

# ALMOND

## ACADEMY-HANDOUT: GRUNDLAGEN WEBINARE

Webinare sind eine effektive Möglichkeit, eine Vielzahl unterschiedlicher Informationen zu kommunizieren – von einem Update über die neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse bis hin zu einer Bedarfsanalyse einer Gemeinschaft. Webinare (auch „Web-Seminare“) ermöglichen es Ihnen, Inhalte (auf unterschiedliche Arten) wirksam zu vermitteln, und bieten zahlreiche Möglichkeiten zur interaktiven Kommunikation mit Ihrem Publikum.



### IST EIN WEBINAR DIE RICHTIGE LÖSUNG?

Bevor Sie sich für ein Webinar entscheiden, ist es wichtig, einen Schritt zurückzutreten und zu ermitteln, ob es die beste Lösung für Ihr Vorhaben ist. Hier einige Fragen, die Sie sich im Voraus stellen sollten:

- Habe ich die Fachkenntnisse, um das Wissen zu vermitteln?**
- Muss ich viele Menschen erreichen, die geografisch verstreut sind?**
- Kann der Inhalt innerhalb eines vorgegebenen Zeitrahmens erklärt werden?**  
(nicht länger als 60 Minuten)
- Habe ich das richtige Bildmaterial, um meine Argumente zu verdeutlichen?**
- Wird dieses Webinar von einem seriösen evidenzbasierten bzw. angesehenen Partner koordiniert und gefördert?**
- Bietet das Webinar ein angemessenes Honorar?**  
(falls Sie für die Präsentation bezahlt werden) bzw. werden Sie für Ihre Zeit in irgendeiner Weise vergütet – auch wenn es sich dabei um mehr Publicity für Sie als Experte handelt? (Webinare sind sehr zeitintensiv in der Vorbereitung, also stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Zeit richtig kalkuliert haben.)
- Ist es sinnvoll, die Präsentation gemeinsam mit einem anderen Redner zu halten?**
- Fühle ich mich wohl dabei, in die Leere zu sprechen, ohne Feedback vom Publikum zu erhalten?**  
(Seien Sie sich darüber im Klaren, was für eine Art von Präsentator Sie sind.)
- Entspricht der Inhalt meiner Präsentation den berufsethischen Grundsätzen?**

# WIE IHR WEBINAR ZUM ERFOLG WIRD

## THEMA! THEMA! THEMA!

Der Erfolg Ihres Webinars hängt nicht nur vom Thema ab, für das Sie sich entscheiden, sondern auch von Ihrer Fähigkeit als Experte, die Inhalte zu vermitteln. Als Gesundheitsexperte wurden Sie ausgebildet, wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen auszusprechen, aber dennoch sollten Sie sich kritisch mit dem Thema auseinandersetzen. Es sollte einen aktuellen Bezug haben bzw. dabei helfen, Wissenslücken zu schließen.

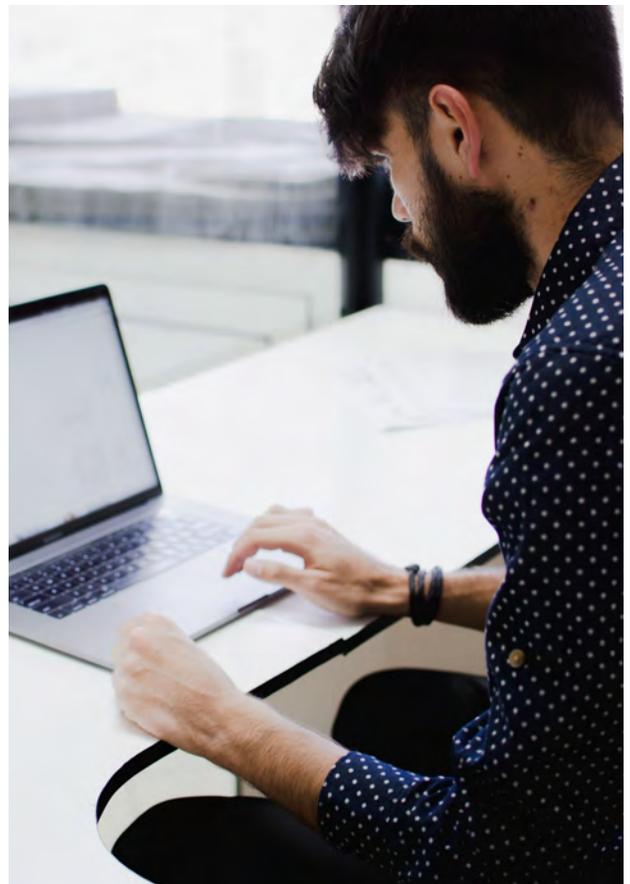
Dabei sollten Sie aber auch abwägen, ob der Inhalt für Ihr Publikum relevant ist. Ist das Thema zu eingegrenzt bzw. spezialisiert und es gibt kein passendes Publikum dafür, stellt ein Webinar nicht unbedingt die beste Möglichkeit dar, um Informationen zu vermitteln. Liegt Ihr Schwerpunkt auf den Verbrauchern sollten Sie den Inhalt verständlich halten. Wenn Sie sich mit Kollegen austauschen, wählen Sie ein Gebiet, das sowohl für Studierende der Ernährungswissenschaften als auch für etablierte Ernährungswissenschaftler und -berater interessant sein könnte.

Außerdem sollten Sie Ihr eigenes Interesse am Thema hinterfragen. Wenn Ihnen das Thema besonders am Herzen liegt oder Sie dazu eine persönliche Geschichte erzählen können, können Sie Ihr Publikum authentisch begeistern.

## IHR PUBLIKUM VERSTEHEN

Ein wichtiger erster Schritt in der Erstellung einer Outline für den Inhalt, den Sie vermitteln wollen, ist die Beurteilung Ihres Publikums bzw. der Teilnehmer.

- WAS IST IHR WISSENSSTAND?**  
Verstehen sie komplexe Terminologie? Wie interpretieren sie eine bereits veröffentlichte Studie?
- WELCHE BEDENKEN HABEN SIE ALS MEDIZINER?**  
Welche Dinge müssen sie besser kommunizieren?
- WAS WOLLEN SIE VON IHNEN LERNEN?**
- WELCHE ERWARTUNGEN WERDEN AN DIE INHALTE GESTELLT, DIE VON EINEM ERNÄHRUNGSBERATER VERMITTELT WERDEN?**  
Verwenden Sie glaubwürdige Quellen und arbeiten Sie, wenn möglich, mit direkten Zitaten.



# VORSCHLÄGE FÜR PRÄSENTATIONSIHALTE

## MUST HAVE'S

- QUELLENANGABEN:** Geben Sie Ihre Referenzen und Verbindungen an
  - Fügen Sie außerdem ein Porträtfoto bei
- ERSTELLEN SIE (ggf.) EINE FOLIE MIT ERKLÄRUNGEN**
  - Machen Sie sehr deutlich, wenn es sich um ein gesponsortes Webinar handelt
  - Geben Sie an, ob Sie finanzielle Unterstützung erhalten haben
  - Diese Informationen sollten am Anfang der Präsentation aufgeführt werden
- ORGANISATIONSFOLIE**
  - Geben Sie an, ob das Webinar aufgezeichnet wird
  - Erklären Sie, dass die Teilnehmer stumm geschaltet sind, aber Fragen über die Q&A-Funktion (falls diese genutzt wird) stellen können
  - Merken Sie an, ob es eine Möglichkeit für Punkte für Studienleistungen gibt (wenn Sie die Zulassung beantragt haben)
- FOLIE MIT INHALTSANGABE BZW. PROGRAMM - DIENST ALS LEITLINIE FÜR DIE DISKUSSION:** Die Teilnehmer können der Diskussion besser folgen und bleiben konzentriert.
- FOLIE MIT DANKSAGUNGEN** - an Ihren Webinar-Partner und Ihr Publikum gerichtet
  - Listen Sie Ihre Kontaktdaten auf, um in Kontakt zu bleiben

## NICE TO HAVE

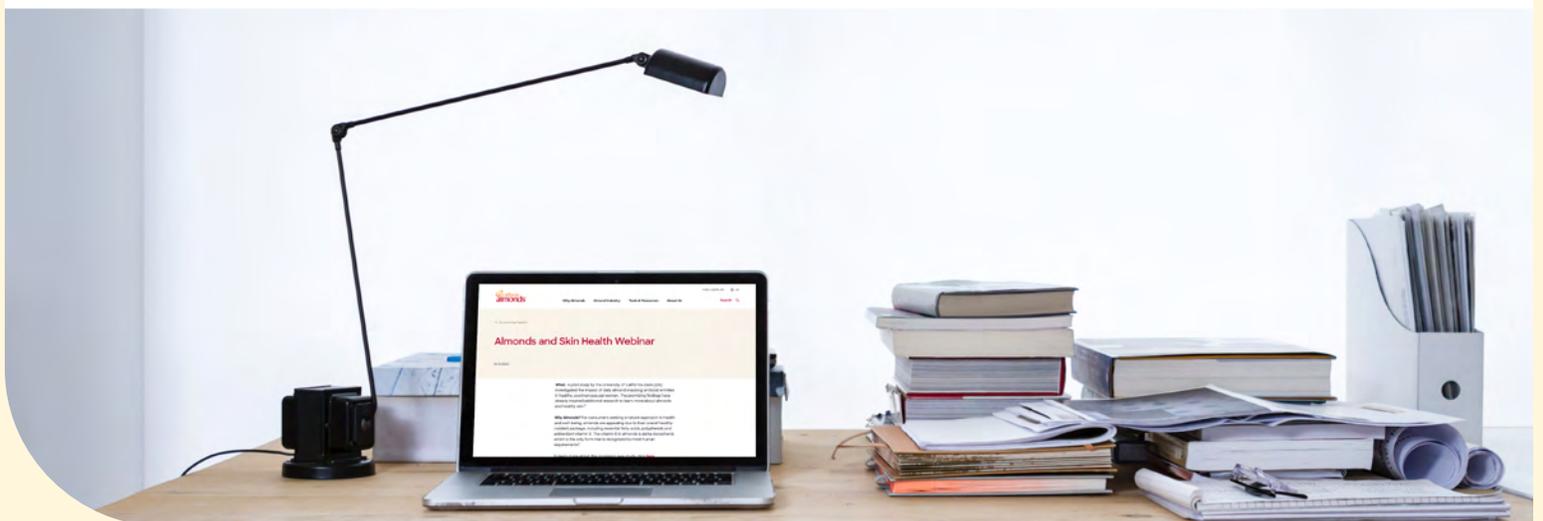
### HANDOUT BZW. VOLLSTÄNDIGE PRÄSENTATION

- ERSTELLEN SIE EINE ZUSAMMENFASSUNG IHRES WEBINARS**
  - Damit haben Sie die Möglichkeit, mit einer Referenzseite alle Inhalte mit Schlüsselbegriffen abzubilden.
  - Teilnehmer freuen sich immer über ein Handout, um sich die Informationen besser merken zu können.
  - Sie können aber auch eine geschützte PDF-Datei aller Folien Ihrer Präsentation im Anschluss an das Webinar bereitstellen. Stellen Sie hierbei sicher, dass es sich um eine PDF-Datei handelt und die Inhalte nicht kopiert werden können.

\* Das Erstellen eines Handouts dient einem höheren Ziel. Ihre Teilnehmer können sich zurücklehnen und Ihnen entspannt zuhören – ohne dabei Notizen machen zu müssen. Dies ermöglicht einen großartigen Rahmen, in dem Ihr Publikum die Sitzung genießen und Ihre Botschaften aufnehmen kann.

## POWERPOINT-ANLEITUNG

- ERSTELLEN SIE DAS PASSENDE LAYOUT FÜR DIE FOLIEN**
  - Klären Sie zunächst mit dem Webinar-Partner ab, ob dieser ein Standardformat hat
  - Sollten Sie ohne Partner arbeiten, verwenden Sie ein Layout, das Ihr persönliches Logo oder das Logo Ihres Unternehmens bzw. der Hochschulvereinigung enthält
- VERMEIDEN SIE ZU VIELE FOLIEN!**  
Beschränken Sie Ihre Präsentation auf max. 40 bis 50 Folien
- VERWENDEN SIE PRO FOLIE CA. 3 BIS 5 AUFZÄHLUNGSPUNKTE**  
und ergänzen Sie diese mit einem Bild oder einer Grafik
- DAS WICHTIGSTE DABEI: EINHEITLICHKEIT.**  
Stellen Sie sicher, dass die Farben zu Ihrem allgemeinen Stil passen. Sie können diese als PowerPoint-Vorlage erstellen.
- PASSEN SIE DIE GRÖSSE DER FOLIEN INDIVIDUELL AN**  
16:9 ist die perfekte Größe für Fernsehbildschirme und Monitore
- WENN SIE BILDER HINZUFÜGEN, PASSEN SIE IHRE GRÖSSE MIT HILFE DER SHIFT- UND PFEILTASTEN AN.** Verzerren Sie sie dabei aber nicht in unproportionale Größen!
- HALTEN SIE DIE PRÄSENTATION SCHLICHT.**  
Vermeiden Sie lange Textpassagen und lassen Sie etwas Leerraum.
  - Folientexte sollen Ihre Argumente vertiefen, aber nicht ablenken.
- VERWENDEN SIE SYSTEMSCHRIFTEN BZW. STELLEN SIE BEIM EINSATZ VON MARKENSCHRIFTEN SICHER, DASS DIE SCHRIFTDATEIEN EINGEBETTET SIND.**
- STELLEN SIE SICHER, DASS SIE DIE ERLAUBNIS HABEN, DIE IN IHRE PRÄSENTATION EINGEARBEITETEN BILDER ZU VERWENDEN.**
- ZITIEREN SIE IHRE QUELLEN EINHEITLICH**  
(APA oder MLA)



# WIE SIE EIN GROSSARTIGES WEBINAR GESTALTEN

Ein erfolgreiches Webinar ist so strukturiert, dass Ihr Publikum Ihnen einfach folgen kann. Für ein wissenschaftliches bzw. ernährungswissenschaftliches Webinar kann eine zeitliche Abfolge besonders hilfreich sein, um den aktuellen Kenntnisstand zu erläutern, neuere Forschungsergebnisse vorzustellen und einen Kontext zu bieten, wie sich die neue Wissenschaft in das Gesamtbild einfügt. Achten Sie immer darauf, Forschungsergebnisse auf direkte Weise zu präsentieren, Einschränkungen anzugeben und die Ergebnisse nicht zu übertreiben.

Für eine kompetenzbildende Präsentation ist es hilfreich, mit einem Quiz zu starten. So testen Sie den Wissensstand des Publikums, bevor Sie ihm zeigen, wie es vom nachfolgenden Inhalt profitieren wird. Ihr Webinar runden Sie wirksam ab, indem Sie zum Schluss zusätzliche Ressourcen und hilfreiche Websites für weiterführendes Lernen bereitstellen. Für mehr Tipps zur Entwicklung eines Erzählstils besuchen Sie unsere andere Quelle der Almond Academy: [Emotionale Sprache und kraftvolle Bildsprache](#).

## TOP-TIPPS

- **TONFALL:** Sprechen Sie in einer normalen Tonlage und hetzen Sie sich nicht. Grundsätzlich ist es so, dass Menschen bei einer Präsentation immer schneller sprechen, als sie denken. Behalten Sie dies im Hinterkopf.
- **PROBELAUF:** Planen Sie genug Zeit ein, um Ihr Webinar vor der tatsächlichen Präsentation mindestens zweimal durchzugehen. Halten Sie immer schriftlich fest, was Sie abdecken wollen, und stoppen Sie die Zeit, um sicherzustellen, dass Sie alle Inhalte vermitteln können, ohne am Ende in Zeitdruck zu geraten.
- **VORAB-AUFZEICHNUNG:** Zeichnen Sie Ihr Webinar ggf. vorab auf. Das hilft dabei, Ihre Sitzung fehlerfrei zu gestalten (da Sie sie jederzeit erneut aufzeichnen können, wenn Sie ins Stolpern geraten) und Probleme mit Audio/Video zu vermeiden. Sie können auch ein vorab aufgezeichnetes Webinar mit einer Live-Q&A-Funktion verwenden.
- **GERÄTE:** Verwenden Sie ein hochwertiges Headset mit Mikrofon oder ein separates Mikrofon für Ihre Aufzeichnung. Dadurch wird eine ausgezeichnete Sprachqualität gewährleistet und Außengeräusche werden ausgeblendet.
- **ORT FÜR DIE DURCHFÜHRUNG DES WEBINARS:** Achten Sie darauf, Ihr Webinar in einem stillen Raum ohne Ablenkungen aufzuzeichnen bzw. durchzuführen. Stellen Sie außerdem sicher, dass Computeranwendungen mit Alarmen und Tönen aus- und alle Telefone in Ihrem Haus oder Büro stumm geschaltet sind.

# WIE SIE EIN GROSSARTIGES WEBINAR GESTALTEN

## INTERAKTIVE KOMPONENTEN, DIE SIE BERÜCKSICHTIGEN SOLLTEN

- **QUIZ:** Nutzen Sie ein kurzes Quiz, eventuell sogar mit nur einer Frage, um das Wissen Ihres Publikums zu testen und seine Aufmerksamkeit zu gewinnen, um ihm dann zu zeigen, dass der von Ihnen vermittelte Inhalt in der Praxis nützlich ist.
- **BEWERTUNG:** Nutzen Sie die Bewertungsfunktion für ein Live-Webinar, um das Publikum nach seiner Meinung zum vorgestellten Material zu fragen.
- **CHAT-FUNKTION:** Nutzen Sie eine Chat-Funktion für Echtzeit-Feedback. Sollte Sie die Chat-Funktion allerdings ablenken, minimieren Sie das Fenster und sehen Sie die Fragen erst während der Fragerunde am Ende an. Hat ihr Webinar einen Moderator, kann er oder sie die Fragen filtern und mit Ihnen besprechen, welche Fragen beantwortet werden.
- **FRAGEBOGEN IM ANSCHLUSS AN DAS WEBINAR:** Bitten Sie um Feedback zu Ihrer Sitzung, um zu erfahren, ob Lernziele dadurch erreicht wurden und wie Ihre Präsentation angekommen ist.

## PLATTFORM-OPTIONEN



**GOTO WEBINAR:** Diese App bietet mehrere Webinar-Vorlagen, aus denen Sie auswählen können, und umfasst Features wie die benutzerdefinierte Registrierung, Abstimmungen, Umfragen und Aufzeichnungen. Sie ermöglicht außerdem eine Analyse des Webinars, damit Sie die Teilnahme und den Ablauf nachverfolgen können, und es bietet mehrere Preisoptionen für unterschiedliche Anforderungen.



**MICROSOFT TEAMS:** Die Option „Live-Ereignis“ von Microsoft Teams bietet die Möglichkeit, Meetings im Stil von Online-Webinaren zu veranstalten. Ein Organisator kann Teilnehmer freigeben, sodass diese den Inhalt sehen können, aber weder eine Audio- noch Videoübertragung stattfindet. Microsoft Teams beinhaltet Features wie Q&As, Aufzeichnungsfunktion und Teilnehmerberichte.



**ZOOM:** Abhängig davon, welches Abo Sie verwenden, können bis zu 100 Live-Diskussions- und bis zu 10.000 weitere Teilnehmer als Zuschauer am Webinar teilnehmen. Als Host können Sie alle Aspekte des Webinars steuern, einschließlich der Audio- und Videomöglichkeiten Ihrer Teilnehmer. Zoom bietet zudem die Möglichkeit eines Berichts zu Anwesenheit und Beteiligung im Anschluss an das Ereignis.



**DEMIO:** Demio bietet einen vollständig personalisierbaren Registrierungsprozess mit unterschiedlichen Vorlagen und der Option, alle gewünschten Informationen von Ihren Teilnehmern einzuholen. Die Webinar-Features beinhalten Abstimmungs- und Q&A-Funktionen sowie die Möglichkeit, eine Mischung aus Live- und vorab aufgenommenen Segmenten zu verwenden. Sie können außerdem Einblicke über den Erfolg Ihres Webinars erhalten.



**ADOBE CONNECT:** Adobe Connect bietet unterschiedliche Optionen zur Personalisierung, u. a. die Option, den „Raum“ durch ein bestimmtes Thema zu personalisieren. Es gibt auch Optionen für Abstimmungen, Quiz und Arbeitsräume sowie einen „Host-Bereich“, in dem Sie Teilnehmerlisten, das Programm und ein Bindungsdashboard abrufen können.



**WEBEX EVENTS (AUF 3.000 TEILNEHMER BESCHRÄNKT):** WebEx Events bietet Ihnen viele Branding-Möglichkeiten: vom Webinar selbst bis hin zu Einladungen und der Registrierungsseite. Es beinhaltet außerdem die Funktion, Ihr Webinar aufzuzeichnen, eine Trainingssitzung vor der tatsächlichen Sitzung zu halten, sowie eine Abstimmungsfunktion. Außerdem gibt es Analysefunktionen im Anschluss an das Webinar, die sich mit den Registrierungs- und Teilnahmedaten befassen.

# AUF IHR WEBINAR AUFMERKSAM MACHEN

Wenn Sie eine tolle Idee für ein Webinar haben, gibt es mehrere Wege einen Partner zu finden, um die Sitzung zu veranstalten und zu bewerben. Kontaktieren Sie lokale Verbände oder Organisationen, wie zum Beispiel die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. oder das Gesundheitsamt oder prüfen Sie Hochschulprogramme zum Thema Ernährung. Sie können sich aber auch an Magazine für Gesundheitsexperten wenden, um zu klären, ob Ihre Sitzung eventuell zu einer geplanten Webinar-Reihe passt. Eine weitere Möglichkeit ist es, sich an eine Marke oder einen Lebensmittelkonzern zu wenden und zu klären, ob Ihr Thema für eine von der Branche gesponserte Sitzung interessant wäre. Sobald Sie ein Webinar geplant haben, sollten Sie dieses auf Ihren eigenen Social-Media-Kanälen bewerben.

## EIN BEISPIEL FÜR DIE ERFOLGREICHE UMSETZUNG EINES WEBINARS

Das Almond Board hat kürzlich ein Webinar über aktuelle Forschung zum Thema Mandeln und Hautgesundheit abgehalten. Das vollständige Webinar finden Sie [hier](#). Darin werden einige der Best Practices dieses Handouts bereits angewandt und veranschaulicht.

### Webinar Guidelines

- During this webinar, all attendees will be muted.
- If at any time you have technical issues, please access the help screens at the top of your attendee control panel.
- If you have questions, please type them into the Q&A Box (NOT the chat box) and they will be answered at the end of the presentation (time permitting).
- The session will be recorded and available in 3 days time for self-study.

Follow us!

 @almonds  
 @CaliforniaAlmonds  
 @CaliforniaAlmonds

### THE HUMAN MICROBIOME



**600+ SPECIES** in the mouth

- Streptococcus
- Bacteroides
- Lactobacillus
- Haemophilus

**1,000 SPECIES** in the gut

- Firmicutes
- Bacteroidetes
- Proteobacteria
- Actinobacteria

**500-1,000 SPECIES** in the skin

- Firmicutes
- Proteobacteria
- Actinobacteria
- Bacteroidetes
- Basidiomycota
- Ascomycota

**25 SPECIES** in the eye

- Streptococcus
- Staphylococcus
- Bacillus
- Corynebacterium
- Propionibacterium
- Lactobacillus
- Haemophilus
- Moraxella
- Neisseria
- Sphingomonas
- Veillonella
- Veillonellaceae

### Where it all began:

**The first<sup>1</sup> almond study (NOT ABC funded)**

- **Aim**
  - To see if almonds had a cholesterol-lowering effect
- **Design**
  - Study included 3 ounces/day (100 grams) of almonds
  - The baseline (starting) diet was high in grains, beans, vegetables, fruit, and low-fat milk products and low in meat, fatty fish, high-fat milk products, eggs, and saturated fat
- **Results**
  - Almonds significantly reduced cholesterol levels
- **Implications**
  - Set the stage for the almond research program
- **Key Message**
  - Despite their high fat content, [almonds can help lower cholesterol levels](#)

<sup>1</sup>Spiller, GA et al. Effect of a diet high in monounsaturated acid fat from almonds on plasma cholesterol and lipoproteins. *Journal of the American College of Nutrition*. 1992 Apr;11(2):124-30.  
 Spiller, GA, Gendall, DA, Mitchell, A, Karmali, M, Combs, PE, Chan, W, Hough, JL, Paulsen, D, Willett, J, Lapsley, HL, Spiller, GA. Effect of almonds on coronary heart disease risk factors. *Food & health: evidence from dietary, lipoprotein, lipoproteins, and pulmonary artery walls: a randomized, controlled, crossover trial*. *Circulation*. 2012 Sep 10;126(11):1317-22.

### Overall Results

- Wrinkles were improved in the almond supplementation group
- Not due to change in sebum production or change in skin barrier function
- Lipids in the blood stream did not change