

# Biochemie der Ernährung

**Stefan Lorkowski**

# Ein paar Tipps für (gute) Vorträge

## Tipps für (gute) Vorträge

### Merken

- × Das Auditorium hat wenig oder keine Ahnung vom Thema
- × Der Vortragende ist „Experte“
- × Weniger Information ist oftmals mehr
- × Klare Gliederung der Inhalte  
(z.B. Gliederungsfolien mit Übersichtstitel bei längeren Vorträgen)
- × Ruhige und strukturierte Darstellung der Inhalte

## Grundregeln: Text

- × **Große Schrift:** mind. 20-24 Punkt
- × **Einfache Schriftart:** keine Serifen/Schreibschrift!
- × **Kein Fließtext:** Stichworte!
- × **Folien nicht überfrachten:** wenig Text!
- × **Wichtige Stichwörter hervorheben:** Farbe, Stil
- × **Besser Bilder als Text:** ein Bild sagt mehr als...
- × **Seitenzahlen:** helfen Zuhörern bei Fragen
- × **Aussagekräftige Überschriften:** nicht „Einleitung“

## Grundregeln: Abbildungen

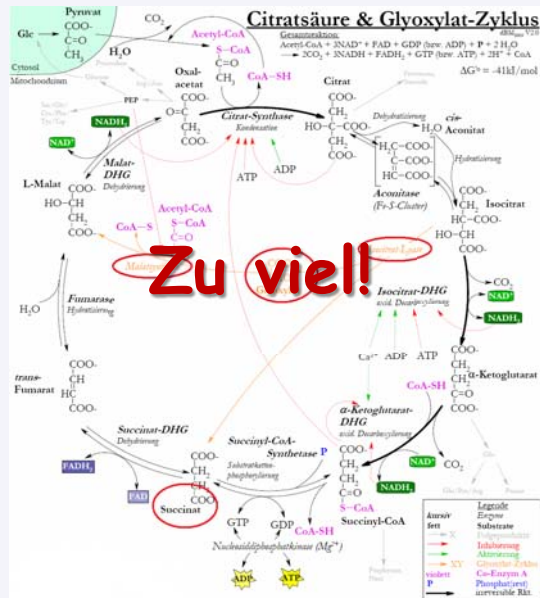
- × **Einfache Abbildungen:**
  - Komplexe Abbildungen in Teile zerlegen und nacheinander einblenden
  - ggf. auf mehrere Dias verteilen
- × **Wenige Abbildungen pro Seite:**  
1 bis max. 2
- × **Große Abbildungen:**  
Abbildungen mit kleiner Schrift möglichst folienfüllend

## Grundregeln: Abbildungen

Zu klein!



## Grundregeln: Abbildungen



## Grundregeln: Layout

- ✗ Keine grellen Hintergrundfarben  
Ermüdung der Augen
- ✗ Wenige Grundfarben verwenden  
Dias werden zu bunt
- ✗ Farben von Text und Hintergrund aufeinander  
abstimmen  
Lesbarkeit und Farbenblindheit
- ✗ Kein Hin- und Herspringen zwischen Dias  
Dias besser duplizieren

Institut für Ernährungswissenschaften  
Friedrich-Schiller-Universität Jena

## Grundregeln: Layout

- ✘ **Keine grellen Hintergrundfarben**  
Ermüdung der Augen
- **Wenige Grundfarben verwenden**  
Dias werden sonst zu bunt
- ✘ **Farben von Text und Hintergrund aufeinander abstimmen**  
Lesbarkeit und Farbenblindheit
- **Kein Hin- und Herspringen zwischen Dias**  
Dias besser duplizieren

Stefan Lorkowski

9

Institut für Ernährungswissenschaften  
Friedrich-Schiller-Universität Jena

## Grundregeln: Layout

- ✘ **Keine grellen Hintergrundfarben**  
Ermüdung der Augen
- ✘ **Wenige Grundfarben verwenden**  
Dias werden zu bunt
- ✘ **Farben von Text und Hintergrund aufeinander abstimmen**  
Lesbarkeit und Farbenblindheit
- ✘ **Kein Hin- und Herspringen zwischen Dias**  
Dias besser duplizieren

Stefan Lorkowski

10

## Grundregeln: Animationen

- × Nur wenn hilfreich
- × Animationsstil der Aussage anpassen
- × Anzahl der „Klicks“ gering halten
- × Keine akustische Untermalung
- × Vortrag vorher auf PC testen  
(insbesondere bei integrierten Videos)
- × Mit Technik vertraut machen

## Grundregeln: Quellen

### Allgemeines

- × Quellenangabe in **kurzer** Form möglichst auf dem betreffenden Dia
- × Quelle soll schnell ersichtlich **Herkunft** des Materials und Inhaber von Rechten benennen
- × Quelle soll **reproduzierbar** sein:  
„Seite nicht gefunden“ oder „Zugriff verweigert“

### Nur BE2.3

Quellenübersicht am Ende des Handouts  
in **ausführlicher** Form

## Grundregeln: Quellen

### Allgemeines

Zu wichtigen Daten **sollte** und zu Bildern, Filmen und anderen Materialien, die fremden Quellen entnommen worden sind, **muss** eine Quellenangabe gemacht werden.

**Bitte:** Keine vorgefertigten Vorträge aus dem Internet verwenden (**Plagiat**)!

## Grundregeln: Quellen

### Fachliches

- × Ist die Quelle für meine Fragestellung geeignet?
- × Kritisches Hinterfragen von Quelle und Inhalt
- × Literaturrecherchen
  - Ich hab´ da mal ge„google“t...
  - In dem Forum, Blog stand...
- × Zitieren und Quellenangabe

## Grundregeln: Quellen (Zeitschriften)

### Falsch

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2582877>

### Richtig

Yang CS, Ju J, Lu G, Xiao H, Hao X, Sang S, Lambert JD.

Cancer prevention by tea and tea polyphenols.  
Asia Pac J Clin Nutr 2008; 17 Suppl 1:245-248.

### Kurzform

Yang et al. Asia Pac J Clin Nutr 2008; 17:245-248

## Grundregeln: Quellen (Bücher)

### Falsch

<http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/bookhome/112682968>

### Richtig

Nutritional Genomics  
Regina Brigelius-Flohé, Hans-Georg Joost (Hrsg.)  
Wiley-VCH Verlag, Weinheim 2006

### Kurzform

Brigelius-Flohé R, Joost HG. Nutritional Genomics,  
Wiley-VCH 2006



## Grundregeln: Quellen (Zeitschriften & Bücher)

### Im „Anhang“

Zusätzliche Angaben elektronischer Kennziffern:

- Digital Object Identifier (DOI) System:

<http://www.doi.org>

z.B.: 10.1002/3527608109

10.1016/j.jim.2009.03.014

- PubMed ID

Bei Recherchen in PubMed automatisch angegeben

- Evtl. Webadresse

Als Hilfe oder wenn keine andere Angabe möglich

## Grundregeln: Quellen (Webseiten)

### Unschön

[http://de.wikipedia.org/wiki/Gr%C3%BCner\\_Tee](http://de.wikipedia.org/wiki/Gr%C3%BCner_Tee)

### Besser

<http://de.wikipedia.org>

Suchbegriff: Grüner Tee

## Grundregeln: Quellen (Webseiten)

### Unschön

[http://www.bfr.bund.de/cm/208/brotaufstriche\\_mit\\_zusatz\\_von\\_phytostanolestern.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/208/brotaufstriche_mit_zusatz_von_phytostanolestern.pdf)

### Besser

„Brotaufstriche mit Zusatz von Phytostanolestern“;  
Aktualisierte Stellungnahme des Bundesinstituts für  
gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinär-  
medizin (BgVV) vom 14.09.2001

**Plus** Angabe der Webadresse oder Webquelle

**Kurzform** BgVV 2001

## Grundregeln: Quellen (Webseiten)

### Unschön

[http://www.univie.ac.at/nutrigenomics/teaching/vo\\_methoden/7\\_Zell\\_Maus.pdf](http://www.univie.ac.at/nutrigenomics/teaching/vo_methoden/7_Zell_Maus.pdf)

### Besser

Vorlesung „Methoden der Experimentellen  
Ernährungsforschung“; Jürgen König, Department  
für Ernährungswissenschaften, Universität Wien,  
2009

### Kurzform

König J, Universität Wien, 2009

## Grundregeln: Der Vortrag

- × Nicht ablesen, **frei sprechen**  
aber: Vortrag nicht „auswendig“ lernen
- × **Laut sprechen**
  - Verringert Sprechtempo
  - Gibt Sicherheit
- × **Zum Publikum schauen**  
nicht direkt auf die Projektion schauen, sondern ggf. auf Laptopbildschirm
- × **Hände nicht in die Tasche stecken**  
zeigt Desinteresse

## Grundregeln: Folienverlauf

- × **Startfolie:** Titel, Referent, Kontaktinfos
- × **Motivation:** Beispiel, Bild, Ziele
- × **(Gliederung)**
- × **Inhalt**
- × **Zusammenfassung, Ausblick**
- × **Schlussfolie:**
  - „Danke für Ihre Aufmerksamkeit“
  - kann auch humorvoll sein
- × **Anhangsfolien** mit Zusatzmaterial für Fragen

## Grundregeln: Der Anfang

- × Der Anfang ist wichtig!
- × Ruhig ersten 2-3 Sätze für Startfolie auswendig lernen
- × Nicht direkt mit einer langen Gliederung anfangen
  - Langweilt Zuhörer
  - Wirkt abschreckend
- × Kurze Gliederung oder direkt einsteigen
  - Motivierendes Beispiel
  - (Humorvolles) Bild oder Animation

## Grundregeln: Fragen und Diskussion

- × Fragende ernst nehmen
  - Ausreden lassen
  - Auf entsprechende Folie wechseln
  - Zugeben, wenn man was nicht weiß
  - Evtl. Anhangsfolien verwenden
- × Kritik annehmen
- × Wechsel zur Folie
  - <Nummer> + ENTER
  - Oder in der Foliensortierungsansicht

## Grundregeln: Weitere Tipps

- × **Inhalte strukturieren**
  - Gliederung frühzeitig anfertigen
  - Fertigen Foliensatz mind. 1 Woche vorher
- **Probenvortrag halten**
  - Auch fachfremde Personen
  - Kritik ernst nehmen! Was ist die Ursache, dass etwas nicht verstanden wurde?
- **An Beispielen erklären: Beispiel vor Theorie**
- **Woran sollen sich Zuhörer erinnern?**

## Grundregeln: Zusammenfassung

### Die allerwichtigsten Tipps

- × Zu lesenden Text knapp halten
- × Frei sprechen
- × Zum Publikum schauen
- × An Beispielen erklären
- × Woran soll sich der Zuhörer erinnern?
- × Frühe Absprache mit Betreuer
- × Probenvortrag (Kritik auf den Grund gehen)

## Grundregeln: Das Auditorium

### Aufgaben und Pflichten

- × Essen und Trinken
- × Zuhören (und Umsetzen)
- × „Nebentätigkeiten“
- × Eigenständiges Erarbeiten
- × Konstruktive Kritik üben
- × Fragen stellen

## Das Handout

### ... ist eine Zusammenfassung der wichtigsten Aspekte des Vortrags

- × Umfang: 4-6 Seiten
- × Stichworte: kein Fließtext  
Aber: Kein einfaches Zusammenkopieren der Folien
- × Sollte wichtige Abbildungen und Erläuterungen enthalten (Lernskript)

Institut für Ernährungswissenschaften  
Friedrich-Schiller-Universität Jena

## Tipps für (gute) Vorträge

???

Stefan Lorkowski

29

Institut für Ernährungswissenschaften  
Friedrich-Schiller-Universität Jena

## Literaturrecherche im Internet

**Online-Quellen**

- × National Center for Biotechnology Information  
(u.a. PubMed)  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- × Wikipedia (englisch)  
<http://www.wikipedia.org>
- × ThULB  
<http://www.thulb.uni-jena.de/>

Stefan Lorkowski

30

## Literaturrecherche im Internet

### Online-Quellen

- × Elektronische Zeitschriftenbibliothek (ThULB)  
<http://rzblx1.uni-regensburg.de/ezeit/>
- × ISI Web of Knowledge (Thomson)  
<http://apps.isiknowledge.com/>
- × The Merck Manuals Online Medical Library  
<http://www.merck.com/mmpe/index.html>

## Literaturrecherche im Internet

### Online-Quellen

- × Wiley Online Library  
<http://onlinelibrary.wiley.com/>
- × Thieme ElectronicBook Library  
<http://ebooks.thieme.de/content/index.php/>
- × SpringerLink  
<http://www.springerlink.com/books/>
- × Zu vielen Lehrbüchern gibt es Online-Materialien für Studenten auf den Webseiten des Verlags (oft Anmeldung oder „Key“ aus Buch erforderlich)



## Literaturrecherche im Internet

### **Grundsätzlich gilt:**

Auf digitale Ressourcen der ThULB können Nutzer innerhalb des FSU-Rechnernetzes zugreifen.

Über ein virtuelles privates Netz (VPN) haben FSU-Angehörige von außerhalb des Intranets Zugriff.

### **Infos zum VPN-Zugang:**

[http://www.thulb.uni-jena.de/externer\\_zugang.html](http://www.thulb.uni-jena.de/externer_zugang.html)

## Literaturrecherche

**Recherchieren muss  
man lernen und üben!**

(z.B. Kurse der ThULB)

**Recherchen in Englisch  
sind essentiell!**