# 4K-Video: Foto in voller Auflösung auf dem iPhone speichern

Ein Bildschirmfoto eines 4K-Videos behält 3,2 von 8,3 Megapixeln. Extrahieren Sie das Einzelbild aus der Datei und prüfen Sie die iCloud-Kopie.

Autor: Lubor Šimůnek · Veröffentlicht: September 9, 2026 · Produktivität
Online-Version: https://appstoryo.com/de/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone



Um aus einem 4K-Video auf dem iPhone ein Foto in voller Auflösung zu bekommen, machen Sie kein Bildschirmfoto: Öffnen Sie den Clip in einem Einzelbild-Extraktor wie Video to Photo: Save Frames, springen Sie auf das exakte Bild und exportieren Sie es in den 3840 mal 2160 Pixeln des Videos. Ein Bildschirmfoto begrenzt Sie auf rund 3,2 statt 8,3 Megapixel.

*Offenlegung: AppStoryo wird von dem Studio betrieben, das Video to Photo: Save Frames entwickelt. Der folgende Vergleich stützt sich auf öffentlich überprüfbare Kriterien und nennt echte Alternativen.*

## Warum wirft ein Bildschirmfoto eines 4K-Videos die meisten Details weg?

Weil ein Bildschirmfoto das Display abtastet, nicht die Datei. Apples Datenblatt zum iPhone 17 Pro nennt für den Bildschirm 2622 mal 1206 Pixel, also 3,16 Megapixel, während ein 4K-Einzelbild 3840 mal 2160 Pixel hat, also 8,29 Megapixel. Ein Bildschirmfoto eines pausierten 4K-Videos behält damit etwa 38 Prozent der aufgezeichneten Pixel, und es brennt Abspielkopf, Zeitleiste und Statusleiste mit ein. Material in 8K ist noch schlimmer, denn 7680 mal 4320 sind 33,2 Megapixel, und der Bildschirm kann davon ein Zwölftel zeigen. Wer direkt aus der Datei extrahiert, umgeht das Display vollständig, und genau dafür ist ein Werkzeug wie Video to Photo: Save Frames gedacht.

## Welche vier Wege gibt es, und welcher behält die volle Auflösung?

Es gibt vier Wege zu einem Standbild aus einem 4K-Clip, und nur zwei behalten die aufgezeichnete Auflösung.

- **Das pausierte Video als Bildschirmfoto sichern.** Schnell, immer verfügbar, begrenzt auf 3,16 Megapixel. Als Merkzettel brauchbar, nie zum Drucken oder Zuschneiden.
- **Während der Aufnahme ein Foto schießen.** Das Datenblatt sagt, die Kamera kann *8-MP-Fotos während einer 4K-Aufnahme* machen. Acht Megapixel aus der Fotoverarbeitung, aber nur im Moment der Aufnahme.
- **Den Clip auf einen Computer übertragen** und dort ein Einzelbild exportieren. Kostenlos und wirksam, bedeutet aber Gigabytes für wenige Sekunden zu kopieren.
- **Das Einzelbild auf dem Telefon extrahieren** mit einer bildgenauen App. Der einzige Weg zu 3840 mal 2160 aus einem 4K-Clip oder 7680 mal 4320 aus einem 8K-Clip, ohne die Datei zu verschieben.

Für den vierten Weg sind die Schritte in jeder brauchbaren App gleich: Video auswählen, auf das Bild schrittweise zugehen statt zu wischen, Ausgabeformat bestätigen, speichern. In Video to Photo: Save Frames sind das drei Tipps, und der Export landet in Fotos als JPEG, PNG oder HEIC, dem High Efficiency Image File Format, das Apple seit iOS 11 ausliefert.

## Wie treffen Sie genau das gewünschte Einzelbild und nicht das daneben?

Sie gehen schrittweise vor, Sie wischen nicht. Das Datenblatt führt 4K-Aufnahme mit 24, 25, 30, 60, 100 und 120 Bildern pro Sekunde auf, dazu 1080p-Zeitlupe bis 240 fps. Bei 120 fps enthält eine Sekunde 120 verschiedene Einzelbilder, ein Finger auf einer 2622 Pixel breiten Zeitleiste überstreicht also Dutzende pro Millimeter.

Es gibt eine zweite, unsichtbare Falle. Apples Schnittstelle zur Bilderzeugung setzt ihre Toleranz standardmäßig auf positiv unendlich, eine App, die diese Einstellung nicht ändert, darf also den nächstgelegenen Keyframe zurückgeben statt des angeforderten Bildes, und in stark komprimiertem Material liegen Keyframes bis zu einer Sekunde auseinander. Wenn eine App ein Bild liefert, das fast, aber nicht ganz der gewählte Moment ist, liegt es meist daran. Video to Photo: Save Frames fordert Toleranz null, springt pro Tipp genau ein Bild weiter, zoomt bis 8x und vergleicht die Schärfe über einen Bereich auf dem Gerät, damit Sie das Bild treffen, das wirklich scharf ist.

## Warum liefert iCloud-Fotos manchmal ein Video in niedriger Auflösung?

Das ist der häufigste Grund, warum ein Export in voller Auflösung weich aussieht, und er hat nichts mit der App zu tun. Apples Dokumentation zu iCloud-Fotos ist bei „Speicher optimieren“ eindeutig: iCloud behält die hochauflösende Originalversion, während *platzsparende Versionen auf dem Gerät bleiben*. Liegt auf dem Telefon nur eine leichte

Kopie, extrahieren Sie genau daraus.

Die Behebung dauert eine Minute. Öffnen Sie den Clip im WLAN in Fotos und lassen Sie ihn vollständig laden, oder schalten Sie „Speicher optimieren“ ab, wenn der Platz reicht; der Leitfaden zu iCloud-Fotos erklärt beides. Ein 60 Sekunden langer 4K-Clip mit 30 fps kommt auf etwa 400 MB, das geht also nicht sofort. Sobald das Original lokal liegt, extrahieren Sie das Einzelbild mit Video to Photo: Save Frames, und die Ausgabe entspricht der Quelle Pixel für Pixel. Live Photos verdienen dieselbe Prüfung: Apple zeichnet 1,5 Sekunden davor und danach auf, rund 90 Einzelbilder, und bietet nur eines als Schlüsselfoto an.

## Welchen Einzelbild-Extraktor sollten Sie tatsächlich nehmen?

Drei gut bewertete Alternativen decken die meisten Bedürfnisse. Jede Zahl unten wurde am 20. August 2026 aus den lebenden App-Store-Einträgen gelesen.

### Nehmen Sie Frame Grab, wenn Sie den kleinsten Download und die meisten Videoquellen wollen

- 6,6 MB, Version 2.69, aktualisiert am 14. August 2026, mit 93 Bewertungen und einem Schnitt von 4,4.
- Es erreicht Videos in Musik, Podcasts und TV, nicht nur in Fotos, was hier keine andere App kann.
- Verlangt iOS 17.5 und schließt damit jedes Gerät aus, das keine Version von 2024 ausführen kann.
- Die Exportgröße ist eine Einstellung, kein Vorgabewert, und der veröffentlichte Eintrag zählt die Optionen auf:

> Size: Actual size of original video / Half size of original video / Maximum 1920, 960 or 640 pixels

Diese Liste ist aus der App-Store-Beschreibung von Frame Grab zitiert. Bleibt die Einstellung auf halber Größe, haben Sie drei Viertel der Pixel verworfen, ohne es zu erfahren.

### Nehmen Sie Video To Photo / Image, wenn Sie ein Raster aus Vorschaubildern durchsuchen wollen

- Kostenlos, 377 Bewertungen, Schnitt 4,8, Version 2.41.2 vom 15. Mai 2026, 32,7 MB.
- Die Beschreibung nennt eine Vorschauübersicht des ganzen Videos, einstellbare Intervalle, PNG- oder JPG-Ausgabe und Stapelspeichern.
- Läuft ab iOS 13, derselben Untergrenze wie Video to Photo: Save Frames.

### Nehmen Sie Video to Photo: High Quality, wenn HEIC-Ausgabe Vorrang hat

- Kostenlos, 433 Bewertungen, Schnitt 4,6, aktualisiert am 17. August 2026, 26,1 MB, ab iOS 15.6.
- Der Eintrag sagt, es exportiere in der Originalauflösung, auch bei 4K, mit HEIC-Ausgabe

für kleine Dateien.

### Nehmen Sie Video to Photo: Save Frames, wenn Sie viele Einzelbilder statt eines brauchen

- Stapelexport alle N Bilder, alle N Sekunden oder über einen gewählten Bereich, statt einmal speichern pro Tipp.
- Behält Aufnahmedatum, GPS-Koordinaten und Kamerafelder, das Bild sortiert sich also neben den Drehtag statt neben heute.
- Läuft ab iOS 13 und lädt mit 23 MB, ohne Werbung, Abo, Wasserzeichen oder Exportgrenze.
- Exportiert bis 7680 mal 4320 und arbeitet ohne jeden Netzwerkzugriff.

Für ein Einzelbild pro Monat sind die 6,6 MB von Frame Grab die leichtere Antwort. Für vierzig Standbilder aus einer Tanzaufführung ist Video to Photo: Save Frames dafür gebaut.

## Wann ist das Extrahieren eines Einzelbilds der falsche Weg?

Wenn das gewünschte Bild nie scharf aufgezeichnet wurde. Bewegungsunschärfe steckt in den Pixeln, kein Extraktor macht sie rückgängig, und ein 720p-Clip ergibt 1280 mal 720, egal welche App ihn öffnet. Vor der Aufnahme ist Extrahieren ebenfalls der falsche Weg, denn 8 Megapixel aus der Fotoverarbeitung schlagen ein Videobild bei Rauschen und Dynamikumfang. Keine der vier Apps hier hat eine Android-Version, auf einem Pixel oder Galaxy brauchen Sie also ein anderes Werkzeug. Und Video to Photo: Save Frames ist Version 1.0 ohne Bewertungen, eine echte Unbekannte bei sehr langen 8K-Dateien.

## Häufige Fragen zum Sichern von 4K-Videobildern auf dem iPhone

### Welche Auflösung hat das exportierte Foto?

Genau die des Quellvideos. Ein 1080p-Clip ergibt 1920 mal 1080, ein 4K-Clip 3840 mal 2160, ein 8K-Clip 7680 mal 4320. Nichts wird hochskaliert, der einzige Weg zu einem größeren Bild ist also, in höherer Auflösung zu filmen.

### Warum ist mein exportiertes Einzelbild unschärfer als das Video wirkte?

Zwei wahrscheinliche Ursachen. Entweder liegt auf dem Telefon nur eine optimierte Kopie, weil das Original in iCloud steckt, oder das Bild ist bewegungsunscharf und sah nur in Bewegung gut aus. Laden Sie das Original, dann prüfen Sie Nachbarbilder; bei 120 fps liegt ein scharfes oft zwei Bilder weiter.

### Brauche ich eine Internetverbindung, um ein Einzelbild zu extrahieren?

Für das Extrahieren selbst nicht. Video to Photo: Save Frames meldet keinen Netzwerkzugriff an und arbeitet auf dem Gerät. Verbindung brauchen Sie vorher, falls die Originaldatei noch nicht aus iCloud geladen ist, denn aus einer Vorschaukopie lässt sich kein Detail holen, das

nie darin war.

## Soll ich JPEG, PNG oder HEIC exportieren?

HEIC zum Speichern, denn das von Apple mit iOS 11 eingeführte High-Efficiency-Format hält vergleichbare Qualität in einer kleineren Datei. JPEG für Kompatibilität mit älterer Software und Web-Uploads. PNG nur, wenn Sie verlustfreie Ausgabe brauchen, etwa ein Bild mit eingeblendetem Text, das Sie weiterbearbeiten.

## Kann ich alle Einzelbilder eines Clips auf einmal holen?

Ja, per Stapelexport. Video to Photo: Save Frames schreibt jedes Bild, alle N Bilder oder alle N Sekunden über einen Bereich. Rechnen Sie mit: zehn Sekunden 4K mit 60 fps sind 600 Bilder, bei etwa 3 MB pro Stück also fast 2 GB.

## Bleiben Datum und Ort der Aufnahme erhalten?

Nur wenn die App die Metadaten überträgt. Ein naiver Exporter schreibt das heutige Datum und keinen Ort, das Bild sortiert sich also ans Ende der Mediathek. Video to Photo: Save Frames überträgt Aufnahmedatum, GPS-Koordinaten und Kamerafelder und hält das Standbild damit neben seinem Video.

## Funktioniert das bei Zeitlupe und Live Photos?

Ja. Zeitlupe ist gewöhnliches Material mit hoher Bildrate, 240 fps in 1080p liefern also 240 Kandidaten pro Sekunde. Live Photos enthalten rund drei Sekunden Bewegung in voller Auflösung, und jedes dieser Bilder lässt sich exportieren, nicht nur das Schlüsselfoto, das Fotos anbietet.

## Gibt es eine kostenlose Option ohne Wasserzeichen?

Mehrere. Video to Photo: Save Frames ist kostenlos, ohne Werbung, Abo, Wasserzeichen oder Exportgrenze, und Frame Grab, Video To Photo / Image sowie Video to Photo: High Quality installieren ebenfalls kostenlos. Prüfen Sie vor dem Verlassen auf eine Funktion den Abschnitt zu In-App-Käufen im jeweiligen Eintrag.

**Zitieren als:** Lubor Šimůnek (2026). *4K-Video: Foto in voller Auflösung auf dem iPhone speichern*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/de/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.