

research
team



Evaluationsbericht Burgenland 2012



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



G'scheit g'sund.
Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.

2013
F357130304



Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger

Kontaktadresse für Rückfragen:

research-team – Jimenez-Schmon-Höfer OG

Brandhofgasse. 7, A-8010 Graz,

Tel. (+43) 0676 844 510310, Fax: (+43) 0676 844 510390

office@research-team.at

www.research-team.at

Inhalt

Einleitung	4
Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft	4
Beschreibung des Workshops	4
Zielgruppe	5
Anwerbung	5
Ziele der Evaluation	5
Methode	6
Ergebnisse der Evaluierung	7
Teilnahme an den Workshops im Burgenland	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen	7
Überprüfung der Evaluationsziele	11
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	11
Gewohnheiten	11
Gesundheit	12
Ernährung	12
Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops	14
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs	14
Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag	18
Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren	19
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns	20
Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden	21
Nebenfragestellungen	22
Mittelwerts-Tabellen	26
Kommentare	28

Einleitung

Richtige Ernährung ist wichtig – vor allem in der Schwangerschaft. Zahlreiche Studien belegen, dass sich viele werdende Mütter falsch ernähren. Die Mehrheit der Schwangeren nimmt nur die Hälfte der benötigten Vitamine und Mineralstoffe über die normale Nahrung zu sich, die für die optimale Entwicklung des Fötus erforderlich sind. Dieser Umstand hat nicht nur Konsequenzen für die Schwangeren selbst, sondern betrifft auch die Gesundheit des ungeborenen Kindes. Die Folgen reichen von geringem Geburtsgewicht und Entwicklungsstörungen bis hin zu Krankheiten von Mutter und Kind.

Der Hauptgrund für dieses essensbezogene Fehlverhalten liegt insbesondere im mangelnden Wissen über die richtige Ernährungsweise während der Schwangerschaft. Viele werdende Mütter haben nur wenig Wissen darüber, was gut für sie und ihr ungeborenes Kind ist.

Deshalb ist es wichtig Aufklärungsarbeit zu betreiben, um den Betroffenen das nötige Wissen zu vermitteln, welches für eine nachhaltig gesunde Ernährung erforderlich ist. Nicht nur um das Geburts- und Krankheitsrisiko für Mutter und Kind zu verringern, sondern auch um etwaige Schwangerschaftsbeschwerden zu mildern, die häufig auf falsche Ernährungsweisen rückführbar sind.

Ernährungsberatung in der Schwangerschaft soll dem angesprochenen Wissensdefizit entgegenwirken und den Schwangeren die Möglichkeit geben, ihr Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen.

Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

Die richtige Ernährung während der Schwangerschaft hat weitreichende Auswirkungen für alle Beteiligten, die über die eigentliche Schwangerschaft hinaus reichen. Auf der einen Seite wird die Entwicklung des (ungeborenen) Kindes durch eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung positiv beeinflusst, indem das Risiko von Fehlgeburten oder Krankheiten verringert wird. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass bereits im Mutterleib die Geschmacksvorlieben des Kindes geprägt werden, wodurch die Ernährung während der Schwangerschaft langfristige Konsequenzen auf die Entwicklung des Kindes hat. Auf der anderen Seite profitieren auch die Mütter von einer abwechslungsreichen Kost und die Schwangerschaftsbeschwerden nehmen ab. Zudem sind Frauen während der Schwangerschaft eher gewillt ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig umzustellen, als in anderen Lebensphasen. Dieses Ernährungsverhalten wirkt sich oft auf den Lebensstil der gesamten Familie aus. Davon profitieren langfristig die Krankenkassen, die durch einen gesünderen Lebensstil der Versicherten ihre Kosten senken können.

Beschreibung des Workshops

Die Workshops finden im Rahmen des nationalen Projektes „Richtig essen von Anfang an!“ statt. Ein Workshop dauert 3,5 Stunden und beschäftigt sich vor allem mit ernährungsrelevanten Themen während der Schwangerschaft, wobei ca. eine halbe Stunde für Informationen und Kontaktdaten bezüglich des Kinderbetreuungs- und Wochengeldes verwendet wird. Zu Beginn und am Ende des Workshops füllen die Teilnehmerinnen jeweils Fragebögen aus, die für die Evaluierung

der Workshops relevant sind. Während des Workshops haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit (weiterführende) Fragen an die LeiterInnen zu stellen, aber auch nach Beendigung der Ernährungsberatung besteht die Möglichkeit mit den jeweiligen TrainerInnen in Kontakt zu treten, falls thematische Probleme oder Unklarheiten bestehen.

Zielgruppe

Der Workshop richtet sich primär an Schwangere, idealerweise in den ersten Schwangerschaftswochen, und deren Angehörige. Zusätzlich können auch Interessierte, nicht Schwangere, daran teilnehmen.

Anwerbung

Um die relevante Zielgruppe zu erreichen wurden unterschiedliche Informationswege genutzt. So wurden GynäkologInnen und AllgemeinmedizinerInnen über die Abhaltung der Workshops informiert und umfangreiche Informationen über die GKK (Website, Zeitschrift) verbreitet. Ziel war es, die Schwangeren in einer möglichst frühen Schwangerschaftsphase anzusprechen, um den größtmöglichen Folgeeffekt erzielen zu können.

Ziele der Evaluation

Ziel der vorliegenden Evaluation ist zum einen

- den **Wissensstand bezüglich schwangerschaftsrelevanter Themen** und
- die **aktuellen Ernährungsgewohnheiten** von Schwangeren

zu erfassen. Zum anderen gilt es zu überprüfen,

- ob die **einmalig durchgeführten Workshops einen Beitrag zur Wissenserweiterung leisten** und
- **wie diese Workshops von den Teilnehmerinnen wahrgenommen** werden.

Im Idealfall helfen die Workshops den Teilnehmerinnen bei der Bewältigung etwaiger Schwangerschaftsbeschwerden, beinhalten praxisnahe Ernährungstipps, steigern die Selbstwirksamkeitswirkung, verbessern das eigenverantwortliche Handeln der Schwangeren, sind gut organisiert und werden von freundlichen und kompetenten LeiterInnen abgehalten.

Um diese Evaluationsziele überprüfen zu können, sollen die Workshop-Teilnehmerinnen zu bestimmten Befragungszeitpunkten eigens erstellte Fragebögen ausfüllen, die in weiterer Folge ausgewertet werden.

Methode

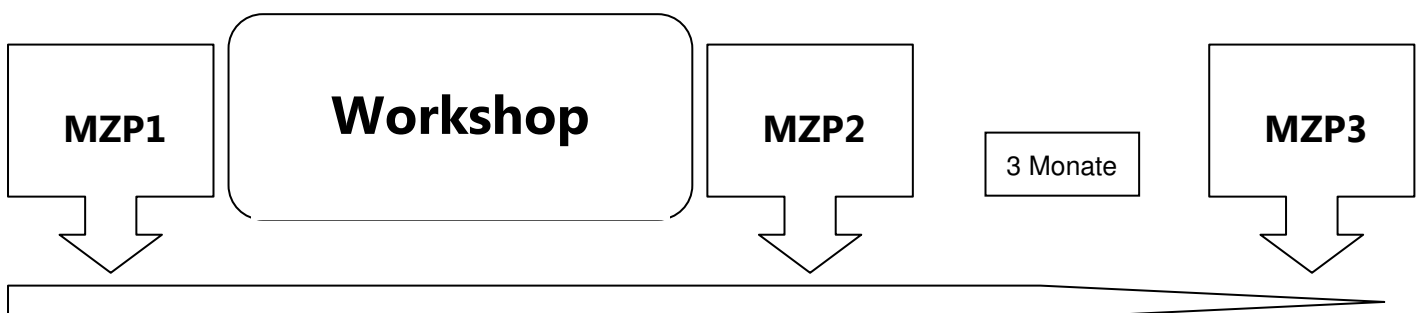
Die Evaluation im Bundesland Burgenland im Jahr 2012 umfasst drei Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

Messzeitpunkt 1 (MPZ1) ist gleich **zu Beginn des Workshops** und dient der Erfassung der demographischen Daten und der Erstellung einer Ist-Analyse über die momentanen Ernährungsgewohnheiten und des schwangerschaftsbezogenen Wissenszustandes der Teilnehmerinnen.

Messzeitpunkt 2 (MZZ2) ist **unmittelbar nach dem Workshop** und zielt auf ein Feedback zum Ernährungsworkshop ab. Zudem wird erneut derselbe Wissensfragebogen wie zu Beginn des Workshops (MZZ 1) vorgelegt, um einen etwaigen Wissenszuwachs erfassen zu können.

Messzeitpunkt 3 (MZZ3) findet **drei Monate nach Besuch des Workshops** statt. Der Fragebogen wird samt Rücksendekuvert per Post an die Workshop-Teilnehmerinnen gesandt. Er beinhaltet Fragen zur Alltagstauglichkeit und praktischen Umsetzbarkeit der Workshop-Tipps. Weiters wurden Fragen zu eventuellen Veränderungen des bisherigen Ernährungsverhaltens gestellt. Zusätzlich wird erneut der Wissensfragebogen, der auch Teil der ersten beiden Erhebungen ist, beigelegt, um die Halbwertszeit des erworbenen Wissens zu überprüfen.

Abbildung 1: Untersuchungsplan der Evaluierung 2012, MZZ =Messzeitpunkt



Ergebnisse der Evaluierung

Teilnahme an den Workshops im Burgenland

Im Jahr 2012 wurden im Burgenland insgesamt 24 Workshops mit **67 Teilnehmerinnen** abgehalten.

Die Workshops fanden zwischen 22.1.2012 und 10.12.2012 an 16 Orten statt. Dabei kamen acht Trainerinnen zum Einsatz.

Tabelle 1 fasst die Rücklaufquoten zu den verschiedenen Befragungszeitpunkten zusammen.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP)

Befragungszeitpunkt	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2	Rücklaufquote zu MZP3
Bundesland Burgenland	67	62	29	92,5 %	43,3 %

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Das durchschnittliche Alter der 67 Teilnehmerinnen lag bei 30,3 Jahren. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 28 und 33 Jahre alt. Die größten Anteile nehmen die 28-Jährigen (17,9 %) und die 32-Jährigen (13,4 %) ein.

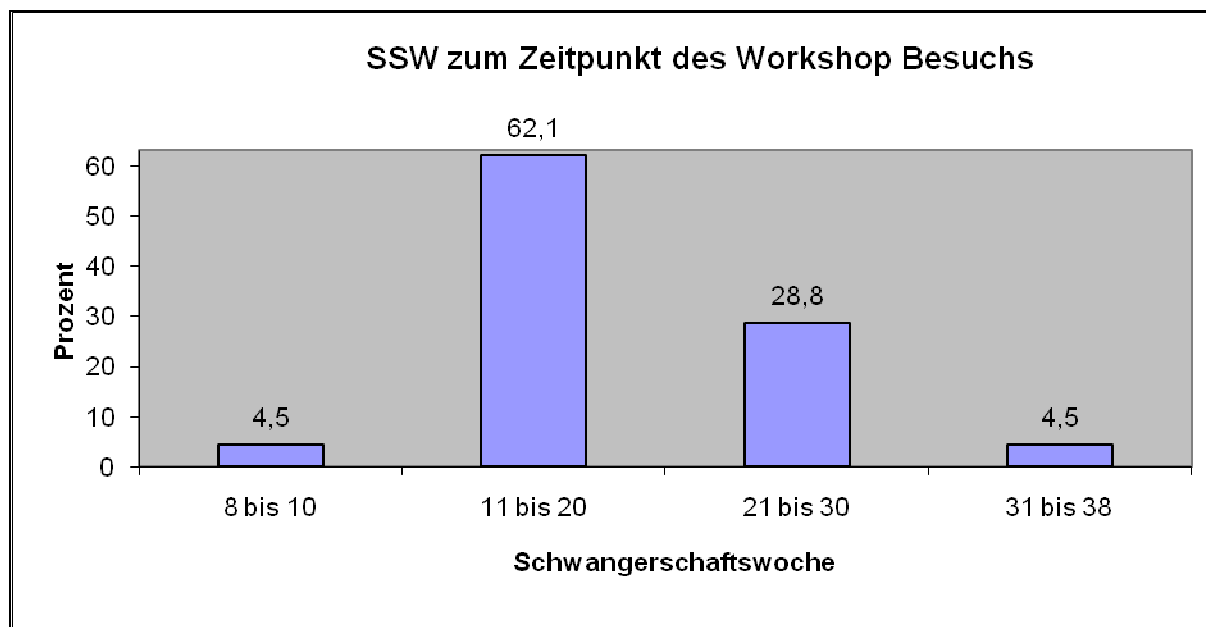
Anzahl der Schwangerschaften

Von den 65 Frauen, die Angaben zur Anzahl der Schwangerschaften machten, handelte es sich für 53 (d.s. 81,5 %) Frauen um die **erste Schwangerschaft**, für weitere 10 Frauen (d.s. 15,4 %) um die **zweite Schwangerschaft**. 2 Frauen (d.s. 3,1 %) standen vor der Geburt ihres **dritten Kindes**.

Schwangerschaftswoche

Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in welcher sich die Teilnehmerinnen zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs befanden. Die Bandbreite der Schwangerschaftswochen liegt zwischen der ersten und der 38. Woche.

Abbildung 2: In welcher Schwangerschaftswoche fand der Workshop-Besuch statt?



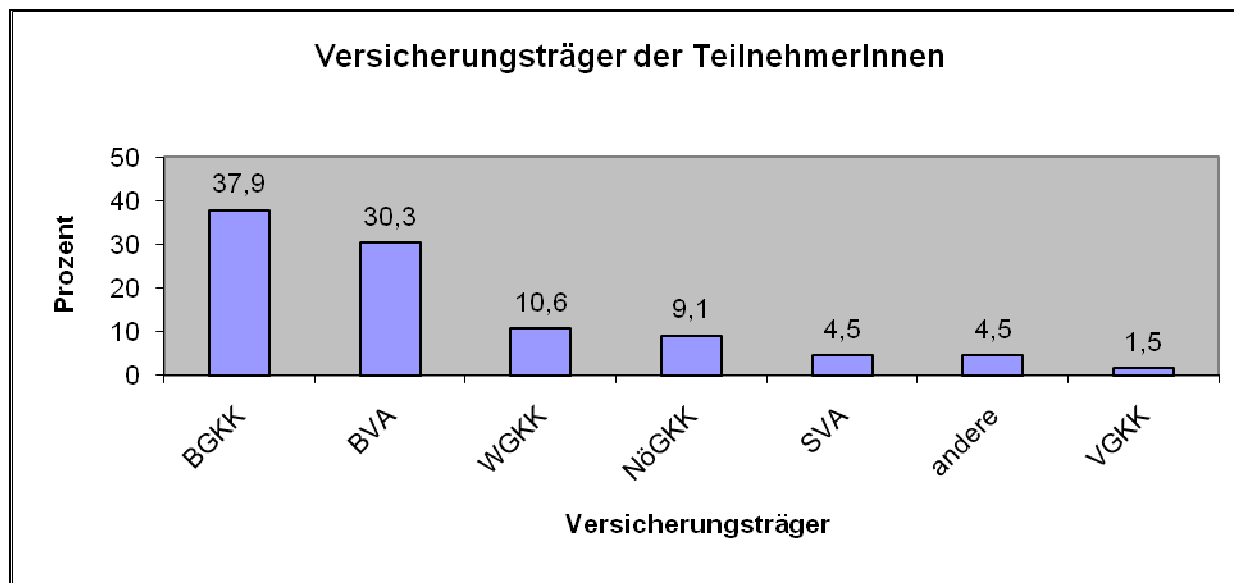
Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

66 der 67 Teilnehmerinnen besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft**; eine Teilnehmerin machte keine Angabe zur Staatsbürgerschaft. 65 Teilnehmerinnen sowie 63 der Partner bzw. Väter der ungeborenen Kinder sind in Österreich geboren.

Versicherungsträger

Auf die Frage, welchen zuständigen Versicherungsträger die Teilnehmerinnen in Anspruch nehmen, zeigt sich, dass der Großteil bei der BGKK (37,9 %; d.s. 25 Personen) versichert ist. 30,3 % (d.s. 20) der Teilnehmerinnen sind bei der BVA eingeschrieben und 10,6 % (d.s. 7 Personen) bei der WGKK. Zusätzlich wurden noch NÖGKK, SVA und VGKK genannt. Die genauen Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt.

Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

18 von 66 Teilnehmerinnen befinden sich in **Karenz** (d.s. 27,3 %).

Von jenen, die noch nicht in Karenz sind, gehen 79,2 % einem **Vollzeitjob** (d.s. 38 Frauen) nach, weitere 10,4 % (d.s. 5 Frauen) arbeiten in **Teilzeit**.

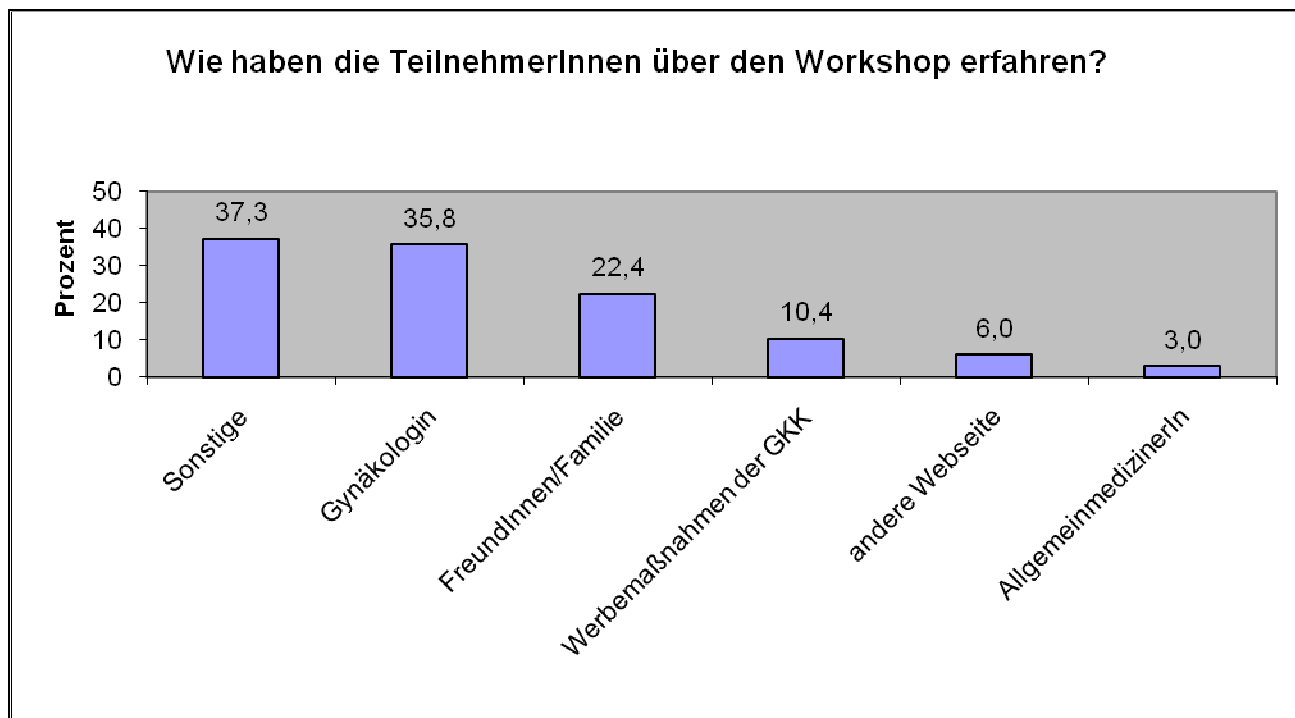
Von den 67 Teilnehmerinnen gibt eine Person an, **Alleinerzieherin** zu sein. 2 Frauen machten zu diesem Punkt keine Angaben.

Bildung

27 der 67 Workshopteilnehmerinnen (d.s. 40,3 %) haben einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**. Weitere 28 Frauen (d.s. 41,8 %) bestätigen, eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert zu haben. 9 Personen (d.s. 13,4 %) besuchten eine **berufsbildende mittlere Schule**. 3 Personen (d.s. 4,5%) haben eine **Lehre** abgeschlossen.

Werbung für den Workshop

Abbildung 4: Wie haben die Teilnehmerinnen vom Workshop erfahren?



Auf die Frage, wie die Schwangeren vom Workshop erfahren haben, zeigt sich, dass 35,8 % (d.s. 24) der Befragten über ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** darauf aufmerksam wurden. Von **FreundInnen/Familie** erfuhren 22,4 % (d.s. 15) von dem Workshop und 10,4 % (d.s. 7) **über die Werbemaßnahmen der GKK**. 6 % (d.s. 3) der Teilnehmerinnen gaben an, über andere Webseiten von dem Workshop erfahren zu haben. 3 % (d.s. 2) wurden über ihren/ihre **AllgemeinmedizinerIn** auf den Workshop aufmerksam gemacht.

Wie in Abbildung 4 ersichtlich ist, erfuhr der Großteil der befragten Frauen (37,3 %, d.s. 25) aus „**sonstigen**“ **Quellen** vom Workshop. Im Kommentarteil wurden hier am häufigsten das Stadtblatt, Zeitungen, Yoga und Apotheken genannt. Weitere Nennungen und auch die weiteren Internetquellen sind im Kommentarteil des Berichts ersichtlich.

Überprüfung der Evaluationsziele

Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes

Eines der Evaluationsziele liegt in der Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes – der Ausgangssituation der Workshopteilnehmerinnen.

Gewohnheiten

Alkoholkonsum

66 Frauen beantworteten diese Frage. Davon verzichteten alle während der Schwangerschaft gänzlich auf Alkohol; eine Teilnehmerin machte keine Angabe.

Zigarettenkonsum

47,8 % (d.s. 32) der Befragten geben an, **noch nie geraucht** zu haben, weitere 28,4 % (d.s. 19) haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört**. Rund 21 % nahmen die Schwangerschaft zum Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören (d.s. 14 Frauen). Zusammengefasst bedeutet dies, dass 97 % der Frauen während der Schwangerschaft – und der Großteil schon davor – rauchfrei leben.

Zwei Frauen – das sind 3 % - geben jedoch an, dass sie **trotz Schwangerschaft weiterhin Zigaretten rauchen**. Eine Teilnehmerin raucht 5 Zigaretten pro Tag, die andere 8 Zigaretten pro Tag.

Bewegungsverhalten

Auf die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ antworteten 66 der Workshop-Teilnehmerinnen. Davon bestätigen 90,9 % (d.s. 60 Frauen) zumindest ein Mal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv zu sein. 24,2 % (d.s. 16) der Teilnehmerinnen sind dabei an zwei Tagen in der Woche durchgehend 30 Minuten in Bewegung, weitere 22,7 % (d.s. 15) sogar an drei Tagen in der Woche. Immerhin 6,1 % (d.s. 4 Befragte) bestätigen tägliche körperliche Aktivität.

Gesundheit

Im Hinblick auf die Gesundheit der Workshop-Teilnehmerinnen wurden zum einen jene Faktoren untersucht, die ein erhöhtes Schwangerschafts- bzw. Geburtsrisiko darstellen und zum anderen schwangerschaftstypische Beschwerden erfasst.

Faktoren für erhöhtes Schwangerschafts- bzw. Geburtsrisiko (alle Workshopteilnehmerinnen)

36 der 67 befragten Frauen machten keine Angaben zu der Frage „Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?“. Die folgenden Angaben beziehen sich somit auf die 31 Frauen, die diese Frage beantworteten.

Eine **Allergie oder Unverträglichkeit** weisen 54,8 % (d.s. 17 Frauen) auf. Angegeben wurde dabei am häufigsten: Tierfellallergie, Gräser- und Pollenallergie, Histaminintoleranz, Nickelallergie und Stauballergie. Weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Bei 9,7 % (d.s. 3 Schwangere) kam es zur Entwicklung einer **Schwangerschaftsdiabetes**, weitere 3 (d.s. 9,7 %) weisen **Bluthochdruck** auf. Bei einer Person (d.s. 3,2 %) sind die **Blutfettwerte erhöht**.

20 % (d.s. 6) berichten von „**sonstigen**“ Beschwerden. Genannt wurden Schilddrüsenerkrankung, Epilepsie und Neurodermitis.

An **Adopositas, Diabetes mellitus** sowie **Präeklampsie** leidet keine der 31 Frauen.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere, d.s. 65 Frauen)

Übelkeit bzw. Brechreiz zählen zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden (61,5 % d.s. 40 Schwangere). 6,2 % (d.s. 4 Schwangere) müssen tatsächlich **erbrechen**. **Blähungen/Völlegefühl** werden von 47,7 % der Schwangeren (d.s. 31) berichtet. Unter **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** leiden 36,9 % (d.s. 24 Schwangere) und **Sodbrennen** kommt bei 29,2 % (19 schwangere Frauen) vor.

13,8 % (d.s. 9) der Schwangeren sind **vollkommen beschwerdefrei** und haben keinerlei Begleiterscheinungen.

Ernährung

66 Frauen sind laut eigenen Angaben zum Zeitpunkt des Workshops mindestens in der achten Schwangerschaftswoche. 65 der schwangeren Workshopteilnehmerinnen beantworteten die Fragen zu Folsäure, bedenkliche Lebensmittel und Ernährung laut Ernährungsempfehlung. Davon nehmen 53,8 % (d.s. 35) Frauen bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

Nahrungsergänzungsmittel werden von 52 (d.s. 82,5 %) der 63 Personen, die diese Frage beantworteten, zusätzlich während der Schwangerschaft eingenommen. Dabei stellte sich heraus, dass die Teilnehmerinnen eine Vielzahl an

unterschiedlichsten Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Mit Abstand am häufigsten wird hierbei Femibion genannt. Aber auch Pregnavit, Magnesium, Eisen, Folsäure, Elevit und Vitamine als Oberbegriff wurden von den Befragten angegeben. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Eine Person gab an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu sich zu nehmen. Im Gegensatz dazu glauben 81,5 % (d.s. 53 Schwangere), die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können. Keine der schwangeren Frauen glaubt, sich überhaupt nicht an den empfohlenen Ernährungsplan halten zu können.

Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops

Zur Überprüfung der **Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops** wurden im Vorfeld bestimmte Ziele festgelegt, die es galt, durch die Abhaltung des Workshops zu erreichen. Diese beinhalteten vor allem die **Vermittlung von schwangerschaftsrelevantem Wissen**, welches die **Selbstwirksamkeitserwartungen der Schwangeren erhöht**, eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** hervorruft, **alltagstauglich** ist und zu einer **Linderung etwaiger Schwangerschaftsbeschwerden** führt.

Dazu erhielten alle Teilnehmerinnen vor Beginn des Workshops (MZP1) und direkt nach dem Workshop (MZP2) einen Fragebogen, der die relevanten Themengebiete umfasste. Ob sich das Wissen gefestigt hat, wurde mit denselben Wissensfragen nach mehreren Monaten (MZP3) erhoben.

Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs

Ein und derselbe **Wissenstest** wurde zu allen Messzeitpunkten (MZP1-MZP3) vorgelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor als auch unmittelbar nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). Zusätzlich wurde den Teilnehmerinnen drei Monate nach Besuch der Ernährungsberatung erneut der Test zugesandt (MZP3). Dieser bestand aus 11 Fragen im Multiple-Choice-Format, wovon unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten – eine Antwort war jedoch mindestens richtig. **Insgesamt konnten 41 Punkte erreicht werden.**

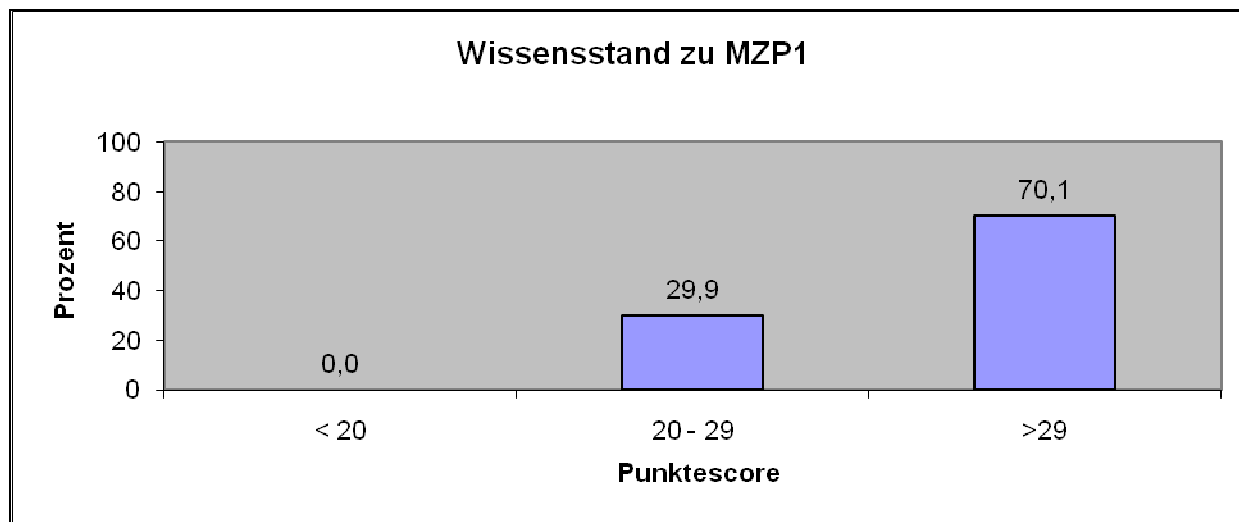
Der durchschnittliche Gesamtscore vor Beginn der Workshops im Burgenland lag bei den 67 Teilnehmerinnen bei rund **31,1 Punkten**, wobei die **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 28 und 35 Punkten** erreichten. Keine Teilnehmerin erreichte weniger als 20 Punkte. Die höchste erreichte Punktezahl lag bei 38.

Die **größten Wissenslücken** dabei waren, dass man mindestens sechs Handvoll Gemüse und Obst in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte, dass der Eiweißbedarf ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht ist oder dass man geeignete Lebensmittelkombinationen wählen sollte, um den Eiweißbedarf während der Schwangerschaft zu decken.

Die größten Unsicherheiten gab es bei der Frage, ob Eisenmangel während der Schwangerschaft zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt.

Abbildung 5 bietet eine übersichtliche Ergebnisdarstellung, bei der die Gesamtscores zu drei Klassen zusammengefasst sind.

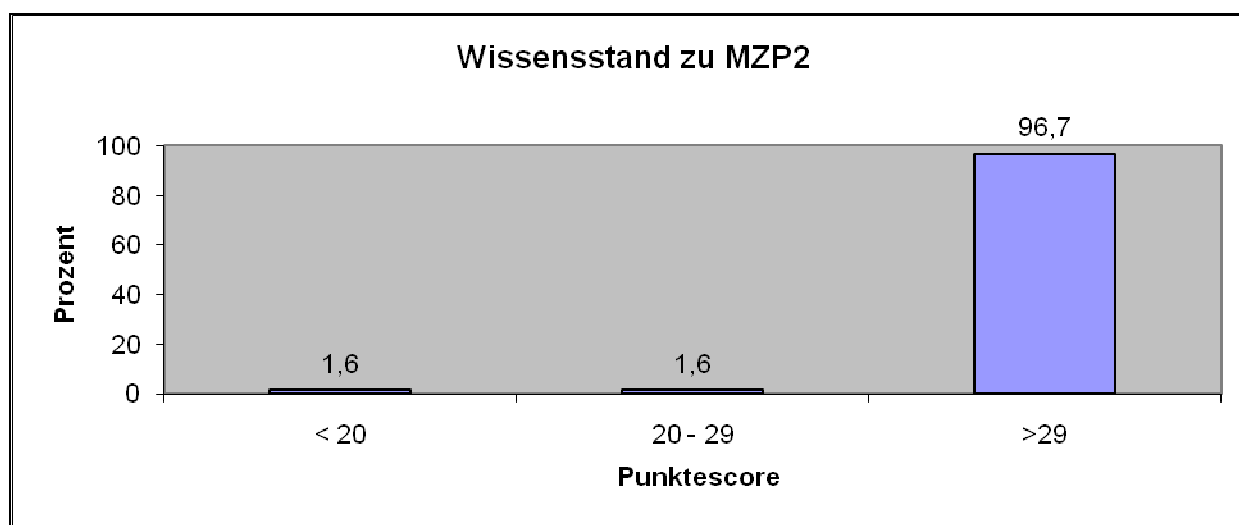
Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (n=67)



Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Hier liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 61 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten **bei 37,1 Punkten** und somit signifikant **höher** als vor Beginn des Workshops ($p=0.000$). Die Hälfte der Teilnehmerinnen erreichte nach dem Workshop einen Score **zwischen 36 und 40**. 10 Frauen (d.s. 16,4 %) erreichten 40 Punkte, weitere 6 Frauen (d.s. 9,8 %) die maximale Punktezahl von 41.

Im Durchschnitt legten die Workshopteilnehmerinnen 5,9 Punkte zu.

Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (n=61)



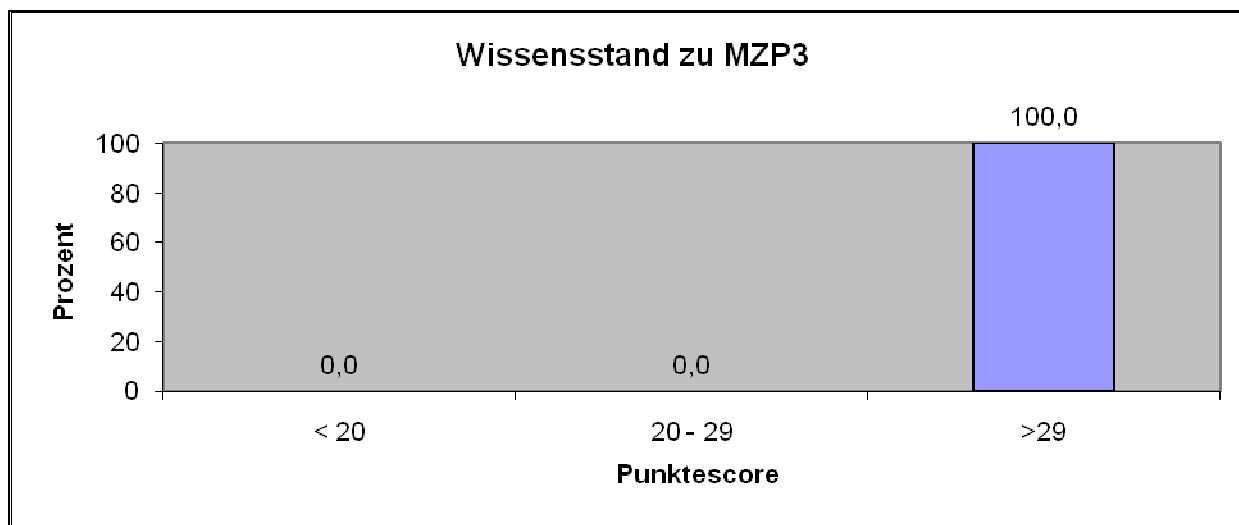
Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die Teilnehmerinnen gesendet. Dieser wurde von 27 Frauen ausgefüllt. Der **durchschnittliche Gesamtscore lag zu diesem Zeitpunkt bei 35,5 Punkten**. Keine Teilnehmerin erreichte weniger als 31 Punkte, die höchste erreichte Punktezahl war 40. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 33 und 38 Punkten**. Die Frage die dabei am häufigsten falsch beantwortet wurde, war wie viel Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte.

Sowohl im querschnittlichen* als auch im längsschnittlichen** Vergleich zeigt sich, dass die Punkteanzahl im Vergleich zur Testung unmittelbar nach dem Workshop bei der Testung drei Monate danach deutlich abnimmt ($p=0.009$). Jedoch ist der Wissenszuwachs nach drei Monaten im Vergleich zum ersten Messzeitpunkt nach wie vor deutlich gegeben ($p=0.000$).

* Querschnitt: Durchschnittswerte beziehen alle Teilnehmerinnen zum jeweiligen Zeitpunkt mit ein.

** Längsschnitt: Durchschnittswerte sind gepaart, d.h. beziehen nur jene Teilnehmerinnen ein, die zu allen drei Zeitpunkten teilgenommen haben und zuordbar waren (durch persönlichen Code).

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (n=27)



Die folgende Tabelle zeigt einen Überblick der durchschnittlichen Gesamtscores (Querschnitt) im Vergleich mit dem Gesamtwert für Österreich.

Korrekte Antworten	gesamt	Burgenland
MZP1	30,0	31,1
MZP2	36,7	37,1
MZP3	35,4	35,4
Veränderung		
von MZP1-MZP2	6,7	5,9
von MZP2-MZP3	-1,3	-1,7
von MZP1-MZP3	5,4	4,3

Diese Übersicht zeigt deutlich, dass das erreichte Wissensniveau durch den Besuch des Workshops (MZP2) nach drei Monaten zurückgeht, aber dennoch noch weit über dem Wissensstand vor Besuch des Workshops liegt.

Diese Aussage entspricht völlig der normalen Lernkurve, die am höchsten kurz nach dem neu Erlernten ist und sich nach einiger Zeit etwas abflacht.

Fazit: Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs der Beteiligten stattgefunden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die Teilnehmerinnen im Schnitt um 5,9 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von rund 14,4 %. Nach drei Monaten ist der Wissensstand geringer als direkt nach dem Workshop ($p=0.009$), aber dennoch deutlich höher als zum ersten Messzeitpunkt ($p=0.000$).

Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

Das zweite Evaluationsziel soll die **Alltagstauglichkeit der Ernährungstipps** evaluieren, welche die Schwangeren während des Workshops erhalten haben. Zwei Fragen wurden vom 2. und 3. Messzeitpunkt ausgewertet:

- *Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung der Ernährungsempfehlungen im Alltag.*
- *Wie zuversichtlich sind Sie, die heute gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können?*

Als durchaus praxisrelevant empfanden 96,8 % (d.s. 60) der Befragten die Workshop-Tipps (völlige und überwiegende Zustimmung). Die übrigen 3,2 % wählten die dritte von sechs Antwortmöglichkeiten. Zusätzlich sind 88,7 % (d.s. 55) sehr zuversichtlich bis zuversichtlich die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können.

Zum dritten Messzeitpunkt wurden nähere Inhalte des Workshops hinsichtlich der **tatsächlichen Umsetzbarkeit** bewertet:

Drei Monate nach der Ernährungsberatung (MZP3) wurde allgemein danach gefragt, ob die im Workshop vermittelten Ernährungstipps und Inhalte im Alltag leicht umsetzbar waren (1=stimme völlig zu bis 6= stimme überhaupt nicht zu). 86,2 % von 29 Frauen stimmten dieser Aussage zu diesem Zeitpunkt zu (Antwortkategorien 1 und 2). Bei den 25 Frauen, die im Längsschnitt zugeordnet werden konnten, ist der Unterschied zwischen anfänglicher Zuversicht bezüglich der Umsetzung und der tatsächlichen Umsetzbarkeit der Workshopinhalte drei Monate danach nicht signifikant ($p=0,840$). In den meisten anderen Bundesländern besteht diesbezüglich jedoch eine deutliche Kluft.

Es wurden auch Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 28 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind **55 %** (d.s. 15) der Frauen der Meinung, dass sich **die Inhalte des Workshops** (zu vermeidende Nahrungsmittel, Zusatzbedarf an Nährstoffen, Bewegung, Hygiene bei der Essenszubereitung, Beeinflussbarkeit der Schwangerschaftsbeschwerden) bisher **gut im Alltag umsetzen** ließen (Antwortkategorie 1, gute Umsetzbarkeit). Weitere 36,4 % entschieden sich für Antwortmöglichkeit 2.

Am besten konnten die Befragten die Tipps zur **Hygiene bei der Essenszubereitung** (81,5 % gute Umsetzbarkeit) und die Tipps zu den **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte** (72,4 % gute Umsetzbarkeit) in ihrem Alltag **umsetzen**. Im Vergleich dazu fanden 41,4 % bzw. 48,1 % die Umsetzbarkeit (Antwortkategorie 1) der Tipps zum **Zusatzbedarf an Nährstoffen** bzw. zur **Beeinflussbarkeit von Schwangerschaftsbeschwerden** gut. Am schwierigsten in die Praxis umsetzbar waren für die Teilnehmerinnen die **Bewegungstipps** (32,1 %, d.s. 9 Frauen).

Fazit: Insgesamt werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft, was durch den „Drei-Monats-Vergleich“ (MZP3, n=29) noch weiter bestätigt wurde.

Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

Unter Selbstwirksamkeitserwartung wird die Sicherheit verstanden, die Schwangere in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten haben, gesundes und nährstoffreiches Essen für sich und ihr Baby zubereiten zu können. Zwei Fragen wurden dahingehend über alle Messzeitpunkte, die Antwortskalierung war 6-stufig (1=stimme völlig zu bis 6=stimme überhaupt nicht zu), ausgewertet:

- *Ich bin mir sicher, dass ich einen großen Beitrag für meine Gesundheit und die meines Babys leiste, wenn ich gesunde Nahrung zu mir nehme.*
- *Ich bin mir sicher, dass ich es schaffe mich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten.*

Vor den Workshops zeigte sich bereits ein stark ausgeprägtes **Selbstwirksamkeitserleben** der Teilnehmerinnen. Alle befragten Frauen (d.s. 67) stimmen völlig (86,6 %, d.s. 58) oder überwiegend (13,4 %, d.s. 9) zu, **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten**. Das Selbstwirksamkeitserleben nahm nach dem Workshop tendenziell zu ($p=0.058$), zwischen dem dritten Messzeitpunkt und dem ersten sowie dem zweiten Messzeitpunkt gab es jedoch keine signifikanten Änderungen.

Die **Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, erreichte vor den Workshops 82,1 % Zustimmung (22,4 %, d.s. 15 Personen völlige und 59,7 %, d.s. 40 überwiegende Zustimmung) und direkt nach den Workshops 83,9 % Zustimmung (32,3 %, d.s. 20 Personen völlige und 51,6 %, d.s. 32 überwiegende Zustimmung). Drei Monate nach den Workshops stimmten diesem Punkt aber nur mehr 72,4 % (d.s. 21) völlig oder überwiegend zu.

Direkt nach dem Workshop war die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten signifikant höher als vor dem Workshop ($p=0.018$). Drei Monate nach dem Workshop war die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten deutlich geringer als direkt nach dem Workshop ($p=0.038$). Zwischen Messzeitpunkt 1 (vor dem Workshop) und Messzeitpunkt 3 (drei Monate nach dem Workshop) zeigte sich kein Unterschied.

Fazit: Das Bewusstsein um den großen Beitrag gesunder Ernährung während der Schwangerschaft für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des heranwachsenden Babys ist drei Monate nach den Workshops gleich wie vor dem Workshop. Die Zuversicht auch bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen zu folgen, ist unter den Teilnehmerinnen direkt nach dem Workshop signifikant gestiegen, aber nach drei Monaten zeigt sich kein Unterschied mehr zu vor dem Workshop.

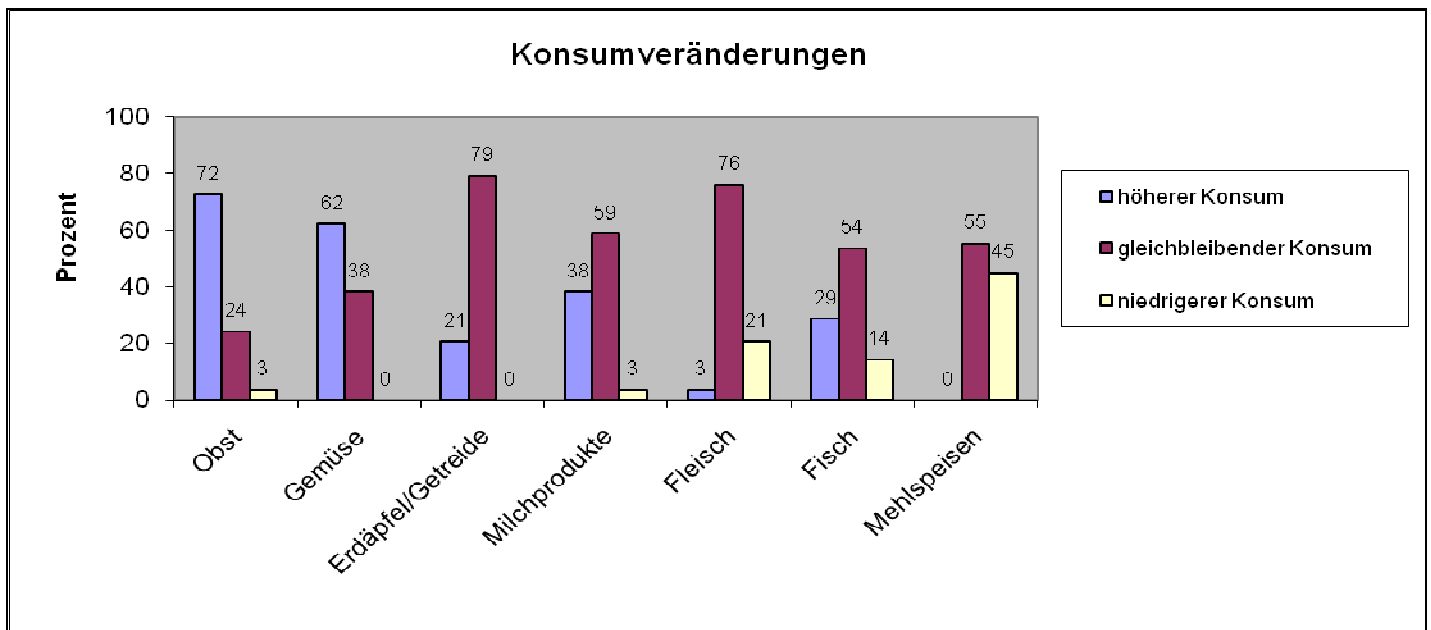
Das bedeutet, dass direkt nach dem Workshop zwar eine Sensibilisierung stattgefunden hat, der anfängliche große Optimismus die Ernährung zu ändern, nach drei Monaten einer nüchternen Sichtweise gewichen ist. Offensichtlich stoßen die Teilnehmerinnen immer wieder bei der praktischen Umsetzung der Ernährungsrichtlinien an ihre (inneren und äußeren) Grenzen, und damit nimmt offenbar das gewonnene (noch) stärkere Bewusstsein um den großen Beitrag gleichzeitig wieder ab.

Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns

Ob tatsächlich eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** der Schwangeren stattgefunden hat, wurde anhand des **Ernährungsverhaltens drei Monate nach den Workshops** (MZP3) überprüft.

Bei insgesamt **55,2%** von 29 Befragten blieb das **Ernährungsverhalten** drei Monate nach Besuch des Workshops **unverändert**. 12,4 % haben im Vergleich zu vorher den Konsum bestimmter Nahrungsmittel reduziert, während im Durchschnitt 32,3 % den Konsum bestimmter Nahrungsmittel erhöht haben. Es lohnt sich jedoch die einzelnen Nahrungsmittelgruppen unter die Lupe zu nehmen: Der Verzehr von Obst (bei 72 % der Befragten häufiger), Gemüse (bei 62 % der Befragten häufiger) und Milchprodukten (bei 38 % der Befragten häufiger) ist dabei deutlich gestiegen, auch Fisch kommt bei 29 % häufiger auf den Tisch als vorher. 79 % der Befragten bestätigen, kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Erdäpfel und Getreide gleich häufig wie vor dem Workshop zu essen. Dasselbe gilt für Fleisch bei 76 %. Viele gehen mit Süßigkeiten und Mehlspeisen bewusster als vorher um: 45 % genießen diese seltener als vorher. Auch Fleisch wird von 21 % weniger häufig gegessen.

Abbildung 9: Konsumveränderungen der Teilnehmerinnen



Fazit: Durch die Bewusstseinsbildung in Bezug auf gesunde Ernährung beim Workshop ist es zu spürbaren positiven Veränderungen im Ernährungsverhalten gekommen. So ist der Konsum von Obst und Gemüse und von Milchprodukten bei vielen gestiegen, auch der Fischkonsum wurde teilweise gesteigert. Der Verzehr von Süßigkeiten/Mehlspeisen ist hingegen gesunken. Beim Großteil unverändert geblieben ist der Verzehr von Erdäpfeln / Getreideprodukten sowie von Fleisch.

Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden

In der Schwangerschaft treten bestimmte Beschwerden vermehrt auf. Die Ursachen hierfür liegen zum Teil in einer falschen Ernährung der Schwangeren. Der Workshop zielt darauf ab, die Teilnehmerinnen mit relevanten Informationen zu versorgen, um Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern.

Der Großteil der teilnehmenden Schwangeren leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden – lediglich 13,8 % (d.s. 9) der Schwangeren gaben an, in der Schwangerschaft vollkommen beschwerdefrei zu sein. Drei Monate nach dem Workshop wurde gefragt, inwieweit die Schwangeren bei Auftreten von Beschwerden durch Beherzigung der Ernährungs-Tipps ihre Symptome mildern konnten. Dabei zeigte sich, dass 55,6 % (d.s. 15 von 27 Frauen) keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. Die übrigen 44,4 % (d.s. 12) haben bei Auftreten von Beschwerden die im Workshop erhaltenen Tipps ausprobiert. Davon haben die Tipps bei 69,2 % (d.s. 9) gut geholfen, die Symptomatik zu lindern. 23,1 % (d.s. 3 Frauen) geben an, dass die Tipps mittelmäßig geholfen hätten. Eine Person bestätigt, dass ihr die Tipps überhaupt nicht geholfen haben.

Beim dritten Messzeitpunkt drei Monate nach Besuch des Workshop wurde außerdem erhoben, inwieweit sich durch die verbesserte Ernährung tatsächlich die Beschwerden vermindert haben (Antworten von 1=sehr sicher bis 5= überhaupt nicht sicher). 24 Frauen beantworteten diese Frage. Davon sind sich 12,5 % sehr sicher und weitere 45,8 % sicher, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden gekommen ist. 8,3 % (d.s. 2 Frauen) gaben an überhaupt nicht sicher zu sein, dass sich die Beschwerden durch verbesserte Ernährung und Tipps verbessert haben.

Fazit: Ein Großteil der Teilnehmerinnen leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. Mehr als die Hälfte konnte tatsächlich eine Linderung der Schwangerschaftsbeschwerden durch ihre gesündere Ernährungsweise bei sich feststellen.

Nebenfragestellungen

Zufriedenheit und Akzeptanz der Teilnehmerinnen mit dem Workshop

Bei der Evaluierung der Zufriedenheit der Teilnehmerinnen mit dem Workshop wurde zwischen dem Gesamteindruck, dem organisatorischen Ablauf, dem Personal und den gebotenen Inhalten unterschieden. **Zusammenfassend** kann festgestellt werden, dass fast alle Teilnehmerinnen den Workshop (**sehr**) **zufriedenstellend** beurteilen.

Mit dem Workshop **insgesamt** zeigen sich 90,3 % (d.s. 56) **sehr zufrieden** und die übrigen 9,7 % immerhin **zufrieden** (d.s. 6). Auch zum **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußern 87,1 % (d.s. 54) der Teilnehmerinnen sehr hohe Zufriedenheit und 9,7 % Zufriedenheit (d.s. 6). Nur 2 Personen (3,2 %) sind mit dem organisatorischen Ablauf eher nicht zufrieden. Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** fanden 90,3 % (d.s. 56) der Teilnehmerinnen sehr zufriedenstellend. 9,7 % (d.s. 6) vergeben dafür zufriedenstellende Noten. Hohe Zufriedenheit herrscht auch in Bezug auf die **Trainerinnen**: Beachtliche 98,4 % (d.s. 61) stellen diesen ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis aus, eine Teilnehmerin (1,6 %) ein zufriedenstellendes.

Das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen lässt Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu. Diese ist sehr hoch, denn beachtliche **98,4 %** (d.s. 61) gaben unmittelbar nach dem Workshop an, dass sie den **GKK-Workshop weiterempfehlen** würden. **Nach drei Monaten** bestätigten **79,3 %** der Befragten (d.s. 23 von 29 Befragten), dass sie den Workshop **bereits weiterempfohlen** haben. Ein weiterer Hinweis für die Akzeptanz des Workshops ist ferner, inwieweit die Teilnehmerinnen anderen Frauen Informationen bzw. die erhaltenen Tipps weitergegeben haben. Dabei stellte sich heraus, dass immerhin 39,3 % Informationen und Ernährungstipps aus dem Workshop schon 2 bis 4 Freundinnen/ Bekannten weitergegeben haben. Weitere 32,1 % haben mit einer Person darüber gesprochen. 3,6 % haben sogar schon mit mindestens 5 bis 7 anderen Personen über die Workshopthemen gesprochen. 25 % geben an, die Tipps nicht weitergegeben zu haben.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Das **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) wird durchwegs positiv wahrgenommen: 69 % (d.s. 29) sind damit sehr zufrieden und 23,8% (d.s. 10) zeigen sich damit zufrieden. Eher nicht zufrieden waren damit 7,1 % (d.s. 3).

73,8 % (d.s. 31) schätzen auch den/die **Vortragenden der Leistungsinformation** sehr zufriedenstellend ein, 23,8 % (d.s. 10) zeigen sich zufrieden. Nur eine Teilnehmerin gab an, eher unzufrieden zu sein.

84,1 % (d.s. 37) bestätigen, **ausreichend** über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** worden zu sein (stimme völlig zu: 47,7 %; stimme weitgehend zu: 36,4 %). Keine Teilnehmerin gab an, sich überhaupt nicht darüber informiert zu fühlen, an wen sie sich in diesen Belangen wenden kann.

Fazit: Abgesehen von einem geringen Bruchteil der Befragten herrscht (große) Zufriedenheit mit dem Workshop an sich, dessen Organisation, Inhalte und Vortragenden.

Die gegebenen Informationen bezüglich des Wochengeldes, die Leistungsinformation und das Service der Leistungsabteilung zeigen sich bezüglich der Spitzenausprägungen (d.i. sehr zufriedenstellend) noch ausbaufähig – hier werden weniger Bestnoten vergeben (71,4 %) als in Bezug auf den Workshop selbst (91,5 %).

Fragen zum 2. Messzeitpunkt direkt im Anschluss an den Workshop

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 wurden die Teilnehmerinnen unter anderem aufgefordert, Verbesserungswünsche zu äußern. Genannt wurde hier beispielsweise dass der Workshop besser publik gemacht werden sollte, dass die Terminankündigung im Internet übersichtlicher gestaltet werden sollte oder dass für den ersten Teil (Informationen über Karenzgeld) Unterlagen bereit gestellt werden sollten. Weitere Kommentare sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Weiterempfehlung bzw. Weitergabe von Informationen aus dem Workshop an andere

Der Workshop würde von fast allen Teilnehmerinnen weiterempfohlen werden, was auf eine starke Akzeptanz dieses Konzepts hinweist. Lediglich eine Teilnehmerin würde anderen Personen den Besuch des Workshops nicht unbedingt nahelegen. Als Gründe, den Workshop nicht weiterzuempfehlen, diese Teilnehmerin gemeint, dass der Workshop eher nur für Personen ohne Vorwissen interessant sei.

Drei Viertel der Befragten bestätigen, schon mindestens einer anderen Person Informationen und Tipps aus dem Workshop weitergegeben zu haben.

Vermehrter Informationsbedarf

Die offene Frage, ob sich die Teilnehmerinnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, lieferte einige Inputs von Seiten der Teilnehmerinnen. Am häufigsten wurden Rezept und mehr Informationen zur Ernährung des Babys nachgefragt. Weitere Kommentare finden sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Was hätte kürzer sein können

Auf die Frage, was kürzer hätte sein können, gab es zwei Nennungen und zwar, dass die Erklärung der Hygieneregeln als zu lang empfunden wurde und der Hinweis, dass sich Inhalte wiederholen.

Sonstige Änderungsvorschläge und Wünsche

Die Teilnehmerinnen konnten am Ende des Workshops (MZP2) unter Frage 19 noch „sonstige Änderungswünsche“ bekannt geben. Hier gab es nur eine Nennung und zwar der Wunsch, eventuell eine Rezeptmappe zu erstellen und den Teilnehmerinnen mitzugeben.

Fragen zu Messzeitpunkt 3

29 Frauen haben sich auch drei Monate nach der Befragung an der Umfrage und dem Wissenstest beteiligt. Von 25 Frauen liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

Rückblickend mehr Informationen benötigt

6 Personen machten Angaben zur offenen Frage, zu welchen Themen sie rückblickend mehr Informationen benötigt hätten. Genannt wurden dabei zum Beispiel nochmals Rezepte, Ernährung bei Schwangerschaftsdiabetes und Ernährung in der Stillzeit. Weitere Nennungen sind wiederum im Kommentarteil zu finden.

Besonders hilfreiche Information

Auf die Frage, was für die Teilnehmerinnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, nutzten 8 Teilnehmerinnen die Gelegenheit für einen persönlichen Kommentar. Genannt wurden Ernährungspyramide, Bewegung, Flüssigkeitszufuhr, sowie weitere, die dem Kommentarteil zu entnehmen sind.

Vermehrte Information

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. **Stark nachgefragt** wurden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (70 %, d.s. 14). 40% (d.s. 8) wünschen sich mehr Informationen zum Thema **Beikost** und 20 % (n=2) wünschen sich noch weitere Informationen zum Thema **Ernährung in der Schwangerschaft**. Als **sonstiges Thema** wurde „Hygiene“ genannt.

Multiplikatorinneneffekt

Rund 79 % gaben an, den GKK-Workshop schon tatsächlich weiterempfohlen zu haben. 75 % der Befragten (23 Personen) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops tatsächlich an mindestens eine Person weitergegeben.

Sonstige Anmerkungen

Frage 21 war für weitere Anmerkungen, Wünsche und Anregungen gedacht – 4 Personen gaben einen Kommentar dazu. So wurden unter anderem weitere Kursangebote zu ähnlichen Themen gewünscht oder nochmals betont, dass mehr Werbung für den Workshop gemacht werden sollte. Alle Kommentare sind im Kommentarteil aufgelistet.

Mittelwerts-Tabellen

In Klammer steht die Anzahl der Teilnehmerinnen. In den Zellen der Tabelle handelt es sich um Mittelwerte, einerseits für die Gesamtstichprobe und andererseits für das jeweilige Bundesland. In der vierten Spalte wurden die Differenzen zwischen Gesamtmittelwert und Bundeslandmittelwert berechnet.

1. Messzeitpunkt	Ö gesamt	Burgenland	Differenz
Themen	(2625)	(67)	
Alter	30,37	30,25	0,12
Schwangerschaftswoche	18,78	18,97	-0,19
Anzahl Schwangerschaften	1,26	1,22	0,05
Größe	167,18	166,51	0,67
Gewicht	68,05	67,44	0,61
Gewicht vor Schwangerschaft	64,11	63,73	0,38
Bewegung	3,25	2,83	0,41
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,20	1,13	0,07
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,91	2,04	-0,13
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,03	31,15	-1,12

2. Messzeitpunkt	Ö gesamt	Burgenland	Differenz
Themen	(2606)	(62)	
Alter	30,33	30,11	0,22
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,15	1,16	-0,01
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,12	1,02	0,10
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,23	1,10	0,13
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,21	1,10	0,12
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,50	1,34	0,16
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,77	1,71	0,06
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,10	1,06	0,04
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,77	1,85	-0,08
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,65	1,38	0,27
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsabteilung	1,53	1,29	0,25
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,83	1,82	0,01
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,71	37,10	-0,39

3. Messzeitpunkt	Ö gesamt	Burgenland	Differenz
Themen	(1033)	(29)	
Alter	30,46	31,03	-0,58
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,03	1,97	0,07
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,14	1,21	-0,07
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,14	2,21	-0,06
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,27	1,28	-0,01
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,64	1,69	-0,04
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,93	-0,16
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,20	1,19	0,01
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,79	1,70	0,09
Informationen weitergegeben	2,19	2,21	-0,03
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,43	1,44	-0,01
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,46	0,08
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,49	2,58	-0,09
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,36	35,43	-0,07

Kommentare

An dieser Stelle werden die Antworten der offenen Fragen der Workshop-Teilnehmerinnen aufgelistet. Die Antworthäufigkeiten werden in absteigender Reihenfolge gelistet.

Messzeitpunkt 1

Frage 14: Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

66	Staatsbürgerschaft
66	Österreichisch

Frage 15: In welchem Land sind Sie geboren, und in welchem Land ist Ihr Partner/Vater des Kindes geboren?

66 Mutterland_Mutter

65	Österreich
1	Kroatien

67 Mutterland_Vater

63	Österreich
1	Albanien
1	Bosnien
1	Deutschland
1	Ungarn

Frage 18: Woher haben Sie von den „Ernährungsworkshops für Schwangere“ erfahren?

4	andere Website
1	Gemeinde
1	orf.at
1	Rechnitz
1	Suche nach Schwangerschaftskursen

23 Welches Sonstige

6	Stadtblatt
4	Zeitungen
4	Yoga
2	Apotheke
1	Diätologin
1	durch meinen Beruf
1	Fachmesse, Krankenhaus, Hebamme
1	Gespräch GKK
1	Gesundheitsministerium (Bekannte)
1	Hebamme
1	Rundfunk, Prospekt bei Arzt

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

1	Häufigkeit Alkohol
1	2x vorgekommen 1 Glas

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

19	Allergien
3	Tierfelle
2	Gräser/Pollen
2	Histamin
2	Nickel
2	Staub
1	Eisen
1	Amoxicillion, Parkemed, Thiomersat
1	Antibiotika teilw. Leicht
1	Meeresfrüchte, Milbe, Beifuß
1	Duftstoffmix
1	Penicillin
1	Urticaria
1	Lactose, Fructose

6	sonstige Erkrankungen
3	Schilddrüsenerkrankung
2	Epilepsie
1	Neurodermitis

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

67	Nahrungsergänzungsmittel
29	Femibion
12	Pregnavit
7	Magnesium
5	Eisenpräparat
4	Folsäure
2	Elevit
2	Vitamine
1	Biogena Basic
1	Famibion, Kalzium
1	Eisentabletten
1	la vie
1	Metafolin
1	Milupa

Frage 31: Ihr zuständiger Versicherungsträger?

- | | |
|---|--------------|
| 2 | Versicherung |
| 2 | KFA |

Messzeitpunkt 2

Frage 11: Bitte teilen Sie uns auch mit, was wir dabei verbessern könnten/was Sie sich wünschen würden:

- | | |
|----|---|
| 10 | Verbesserungsvorschläge |
| 1 | Beginn: 18.00 Uhr; Praxisnäher (Zubereitung); nicht nur von PC vorlesen |
| 1 | Besser publik machen! |
| 1 | direkt bei Arzt darauf hinweisen |
| 1 | Ernährung für Kinder |
| 1 | Interesse an Toxoplasmose-Impfung weitergeben |
| 1 | mehrere Workshop-Termine? |
| 1 | Terminankündigung im Internet übersichtlicher gestalten |
| 1 | Unterlagen für die 1. Einheit (Karenzgeld) |
| 1 | vielleicht ein paar praktische Übungen für die Abwechslung |
| 1 | Wenn Vorwissen vorhanden dann wenig informativ |

Frage 12: Würden Sie den Ernährungsworkshop von der GKK weiterempfehlen?

- | | |
|---|--|
| 1 | keine Weiterempfehlung (Gründe) |
| 1 | aber nur wenn kein Vorwissen vorhanden |

Frage 17: Zu welchem Themengebiet würden Sie sich gerne mehr Informationen wünschen, bzw. gibt es Themengebiete/Infos die nicht vorkamen und für Sie von Interesse wären?

- | | |
|----|-------------------------------|
| 10 | mehr Information gewünscht |
| 4 | Rezepte |
| 2 | Babykost |
| 1 | Bewegungsverhalten |
| 1 | Essen in der Stillzeit |
| 1 | Gestationsdiabetes |
| 1 | Medikamente + Schwangerschaft |

Frage 18: Das war für mich nicht so wesentlich/hätte kürzer sein können:

- | | |
|---|--|
| 2 | Themengebiet kürzen? |
| 1 | Hygieneregeln |
| 1 | viele Inhalte wiederholten sich mehrfach |

Frage 19: Haben Sie sonstige Änderungsvorschläge/Wünsche/Anmerkungen?

- | | |
|---|---|
| 1 | Änderungsvorschläge |
| 1 | ev. Rezeptmappe erstellen und mitgeben mit 6-7 leckeren Tipps |

Messzeitpunkt 3

Frage 18: Rückblickend betrachtet: Von welchen Inhalten hätten Sie mehr Informationen benötigt?

- | | |
|---|--|
| 6 | wo mehr Info? |
| 2 | ev. Rezepte |
| 1 | Ernährung bei Schwangerschaftsdiabetes |
| | Für die Schwangerschaft waren die Informationen ausreichend. Für die Stillzeit wären nun weitere |
| 1 | Informationen zur Ernährung interessant. |
| 1 | Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln ja/nein |
| 1 | Vorbereitung für die Zeit nach der Schwangerschaft |

Frage 19: Was war für Sie besonders hilfreich in den letzten Monaten?

- | | |
|---|--|
| 8 | Was war hilfreich? |
| 2 | Ernährungspyramide, Bsp. F. zusätzl. Nahrungsbedarf in SS |
| 1 | 30 min. mäßige Bewegung; kleinere Mahlzeiten; |
| 1 | Die Notwendigkeit der Flüssigkeitszufuhr. |
| 1 | Kombination von Nahrungsmittel für optimale Nahrungsaufnahme |
| 1 | Umstieg auf Mineralwasser |
| 1 | Zu wissen, dass man nur um ca. 1/10 mehr Kalorien in der Schwangerschaft benötigt und dass der Eiweißbedarf erhöht ist. Analyse der Essgewohnheiten im Workshop. |
| 1 | Bei Kopfweg auf mehr Flüssigkeitszufuhr zu achten. Dass Zeit war für individuelle Fragen. |

Frage 20: Von welchen Themenbereichen würden Sie sich mehr Informationen wünschen?

- | | |
|---|-------------------|
| 1 | Sonstige Themen? |
| 1 | Hygiene eventuell |

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

- | | |
|---|--|
| 4 | Anmerkungen |
| 1 | Frau Kölbl war sehr aufgeschlossen und hat die Fragen sehr gut beantwortet (ist auf alle Fragen eingegangen) |
| 1 | Ich finde den Workshop ganz toll, interessant und informative von Frau Schuch vorgetragen. Weiters finde ich es super, dass so etwas angeboten wird. |
| 1 | Schade, dass so wenige Personen diesen wirklich guten Vortrag in Anspruch genommen haben. Eine verstärkte Werbung für den Workshop wäre sinnvoll. |
| 1 | weitere Kursangebote zu ähnlichen Themen |