

„Eierspeis mit Butterbrot“ – Eine wissenschaftliche Vortragsreihe an der VHS Wien

„Eierspeis mit Butterbrot“ Eine wissenschaftliche Vortragsreihe an der VHS Wien

„Bildung für alle“ heißt es verlockend auf der Titelseite des umfangreichen Kursprogramms der Wiener Volkshochschulen. Doch die Bildungseinrichtung geht mit dem VHS Science Programm und dem dafür abgeleiteten Motto **„Wissenschaft für alle!“** noch einen Schritt weiter: Geboten wird Neues aus der Welt der Forschung in Form von 150 bis 200 wissenschaftlichen Vorträgen pro Semester. Unser Thema, die Ernährung, ist natürlich mittendrin!

Vortragsreihe: „Eierspeis mit Butterbrot“

Gemeinsam mit den Teilnehmern werden Proteine, Kohlenhydrate, Fette sowie die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe unter die Lupe genommen. Geplant sind vier Einheiten, jeweils eine pro Makronährstoff und eine für die Mikronährstoffe im Zusammenhang mit Ernährung und Wohlbefinden. Das Ziel ist, Medienmythen und Missverständnisse aufzuklären. Nach dem Motto „Wer etwas weiß, muss nicht alles glauben“ sollen Interessierte Zugang zu wissenschaftlich evidenten Fakten erhalten. Der Fokus liegt daher auf der medial noch viel zu wenig betonten Qualität der einzelnen Nahrungsbestandteile. So wird auf die biologische Wertigkeit der Aminosäuren und die Struktur und Eigenschaften der einzelnen Kohlenhydrate ebenso eingegangen wie auf die Bedeutung des Fettsäuremusters. Dies wird in einen Kontext mit den Vor- und Nachteilen unterschiedlicher Kostformen gestellt (z.B. Low-Carb- oder High-Protein-Diäten).

Was macht einen VHS-Science-Ernährungsvortrag aus?

Das Publikum setzt sich meist aus sehr interessierten und motivierten, teilweise auch umfassend informierten Hörern zusammen. Insgesamt ist das mitgebrachte Wissen sehr divers. Der Vortrag dauert ungefähr eine Stunde und wird durch aussagekräftige Präsentationsfolien unterstützt. Für Fragen steht etwa eine halbe Stunde zur Verfügung. Verirrt sich eine Frage in die Runde, die außerhalb des Fachgebiets liegt, wird die Antwort schriftlich per E-Mail nachgereicht. Auf diesem Weg werden auch die Präsentationsunterlagen mit den Interessierten.

Wie wird man zum VHS-(Science-)Vortragenden bzw. -Kursleiter?

An den Wiener Volkshochschulen gibt es etliche Möglichkeiten, sich in der Erwachsenenbildung

einzubringen. Auf der [VHS-Wien-Homepage](#) ist das allgemeine Bewerbungsformular für Kursleiter zu finden. Die Programm-Managerin und somit auch Ansprechperson für das VHS Science Programm ist die Ernährungswissenschaftlerin Mag. Angelika Pointner. Beim halbjährlich erscheinenden Science Programm wird auf wissenschaftlich valide und gesellschaftspolitisch relevante Themen Wert gelegt. Abseits von Science gibt es bei der VHS Wien die Möglichkeit, sich mit Workshops oder weiteren Angeboten wie Kochkursen am täglichen Kursgeschehen zu beteiligen. Informationen: [VHS-Wien-Homepage](#)

Fazit

Für all jene Kollegen, die sich im Bildungswesen und/oder bei praktischen und theoretischen Ansätzen zuhause fühlen, die sich vor kleinen sowie größeren Gruppen (5 bis 80 Interessierte) gut präsentieren und die ihr Fachgebiet niederschwellig erklären und unterhaltsam zum Besten geben können, sind die Wiener Volkshochschulen und ihr umfassendes Bildungsangebot eine optimale Spielwiese. Ein kleiner Wermutstropfen ist der verhältnismäßig geringe Stundenlohn. Positiv wiederum ist die Möglichkeit, einzelne Angebote in mehreren Semestern zu präsentieren; dadurch reduziert sich die Vorbereitungszeit. Für die Räumlichkeiten, die technische Ausstattung, das Publikum sowie das Marketing ist gesorgt. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – hier gibt es Platz, um sich von der Themenwahl bis zur Präsentation völlig frei zu entfalten.

von Mag. Bianca Kraft
Bianca.kraft@univie.ac.at