob man raucht oder nicht.

Eier enthalten viele Nährstoffe

Fäh zeigt sich als eine Art Eier-Fan. Das Ei enthalte vieles, sogar Nährstoffe, die man eher von pflanzlichen Lebensmitteln kenne, zum Beispiel Folsäure. «Das Ei ist eine Art Komplettpaket aus Makro- und Mikronährstoffen.» Es ermögliche es einer Zelle, sich außerhalb vom Mutterkörper zu einem Lebewesen zu entwickeln. Das sei ziemlich phänomenal – «wenn man bedenkt, was eine werdende Mutter alles essen muss, damit ein menschliches Kind normal heranwächst».

Ein Ei enthalte viele Nährstoffe, die auch für heranwachsende Menschen und andere Säugetiere wertvoll seien, sagt Fäh. «Wir wissen von Primaten, dass die teilweise auch auf Jagd gehen nach Vogeleiern und diese auch benötigen, um überwiegend pflanzliche Ernährung zu ergänzen.» Der Ernährungswissenschaftler betont, dass es durchaus Unterschiede bei der Ei-Zusammensetzung gebe. Eier von freilaufenden Hühnern, die Futter mit Samen und Kernen statt Standardfutter gefressen haben, seien reicher an wertvollen Stoffen wie ungesättigten Fettsäuren.

Wie viele Eier zu Ostern sind okay?

Wir sind jetzt auch auf Threads by Instagram @jonaserzeitung.official, let's talk!
Jonaser Zeitung Instagram, Threads: @jonaserzeitung.official Tiktok und X: @jonaserzeitung

Und was ist nun mit Ostern? Ist es okay, bei diesem Fest viele Eier innerhalb weniger Tage zu essen? Ja, sagt Fäh. Neueste Studien legen nahe, dass man im Schnitt nicht weit über einem Ei pro Tag essen solle – als erwachsene Person. Bei Kindern könnten es ruhig mehr sein. Aber dieser Durchschnitt sei eher in einem größeren Zeitraum einzuordnen. Ein paar Tage Eier-Exzess sind demnach also in Ordnung. *Quelle: dpa*

Immer mehr Minderjährige bei der Bundeswehr - und weniger Frauen

31. März 2024 📍 Deutschland Die Bundeswehr hat im vergangenen Jahr rund 18.800 neue Soldatinnen und Soldaten eingestellt. Dabei ist der **Anteil Minderjähriger** unter den Rekruten **erneut gestiegen**: 1996 Soldaten waren zum Zeitpunkt ihrer Einstellung erst 17 Jahre alt. Das entspricht einem Anteil von **10,6 Prozent** nach 9,4 Prozent im Vorjahr. Das geht aus einer Übersicht hervor, die das Bundesverteidigungsministerium auf Anfrage mitgeteilt hat.

Koalitionsvertrag der Ampel: Nur Volljährige bei der Bundeswehr

SPD, Grüne und FDP hatten im Koalitionsvertrag im Bund vereinbart, dass Ausbildung und Dienst an der Waffe volljährigen Soldatinnen und Soldaten vorbehalten sein sollen. Das **Verteidigungsministerium erklärte** nun, dass **17 Jahre alte Bewerber nur dann** eingestellt würden, «wenn sie ein **umfassendes physisches und psychologisches Eignungstestverfahren** bestehen».

Die militärische Ausbildung berücksichtige zudem umfangreiche Schutzregelungen für die Minderjährigen: «Konkret heißt das: keine Teilnahme an Wachdiensten oder Auslandseinsätzen, Gebrauch der Waffe nur für Ausbildungszwecke.»

Mehr Rekruten seit Ukraine-Krieg, immer noch weniger als vor der Pandemie

Wir sind jetzt auch auf Threads by Instagram @jonaserzeitung.official, let's talk!
Jonaser Zeitung Instagram, Threads: @jonaserzeitung.official Tiktok und X: @jonaserzeitung

Insgesamt haben im vergangenen Jahr 15.935 Männer und 2867 Frauen den Dienst bei der Bundeswehr angetreten, in Summe also 18.802 Rekruten. Das sind **minimal mehr als im Jahr zuvor**: 2022, im Jahr des russischen Angriffs auf die Ukraine, war die Zahl der neuen Rekruten um rund zwölf Prozent auf 18.775 gestiegen. Das Vor-Corona-Niveau wurde damit jedoch nicht erreicht. Im Jahr 2019 hatten 20.170 Soldaten ihren Dienst aufgenommen.

Der **Frauenanteil ging** mit nun 15 Prozent nach einem Anstieg im Vorjahr auf 17 Prozent **wieder etwas zurück**. Auch 2019 hatte der Frauenanteil bei 15 Prozent gelegen. *Quelle: dpa*

Werbung der Jonaser Zeitung

Die JZ-App ist die ultimative App für alle, die immer auf dem neuesten Stand sein wollen. Mit der JZ-App erhältst du jeden Tag die wichtigsten News aus aller Welt, das aktuelle Wetter für deinen Standort, spannende Liveblogs zu aktuellen Ereignissen und vieles mehr. Außerdem kannst du mit der JZ-App die neue Watchfunktion genießen, mit Kurzen Nachrichtenvideos und Sport Zusammenfassungen aus aller Welt. Und wenn du mehr lesen willst, kannst du mit der JZ-App die neuesten Ausgaben von Jonaser Zeitung herunterladen und durchstöbern. Oder du besuchst andere interessante Webseiten wie Glow, die neue soziale Plattform. Und das Beste: Die JZ-App ist in allen Sprachen verfügbar, sodass du immer die passende Sprache für dich findest. Lade dir jetzt die JZ-App von den Jonaser Digital Products & co. kostenlos in vielen Stores herunter oder lese sie auf news-jz-app.blogspot.com und entdecke eine neue Welt voller Informationen, Unterhaltung und Spaß. Die JZ-App: Deine App für alles.

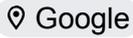
Wir sind jetzt auf WhatsApp und Threads, damit du immer up to date bleibst!

Medienratgeber der Jonaser Zeitung JZ Im Test:

Technik News Online oder als App in der JZ-App
Medienratgeber auch als Ausgabe vom Jonaser Verlag & co

Google verrät: RCS kommt im Herbst aufs iPhone

Wir sind jetzt auch auf Threads by Instagram @jonaserzeitung.official, let's talk!
Jonaser Zeitung Instagram, Threads: @jonaserzeitung.official Tiktok und X: @jonaserzeitung

31. März 2024  Statt Apple gab Google für kurze Zeit preis, ab wann iOS den SMS-Nachfolger RCS unterstützt. Apples Messaging-Abschottung sorgt in den USA für Ärger.

RCS "kommt bald auch auf iOS": Das hat Google kurzzeitig in Aussicht gestellt. Dies mache Messaging für alle besser, hieß es auf der Android-Webseite. Konkret nannte Google den Herbst dieses Jahres als Zeitpunkt für die RCS-Einführung auf dem iPhone – sprich iOS 18 – und verwies dabei auf Apple.

Der iPhone-Hersteller selbst hat bislang nur vage einen "späteren Zeitpunkt im Jahr 2024" für den RCS-Start in der Nachrichten-App genannt. Google strich die eigene RCS-Ankündigung inzwischen unkommentiert von der Webseite.

Apple wollte von RCS lange nichts wissen

In den vergangenen Jahren hat vor allem Google versucht, Apple mit öffentlichem Druck zur Unterstützung des "Rich Communication Standard" zu bringen und so das Messaging zwischen iOS und Android über die Standard-Messaging-Apps zu verbessern. Besonders in den USA werden diese offensichtlich noch fleißig genutzt, dort ist entsprechend auch iMessage extrem populär. Regelmäßig wird debattiert, ob die von Apple für SMS verwendeten grünen Sprechblasen zu Mobbing führen, weil sofort klar ist, welcher Chat-Teilnehmer kein iPhone besitzt – und Gruppen-Chats zudem nur schlecht plattformübergreifend funktionieren.

Apple wollte lange nichts von RCS wissen, kündigte aber überraschend im vergangenen November an, den langfristig als SMS-Nachfolger gehandelten Standard doch zu unterstützen. Er soll parallel zu iMessage (und SMS/MMS) in die Nachrichten-App integriert und ebenso wie SMS-Mitteilungen durch grüne Sprechblasen markiert werden.

Der RCS-Support sollte für bessere Interoperabilität, erklärte Apple lapidar. Die Ankündigung wurde auch als Schritt gewertet, um iMessage den strikten Vorgaben des Digital Markets Acts in Europa zu entziehen, was

Wir sind jetzt auch auf Threads by Instagram @jonaserzeitung.official, let's talk!
Jonaser Zeitung Instagram, Threads: @jonaserzeitung.official Tiktok und X: @jonaserzeitung

letztlich geglückt ist. Offenbar muss Apple in China künftig ohnehin RCS unterstützen.

US-Justizministerium wirft Apple Messaging-Abschottung vor

Die Abschottung von Apples Nachrichten-App – eine Android-Version von iMessage schmetterten Apple-Manager offensichtlich mehrfach ab – wird in den USA zunehmend als Problem gewertet: In der großen Kartellklage gegen Apple spielt das Thema eine zentrale Rolle: Apple schütze sein Smartphone-Monopol damit, "plattformübergreifende Messaging-Apps und Smartphone-Rivalen herabzusetzen und zu unterminieren", beklagt das US-Justizministerium. *Quelle: heise*

Windows 10-ähnliche Widget-Schaltfläche in Windows 11 aufgetaucht

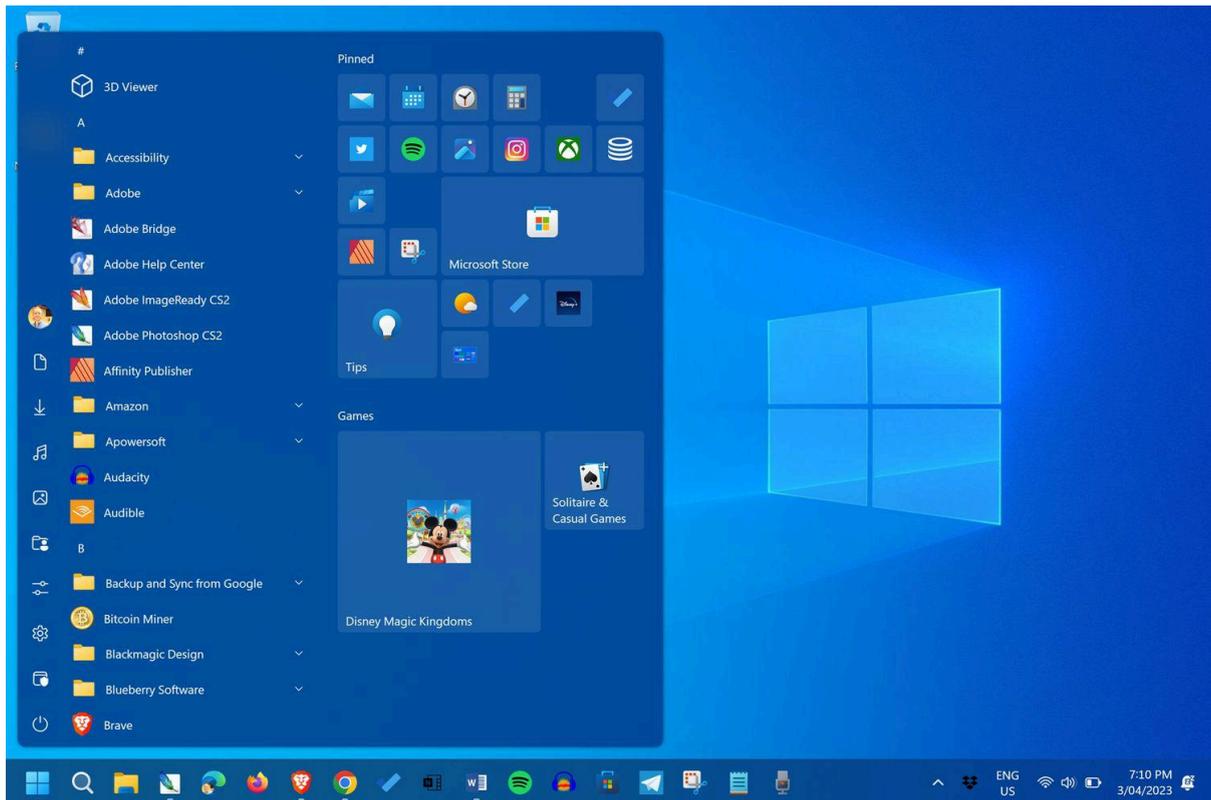
1. Apr. 2024  Microsoft Building 92 Microsoft experimentiert derzeit wieder mit der Anzeige der Widgets in Windows 11. Mit dem Build 22635.3420 gibt es sowohl eine neue Position als auch weitere Verbesserungen. Der bekannte Windows-Enthusiast @PhantomOfEarth hat die Änderung schon ausprobiert.

Update bietet interessante Änderungen

Über die verschiedenen Änderungen der neuen Windows Insider-Vorschau-Version hatten wir schon berichtet. Wie es scheint, ist das Windows-Team aktuell dabei ein paar recht interessante Funktionen hinzuzufügen und Änderungen umzusetzen. So wurde in dem Windows 11 Build 22635.3420 unter anderem eine Funktion für den Explorer zurückgebracht und eine neue Teilen-Funktion für mobile Geräte eingeführt.

Jetzt gibt es zu einer weiteren angekündigten Änderung nähere Informationen: Wie Der bekannte Windows-Enthusiast @PhantomOfEarth bei X zeigt, wandern die Widgets an einen neuen Startpunkt und werden überarbeitet:

Wir sind jetzt auch auf Threads by Instagram @jonaserzeitung.official, let's talk!
Jonaser Zeitung Instagram, Threads: @jonaserzeitung.official Tiktok und X: @jonaserzeitung



Windows 11 könnte also schon bald ein neues Zuhause für die Widget-Schaltfläche bekommen - zumindest für alle Nutzer, die die Taskleiste nach links ausgerichtet haben.

Mit Windows 11 Build 22635.3420 im Beta-Kanal rückt die Widget-Schaltfläche näher an den Infobereich heran, wodurch die gesamte Taskleiste mehr wie die von Windows 10 mit der Schaltfläche für Nachrichten und Interessen aussieht. Neben der Änderung der Platzierung der Schaltfläche hat Microsoft auch deren Größe erhöht, damit die Nutzer "reichhaltigere Inhalte von Widgets auf der Taskleiste sehen können".

Außerdem wird das Widget-Board auf Systemen mit links ausgerichteten Taskleisten nun von der rechten Seite des Displays angezeigt.

In den offiziellen Versionshinweisen hieß es zudem:

"Wir beginnen mit der Einführung einer neuen Position für den Einstiegspunkt für Widgets auf links ausgerichteten Taskleisten. Der Einstiegspunkt für die Taskleiste wird auf die linke Seite des Systemfachs verschoben und wird breiter sein, damit Sie umfangreichere Inhalte von Widgets auf Ihrer Taskleiste sehen können. Wenn Sie das Widgets-Board

Wir sind jetzt auch auf Threads by Instagram @jonaserzeitung.official, let's talk!
Jonaser Zeitung Instagram, Threads: @jonaserzeitung.official Tiktok und X: @jonaserzeitung

starten, wird es auf der rechten Seite statt auf der linken Seite angezeigt."

Die Implementierung ist jedoch, wie man in dem kurzen Video von@PhantomOfEarth sieht, nicht perfekt. Abgesehen von einem großen Leerraum zwischen der Vorhersage und dem Benachrichtigungsbereich verschiebt sich der ganze Bereich, wenn Copilot-Animationen abgespielt werden oder neue Symbole, wie z. B. der Standort, im Tray-Bereich erscheinen. Microsoft ist das bewusst und wird weiter an der Anzeige arbeiten.

WhatsApp: Lang ersehntes Update erhöht Bedienkomfort enorm

1. Apr. 2024 | Gestern verkündete WhatsApp über X Veränderungen an der UI und Bedienung der Nachrichten-App. Auf die hatten einige Nutzer schon lange gewartet. Das neue Design war über ein Jahr getestet worden und ist jetzt endlich für alle verfügbar.

Nachrichten-App bekommt Updates

WhatsApp hat in den letzten Monaten einige Veränderungen an der Anwendung für Android vorgenommen. So können in einzelnen Unterhaltungen mit Kontakten jetzt zum Beispiel mehr Nachrichten für längere Zeit angepinnt werden.

Zusätzlich werden gerade viele neue Funktionen in Beta-Tests erprobt. Dazu gehört das Markieren von Kontakten in Statusmeldungen und das Posten von bis zu einer Minute langen Videos in den Updates.

Neue Position für die Navigationsleiste

Nach einer solchen Test-Phase, die beinahe ein ganzes Jahr dauerte, kommt nun ein Update für die Navigationsleiste von WhatsApp. Bisher waren auf dem Bildschirm drei Reiter am oberen Rand der Anwendung platziert. Über die konnten Nutzer auf Unterhaltungen, Statusmeldungen und ihre Sprachanrufe zugreifen. Immer wieder gab es Kritik, da es die

Wir sind jetzt auch auf Threads by Instagram @jonaserzeitung.official, let's talk!
Jonaser Zeitung Instagram,Threads: @jonaserzeitung.official Tiktok und X: @jonaserzeitung

Position der Reiter schwerer machte, WhatsApp mit nur einer Hand zu bedienen. Das ändert sich jetzt.

Denn die Navigationsleiste ist an den unteren Bildschirmrand gewandert und hat noch dazu eine neue Kategorie erhalten. So ist jetzt der direkte Zugriff auf Chats, Aktuelles, Communitys und Anrufe möglich.

Unter Aktuelles verbergen sich die Statusmeldungen und Kanäle der Anwendung. Communitys wurden bereits Mitte letzten Jahres eingeführt und dienen als Möglichkeit, mehrere Gruppenchats in einer Art Hub zusammenzulegen und zu organisieren. Diese Funktion ist daher auch für Unternehmen oder Organisationen interessant.

Durch die Verlagerung der Navigationsleiste lässt sich die Applikation nun leichter mit nur einer Hand bedienen. Das war besonders bei größeren Smartphones zuletzt schwierig. Jetzt kann neben Wischen auch direkt auf die einzelnen Knöpfe geklickt werden, um die Kategorie zu wechseln.

Neues Update bereits verfügbar

Zwar hat WhatsApp das neue UI-Design erst gestern verkündet, viele Nutzer sollten es jedoch bereits auf ihren Telefonen finden. Wenn nicht, kann die aktuelle Version der Nachrichten-App über den Google Play Store heruntergeladen und installiert werden.

Laut Android Police hätte WhatsApp die neue Leiste übrigens beinahe doch nicht eingebaut, um die Material-Design-Richtlinien von Google einzuhalten. Denn die schreiben vor, dass sich Reiter eigentlich am oberen Bildschirmrand befinden müssen. *Quelle: winfuture*



1. Unterhalten sich 2 Kerzen: „Ist Wasser gefährlich?“ – „Davon kannst du ausgehen!“
2. Habe meiner Pflanze angeboten, sie nur noch 1x pro Woche zu gießen. Sie ist darauf eingegangen.
3. Ich kenne einen lustigen Bahnwitz – weiß aber nicht, ob der ankommt.
4. „Wie nennt man einen Ritter ohne Helm?“ – Wilhelm
5. „Was hat jemand, der im Kreis läuft?“ – Kreislaufprobleme

Wir sind jetzt auch auf Threads by Instagram @jonaserzeitung.official, let's talk!
Jonaser Zeitung Instagram, Threads: @jonaserzeitung.official Tiktok und X: @jonaserzeitung

6. Zwei Eskimos kommen nach Hause: „Wo ist eigentlich dein Iglu?“ – Darauf der andere: „Verdammt, ich hab wieder das Bügeleisen angelassen!“
7. Kommt eine Schwangere zum Metzger: „Ich bekomme 3 Kilo Gehacktes.“ – Darauf der Metzger: „Sachen gibt's!“
8. Kundin im Laden: „Darf ich das Kleid im Schaufenster probieren?“ – Verkäufer: „Nein, bitte nur in der Umkleidekabine!“

Witze auf Deutsch? Einfach JZ-App öffnen!

Mehr Witze in der JZ-App unter Witze Viel Spaß

NUN SIND SIE UPTODATE!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! ENDE Bis zum nächsten Mal. 🤪 :)

Jonaser Verlag & co - Jonaser Digital Products & co - April 2024 -

<https://news-jz-app.blogspot.com> - JZ-App - jonaserverlagco@aol.com

Wir sind jetzt auch auf Threads by Instagram @jonaserzeitung.official, let's talk!
Jonaser Zeitung Instagram, Threads: @jonaserzeitung.official Tiktok und X: @jonaserzeitung