



Jahresbericht 2010

STGKK-Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

Regionales Projekt der STGKK in Kooperation mit dem nationalen Projekt „Richtig essen von Anfang an!“

Jänner 2011

www.stgkk.at



Impressum

Autorin:

Mag.^a Johanna Stelzhammer, STGKK

Gesundheitsförderung & Public Health
Grundsatzangelegenheiten, Recht und Organisation
Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Herausgeber:

Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Tel. +43 (0)316/8035-0

www.stgkk.at

Jänner 2011

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	3
EXECUTIVE SUMMARY	4
EINLEITUNG	6
<i>Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft</i>	6
<i>Ausgangsbasis für das Projekt „STGKK-Ernährungsberatung in der Schwangerschaft“ im Rahmen vom nationalen Projekt „Richtig essen von Anfang an!“</i>	7
BESCHREIBUNG DER WORKSHOPS	8
<i>Inanspruchnahme der Workshops</i>	9
<i>Zielgruppe</i>	10
<i>Marketingmaßnahmen / Öffentlichkeitsarbeit</i>	10
EVALUATION	12
<i>Rücklaufquoten</i>	14
<i>Beschreibung der Teilnehmerinnen</i>	14
ÜBERPRÜFUNG DER EVALUATIONSZIELE	17
<i>Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs</i>	17
<i>Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag</i>	18
<i>Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren</i>	19
<i>Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns</i>	20
<i>Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden</i>	21
<i>Zufriedenheit und Akzeptanz der Teilnehmerinnen mit dem Workshop</i>	23
<i>Identifikation eines Multiplikatorinneneffekts</i>	23
<i>Erwartungen/Wünsche/Verbesserungsvorschläge der Teilnehmerinnen an den Workshop</i>	24
LITERATURVERZEICHNIS	26

EXECUTIVE SUMMARY

Die Ernährung von Schwangeren, Stillenden und Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr ist das zentrale Thema des nationalen Projekts, welches 2008 vom Bundesministerium für Gesundheit, dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH in Auftrag gegeben wurde.

Mit den in der STGKK seit Anfang des Jahres 2009 von der STGKK-Diätologin Andrea Carstensen erarbeiteten und umgesetzten Workshops „STGKK-Ernährungsberatung in der Schwangerschaft“ konnte eine Kooperationsmöglichkeit mit dem nationalen Projekt identifiziert werden. Eine umfassende Projektstruktur wurde mit Unterstützung des nationalen Projektteams aufgestellt, und die STGKK gilt seitdem als „Model of good Practice“ für die Umsetzung einer regionalen Maßnahme.

Der Bedarf an qualitätsgesicherter Ernährungsberatung für Schwangere ist aus der Literatur und der STGKK-Begleitevaluierung eindeutig nachgewiesen. Eine Vielzahl von Schwangeren weist eine Unterversorgung an relevanten Nährstoffen auf – Hauptursache dafür ist ein „Informations- und Wissensproblem“ (Briese et al., 2001). Von 2009 bis 2010 wurden in der STGKK insgesamt 23 Ernährungsworkshops für Schwangere abgehalten und 190 Schwangere erreicht.

Die ausführliche Evaluierung diente dazu, die Qualität der Seminare zu überprüfen, die Bedürfnisse der Zielgruppe genauer zu identifizieren und Veränderungen im Zeitverlauf aufzudecken.

Die „STGKK-Ernährungsberatung in der Schwangerschaft“ hat den Anspruch, qualitätsgesicherte Informationen zu vermitteln. Diese werden laufend hinsichtlich der neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft und Forschung adaptiert und gemäß den entsprechenden Leitlinien/Empfehlungen angepasst.

Die Begleitevaluierung bestätigte die aus der Literatur bekannten Mängel im Ernährungswissen der Teilnehmerinnen. Nach dem Workshop kommt es zu einem bedeutsamen Wissensanstieg, welcher allerdings drei Monate nach dem Workshop nicht mehr zur Gänze abrufbar ist. Dies verdeutlicht die Wichtigkeit von adäquatem Unterstützungsmaterial für die Zielgruppe um die Nachhaltigkeit zu sichern.

Die Schwangeren bestätigen die Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag. 83 Prozent (N=64) bejahen, dass der Workshop viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung der Ernährungsänderung enthielt.

Das Konzept der Selbstwirksamkeit gilt als wichtige Lernvoraussetzung. Die Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren stellte sich schon vor dem Workshop als sehr hoch heraus, dies mag eine Ursache dafür sein, dass sich die Selbstwirksamkeit über den Verlauf der Messzeitpunkte nicht relevant veränderte.

Durch Vorgabe von zwei „Food Frequency Analysen“ vor dem Workshop und nach drei Monaten sollten Veränderungen im tatsächlichen Verhalten eruiert werden. Es zeigten sich hierbei durchaus positive Veränderungen in einigen relevanten Bereichen – z.B. hinsichtlich des Konsums von Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse.

Das Ziel, Schwangerschaftsbeschwerden durch die Ernährungstipps positiv zu beeinflussen kann als erfüllt angesehen werden. Knapp die Hälfte der Schwangeren berichtete von Beschwerden, 72,8 Prozent geben nach drei Monaten an, dass die Tipps sehr gut bis gut Abhilfe schaffen konnten.

Darüber hinaus kann ein Multiplikatorinneneffekt beobachtet werden. 80 Prozent der Schwangeren geben die Tipps und Informationen des Ernährungsworkshops auch an FreundInnen weiter.

Auch die Akzeptanz und Zufriedenheit der Schwangeren mit dem Workshop, der Trainerin, und den Inhalten ist als ausgesprochen hoch zu werten – Verbesserungsvorschläge und Anregungen der Teilnehmerinnen werden bei weiteren Planungen Berücksichtigung finden.

98 Prozent der Schwangeren geben an, dass sie den STGKK-Ernährungsworkshop für Schwangere weiterempfehlen würden (N=64).

Zusammengefasst zeigen sich sehr zufriedenstellende Ergebnisse, die bei der Weiterentwicklung der Workshops im Jahr 2011 einfließen werden und dem hohen Qualitätsanspruch der STGKK bei den Serviceleistungen ihrer Versicherten gerecht wird.

Einleitung

Aktuelle Zahlen und Fakten bestätigen den deutlichen Handlungsbedarf im Bereich der Ernährungsberatung für Schwangere.

Studien belegen, dass Ernährungsmängel in der Schwangerschaft sehr häufig auftreten. Die für Schwangere und für die Entwicklung des Fötus essentiellen Mineralstoffe und Vitamine werden von einem Großteil nur zu 50 Prozent über die normale Nahrung gedeckt (Briese et al., 2001).

Als Hauptursache für die Unterversorgung wird ein „Informations- und Wissensproblem“ der Schwangeren geortet (Briese et al., 2001). Die STGKK-Begleitevaluation bestätigt diesen Befund. Zu den Folgen dieser Unterversorgung zählen ein geringes Geburtsgewicht, Entwicklungsstörungen des Kindes sowie Krankheiten von Mutter und Kind (Kirschner et al. 2005).

Als erster Schritt zu einer tatsächlichen Verhaltensänderung gilt die adäquate und qualitätsgesicherte Wissensvermittlung (Hendrie et al., 2008).

Der Bedarf an qualitätsgesicherter Ernährungsberatung für Schwangere ist aus der Literatur und der STGKK-Begleitevaluation nachgewiesen.

Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

Vorteile der Ernährungsworkshops ergeben sich für alle Beteiligten.

Die Schwangerschaft gilt als sensible Phase, in der das Ernährungsverhalten leichter positiv beeinflusst werden kann. Positive Transfereffekte auf die gesamte Familie sind beobachtbar (Bot et al., 2009). Durch Ernährungstipps können Schwangerschaftsbeschwerden nachweislich gemindert werden, wie die Begleitevaluierung zeigte. Das Setting „Workshop“ ermöglicht es, individuell auf die Fragen und persönlichen Anliegen der Schwangeren einzugehen.

Aus Studien weiß man, dass die Ernährung während der Schwangerschaft langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit und Entwicklung des Kindes bis hin zum Erwachsenenalter haben kann (Koletzko & von Kries, 2001; Koletzko, 2005; Oberle et al., 2003; Koletzko et al., 2005; Fankhänel, 2007). Darüber hinaus werden die Geschmacksvorlieben des Kindes bereits im Mutterleib geprägt (Mennella et al., 2001). Eine ausgewogene und angepasste Ernährung fördert die adäquate Entwicklung des Ungeborenen und hilft langfristig Frühgeburten zu vermeiden.

Durch das Bereitstellen von evidenzbasierten hochwertigen und praxisnahen Angeboten wird ein Vertrauensverhältnis zwischen Krankenkasse und Zielgruppe gebildet. Die Bedürfnisse der Zielgruppe können durch den persönlichen Kontakt besser identifiziert werden und die Bereitschaft zur Nutzung weiterer präventivmedizinischer Angebote (z.B. Vorsorgeuntersuchungen) steigt.

All diese Bemühungen sollen unter anderem dazu beitragen, Folgekosten ernährungsassoziierter Erkrankungen zu minimieren.

Ausgangsbasis für das Projekt „STGKK-Ernährungsberatung in der Schwangerschaft“ im Rahmen vom nationalen Projekt „Richtig essen von Anfang an!“.

Im Jahr 2008 wurde vom Bundesministerium für Gesundheit, dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH das Projekt „Richtig essen von Anfang an!“ ins Leben gerufen, bei dem es um die Ernährung von Schwangeren, Stillenden, und Kleinkindern bis zum dritten Lebensjahr geht. Für Bundesländer und Sozialversicherungsträger besteht dabei die Möglichkeit Kooperationspartner zu werden und Maßnahmen aus dem erarbeiteten Maßnahmenkatalog umzusetzen.

Die in der STGKK seit Anfang des Jahres 2009 von der STGKK-Diätologin Andrea Carstensen erarbeiteten und umgesetzten Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ stellten eine Vernetzungsmöglichkeit dar. Die gute abteilungsübergreifende Zusammenarbeit zwischen den Abteilungen VEE und GRO/GF & PH ermöglichten den Aufbau des Projekts.

Die personelle Unterstützung von Seiten des nationalen Projektteams von „Richtig essen von Anfang an!“ durch Mag. Ariane Hitthaller, MSc und Mag. Birgit Dieminger trug maßgeblich zum Aufbau der Projektstruktur und der grundlegenden Dokumente bei. Erarbeitet wurden im Rahmen des Projekts mit Unterstützung des nationalen Projektteams:

- ☐ Projekthandbuch
- ☐ Workshophandbuch
- ☐ Evaluationskonzept samt Evaluierungsbögen
- ☐ Foliensatz für die MultiplikatorInnenschulung

Die entwickelte „STGKK-Ernährungsberatung in der Schwangerschaft“ setzt bei den Wissenslücken der Schwangeren an, und hat sich zum Hauptziel gesetzt, qualitätsgesicherte Inhalte zu vermitteln.

Beschreibung der Workshops

Die „STGKK-Ernährungsberatung in der Schwangerschaft“ besteht aus einem einmalig stattfindenden 3,5-stündigen Workshop für Schwangere, bei dem ernährungsrelevante Themen besprochen werden (vgl. Tabelle 1).

Tabelle 1: Inhalte der Workshops

Workshopinhalte/Workshopdesign	Erweiterungspotential
Begrüßung und Registrierung	Spezielle Ernährungsformen
24h Recall	Supplemente während der Schwangerschaft
Allgemeine Einführung	Lebensmittelsicherheit und Hygiene
Die Wichtigkeit richtiger Ernährung in der Schwangerschaft	Postpartum: Stillen, Depression und die Rolle der Ernährung
Die Ernährungspyramide und der zusätzliche Bedarf in der Schwangerschaft	Wohin kann ich mich wenden, wenn ich Probleme habe? (Erstellung einer Kontaktliste mit Hinblick auf spezielle Problemstellungen)
Gewichtsverlauf	Hygiene
Nährstoff-, Energie- und Flüssigkeitsbedarf	Ernährung im Wochenbett
Nahrungsmittelqualität	Rauchen
Geschmacksprägung und Nahrungspräferenzen	Beikost
Bewegung	
Do's and Dont's	
Spezielle Themen (Beschwerden in der Schwangerschaft, Toxoplasmose, Allergieprävention, Verstopfung, Sodbrennen etc.)	
Besprechung des 24h Recalls	

Die Teilnehmerinnen haben darüber hinaus die Möglichkeit, die Workshopleiterin auch nach dem Workshop zu kontaktieren, falls Fragen oder Unsicherheiten zum Thema Ernährung auftreten.

Seit dem Frühjahr 2010 wurde das Service-Angebot der STGKK-Ernährungsworkshops durch ein Informationsangebot der STGKK-Leistungsabteilung erweitert. In der ersten halben Stunde des Workshops werden Informationen zu Kinderbetreuungs- und Wochengeld erteilt, ein Serviceangebot welches sehr großen Anklang bei den Schwangeren findet.

Alle im Ernährungsworkshop vermittelten Inhalte müssen nationalen und internationalen Leitlinien/Empfehlungen entsprechen. Diesem Anspruch wurde nachgekommen, indem sämtliche Inhalte der Ernährungsworkshops mit Quellen belegt wurden, gegebenenfalls adaptiert und auf dem neuesten Stand gehalten werden (vgl. Workshophandbuch des Projekts).

Die STGKK-Ernährungsworkshops für Schwangere finden in den Räumlichkeiten der STGKK in Graz statt und werden von zwei STGKK-Diätologinnen umgesetzt. Es werden sowohl Workshops vormittags als auch nachmittags angeboten.

Inanspruchnahme der Workshops

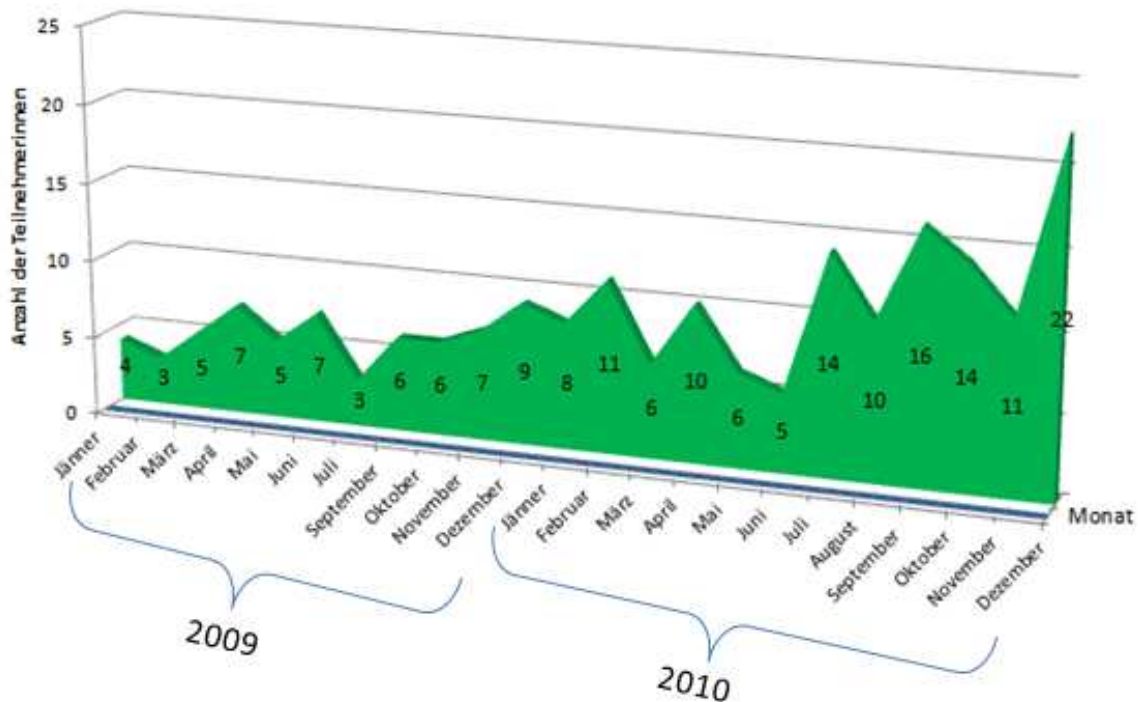


Abbildung 1: Inanspruchnahme der Workshops Zeitraum 2009-2010

Im Jahr 2009 wurden insgesamt 10 Workshops mit 62 Personen abgehalten, im Jahre 2010 fanden 13 Workshops statt bei denen sich 128 Schwangeren informierten.

Zusammengefasst wurden somit seit Implementierung 23 Workshops in der STGKK in Graz abgehalten und 190 Schwangere erreicht.

Im 4. Quartal wurde geplant, zwei Workshops in Bruck an der Mur anzubieten. Diese kamen jedoch trotz Werbemaßnahmen aufgrund zu geringer Nachfrage nicht zustande. Es zeigte sich, dass die Bewerbung eine längere Anlaufzeit benötigt. Künftig werden ein umfassenderes Marketingkonzept sowie eine detailliertere Stakeholderanalyse durchgeführt.

Klar ersichtlich ist in Abbildung 1, dass die Anzahl der Teilnehmerinnen in den letzten Monaten des Jahres 2010 stark anstieg, es konnte im Dezember 2010 auch ein extra Termin aufgrund großer Nachfrage eingeschoben werden. Dies ist auf die verstärkten

Marketingmaßnahmen zurückzuführen, die seit Juni 2010 im Raum Graz und Graz Umgebung forciert wurden.

Zielgruppe

Schwangere zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft (optimal zu Beginn) und deren Angehörige, alle Altersstufen und sozialer Schichten.

Marketingmaßnahmen / Öffentlichkeitsarbeit

Wesentlich für die erfolgreiche Implementierung der STGKK-Ernährungsworkshops ist die umfassende Bewerbung, um die Zielgruppe der Schwangeren über das Angebot zu informieren. Dafür wurde vom Projektteam eine umfassende Stakeholderanalyse durchgeführt und Nahtstellen zu Institutionen/MedizinerInnen/Einrichtungen genutzt. Folgende Tabelle gibt eine grobe Übersicht über die Aktivitäten. Ziel war es, die Schwangeren in einer möglichst frühen Phase ihrer Schwangerschaft zu erreichen.

Tabelle 2: Bewerbung der Workshops

Bereich	Beschreibung	Zeitraum
STGKK Zeitschrift „XUND“	STGKK-Ernährungsworkshops und Schwangerenspezifische Themen als fixer Bestandteil jeder XUND (Quartalsmäßige Erscheinung)	Laufend
STGKK Mutter-Kind-Pass-Stelle	Persönliche Bewerbung der Ernährungsworkshops, Folder	Laufend
Anschreiben GynäkologInnen	Anschreiben von 79 GynäkologInnen im März - Raum Graz und Graz Umgebung	2. Quartal 2010
Anschreiben AllgemeinmedizinerInnen und InternistInnen	Graz und Graz Umgebung	3. Quartal 2010
Bekanntmachung in anderen Bundesländern	Übernahme des Projekts in anderen Bundesländern	Laufend
Artikel in Fachzeitschrift der österreichischen ErnährungswissenschaftlerInnen	Einseitiger Fachartikel in der Fachzeitschrift der ErnährungswissenschaftlerInnen	3. Quartal 2010
Fachenquete in Wien	Präsentation des gesamten nationalen Projekts und der STGKK-Ernährungsworkshops als Model of good practice	1.Quartal 2010
Bewerbung im STGKK Internet	Laufende Bewerbung der Workshops und Termine	Laufend
Homepage Projekt "Richtig essen von Anfang an!"	Implementierung der Homepage vom nationalen Projekt im Juli 2010, laufende Bewerbung der STGKK Workshops und Termine, sowie Download von Unterlagen zum Projekt	Laufend
Information an relevante Einrichtungen, Folderzusendung, Verlinkung auf Homepage und Aufnahme in Newsletter	Marienambulanz, Caritas, Zwei und Mehr (Land Stmk.), Frauengesundheitszentrum, Styria vitalis, Hebammenzentrum Graz, Forum Ernährung etc.	3. Quartal 2010

Bei der Frage, woher die Schwangeren von den STGKK-Ernährungsworkshops erfahren hatten zeigt sich folgendes Bild:

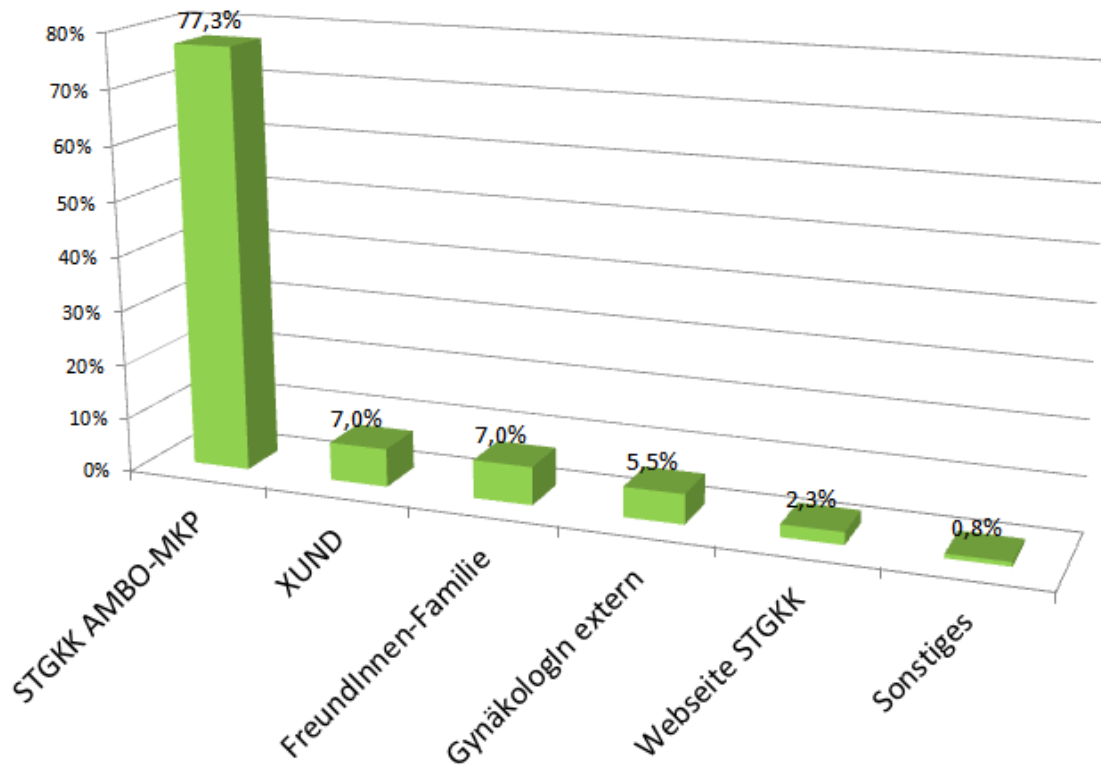


Abbildung 2: Informationsquellen, woher die Schwangeren von den Workshops erfahren hatten (N=129).

Mehr als $\frac{3}{4}$ der Schwangeren wurden durch die Mutter-Kind-Pass Stelle des STGKK-Ambulatoriums auf die Workshops aufmerksam gemacht. Im letzten Quartal 2010 konnte jedoch auch ein Effekt der Aussendeaktion an die FachärztInnen im Juli 2010 bemerkt werden. Immer mehr Schwangere kommen auch auf Empfehlung von externen GynäkologInnen.

Evaluation

Bei der vorliegenden Evaluation handelt es sich um eine begleitende Ergebnisevaluation. Das Hauptziel besteht darin, die Ausgangssituation der Schwangeren zu erfassen sowie den Nutzen der einmalig stattfindenden Ernährungsworkshops auf die Teilnehmerinnen abzuschätzen. Darüber hinaus wird die subjektive Zufriedenheit mit den Ernährungsworkshops erhoben. Ein Problem beim Nachweis der Effektivität von Präventionsprogrammen ist der Mangel an aussagekräftigen und qualitativ hochwertigen Messinstrumenten. Aus diesem Grund werden für die vorliegende Befragung einerseits bereits etablierte und standardisierte Messinstrumente zum Teil adaptiert und darüber hinaus auch selbst geeignete Items formuliert.

Der Zeitraum der ausführlichen Evaluierung erstreckte sich von Oktober 2009 bis Juni 2010.

Seit Juni 2010 wird mit reduzierten Evaluierungsbögen gearbeitet, um den Aufwand für die Schwangeren gering zu halten, und dennoch die wichtigsten Daten zu erheben. Die vorliegenden Ergebnisse berücksichtigen die Daten der ausführlichen Evaluierung von Oktober 2009 bis Juni 2010.

Untersuchungsplan

Der erste Befragungszeitpunkt vor dem Workshop diente dazu um eine Ist-Analyse der Schwangeren vorzunehmen. Durch die erneute Befragung direkt nach dem Workshop und die postalische Nachbefragung nach drei Monaten war es möglich, Veränderungen im Zeitverlauf zu berechnen.

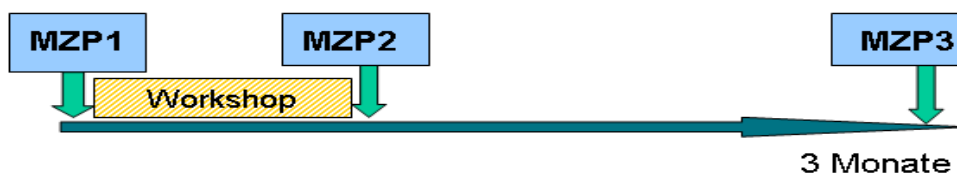


Abbildung 3: Untersuchungsplan der Evaluierung, MZP=Messzeitpunkt

Eingesetzte Fragebögen – erfasste Bereiche

Messzeitpunkt 1: vor dem Workshop

- Stammdatenblatt Schwangere (Alter, Gewicht, SSW, Zigarettenkonsum, Erkrankungen, Bewegungsverhalten) etc. zur Beschreibung der Stichprobe
- Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren (in Anlehnung an Schwarzer & Renner, 2000)

- Wissensfragen (in Anlehnung an Parmenter & Wardle, 1999; gemeinsam mit STGKK-Diätologin A. Carstensen formuliert)
- Food Frequency Analyse (1 Monat, in Anlehnung an Freisling, et al., 2009)

Messzeitpunkt 2: direkt nach dem Workshop:

- Zufriedenheitsbewertungen (STGKK-interner Feedbackbogen)
- Erwartungen an Workshop (STGKK-interner Fragebogen)
- Alltagstauglichkeit/Praktikabilität der Inhalte (selbst formulierte Items)
- Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren zur Umsetzbarkeit (in Anlehnung an Schwarzer & Renner, 2000)
- Wissensfragen und Fragebogen zum Wissenszuwachs, (in Anlehnung an Parmenter & Wardle, 1999; gemeinsam mit STGKK-Diätologin A. Carstensen formuliert)

Messzeitpunkt 3: 3 Monate nach dem Workshop postalische Fragebogenaussendung

- Alltagstauglichkeit/Praktikabilität der Inhalte (selbst formulierte Items)
- Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren zur Umsetzbarkeit (in Anlehnung an Schwarzer & Renner, 2000)
- Multiplikatorinneneffekt (selbst formulierte Items)
- Food Frequency Analyse (1 Monat), (in Anlehnung an Freisling, et al., 2009)
- Wissensfragen (in Anlehnung an Parmenter & Wardle, 1999; gemeinsam mit STGKK-Diätologin A. Carstensen formuliert)

Durchführung der Evaluierung

Die Verteilung der Fragebögen sowie die Dateneingabe wurden von der STGKK durchgeführt. Die Auswertung und Berichtslegung wurde von der Evaluatorin der Abteilung GRO/Gesundheitsförderung & Public Health (STGKK) übernommen.

Vor der Durchführung der Evaluierung wurden die Teilnehmerinnen gebeten, eine *Einverständniserklärung* zu unterschreiben. Dies war erforderlich, da die Teilnehmerinnen Namen und Adresse bekannt gaben, um die Fragebögen über den Verlauf der Messzeitpunkte einer Person zuordnen zu können. Die Namen wurden jedoch direkt nach dem Workshop durch Codes ersetzt und die Zuordnungslisten nach der Dateneingabe vernichtet – völlige Anonymität wurde somit gewahrt. 100 Prozent der Schwangeren unterschrieben die Einverständniserklärung.

Resultate der Evaluierung

Rücklaufquoten

Die Datenerhebung für die Ergebnisse fand von Oktober 2009 bis Juli 2010 statt.

Tabelle 3: Rücklaufquoten.

Befragungszeitpunkt	Ausgeteilte Fragebögen	Eingesammelte Fragebögen	Rücklaufquote in %
1	68	68	100 %
2	68	64	94,1 %
3	68	45	66,2 %
Stichprobengröße für Veränderungsmessungen	42		

Aufgrund der sehr guten Rücklaufquote ist es möglich mit der Stichprobe von N=42 (Längsschnittdaten) Veränderungen im Zeitverlauf zu berechnen.

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Insgesamt beteiligten sich 68 Schwangere am ersten Befragungszeitpunkt. Folgende Tabelle gibt einen Überblick über die soziodemografischen Daten:

Tabelle 4: Soziodemografische Daten der Teilnehmerinnen.

Variable	Kategorie	N	Häufigkeit	Prozent
Alter	19-25	65	7	11 %
	26-30		21	32 %
	31-35		24	37 %
	36-40		13	20 %
Wievielte Schwangerschaft?	Die erste Schwangerschaft	68	55	81 %
	Die zweite Schwangerschaft		7	10 %
	Die dritte Schwangerschaft		6	9 %
Familienstand	Verheiratet, mit Partner zusammenlebend	68	21	31 %
	Verheiratet, von Partner getrennt lebend		0	0 %
	Geschieden		1	2 %
	Ledig, mit Partner zusammenlebend		37	54 %
	Ledig, allein lebend verwitwet		9	13 %
Sind Sie zurzeit berufstätig?	Nein	68	20	29 %
	Ja		48	71 %

Anmerkung: N = Anzahl der Schwangeren, die diese Frage beantwortet haben.

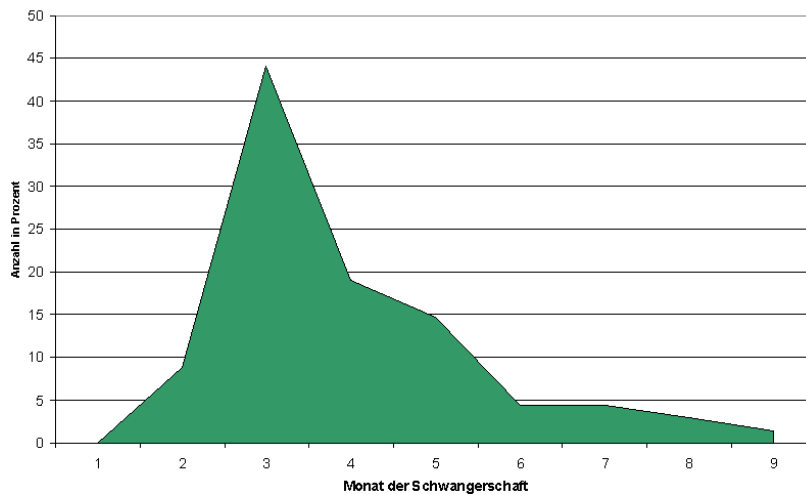


Abbildung 4: Schwangerschaftsmonat, in dem die Teilnehmerinnen den Workshop besuchten (N=68).

Die schwangeren Frauen besuchen den Workshop im Durchschnitt in der 14. Schwangerschaftswoche (SD=6,0; Min=5, Max=33). Intention ist es, die Schwangeren in einer möglichst frühen Phase ihrer Schwangerschaft zu erreichen, um mit den Ernährungsinformationen möglichst frühzeitig ansetzen zu können.

Als **höchste abgeschlossene Schulbildung** wird mit 41,2 Prozent der Universitäts- bzw. FH-abschluss angegeben. Dennoch geben auch 2,9 Prozent als höchsten Abschluss die Hauptschule, 1,5 Prozent das Polytechnikum, 8,8 Prozent eine Lehre, 8,8 Prozent eine Fachschule und 4,4 Prozent eine Berufsbildende mittlere Schule an. 19,1 Prozent besuchten als höchste Ausbildungsstätte die BHS sowie 13,2 Prozent eine AHS (N=68).

In Anbetracht der Tatsache, dass mit den Ernährungsworkshops für Schwangere alle sozioökonomischen Gruppen erreicht werden sollten ist der Prozentanteil von Akademikerinnen in dieser Stichprobe im Vergleich zur Gesamtbevölkerung als sehr hoch zu sehen. Ziel wird es sein, v.a. auch sozioökonomisch schlechter gestellte Frauen für die Workshops anzusprechen und die Teilnahme möglichst attraktiv zu gestalten.

91,2 Prozent der Teilnehmerinnen geben österreichische **Staatsbürgerschaft** an, die restlichen sind deutscher Staatsbürgerschaft.

Die Mehrzahl der Schwangeren gibt an, in einem Zwei-Personen Haushalt zu leben (inklusive Schwangere, 72 %). 18,5 % leben alleine; 7,7 % zu dritt, und 1,5 % in einem Vier-Personen Haushalt.

Bei der Frage zum **Rauchverhalten** gaben 46 Prozent an, noch nie geraucht zu haben, 35 Prozent rauchen schon längere Zeit nicht mehr und 19 Prozent rauchen nicht mehr seit sie wissen, dass sie schwanger sind.

Die Teilnehmerinnen des Workshops geben an, an durchschnittlich 3,3 Tagen in der Woche für mindestens 30 Minuten **körperlich aktiv** zu sein (N=67).

Ein **Folsäurepräparat** vor der Schwangerschaft nahmen nur 40,3 Prozent der Schwangeren zu sich.

Nur 88,1 Prozent geben an, niemals während der Schwangerschaft rohes Fleisch, Sushi bzw. Rohmilchprodukte und rohe Eier zu essen.

Überprüfung der Evaluationsziele

Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs

Überprüfung der Vermittlung von *Wissen und Wissenszuwachs* von ernährungsspezifischen Empfehlungen und neuen Verhaltensweisen in der Schwangerschaft durch die Ernährungsworkshops (B4).

Um mögliche Veränderungen im Wissensstand der Schwangeren zu überprüfen wurde ein Wissensquiz durchgeführt, welches in Zusammenarbeit mit der STGKK-Diätologin Andrea Carstensen erstellt wurde. Diese Ist-Analyse sollte einerseits identifizieren, in welchen Bereichen Lücken bestanden, und andererseits aufdecken, ob es sich bei den im Workshop vermittelten Inhalten um neue Informationen für die Schwangeren handelte. Mit 30 Items wurde der aktuelle Wissensstand der Teilnehmerinnen überprüft, und durch Vorgabe des Wissensquiz bei allen Messzeitpunkten konnten die Veränderungen über die Zeit hinweg beobachtet werden. Dafür dienten die Längsschnittdaten von N=42.

Abbildung 5 veranschaulicht die Veränderungen im Wissensstand.

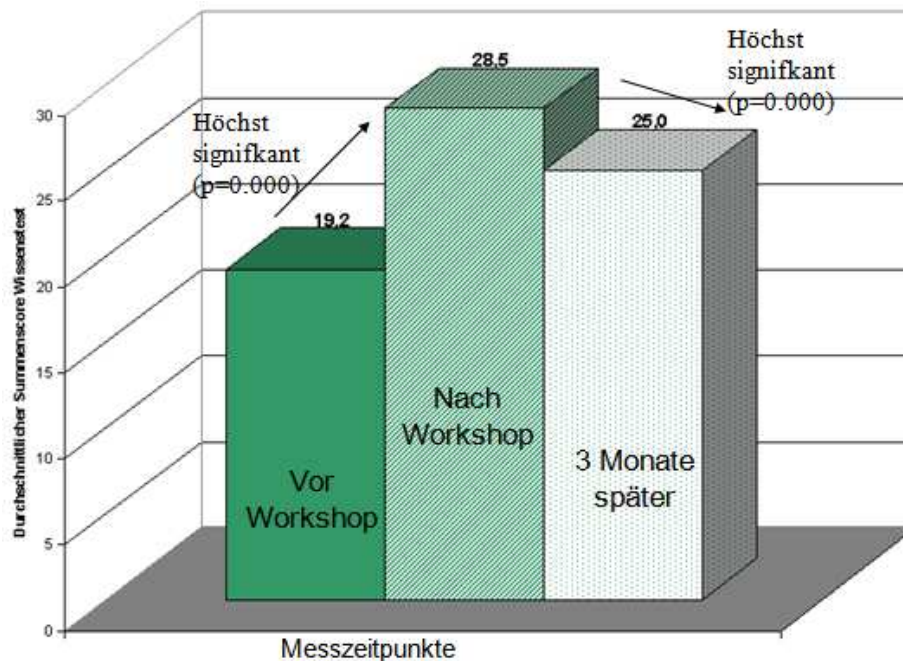


Abbildung 5: Veränderungen im Wissensniveau der Teilnehmerinnen.

Es zeigt sich, dass die Teilnehmerinnen vor dem Workshop von 30 zu erreichenden Punkten im Wissensquiz im Durchschnitt 19,2 Punkte erzielen (Range = 10-28). Direkt nach dem Workshop steigt das Wissen stark an, und die Teilnehmerinnen erreichen bei der unangekündigten erneuten Vorgabe des Wissensquiz 28,5 Punkte, wobei dieser Anstieg

höchst signifikant ist. Nach drei Monaten wurden die Teilnehmerinnen per postalischer Nachbefragung erneut kontaktiert. Es ist ersichtlich, dass der Wissensscore höchst signifikant absinkt, dennoch sinkt er bei Weitem nicht auf das Ursprungsniveau vom ersten Messzeitpunkt ab. Dieses Ergebnis ist trotz der statistischen Signifikanz sehr zufriedenstellend und vorhersehbar bei einem einmalig stattfindenden Workshop. Es verdeutlicht den Bedarf an Nachberatung und zusätzlichem Unterstützungsmaterial.

Fazit: Bei den vermittelten Inhalten handelt es sich Großteils um neues Wissen für die Teilnehmerinnen. Wissenslücken vor dem Workshop wurden identifiziert. Nach dem Workshop kommt es zu einem enormen Wissensanstieg. Nach drei Monaten ist jedoch nicht mehr das gesamte Wissen abrufbar. Dies verdeutlicht die Bedeutung von adäquatem Unterstützungsmaterial und Nachbetreuung.

Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

Überprüfung des Ausmaßes der *Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte* im Lebensalltag der Schwangeren (Praktikabilität der Ernährungstipps)

Diese Ziele werden durch selbst formulierte Items des Teams der STGKK und AGES abgefragt.

Direkt nach dem Workshop gaben die Schwangeren eine Einschätzung über die Alltagstauglichkeit der Ernährungstipps ab. Dabei stimmten 72 Prozent völlig zu, dass die Inhalte sehr alltagstauglich vermittelt wurden. 83 Prozent (N=64) bejahten, dass der Workshop viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung der Ernährungsänderung enthielt (davon 50,8 % völlige Zustimmung, 31,7 % Zustimmung). Insgesamt 97 Prozent zeigten sich sehr zuversichtlich bis zuversichtlich, die gehörten Inhalte umsetzen zu können. Keine der Schwangeren gab dabei eine negative Rückmeldung.

Nach drei Monaten wurden die Schwangeren nachbefragt, wie es ihnen nun tatsächlich in der Praxis mit den Ernährungsratschlägen ergangen ist, und in welchem Ausmaß die Themen des Workshops umsetzbar waren. Tabelle 5 zeigt die Antworten nach drei Monaten.

Tabelle 5: Einschätzung der Umsetzbarkeit der Tipps im Alltag, nach 3 Monaten (N=45).

UMSETZBARKEIT IM ALLTAG	Gute Umsetzbarkeit 1	2	3	4	Schlechte Umsetzbarkeit 5
Zu meidende Nahrungsmittel in der Schwangerschaft	77,8 %	20,0 %	2,2 %	0 %	0 %
Zusatzbedarf an Nährstoffen während der Schwangerschaft	53,3 %	35,6 %	11,1 %	0 %	0 %
Bewegung	37,8 %	35,6 %	24,4 %	2,2 %	0 %
Hygiene bei der Essenszubereitung	73,3 %	24,4 %	2,2 %	0 %	0 %
Tipps zur Beeinflussbarkeit der Schwangerschaftsbeschwerden	32,6 % *	46,5 %	20,9 %	0%	0%

*Anmerkung: bei den Häufigkeiten der Tipps zur Beeinflussbarkeit der Schwangerschaftsbeschwerden flossen auch jene Schwangeren mit ein, die keine Schwangerschaftsbeschwerden aufweisen, die Zahl wird somit unterbewertet. Genaue Analyse siehe S.21ff.

Fazit: Die Anwendbarkeit der vermittelten Inhalte im Lebensalltag der Schwangeren (Praktikabilität der Ernährungstipps) wird bestätigt. Die beste Umsetzbarkeit kann bei jenen Inhalten beobachtet werden, auf die auch die Schwerpunkte im Workshop gelegt wurden.

Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

Ziel war die Überprüfung einer möglichen Steigerung der *Selbstwirksamkeitserwartung* der Schwangeren durch die vermittelten Inhalte. Dies umfasst die Selbstsicherheit, mit Problemen besser umgehen zu können und – falls Schwierigkeiten auftreten diese zu meistern.

Das Konzept der Selbstwirksamkeit spielt innerhalb von Lerntheorien eine große Rolle. Laut Bandura (1977, zit.n. Schwarzer, 2004) versteht man unter Selbstwirksamkeit die subjektive Überzeugung einer Person, ein bestimmtes Verhalten (in dem Fall gesunde Ernährung aufnehmen, bzw. gesunde Ernährung selbst zubereiten) erfolgreich ausführen zu können. Selbstwirksamkeit wird dabei als wichtige Lernvoraussetzung definiert. Im vorliegenden Fall handelt es sich bei der Wirksamkeitserwartung um die Sicherheit, dass die schwangere Frau selbst in der Lage ist gesundes und nährstoffreiches Essen zuzubereiten bzw. aufzunehmen. Die Ergebniserwartung stellt die Sicherheit dar, dass die gesunde Ernährung tatsächlich die Gesundheit von Mutter und Fötus fördert.

Hinsichtlich der Selbstwirksamkeit existiert eine Skala (5 Items) von Schwarzer & Renner (n.d.). Diese Skala wurde für die Operationalisierung der Selbstwirksamkeit der Schwangeren herangezogen und dafür ins Deutsche übersetzt. Eine Überprüfung der

Testgütekriterien zeigte zufriedenstellende Ergebnisse der Skala (Cronbach's $\alpha = 0.824$). Die Ergebniserwartung wurde mittels eines selbstformulierten Items abgefragt.

Hinsichtlich der **Wirksamkeitserwartung** der Schwangeren zeigen sich im Zeitverlauf keine statistisch signifikanten Veränderungen. Von maximal 20 zu erreichenden Punkten in der Selbstwirksamkeit erreichten die Teilnehmerinnen beim ersten Befragungszeitpunkt einen Mittelwert von $M=15,6$ ($SD=3,17$), beim zweiten Messzeitpunkt $M=15,7$ ($SD=4,3$) und nach drei Monaten $M=16,1$ ($SD=2,9$). Es kann davon ausgegangen werden, dass sich keine Veränderungen ergaben, da sich die Selbstwirksamkeit der Schwangeren, die den Workshop besuchten bereits auf einem sehr hohen Niveau befand.

Die Ergebniserwartung wurde mittels eines selbstformulierten Items abgefragt („Ich bin mir sicher, dass ich einen großen Beitrag für meine Gesundheit und die meines Babys leiste, wenn ich nährstoffreiche Nahrung zu mir nehme“). Auch hier zeigte sich derselbe Effekt wie für die Wirksamkeitserwartung. Es gibt keine statistisch signifikanten Veränderungen in der Ergebniserwartung, allerdings ist auffällig, dass die Ergebniserwartung von vornherein als sehr hoch zu bezeichnen ist. Dem Item stimmten vor dem Workshop 91 % völlig, nach dem Workshop 98% und nach drei Monaten 93% der Schwangeren zu.

FAZIT: Keine Veränderungen in der Selbstwirksamkeit der Schwangeren (sowohl in der Wirksamkeitserwartung, als auch der Ergebniserwartung). Der Grund dafür ist wahrscheinlich in der schon zu Messzeitpunkt 1 bestehenden hohen Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren zu sehen. Die lerntheoretischen Voraussetzungen für positives Ernährungsverhalten können somit als gegeben interpretiert werden.

Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns

Eine Verbesserung eigenverantwortlichen Handelns im Umgang mit der Ernährung soll, gemessen durch die tatsächliche Veränderung im Ernährungsverhalten, überprüft werden (Food Frequency Analyse - 1 Monat).

Abbildung 6 zeigt zusammengefasst die Veränderungen ausgewählter Lebensmittelgruppen. Veranschaulicht wird der Prozentanteil jener, die angeben **mindestens einmal** täglich gewisse Produkte zu konsumieren.

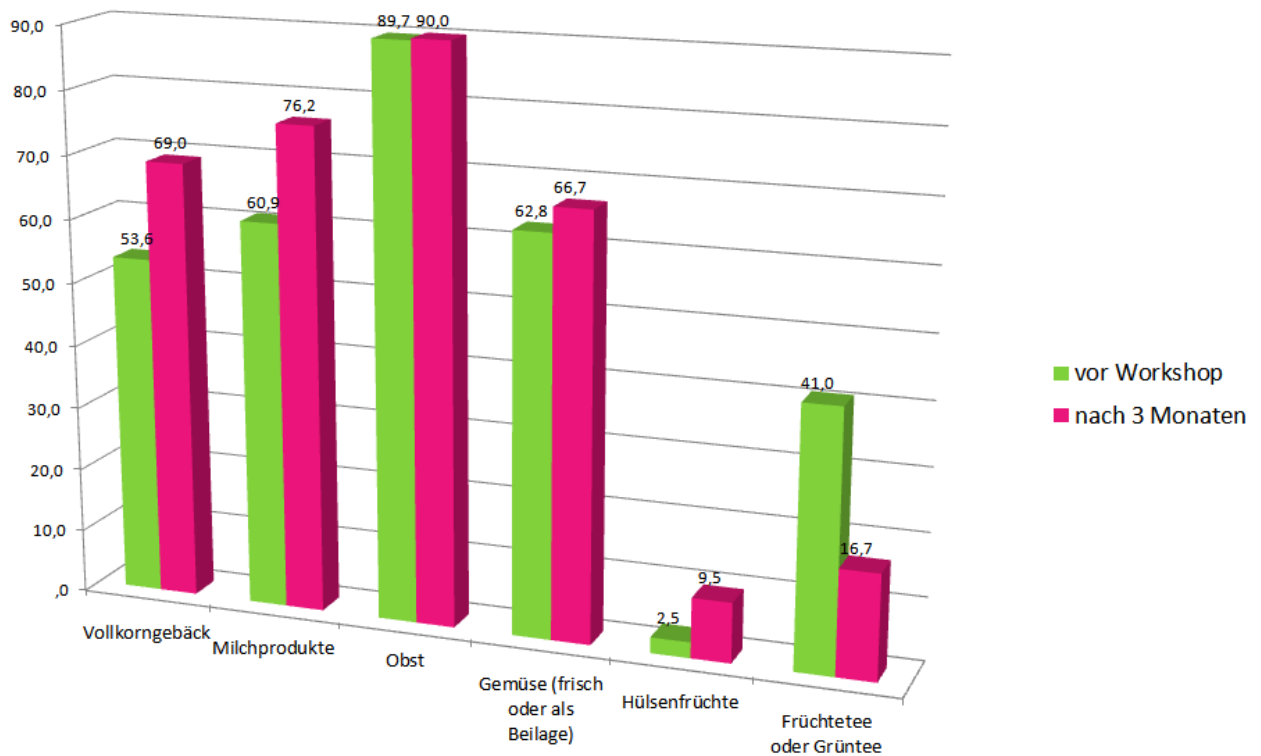


Abbildung 6: Veränderungen in den Verzehrshäufigkeiten von ausgewählten Lebensmittelgruppen. (N=42, Längsschnittdaten). Angegeben wird, wie häufig mindestens einmal täglich gewisse Produkte konsumiert werden.

Die vollständige Lebensmittelliste befindet sich im **Tabellenband**.

Es können durchaus positive Veränderungen im Lebensmittelkonsum beobachtet werden. Erfreulich ist noch, dass der Konsum von Wasser/Mineralwasser angestiegen ist. Der Anteil jener, die angeben mehr als 3xtäglich Wasser zu konsumieren stieg von 73 Prozent auf 86 Prozent an.

Dennoch ist aus den Auswertungen auch ersichtlich, dass selbst nach dem Workshop noch immerhin 4 Personen angeben, 1-3 mal pro Monat Alkohol zu konsumieren.

FAZIT: Positive Veränderungen im Ernährungsverhalten sind in einigen relevanten Bereichen durchaus beobachtbar, wie z.B. der Konsum von Milchprodukten, Hülsenfrüchten, oder Gemüse.

Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden

Ziel ist die Überprüfung der Verminderung von ernährungsspezifischen *Schwangerschaftsbeschwerden* – wie Emesis, Obstipation und Sodbrennen durch die

konkreten Ernährungstipps aus dem Workshop. Darüber hinaus wird das Wissen um die Beeinflussbarkeit dieser Symptome durch die Ernährung überprüft.

Nach drei Monaten wurden die Teilnehmerinnen befragt, inwieweit sie bei Schwangerschaftsbeschwerden ihre Symptome durch die Anwendung der Ernährungstipps mildern konnten.

51 Prozent geben an, unter keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden zu leiden, folglich litten 49 Prozent unter Beschwerden. Von jenen Schwangeren die unter Beschwerden litten und die Ernährungstipps auch ausprobierten (das waren bis auf zwei Schwangere alle), gab die Mehrheit der Schwangeren positive Rückmeldung über die Beeinflussbarkeit der Beschwerden durch die Ernährung. Details sind in Abbildung 7 ersichtlich.

Die Schwangeren wurden gefragt: Wenn Beschwerden vorhanden waren und die Tipps ausprobiert wurden, wie gut haben diese geholfen?

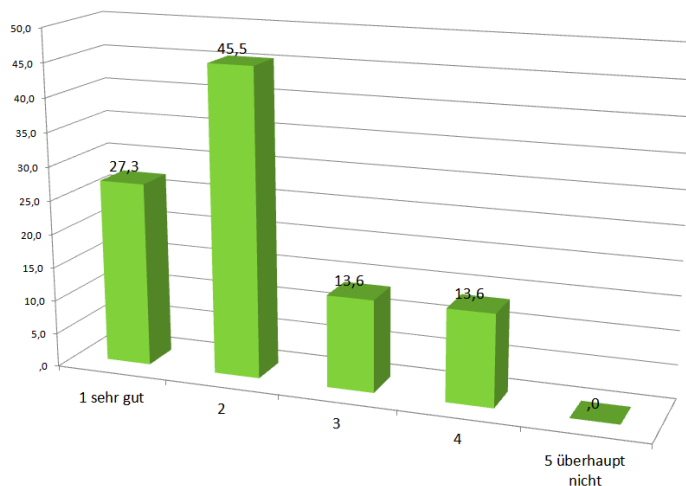


Abbildung 7: Abhilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden – Einstufung der Qualität, MZP3 (N=45)

60 Prozent von jenen Schwangeren die über Beschwerden berichteten sind davon überzeugt, dass sich tatsächlich schon Schwangerschaftsbeschwerden durch ihre verbesserte Ernährung reduziert haben (20% sehr sicher, 40% sicher). Nur 5 Prozent geben dabei eine negative Rückmeldung.

FAZIT: Die Ernährungstipps stellen sich auch in der Praxis als adäquates Mittel dar, um tatsächlich Schwangerschaftsbeschwerden bei einer Mehrheit der Betroffenen zu mildern.

Nebenfragestellungen

Zufriedenheit und Akzeptanz der Teilnehmerinnen mit dem Workshop

98 Prozent (N=64) würden den STGKK-Ernährungsworkshop für Schwangere weiterempfehlen, nur eine Person spricht sich dagegen aus (Begründung: Weiterempfehlung nur dann, wenn Betreffende nichts über Ernährung weiß).

Identifikation der *Zufriedenheit der Teilnehmerinnen* mit dem Workshop zur Erfassung der Akzeptanz und Implementationsgüte. Dies kann als wichtige Voraussetzung für einen funktionierenden Wissenserwerb gesehen werden.

Tabelle 6: Zufriedenheitsbewertungen

ZUFRIEDENHEIT mit...	sehr zufrieden	zufrieden	eher nicht zufrieden	unzufrieden
dem organisatorischen Ablauf	76,2 %	23,8 %	0 %	0 %
mit der fachlichen Kompetenz meiner Trainerin	76,6 %	21,9 %	1,6 %	0 %
mit der sozialen Kompetenz meiner Trainerin	82,5 %	15,9 %	1,6 %	0 %
Insgesamt war ich mit meiner Trainerin...	85,7 %	12,7 %	1,6 %	0 %
Insgesamt war ich mit den Informationsmaterialien des Workshops...	67,2 %	29,5 %	3,3 %	0 %
Insgesamt war ich mit den Inhalten des Ernährungsworkshops...	64,1 %	34,4 %	1,6 %	0 %
Insgesamt war ich mit dem Ernährungsworkshop...	64,1 %	34,4 %	1,6 %	0 %

Identifikation eines Multiplikatorinneneffekts

80 % der Schwangeren berichten nach drei Monaten, dass sie die Informationen und Tipps des Ernährungsworkshops auch an FreundInnen/Bekannte weitergeben. Knapp die Hälfte (49%) gab die Informationen an 2-4 Personen weiter, 24% an eine Person und 6,6 Prozent an mehr als 5 Personen.

Erwartungen/Wünsche/Verbesserungsvorschläge der Teilnehmerinnen an den Workshop

Insgesamt machten 63 Teilnehmerinnen Angaben über ihre **Wünsche und Erwartungen**.

Tabelle 7: Zusammengefasste Erwartungen der Teilnehmerinnen an den Workshop

Themengebiet	Beschreibung der Kommentare	Anzahl der Nennungen
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Do's und Don'ts • Zusätzliche Nährstoffe und Vitamine • Benötigte Kalorienmenge • Wie kann man Tipps in Alltag integrieren? • Kräuter • Vegetarier 	45
Beschwerden in der Schwangerschaft	<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Übelkeit • Sodbrennen • Verdauungsprobleme 	9
Krankheiten	<ul style="list-style-type: none"> • Vermeidung von Krankheiten • Lebensmittelbedingte Infektionen • Schwangerschaftskomplikationen 	4
Gewichtsprobleme	<ul style="list-style-type: none"> • Wie viel darf man zunehmen 	3
Persönliche Fragen	<ul style="list-style-type: none"> • Eingehen auf individuelle Fragen • Bestätigung der Lebensweise 	5
Neues	<ul style="list-style-type: none"> • Neuer Input zum Thema Schwangerschaft • Infos über aktuelle Studien 	3
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung • Entwicklungsförderung für das Kind • Passende Räumlichkeiten und kompetente Vortragende • Motivation • Diskussionen • Stillinfo • Kinderbetreuungsgeld 	10

Die Teilnehmerinnen des Seminars äußerten folgende **Änderungswünsche, -vorschläge und Kommentare**:

Anmerkungen zu organisatorischen Aspekten des Seminars betrafen die Tatsache, dass von zwei Teilnehmerinnen die Blöcke als zu lang mit zu wenigen Pausen empfunden wurden. Beide schlugen vor, das Seminar grundsätzlich länger zu machen aber ausreichende Pausenzeiten einzuplanen. Weiters wurde von drei Teilnehmerinnen bemängelt, dass es nichts zu trinken bzw. zu essen gab. Eine Teilnehmerin hätte sich eine abwechslungsreichere Darbietung des Themas und zwei weitere mehr Integration der Gruppe und weniger Frontalvortrag gewünscht. Weiters wurde von einer Person angemerkt,

dass sie sich mehr Möglichkeiten zur Diskussion gewünscht hätte. Eine Person möchte gern mehr über Ernährung in der Stillzeit erfahren, eine weitere über Stillen im Allgemeinen. Eine Schwangere hätte sich mehr Tipps zur Umsetzung des Gelernten in den Alltag gewünscht, eine weitere hätte gerne Bücher zu dem Thema vorgeschlagen bekommen. Sieben Personen bedanken sich bei der Vortragenden für ein sehr gutes Seminar und loben die Präsentation.

Die Teilnehmerinnen hätten außerdem gerne **mehr Informationen** zu folgenden Themen erhalten:

Zwei Teilnehmerinnen würden gerne mehr über medizinische Hintergründe, acht Personen noch mehr über Ernährungsfragen erfahren. Vor allem wurden hier speziellere Themen wie beispielsweise die empfohlene Ernährung während der Stillzeit, vegetarische Ernährungsformen und Ergänzungspräparate genannt. Je eine Schwangere würde gerne mehr über den Umgang mit Beschwerden und die Umsetzung des Vorgestellten im Alltag hören.

Ein Rollout der Workshops auf die gesamte Steiermark ist in Kooperation mit dem Land Steiermark und gefördert durch die Vorsorgemittel aus der 15a-Vereinbarung geplant.

Ziel wird es sein, die etablierten Strukturen auszudehnen, um dadurch vielen Schwangeren Unterstützung anbieten zu können und den Grundstein für ein gesundheitsförderliches Leben für Baby, Mutter und die gesamte Familie zu legen.

LITERATURVERZEICHNIS

- Bot, M., Milder, I., Bemelmans, W. (2009). Nationwide Implementation of Hello World: A Dutch Email-Based Promotion Program for Pregnant Women. *J Med Internet Res* 2009;11(3):24.
- Briese, V., Kirschner, W., Friese, K. (2001). Ernährungsdefizite in der Schwangerschaft. *Frauenarzt* (2001); 42 (11), 1220 – 1228.
- Fankhänel, S. (2007). ERNEST. Langfristige Auswirkungen der frühen Ernährung. *Ernährung*, 3, 132 – 135.
- Freisling, H., Elmadfa, I., Schuh, W., Wagner, K.H. (2009). Development and validation of a food frequency index using nutritional biomarkers in a sample of middle-aged and older adults. *J Hum Nutr Diet*. 22(1): 29-39.
- Hendrie, G.A., Cox, D.N. & Coveney, J. (2008). Validation of the General Nutrition Knowledge Questionnaire in an Australian community sample. *Nutrition and Dietetics*, 65, 72 – 77.
- Kirschner, W., Friese, K., Scheffler, A., Wagner Huesman, A.M. (2005). Ernährungsfragen unter besonderer Berücksichtigung von Schwangerschaft und Kinderwunsch. *Gynäkologie* (2005); (38) 451-463.
- Koletzko, B., von Kries, R. (2001). Gibt es eine frühkindliche Prägung des späteren Adipositasrisikos? *Monatsschr Kinderheilkd.*, 149, 11 – 18.
- Koletzko, B., Oberle, D., Toschke, A.M. (2005). Programmiert die frühkindliche Ernährung die langfristige Gesundheit und das spätere Adipositasrisiko? *Infusionstherapie und Diätetik in der Pädiatrie*. Verlag Springer Berlin Heidelberg. 470 – 489.
- Koletzko, B. (2005). Early nutrition and its later consequences: new opportunities. *Adv Exp Med Biol.*, 569, 1 – 12.
- Oberle, D., Toschke, A.M., von Kries, R. (2003). Metabolische Prägung durch frühkindliche Ernährung: Schützt Stillen gegen Adipositas? *Monatsschr Kinderheilkd.*, (Suppl 1) 151, S58-S64.

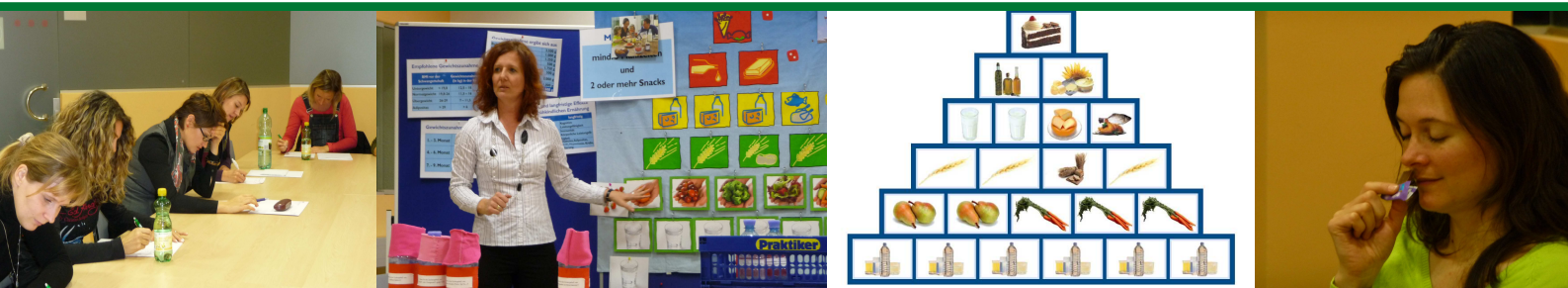
Parmenter, K. & Wardle, J. (1999). Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults. *European Journal of Clinical Nutrition*; 53; 298 – 308.

Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie*. Hogrefe: Göttingen.

Schwarzer, R., Renner, B. Health-Specific Self-Efficacy Scales. (n.d.). <http://userpage.fu-berlin.de/~health/healsself.pdf> [31.01.2011].



» **Steiermärkische Gebietskrankenkasse**
Josef-Pongratz-Platz 1, Postfach 900, A-8011 Graz
Tel. 0316 - 8035-0, www.stgkk.at



Ihre Kontaktpersonen für STGKK-Ernährungsberatung in der Schwangerschaft:

Bei Fragen zum Projekt:

Mag.^a Johanna Stelzhammer

Tel. +43 (0)316 8035 – 1579
johanna.stelzhammer@stgkk.at

Bei Fragen zu den Inhalten des Workshops:

Andrea Carstensen, Diätologin

Tel. +43 (0)316 8035 – 5401
andrea.carstensen@stgkk.at