

**research
team**



Evaluationsbericht Steiermark 2012



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



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

2013
F357130228



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 der Steiermark	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 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

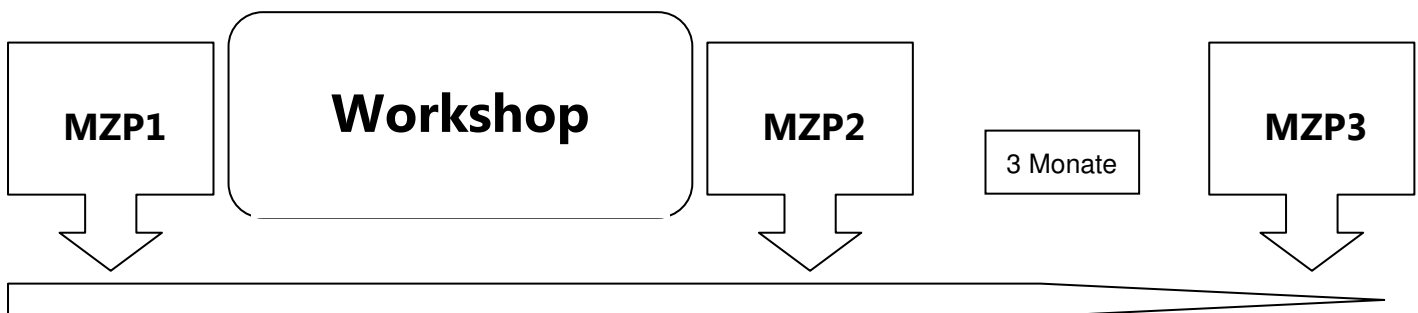
Die Evaluation im Bundesland Steiermark im Jahr 2012 umfasst drei Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

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 in der Steiermark

Im Jahr 2012 wurden in der Steiermark insgesamt 71 Workshops mit **511 Teilnehmerinnen** abgehalten.

Die Workshops fanden zwischen dem 11.01.2012 und 28.11.2012 in 21 verschiedenen Ortschaften statt, wobei in größeren Städten wie Graz u.a. die Workshops auch an mehreren Standorten stattfanden. Dabei kamen 28 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 Steiermark	509	511	195	100,4 %	38,3 %

Zum ersten Messzeitpunkt (zu Beginn des Workshops) füllten 509 Personen den Fragebogen aus, zum zweiten Messzeitpunkt (kurz nach Ende des Workshops) beteiligten sich 511 Personen an der Umfrage. Die Beteiligung zum dritten Messzeitpunkt (3 Monate später) lag bei 195 Personen.

Interessant ist die Rücklaufquote, die zum 2. Messzeitpunkt über 100 % lag. Eine Erklärung könnte darin liegen, dass zwei Personen verspätet zum Workshop gekommen sind und so den ersten Fragebogen noch nicht bzw. nicht mehr ausgefüllt haben.

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

7 Personen machten keine Angaben zu ihrem Alter. Das durchschnittliche Alter von 504 Teilnehmerinnen lag bei 30,4 Jahren. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 27 und 33 Jahre alt. Die größten Anteile nehmen die 29-Jährigen und die 30-Jährigen (jeweils 9,5 %) ein.

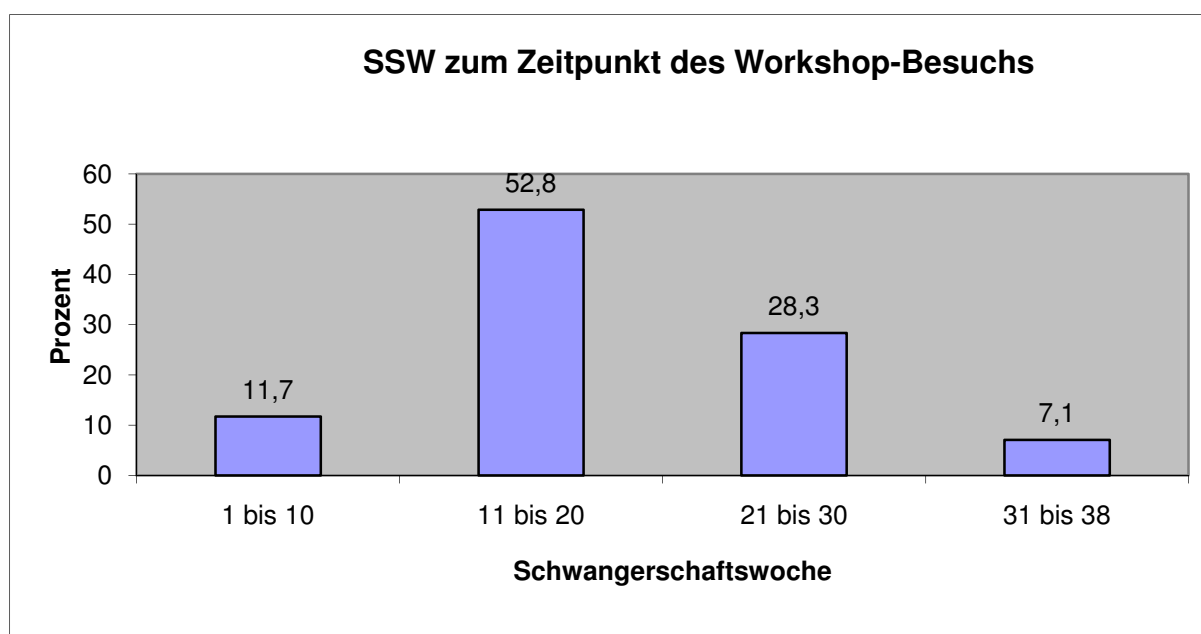
Anzahl der Schwangerschaften

494 Frauen machten zu diesem Thema Angaben. Davon handelte es sich für 400 teilnehmende, schwangere Frauen (d.s. 81 %) um die **erste Schwangerschaft**, für weitere 71 Frauen (d.s. 14,4 %) um die **zweite Schwangerschaft**. 19 Frauen (d.s. 3,8 %) standen vor der Geburt ihres **dritten**, weitere 4 Teilnehmerinnen (0,8 %) vor der Geburt ihres **vierten Kindes**.

Schwangerschaftswoche

Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in welcher sich die Teilnehmerinnen zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs befanden. Die schwangeren Frauen befanden zwischen der 1. SSW und der 38. SSW. 17 Frauen machten keine Angaben zur Schwangerschaftswoche oder zur Anzahl der Schwangerschaften.

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



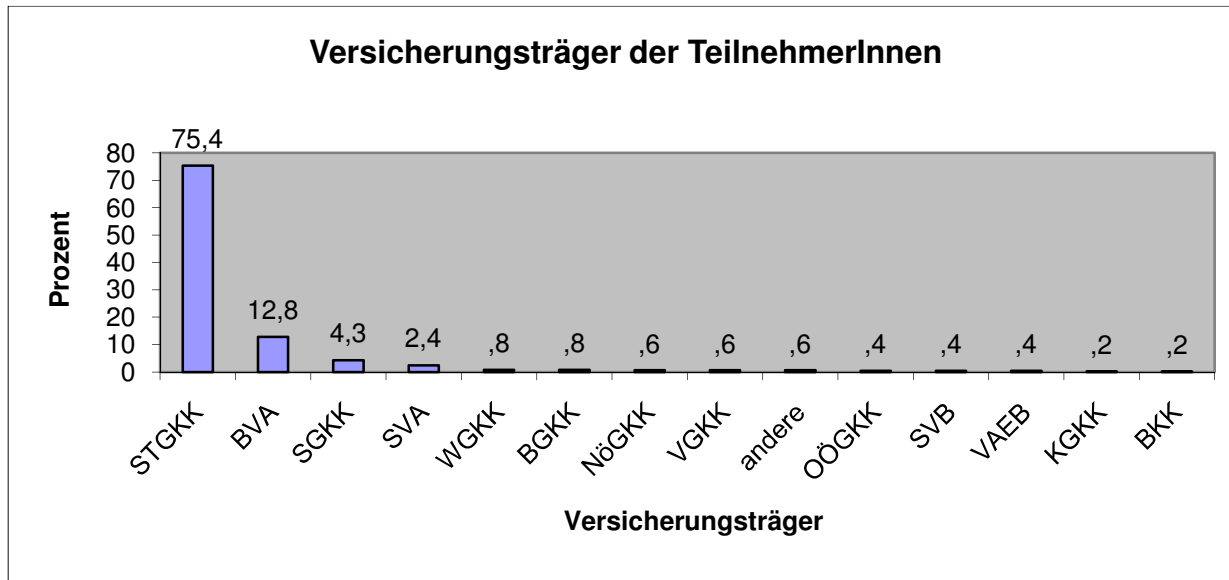
Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

461 von 494 Teilnehmerinnen besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft** (d.s. 93,3 %). 33 Teilnehmerinnen gaben an, eine andere Staatsbürgerschaft zu besitzen (siehe die Nennungen dazu im Kommentarband). 459 Teilnehmerinnen sowie 464 Väter der ungeborenen Kinder sind in Österreich geboren (92,2 % bzw. 93,4 %).

Versicherungsträger

Auf die Frage, welchen zuständigen Versicherungsträger die Teilnehmerinnen in Anspruch nehmen, zeigt sich, dass der Großteil bei der STGKK (75,4 %; d.s. 370 Personen) versichert ist. 12,8 % (d.s. 63) der Personen sind bei der BVA eingeschrieben. Die genauen Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt.

Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

99 Teilnehmerinnen befinden sich in **Karenz** (d.s. 20,0 %). Von jenen, die noch nicht in Karenz sind, gehen 70,4 % einem **Vollzeitjob** (d.s. 267 Frauen) nach, weitere 14,5 % (d.s. 55 Frauen) arbeiten in **Teilzeit**. 2,9 % sind geringfügig beschäftigt (d.s. 11 Frauen). Arbeitslos sind 8,4 % (d.s. 32) der befragten Frauen.

Unter den Teilnehmerinnen sind 23 **Alleinerzieherinnen** (d.s. 4,7 % von 494 Frauen, die Angaben dazu machten).

Bildung

101 (d.s. 20,4 %) von 495 Workshopteilnehmerinnen, die ihren höchsten Bildungsabschluss angaben, haben einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**. Weitere 154 Frauen (d.s. 31,1 %) bestätigen, eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert zu haben. 138 Personen (d.s. 27,9 %) besuchten eine **berufsbildende mittlere Schule**. 93 Frauen (d.s. 18,8 %) haben eine **Lehre** abgeschlossen. Nur die wenigsten bestätigen, die **Pflichtschule** besucht zu haben (nämlich neun Frauen, d.s. 1,8 %).

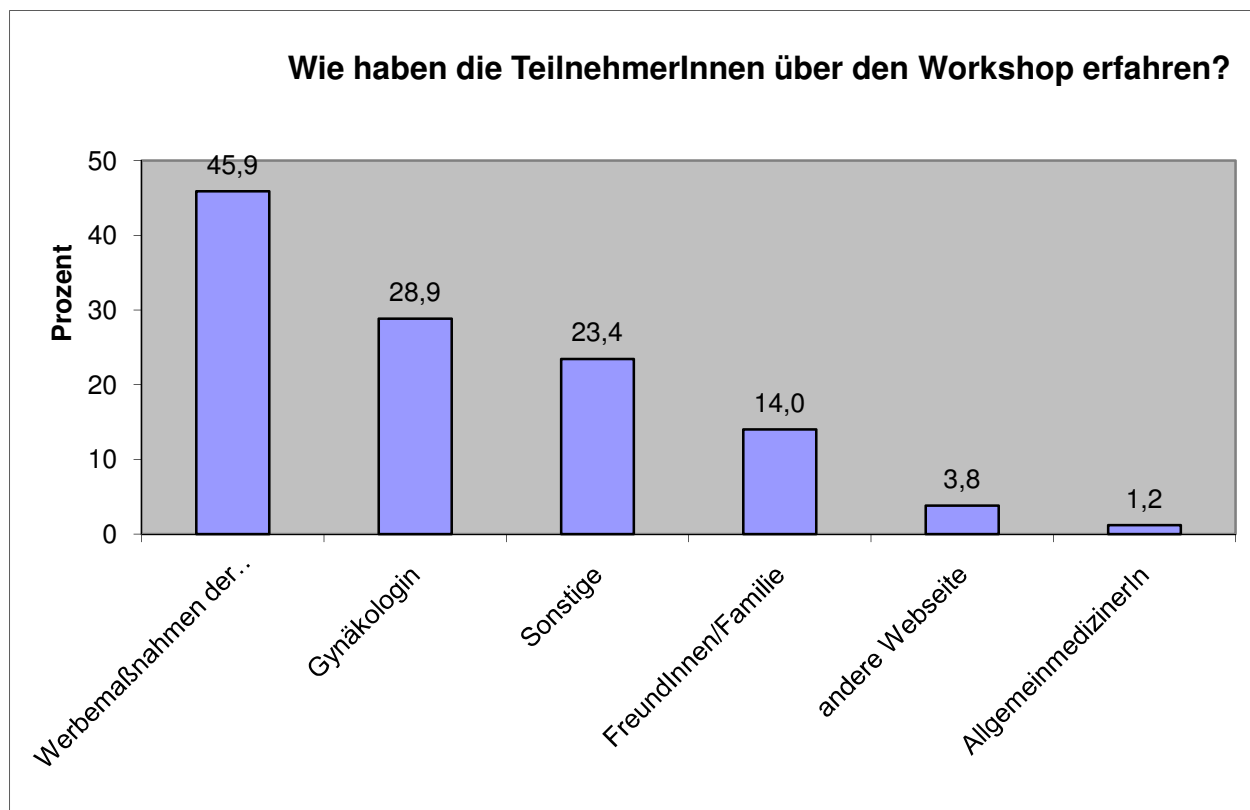
Werbung für den Workshop

Auf die Frage, wie die Schwangeren vom Workshop erfahren haben, zeigt sich, dass die Mehrzahl (45,9 %, d.s. 229) über **die Werbemaßnahmen der GKK** (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) darauf aufmerksam wurden. 28,9 % (d.s. 144) der Befragten erfuhren von ihrem/ihrer **Gynäkologen/Gynäkologin** davon.

Weitere 14 % (d.s. 70) erfuhren von **FreundInnen/Familie** von dem Workshop.

Das **Internet** (3,8 %, d.s. 19) als auch der **Allgemeinmediziner** (1,2 %, d.s. 6 Frauen) fungierten eher im geringeren Ausmaß als Informationsquellen.

Abbildung 4: Wie haben die Teilnehmerinnen vom Workshop erfahren?



Wie in Abbildung 4 ersichtlich ist, erfuhr ein großer Teil der befragten Frauen (23,4 %, d.s. 117) aus „**sonstigen**“ **Quellen** von dem Workshop. Dabei stellte sich heraus, dass vor allem die GKK-Werbungen in Zeitungen, Elternberatungszentren, Krankenhäusern, Geburtsvorbereitungskursen oder Apotheken zur Bekanntheitssteigerung der Workshops beitrugen. Viele 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

493 zum Zeitpunkt des Workshops schwangere Frauen beantworteten diese Frage. Davon verzichteten 97,2 % der Schwangeren (d.s. 479) während der Schwangerschaft gänzlich auf Alkohol, 2,8 % (d.s. 14) konsumieren weiterhin Alkohol. Hier muss angemerkt werden, dass letztere verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen und selten trinken. In den Kommentaren wird von den betreffenden Frauen angeführt, nur sehr selten oder zu besonderen Anlässen in geringen Mengen Alkohol zu konsumieren.

Zigarettenkonsum

494 schwangere Teilnehmerinnen nahmen zu diesem Thema Stellung. Davon gibt die Hälfte an, **noch nie geraucht** (d.s. 247 Frauen) zu haben, weitere 31 % haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** (d.s. 153 Frauen). Rund 17 % nahmen die Schwangerschaft zum Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören (d.s. 82 Frauen). Zusammengefasst bedeutet dies, dass 97,6 % der Frauen während der Schwangerschaft – und der Großteil schon davor – rauchfrei leben.

12 Frauen – das sind 2,4 % - geben jedoch an, dass sie **trotz Schwangerschaft weiterhin Zigaretten rauchen**, wobei 10 noch zusätzlich Angaben zu ihrer Zigarettenanzahl machten. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über den Zigarettenkonsum der betreffenden Schwangeren:

Zigarettenanzahl	Anzahl der Schwangeren
3	3
4	1
5	3
6	2
8	1

Der **Durchschnitt** über alle 10 Frauen liegt bei **fünf Zigaretten am Tag**. Die Bandbreite geht dabei **von drei Zigaretten am Tag** (bei drei Schwangeren) bis hin zum Konsum **von acht Zigaretten** (bei einer Schwangeren).

Bewegungsverhalten

Auf die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ antworteten 493 der Workshop-Teilnehmerinnen. Davon bestätigten 97,8 % zumindest ein Mal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv zu sein. Knapp ein Viertel (d.s. 117 Personen) ist dabei an drei Tagen in der Woche

durchgehend 30 Minuten in Bewegung, weitere 22,9 % (d.s. 113 Personen) an zwei Tagen in der Woche. Immerhin 10,3 % (d.s. 51 Befragte) bestätigen tägliche körperliche Aktivität.

30 Minuten Bewegung ...	Häufigkeit	Prozent
an 0 Tagen	11	2,2
an 1 Tag	70	14,2
an 2 Tagen	113	22,9
an 3 Tagen	117	23,7
an 4 Tagen	55	11,2
an 5 Tagen	59	12,0
an 6 Tagen	17	3,4
an 7 Tagen	51	10,3
<i>Gesamt</i>	<i>493</i>	<i>100,0</i>

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 26,4 % (d.s. 130) aller Befragten auf. Angegeben wurde dabei am häufigsten: Heuschnupfen bzw. Gräser- und Pollenallergien, Tierallergien (insbesondere allergische Reaktionen gegen Tierhaare und Bienenstiche), Hausstaubmilbenallergien, Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranzen. Viele weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Bei 2,6 % (d.s. 13 Schwangere) kam es zur Entwicklung einer **Schwangerschaftsdiabetes**. An **Adopositas** leiden 10 Frauen (d.s. 2 %), weitere 9 (d.s. 1,8 %) weisen **Bluthochdruck** auf. Bei 7 (d.s. 1,4 %) sind die **Blutfettwerte erhöht**. 4 Frauen (0,8 %) leiden an **Diabetes mellitus** und 2 Frauen (d.s. 0,4 %) geben an, an **Präeklampsie** erkrankt zu sein.

8,9 % (d.s. 43) berichten von „**sonstigen**“ Beschwerden. Am häufigsten genannt wurden Schilddrüsenerkrankungen, Asthma und viele andere, die im Kommentarteil aufgelistet sind.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere)

Übelkeit bzw. Brechreiz zählen zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden (64 % d.s. 311 Schwangere). 12 % (d.s. 59 Schwangere) müssen tatsächlich **erbrechen**. **Blähungen/Völlegefühl** werden von 39,4 % der Schwangeren (d.s. 191) berichtet. Unter **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** leiden 30,3 % (d.s. 147 Schwangere) und **Sodbrennen** kommt bei 21,2 % (103 schwangere Frauen) vor.

19,5 % (d.s. 95) der Schwangeren sind **vollkommen beschwerdefrei** und haben keinerlei Begleitscheinungen.

Ernährung

494 Frauen sind laut eigenen Angaben zum Zeitpunkt des Workshops mindestens in der ersten Schwangerschaftswoche. Nicht ganz die Hälfte der schwangeren Workshopteilnehmerinnen (45,8 %, d.s. 225 Frauen) nahm bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

Nahrungsergänzungsmittel werden von dem Großteil der Befragten (80,2 %, d.s. 392 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 bzw. Folsäure genannt. Aber auch Magnesium, Pregnavit, Elevit, Vitamine als Oberbegriff, Omega 3 und Eisen. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

3,9 % (d.s. 19 Schwangere) geben an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu sich zu nehmen. Im Gegensatz dazu glauben 81,1 % (d.s. 399 Schwangere), die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können. 17,5 % (86 Frauen) wählten die dritte von sechs Antwortkategorien.

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 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

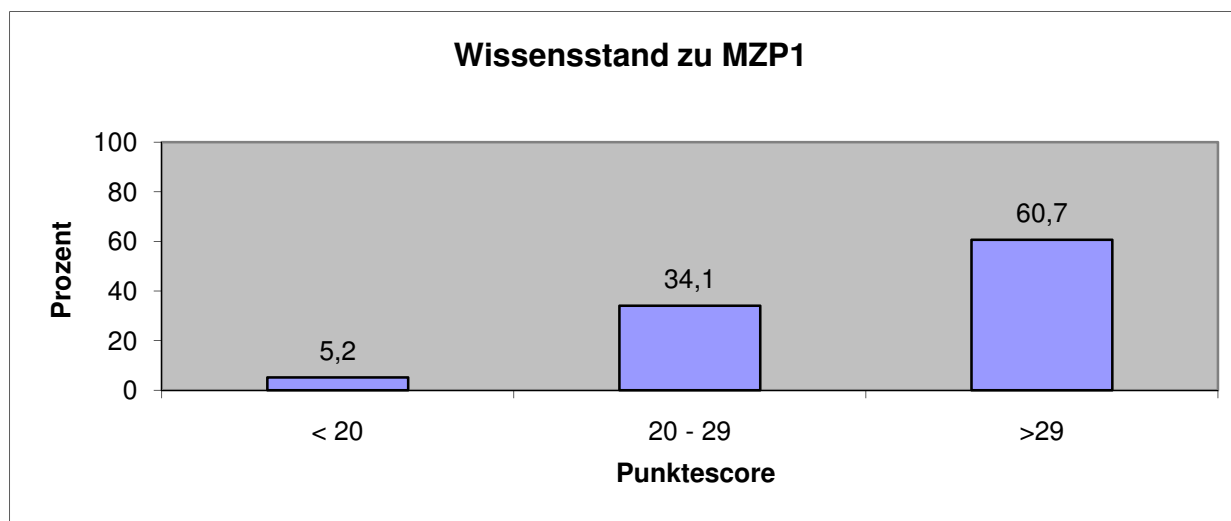
Ein und derselbe **Wissenstest** wurde zu allen Messzeitpunkten (MZP1-MZP3) vorgelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor als auch unmittelbar nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). Zusätzlich wurde den Teilnehmerinnen drei 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 496 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten, bei rund **29,7 Punkten**, wobei die **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 28 und 33 Punkten** erreichten. 5 Teilnehmerinnen (1 %) erreichten weniger als 10 Punkte, sechs Teilnehmerinnen (1,2 %) erzielten ein Resultat von 38 Punkten, eine Teilnehmerin sogar beachtliche 39 Zähler.

Die **größten Wissenslücken** vor Beginn des Workshops 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, 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 5 bietet eine übersichtliche Ergebnisdarstellung, bei der die Gesamtscores zu drei Klassen zusammengefasst sind.

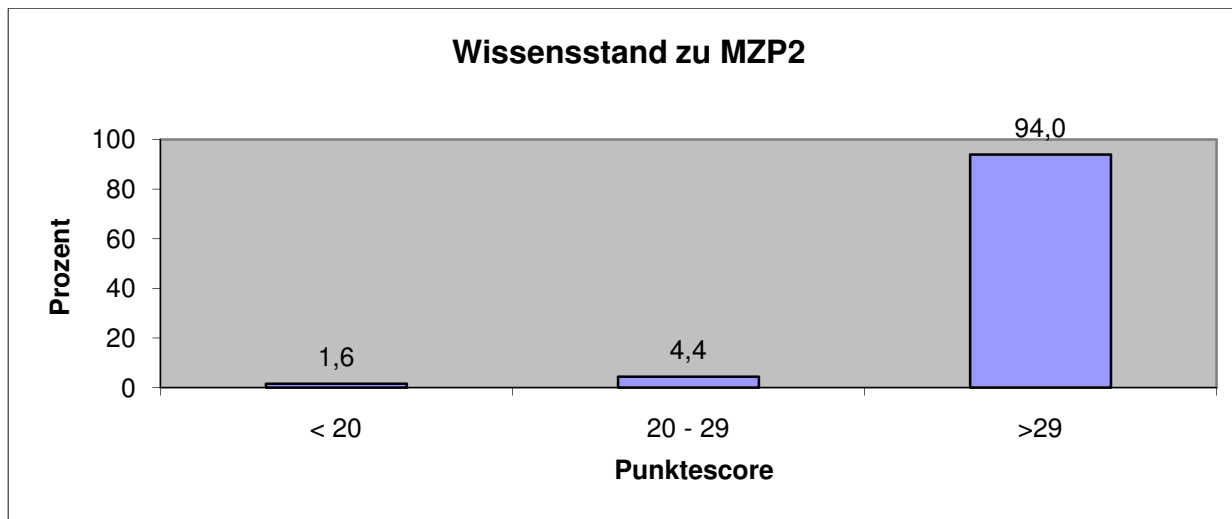
Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (n=496)



Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Hier liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 499 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten **bei 36,7 Punkten**. Die Hälfte der Teilnehmerinnen erreichte nach dem Workshop einen Score **zwischen 36 und 39**. 75 Frauen erreichten 40 Punkte, weitere 34 Frauen sogar die maximale Punktezahl von 41!

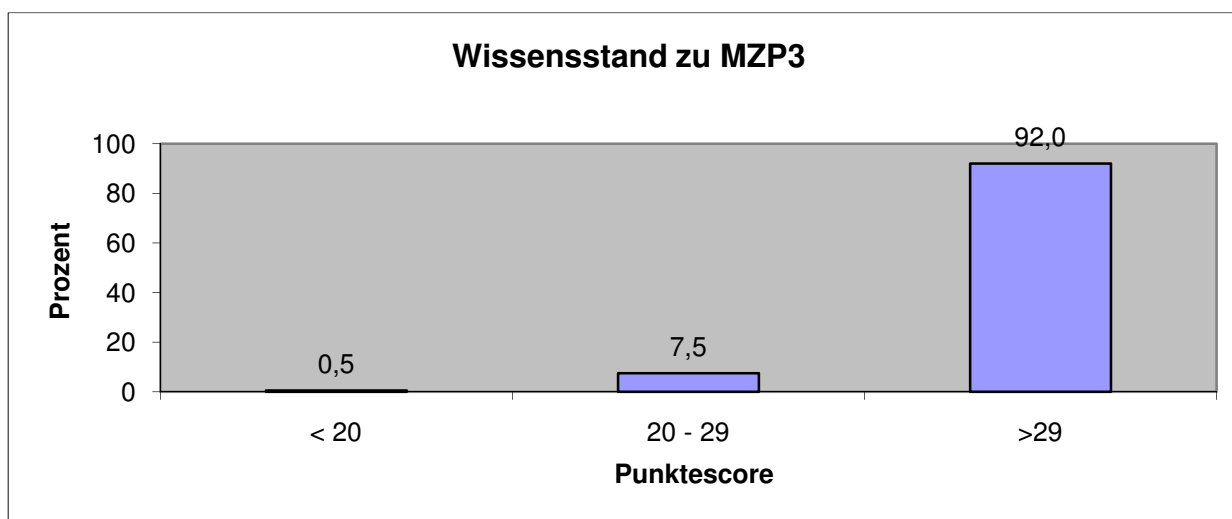
Im Durchschnitt legten die Workshopteilnehmerinnen 7 Punkte zu.

Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (n=499)



Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die Teilnehmerinnen gesendet. Dieser wurde von 188 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 Frage, die drei Monate nach den Workshops am häufigsten falsch beantwortet wurde, war wie viel Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte.

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (n=188)



Der durchschnittliche Gesamtscore direkt nach dem Workshop war signifikant **höher** als vor Beginn des Workshops ($p=0.000$). Dies zeigt sich sowohl im querschnittlichen* als auch im längsschnittlichen** Vergleich. Österreicher*innen ist festzustellen – so auch in der Steiermark –, dass die Punkteanzahl im Vergleich zur Testung unmittelbar nach dem Workshop bei der Testung drei Monate danach deutlich abnimmt ($p=0.000$). 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. sie beziehen nur jene Teilnehmerinnen ein, die zu allen drei Zeitpunkten teilgenommen haben und zuzuordnen waren (durch persönlichen Code).

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

Korrekte Antworten	Österreich gesamt	Steiermark
MZP1	30,0	29,7
MZP2	36,7	36,7
MZP3	35,4	35,0
Veränderung		
von MZP1-MZP2	6,7	7,0
von MZP2-MZP3	-1,3	-1,7
von MZP1-MZP3	5,4	5,2

Diese Übersicht zeigt deutlich, dass das erreichte Wissensniveau durch den Besuch des Workshops (MZP2) nach drei Monaten ein wenig zurückgeht, aber 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.

Fazit: Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs der Beteiligten stattgefunden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die Teilnehmerinnen im Schnitt um 7 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von 17,1 %. Nach drei Monaten ist der Wissensstand geringer als direkt nach dem Workshop ($p=0.000$), 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. 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 90,8 % (d.s. 463) der Befragten die Workshop-Tipps (völlige und überwiegende Zustimmung). Weitere 7,8 % (d.s. 40 Personen) wählten die dritte von sechs Antwortmöglichkeiten. Nur 1,4 % sind weniger von der Praxisrelevanz der gebotenen Workshopinhalte überzeugt.

Zusätzlich sind 83,8 % (d.s. 424) sehr zuversichtlich bis zuversichtlich die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können. 14,8 % kreuzten hier die dritte von sechs Antwortkategorien an. Nur eine Frau ist überhaupt nicht zuversichtlich (Antwortmöglichkeit 6), die gehörten Inhalte und Empfehlungen auch 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). 73,3 % von 195 Frauen stimmten dieser Aussage zu diesem Zeitpunkt zu (Antwortkategorien 1 und 2). Längsschnittlich betrachtet zeigt sich also eine deutliche Kluft zwischen der anfänglichen Zuversicht (direkt nach dem Workshop), die Tipps umsetzen zu können, und der praktischen Umsetzbarkeit drei Monate danach ($p=0.048$).

Es wurden aber auch Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 195 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind **54,6 %** (d.s. 106) der Frauen der Meinung, dass sich **die Inhalte des Workshops im Allgemeinen** (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 35,5 % entschieden sich für Antwortmöglichkeit 2.

Am besten konnten die Befragten die Tipps zu den **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte** (76,9 % gute Umsetzbarkeit), und die Tipps zur **Hygiene bei der Essenszubereitung** (79,5 % gute Umsetzbarkeit) in ihrem Alltag **umsetzen**. Im Vergleich dazu fanden zwischen 37,4 % und 40,5 % 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=195) 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: 96,4 % (d.s. 482) der Teilnehmerinnen stimmen völlig (83,6 %, d.s. 418) oder überwiegend (12,8 %, d.s. 64) 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 (90,2 %, d.s. 459 Personen mit völliger und 8,3 %, d.s. 42 mit überwiegender Zustimmung) diese Ansicht teilten, was einem **signifikanten Anstieg des Selbstwirksamkeitserlebens** entspricht ($p=0.000$). Zum dritten Messzeitpunkt kam es zur völligen oder überwiegenden Zustimmung dieser Aussage durch 97,4 % der Befragten (d.s. 190). Im längsschnittlichen Vergleich zeigt sich, dass das Selbstwirksamkeitserleben vom zweiten Messzeitpunkt (kurz nach Workshop) bis zum dritten Messzeitpunkt sich stark verringert hat ($p=0.003$), der Abnahme des Selbstwirksamkeitserlebens vom 1. Messzeitpunkt (vor Workshopbeginn) zum dritten MZP hin fällt hingegen nur tendenziell aus.

Die **Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, konnte von 81%iger Zustimmung (37,3 %, d.s. 186 Personen mit völliger und 43,7 %, d.s. 218 mit überwiegender Zustimmung) vor Workshopbeginn auf 85,6%ige Zustimmung (35,2 %, d.s. 179 Personen mit völliger und 50,4 %, d.s. 256 Personen mit überwiegender Zustimmung) direkt nach dem Workshop (2. Messzeitpunkt) nicht maßgeblich gesteigert werden ($p=0.481$). Drei Monate nach den Workshops stimmten diesem Punkt überhaupt nur mehr 67,2 % (d.s. 131) völlig oder überwiegend zu.

Drei Monate nach dem Workshop war die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten deutlich geringer als vor dem Workshop ($p=0.000$) bzw. kurz nach dem Workshop ($p=0.000$).

Fazit: Das Bewusstsein um den großen Beitrag gesunder Ernährung während der Schwangerschaft für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des heranwachsenden Babys konnte durch den Besuch des Workshops noch deutlich gesteigert werden. Das Bewusstsein um die Bedeutung gesunder Ernährung ist jedoch drei Monate danach im Durchschnitt tendenziell geringer als vor dem Workshop.

Die Zuversicht auch bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen zu folgen, ist unter den Teilnehmerinnen direkt nach dem Workshop unverändert hoch, aber nach drei Monaten erheblich gesunken. Der anfänglich große Optimismus die Ernährung zu ändern, hat demnach nach drei Monaten deutlich abgenommen. Offensichtlich stoßen die Teilnehmerinnen immer wieder bei der praktischen Umsetzung der Ernährungsrichtlinien an ihre (inneren und äußeren) Grenzen.

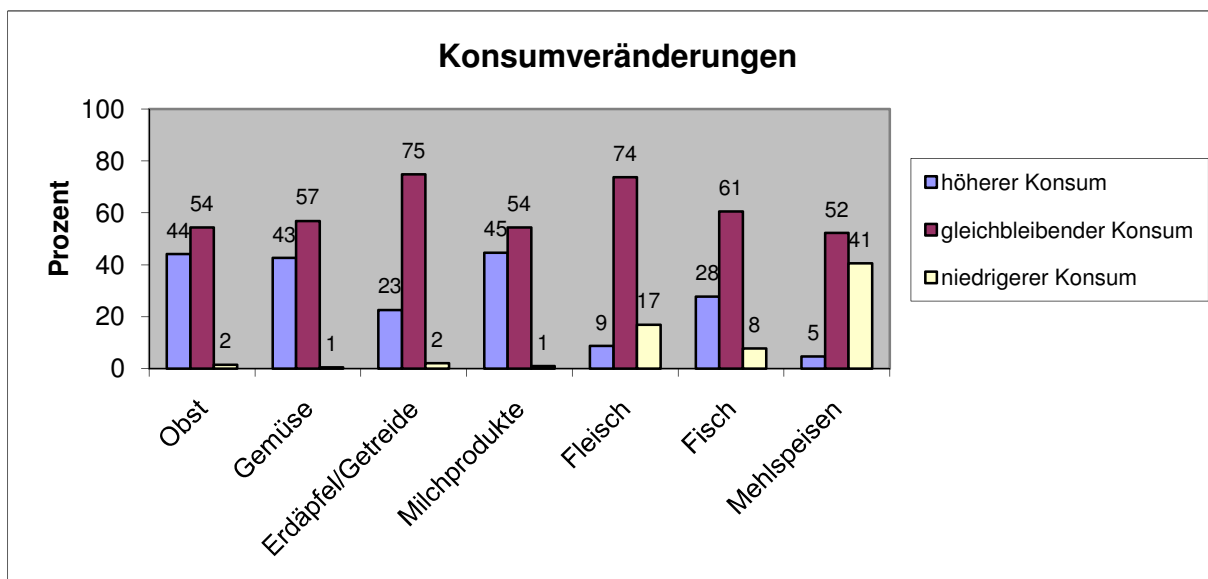
Im Bundesländervergleich zählt die Steiermark zu den drei Bundesländern mit dem geringsten Selbstwirksamkeitserleben (Wissen um den Beitrag gesunder Ernährung, gesunde Ernährung trotz Hindernisse) drei Monate nach den Workshops.

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 **61,7 %** von 195 Befragten blieb das **Ernährungsverhalten** drei Monate nach Besuch des Workshops **unverändert**. 10,2 % haben im Vergleich zu vorher den Konsum bestimmter Nahrungsmittel reduziert, während in Summe 28,1 % den Konsum bestimmter Nahrungsmittel erhöht haben. Es lohnt sich jedoch die einzelnen Nahrungsmittelgruppen unter die Lupe zu nehmen: Der Verzehr von Obst (44 %), Gemüse (43 %) und Milchprodukten (45 %) ist dabei deutlich gestiegen, auch Fisch kommt bei 28 % häufiger auf den Tisch als vorher. Drei Viertel der Befragten bestätigen, kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Erdäpfel und Getreide gleich häufig wie vor dem Workshop zu essen. Dasselbe gilt für Fleisch bei 74 %. Viele gehen mit Süßigkeiten und Mehlspeisen bewusster als vorher um: 41 % genießen diese seltener als vorher. Auch Fleisch wird von 17 % weniger häufig gegessen.

Abbildung 8: 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 19,5 % (d.s. 95 von 486 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 ca. 55 % (d.s. 101 von 183 befragten Frauen) keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. Die restlichen 45 % (d.s. 82) haben bei Auftreten von Beschwerden die im Workshop erhaltenen Tipps ausprobiert. Davon haben die Tipps bei 8,6 % sehr gut geholfen, die Symptomatik zu lindern, bei weiteren 42 % boten die Tipps gute 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). 157 Frauen beantworteten diese Frage. Davon sind sich rund 11 % sehr sicher und weitere 42,7 % sicher, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden gekommen ist. Ein gutes Drittel entschied sich für die dritte von fünf Antwortkategorien.

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. Verschwindend gering ist der Anteil jener, die eher unzufrieden oder unzufrieden sind. Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Mit dem Workshop **insgesamt** zeigen sich 79,8 % (d.s. 406) **sehr zufrieden** und weitere 20,2 % **zufrieden** (d.s. 103). Auch zum **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußern knapp 80,9 % (d.s. 412) der Teilnehmerinnen sehr hohe Zufriedenheit und 18,5 % Zufriedenheit (d.s. 94). Nur 3 Personen (0,6 %) sind mit dem organisatorischen Ablauf unzufrieden oder eher nicht zufrieden. Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** fanden 79,1 % der Teilnehmerinnen sehr zufriedenstellend. 20,5 % vergeben dafür zufriedenstellende Noten. Hohe Zufriedenheit herrscht auch in Bezug auf die **TrainerInnen**: Beachtliche 87,2 % stellen diesen ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis aus, 12,8 % ein zufriedenstellendes. Keine Person gab an, mit den TrainerInnenleistungen unzufrieden gewesen zu sein.

Das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen lässt Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu. Diese ist sehr hoch, denn beachtliche **99,2 %** gaben unmittelbar nach dem Workshop an, dass sie den **GKK-Workshop weiterempfehlen** würden. **Nach drei Monaten** bestätigten **76,9 %** (d.s. 150 von 195 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 36,6 % Informationen und Ernährungstipps aus dem Workshop schon 2 bis 4 Freundinnen/ Bekannten weitergegeben haben. Weitere 26,8 % haben mit einer Person darüber gesprochen. 2 % haben sogar schon mit mindestens 5 anderen Personen über die Workshopthemen gesprochen. 34,5 % geben an, die Tipps nicht weitergegeben zu haben.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Verglichen mit dem Workshop ist die Zufriedenheit mit dem **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) geringer ausgeprägt: 49,9 % (d.s. 232) sind damit sehr zufrieden und beinahe ebenso viele zeigen sich damit zufrieden. Eher nicht zufrieden waren damit 5,2 % (d.s. 42), Unzufriedenheit herrschte bei 0,9 % (d.s. 4).

61,1 % (d.s. 284) schätzen auch den/die **Vortragenden der Leistungsabteilung** sehr zufriedenstellend ein, 35,1 % (d.s. 163) zeigen sich zufrieden. Insgesamt 18 Personen bekunden geringe (3,2 %) Zufriedenheit oder Unzufriedenheit (0,6 %).

In Summe rd. 80 % (d.s. 372) bestätigen, **ausreichend** über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** worden zu sein (stimme völlig zu: 53 %; stimme weitgehend zu: 27,2 %). Etwa 1,3 % stimmen überhaupt nicht oder wenig zu, sich darüber informiert zu fühlen, an wen sie sich in diesen Belangen wenden können.

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 (55 %) als in Bezug auf den Workshop selbst (82 %).

Fragen zum 2. Messzeitpunkt direkt im Anschluss an den Workshop

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 wurden die Teilnehmerinnen unter anderem aufgefordert, Verbesserungswünsche zu äußern. Eine genaue Auflistung der genannten Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts. Am häufigsten wurden eine kürzere und komplettere Aufbereitung oder ein Kochworkshop gewünscht.

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 0,8 % (d.s. 4) würden anderen schwangere Frauen den Besuch des Workshops nicht unbedingt nahelegen. Als Gründe, den Workshop nicht weiterzuempfehlen, gaben die Betreffenden an, dass er eher nur für gänzlich Uninformierte interessant oder nur für Frauen in frühen Schwangerschaftsstadien geeignet sei.

Vermehrter Informationsbedarf

Die offene Frage, ob sich die Teilnehmerinnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, lieferte zahlreiche Inputs von Seiten der Teilnehmerinnen. Am häufigsten wurde nach Rezeptvorschlägen, mehr Informationen zur Ernährung des Babys im ersten Lebensjahr, zum Stillen, zum Sport und zur vegetarischen Ernährung in der Schwangerschaft gefragt. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Was hätte kürzer sein können

Viele sind der Meinung, dass die Informationen zur Ernährungspyramide zu umfangreich waren. Aus Sicht einiger wurde auf Themen wie „Kinderbetreuungsgeld“ und „Hygiene“ zu langatmig eingegangen. Auch hier ist eine genaue Auflistung der Kommentare im Kommentarteil des Berichts zu finden.

Da die Vorkenntnisse der Teilnehmerinnen sehr unterschiedlich waren, kommt es natürlich vor, dass dasselbe Thema für die eine zu lang, für die andere jedoch zu kurz ausgeführt sein konnte.

Sonstige Änderungsvorschläge und Wünsche

Die Teilnehmerinnen konnten am Ende des Workshops (MZP2) unter Frage 19 noch „sonstige Änderungswünsche“ bekannt geben. Interessiert sind die Teilnehmerinnen beispielsweise an Workshops mit anderen Inhalten (Babyernährung, Stillen, Ernährung allgemein). Manche wünschen sich mehr Informationen zum Kindergeld, eine gendersensible Sprache oder individuellere Beratung bzw. mehr Austausch zwischen den Schwangeren.

Die Ergebnisse widersprechen sich zum Teil mit den Antworten aus den früheren Fragen, was erneut auf die unterschiedlichen Interessensgebiete bzw. die Vorkenntnisse der Teilnehmerinnen schließen lässt. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Fragen zu Messzeitpunkt 3

Auch drei Monate nach der Befragung haben sich zahlreiche Frauen an der Umfrage und dem Wissenstest beteiligt. Der Rücklauf beträgt 195 Personen. Von 100 Frauen liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

Rückblickend mehr Informationen benötigt

55 Personen machten Angaben zur offenen Frage, zu welchen Themen sie rückblickend mehr Informationen benötigt hätten. Genannt wurden dabei wiederum Rezepte, Ernährung in der Stillzeit, allgemeine Informationen über Karenzzeit, Mutterschutz, Sodbrennen, Diabetes. Alle Details sind wiederum im Kommentarband zu finden.

Besonders hilfreiche Information

Auf die Frage, was für die Teilnehmerinnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, nutzten 45 Teilnehmerinnen die Gelegenheit für einen persönlichen Kommentar. Am häufigsten genannt wird die Tatsache, alles rund ums Essen erfahren zu haben. Ebenfalls hilfreich war das beiliegende Rezeptheft, die Tipps gegen Sodbrennen und vieles mehr.

Vermehrte Information

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. **Stark nachgefragt** würden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (68 %, d.s. 102) und mehr Informationen zum Thema **Beikost** (61,4 %, d.s. 97). 34 % (d.s. 55) wünschen sich noch weitere Informationen zum Thema **Ernährung in der Schwangerschaft**. Konkrete Angaben wurden dazu aber von keiner Person gemacht

Unter „**Sonstiges**“ kamen Vorschläge wie Ernährung von Kindergartenkindern oder kranken Kindern, Alternativen bei Schwangerschaftsbeschwerden, wenn gesunde Ernährung allein nicht aushelfe. Im Kommentarteil ist die genaue Auflistung zu finden.

Multiplikatorinneneffekt

Etwas mehr als drei Viertel gibt an, tatsächlich schon den GKK-Workshop weiterempfohlen zu haben. 65,5 % der Befragten (127 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 – 18 Personen gaben einen Kommentar dazu, welche bunt gemischt und teilweise sehr ausführlich sind. Unter anderem wurde angesprochen, dass verschiedene TrainerInnen unterschiedliche Angaben machen und Informationen lehren. Weitere Details dazu 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	Steiermark	Differenz
Themen	(2625)	(509)	
Alter	30,37	30,48	0,11
Schwangerschaftswoche	18,78	18,43	-0,35
Anzahl Schwangerschaften	1,26	1,24	-0,02
Größe	167,18	166,84	-0,34
Gewicht	68,05	67,86	-0,19
Gewicht vor Schwangerschaft	64,11	63,73	-0,38
Bewegung	3,25	3,29	0,04
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,20	1,21	0,00
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,91	1,84	-0,08
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,03	29,72	-0,30

2. Messzeitpunkt	Gesamt	Steiermark	Differenz
Themen	(2606)	(511)	
Alter	30,33	30,41	0,07
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,15	1,20	0,05
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,12	1,13	0,01
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,23	1,21	-0,02
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,21	1,20	-0,01
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,50	1,48	-0,02
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,77	1,82	0,04
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,10	1,11	0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,77	1,80	0,02
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,65	1,57	-0,08
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,53	1,43	-0,10
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,83	1,73	-0,10
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,71	36,68	-0,02

3. Messzeitpunkt	Gesamt	Steiermark	Differenz
Themen	(1033)	(195)	
Alter	30,46	30,46	0,00
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,03	2,11	0,08
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,14	1,23	0,09
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,14	2,26	0,12
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,27	1,26	-0,01
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,64	1,69	0,05
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,85	0,09
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,20	1,21	0,01
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,79	1,81	0,02
Informationen weitergegeben	2,19	2,06	-0,12
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,43	1,44	0,01
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,60	0,06
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,49	2,49	0,00
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,36	34,97	-0,39

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?

30 Staatsbürgerschaft

11 deutsch

4 Rumänien

2 Polen

1 Bosnisch

1 Russland

1 CH

1 Dänisch

1 Ungarn

1 Spanien

1 Taiwan, R.O.C.

1 Ukraine

1 Slowenien

1 Slowakei

1 Schweden

1 Afghanistan

1 Italien

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

39 Mutterland_Mutter

11 Deutschland

5 Rumänien

3 Polen

2 Bosnien

2 Italien

1 Afghanistan

1 Bulgarien

1 CH

1	CSSR
1	Dänemark
1	Ecuador
1	Kroatien
1	Kuweit
1	Russland
1	Schweden
1	Slowakei
1	Slowenien
1	Taiwan R.O.C.
1	Türkei
1	Ukraine
1	Ungarn

34 Mutterland_Vater

5	Deutschland
3	England
3	Frankreich
3	Türkei
3	Ungarn
2	Bosnien
2	Polen
2	Slowenien
1	Afghanistan
1	Ecuador
1	GB
1	Kuweit
1	Rumänien
1	Serbien
1	Slowakei
1	Südafrika
1	Trinidad
1	Tunesien
1	Ukraine

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

12	andere Website
4	EKIZ
2	Gemeinde
1	2 und mehr
1	ARF Info-Kanal
1	Frischhof
1	GKIZ Gleisdorf
1	Murau
1	Sanatorium St.Leonhard

118	Welches Sonstige
20	Zeitung
10	EBZ
9	LKH
8	Die Woche
7	EKIZ
6	Diätologin
6	GKK Fürstenfeld
5	Geburtsvorbereitungskurs
5	Hebamme
4	Apotheke
3	Arbeitskollegen
2	Bedriebsrat LKH Rottenmann
2	Facharzt
2	Internet
2	Murtaler Zeitung
2	Weizer Woche
1	Aushang BH Feldbach
1	Babycenter-Forum
1	Brief
1	EBK Fernitz
1	EPZ
1	Facharzt

- 1 Firma, Workshop GKK
- 1 Flyer
- 1 Gespräch mit Schwangeren in Arztpraxis
- 1 Hausarzt
- 1 Institution
- 1 Journal Hochsteiermark
- 1 Kindergarten
- 1 Kleine Zeitung
- 1 Monika Zeiser
- 1 Newsletter
- 1 Newsletter STGKK
- 1 Plakat
- 1 Prospekt
- 1 Sanatorium Leonhard
- 1 Schreiben per Post
- 1 Steiermarkjournal
- 1 Trainerin
- 1 Werbung
- 1 Zuschrift GKK

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

- | 12 | Häufigkeit Alkohol |
|----|---|
| 2 | 1 Schluck Wein in der Woche |
| 2 | 1/8 Wein pro Monat |
| 2 | Schluck bei besonderen Anlässen, bisher 2 x |
| 1 | 0,2 Liter im Monat |
| 1 | 1 Glas bei Geburtstagen oder Hochzeit |
| 1 | 1/8 Bier wöchentlich |
| 1 | 1/8 Wein zum Hochzeitstag |
| 1 | ganz selten Sekt oder Bier |
| 1 | sehr selten, 1 Schluck |

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

6	Diabetestyp
5	Schwangerschaftsdiabetes
1	Typ 2

162	Allergien
24	Pollen
19	Hausstaubmilben
16	Gräser
12	Katzenhaar
11	Laktose
10	Heuschnupfen
8	Fructoseintoleranz
6	Tierhaare (Pferd, Katze)
5	Penicillin
4	Histamin
4	Nickel
3	Felltiere, Hausstaubmilbe, Minze
3	Gräser, Hunde
3	Fructose
2	Aspirin
2	Frühblüher
2	Hypertonie
2	Zöliakie
1	Acedyl und Ascorbinsäure
1	Alles
1	Amoxillin
1	Bienengift
1	Asthma
1	Blütenstaub
1	Doxicyclin
1	Duftallergie
1	Gluten

- 1 Gräser, Apfel etc.
- 1 Duftstoffe
- 1 Hasel, Erle, Birke
- 1 Bienengift
- 1 Sonnenallergie
- 1 Kontaktekzemen
- 1 Kontrastmittelallergie
- 1 Histamin
- 1 Nahrungsmittel, Isekten, Bäume, Gräser
- 1 Neurodermitis
- 1 Erythromycin
- 1 Perubalsam
- 1 Augmentin
- 1 Roggen,Beifuß
- 1 Schilddrüse
- 1 Voltaren
- 1 Wespen,Bienen

41 sonstige Erkrankungen

- 14 Schidddrüsenunterfunktion
- 4 Asthma
- 2 Hashimoto
- 2 Hypothyreose
- 1 Aneurysmablutung und Schlaganfall
- 1 beginnende Insulinresistenz
- 1 Blutniederdruck
- 1 BS-Prolaps C5/C6
- 1 Depressionen
- 1 Eisenmangel
- 1 Epilepsie
- 1 Infantile Cerebralparese
- 1 Latente Hyperonie
- 1 Magnesium
- 1 Migräne
- 1 Morbus Chron

- 1 Narkolepsie
- 1 Nierenerkrankung
- 1 Schlafstörungen, BD niedrig
- 1 Varizen
- 1 Venen
- 1 Z. n. PAE ab SSW 12 / orenox
- 1 Zöliakie

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

393 Nahrungsergänzungsmittel

- 223 Fembion
- 28 Magnesium
- 27 Folsäure
- 27 Pragnovit
- 16 Elevit
- 15 Vitalstoffe für Schwangere
- 10 Natalovit
- 9 Eisen (Schilddrüse)
- 4 Orthomol natal
- 3 Centrum (Vitamine)
- 3 Omega 3/6
- 2 B 12
- 2 Biogena
- 1 Bio Gem, Nutrifem basic, Mikronährstoffe in der SS
- 1 bissi Femibion (jeden 3. Tag) und Kräuterblutsaft
- 1 Brunensteiner
- 1 Cosmoterra: Ester C, Kalium, Kalzium, Magnesium in einer Tablette
- 1 Doppelherz für Schwangere und Mütter
- 1 Febion
- 1 Magnosolv, Feretab
- 1 Kalzium Brausetabletten
- 1 Natalovit
- 1 Gravital Forte

- 1 Folsan
- 1 Kräuterblutsaft
- 1 Hipp Mama
- 1 Jolid
- 1 Kombipräperat
- 1 Multisan
- 1 Preiselbeerextrakt
- 1 Pro San
- 1 PURE (Eisen + Vit C) All in one 365
- 1 Sanostol
- 1 Schwangerschaftsbasis von Ortho Therapie
- 1 Selamin
- 1 Selen, Mineralstoffformula, Folsäure
- 1 Suprolyn, Schüsslersalze

Frage 31: Ihr zuständiger Versicherungsträger?

53	Versicherung
23	BVA
8	SVA
6	SGKK
3	KFA
3	STGKK
2	BGKK
1	BKK
1	NÖGKK
1	SVB
1	SV-Gewerbliche
1	VAEB
1	VGKK
1	Wien, STGKK
1	Wien,SVA

Messzeitpunkt 2

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

28	Verbesserungsvorschläge
5	bisschen kürzer und kompletter
4	Information, dass der Herr für das KBG nicht kommt!
2	Kochworkshop anbieten
1	1 Teil ausführlicher, Möglichkeiten erklären
1	Auskunft übers Wochengeld fehlte, der Herr war krank, hätte man nicht eine Vertretung schicken können?
1	einen Ernährungsplan-Vorschlag mit fertig zusammengestellten Speisen für z.B. 1 Woche. Mehr praktische, konkrete Tipps
1	eventuell etwas länger
1	Fragen stellen bei KGB möglich
1	Gendergerechte Sprache, nicht nur Folder vorlesen, mehr erzählen, frei sprechen, Inhalte gut
1	Info über Wochengeld mit direkten Beispielen durchrechnen am Flipchart langsamer
1	mehr Herren / Väter einladen bzw. einbinden
1	mehr Termine
1	Problemlösungen - mehr Individualität ev. kleinere Gruppen, Ernährungsplan erstellen für Person
1	schnelle Snacks, Mahlzeiten, alternative Nahrungsmittel (Ebly, ...)
1	Trainerin sehr kompetent & sympathisch; kann durchaus noch "selbstsicherer" auftreten, daher "nur" 2
1	Trainerin weniger hektisch, verhaspelt sich oft beim Sprechen
1	vielleicht längere Beratung über Kinderbetreuungsgeld etc.
1	War mitten in der Abendessenszeit, Raum vorher bekanntgeben
1	Zeitproblem e-mail: 16:00 Uhr, Folder 16:30 Uhr, Hemammnenzentrum Plakat 17:30
1	Zuerst die Verbote bzgl. Toxoplasmose etc., dann die Empfehlungen bzgl. Nahrungsmittelpyramide, damit einem nicht der Appetit vergeht.

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

8	keine Weiterempfehlung (Gründe)
1	aber für Schwangere in den ersten Wochen/Monaten
1	auch in Wien wären Angebote gut
1	kann man auch lesen, wenig Austausch mit anderen
1	naja
1	nur bei mangelnden Ernährungsmitteln
1	nur bei Neulingen

- 1 nur für Frauen im frühen SS Stadium
- 1 nur für sehr Unerfahrene

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?

103	mehr Information gewünscht
14	Ernährung des Babys in den ersten 24 Lebensmonaten
13	Rezeptvorschläge
10	Stillen
5	Sport in der Schwangerschaft
5	Vegetarier, Rezepte
4	mehr: Nahrungsmittel die zu vermeiden sind
3	Beikost
3	Wochengeld
2	EW im Harn > Ernährung?; Schwangerschaftsdiabetes
2	finanz. Leistungen
2	Kinderbetreuungsgeld
2	Schwangerschaftsbeschwerden
1	abnehmen n. d. SS
1	Alkohol und Nikotin in der Schwangerschaft
1	allg. Allergien
1	Beschwerden in der Schwangerschaft
1	Bioprodukte?
1	Calzium über Milch - Produkte aufnehmen geht das überhaupt? > andere Milcheiweiße?
1	Erkrankungen - Folgeschäden fürs Ungeborene (z.B. Toxoplasmose) würde die Wichtigkeit unterstreichen.
1	Speiseplan für den Alltag
1	Ernährung nach Glykämisch-Index
1	etwas mehr Zeit für den ersten Teil (Kindergeld usw.)
1	Funktion Verdauung im Detail
1	für später: Babyernährung, Beikost etc.
1	genauere Info über Wochengeld bzw. Kinderbetreuungsgeld
1	Gesundheit, Bewegung
1	Karenzgeld genauer
1	Karenzmodelle

- 1 Kinderbetreuungsgeld bei Selbstständigen
- 1 Kinderernährung
- 1 Kräuter und Wirkungen! Welche Kräuter (und Lebensmittel) sollen vermieden werden.
- 1 Leistungsteil ev. Etwas ausführlicher
- 1 mehr Do's und Dont's von Lebensmitteln
- 1 mehr Infos zum Thema "empfohlene Sportarten"
- 1 mehr zum 1 Teil : Recht/Fristen
- 1 Menüplan, der alle Empfehlungen berücksichtigt
- 1 Nahrungsergänzungsmittel - Notwendigkeit - wenn so wichtig warum nicht von der Kassa bezahlt, sind für Wenigverdiener kaum leistbar und nicht von jedem getragen
- 1 Probiotika während der SS (>omni biotic)
- 1 Salze
- 1 Schon bestehende Allergien, Schwangerschaft bzw. Unverträglichkeiten
- 1 Schwangerschaft/Geburt/Ernährung
- 1 später nach der Schwangerschaft wieder auf das Normalgewicht kommen
- 1 speziell für Vegetarier - Alternativen für Fisch und Fleisch
- 1 SS-Komplikationen (zB Diabetes etc.)
- 1 Toxoplasmose mehr Info
- 1 Vegetarismus + Schwangerschaft, Mutterschutz + Co, Dienstleistungen der GKK
- 1 Vitalstoffe
- 1 Was tun bei gesteigertem Appetit und andauerndem Hungergefühl?
- 1 Wassereinlagerungen
- 1 Wein

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

- | | |
|----|--|
| 32 | Themengebiet kürzen? |
| 5 | Details z.B. Ernährungspyramide |
| 3 | Hygiene |
| 3 | Kinderbetreuungsgeld / Wochenhilfe |
| 2 | Krankheiten |
| 2 | Mikronährstoffe |
| 2 | Probleme bzw. Beschwerden in der SS |
| 1 | Allgemeines über Obst und Gemüse. Dass diese Nahrungsmittel gesund sind, ist allgemein bekannt. Für diese Info muß ich nicht hierher kommen. |

- 1 Allergien
- 1 da ich keine SS-Beschwerden habe/hatte hätte ich diesen Punkt ganz auslassen können.
- 1 Die Fragebögen
- 1 Einzelne Lebensmittelgruppen zu ausführlich
- 1 Ernährungs von Kindern/Babys
- 1 etwas
- 1 Fast bei jeder Folie kam vor, dass man nicht Rauchen und keinen Alkohol trinken soll. Ich denke so häufig muss das nicht sein.
- 1 Film am Beginn ...
- 1 genaue Aufzählung was wie viel gegessen gehört
- 1 Grundlagen Kohlenhydrate
- 1 Hätte schneller gemacht werden können, Fragen nach Vorkenntnissen - ev. Teile überspringen
- 1 Information zum KBG
- 1 Katzen
- 1 Rauchen, Alkohol

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

- | 25 | Änderungsvorschläge |
|----|--|
| 2 | Info zum Kindergeld war viel zu kurz |
| 1 | 1 Stück Obst als Jause |
| 1 | 1 Teil persönlicher |
| 1 | Am Anfang der SS ist dieser Kurs sicher besser (34SSW). Keine Fragebögen vor und nach dem Kurs! |
| 1 | auch einen Workshop für danach! Stillen etc. |
| 1 | Austausch ermöglichen zwischen versch. Schwangeren |
| 1 | Berechnungsschema Kindergeld individuell |
| 1 | Bewegung |
| 1 | einiges ist doppelt |
| 1 | Ergänzung durch Rezeptvorschläge, praktische Anleitungen |
| 1 | es sollte mehr solche Workshops von der GKK geben (zum Thema Ernährung allgemein, Schwangerschaft, etc.) |
| 1 | Gendersensible Sprache |
| 1 | interessanter, lebhafter |
| 1 | kürzer |
| 1 | leider haben wir die Ernährungspyramide nur sehr klein (Power Point Notiz) erhalten, auf A4 wäre übersichtlicher |

- 1 mehr auf individuelle Situationen eingehen zu können
- 1 mehr Essen anbieten für die hungrigen Schwangeren
- 1 mehr solche Angebote, ev. einen Jourfix daraus machen
- 1 sehr sehr warm im Schulungsraum! Kleiner Snack (gesunder) in der Pause super!
- 1 Stillzeit, Zeit nach der Geburt
- 1 vielleicht Trennung zwischen Erst und Zweitgebärenden wegen Vorerfahrungen (z.B. siehe oben)
- 1 Vll mehr Infos über das Wochengeld
- 1 Workshop zum Thema Stillen/Beikost
- 1 Zu lang

Messzeitpunkt 3

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

55	wo mehr Info?
10	Rezepte
6	Ernährung in der Stillzeit
3	Allgemeine Infos über Karenzzeit, Mutterschutz etc.....
3	Eventuell noch einige Rezeptvorschläge oder Tipps für ein Kochbuch, das nach den angegebenen Gesichtspunkten Rezepte beinhaltet.
3	Sodbrennen
2	Auf Diabetes wurde im Vortrag nicht eingegangen, bzw. keine Tipps in der Infomappe
2	Informationen zum Kindergeld usw. Die Informationen zur Ernährung waren ausreichend.
2	Über Ernährung wurden die wichtigsten Punkte besprochen, leider wurde an diesem Tag nichts über Karenzmodelle vorgetragen!
2	Vollwertküche, Bio-Lebensmittel
1	Einbau in den Berufsalltag(Kantinenküche-Schwierigkeit)
1	Ernährung für Kinder, gesunde Ernährung für Kinder schmackhaft machen
1	Folsäure Zusatz notwendig oder wie gut ist diese mit Nahrung abzudecken - ausführlicher!
1	Fructose- und Lactoseunverträglichkeit in der Schwangerschaft
1	Für ggf. Völlegefühl, ständige Blähungen-muß jedoch dazusagen, dass ich an Laktoseintoleranz weniger schlimm und an Fructoseintoleranz leide.
1	Genauer bei Karenzgeld
1	Genauere Angabe - welche Wurstsorte-welche Käsesorte
1	Gesteigerte Flüssigkeitsaufnahme und Salz bei Wassereinlagerungen
1	Getränke, Süßigkeitenersatz - kann man sich aufs Stillen ernährungstechnisch vorbereiten!
1	Getreide/Vollkorn in Bezug auf Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)
1	Ich habe den Workshop eigentlich besucht wegen dem rechtlichen Teil, war zu diesem Zeitpunkt schon am Ende der Schwangerschaft!
1	In welchem Stadium der Schwangerschaft sind welche Lebensmittel aufgrund ihrer Inhaltsstoffe wichtig? Konkrete Rezepte? Es fehlte auch der Hinweis auf die beiliegende kleine Rezeptesammlung.
1	Karenzmodelle
1	KGB dieser Teil ist bei meiner Gruppe komplett ausgefallen
1	Mehr Information über Vitamine - was bewirken die unterschiedlichen Vitamine und wo sind sie enthalten
1	Mutterschutz und Karenz
1	Nährstoffversorgung durch Zusatzpräparate sinnvoll?
1	Noch mehr Eingehen auf Schwangerschaftsbeschwerden.

- 1 Praktische Umsetzung im Alltag und Beruf
- 1 Richtiger Einkauf, Ernährung der Familie
- 1 Schadstoffbelastung in Lebensmitteln
- 1 Über die finanzielle Unterstützung der Ämter!

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

- | | |
|----|--|
| 45 | was war hilfreich? |
| 22 | Alles rund ums Essen zu erfahren. |
| 4 | Das beiliegende Rezeptheft war sehr hilfreich, Gerichte leicht umsetzbar zum Ausprobieren. |
| 2 | Die Tipps gegen Sodbrennen haben mir sehr geholfen! |
| 1 | Das an den heißeren Tagen sich keine Wasseransammlungen gebildet hatten. |
| 1 | Die erhöhte Milchproduktezufuhr - weniger Wadenkrämpfe |
| 1 | Do`s und Dont`s |
| 1 | Durch die ballaststoffreiche Nahrung habe ich Verstopfung vorgebeugt. |
| 1 | Familie |
| 1 | Habe durch den Workshop Motivation für gesunde Ernährung bekommen. |
| 1 | Hinweis auf zusätzliche Kalorien, nicht doppelt essen! |
| 1 | Info über vermehrte Eisenzufuhr und zu meidende Nahrungsmittel |
| 1 | Information über die verbotenen Lebensmittel in der Schwangerschaft. |
| 1 | Infos zu Schwangerschaftsdiabetes, Workshop-Unterlagen, wieviel kann/soll ich wovon essen. |
| 1 | Internet |
| 1 | Nachschlagwerk |
| 1 | Omega 3 Inhalte |
| 1 | Thunfisch weglassen und nicht pasteurisierten Käse meiden, dass hatte ich nicht gewußt |
| 1 | Toxoplasmose, Listeriosegefahr meiden |
| 1 | Turnen |
| 1 | Viel Wasser Trinken - warme Tage! |

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

- | | |
|----|--|
| 12 | Sonstige Themen? |
| 3 | Alternativen bei SS-Beschwerden (z.B. Wadenkrämpfe) wenn Ernährung allein nicht ausreichend ist - z.B. Schüssler-Salze |

- 2 Ernährung Kindergartenkinder, Ernährung kranke Kinder
- 1 Allergie (Kind) durch die Ernährung der Mutter in der Stillzeit - was ist gefährlich?
- 1 Beikost nach dem Stillen!
- 1 Diabetes
- 1 eigener Workshop
- 1 Konkrete Lebensmittel die ich essen darf oder nicht.
- 1 Rezepte
- 1 Wenn man immer ein Hungergefühl hat - was tun?

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

- | 18 | Anmerkungen |
|----|---|
| 2 | Dankeschön |
| 2 | Der Workshop war wirklich sehr gut gemacht, noch besser wäre vielleicht - wenn die Vortragende selbst schon Schwangerschaften erlebt hätte und von ihren Erfahrungen berichtet hätte. |
| 1 | Da ich den Kurs an Freunde empfohlen habe, bin ich draufgekommen, dass die Ernährungsberater unterschiedliche Angaben und Informationen lehren. Macht den Kurs nicht sehr glaubwürdig! |
| 1 | Eigener Workshop für die Ernährung beim Stillen und Stilltipps. |
| 1 | Extra Informationsveranstaltung mit dem Thema Ernährung in der Stillzeit und Beikost zu einem späteren Zeitpunkt wäre sinnvoll. Eine Veranstaltung für alle Themen wäre zu umfangreich. |
| 1 | Fragebogen schon nach 2 Monaten nach dem absolvierten Seminar aussenden, 3 Monate sind zu lang! |
| 1 | Habe beim SS-Glukosetest äußerst positiv abgeschlossen, auch aufgrund der gesunden, ausgewogenen Ernährung denke ich, Danke! |
| 1 | Ich habe mich überwunden, Leensmittel zu essen, die ich eigentlich nicht mag, damit es mit den Nährstoffen besser ausgeglichen werden kann. (Käse, Hülsenfrüchte, Zucchini, Aubergine, Paprika....) |
| 1 | Ich war nach dem Workshop teilweise mehr verwirrt als davor, z.B. was ich nicht alles nicht essen darf und auf der nächsten Seite stand - wie gesund es doch wäre |
| 1 | Kurse kürzer und kompakter gestalten, 2 Stunden reicht! |
| 1 | Mehr Informationen zum Kinderbetreuungsgeld |
| 1 | Sehr hilfreiches Seminar - empfehlenswert! |
| 1 | Solche Workshops sollten mehr beworben werden! |
| 1 | Vereinbarkeit - Gesunde Ernährung in der Familie incl. bewußter Einkauf und Zubereitung (Fallbeispiele Essen für 4-köpfige Familie) |
| 1 | Vortragende Diätologin sehr ungeübt als Referentin, schlechte Zeiteinteilung - viel zu lange Vorstellungsrunde, daher zu wenig Zeit für Inhalte! |
| 1 | Wie kann ich den Heißhunger auf Süßigkeiten meiden.
Noch besser kommen Tipps herüber, wenn die Vortragende selbst Kinder hat!
Vielen Dank für das Angebot! |