

research
team



Richtig essen
von Anfang an!

Evaluationsbericht Kärnten 2012



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



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

2013
F357130225



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 in Kärnten	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen	7
Überprüfung der Evaluationsziele	11
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	11
Gewohnheiten	11
Gesundheit	12
Ernährung	13
Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops	13
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs	13
Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag	17
Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren	18
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 hinausreichen. 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

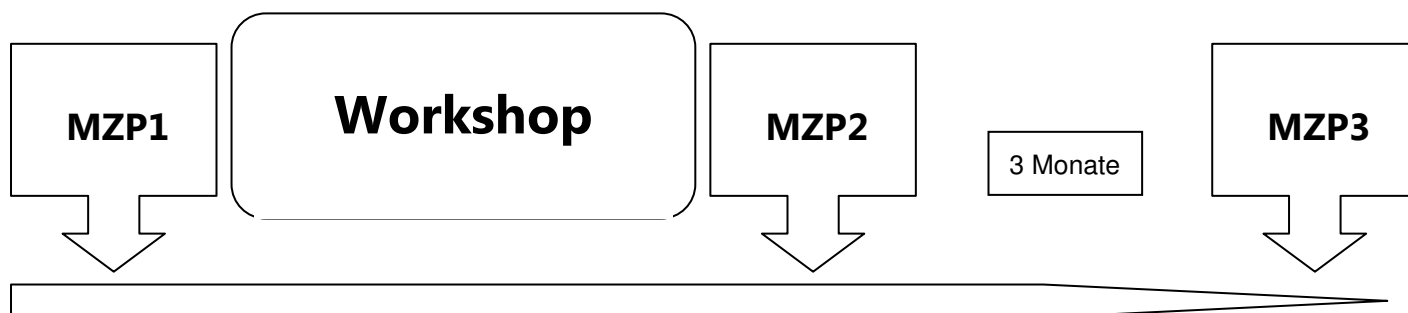
Die Evaluation im Bundesland Kärnten im Jahr 2012 umfasst drei Befragungen.

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 in Kärnten

Im Jahr 2012 wurden in Kärnten insgesamt 28 Workshops mit **131 Teilnehmerinnen** abgehalten.

Die Workshops fanden zwischen dem 19.01.2012 und dem 06.12.2012 an 8 verschiedenen Orten statt. Dabei kamen 9 TrainerInnen zum Einsatz.

Tabelle 1 fasst die Rücklaufquoten zu den verschiedenen Befragungszeitpunkten zusammen.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP) im Querschnitt

Befragungszeitpunkt	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2	Rücklaufquote zu MZP3
Bundesland Kärnten	130	131	35	100,8 %	26,9 %

Die Längsschnittergebnisse (d.h. die Frauen sind durch den Personencode zu allen drei Messzeitpunkten eindeutig zuzuordnen) beziehen sich auf 24 Frauen.

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Eine Person machte keine Angaben zu ihrem Alter. Das durchschnittliche Alter der 131 Teilnehmerinnen lag bei 30,5 Jahren. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 27 und 33 Jahre alt. Den größten Anteil nehmen hier die 30-Jährigen mit 14 % ein.

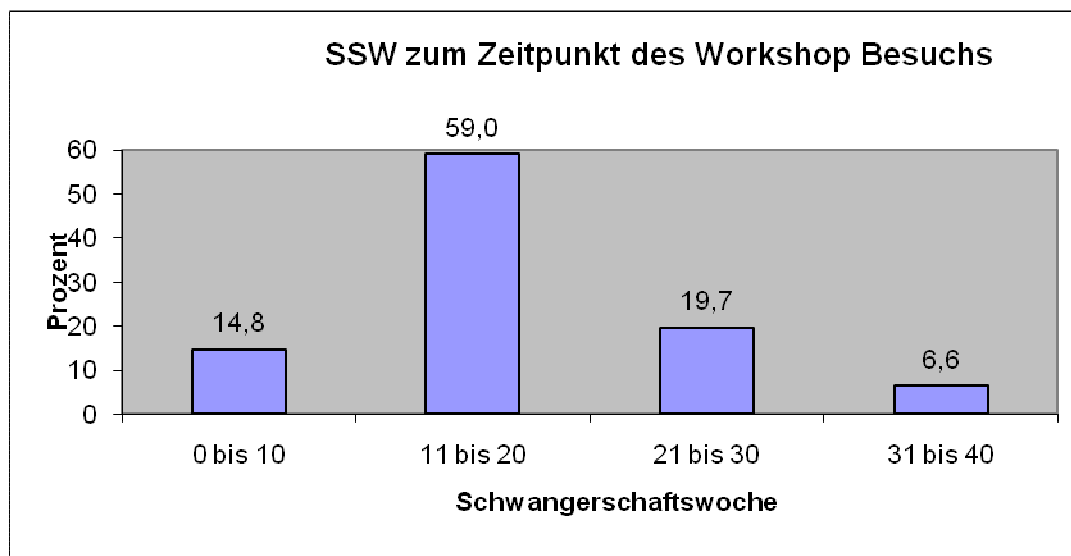
Anzahl der Schwangerschaften

121 Frauen gaben auch die Anzahl der Schwangerschaften an. Davon handelt es sich für 91 Frauen (d.s. 75,2 %) zum Zeitpunkt des Workshops um die **erste Schwangerschaft**, für weitere 22 Frauen (18,2 %) um die **zweite Schwangerschaft**. 6 Frauen (5 %) standen vor der Geburt ihres **dritten**, weitere 2 Teilnehmerinnen (1,7 %) vor der Geburt ihres **vierten Kindes**. 9 Frauen waren beim Besuch des Workshops gar nicht schwanger, sondern lediglich am Workshopthema **interessiert**.

Schwangerschaftswoche

Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in welcher sich die Teilnehmerinnen zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs befanden. Jeweils eine Frau gab die niedrigste SSW mit 5. Woche und die höchste mit 36. Woche an.

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



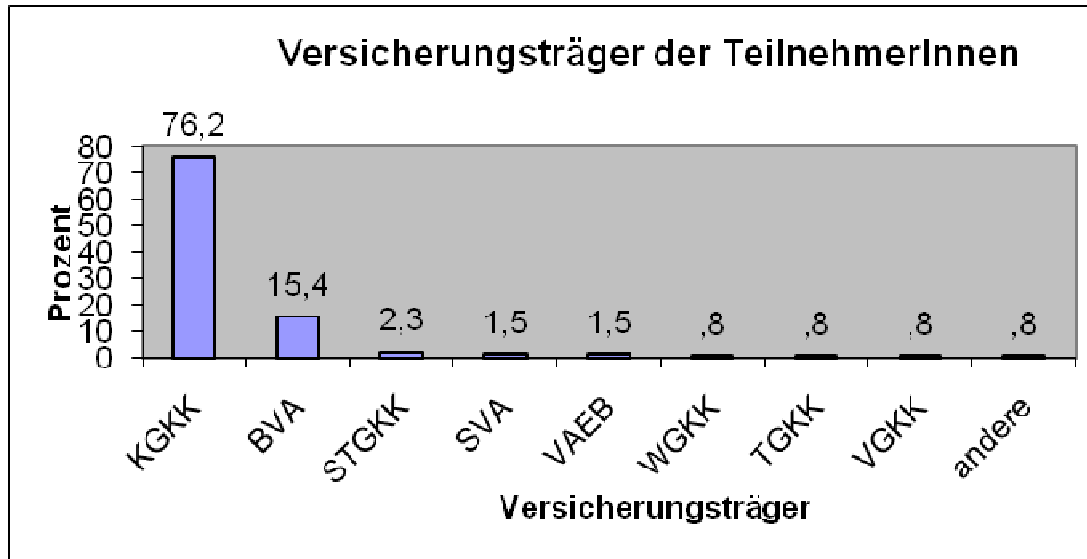
Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

120 von jenen 128 Teilnehmerinnen, die zu diesem Thema Stellung bezogen, besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft**. Davon sind die meisten Teilnehmerinnen und die Väter der ungeborenen Kinder auch in Österreich geboren.

Versicherungsträger

Auf die Frage, welchen zuständigen Versicherungsträger die Teilnehmerinnen in Anspruch nehmen, zeigt sich, dass der Großteil bei der KGKK (76,2%; d.s. 99 Personen) versichert ist. 15,4% (d.s. 20) der Personen sind bei der BVA eingeschrieben, weitere 8,5% (11 Personen) verteilen sich auf die übrigen Träger. Die genauen Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt.

Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

32 von 125 Teilnehmerinnen, die diese Frage beantworteten, befinden sich in **Karenz** (d.s. 25,6 %).

Von jenen, die noch nicht in Karenz sind, gehen 66 % einem **Vollzeitjob** (d.s. 62 Frauen) nach, weitere 23,4 % (d.s. 22 Frauen) arbeiten in **Teilzeit**. 4,3 % sind geringfügig angestellt und weitere 5,3 % geben an, arbeitssuchend zu sein. Eine Person gab die Rubrik „andere“ an.

Unter den befragten Frauen sind lediglich **drei Alleinerzieherinnen**. Die übrigen 7 Frauen machten zu diesem Punkt keine Angaben.

Bildung

39 der 130 Workshopteilnehmerinnen (d.s. 30,2 %) haben einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**. Weitere 52 Frauen (d.s. 40,3 %) bestätigen, eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert zu haben. 19 Frauen (14,7 %) haben eine **Lehre** abgeschlossen, ebenso viele besuchten eine **berufsbildende mittlere Schule**.

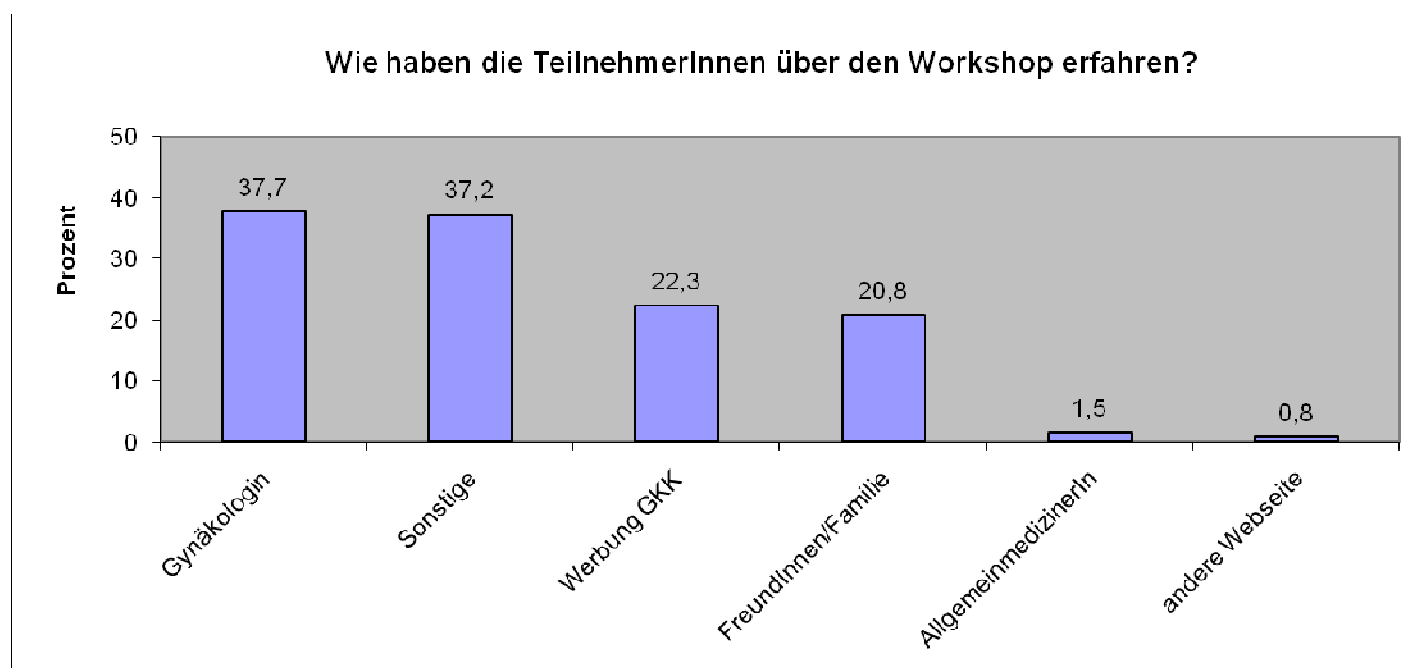
Werbung für den Workshop

Auf die Frage, wie die Schwangeren vom Workshop erfahren haben, zeigt sich, dass der Großteil von 37,7 % (d.s. 49) der Befragten über ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** darauf aufmerksam wurden. **Über die Werbemaßnahmen der GKK** (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) erfuhr zirka ein Viertel (d.s. 29) vom Workshop und 20,8 % (d.s. 27) von **FreundInnen/Familie**.

Das **Internet** (0,8 %, 1 Person) als auch der **Allgemeinmediziner** (1,5 %, d.s. 2 Frauen) fungierten eher im geringeren Ausmaß als Informationsquellen.

Sonstige Quellen wurden von 37,2 %, d.s. 48 Personen, angegeben. Im Kommentarteil sind 28 Nennungen gelistet, die meisten Kommentare beziehen sich dabei auf *Zeitungen*.

Abbildung 4: Wie haben die Teilnehmerinnen vom Workshop erfahren?



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

126 Frauen beantworteten diese Frage. Davon verzichteten 94,4 % der Schwangeren (d.s. 119) während der Schwangerschaft gänzlich auf Alkohol, 5,6 % (d.s. 7) konsumieren weiterhin Alkohol. Hier muss angemerkt werden, dass letztere sehr selten trinken und verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen. In den Kommentaren wird von vier betreffenden Frauen angeführt, nur sehr selten oder zu besonderen Anlässen in sehr geringen Mengen Alkohol zu konsumieren. Lediglich zwei Frauen geben an, ein Glas Alkohol pro Monat zu konsumieren.

Zigarettenkonsum

128 Befragte nahmen zu diesem Thema Stellung. Davon geben 47,7 % der Schwangeren an, **noch nie geraucht** (d.s. 61 Frauen) zu haben, weitere 30,5 % haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** (d.s. 39 Frauen). Rund 19,5 % nahmen die Schwangerschaft zum Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören (d.s. 25 Frauen). Zusammengefasst bedeutet dies, dass 97,7 % der Frauen während der Schwangerschaft – und der Großteil schon davor – rauchfrei leben.

Drei Frauen – das sind 2,3 % - geben jedoch zu, dass sie **trotz Schwangerschaft weiterhin Zigaretten rauchen**, wobei alle noch zusätzlich Angaben zu ihrer Zigarettenanzahl machten. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über den Zigarettenkonsum der betreffenden Schwangeren

Abbildung 5: Durchschnittlich gerauchte Zigarettenanzahl

Zigarettenanzahl	Anzahl der Schwangeren
3	1
4	1
5	1

Bewegungsverhalten

Auf die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ antworteten 127 der Workshop-Teilnehmerinnen. Davon bestätigen 21,3 % zumindest drei Mal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv zu sein. Ganze 48 % (d.s. 61 Personen) sind vier bis sieben Mal wöchentlich 30 Minuten durchgehend in Bewegung. Nur 26 % der Teilnehmerinnen (33 Personen) geben an, sich nur zwei- oder einmal Mal wöchentlich in diesem Umfang zu betätigen. Die wenigsten, nämlich 4,7 % (6 Frauen) geben zu, nie Bewegung im Umfang von 30 Minuten zu machen.

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)

Eine **Allergie oder Unverträglichkeit** weisen 39,6 % (d.s. 38) aller Befragten auf. Angegeben wurden dabei am häufigsten: Gräserallergien, Hausstaubmilbenallergien, Tierallergien, Nickel und Fruktoseintoleranz. Weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Bei 4,2 % (d.s. 4 Schwangere) kam es zur Entwicklung einer **Schwangerschaftsdiabetes**. An **Adopositas** und **Bluthochdruck** leidet jeweils eine Frau. Bei keiner der Teilnehmerinnen sind die **Blutfettwerte erhöht**. 2 Frauen (2,1 %) leiden an **Diabetes mellitus**.

8,4 % (d.s. 8) berichten von „**sonstigen**“ Beschwerden. Am häufigsten genannt wurden Schilddrüsenerkrankungen (Unterfunktion, Hashimoto). Weitere sind im Kommentarteil aufgelistet.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere)

Übelkeit bzw. Brechreiz zählen zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden (62,8 % d.s. 76 Schwangere). 10,7 % (d.s. 13 Schwangere) müssen tatsächlich **erbrechen**. **Blähungen/Völlegefühl** werden von 36,4 % der Schwangeren (d.s. 44) berichtet. Unter **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** leiden 30,6 % (d.s. 37 Schwangere) und **Sodbrennen** kommt bei 21,5 % (26 schwangere Frauen) vor.

19 % (d.s. 23) der Schwangeren sind **vollkommen beschwerdefrei** und haben keinerlei Begleitscheinungen.

Ernährung

Von 121 schwangeren Frauen nehmen 56,2 % (d.s. 68 Frauen) bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

Nahrungsergänzungsmittel werden von rund 71,7 % der Befragten (d.s. 86 Frauen) 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, Folsäure und Elevit werden erwähnt. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

6,6 % (d.s. 8 Schwangere) geben an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu sich zu nehmen. Im Gegensatz dazu glauben 47,1 % (d.s. 57 Schwangere), die **eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen** 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 zu 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

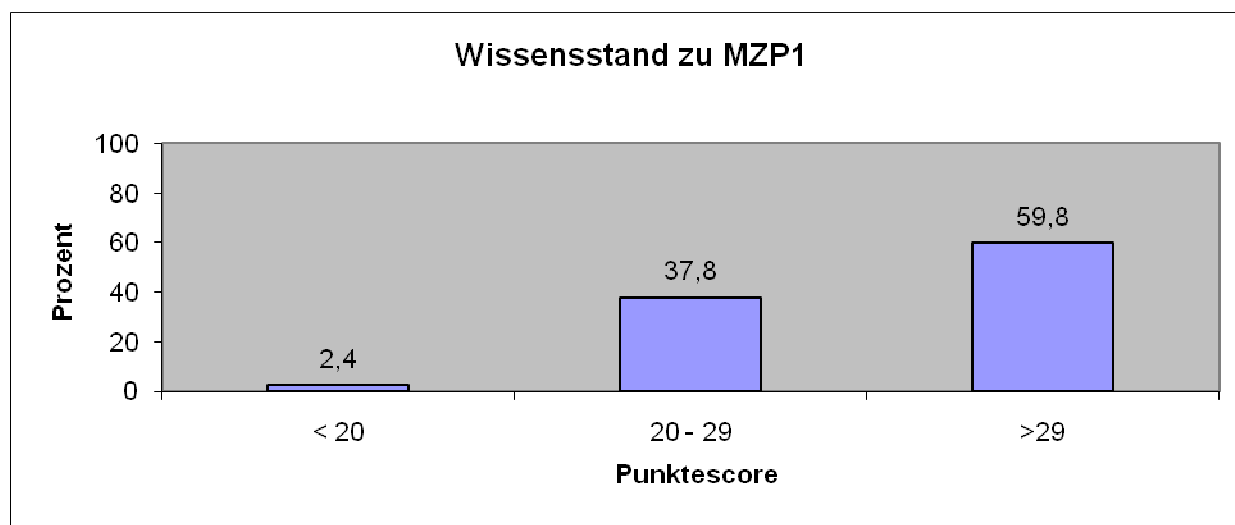
Ein und derselbe **Wissenstest** wurde zu allen Messzeitpunkten (MZP1-MZP3) vorgelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor als auch unmittelbar nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). Zusätzlich wurde den Teilnehmerinnen drei 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 des Workshops lag bei den 127 Teilnehmerinnen in Kärnten, die den Wissenstest ausfüllten, bei rund **30 Punkten**, wobei die **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 28 und 33 Punkten** erreichten. 31 Teilnehmerinnen (24,4 %) erreichten maximal 27 Punkte, zwei Teilnehmerinnen (1,4 %) erzielten ein Resultat von beachtlichen 39 Zählern.

Abbildung 6 bietet eine übersichtliche Ergebnisdarstellung, bei der die Gesamtscores zu drei Klassen zusammengefasst sind.

Die **größten Wissenslücken** dabei waren, wie viele Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte, dass der Eiweißbedarf ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht ist, dass die Gewichtszunahme der Schwangeren abhängig ist vom BMI vor der Schwangerschaft, dass Vitamin C die Eisenaufnahme steigern kann oder dass Eisenmangel während der Schwangerschaft nicht zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt (bei dieser Frage finden sich auch die meisten „bin nicht sicher“ Antworten).

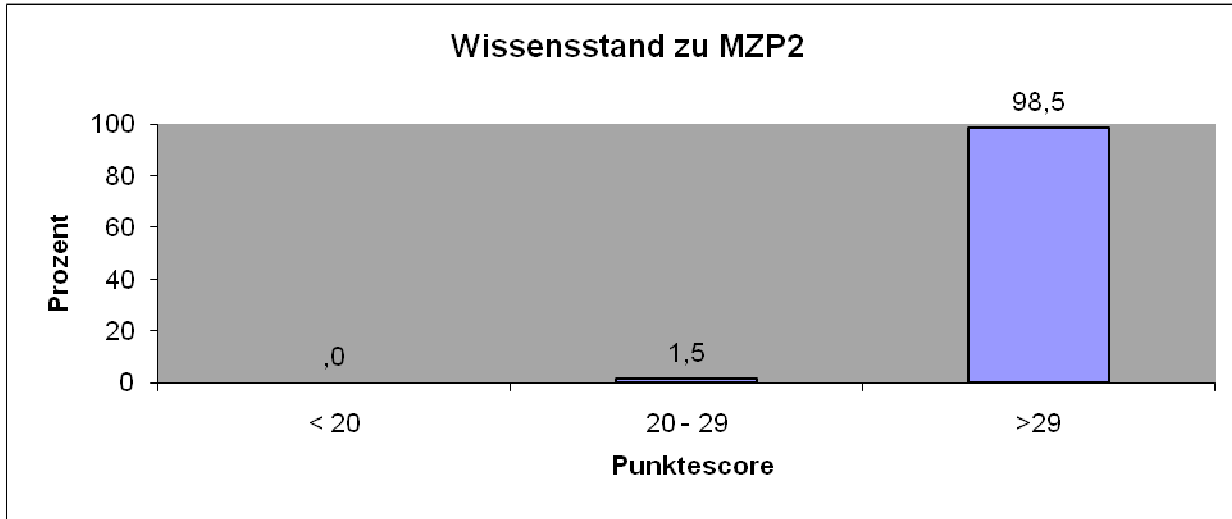
Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (n=127)



Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Hier liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 131 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten **bei 37 Punkten**. Die Hälfte der Teilnehmerinnen erreichte nach dem Workshop einen Score **zwischen 35 und 39**. Neun Frauen erreichten 40 Punkte, weitere 16 Frauen sogar die maximale Punktzahl von 41! Die minimale Punktzahl lag bei 23 Zählern (1 Person), gefolgt von 29 Zählern (1 Person).

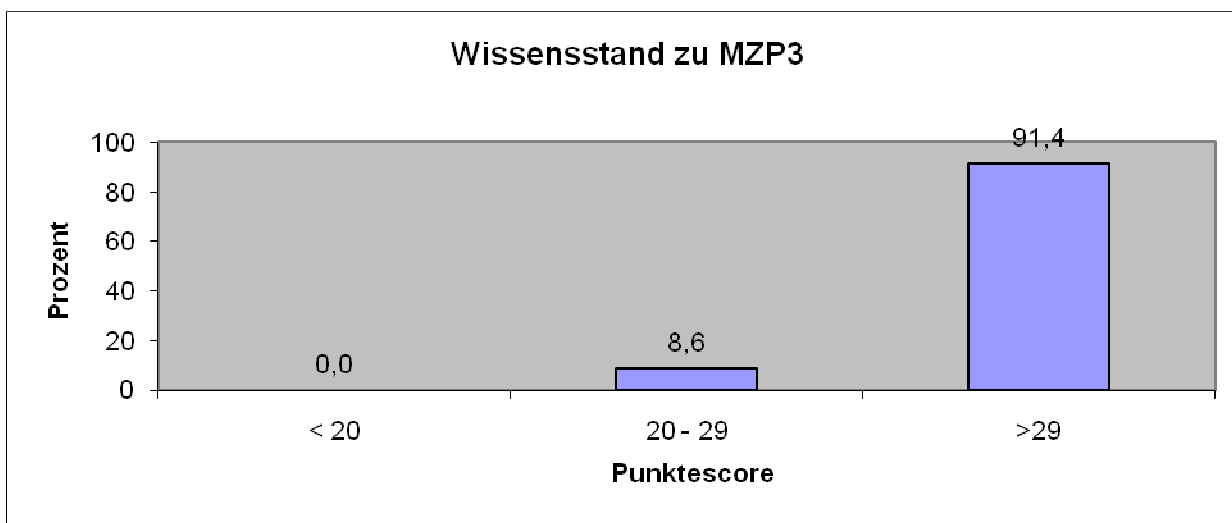
Im Durchschnitt legten die Workshopteilnehmerinnen 7,1 Punkte zu!

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (n=131)



Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die Teilnehmerinnen gesendet. Dieser wurde von 35 Frauen ausgefüllt. Der **durchschnittliche Gesamtscore lag zu diesem Zeitpunkt bei 35 Punkten**. Der Großteil der Teilnehmerinnen erzielte mehr als 29 Punkte und die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 33 und 38 Punkten**. Die geringste Punktzahl lag bei 27 Punkten (2 Personen), gefolgt von 29 Punkten (1 Person). Mindestens 30 Punkte erzielten überragende 91,4 % der Befragten.

Abbildung 8: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (n=35)



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 ($p=0.016$). 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).

Die folgende Tabelle zeigt einen Überblick der durchschnittlichen Gesamtscores (Querschnitt) im Vergleich zu Kärnten:

Korrekte Antworten	gesamt	Kärnten
MZP1	30,0	29,8
MZP2	36,7	36,9
MZP3	35,4	35,1
Veränderung		
von MZP1-MZP2	6,7	7,1
von MZP2-MZP3	-1,3	-1,8
von MZP1-MZP3	5,4	5,4

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

Die Frage die beim 3. Messzeitpunkt am häufigsten falsch beantwortet wurde, war, wie viele Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte.

Fazit: Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs der Beteiligten stattgefunden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die Teilnehmerinnen im Schnitt um 7,1 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von 17,3 %. Nach drei Monaten ist der Wissensstand zwar deutlich geringer als direkt nach dem Workshop ($p=0.000$), aber dennoch markant 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 96,9 % (d.s.127) der Befragten die Workshop-Tipps (völlige und überwiegende Zustimmung). Lediglich vier Personen (3,1 %) konnte den erhaltenen Tipps nicht ganz so hohe Praxisrelevanz abgewinnen (Antwortkategorie 3 von insgesamt 6 (=stimme überhaupt nicht zu) Antwortmöglichkeiten). Zusätzlich sind 94,6 % (d.s. 123) 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 einerseits 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). 77,1 % der 35 Frauen stimmten dieser Aussage zu diesem Zeitpunkt zu (Antwortkategorien 1 und 2), was im Vergleich zum zweiten Messzeitpunkt einem deutlichen Rückgang entspricht ($p=0.025$). D.h. es besteht eine gewisse Kluft zwischen der anfänglichen Zuversicht (MZP 2) und der späteren tatsächlichen Umsetzung im Alltag (MZP 3).

Es wurden aber auch Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 35 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind **64,6 %** (d.s. 23) 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 26,3 % entschieden sich für Antwortmöglichkeit 2, 8,6 % für die Antwortkategorie 3.

Am besten konnten die Befragten die Tipps zu den **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte** (82,9 % gute Umsetzbarkeit), und die Tipps zur **Hygiene bei der Essenszubereitung** (85,7 % gute Umsetzbarkeit) in ihrem Alltag **umsetzen**. Im Vergleich dazu fanden nur zwischen 48,6 % und 54,3 % die Umsetzbarkeit (Antwortkategorie 1) der Tipps zum **Zusatzbedarf an Nährstoffen**, zur **Bewegung** und zur **Beeinflussbarkeit von Schwangerschaftsbeschwerden** gut.

Fazit: Insgesamt werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft, was durch den „Drei-Monats-Vergleich“ (MZP3, n=35) 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. 94,5 % (n=121) der teilnehmenden Frauen stimmen völlig (85,9 %, d.s. 110) oder überwiegend (8,6 %, d.s. 11) zu, **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten**. Unmittelbar nach dem Workshop wurde ersichtlich, dass nahezu alle Teilnehmerinnen (91,6 %, d.s. 120 Personen mit völliger und 7,6 %, d.s. 10 mit überwiegender Zustimmung) diese Ansicht teilten. Zum dritten Messzeitpunkt kam es ebenso zur völligen oder überwiegenden Zustimmung dieser Aussage durch 97 % (d.s. 32) der Befragten. Im längsschnittlichen Vergleich zeigt sich, dass das Selbstwirksamkeitserleben von 24 Frauen, die zu allen drei Messzeitpunkten geantwortet haben, vor Beginn des Workshops deutlich geringer als unmittelbar nach dem Workshop ausgeprägt ist ($p=0.034$), sich vom 2. hin zum 3. Messzeitpunkt aber keine wesentlichen Veränderungen ergeben haben ($p=1.000$).

Die **Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, konnte durch Besuch des Workshops von 82%iger Zustimmung (48,4 %, d.s. 62 Personen mit völliger und 33,6 %, d.s. 43 mit überwiegender Zustimmung) auf 92%ige Zustimmung (45,0 %, d.s. 58 Personen mit völliger und 47,3 %, d.s. 61 mit überwiegender Zustimmung) direkt nach dem Workshop zwar gesteigert werden, jedoch ist dieser Anstieg statistisch betrachtet als nicht signifikant zu werten ($p=0.265$). Drei Monate nach den Workshops stimmten diesem Punkt aber nur mehr 67,6 % (n=23) völlig oder überwiegend zu. Drei Monate nach dem Workshop war die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten, damit deutlich geringer als vor dem Workshop ($p=0.002$).

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 etwas besser als vor dem Workshop. Die Zuversicht auch bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen zu folgen (Selbstwirksamkeit), ist unter den Teilnehmerinnen direkt nach dem Workshop gestiegen, aber nach drei Monaten sogar unter den Anfangswert von vor dem Workshop gesunken.

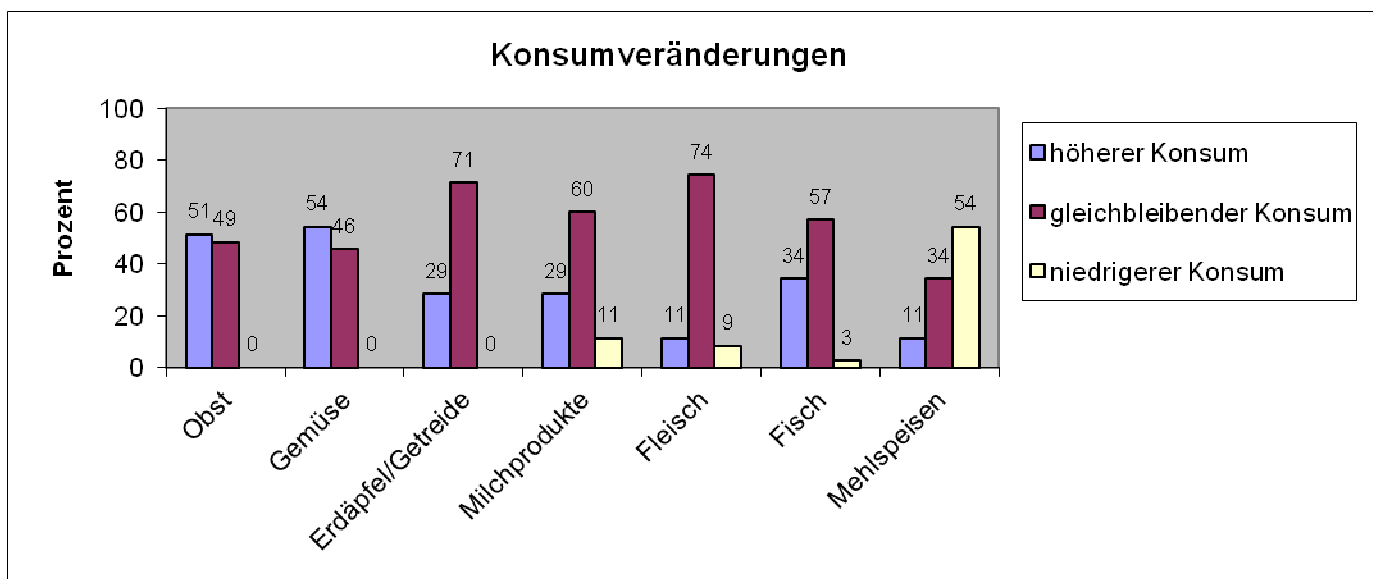
Das bedeutet, dass durch den Workshop zwar eine starke Sensibilisierung stattgefunden hat, der anfänglich große Optimismus die Ernährung zu ändern jedoch nach drei Monaten einer nüchternen Sichtweise gewichen ist. Offensichtlich stoßen die Teilnehmerinnen immer wieder bei der praktischen Umsetzung der 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 **56,8 %** von 35 Befragten blieb das **Ernährungsverhalten** drei Monate nach Besuch des Workshops **unverändert**. 11,2 % haben im Vergleich zu vorher den Konsum bestimmter Nahrungsmittel reduziert, während in Summe 32 % den Konsum bestimmter Nahrungsmittel erhöht haben. Es lohnt sich jedoch die einzelnen Nahrungsmittelgruppen unter die Lupe zu nehmen: Der Verzehr von Obst (51,4 %), Gemüse (54,3 %) und Fisch (34,3 %) ist dabei deutlich gestiegen, auch Milchprodukte kommen bei 28,6 % häufiger auf den Tisch als vorher. 71,4 % der Befragten bestätigen, kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Erdäpfel und Getreide gleich häufig wie vor dem Workshop zu essen. Dasselbe gilt für Fleisch bei 74,3 %. Viele gehen mit Süßigkeiten und Mehlspeisen bewusster um als vorher: 54,3 % genießen diese nun seltener.

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 Fisch bei vielen gestiegen, auch der Milchproduktekonsum 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 19 % (n=23) 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 64,7 % von insgesamt 34 Befragten keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. Nur drei Frauen, (d.s. 8,8 %) haben trotz Schwangerschaftsbeschwerden keinen der Workshop-Tipps ausprobiert. 26,5 % (d.s. 9 Frauen) haben bei Auftreten von Beschwerden die im Workshop erhaltenen Tipps ausprobiert. Davon haben die Tipps bei rund 20 % sehr gut geholfen, die Symptomatik zu lindern, bei weiteren rd. 40 % boten die Tipps gute Unterstützung, bei den übrigen 40 % mäßige Unterstützung.

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). 22 Frauen beantworteten diese Frage. Davon sind sich 18,2 % sehr sicher und weitere 31,8 % sicher, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden gekommen ist. 36,4 % entschieden sich für die dritte von fünf Antwortkategorien. Gänzlich unsicher fühlen sich 13,6 % der Befragten.

Fazit: Ein Großteil der Teilnehmerinnen litt zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. 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 alle Teilnehmerinnen den Workshop **(sehr) zufriedenstellend** beurteilen. Es gibt **keine, die unzufrieden oder unzufrieden gewesen** wäre. In Kärnten ist die Zufriedenheit dabei deutlich größer als in den übrigen Bundesländern. Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Mit dem Workshop **insgesamt** zeigen sich 89,3 % von 131 Befragten **sehr zufrieden** und weitere 10,7 % immerhin **zufrieden** (d.s. 14 Frauen). Auch zum **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußern 94,7 % (n=124) der Teilnehmerinnen sehr hohe Zufriedenheit und 5,3 % Zufriedenheit (n=7). Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** fanden 90,8 % der Teilnehmerinnen sehr zufriedenstellend. 9,2 % vergeben dafür zufriedenstellende Noten. Hohe Zufriedenheit herrscht auch in Bezug auf die **TrainerInnen**: Beachtliche 99,2 % stellen diesen ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis aus, die restlichen 0,8 % ein zufriedenstellendes.

Das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen lässt Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu. Diese ist sehr hoch, denn beachtliche **96,2 %** gaben unmittelbar nach dem Workshop an, dass sie den **GKK-Workshop weiterempfehlen** würden. **Nach drei Monaten** bestätigten **88,6 %** der Befragten (d.s. 31 Frauen), 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 42,9 % Informationen und Ernährungstipps aus dem Workshop schon 2 bis 4 FreundInnen/Bekanntem weitergegeben haben. Weitere 31,4 % haben mit einer Person darüber gesprochen. 5,7 % haben sogar schon mit mindestens 5 anderen Personen über die Workshopthemen gesprochen. 20 % geben zu, die Tipps nicht weitergegeben zu haben.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Das **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) wurde nur von zwei Personen beurteilt, wobei eine Person damit sehr zufrieden, die andere Person eher nicht zufrieden war.

2,1 % (n=3) schätzen den/die **Vortragenden der Leistungsabteilung** sehr zufriedenstellend ein, die restlichen 88,3 % gaben jedoch kein Urteil ab.

Zwei Personen (1,4 %) bestätigen, **ausreichend** über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** worden zu sein (stimme völlig zu: 50 %; stimme weitgehend zu: 50 %). Die restlichen Personen gaben diesbezüglich kein Urteil ab.

Fazit: Bei allen Befragten herrscht (große) Zufriedenheit mit dem Workshop an sich, dessen Organisation, Inhalte und Vortragenden. Es gibt diesbezüglich keine unzufriedene Person.

Die gegebenen Informationen bezüglich des Wochengeldes, die Leistungsinformation und das Service der Leistungsabteilung wurden von einem Großteil der Teilnehmerinnen gar nicht beurteilt. Fand eine Beurteilung statt, zeigten sich die Teilnehmerinnen jedoch weitgehend zufriedengestellt.

Fragen zum 2. Messzeitpunkt direkt im Anschluss an den Workshop

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 wurden die Teilnehmerinnen unter anderem aufgefordert, Verbesserungsvorschläge zu äußern. 15 Verbesserungsvorschläge wurden eingebracht. Eine genaue Auflistung der genannten Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts. Genannt wurden Rezepte, bessere Aufbereitung der Unterlagen, für medizinische Fragen die Begleitung eines Arztes, mehr Kräuterheilkunde, Informationen zu Verdauung, Ernährungspläne, individuellere Kurszeiten, usw. gewünscht.

Weiterempfehlung des Workshops an andere

Der Workshop würde von 96,2 % der Teilnehmerinnen weiterempfohlen werden, was auf eine starke Akzeptanz dieses Konzepts hinweist. Jene fünf Frauen, die den Workshop nicht weiterempfehlen würden, gaben allerdings keine speziellen Gründe dafür an.

Vermehrter Informationsbedarf

Die offene Frage, ob sich die Teilnehmerinnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, lieferte 28 Inputs von Seiten der Teilnehmerinnen. Wiederum wurden am häufigsten Rezeptideen nachgefragt, mehr Informationen zu Schwangerschaftsdiabetes, Fitness in der Schwangerschaft und zur Resteverwertung von Lebensmitteln. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Was hätte kürzer sein können

Jeweils eine Person war der Meinung, dass die Informationen zur Ernährungspyramide zu umfangreich waren bzw. die Information über das Risiko von Rauchen. Zwei weitere Personen fanden alles sehr interessant und informativ.

Sonstige Änderungsvorschläge / Wünsche / Anmerkungen

Die Teilnehmerinnen konnten am Ende des Workshops (MZP2) unter Frage 19 noch „sonstige Änderungswünsche“ bekannt geben. Lediglich eine Teilnehmerin äußerte sich dazu, sie halte den Workshop für eine sehr gute, ausgewogene, und hilfreiche Initiative.

Fragen zu Messzeitpunkt 3

Auch drei Monate nach der Befragung haben sich einige Frauen an der Umfrage und dem Wissenstest beteiligt. Der Rücklauf beträgt 26,9 %. Von insgesamt 35 Frauen liegen Daten aus dem 3. Messzeitpunkt vor. Es gab einige Fragen (zusätzlich zum Wissenstest), die zu allen drei Messzeitpunkten erhoben wurden. Für 26 Frauen erfolgte eine Zuordnung zu allen drei Messzeitpunkten durch den persönlichen Code (d.h. hierfür liegen dann Längsschnittergebnisse vor).

Rückblickend mehr Informationen benötigt

Die Teilnehmerinnen machten 15 Angaben zur offenen Frage, zu welchen Themen sie rückblickend mehr Informationen benötigt hätten. Drei Teilnehmerinnen wünschten sich mehr Rezeptvorschläge, die einfach und schnell umzusetzen sind. Jeweils einmal genannt wurden beispielsweise mehr Informationen über die Auswirkungen von Diabetes auf das Kind, zur Vermeidung von Allergieübertragungen oder zu Nahrungsergänzungsmitteln. Drei Personen betonten jedoch, dass der Informationsgehalt des Workshops ausreichend gewesen sei. Genaueres ist wiederum im Kommentarband zu finden.

Besonders hilfreiche Information

Zur Frage, was für die Teilnehmerinnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, wurden keine Angaben gemacht.

Vermehrte Information

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. **Häufig nachgefragt** wurden mehr Informationen zum Thema **Beikost** (40,0 %, n=14) und mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (31,4 %, n=11). Eine Person wünschte sich mehr Information über den Einfluss von Übergewicht während und nach der Schwangerschaft.

Multiplikatorinneneffekt

88,6 % geben an, tatsächlich schon den GKK-Workshop weiterempfohlen zu haben. 80 % der Befragten (n=28) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops bereits an mindestens eine Person weitergegeben.

Sonstige Anmerkungen

Frage 21 war für weitere Anmerkungen, Wünsche und Anregungen gedacht – 3 Personen gaben einen Kommentar dazu, die Details 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	Gesamt	Kärnten	Differenz
Themen	(2625)	(130)	
Alter	30,37	30,47	0,09
Schwangerschaftswoche	18,78	17,18	-1,60
Anzahl Schwangerschaften	1,26	1,33	0,07
Größe in cm	167,18	167,74	0,56
Gewicht in kg	68,05	66,84	-1,21
Gewicht vor Schwangerschaft in kg	64,11	62,42	-1,70
Bewegung	3,25	3,70	0,45
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,20	1,20	0,00
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,91	1,73	-0,18
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,03	29,76	-0,26

2. Messzeitpunkt	Gesamt	Kärnten	Differenz
Themen	(2606)	(131)	
Alter	30,33	30,28	-0,05
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,15	1,05	-0,09
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,12	1,01	-0,11
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,23	1,09	-0,14
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,21	1,11	-0,11
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,50	1,41	-0,09
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,77	1,63	-0,14
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,10	1,09	-0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,77	1,64	-0,13
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,65	2,00	0,35
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,53	1,00	-0,53
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,83	1,50	-0,33
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,71	36,90	0,19

3. Messzeitpunkt	Gesamt	Kärnten	Differenz
Themen	(1033)	(35)	
Alter	30,46	31,20	0,74
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,03	1,91	-0,12
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,14	1,03	-0,11
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen nach der Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,14	2,21	0,06
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,27	1,17	-0,10
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,64	1,57	-0,07
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,60	-0,17
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,20	1,17	-0,03
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,79	1,74	-0,05
Informationen weitergegeben	2,19	2,40	0,21
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,43	1,41	-0,02
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,20	-0,35
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,49	2,61	0,12
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,36	35,11	-0,25

Kommentare

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

Messzeitpunkt 1

Frage 14: Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

129 Staatsbürgersch.

- 121 Österreich
- 2 Ungarn
- 2 Slowenien
- 1 Polen
- 1 Russland
- 1 Spanien
- 1 Iran

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

129 Mutterland_Mutter

- 116 Österreich
- 3 Slowenien
- 2 Iran
- 2 Polen
- 2 Ukraine
- 1 Deutschland
- 1 Ungarn
- 1 Bosnien
- 1 Spanien

130 Mutterland_Vater

- 126 Österreich
- 1 Bosnien
- 1 Italien
- 1 Deutschland
- 1 Slowenien

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

49 Welches Sonstige

- 28 Zeitung
- 4 Gemeinde
- 3 Arbeitsstelle
- 3 IAM
- 2 Apotheke
- 2 Ärzte
- 2 Betriebsrat
- 2 Plakate
- 1 Diätologin
- 1 Schwangerschaftsgymnastik-Kurs
- 1 Radio

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

4 Häufigkeit Alkohol

- 1 1 Glas Wein (Weihnachten, Silvester)
- 1 1/8 l Rotwein / Monat
- 1 1 Glas/ Monat
- 1 bei Anlässen 1/2 Glas Prosecco

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

62 Allergien

- 16 Bäume, Gräser
- 11 Staub
- 8 Tiere
- 5 Nickel
- 4 Fruktose
- 2 Penicillin
- 2 Getreide
- 2 Laktose
- 1 Histamin
- 1 Kupfer
- 1 Jod
- 1 Zöliakie

- 1 Pflaster
- 1 Latexallergie
- 2 Schimmel
- 1 Duftstoffe
- 1 Antibiot. Allergie
- 1 Augmentin

9 sonstige Erkrankungen

- 4 Schilddrüsenunterfunktion
- 1 Zöliakie
- 1 Reflux
- 1 Hashimoto
- 1 Hypotheseose
- 1 Asthma

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

98 Nahrungsergänzungsmittel

- 45 Femibion
- 9 Pregnavit
- 9 Magnesium
- 8 Folsäure
- 6 Elevit
- 5 Vitamine
- 4 Natalovit
- 3 Eisen
- 2 Omega 3
- 1 Pure Encapsulations Nutrient 950
- 1 Pronatal
- 1 Pure Encapsulaition, All-in-one
- 1 Thorne proenatal
- 1 Orthomol
- 1 Nutrifem x3
- 1 Cellin Soft

Frage 31: Ihr zuständiger Versicherungsträger?

1 Versicherung

1 SVA

Messzeitpunkt 2

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

15 Verbesserungsvorschläge

- 3 sehr interessanter WS, man lernt immer etwas dazu
- 2 Rezepte
- 2 besser ausgedrucktes Handout, teilweise schwer lesbar
- 1 medizin. Fragen - Begleitung eines Arztes
- 1 mehr Kräuterheilkunde
- 1 Werbung Ktn. Bauer, Auf Verdauung mehr eingehen
- 1 keine Verbesserungsvorschläge
- 1 mehr Tipps welche Produkte an sich gut sind- Maskentipps zB
- 1 Mehr Pause
- 1 Beispiel für Ernährungspläne, Kombinierbares, Vorlagen Essplan
individuellere Kurszeiten, der WS 1 und WS 2 wurde immer DI+DO angeboten. Habe arbeitstechnisch auch
den 1er erst im Mutterschutz gehen können

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

2 keine Weiterempfehlung (Gründe)

- 1 sehr empfehlenswert
- 1 sehr interessant

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?

28 mehr Information gewünscht

- 3 Rezepte
- 2 wie kann ich LM im Alltag verwerten, die verbraucht werden müssen?
- 2 Schwangerschaftsdiabetes
- 2 Fitness in der Schwangerschaft
- 2 Rezeptideen zur Ernährungspyramide
- 1 Stillen
- 1 alle Fragen beantwortet

- 1 Vitamin & Mineralstoffbedarf genauer
- 1 natürliche Aromen
- 1 Ernährung zum Zeitpunkt x, Entwicklung Kind zum Zeitpunkt x (zB. Hirn)
- 1 alles o.k.
- 1 Vegetarische Ernährung
- 1 Nahrungsergänzungsmittel in der Schwangerschaft wie z.B. Femibion usw. wirklich nötig?
- 1 alle Themen konnten besprochen werden
- 1 praxisnahe Tipps zu gesundem Kochen
- 1 über Vitamine und Funktionen, mehr Info über fertige Produktionen
- 1 Ernährung für Berufstätige
- 1 noch mehr Auswirkungen falscher Ernährung auf das Kind erklären
- 1 Auslandsreisen: was kann ich essen/trinken wegen Infektionsgefahr
Tipps wie kann ich Lebensmittel zubereiten, um das Toxoplasmose/ Listeriose- Risiko möglichst gering zu halten- z.B. Eier 10min kochen oder Speck einfrieren
- 1 alle Themenbereiche waren perfekt abgedeckt
- 1 mehr Infos zum Thema Risiken durch falsche Ernährung

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

4 Themengebiet kürzen?

- 1 Ernährungspyramide hätte ganz kurz auch gereicht
- 1 Rauchen in der Schwangerschaft
- 1 alles war interessant
- 1 alles sehr informativ

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

1 Sonstige Anmerkungen

- 1 sehr gute und ausgewogene und hilfreiche Initiative

Messzeitpunkt 3

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

15 wo mehr Info?

- 3 Eventuell mehr Rezepte, v.a. solche, die schnell und einfach umsetzbar sind
- 3 es wurden genügend Informationen weiter gegeben
- 1 Zuviel diätähnliche Informationen, dafür zu wenig zur richtigen Ernährung in der Schwangerschaft
- 1 Wie schwer es ist das überflüssige Gewicht wieder abzunehmen, also die Kilo, die ich bräuchte für gesunde Ernährung einer Schwangeren,
- 1 Schwangerschaftsbeschwerdentipps sind mir jetzt eigentlich keine bekannt. Vielleicht deshalb, da ich keine hatte-und folglich diese Tipps mir nicht wirklich gemerkt habe
- 1 Über Schwangerschaftsdiabetes und die Auswirkung auf das Kind
- 1 Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere: wirklich nötig?
- 1 Ernährungsvorschläge
- 1 Die Informationen in dem WS waren gut ausgearbeitet. Vielleicht könnte man noch mehr auf die Nahrungsmittel selbst eingehen, d.h. mehr Produktionsbeispiele einbauen. Bin mir sicher, dass viele junge schwangere Mütter damit Probleme haben, im Geschäft die richtige Auswahl zu treffen.
- 1 Allergievermeidung durch Ernährung in der Schwangerschaft
- 1 Zahnfleisch bluten

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

Keine Angaben

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

1 Sonstige Themen?

- 1 Einfluss von Übergewicht während und nach der Schwangerschaft

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

3 Anmerkungen

- 1 Es war ein sehr guter Workshop
- 1 Wird jetzt angeboten: Kochworkshop- gut und günstig essen. Ich hoffe, dass hier ein paar Tipps dabei sind, die man rasch, gesund, gut und auch günstig kochen kann
- 1 Danke für die Möglichkeit an dem Workshop teilzunehmen. Die Vortragende war sehr kompetent und hat den WS mit viel Engagement und Freude geleitet.