

**research
team**



Richtig essen
von **Anfang** an!

Evaluationsbericht gesamt 2013

2014
F357140210



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

Zusammenfassung	4
Einleitung	6
Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft	6
Beschreibung des Workshops	7
Zielgruppe	7
Anwerbung	7
Ziele der Evaluation	7
Methode	8
Ergebnisse der Evaluierung	9
Teilnahme an den Workshops in den Bundesländern	9
Beschreibung der (schwangeren und nicht schwangeren) Teilnehmerinnen (= Frauen, die den Fragebogen ausfüllten).....	11
Überprüfung der Evaluationsziele	15
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	15
Gewohnheiten	15
Gesundheit	16
Ernährung	17
Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops	18
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs	18
Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag	22
Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren	24
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns	26
Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden	27
Nebenfragestellungen.....	28
Mittelwerts-Tabellen: Bundesländervergleich	32
Kommentare	35

Zusammenfassung

Einleitung

Im Rahmen des Programms Richtig essen von Anfang an! wurde gemeinsam mit der STGKK ein Workshop zum Thema „Ernährungsberatung in der Schwangerschaft“ für Eltern und nahe Bezugspersonen sowie Schulungsunterlagen für TrainerInnen erarbeitet. Im Jahr 2009 – 2010 wurde das Konzept in der Steiermark pilotiert und anschließend mit der Ausrollung auf ganz Österreich begonnen. Die Maßnahme begleitet eine umfassende Ergebnisevaluierung.

Ziel

Ziel der Maßnahme ist, durch Vereinheitlichung von Gesundheitsbotschaften die aktuellsten wissenschaftlichen, evidenzbasierten Erkenntnisse den BürgerInnen und ExpertInnen in Österreich zugänglich zu machen und zielgruppenorientiert in die Praxis zu transferieren, um die Gesundheitskompetenz der Zielgruppe zu fördern. Die Ziele der Evaluation sind unter anderem die Erhebung der Ernährungsgewohnheiten, des Wissensstandes und -zuwachses sowie die Feststellung der Praktikabilität der Inhalte und die Überprüfung der Steigerung der Selbstwirksamkeit.

Methode der Evaluierung

Die Evaluierung der Workshops erfolgt mittels Fragebogenerhebung zu drei Messzeitpunkten. Messzeitpunkt 1 (MPZ1) zu Beginn des Workshops, Messzeitpunkt 2 (MZZP2) unmittelbar nach dem Workshop und Messzeitpunkt 3 (MZZP3) drei Monate nach Besuch des Workshops

Umsetzung und Ergebnis

Im Jahr 2013 haben alle Bundesländer den Workshop „Ernährungsberatung in der Schwangerschaft“ umgesetzt. Geschult wurden 2013 insgesamt 106 MultiplikatorInnen zum Thema "Ernährung in der Schwangerschaft" in 7 Schulungen in ganz Österreich. Es wurden in diesem Jahr insgesamt 406 Workshops abgehalten. Dabei kamen 129 unterschiedliche TrainerInnen zum Einsatz.

Insgesamt nahmen von Anfang 2013 bis Ende 2013 2.737 Personen am Workshop teil. 2.370 Personen füllten den Fragebogen unmittelbar vor dem Workshop und 2.342 Personen den Fragebogen unmittelbar nach dem Workshop aus. Die Beteiligung zum dritten Messzeitpunkt (3 Monate später) lag bei 1.201 Personen. Die TeilnehmerInnen waren im Durchschnitt 30,3 Jahre alt.

Die meisten TeilnehmerInnen (91,2 %) haben eine österreichische Staatsbürgerschaft. Für 81,8 % der Frauen handelte es sich um die erste Schwangerschaft. Der Großteil (57,9 %) besuchte zwischen der 11. – 20. Schwangerschaftswoche den Workshop. 33,5 % der WorkshopteilnehmerInnen haben einen Universitäts- oder Fachhochschulabschluss.

Die Ergebnisevaluierung zeigt einen signifikanten Wissenszuwachs der Beteiligten von 15,8 % beim Vergleich des Wissens nach dem Workshop (MZZP 2) mit dem Wissen vor dem Workshop (MZZP 1) ($p=0.000$). Drei Monate nach dem Workshop (MZZP 3) zeigte sich bei den befragten TeilnehmerInnen zwar eine signifikante Verschlechterung der Testleistung im Vergleich zu MZZP 2 ($p=0.000$), dennoch war die erreichte Punkteanzahl weiterhin signifikant höher als vor der Befragung ($p=0.000$).

Insgesamt werden die Inhalte des Workshops von den TeilnehmerInnen als praxisrelevant (93,2 %) angesehen und der Großteil (89,4 %) ist (sehr) zuversichtlich, die gehörten Inhalte und Tipps im Alltag umsetzen zu können. 56,0 % der TeilnehmerInnen gaben an, dass sich die Inhalte im Alltag gut umsetzen lassen. Das Selbstwirksamkeitserleben der TeilnehmerInnen war bereits vor dem Workshop stark ausgeprägt und konnte durch die Workshops (mit einer Abfrage direkt danach) noch signifikant gesteigert werden ($p=0.000$). Die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten, konnte zwischen MZP 1 und MZP 2 ebenfalls signifikant gesteigert werden ($p=0.000$). Drei Monate nach dem Workshop war die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten allerdings deutlich geringer als vor dem Workshop ($p=0.000$). Die Auswertung der Veränderung des Ernährungsverhaltens nach drei Monaten (MZP 3) zeigt positive Veränderungen: Der Konsum von Milchprodukten, Obst, Gemüse und Fisch ist im Vergleich zu vor dem Workshop gestiegen und es wurden weniger Mehlspeisen und Fleisch gegessen.

Mit dem Gesamtkonzept der Workshops sind 19,3 % der Befragten zufrieden und 80,4 % sehr zufrieden. Direkt nach der Ernährungsberatung würden 99 % der TeilnehmerInnen die Workshops weiterempfehlen. 76,1 % der TeilnehmerInnen gaben drei Monate danach auch tatsächlich an, die Workshops weiterempfohlen zu haben.

Ausblick

Die Evaluation wird im Jahr 2014 fortgesetzt. Die Ergebnisse werden auf der Homepage www.richtigessenvonanfangan.at publiziert.

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 entgegen wirken und den Schwangeren die Möglichkeit geben, ihr Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen.

Durch Schulungen von ExpertInnen aus verschiedenen Gesundheitsberufen soll erreicht werden, dass in ganz Österreich einheitliche Gesundheitsbotschaften zum Thema „Ernährung in der Schwangerschaft“ weiterverbreitet werden. Ziel der Maßnahme ist, durch Vereinheitlichung von Gesundheitsbotschaften die aktuellsten wissenschaftlichen, evidenzbasierten Erkenntnisse den Bürger/innen und ExpertInnen in Österreich zugänglich zu machen und zielgruppenorientiert in die Praxis zu transferieren, um die Gesundheitskompetenz der Zielgruppe zu fördern.

Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

Die richtige Ernährung während der Schwangerschaft hat weitreichende Auswirkungen für alle Beteiligten, die weit 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 Gynäkologen und Allgemeinmediziner 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 das Selbstwirksamkeitserleben, 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. Die Evaluierungsmethodik orientiert sich hierbei an der in den Jahren 2011, 2012 angewandten, um eine dementsprechende Vergleichbarkeit gewährleisten zu können.

Methode

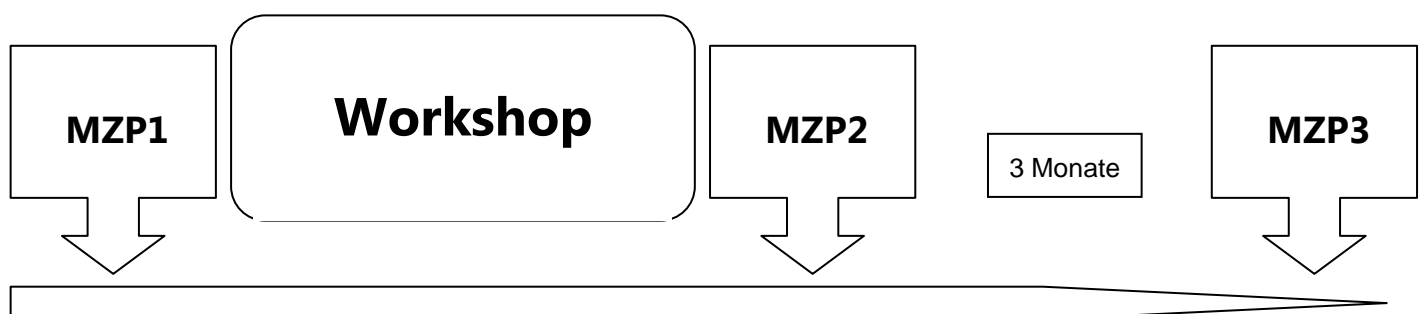
Die Evaluation umfasst Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

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 (MZZP2) ist **unmittelbar nach dem Workshop** und zielt auf ein Feedback zum Ernährungsworkshop ab. Zudem wird erneut derselbe Wissensfragebogen wie zu Beginn des Workshops (MZZP 1) vorgelegt, um einen etwaigen Wissenszuwachs erfassen zu können.

Messzeitpunkt 3 (MZZP3) findet **drei Monate nach Besuch des Workshops** statt. Der Fragebogen wird samt Rücksendekuvert per Post oder per Mail 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, MZZP =Messzeitpunkt



Ergebnisse der Evaluierung

Teilnahme an den Workshops in den Bundesländern

An insgesamt **406 Workshops**, die von Anfang 2013 bis Ende 2013 in allen österreichischen Bundesländern abgehalten wurden, nahmen insgesamt **2737 TeilnehmerInnen** teil (alle Personen, welche in den Workshops gesessen sind, unabhängig ob Schwangere oder Begleitpersonen).

In Niederösterreich konnten von einem Workshop (mit 11 TeilnehmerInnen, welche in der Gesamtzahl von 2737 Personen inkludiert sind) keine Fragebögen ausgewertet werden, da diese auf dem Postweg verloren gingen.

Unabhängig von den oben erwähnten Workshops fanden in Wien zusätzlich 12 Kurzworkshops statt, welche nicht evaluiert wurden. An diesen nahmen insgesamt 63 Personen teil.

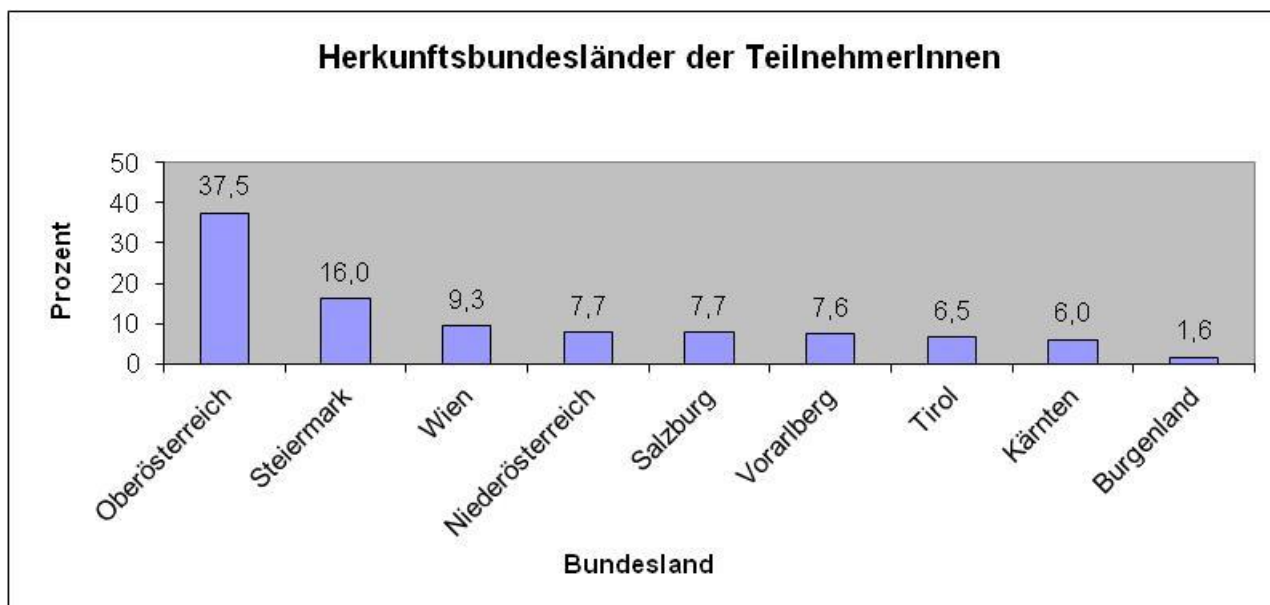
Tabelle 1: Überblick über Anzahl der erreichten TeilnehmerInnen, TrainerInnen, Anzahl Workshops pro Bundesland

Bundesland	Datum erster Workshop 2013	Anzahl Workshops	Anzahl erreichte TeilnehmerInnen	Anzahl TrainerInnen
Burgenland	06.02.2013	11	42	5
Kärnten	17.01.2013	25	161	7
Niederösterreich	17.01.2013	39	224	17
Oberösterreich	09.01.2013	117	951	38
Salzburg	16.01.2013	41	237	10
Steiermark	11.01.2013	71	505	26
Tirol	31.01.2013	28	200	8
Vorarlberg	07.01.2013	34	183	1
Wien	16.01.2013	40	234	17
GESAMT		406	2737	129

Zwischen dem 7.1.2013 und 19.12.2013 fanden insgesamt 406 Workshops statt. Die Workshops wurden in allen neun Bundesländern angeboten, an mehr als 150 Orten. Die meisten Workshops wurden dabei in Oberösterreich abgehalten, mit deutlichem Abstand gefolgt von der Steiermark und Salzburg. In den größeren Städten konnten die Interessierten meist aus mehreren Kursorten wählen.

Die meisten TeilnehmerInnen (Schwangere und Angehörige) kommen aus Oberösterreich (34,7 %, d.s. 951 Personen), aus der Steiermark (18,5 %, d.s. 505 Personen) und aus Salzburg (15,8 %, d.s. 237 Personen). Am niedrigsten lag die Gesamt-TeilnehmerInnenzahl im Burgenland, hier haben 42 Personen (1,5 %) an den Workshops teilgenommen.

Abbildung 2: Bundesländer-Zuordnung zum 1. Messzeitpunkt



Folgende Tabelle 2 fasst die Rücklaufquoten zu den verschiedenen Befragungszeitpunkten zusammen

Tabelle 2: Rücklaufquoten (RLQ) von ausgefüllten Fragebögen zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP)

Bundesland/ Befragungszeitpunkt	Anzahl erreichte TeilnehmerInnen	1	2	3	RLQ zu MZP1	RLQ zu MZP2	RLQ zu MZP3
Burgenland	42	39	33	34	92,9 %	84,6 %	87,2 %
Kärnten	161	143	145	25	88,8 %	>100 %	17,5 %
Niederösterreich	224	183	180	82	81,7 %	98,4 %	44,8 %
Oberösterreich	951	888	867	599	93,4 %	97,6 %	67,5 %
Salzburg	237	183	181	73	77,2 %	98,9 %	39,9 %
Steiermark	505	380	380	200	75,2 %	100 %	52,6 %
Tirol	200	155	156	92	77,5 %	>100 %	59,4 %
Vorarlberg	183	179	179	39	97,8 %	100 %	21,8 %
Wien	234	220	221	57	94,0 %	>100 %	25,9 %
GESAMT	2737	2370	2342	1201	86,6 %	98,8 %	50,7 %

Zum ersten Messzeitpunkt (zu Beginn des Workshops) füllten 2370 (schwängere und nicht schwängere) Teilnehmerinnen den Fragebogen aus - d.s. 86,6 % aller Workshop-TeilnehmerInnen. Zum zweiten Messzeitpunkt (kurz nach Ende des Workshops) beteiligten sich noch 2342 Frauen an der Umfrage (d.s. 85,6 % aller Workshop-TeilnehmerInnen bzw. 98,8 % jener, die kurz vor dem Workshop an der Befragung mitmachten). Die Beteiligung zum dritten Messzeitpunkt (3 Monate später) lag österreichweit bei 1201 Frauen (d.s. 43,9 % aller TeilnehmerInnen bzw. 50,7 % jener Personen, die zum ersten MZP den Fragebogen beantworteten).

Von 390 Frauen (d.s. 14,2 % aller erreichten TeilnehmerInnen) liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

Die teilweise sehr hohen Rücklaufquoten zum Messzeitpunkt 2 (teilweise mehr als 100 %) können auf verspätete Teilnahme oder nicht ausgefüllte Fragebögen zu Beginn der Workshops zurückzuführen sein. Dadurch kommt es zu einer höheren Anzahl von Fragebögen zum Messzeitpunkt 2 (nach den Workshops).

Die Bandbreite der Rücklaufquoten zum 3. Messzeitpunkt liegt zwischen 17,5 % in Kärnten und beachtlichen 87,2 % im Burgenland, gefolgt von stolzen 67,5 % in Oberösterreich. Auch die Teilnehmerinnen in Tirol und in der Steiermark haben sich noch stark an der dritten Rückmeldung beteiligt.

Beschreibung der (schwangeren und nicht schwangeren) Teilnehmerinnen (= Frauen, die den Fragebogen ausfüllten)

Die Grundgesamtheit bezieht sich auf 2370 Teilnehmerinnen (zum 1. Messzeitpunkt). Da jedoch nicht alle Teilnehmerinnen alle Fragen beantwortet haben, kann es aufgrund dessen zu unterschiedlichen Stichprobengrößen bei den verschiedenen Befragungsinhalten kommen.

Alter

Zu Beginn des Workshops füllten 2370 Teilnehmerinnen den Fragebogen aus. Davon machten 6 zu ihrem Alter keine Angaben. Das Durchschnittsalter jener 2364 Personen, die ihr Alter angaben, liegt bei 30,3 Jahren. Die Hälfte der Befragten ist zwischen 27 und 33 Jahre alt. Allein 20 % zählen zu den 30- bis 31-Jährigen.

Anzahl der Schwangerschaften

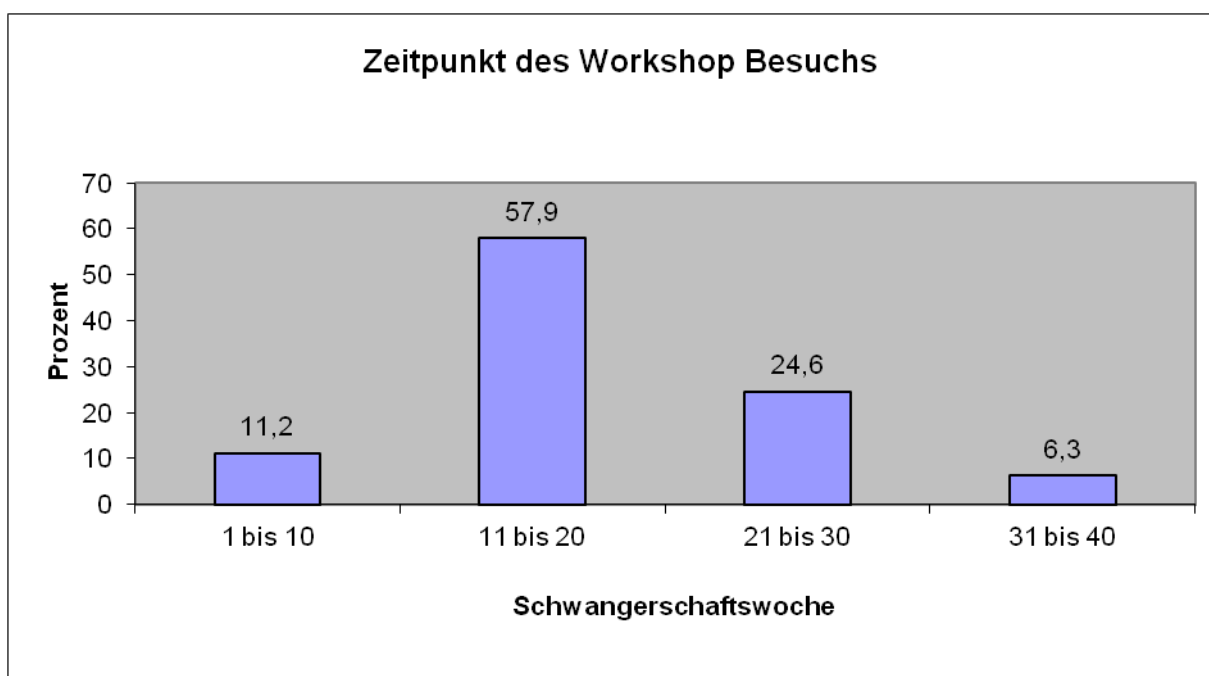
Für 1903 teilnehmende Frauen (d.s. 81,8 %) handelte es sich zum Zeitpunkt des Workshops um die **erste Schwangerschaft**, für weitere 314 Frauen (d.s. 13,5 %) um die **zweite Schwangerschaft**. 78 Frauen (d.s. 3,4 %) standen vor der Geburt ihres **dritten** Kindes. Um ihre **vierte, fünfte, sechste** oder **siebte Schwangerschaft** handelte es sich für insgesamt 30 Frauen (1,3 %). Im Durchschnitt handelte es sich bei den Teilnehmerinnen um die erste Schwangerschaft zum Zeitpunkt des Workshops.

Schwangerschaftswoche

Einige Frauen nutzten den Schwangerschaftsworkshop als Informationsquelle, obwohl sie zum Zeitpunkt des Workshops nicht schwanger waren. So waren 53 Frauen (2,2 % von 2370 Personen) lediglich am Workshopthema **interessiert**, sie machten keine Angabe bei der Schwangerschaftswoche.

Die folgende Abbildung zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in denen sich zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs die 2317 schwangeren Teilnehmerinnen befanden.

Abbildung 3: In welcher Schwangerschaftswoche fand der Workshop-Besuch statt?



Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

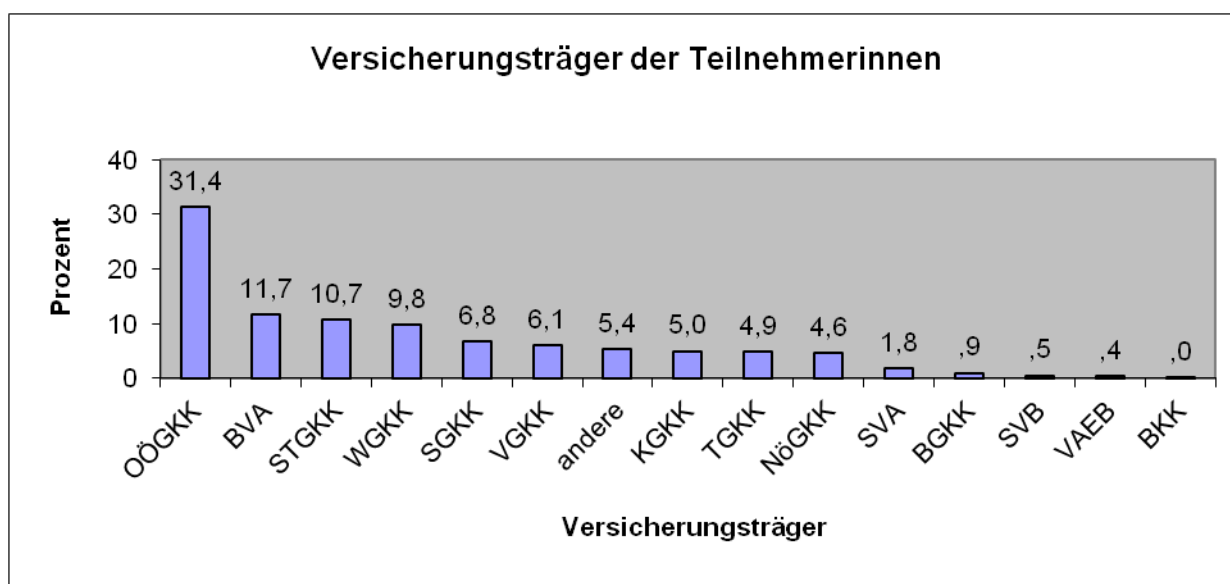
Bei 2145 (91,2 %) Teilnehmerinnen handelte es sich um **österreichische Staatsangehörige**. In Österreich geboren wurden 88,7 % (d.s. 2081) der Befragten. 89,1 % aller Befragten geben an, dass es sich beim Geburtsort des Partners bzw. Vaters des ungeborenen Kindes auch um Österreich handelt.

Weitere 208 Teilnehmerinnen gaben eine anderweitige Staatsangehörigkeit an. Den größten Teil der Frauen mit **nicht österreichischer Herkunft** stellen jene mit deutscher Staatsbürgerschaft (42,3 % (N=89), gefolgt von Frauen mit ungarischer Staatsangehörigkeit (5,8 %, N= 12) dar. Eine genaue Auflistung findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Versicherungsträger

Die meisten Teilnehmerinnen sind zum Zeitpunkt des Workshops bei der OÖGKK versichert (31,4 %; N=737). Diese Anzahl ist in Bezug auf die hohe Teilnehmerinnenzahl im Bundesland Oberösterreich zu sehen. 11,7 % der Teilnehmerinnen, also 274 Personen, sind bei der BVA versichert. Bei der STGKK (10,7 %; N=251) und bei der WGKK (9,8 %; N=230) sind annähernd gleich viele Teilnehmerinnen versichert. Bei den Versicherungsträgern der Rubrik „Andere“ stellt die KFL (Kranken- und Unfallfürsorge für oberösterreichische Landesbedienstete) bedingt durch die hohe TeilnehmerInnenanzahl aus Oberösterreich den höchsten Anteil mit 42 Personen als Versicherungsnehmerinnen. Die genauen Ergebnisse sind in Abbildung 4 dargestellt.

Abbildung 4: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

2,8 % von 2320 Teilnehmerinnen sind **Alleinerzieherinnen, d.s. 65**.

In **Karenz** befinden sich zum Zeitpunkt des Workshops 425 Teilnehmerinnen (18,2 % von 2335, die diese Frage beantworteten). Von den schwangeren Personen, welche **nicht** in Karenz sind (d.s. 1910 Teilnehmerinnen), gehen 1380 (72,3 %) einer **Vollzeit**, 278 (14,6 %) einer **Teilzeit** und 35 (1,8 %) einer **geringfügigen** Beschäftigung nach. 95 Teilnehmerinnen (5 %) sind zu dem Zeitpunkt **arbeitslos**.

Bildung

2348 Teilnehmerinnen gaben ihr Bildungsniveau an. Davon besitzen 28,1 % (N= 660) einen Abschluss an einer **berufsbildenden oder allgemeinbildenden höheren Schule**. Weitere 33,5 % der Workshop-Teilnehmerinnen weisen einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss** auf. 16,6 % (N= 389) haben eine **berufsbildende mittlere Schule**

absolviert, 19,9 % (N= 467) der Teilnehmerinnen eine **Lehre** abgeschlossen. Ein geringer Anteil besitzt nur einen **Pflichtschulabschluss** (1,3 %) oder **keinen Abschluss** (0,6 %).

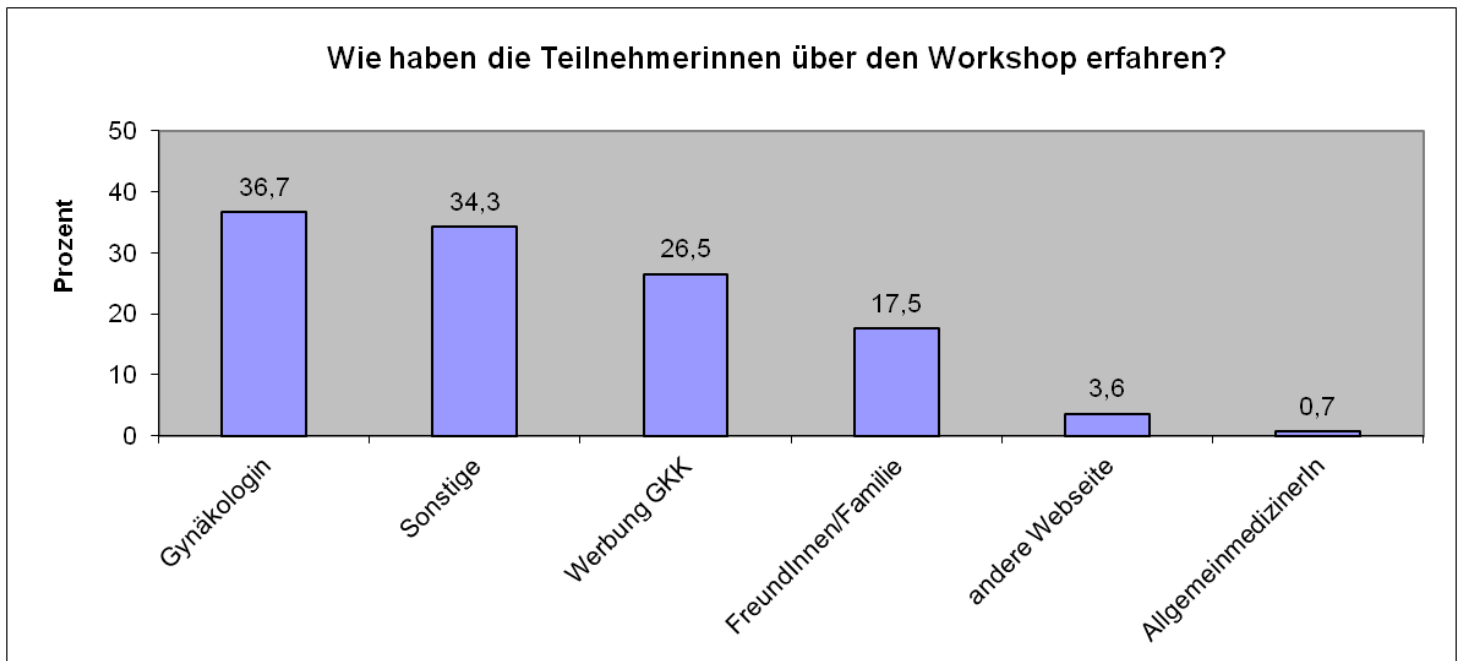
Werbung für den Workshop

2217 Personen machten Angaben zu diesem Themenblock. Davon bestätigten 36,7 % (N=813) durch ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** auf diese Veranstaltungen hingewiesen worden zu sein. 760 Teilnehmerinnen (d.s. 34,3 %) erfuhr durch **sonstige** Medien vom Workshop. Durch die **Werbung der GKK** wurden 26,5 % (N= 588) der Teilnehmerinnen auf die Workshops aufmerksam und 17,5 % durch **FreundInnen/Familie** (N= 388).

Andere Webseiten (3,6 %, N= 80), sowie die **Allgemeinmediziner** (0,7 %, N= 16) fungierten eher weniger als Informationsquelle.

Aus den Kommentaren zeigt sich, dass unter **sonstigen** Medien vor allem die Zeitungsinserate, die gebotenen Informationen/Plakate in Krankenhäusern, Information durch die Hebammen, Radiosendungen, Flyer, sowie Geburtsvorbereitungskurse zur Bekanntheitssteigerung der Workshops beitrugen. Viele weitere Nennungen sind im Kommentarteil des Berichts ersichtlich.

Abbildung 5: 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

Insgesamt wurde diese Frage von 2343 Schwangeren beantwortet. 97,8 % (N= 2292) verzichteten hierbei während ihrer Schwangerschaft gänzlich auf Alkoholkonsum. 2,2 % (N= 51) geben jedoch an, Alkohol auch während der Schwangerschaft zu konsumieren. Hier wird jedoch überwiegend sehr sensibel mit Alkohol umgegangen und nur selten oder zu besonderen Anlässen konsumiert (siehe Kommentarteil).

Zigarettenkonsum

Diese Frage wurde von insgesamt 2353 Schwangeren beantwortet. 54 % (N= 1270) der Befragten zählen zu den Nichtraucherinnen („noch nie geraucht“), weitere 28,9 % (N= 680) geben an, **schon seit längerer Zeit nicht mehr** geraucht zu haben. 15,3 % (N= 360) bestätigen **seit der Schwangerschaft nicht mehr geraucht** zu haben. Insgesamt zeigt sich ein erfreulicher Anteil von 98,2 % an Schwangeren, welche seit oder schon vor der Schwangerschaft rauchfrei leben.

42 Schwangere (1,8 %) gaben jedoch an, dass sie **trotz ihrer Schwangerschaft weiterhin Zigaretten rauchen**. 41 Angaben wurden hier zur Anzahl der gerauchten Zigaretten gemacht. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über den Zigarettenkonsum der betreffenden Schwangeren:

Tabelle 3: Zigarettenkonsum von schwangeren Frauen

Zigarettenanzahl	Anzahl der Schwangeren
1	9
2	6
3	5
4	4
5	6
6	2
8	1
10	6
15	1
20	1

Die Bandbreite des Konsums geht **von einer Zigarette am Tag** (bei neun Schwangeren) bis hin zu **einer ganzen Schachtel Zigaretten** (bei einer Schwangeren). Der **Durchschnitt** über alle 41 Frauen liegt bei einem relativ hohen Anteil von **vier Zigaretten am Tag**.

Bewegungsverhalten

Auf die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ antworteten 2315 der Workshop-Teilnehmerinnen. 13,6 % der Befragten geben an, zumindest 1-mal in der Woche körperlich aktiv zu sein. Fast jeweils ein Viertel der Befragten gibt an, an zwei (N= 530, d.s. 22,9 %) bis drei Tagen (N= 544, d.s. 23,5 %) in der Woche für mindestens 30 Minuten durchgehend in Bewegung zu sein. Jeweils knappe 10 % entfallen auf Bewegung an vier (N= 244) bis fünf Tagen (N= 239). Insgesamt 13,4 % (d.s. 311 Personen) geben an, sogar an 6 Tagen bis jeden Tag körperlich aktiv zu sein.

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 (nur Schwangere)

Eine **Allergie oder Unverträglichkeit** weisen 29,2 % (N= 502) aller Schwangeren auf. Angegeben wurde dabei am häufigsten Allergien gegen Gräser, Hausstaubmilben, Fructose-Intoleranz und Bienenstiche. Viele weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Bei 10,9 % (N= 175) der Befragten kam es zu **sonstigen Erkrankungen** wie Schilddrüsenunterfunktion, Hyperthyreose, Neurodermitis und weiteren (siehe Kommentarteil).

Weitere 3,5 % (N= 59) leiden unter **Adipositas**, 2 % (N= 33) an **Schwangerschaftsdiabetes**, 2,5 % (N=43) an **Bluthochdruck**, 1,6 % (N= 27) an **erhöhten Blutfettwerten**, 0,9 % (N=15) an **Diabetes Mellitus**, sowie 0,2 % (N=3) an **Präeklampsie**.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere)

Zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden zählt auch dieses Jahr **Übelkeit bzw. Brechreiz** mit 60,9 % (N= 1341), tatsächliches **Erbrechen** gaben jedoch nur 8,6 % der Befragten an (N= 198). **Blähungen/Völlegefühl** werden von 41,7 % (N= 904) der Befragten berichtet. Unter **Verdauungsbeschwerden** leiden 34,3 % (N= 740), sowie unter **Sodbrennen** 25,9 % (N=556).

Von 22,6 % (N= 460) der Schwangeren werden **keine Schwangerschaftsbeschwerden** berichtet.

Ernährung

2317 Frauen sind laut eigenen Angaben zum Zeitpunkt des Workshops schwanger. Mehr als die Hälfte der Schwangeren (55,1 %, N= 1276) nimmt bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

Nahrungsergänzungsmittel werden von rund drei Viertel der Befragten (74,6 %, N= 1708) zusätzlich **während der Schwangerschaft** eingenommen. Die Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel gestaltet sich hierbei sehr vielfältig. An erster Stelle der Nahrungsergänzungen wird Femibion genannt, gefolgt von Pregnavit, Folsäure, Magnesium u.v.m. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Bedenkliche Nahrungsmittel werden (rohes Fleisch, roher Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) von 5,3 % (N= 122) der Schwangeren verzehrt.

Stolze 79,8 % der Befragten (N= 1839) glauben, dass sie die Ernährung laut der Empfehlung vollkommen oder überwiegend einhalten bzw. sich anpassen können (volle oder überwiegende Zustimmung). Nur sechs Schwangere (d.s. 0,3 %) sind überhaupt nicht dieser Meinung (Antwortkategorie 6 „stimme überhaupt nicht zu“).

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 drei 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 maximal 41 Punkte im Test erreicht werden.**

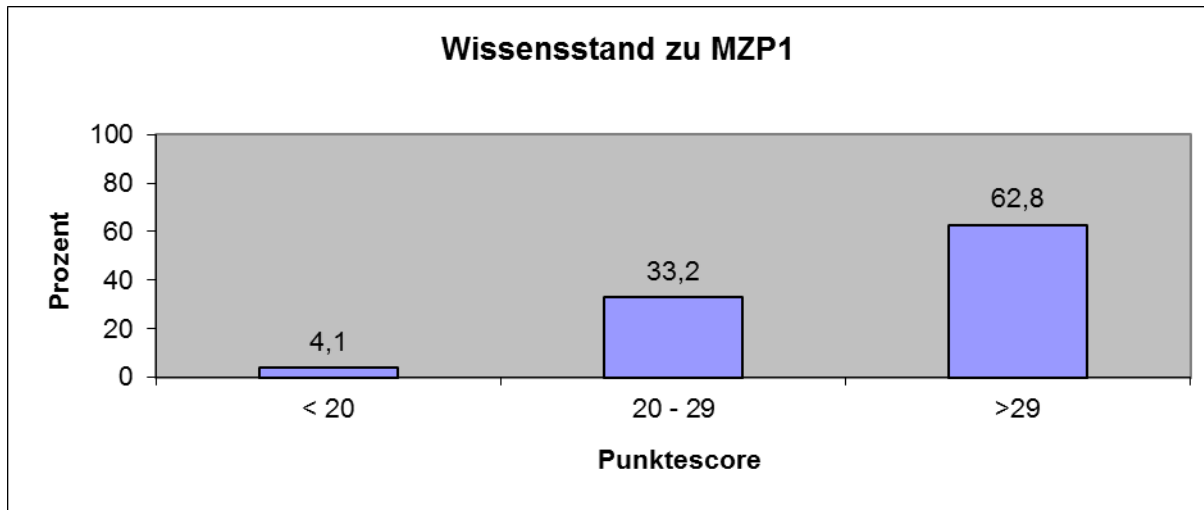
Zum MZP 1 erreichten 15 Teilnehmerinnen (0,6 %) weniger als 10 Punkte, beachtliche 2 Teilnehmerinnen (0,1 %) erzielten ein Resultat von **über 40** Zählern. **Der durchschnittliche Gesamtscore vor Beginn des Workshops** lag bei den 2358 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten, bei rund **30 Punkten**, wobei die **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 28 und 34 Punkten** erreichten.

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

Die **größten Wissenslücken** dabei waren, wie viel handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte, dass der Eiweißbedarf ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht ist und dass man zur Deckung des Eiweißbedarfs geeignete Lebensmittelkombinationen wählen sollte, dass die Eisenaufnahme durch Vitamin C gesteigert werden kann, oder dass Eisenmangel während der Schwangerschaft nicht zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt, dass die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft abhängig ist vom BMI vor der Schwangerschaft.

Die durchschnittlich höchsten Gesamtscores zum ersten Messzeitpunkt erzielten Teilnehmerinnen aus Oberösterreich (Gesamtscore 31,1). Der Wissensstand fällt in Tirol (29,5 Punkte), der Steiermark (29,3 Punkte) und Salzburg (25,8 Punkte) am geringsten aus. Die Gesamtscores der übrigen Bundesländer liegen zwischen 30 und 30,6, unterscheiden sich als eher wenig.

Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (N= 2358)

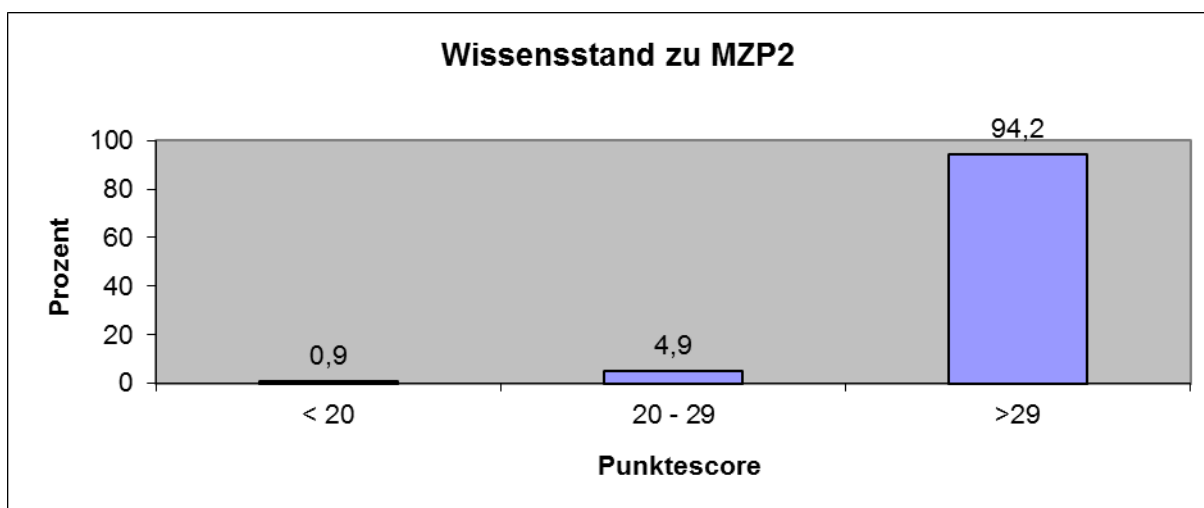


Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 2327 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten, liegt hier bei rund **36,6 Punkten** und somit **signifikant höher** als vor Beginn des Workshops ($p < 0.001$).

Die Hälfte der Teilnehmerinnen erreichte nach dem Workshop (MZP2) einen Score **zwischen 35 und 39**. 323 Frauen erreichten 40 Punkte (d.s. 13,9 %), weitere 187 Frauen (d.s. 8 %) sogar die maximale Punktezahl von 41!

Hier zeigt sich, dass die Teilnehmerinnen aus Vorarlberg den größten Wissensstand zum MZP2 aufweisen (im Durchschnitt 38 Punkte), gefolgt von Oberösterreich (im Durchschnitt 37,5) und Niederösterreich (im Durchschnitt 37,2). Durchschnittlich legten die Workshop-Teilnehmerinnen 6,5 Punkte zu.

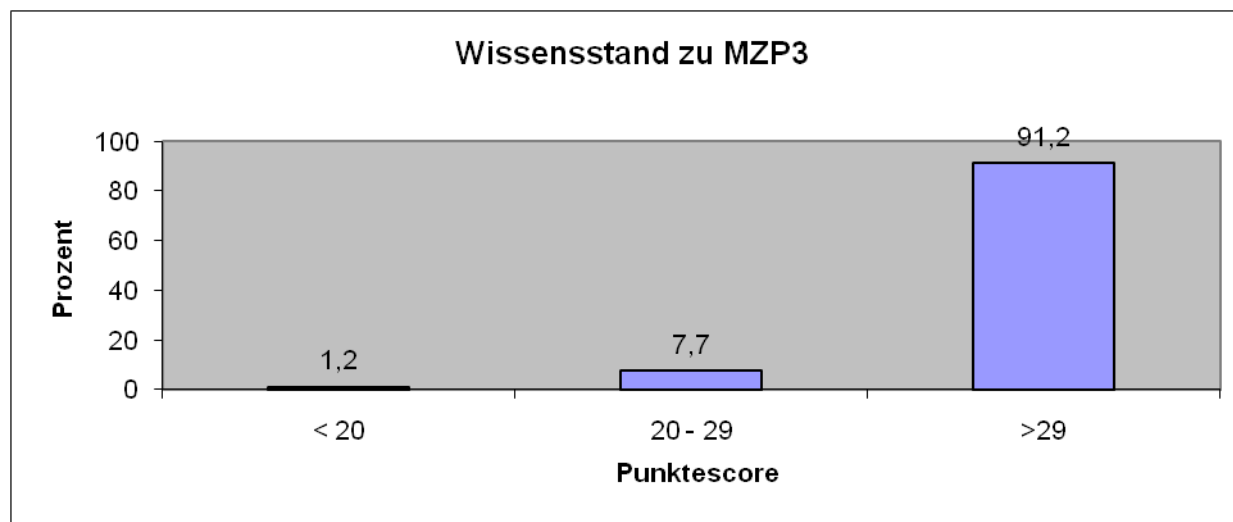
Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (N= 2327)



Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die Teilnehmerinnen gesendet. Diesen füllten insgesamt 1201 Frauen aus. Der **durchschnittliche Gesamtscore lag zu diesem Zeitpunkt bei rund 35 Punkten**. Hier erreichten 90 Personen den Score von 40, stolze 30 Personen den Höchstscore von 41 Punkten. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 33 und 38 Punkten**.

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 abnimmt ($p < 0.001$). Der Wissenszuwachs nach drei Monaten ist im Vergleich zum ersten Messzeitpunkt aber signifikant höher ($p < 0.001$). Dies ist ein guter Indikator für einen Wissenszuwachs, welcher nicht stetig steigend, aber doch überdauernd ist.

Abbildung 8: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (N= 1201)



Die folgende Tabelle zeigt einen Überblick der durchschnittlichen Gesamtscores (Querschnitt) im Bundesländervergleich.

Tabelle 4: Durchschnittliche Scores der richtigen Antworten beim Wissenstest je Messzeitpunkt, Wissensaufbau, Wissensabbau

Korrekte Antworten	Ges.	W	NÖ	B	OÖ	ST	S	K	T	V
MZP1	30,1	30,6	30,5	30,4	31,1	29,3	25,8	30,6	29,5	30,0
MZP2	36,6	36,4	37,2	35,7	37,5	36,3	30,7	36,9	36,6	38,0
MZP3	35,1	34,6	35,2	35,0	35,9	35,3	29,5	35,2	34,4	36,2
Veränderung										
von MZP1-MZP2	6,5	5,8	6,7	5,3	6,4	7,0	4,9	6,3	7,1	8,0
von MZP2-MZP3	-1,4	-1,9	-2,0	-0,7	-1,6	-1,0	-1,2	-1,6	-2,2	-1,8
von MZP1-MZP3	5,0	3,9	4,7	4,6	4,7	6,0	3,7	4,7	4,9	6,2

Die Tabelle zeigt, dass sich der Wissensstand von vor dem Workshop im Vergleich zu nach dem Workshop erheblich steigert und im Gesamtverlauf der Evaluierung den Höhepunkt zum Messzeitpunkt 2, also unmittelbar nach dem Workshop erreicht. Gemäß der natürlichen Vergessensspanne nimmt das Wissen zum 3. Messzeitpunkt wieder ab, bleibt jedoch auf einem höheren Niveau als zum ersten Messzeitpunkt (vor dem Workshop). Diese Ergebnisse spiegeln die empirischen Befunde der Ebbinghaus'schen Lernkurve wider, welche besagt, dass ein konstanter Wissensabbau ohne Wiederholung der gelernten Inhalte stattfindet, jedoch ungefähr 20 % des ursprünglich Gelernten auch nach längerer Zeit erhalten bleibt.

In Summe ist der größte Wissenszuwachs in Vorarlberg zu verzeichnen. Hier kam es zu einem Wissenszuwachs vom 1. MZP hin zum 3. MZP von insgesamt 6,2 Punkten.

Fazit: Alle drei Messzeitpunkte zeigen sich in Bezug auf den Wissenszuwachs als statistisch signifikant unterschiedlich (alle $p < 0.001$). So ist ersichtlich, dass zum MZP 2 der größte Zuwachs an Wissen zu verzeichnen ist. Das ist aufgrund des direkt vorangegangenen Wissenserwerbs bzw. des Workshops auch einfach erklärbar. Der dritte Messzeitpunkt geht mit einem geringen Wissensverlust zum MZP 2, aber im Vergleich zum MZP 1 doch erhöhten Wissenstand hervor.

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 dahingehend 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?*

Die **Umsetzbarkeit** der Ernährungsempfehlungen im Alltag durch die gegebenen Tipps im Workshop empfinden 93,2 % der Teilnehmerinnen (N= 2171) als völlig oder überwiegend praxisnah. Nur zwei Personen (0,1 %) schreiben den erhaltenen Tipps keine Praxisrelevanz zu, weitere 9 Personen (d.s. 0,4 %) bestätigen fast keine Praxisrelevanz. 2083 Teilnehmerinnen (89,4 %) sind zudem sehr zuversichtlich bis zuversichtlich, dass sie die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen können.

Im Vergleich der Bundesländer zeigt sich, dass Teilnehmerinnen aus Wien die Praxisnähe der Tipps im Alltag am geringsten bewerteten, während diese von den Vorarlberger Teilnehmerinnen am höchsten eingeschätzt wird. Generell zeigt sich der Unterschied aber nur innerhalb der ersten beiden Kategorien „stimme völlig zu“ und „stimme zu“.

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

Drei Monate nach der Ernährungsberatung (MZP3) wurde nochmals 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). Hier machten 1194 Frauen eine Angabe (d.s. 50,7 % vom 1. Messzeitpunkt). Davon stimmten 76,4 % (N= 912) der Frauen dieser Aussage zu (Antwortkategorien 1 und 2), was im Vergleich zum zweiten Messzeitpunkt einem deutlichen Rückgang in der Zuversichtlichkeit entspricht ($p < 0.001$). Hier sind keine bundesländerspezifischen Unterschiede statistisch festzustellen.

Es wurden aber auch Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 1182 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind **56,0 %** (N= 663) 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 34,4 % (N= 406) entschieden sich für Antwortmöglichkeit 2.

Am besten konnten die Befragten die Tipps zur **Hygiene bei der Essenszubereitung** (78,3 %, N= 930) gut im Alltag umsetzen. Auch der Verzicht auf **Nahrungsmittel, die man in der Schwangerschaft meiden sollte**, ist für 77,6 % (N=924) gut umsetzbar. Fast gleich viele Frauen bewerteten die Tipps zur **Bewegung** und **Beeinflussbarkeit von**

Schwangerschaftsbeschwerden und die Tipps zum **Zusatzbedarf an Nährstoffen** mit 42,3 % (N=502) bis 42,4 % (N=503) als gut umsetzbar.

Für die Salzburger Teilnehmerinnen waren die Tipps hinsichtlich zu meidenden Nahrungsmittel weniger gut umsetzbar als in den übrigen Bundesländern. Für die Wiener Teilnehmerinnen, gefolgt von den Kärntner und Salzburger Teilnehmerinnen, waren die Tipps zur Hygiene am wenigsten gut umsetzbar. Die Teilnehmerinnen aus dem Burgenland weisen im Gegenzug dazu die beste Wertung in der Umsetzbarkeit der hygienischen Empfehlungen auf.

Fazit: Zusammenfassend zeigt sich eine sehr hohe Zuversicht, die gegebenen Tipps in der Praxis umsetzen zu können. Die Praxisnähe der Tipps wird ebenfalls sehr gut bewertet. Trotz Rückgang in der Zuversicht bis zum Messzeitpunkt 3, werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen generell als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft.

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 ausgewertet über alle Messzeitpunkte:

- *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.*

Zum ersten Messzeitpunkt, also vor den Workshops zeigte sich eine starke Ausprägung des Selbstwirksamkeitserleben bei 97,2 % (N= 2276) der Befragten. Hier stimmten 85,7 % (N= 2006) völlig und 11,5 % (N= 270) der Personen überwiegend zu, **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten**. Zum zweiten Messzeitpunkt, also unmittelbar nach den Workshops stimmten 89,4 % (N= 2083) völlig und 9,7 % (N= 227) überwiegend zu. Dies entspricht mit 99,1 % fast allen teilgenommenen Personen und stellt auch einen **signifikanten Anstieg des Selbstwirksamkeitserlebens** zum ersten Messzeitpunkt dar ($p < 0.001$). Zum dritten Zeitpunkt, also 3 Monate nach den Workshops, gaben insgesamt 98,7 % (N= 1179) der Befragten mit völliger bzw. überwiegender Zustimmung an, durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten. Gegenüber dem zweiten Messzeitpunkt zeigt sich hier keine signifikante Verbesserung. Im längsschnittlichen Vergleich zeigt sich, dass das Selbstwirksamkeitserleben zum dritten Messzeitpunkt signifikant besser ist, als zum ersten Messzeitpunkt ($p = 0.044$), ebenso zeigt sich das Selbstwirksamkeitserleben zum zweiten Messzeitpunkt signifikant besser, als zum ersten ($p = < 0.001$).

Die **Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, konnte vor den Workshops von 79,6%iger Zustimmung (34,5 %, N= 806 Personen völlige und 45,1 %, N= 1055 überwiegende Zustimmung) auf 90,3%ige Zustimmung (37 %, N= 855 Personen völlige und 53,2 %, N= 1228 überwiegende Zustimmung) zum 2. Messzeitpunkt (nach den Workshops) signifikant gesteigert werden ($p < 0.001$). Drei Monate nach den Workshops stimmten diesem Punkt aber signifikant weniger Personen mit 74,8 % (N= 892) völlig oder überwiegend zu ($p < 0.001$) als zum zweiten Messzeitpunkt.

Drei Monate nach den Workshops war die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten deutlich geringer als vor dem Workshop ($p < 0.001$).

Zum 1. Messzeitpunkt zeigen sich die Burgenländer Teilnehmerinnen am sichersten, zum 2. Messzeitpunkt zeigt sich die Sicherheit relativ ausgewogen, zum 3. Messzeitpunkt hingegen zeigen sich Kärntner, Salzburger, sowie Vorarlberger Teilnehmerinnen am sichersten.

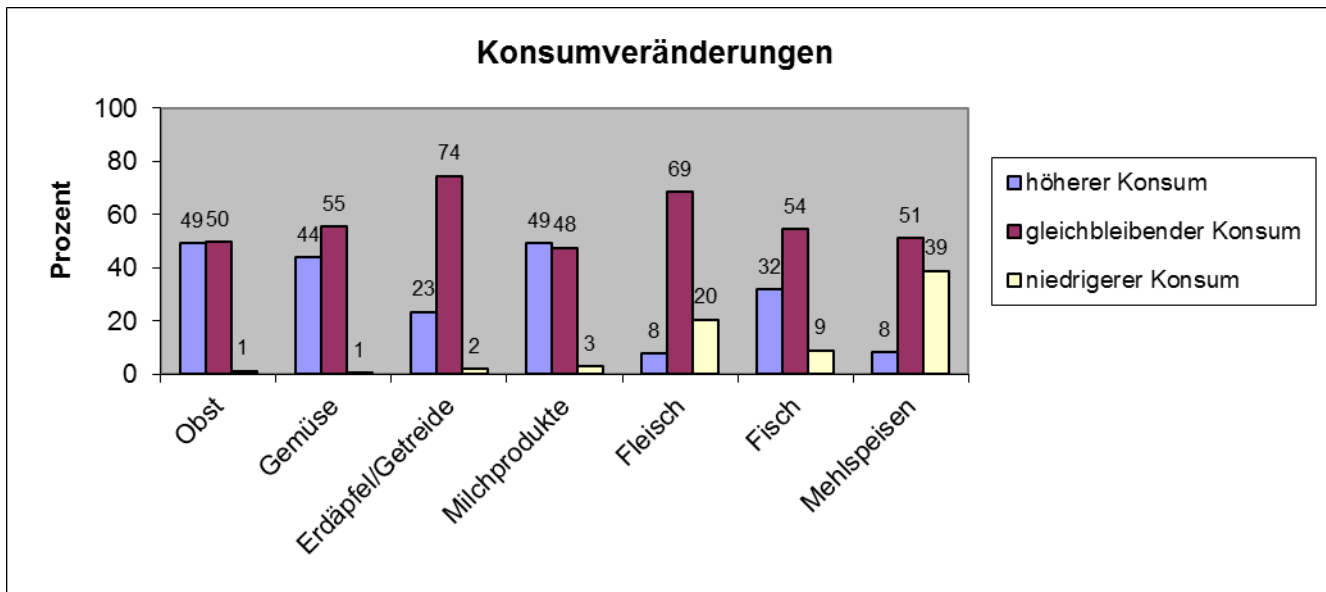
Fazit: Die Bewusstseinsbildung für einen Beitrag zur gesunden Ernährung während der Schwangerschaft für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des heranwachsenden Babys zeigt eine erhebliche Verbesserung nach den Workshops im Vergleich zum Zeitpunkt vor den Workshops. Damit kann die Vermittlung und Bildung eines gesunden Bewusstseins im Verlaufe der Workshops nachgewiesen werden, welche auch nachhaltig in Form einer 3-monatigen Unterbrechung wirkt. Nach drei Monaten zeigt sich kein statistischer Unterschied zum Zeitpunkt unmittelbar nach den Workshops, es kann somit kein Verlust der Bewusstseinsbildung festgestellt werden und ein Erhalt des gesunden Bewusstseins seit dem zweiten Messzeitpunkt festgehalten werden. Die Zuversicht, trotz Hindernissen diesen Empfehlungen im Alltag nachgehen zu können, zeigen jedoch gegenteilige Ergebnisse. Zwar kommt es direkt nach den Workshops im Vergleich zu vor den Workshops zu einem positiven Schub, also zu einer deutlichen Zunahme der Zuversicht. Drei Monate nach den Workshops hingegen ist es zu einer markanten Abnahme der Zuversicht gekommen. Dies zeigt die Bereitschaft, die Empfehlungen im Alltag umzusetzen und das Bewusstsein, dass die Umsetzung für die Teilnehmerinnen schwieriger ist, als sie es vor den Workshops angenommen haben.

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 **57,4 %** von 1201 Befragten blieb das **Ernährungsverhalten** drei Monate nach Besuch des Workshops **unverändert**. **30,5 %** haben den Konsum bestimmter Nahrungsmittel **erhöht**, während in Summe **10,7 %** den Konsum bestimmter Nahrungsmittel **verringert** haben. Im Detail ergeben sich folgende Vergleiche: Vor allem der Verzehr von Milchprodukten (49 %), Obst (49 %), Gemüse (44 %) und Fisch (32 %) ist dabei deutlich gestiegen. Drei Viertel der Befragten bestätigen, kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Erdäpfel und Getreide gleich häufig wie vor dem Workshop zu essen. Dasselbe gilt für Fleisch bei 69 %. Viele gehen mit Mehlspeisen und Fleisch bewusster als vorher um: 39 % bzw. 20 % genießen diese seltener als vorher.

Abbildung 9: Konsumveränderungen der Teilnehmerinnen



Fazit: Die Bewusstseinsbildung in den Workshops hat dazu beigetragen, dass bestimmte Ernährungsweisen einer positiven Veränderung unterlagen. Der Konsum von „gesunden“ Produkten wie Obst, Gemüse und Milchprodukten ist deutlich gestiegen, wobei im Gegenzug dazu der Konsum von Mehlspeisen und Fleisch gesunken ist.

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 22,6 % (N=460) 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 ca. 61,4 % (N= 736) keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. Nur 3,3 % (N= 40) haben trotz Schwangerschaftsbeschwerden keinen der Workshop-Tipps ausprobiert. 35,2 % (N= 422) haben bei Auftreten von Beschwerden die im Workshop erhaltenen Tipps ausprobiert. Bei rund 12 % (N= 51) haben diese Tipps sehr gut geholfen die Symptomatik zu lindern, bei weiteren 39 % boten die Tipps gute Unterstützung. Bei den Tipps zur Minderung der Schwangerschaftsbeschwerden zeigt sich drei Monate nach den Workshops kein Unterschied zwischen den Bundesländern.

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). 861 Frauen beantworteten diese Frage. Davon sind sich 16,0 % (N= 138) sehr sicher und weitere 38,9 % (N=335) sicher, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden gekommen ist. Weitere 33,7 % (N= 290) geben die dritte Kategorie an. Dabei führen die Burgenländerinnen, gefolgt von den Niederösterreicherinnen, den Beschwerderückgang mit größerer Sicherheit auf die veränderte Ernährungsweise zurück als die übrigen Teilnehmerinnen.

Fazit: Der Großteil der teilnehmenden Personen gab zu Beginn der Workshops an, Schwangerschaftsbeschwerden zu haben. Dieser Anteil ist drei Monate nach dem Workshop auf knapp zwei Drittel gestiegen. Ein weiteres Drittel bestätigt durch die Beherzigung der Tipps drei Monate nach Durchführung der Workshops keine Beschwerden mehr zu verspüren. Insgesamt geben hier mehr als die Hälfte der Befragten an, dass dies aus ihrer Sicht mit Sicherheit oder großer Sicherheit auf die gesündere Ernährungsweise zurück zu führen sei.

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 auch dieses Jahr **(sehr) zufriedenstellend** beurteilen. In Vorarlberg sind die Teilnehmerinnen am zufriedensten, gefolgt von den Niederösterreicherinnen und Burgenländerinnen. Zusammenfassend können aber nur sehr geringfügige Unterschiede zwischen den Bundesländern berichtet werden. Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Insgesamt zeigen sich 80,4 % (N= 1875) der Teilnehmerinnen mit den Workshops sehr zufrieden. 19,3 % (N=451) zeigen sich noch zufrieden. Der **organisatorische Ablauf** wird von 87 % (N= 2033) mit sehr zufrieden bewertet und nur eine Person (d.s. 0,04 %) hat angegeben, mit dem organisatorischen Ablauf unzufrieden zu sein. Die **Inhalte der Ernährungsworkshops** wurden von stolzen **99,5 %** (N= 2325) mit sehr zufrieden bis zufrieden bewertet. Ein ebenso positives Bild zeigt sich für die Bewertung der **TrainerInnen**. So zeigen sich 90,2 % (N= 2106) der Teilnehmerinnen mit den TrainerInnen sehr zufrieden. Hier gab es keine Angabe zur Unzufriedenheit, nur 1 Person zeigte sich eher nicht zufrieden.

Für **99 %** (N= 2301) der Teilnehmerinnen kommt eine klare **Weiterempfehlung** der Workshops in Frage. Das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen lässt Rückschlüsse über die hohe empfundene Akzeptanz des Workshops zu. Drei Monate später bestätigen immerhin noch 76,1 % (N= 909) der Befragten, dass sie den Workshop bereits weiterempfohlen haben. Allerdings haben zu diesem Zeitpunkt auch 23,9 % (N= 285) der Frauen den Workshop noch nicht weiterempfohlen. Ein weiterer Hinweis für die Akzeptanz des Workshops ist ferner, inwieweit die Teilnehmerinnen anderen Frauen Informationen bzw. die erhaltenen Tipps weitergegeben haben. Hier zeigt sich, dass 72,9 % der Teilnehmerinnen zu diesem Zeitpunkt (N= 868) Informationen an mindestens 1 bis 4 Personen weitergegeben haben. 34 Personen (2,8 %) bestätigten, dass sie die Tipps sogar an 5 bis 8 Personen weitergegeben haben. 24,3 % (d.s. 289 Befragte) haben keine Tipps weitergegeben.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Das **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) wird durchwegs positiv wahrgenommen: 42 % (N= 580) zeigten sich damit sehr zufrieden, weitere 48,5 % (N= 670) beurteilten das Service der Leistungsabteilung als zufriedenstellend. Eher nicht zufrieden waren 8 % (N=111) der Befragten, Unzufriedenheit herrschte bei 1,4 % (N= 20).

Die /Der **Vortragende der Leistungsinformation** wird von 53,5 % (N= 737) der Teilnehmerinnen mit sehr zufriedenstellend beurteilt, 39,7 % (N= 547) zeigen sich zufrieden, 5,6 % (N=77) eher nicht zufrieden und weitere 17 Personen unzufrieden (1,2 %).

In Summe fühlten sich 77 % (N= 1055) **ausreichend** über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** (stimme völlig zu: 46,3 %; stimme weitgehend zu: 30,7 %). Nur etwa 1,4 % (N= 19) stimmen überhaupt nicht zu, sich darüber informiert zu fühlen, an wen sie sich in diesen Belangen wenden können.

Fazit: Die Mehrheit der Befragten zeigt sich mit dem gebotenen Service zu den einzelnen Themen zufrieden. Trotz des guten Ergebnisses sollte ein Augenmerk auf die weniger zufriedenen oder unzufriedenen Teilnehmerinnen gelegt werden und gegeben falls zusätzliches Feedback zu den Ursachen der Unzufriedenheit eingeholt werden, um die Qualität der gebotenen Workshops noch zu erhöhen. Dies betrifft alle oben genannten Aspekte.

Erwartungen/Wünsche/Verbesserungsvorschläge der Teilnehmerinnen direkt im Anschluss an den Workshop (2. Messzeitpunkt)

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 mehr Rezepte, mehr praktische Beispiele gewünscht, genauere Lebensmittelausführungen, mehr Zeit für Fragen, usw.

Weiterempfehlung bzw. Weitergabe von Informationen aus dem Workshop an andere

Da der Workshop von fast allen Teilnehmerinnen (99 %) weiterempfohlen werden würde, weist dies auf eine gute Umsetzung der dahinterliegenden Konzepte auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen hin. Lediglich 1 % (N= 24) würde anderen schwangeren 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 sei oder nur für Frauen in frühen Schwangerschafts-Stadien geeignet sei (siehe Kommentarteil). Drei Monate nach dem Workshop (MZP3) bestätigen immerhin 75,9 % (N=928) der Befragten, schon mindestens einer anderen Person Informationen und Tipps aus dem Workshop weitergegeben zu haben.

Vermehrter Informationsbedarf

Die offene Frage, ob sich die Teilnehmerinnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, lieferte zahlreiche Inputs von Seiten der Teilnehmerinnen. Hier wurden Informationen zu Rezepten, Kinderbetreuungsgeld, Kochen, vegetarische Ernährung bzw. Wochengeld etc. angegeben. Für nähere Details siehe den Kommentarteil.

Was hätte kürzer sein können

Am häufigsten wurden hier Angaben zur Ernährungspyramide, Hygiene, Schwangerschaftsbeschwerden gemacht. Diese Themen würden sich die Teilnehmerinnen in kürzerem Umfang wünschen. 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. Die meisten gaben hier an, dass sie eigentlich mit dem Workshop zufrieden seien und keine Änderungswünsche hätten. Ferner wurden auch Rezeptvorschläge relativ häufig genannt. Interesse zeigen die Teilnehmerinnen auch an Workshops mit anderweitigen Themen wie Babynahrung, praktisches Kochen etc.

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

Hier haben sich zahlreiche Frauen beteiligt, was sich auch bei den Kommentaren widerspiegelt. Der Rücklauf beträgt 1201 Personen (d.s. 50,7 % im Vergleich zum 1. Messzeitpunkt).

Vermehrte Information

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. **Stark nachgefragt** würden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (71,4 %, N= 673) und mehr Informationen zum Thema **Beikost** (46,7 %, N= 439). Themen waren unter anderem verbotene Lebensmittel, Bewegung, Diabetes....

Ergänzungen zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft würden sich 10,2 % (N= 94) der Befragten wünschen. Genannt wurden u.a. die Themen verbotene Lebensmittel, Diabetes, Ernährung nach TCM etc. (siehe Kommentarteil).

Unter „**Sonstige Anmerkungen**“ kamen Vorschläge wie Allergien und Intoleranz, Bindegewebe Probleme, einfache Rezepte mit hohem Nährstoffgehalt, Essen für Kinder, u.v.a. Im Kommentarteil ist die genaue Auflistung zu finden.

Rückblickend mehr Informationen benötigt

Zur offenen Frage, zu welchen Themen sie rückblickend mehr Informationen benötigt hätten, wurden u.a. folgende Angaben durch die Teilnehmerinnen gegeben: Alkohol- und Rauchen in der Schwangerschaft, Allergien, Alternativen bei fleischloser Ernährung etc. Auffällig viele Kommentare wurden zu dem Thema Ernährung abgegeben.

Besonders hilfreiche Information

Auf die Frage, was für die Teilnehmerinnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, kamen wiederum sehr häufig die Themen Ernährung, Bewegung und Kochen auf. Da das Eingehen auf die einzelnen Kommentare an dieser Stelle zu umfangreich wäre, wird hier ebenfalls auf den Kommentarteil verwiesen.

Multiplikatorinneneffekt

75,7 % (N=902) der Befragten geben an, tatsächlich schon den GKK-Workshop an mindestens eine Person weiterempfohlen zu haben.

Zusätzlich wurden im Jahr 2013 insgesamt 106 MultiplikatorInnen zum Thema "Ernährung in der Schwangerschaft" in insgesamt 7 Schulungen geschult.

Sonstige Anmerkungen

Frage 21 war für weitere Anmerkungen, Wünsche und Anregungen gedacht – 157 Personen gaben ein Kommentar dazu, welche bunt gemischt und teilweise sehr ausführlich sind. Die Details dazu sind im Kommentarteil aufgelistet.

Mittelwerts-Tabellen: Bundesländervergleich

Statistische Absicherung der Ergebnisse

Angaben, die mit **ss.** (sehr signifikant) oder mit ****** in der Grafik gekennzeichnet sind, bedeuten, dass die Unterschiede in den Ergebnissen mit 99%iger Genauigkeit festgestellt werden konnten. Das bedeutet, dass nur 1% der Ergebnisse auf den Zufall zurückgeführt werden und somit von einem bestehenden Unterschied mit sehr hoher Sicherheit ausgegangen werden kann.

Angaben, die mit **s.** (signifikant) oder mit ***** in der Grafik gekennzeichnet sind, bedeuten, dass die Unterschiede in den Ergebnissen mit 95%iger Sicherheit festgestellt werden konnten und nur 5% der Ergebnisse auf den Zufall rückführbar sind.

Eine Tendenz **T** in den Ergebnissen besagt, dass von einem Unterschied nur mit 90%iger Sicherheit ausgegangen werden kann.

Eine Tendenz (**T**) in den Ergebnissen besagt, dass von einem Unterschied nur mit 80%iger Sicherheit ausgegangen werden kann.

In Klammer steht die Anzahl der Teilnehmerinnen. In den Zellen der Tabelle handelt es sich um Mittelwerte.

1. Messzeitpunkt	Ges.	W	NÖ	B	OÖ	ST	S	K	T	V	
Themen	(2370)	(220)	(183)	(39)	(888)	(380)	(183)	(143)	(155)	(179)	Sign.
Alter	30,3	30,9	30,0	30,3	29,9	30,4	29,7	30,2	31,3	31,2	ss
Schwangerschaftswoche	18,1	19,0	22,2	21,7	17,9	17,4	18,1	18,3	17,4	15,2	ss
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	1,2	1,2	1,3	1,2	1,2	1,3	1,2	1,4	(T)
Größe	167,1	167,1	166,7	168,2	167,0	167,3	167,3	167,9	167,2	166,6	
Gewicht	67,9	68,2	70,1	71,4	67,4	67,0	68,5	69,7	66,8	67,5	s
Gewicht vor Schwangerschaft	64,1	64,0	64,8	66,2	63,9	63,3	64,9	65,9	63,8	64,5	
Bewegung	3,1	3,4	3,3	2,9	3,0	3,1	3,2	3,0	3,2	3,1	
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,2	1,2	1,2	1,1	1,2	1,2	1,1	1,3	1,2	1,2	
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,9	1,9	2,1	1,7	1,9	1,8	1,9	1,9	1,8	1,8	ss
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,1	30,6	30,5	30,4	31,1	29,3	25,8	30,6	29,5	30,0	ss

2. Messzeitpunkt	Ges.	W	NÖ	B	OÖ	ST	S	K	T	V	Sign.
Themen	(2341)	(220)	(180)	(33)	(867)	(380)	(181)	(145)	(156)	(179)	Sign.
Alter	30,3	30,9	29,9	30,4	29,8	30,4	29,7	30,3	31,2	31,2	ss
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,3	1,2	1,3	T
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,1	1,1	1,1	1,2	1,1	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	ss
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,1	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,0	ss
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,2	1,4	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,1	ss
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,2	1,3	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,1	1,1	ss
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,5	1,7	1,4	1,4	1,5	1,6	1,5	1,4	1,5	1,3	ss
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,7	1,7	1,6	1,7	1,8	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	s
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,7	1,7	1,7	1,7	1,8	1,7	1,7	1,7	1,8	1,7	ss
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung *	1,7	1,9	2,2	1,5	1,7	1,7	1,9		1,4		ss
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation *	1,5	1,7	2,2	1,5	1,6	1,5	1,5		1,3		ss
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld *	1,9	2,1	3,1	1,8	1,8	2,2	2,7		1,6		ss
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,6	36,4	37,2	35,7	37,5	36,3	30,7	36,9	36,6	38,0	ss

* diese Fragen wurden in den betreffenden Bundesländern nicht abgefragt

3. Messzeitpunkt	Ges.	W	NÖ	B	OÖ	ST	S	K	T	V	
Themen	(1234)	(57)	(82)	(34)	(599)	(200)	(73)	(25)	(92)	(39)	Sign.
Alter	30,6	31,6	29,5	30,5	30,5	30,5	29,9	31,3	31,6	31,9	ss
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	1,2	1,3	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,0	1,9	2,1	1,9	2,1	2,0	1,9	2,0	1,9	1,8	
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,1	1,1	1,1	1,0	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,1	2,0	2,2	2,1	2,1	2,1	1,9	1,9	2,0	1,9	
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,3	1,3	1,2	1,3	1,3	1,2	1,4	1,3	1,3	1,1	T
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,7	1,6	1,7	1,6	1,7	1,6	1,8	1,5	1,6	1,6	
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,8	1,7	1,7	1,7	1,8	1,7	1,9	1,8	1,8	1,7	(T)
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,2	1,4	1,2	1,1	1,2	1,2	1,3	1,3	1,3	1,2	T
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,8	1,9	1,8	1,7	1,8	1,8	1,8	2,0	1,8	1,6	
Informationen weitergegeben	2,2	2,4	2,4	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,3	2,2	
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,4	1,6	1,4	1,3	1,4	1,4	1,3	1,6	1,4	1,3	(T)
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,5	2,6	2,2	2,5	2,6	2,6	2,6	2,8	2,6	2,1	
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,4	2,5	2,2	2,0	2,5	2,5	2,5	2,9	2,6	2,4	s
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,1	34,6	35,2	35,0	35,9	35,3	29,5	35,2	34,4	36,2	ss

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?

- Andere: Albanien (1), Belarus (1), Bosnien (8), Brasilien (1), Bulgarien (2), Chile (1), China (3), Costa Rica (1), Deutschland (89), Estland (2), Finnland (1), Frankreich (1), Georgien (2), Griechenland (1), Großbritannien (2), Italien (4), Kolumbien (1), Kosovo (2), Kroatien (7), Lettland (2), Moldawien (1), Mongolei (1), Niederlande (1), Nigeria (2), Polen (7), Rumänien (7), Russland (2), Schweiz (1), Serbien (7), Slowakei (7), Slowenien (4), Spanien (3), Südkorea (1), Thailand (1), Tschechien (5), Türkei (5), Ukraine (7), Ungarn (12), USA (3), Weißrussland (2).

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

- *Mutter: anderes Land: In welchem Land?:* Afghanistan (1), Albanien (1), Belarus (1), Belgien (2), Bosnien (29), Brasilien (1), Bulgarien (3), Chile (2), China (5), Deutschland (88), Eritrea (1), Estland (2), Frankreich (1), Georgien (2), Griechenland (1), Großbritannien (2), Guatemala (2), Italien (2), Kasachstan (1), Kolumbien (1), Kosovo (3), Kroatien (7), Kuba (1), Lettland (2), Libyen (1), Mexiko (1), Moldawien (1), Mongolei (2), Niederlande (1), Nigeria (2), Pakistan (1), Polen (9), Rumänien (16), Russland (5), Saudi Arabien (1), Schweiz (2), Serbien (8), Slowakei (8), Slowenien (2), Spanien (3), Sri Lanka (1), Südkorea (1), Thailand (1), Tschechien (5), Türkei (7), Ukraine (6), Ungarn (13), USA (5), Weißrussland (2).
- *Vater: anders Land: In welchem Land?:* Afghanistan (1), Ägypten (1), Albanien (1), Algerien (1), Belgien (1), Bolivien (1), Bosnien (23), Brasilien (2), Bulgarien (4), Chile (1), China (2), Deutschland (79), Dominikanische Republik (1), Finnland (1), Frankreich (5), Gambia (1), Georgien (3), Großbritannien (1), Holland (1), Iran (1), Irland (1), Israel (2), Italien (14), Jordanien (1), Kasachstan (1), Kolumbien (1), Kosovo (5), Kroatien (4), Kuba (1), Libyen (1), Mazedonien (3), Mexiko (1), Niederlande (4), Nigeria (4), **Österreich (2)**, Polen (4), Portugal (1), Rumänien (14), Russland (3), Schweden (2), Schweiz (9), Serbien (8), Slowakei (1), Slowenien (3), Spanien (3), Syrien (1), Tschechei (5), Tunesien (1), Türkei (15), Ukraine (1), Ungarn (5), USA (1), Weißrussland (1).

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

59 andere Website

- 9 Google
- 8 EKIZ
- 7 Facebook
- 4 Sanatorium Leonhard
- 3 Diakonie
- 3 Salk
- 2 argef.at
- 2 LFKK
- 2 LKH-Deutschlandsberg
- 2 richtigessenvonanfangen.at
- 2 Stadt Graz
- 2 Stadtmagazin Deutschlandsberg
- 1 Baby isst mit
- 1 bubblefood
- 1 der Standard.at
- 1 gesund essen von Anfang an
- 1 inf.gv.at
- 1 Klinikum Wels
- 1 Orf Homepage
- 1 Parents.at
- 1 Pro Mami
- 1 SN
- 1 SVB
- 1 VIVO
- 1 WGKK

849 Welches Sonstige

- 380 Zeitung
- 40 Krankenhaus
- 31 Hebamme
- 28 Radio
- 22 Flyer
- 22 Geburtsvorbereitungskurs
- 19 Apotheke
- 12 Internet
- 11 Diätologin
- 11 EKIZ
- 10 Kärntner Woche
- 10 Plakat
- 9 Postsendung
- 8 Arbeitgeber
- 8 EBZ
- 7 Beilage Mutter-Kind-Pass
- 7 Facharzt

7	Inserat
6	Betrieb
5	Baby Expo
5	Broschüre
5	GBK
5	Gemeinde- Zeitung
5	GKK
5	Zeitschrift
4	Bezirksblatt
4	MA
4	Personalbüro
4	Salk
3	AK
3	Arbeitskollegin
3	Frauenarzt
3	GV-Kurs
3	Kamptalerchen
3	Kindergarten
3	Messe
3	Mutter-Kind-Pass
3	Mütterstudio
3	Postzusendung GKK
3	TT
3	Werbung
2	Arbeitsgruppe Mutterschaft
2	Arzt
2	E-Mail
2	Freunde
2	Google
2	Gyn.ambulanz
2	Kinderarzt
2	Kollegin
2	MUKI
2	Nanaya
2	OÖGKK Folder
2	OÖN
2	Programm VHS
2	Prospekt
2	Rundschau
2	schwanger.li
2	SVA
2	TV
2	VIVO
1	Anmeldung
1	Anschlagetafel im Geschäft
1	Apothekerkammer
1	BAKINE- Heft

- 1 BB
- 1 Bezirkshauptmannschaft
- 1 BGF-LK-Krems
- 1 BHB Anmeldung Geburt
- 1 Bildungskalender LKH-Graz
- 1 BZ Schwaz
- 1 ein Freund hat diesen Workshop besucht
- 1 Elternschule
- 1 Erwachsenen-Treff
- 1 Familientreff
- 1 Fernseher Speisesaal VIVO
- 1 Forum im Internet
- 1 Fr. Pichler
- 1 Frau Harmuth
- 1 Ganz Schwechat
- 1 Geburtenstation
- 1 Geburtsvortrag Kirchdorf
- 1 Gemeinde
- 1 Gemeindeaussendung
- 1 Gesund Magazin
- 1 Gyn
- 1 ifs
- 1 Infomaterial Barmh. Brüder
- 1 KAGES
- 1 KIGA Friedberg
- 1 Kinderkrippe
- 1 Kleine Zeitung
- 1 Kursheft VHS
- 1 Lebensgefährte
- 1 Mag. Köberl
- 1 Mütterberatung
- 1 Mutter-Kind-Zentrum Schwaz
- 1 Nachbarin
- 1 Nachrichten
- 1 Newsletter
- 1 Newsletter EKIZ
- 1 OÖ Nachrichten
- 1 pers. Einladung
- 1 Persönliche Zuschrift
- 1 Postkarte beim FA
- 1 Programm EKIZ
- 1 Rathaus Wolfsberg
- 1 Recherche im Internet
- 1 Reha
- 1 Sanatorium
- 1 Schwägerin
- 1 schwangere Schwester

- 1 Schwangerenpaket bei Frauenarzt
- 1 SMZ-Ost
- 1 Spielmesse Salzburg
- 1 SS-Kurs Fr. Wieser
- 1 SVB
- 1 Tag der offenen Tür LK Scheibbs
- 1 Teambesprechung, Bildungskalender
- 1 telefonisch EKIZ
- 1 Termin bei Frau Nageler (GKK Villach)
- 1 über Fortbildungen
- 1 Uni
- 1 Uni Wien
- 1 VEÖ
- 1 Verband der Diätologinnen
- 1 VHS
- 1 Termin bei Frau Nageler (GKK Villach)
- 1 über Fortbildungen
- 1 Uni
- 1 Uni Wien
- 1 VEÖ
- 1 Verband der Diätologinnen
- 1 VHS
- 1 von Fr. Wieser
- 1 Wäschepaket-Anmeldung
- 1 WGKK
- 1 Wifi Kurs
- 1 WNTV
- 1 Yoga
- 1 zips
- 1 Zugeschickter Folder

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

45 Häufigkeit Alkohol

- 3 1/8 Wein 1x im Monat
- 2 1 Glas im Monat
- 2 1x/Woche
- 2 2 x im Monat
- 2 Alkoholfreies Bier
- 1 1,5
- 1 1 Bier
- 1 1 Glas
- 1 1 Schluck Bier alle 4 Tage
- 1 1 x im Monat 1-2 Schluck
- 1 1 x pro Woche 100 ml Rotwein oder Bier
- 1 1/2 Glas
- 1 1/8 pro 2 Wochen

- 1 1/8l Wein 14-tägig
- 1 "1-2x wöchentlich 1/16"
- 1 1x im Monat
- 1 1x pro Woche 1 Seiterl Bier
- 1 2 - 3 Bier in der Woche
- 1 2 Gläschen Sekt zum Anstoßen 1mal im Monat
- 1 2 x seit der SS
- 1 2-3 Gläser/Woche
- 1 ab und zu 1 Glas- sehr selten
- 1 alle 4 Wochen mal
- 1 ca. alle 14 Tage 1 Seiterl Radler
- 1 ein achtel Wein alle 2-3Wochen
- 1 fast nie
- 1 ganz selten
- 1 ganz wenig/ kosten beim Freund
- 1 gelegentlich
- 1 gelegentlich ein Seiterl Bier
- 1 gelegentlich einen Schluck beim Anstoßen
- 1 Gläschen Wein ab und zu
- 1 hin und wieder
- 1 manchmal ein halbes Glas Prosecco
- 1 nur gelegentlich Radler
- 1 Radler 1-2x pro Monat
- 1 selten
- 1 zu Anlässen
- 1 zum Anstoßen

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

6 Diabetestyp

- 3 Typ 1
- 3 Schwangerschaftsdiabetes

835 Allergien

- 188 Bäume/Gräser/Pollen
- 90 Hausstaub
- 73 Tierhaar
- 72 Lactose
- 54 Penicilin
- 46 Heuschnupfen
- 42 Fructose
- 36 Nickel
- 29 Insekten
- 21 Histamin
- 21 Obst
- 13 Nussallergie

9	Lebensmittel
8	Gemüse
7	Neurodermitis
6	Gluten
6	Sorbit
5	Duftstoffe
5	Milben
5	Weizen
4	Schimmel
4	Sonnenallergie
3	Aspirin
3	Augmentin
3	Jod
3	Medikamente
3	Milch
3	Roggen
3	Sulfonamide
2	ass
2	Asthma
2	Daunen
2	Dinkel
2	Fisch
2	Klacid
2	Kobalt
2	Kontaktallergie
2	Pflaster
2	Pilze
2	Voltaren
2	Waschmittel
1	Acetylsalicylsäure
1	Antibiotika
1	Arthritis
1	Ascorbinsäure
1	Casein
1	chem. Konservierungsmittel
1	Chlor
1	Clamoxyl
1	Cocamide Dea
1	Cöliakie
1	diclofenac
1	Eier
1	Eiweiß
1	Erdnüsse
1	Essig
1	Gemüse

- 1 Gummi
- 1 Haselnüsse
- 1 Kathen
- 1 Knoblauch
- 1 Kortison
- 1 Kosmetika
- 1 Kuhmilcheiweiss
- 1 Lanolin
- 1 Latex
- 1 Meeresfrüchte
- 1 Mehlstaub
- 1 Metallarten
- 1 Methylchlor
- 1 Milcheiweiß
- 1 Neomycinsulfat
- 1 Neowecin
- 1 Oспен
- 1 Parkemed
- 1 Perubalsam
- 1 Phenylendiamin
- 1 Ragweed
- 1 salziges
- 1 Schmerzmittel
- 1 Sesam
- 1 Soya
- 1 Spülmittel
- 1 Trimetroprim
- 1 Vorratsmilbe
- 1 Wallnüsse
- 1 Wolle

186 sonstige Beschwerden/Erkrankungen

- 21 Schilddrüsenunterfunktion
- 19 Schilddrüse
- 10 Hypoerthyreose
- 9 Neurodermitis
- 8 Multiple Sklerose
- 7 APC-Resistenz
- 7 Asthma
- 6 Schilddrüse Unterfunktion
- 4 Eisenmangel
- 4 Migräne
- 4 Morbus Crohn
- 3 Depression
- 3 Epelepsie

- 3 Hashimoto Thyreoiditis
- 3 Morbus Bechterew
- 3 niedriger Blutdruck
- 3 Psoriasis
- 2 Blutgerinnungsstörung
- 2 Endometriose
- 2 Faktor V
- 2 Formaldehyd
- 2 nur in Schwangerschaft bedenkliche
Schilddrüsenunterfunktion
- 2 Ödeme in Fingern und Beinen
- 2 PCO-Syndrom
- 2 Rheuma
- 2 Sorbit
- 2 Toxoplasmoseinfektion
- 1 Alpart Syndrom
- 1 Anämie
- 1 Beinödeme
- 1 Blutungen durch Polypen
- 1 Borreliose
- 1 Bronchitis
- 1 Carpaltunnelsyndrom
- 1 Cholesterin
- 1 chron. Polyarthritits
- 1 Endometriose
- 1 Hypophysenoderiom
- 1 Erhöhte Leberwerte bei 1. SS
- 1 erhöhter Augendruck
- 1 essentielle Thrombozythämie
- 1 Duftstoffe
- 1 Fehlsichtigkeit
- 1 Fibromyalgie/Rheuma
- 1 Gastritis
- 1 Gleitwirbel
- 1 Herzschwäche
- 1 HWS C4-C7
- 1 Kongentiale Herzfehler, AV Block
- 1 Kopfschmerz
- 1 Krampfadern
- 1 Kreislaufbeschwerden
- 1 Lactoseintoleranz
- 1 maligne Hypertonie
- 1 Mb Hashimoto
- 1 Mb. Basedow
- 1 Mitralklappeninsuffizienz II

- 1 Neigung zur Hypothyreose
- 1 Panikattacken, Migräne
- 1 Pollen
- 1 Reflux, Gastritis
- 1 Schilddrüse Hashimoto
- 1 Schilddrüsenüberfunktion
- 1 Schlaganfall (Faktor 5 Leiden Heterozyk)
- 1 Schuppenflechte
- 1 Sinusvenenthrombose
- 1 Skoliose
- 1 Thalasemie
- 1 Tinnitus
- 1 Varicen
- 1 Varizen
- 1 Ventrikelseptum Defekt
- 1 Völlegefühl, niedriger Blutdruck
- 1 Zöliakie
- 1 Zöliobie
- 1 zu dickes Blut (Lovenox 80 mg)

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

1942 Nahrungsergänzungsmittel

- 790 Femibion
- 210 Pregnavit
- 207 Folsäure
- 153 Magnesium
- 98 Eisen
- 71 Elevit
- 70 Vitamine
- 33 Omega 3
- 18 Natalovit
- 14 Folsan
- 11 Nutri Fem
- 10 Doppelherz Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere
- 10 Magnosolv
- 9 Fischöl
- 9 Kräuterblut
- 9 Orthomol Natal
- 8 Milu natal
- 7 Hipp
- 7 Kalcium
- 7 Vitamin C
- 6 Biogena

6	Juice Plus
6	Prue Schwangerschaftsformel
6	Selen
5	Multivitamin
5	Schüssler Salze
5	Tardyferon
5	Zink
4	Calcium
4	Ferretab
4	Fibion
3	Burgerstein?
3	DHA
3	Maxi Kalz
3	Milupa Brausetabletten
3	Natal Formula
2	Basen Pulver
2	Gynvidal
2	Jod
2	Jodid
2	Milup
2	Multiminerale
2	Nutrifem basic
2	Omega
2	OmniBiotic Panda
2	Preiselbeerkapseln
2	ProPrena
2	Pure
2	Ratiopharm
2	Schilddrüsenpräparat
2	Schwangerschaftsvitamine
2	Tardyferon fol
2	Vitamin B
1	Aktiferin compositum
1	Aktiferrin
1	Allin
1	Bioflorin
1	Biogen Basic
1	Biogeno ohne Jod
1	Biotino
1	Brogelat
1	Burgerstein für Schwangerschaft und Stillzeit
1	Calci vit
1	Centrum
1	Chlorella Alge, Reishi
1	Coral Care Calcium + D3

- 1 Cosmoterra
- 1 Cranberry-extrakt
- 1 Daozym
- 1 Das gesunde Plus
- 1 D-Gige/Young Living
- 1 Diät
- 1 DM Präparat
- 1 Dolorvit
- 1 Doppelherz Duo
- 1 Doppelherz Schwangere + Stillende
- 1 Doppelherz Schwangere und Mütter
- 1 Doppelherz-Vitalstoffe für Schwangere
- 1 Doublex
- 1 Dr. Rath Nahrungsergänzungsmittel
- 1 Eutherox
- 1 Fasan
- 1 Fertilovit F
- 1 Fettsäuren
- 1 Fisdiol
- 1 fit line
- 1 Flae Darmkapseln
- 1 Flavabio
- 1 Folio (ohne Jod)
- 1 Follan
- 1 Folmit
- 1 FrtLine momiab
- 1 Gravida
- 1 Gravital
- 1 Herbalife
- 1 Herts?
- 1 Hochdosiertes v.d. Apotheke
- 1 homöop. Schwangerschaftsbasis
- 1 Homöopathische für das Immunsystem, seelisch & psychisch
- 1 Incapsulations: Schwangerschaftsformel
- 1 Krillkapseln
- 1 La Vita
- 1 Leinöl
- 1 Merck
- 1 Mineralien
- 1 Minoglorin
- 1 Multi Natal Forte
- 1 Nakrin
- 1 Natural Wealth
- 1 Niluratal
- 1 Nutritite

- 1 Oleovit
- 1 Omega 6
- 1 Orthomol
- 1 Phase II
- 1 Polsan
- 1 Pregnatat
- 1 Prepavid
- 1 Probiotic
- 1 Pronatal
- 1 Pun Encapsulations SS + DMA
- 1 Puve All In One 365
- 1 Ringana Pack antitox
- 1 Royal Plus Mineralstoffgetränk
- 1 Schwangerensaft
- 1 Schwangerschaftsformel
- 1 Spirella
- 1 Supradyn
- 1 Tadiveron
- 1 Tardiferan
- 1 Toxofit
- 1 Vemma
- 1 Verla
- 1 Vitamin D
- 1 Vitamin E
- 1 Vitaverlan
- 1 von Apotheke empfohlen
- 1 Wurzelkraft
- 1 Zintona

Welcher anderer Versicherungsträger?

- 42 KFL
- 30 LKF
- 21 KFA
- 21 KFG
- 3 BGKK
- 3 privat
- 1 AOK
- 1 Generali
- 1 KUF
- 1 Privat Allianz
- 1 Privat in Deutschland
- 1 PV
- 1 SVA
- 1 Techniker Krankenkasse Deutschland
und Barmer GEK
- 1 und BVA
- 1 und SVB

Kommentarmöglichkeiten zum Messzeitpunkt 2

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

339 Kommentare:

- 14 Rezepte
- 7 mehr praktische Beispiele, z.B. Rezepte
- 6 alles war ok
- 6 ev. Ein Rezept ausprobieren/zubereiten
- 4 genauere Lebensmittelausführung
- 4 Mehr Zeit, um noch Fragen (mehr Fragen) beantworten zu können.
- 3 3,5 Std. sind zu lange, Inhalt könnte auch in kürzerer Zeit vermittelt werden
- 2 alles bestens
- 2 Angeblich führen einige Kräuter/Gewürze zu Früh- bzw Fehlgeburten -> diese vielleicht im Kurs erläutern
- 2 Bessere Infos über Wochengeld und Karenz
- 2 eine kleine Pause/5-10 Minuten in der Mitte
- 2 etwas mehr Zeit bzw. noch ausführlichere Information
- 2 Eventuell Rezeptideen, Bilder zum veranschaulichen.
- 2 GKK-Referentin fehlte
- 2 hat super gepasst
- 2 hätte den Workshop gerne früher in der meiner Schwangerschaft gehabt, da sehr informativ
- 2 Kochkurs
- 2 mehr Rezeptideen
- 2 mehr Werbung damit mehr SS diesen WS merken!
- 2 Vielleicht einen Workshop schon vor der Schwangerschaft
- 2 War super toll!
- 2 weiter so
- 2 Weitergabe der Powerpoint-Folien (Vortrag)
- 1 aktiv Kochen
- 1 alles ar perfekt inf. für alles da
- 1 Alles gefällt sehr
- 1 Alles perfekt!!!
- 1 Alles super
- 1 alles war ganz genau erklärt + man hat Infos zum Mitnehmen bekommen
- 1 Allgemeine Themen: Haare Färben
- 1 Alternative
- Ernährungsformen
- 1 Alternativen wie Kräutertees
- 1 anderer Raum (Sessel) wäre angenehmer
- 1 Anfangsteil mit Mutterschutz und Kinderbetreuungsgeld ausführlicher
- 1 angenehme Atmosphäre, kompakt, konnte viele Fragen stellen
- 1 Anm war kein Problem, leider wurde die Startzeit für einige TN verschoben, mussten auf Trainerin 1h warten. Achtung bei Aussendung von Kursdetails bzw Änderungen
- 1 Anmeldung übers Internet, telefonisch auch nachmittags erreichbar, Gruppenarbeiten oder Gesprächsmöglichkeiten in den Vortrag einbauen.
- 1 auf die individuellen Bedürfnisse wurde gezielt eingegangen - keine Verbesserung nötig

- 1 Auf Rezepte hinweisen
- 1 Aufspaltung der Speisen --> Verdauungstrakt
- 1 Bei der Einladung vermerken, dass der Partner gemeldet werden soll, falls er mitkommt
- 1 Bei der tel. Anmeldung bekam ich keine Bestätigung weder Mail noch Brief, musste nachprüfen ob ich überhaupt angemeldet bin...
- 1 Beispiele für ganzen Tag Mahlzeiten/ Tagesration (2.100+250 kcal)
- 1 Beispiele für optimalen Ernährungstag (konkrete Mahlzeiten)
- 1 Beispielrezepte für Tagesdosis für bessere Vorstellung was 2.100 kcal sind.
- 1 bereits in der ersten SSW besuchen!
- 1 Beschilderung
- 1 besser Sitzmöglichkeit mit Tisch. Evt 1 Rezept (Aufstrich) ausprobieren
- 1 bessere Alternativen für Vegetarier (Muss keinen Eisenmangel bedeuten!); Veganismus muss auch keine Mängel hervorrufen bei ausgewogener, gut informierter Ernährung
- 1 bessere Räumlichkeiten, Sitzmöglichkeiten
- 1 Bilder der Portionsmengen bei der Pyramide - mit "g" -Angaben schwer vorstellbar!
- 1 bin normal sehr "kritisch", habe aber keine Verbesserungsvorschläge- SEHR GUT
- 1 bisschen spätere Beginnzeit ca. 18.00Uhr
- 1 Broschüre wäre super
- 1 Da ich Zwillinge erwarte, wollte ich auch ein bisschen mehr erfahren.
- 1 Danke für das großartige Angebot!
- 1 Danke für die gesunde Jause
- 1 DANKE! Echt toller Workshop zum Weiterempfehlen!
- 1 Das uns die Ärzte im Bezirk auf diesen Beitrag Aufmerksam machen, da es am Anfang der SS noch sinnvoller wäre.
- 1 dass er öfter angeboten wird, warum Dinge erlaubt oder verboten sind
- 1 dass ich die Trainerin in erster Linie mal vorstellt, Begrüßung
- 1 dauerte zu lange, mehr komprimieren
- 1 den Kurs nicht erst ab 6 TN abhalten
- 1 Den Seminarraum finden zu können - es war nicht angeschrieben
- 1 der Teil mit Karenzgeld hat gefehlt. Bin hauptsächlich deswegen gekommen. Sollte man vorher Bescheid geben wenn dies nicht vorgetragen wird
- 1 Der Workshop sollte auch schon unbedingt bei Kinderwunsch besucht werden
- 1 detailliertere Unterlage -> ppt
- 1 Detaillierter auf Inhaltsstoffe eingehen ,alltagstaugliche Empfehlungen wie Rezepte etc.
- 1 detailliertere Infos f Kinderbetreuungsgeld, Wochengeld, Möglichkeit, dass man es sich ausrechnen lassen kann
- 1 Diabetes und andere Besonderheiten bei Allergien besprechen
- 1 Die Folien/Kopien in den Unterlagen größer bzw. lesbarer drucken!
- 1 die gezeigten Folien sollten auch ausgehändigt werden, Notizen zum jeweiligen Thema möglich
- 1 Die Infos auf den neuesten Stand bringen
- 1 Die negativen Seiten so hervorheben! Z.B. was passiert, wenn man einen gewissen Ernährungsbestandteil seltener oder nicht zu sich nimmt!
- 1 die TN könnten sich aktiver einbringen es heißt ja WS und nicht Vortrag :-)
- 1 Die Vortragende war toll! Gutes Eingehen auf Fragen! Es war nie langweilig!
- 1 ein außergewöhnliches Kochbeispiel (nicht Müsli mit Früchten)

- 1 Ein paar mehr Rezeptvorschläge bzw. Buchvorschläge zum Thema "gesund essen" z.B. für Berufstätige
- 1 ein paar Rezepte mitgeben
- 1 ein paar Zetteln um Notizen zu machen
- 1 eine Nahrungstabelle mit den Vitaminen
- 1 EKIZ Wagna war fast nicht zu finden, große Tafel an der Straße wäre wünschenswert.
- 1 Erhebung auch für Personen, die aktuell nicht schwanger sind, aber z.B. Kinderwunsch haben
- 1 Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 1 erster Teil war zu trocken und oberflächlich
- 1 es gibt keine Mängel
- 1 Es hat alles gepasst. Sehr gut- echt empfehlenswert
- 1 Es könnte noch mehr Zeit in Anspruch genommen werden als 3 Stunden.
- 1 es sollten die Fragen betreffend Kursinhalt beantwortet werden können
- 1 Es war sehr gut
- 1 Es war sehr interessant und hilfreich!
- 1 Es wurde auf die jeweiligen Fragen der Schwangeren eingegangen!
- 1 Es wurde zu viel wiederholt, reicht ein mal;
- 1 etwas auf die Teilnehmer eingehen und somit bestimmte Themen schneller oder intensiver bearbeiten
- 1 Etwas kürzer insgesamt, mindestens 1 Pause.
- 1 etwas kurzweiliger
- 1 etwas lang (Dauer der Konzentration) Kindergelderklärung etwas verwirrend, weil viel zu schnell
- 1 etwas langatmig, zu viele Details, mehr Bsp. Aus der Praxis
- 1 etwas mehr Detailwissen
- 1 Etwas mehr Rezeptvorschläge.
- 1 etwas zu essen
- 1 etwas zu kurz, hätte ruhig länger sein können
- 1 etwas zum
- 1 beine hoch legen
- 1 ev. Nicht nur die Gefahren darstellen in den Folien sondern auch was ich positiv beeinflussen kann
- 1 ev. Teil zu Wochen- und Kindergeld ausbauen (gehört aber nicht zu Ernährung an sich)
- 1 eventuell auch praktisch kleine Speisen zubereiten
- 1 Eventuell einen praktischen Teil einplanen - wie Kochen etc.
- 1 Eventuell etwas auch praktisch ausprobieren
- 1 eventuell im Anschluss eine Zubereitung eines Gerichts
- 1 Eventuell noch genauer nur Ernährung in der SS und nicht so viel "Allgemeines"
- 1 eventuell verschiedenes Obst/Gemüse probieren oder Käsesorten
- 1 Evtl Rezeptvorschläge, allgemein: die Anweisungen sind sehr streng, ev. ein wenig übertrieben und einschüchternd, ev. mehr Beispiele wie die 250 kcal Beispiele zu Beginn.
- 1 evtl. Eingehen auf vegetarische und vegane Ernährung
- 1 farbiges Infomaterial für zu Hause
- 1 Falschinformation zur Beginnzeit von Seiten der GKK
- 1 Folien als Handout für eventuelle Notizen wären gut
- 1 Folien fehlerfrei machen und optisch besser gestalten
- 1 Fortsetzung 2014 sicherstellen
- 1 Frau Mag. Irez ist sehr gut auf Fragen eingegangen, leider sind 3 Std. zu wenig Zeit, ws nicht im 22. Bezirk.

- 1 Frau Ortner redet sehr schnell, aber der Kurs hat sehr gut gefallen
- 1 Früheren Uhrzeitermin
- 1 für mich war der Nachmittagstermin schwierig; Vormittag war im Jänner/Feber nicht möglich
- 1 Für mich war es perfekt. Der WS sollte aber auch für Leute vor der Schwangerschaft unbedingt empfohlen werden
- 1 genug, ausreichende Informationen
- 1 gesunde Jause
- 1 gezeigte Folie als Ausdruck zur Verfügung stellen bzw. hinweisen, wo Inhalt in Unterlagen zu finden ist
- 1 gibt es auch zeitliche Angaben, wann darf ich was essen
- 1 GKK Damie ist leider nicht aufgetaucht hätte Fragen zum Mutterschutz gehabt
- 1 GKK-Infos bzgl. KGB und Wochengeld fehlte leider.
- 1 GKK-Teil könnte genauer erklärt/erläutert werden ->Kinderbetreuungsgeld
- 1 Greifbare Objekte
- 1 großer Raum -> kühl
- 1 größere Probiermengen :)
- 1 Gruppenarbeiten---> wo alle TeilnehmerInnen aktiv mitarbeiten
- 1 Herzlichen Dank für das gute und interessante Seminar
- 1 Hinweis auf aktuelle Aluminium-Studien, Weichmacher im Plastik (BPA), Epigenetik -> Methylreiche Ernährung
- 1 ich finde es nicht gut, wenn bei jedem "Mangel" d. schlimmsten möglichen Risiken genannt werden (Fehlgeburt, ...)
- 1 ist alles sehr gut abgelaufen, die Trainerin war sehr nett, und ist auf jede Frage eingegangen
- 1 Karenzgeld- und Mutterschutzinfo auch bei weniger als 11 Personen!
- 1 Keine Vorschläge ---> war perfekt!!!!
- 1 keine Wünsche
- 1 Kindergeldberatung
- 1 kleinere Gruppen, größerer Raum
- 1 Klimaanlage und Tische
- 1 Kochtippbroschüre
- 1 konkrete Kochtipps, mehr Ideen noch was man sich kochen könnte, was auch schnell geht
- 1 konkreter, weniger "hie und da", viele Infos auf einmal - verwirrt
- 1 konkretere Vorschläge, weniger Allgemeinplätze
- 1 korrekte Zeitangabe in Internet bzw in der Aussendung
- 1 Kräuter
- 1 Kurzeiten für Berufstätige auf den späten Nachmittag verlegen.
- 1 kürzere Kursdauer, alternative Ernährungstipps (zb. Milchprodukte, etc)
- 1 langsamer reden
- 1 lauter sprechen
- 1 lebendiger- mit Workstations
- 1 Leider keine Info bezügl Leistungsansprüchen
- 1 Leider war niemand wegen Mutterschutzgeld und Karenzgeld anwesend!
- 1 Liste mit NO-Go-Lebensmittel
- 1 Magerprodukte zu empfehlen statt das Naturprodukt
- 1 mehr Beispiele od. eigenen Bogen in welchen Lebensmitteln die notwendigen Stoffe enthalten sind
- 1 Mehr darauf eingehen was man nicht essen soll

- 1 mehr Detailinformation
- 1 mehr Detailwissen zu den Vitaminen, Mineralstoffen, etc.
- 1 Mehr Fragezeit beim Wochengeld, bzw. KGB
- 1 mehr Gerichtsbeispiele
- 1 mehr H2O
- 1 mehr Hintergrundinfo zu Studien, Vortrag war zu oberflächlich
- 1 mehr Info auch für Diabetiker-Schwangere
- 1 mehr Infos bezüglich Schwangerschaftsdiabetes
- 1 mehr Infos bzgl Abrechnung Wochengeld -> Detaillierte Angaben
- 1 Mehr Infos über Bewegungsmöglichkeiten
- 1 Mehr Infos zu wie setze ich gute Ernährung um
- 1 mehr Interaktion mit anderen TeilnehmerInnen
- 1 Mehr Material für zuhause. Man kann sich sicher nicht alles merken.
- 1 Mehr Obst und Gemüse
- 1 Mehr Plätze, da dieser Workshop- meines Erachtens- sehr beliebt ist
- 1 mehr PR für diesen Workshop
- 1 mehr Rezeptbeispiele
- 1 mehr Rezepte für gesunde Mahlzeiten zur Verfügung stellen. Und Alltagstipps zu leichterem Umsetzung v. gesunder Ernährung
- 1 mehr Teilnehmer zwecks Diskussion
- 1 Mehr Termine unter der Woche, die mit Arbeitszeiten vereinbar sind
- 1 Mehr über KFB und Mutterschaft
- 1 mehr und bessere Info zum Rechtlichen, war eher verwirrend, als aufschlussreich
- 1 mehr und genaueres über Kinderbetreuungsgeld
- 1 Mehr Vorschläge, wie man diese Portionen richtig einsetzt.
- 1 mehr Werbung für dieses Seminar. Viele meiner Freundinnen wussten nichts davon.
- 1 mehr Workshop als nur Vortrag (oder andere Bezeichnung)
- 1 Mehrere Beispiele, was man essen sollte.
- 1 nicht einheitliche Beginnzeit --> Missverständnis
- 1 nicht nur für erste Schwangerschaften!
- 1 Nicht so lange!
- 1 nicht zu ändern
- 1 Nur nicht damit aufhören!
- 1 Organisation im Krankenhaus, unterschiedliche Kursbeginnzeiten
- 1 Ortsangabe im LKH Gebäude genauer angeben, Adresse war falsch
- 1 Parkmöglichkeiten
- 1 passt sehr gut
- 1 Pestizid- und Schwermetallbelastungen in Essprodukten (Obst, Gemüse, Meeresfisch)
- 1 prinzipiell sehr zufrieden, jedoch viele Inhalte bereits bekannt
- 1 Raum war zu klein
- 1 richtige Unterlagen
- 1 saisonale Ernährung - welches Obst und Gemüse gibt es im Winter (alternative zu Tomaten & Co aus Spanien!)
- 1 Schreibblock für Notizen

- 1 schriftliche Unterlagen zum Mitnehmen (Rezepte, Kochhinweise)
- 1 sehr allgemein
- 1 Sehr gute Information in leider zu kurzer Zeit
- 1 sehr langwierig
- 1 sehr umfangreich, vielleicht könnte man Teilbereiche kürzen
- 1 Sehr umfangreich -> keine Verbesserungsvorschläge!!
- 1 sehr viel Info auf einmal
- 1 sehr viel Input
- 1 selbstsicheres Auftreten
- 1 So weitermachen
- 1 Speisen mittags selbst zubereiten
- 1 Speziellere Dinge/Fragen eingehen
- 1 Sportthemen, Schwangerschaftsmythen, Bewegung - Gefahren
- 1 SS-Erkrankungen (Listeriose, Toxoplasmose...)
- 1 Stillzeit
- 1 Struktur - vegane - vegetarische Ernährung.
- 1 super
- 1 Tabellen über Produktinhalte
- 1 Termine nicht kurzfristig absagen, bzw. weniger Außenstellen damit mehr Personen zusammenkommen.
- 1 Themen spezifizieren
- 1 Tipps zur Ernährung bei Blähungen und Tipps welche Lebensmittel nicht gut für einen sind
- 1 Tipps, wie man es schaffen kann, mehr zu trinken
- 1 übersichtliche
- 1 Folien
- 1 Uhrzeit -> 17:00 zu früh für arbeitende Frauen! Mehr Auswahl bei Rezepten & Beispielen für Hülsenfrüchte
- 1 Uhrzeit--> eventuell für Berufstätige Abends oder am Wochenende
- 1 Unsicherheiten ausgebessert, mehr Klarheit, neue Ideen.
- 1 Unterlagen davor verteilen für Notizen
- 1 vegetarische Ernährung miteinbeziehen
- 1 Vieles war bereits bekannt, aber trotzdem gut
- 1 vielleicht mehr Angebot an versch. Zubereitungsmöglichkeiten (Bsp: Kartoffeln, Spinat & Ei, Müsli & Milch
- 1 Vielleicht mehr Information über ab und von welchen Wochen man muss mehr Vitamin und so während der Schwangerschaft empfohlen.
- 1 vielleicht noch ein Kochbuch (größer als das jetzige)
- 1 vielleicht noch ein paar Bewegungsübungen für zwischendurch
- 1 Vielleicht noch ein wenig mehr auf Sport u. Bewegung eingehen; Folie welche Sportarten empfohlen werden, welche nicht und warum nicht!
- 1 vielleicht noch etwas anschaulicher durch Materialien, etwas mehr Bewegung zwischendurch
- 1 vielleicht noch etwas mehr Praxisbezug, Rezepte, Bsp. für Speiseplan
- 1 Vorschläge von Speisen, zB Kombinationen; ein Paar Rezepte für zB Gemüse/Obstsäfte, selbstgemachtes
- 1 Vortrag der GKK-Dame war nicht gut (langweilig Folien vorgelesen, keine Hintergrundinfos gegeben,...)
- 1 Vortrag der OÖGKK-Betreuerin war nur heruntergelesen. Leider zu wenig gut informiert.
- 1 Vortrag vorne wäre besser, Hatte die Stimme immer im Nacken;
- 1 Vortrag war toll, sehr lehrreich. Evtl. statt prickelndem Mineralwasser auch stilles hinstellen
- 1 Vortragsraum unpassend, Stühle zusammenhängen!

- 1 war alles super
- 1 war alles super
- wurde nichts aufgezwungen, lediglich Tipps
- 1 war ausführlich und gut, Info-Material wird verteilt
- 1 War genau passend.
- 1 war ok.
- 1 War perfekt :-)
- 1 war sehr gut
- 1 war sehr interessant und hilfreich, ausreichend Unterlagen! :)
- 1 War top, sehr sympathische Vortragende
- 1 Wasserkrüge voll machen bzw. mehr Krüge hin stellen
- 1 Wegbeschreibung zum Kursort könnte besser beschrieben werden
- 1 weniger allgemeine Ernährungstipps, mehr spezifische Schwangerschaftsthemen
- 1 weniger allgemeine Infos, mehr Details
- 1 Weniger Essen für Kinder
- 1 weniger Infomaterial auf Folien - übersichtlicher
- 1 weniger Schreiarbeit
- 1 weniger verschiedene Themen, dafür mehr Inhalt pro Thema
- 1 weniger Wiederholungen, dafür mehr Details
- 1 weniger Wiederholungen, mehr Erfahrungen, Gefühle der Teilnehmerinnen, wenig wirklich Neues
- 1 Wichtige Informationen erhalten
- 1 Wir hätten eben doch gerne auch über das Thema Kinderbetreuungsgeld etwas gehabt da es ja auch im Brief als Angebot angeführt war
- 1 Wir waren nicht genug TeilnehmerInnen, deswegen fehlte der Teil Kinderbetreuungsgeld. Das fand ich schade!
- 1 Workshop ist eher gedacht für Frauen in der frühen Schwangerschaft
- 1 WUNDERBAR
- 1 WEITER SO !!
- 1 Würde nichts ändern
- 1 Zeit zu kurz
- 1 Zeiten wann der Kurs beginnt, richtig mitteilen
- 1 zeitmäßig ein bisschen kürzen
- 1 ziemlich lange, Konzentration lässt nach, Gute Lösung, dass wir Unterlagen zugeschickt bekommen
- 1 zu lange, zu ausführlich
- 1 zu oberflächlich und zu wenig ins Detail gehend, da zu wenig Zeit zur Verfügung stand. Lieber 5 Stunden Workshop, dafür aber mit tiefergehenden Wissen als nur Vermittlung von Basiswissen
- 1 zu viele Folien wodurch Inhalt durchgepresst wurde, lieber mehr Frage <-> Antwort
- 1 Zubereiten von Speisen lt. Flyer hat gefehlt!
- 1 Zusätzlich ev. gemeinsam einige Rezepte im WS zubereiten.

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

- *Nein: Warum nicht:* 47 Kommentare

- 2 Für mich war nichts Neues dabei
- 2 keine neuen Informationen
- 2 sehr informativ!!
- 1 Weiterempfehlung JA, weil Spezialfragen auch beantwortet werden
- 1 aber eher für 1-2 Trimester
- 1 aber früher, zB. Info bei 1. Mutter-Kind-Pass-Untersuchung
- 1 aber schon in den ersten Schwangerschaftswochen
- 1 allerdings erachte ich ihn bei eig. Lektüre als nicht notwendig
- 1 auch nicht
- 1 schwangeren zu empfehlen
- 1 auf jeden Fall
- 1 da Allgemeinwissen und wenig Praxisbezug
- 1 Erfahrungsaustausch möglich, offene Fragen werden beantwortet, die nicht im Büchern stehen
- 1 für Menschen, die sich mit diesem Thema noch nicht auseinandergesetzt haben
- 1 für Personen, die kein Vorwissen haben
- 1 Gute, ausführliche Info, Antwort auf alle Fragen
- 1 Hatte vorher schon die Infos aus dem Internet und aus Büchern, es war nichts "Neues" dabei!
- 1 informativ
- 1 je nach Bedarf/Interesse/Vorkenntnisse
- 1 Man bekommt viel Information
- 1 nicht viel Neues, zu lange
- 1 Nirgendwo sonst bekommt man solche Infos
- 1 Nur - wenn sie auch stattfinden!
- 1 riechen/schmecken Beispiele fand ich gut!
- 1 sehr
- 1 sehr allg. Ernährunginfos, die man schon kennt!
- 1 sehr allgemein gehalten
- 1 sehr gut gestaltet, sehr informativ
- 1 sehr informativ, persönlich
- 1 sehr interessant
- 1 Sehr interessant und informativ
- 1 sehr interessant, auch unterhaltsam
- 1 sehr kurzweilig, Information + lustig
- 1 sehr positive Erfahrung
- 1 sehr viele Infos, weit gefächert
- 1 steht alles in gängiger Schwangerschaftsliteratur
- 1 unbedingt
- 1 zu empfehlen
- 1 Vermerk: auch Partner können teilnehmen!

- 1 Vor allem - wenn keine Vorkenntnisse vorhanden sind!
- 1 vor allem gleich zu Beginn der SS, hilfreiche Tipps
- 1 weil es gut und informativ ist
- 1 weiß jetzt, dass viele Dingen nit stimmen u. was wichtig ist;
- 1 wertvolle Infos
- 1 Wg. Der Trainerin. Zwar gutes Fachwissen aber teilweise zu direkte Rückmeldung sowie zu wenig Eingang auf Fragen (emotionaler Natur) stellte sich selbst zu sehr in den Mittelpunkt
- 1 zu allgemein gehalten

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?

384 Kommentare:

- 25 Rezepte
- 6 Kinderbetreuungsgeld
- 6 Kochen, Rezepte
- 5 vegetarische Ernährung, Abhilfe bei Migräne
- 5 Wochengeld Kinderbetreuungsgeld
- 4 Bewegung/Sport in der Schwangerschaft
- 4 Kräuter und Kräutertees
- 4 nein
- 4 Toxoplasmose
- 4 Wochengeld
- 3 Beikost
- 3 Kinderernährung
- 3 noch mehr Rezepte
- 3 Schwangerschaftsbeschwerden
- 3 Sport während der Schwangerschaft
- 3 Stillen
- 3 Stillzeit
- 3 Vitamine, Mineralstoffe, Auswirkungen von Mängeln
- 2 Allergie
- 2 Alternativmedizin während Schwangerschaft
- 2 Bewegungsübungen
- 2 Diabetes in der Schwangerschaft
- 2 Ernährung in der Stillzeit (z.B. wegen Blähungen beim Kind)
- 2 hat für uns gut gepasst
- 2 Karenz u Kindergeld
- 2 Praktische Umsetzung
- 2 Schwangerschaftsdiabetes
- 2 Schwangerschaftsprobleme
- 2 Tees (Sorten und Wirkung)
- 2 Übergewicht in der Schwangerschaft
- 2 Vitamin Präparate

- 1 "verbotene" Kräuter usw.
- 1 Ablauf der Meldungen, bzw. wie/wann man Wochengeld/KBG beantragt z.b.
Zeitschema, persönliche Vorsprachen, Meldungen an GKK!
- 1 Abnehmen nach der Schwangerschaft
- 1 Alle Fragen wurden sehr kompetent beantwortet.
- 1 alle Themen abgedeckt
- 1 Alle Themen waren gut abgedeckt.
- 1 Allergie angesprochen, allerdings in großer Runde Einzelprobleme schwer zu
besprechen
- 1 Allergien, Neurodermitis
- 1 Allergieprophylaxe, vegane, vegetarische Ernährung.
- 1 alles abgedeckt
- 1 alles beinhaltet (Innereien fehlen)
- 1 alles besprochen!!!
- 1 alles bestens
- 1 Alles für mich Wichtige wurde besprochen.
- 1 alles informationsreich gestaltet
- 1 alles ok
- 1 alles prima
- 1 Alles war sehr hilfreich!
- 1 Allgemeines über Zwillingschwangerschaft
- 1 Alternative Medizin (TCM) und deren Einbindung in die Schulmedizin.
- 1 alternative warme Getränke (nicht Kaffee und Tee)
- 1 Alternative
Ernährungsformen
- 1 Ansteckung/Übertragung Toxoplasmose etc.
- 1 Arbeiterkammer und Arbeiternehmerinnenveranlagung für Schwangere
- 1 Auch Praxis.
- 1 Auswirkungen der Nahrungsmittel auf den Blutzuckerspiegel
- 1 Auswirkungen von Fehlverhalten, z. B. Wahrscheinlichkeit von Toxoplasmose
bei Katzen streicheln;
- 1 Baby, Stillen, etc.
- 1 Babymassagen, Rituale im Alltag.
- 1 Babypflege
- 1 Behördenwege, Förderungen
- 1 bei Mangeln was tun
- 1 Beikost selbst herstellen
- 1 Beikost, Stillen, Kleinkinderernährung
- 1 Beikost, Stillzeit = Ernährung, Sport in der Schwangerschaft/Stillzeit
- 1 Beikost-Workshop
- 1 Beispiele in schriftl.
Form
- 1 Berechnung Wochengeld/Kinderbetreuungsgeld
- 1 Beschwerden
- 1 Beschwerden und deren Linderung

- 1 bin zufrieden
- 1 siehe Punkt 11
- 1 Deklaration von Lebensmittel in Bezug auf 'verbotene Lebensmittel'
- 1 der Part vom GKK-Mitarbeiter war sehr kurz
- 1 Die Fragen wurden im Workshop beantwortet.
- 1 Die Trainerin ist auf alles sehr gut eingegangen
- 1 Ein paar Rezepte wären schön gewesen.
- 1 einfache Rezepte
- 1 Empfohlene Zubereitungsarten (Braten, Dünsten, Dampfgaren, etc)
- 1 Ernährung bei Übergewicht
- 1 erlaubte Käsesorten
- 1 Ernährung bei Schilddrüsenunterfunktion
- 1 Ernährung bei Schwangerschaftsdiabetes
- 1 Ernährung mit weniger Zucker
- 1 Ernährung nach TCM + Schwangerschaft Vegetarier
- 1 Ernährung Stillzeit und Kleinkind
- 1 Ernährungsinfo bereits vor der Schwangerschaft (die 1. drei Monate d. Schwangerschaft?)
- 1 Ernährungspyramide - tägliche Portionen mehr Varianten
- 1 Ernährungstipps: Rezepte
- 1 es war umfangreich, und nur die Themen, die für uns interessant waren, waren genauer angeschaut
- 1 Es wurde alles behandelt.
- 1 Essen und Kochen im Alltag, Arbeitstag, Vielleicht Kochkurse für Ideen zur gesunden Küche
- 1 Essen zubereiten, einfache vegetarische Kost
- 1 Essensbeispiele Frühstück, Mittag, Abend
- 1 Essensverhalten, bewusstes langsames Essen, weiterführende Infos, z.B. Literatur, Links
- 1 Essverhalten Mutter - Baby
- 1 etwas mehr auf Nahrungsmittel eingehen welcher verboten und welche nicht
- 1 ev. gemeinsam etwas kochen
- 1 ev. Rezepte zeigen, vorkochen
- 1 eventuell auf Hyperemesis mehr eingehen --> starke Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft
- 1 evtl. mehr Praxisbezug (Kochkurs anbieten)
- 1 evtl. Sport in SS
- 1 exotische Küche: thailändisch, vietn., chin. japan etc.)
- 1 extreme Schwangerschaftszunahme
- 1 Fleischlose Gerichte
- 1 Fruchtzucker
- 1 Geburt
- 1 Genauer auf Wochen-/Kindergeld eingehen & einfacher erklären
- 1 genauere Angaben zu den täglichen empfohlenen Tagesmengen, also wie setze ich das praktisch um? zB Rezepte od Menüvorschläge

- 1 genauere Erklärung Wochengeld - Karenz - Kindergeld -> war zu kurz und zu viel Input auf 30 Minuten
- 1 genauere Mengenangaben
- 1 genauere, KLARERE Info zum Thema "was essen, was keinesfalls"?
- 1 gesundes Abnehmen in der SS (bei Adipositas)
- 1 Gesundes Baby zur Welt bringen und Geburt
- 1 Gewichtsregulation nach der Schwangerschaft
- 1 Gewichtszunahme in der SS
- 1 Gewürze
- 1 GKK/Wochengeld
- 1 glutenfreie Ernährung
- 1 Guter, allgemeiner Themenüberblick
- 1 Hausmittel
- 1 Hautpflege
- 1 Hebamme
- 1 Heißhunger, Süßigkeiten
- 1 Zubereitung der Mahlzeiten
- 1 Hilfsmittel gegen Lust auf Süßes
- 1 Hormonhaushalt w.SS
- 1 Hülsenfrüchte
- 1 Ich war mit den Inhalten sehr zufrieden und es kam auch meines Erachtens alles vor.
- 1 Impfungen
- 1 In welchen Lebensmitteln was enthalten ist - nicht nur den Fokus auf die allgemeine Ernährungspyramide richten. Der Teil KB hat gefehlt.
- 1 Info von der GKK könnte mehr Zeit eingeräumt werden und Kurs in Summe länger sein
- 1 Information über Kinderbetreuungsgeld, Karenz
- 1 Informationen zum Geld allgemein.
- 1 Informationsgehalt war genau richtig
- 1 Infos von der GKK zu Wochengeld, Karenz etc. könnte umfangreicher sein
- 1 Infos zu Lebensmittel aus dem Handel; zB gefrorenes Gemüse vs frisches Gemüse
- 1 Inhaltsstoffe verschiedener Lebensmittel, was ist worin enthalten
- 1 kann man notfalls im Internet od Büchern nachlesen
- 1 Karenzmodelle u. Berechnung, Versicherungsschutz
- 1 Karenzzeiten
- 1 Karenzzeiten Karenzgeld Hebammen
- 1 keine
- 1 Kinderlebensmittel nach dem Stillen
- 1 Kindergeld, Rechte in der Schwangerschaft
- 1 Rezepte und Kochtipps
- 1 Kombination mit Sport --> wieviel genau, ab wann nicht mehr, was ist nicht erlaubt

- 1 Komplikationen, Auswirkungen bei falscher Ernährung.
- 1 Konkrete Beispiele Do's und Don'ts Gängige Lebensmittelliste mit Ampelsystem Essen ja/nein
- 1 Konkrete Schadstoffe von Nahrungsmitteln
- 1 konkretere Tipps SS-Übelkeit, Gew.-zu-u.-abnahme
- 1 Körperpflege w. SS
- 1 Krampfadern
- 1 Krankheiten
- 1 Krankheiten und deren Lösung
- 1 Kräuter und Öle in der Schwangerschaft
- 1 Kräuter, grüne Smoothies in der SS.
- 1 Kräuter, Homöopathische Ideen wären positiv gewesen
- 1 Kräuter, Tees, Selbstgemachtes
- 1 Kräutertees, alternativen zu Medizin wenn kleinere Erkrankungen in der SS, mehr auf die einzelnen SS-Phasen abgestimmt.
- 1 Kräutertees, Rezepte zu den Ernährungsempfehlungen
- 1 Kreislaufbeschwerden/Zahnfleischbluten
- 1 Lactoseintoleranz
- 1 Lebensmittel einbauen in Workshop
- 1 Leistungsinformation
- 1 Leistungsteil hat gefehlt
- 1 Medikamente Krankheiten während SS und Stillzeit
- 1 Mehr auf Unverträglichkeiten eingehen.
- 1 Mehr Beispiele - Nahrungsmittel bei den einzelnen Nährstoffaufzählungen (detaillierter) woher bekomme ich konkret am besten ...?
- 1 mehr Bsp. Von Mahlzeitenauswahl
- 1 mehr Details, Rezepte selbst zubereiten
- 1 Mehr Infos bzgl. Lebensmittel - saisonbedingt.
- 1 mehr Infos zu Beschwerden/ Abhilfe: Übelkeit, Verstopfung
- 1 Mehr Infos zu Kinderbetreuungsgeld usw.
- 1 mehr Praxisnähe
- 1 mehr Rezepte für gesunde Ernährung
- 1 Mehr Rezepte/Tagesempfehlungen -> Frühstück bis Abendessen
- 1 mehr Rezeptideen
- 1 mehr Sport in der Schwangerschaft
- 1 mehr Tipps für die Praxis, zb. Speisepläne samt Rezepte für ganze Tage
- 1 Mehr Tipps zum richtigen Essen bei Übelkeit.
- 1 mehr über Nahrungsmittel zu erfahren die man essen darf" zB Wurst gekocht/roh
- 1 mehrere Kochrezepte
- 1 Milch, Fleisch
- 1 Mohn, Gewürze in der SS
- 1 momentan nicht
- 1 Mutter ist Studentin
- 1 Mutterschutz, Wochengeld, Karenz

- 1 Nahrungsergänzung allgemein
- 1 Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere
- 1 Nahrungsmittel, die empfehlenswerter sind, besser verträglich usw.
- 1 Nein, wir konnten alles nachfragen, was interessant war!
- 1 noch mehr herausstreichen, wieso es wichtig ist, sich gesund zu ernähren, das Positive, nicht das negative
- 1 Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln
- 1 Obst Gemüse nicht saisonal
- 1 Öle
- 1 passt grundsätzlich
- 1 Perfekte Information
- 1 Praktische Kochtipps
- 1 Rauchen, Trinken
- 1 Rezepte - wie sieht eine Woche aus - wie könnte sie aussehen
- 1 Rezepte, Büroalltag
- 1 Rezepte, Essensvorschläge
- 1 Rezepte, Gewichtszunahme in verschiedenen SS-Wochen
- 1 Rezepte, konkrete Produkte
- 1 richtiges Kochen in der SS
- 1 Risiko einer Infektion
- 1 Risiko, Giftstoffe und mehr intensiv (in die Tiefe)
- 1 saisonale Ernährung
- 1 Schilddrüsenerkrankungen
- 1 Schwangerschaftsdiabetes, Präeklampsie
- 1 Schwangerschafts-Mythen
- 1 schwer heben, Schwangerschaftsmythen
- 1 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 1 Seminar hat super gepasst & mich beruhigt!
- 1 siehe Frage 11
- 1 siehe Frage 11 ->gehört aber nicht zu Ernährung an sich
- 1 siehe Pkt. 11
- 1 Snacks (ausgewogen)
- 1 Sodbrennen, Karenz
- 1 Soli
- 1 Sonne in der Schwangerschaft
- 1 Speck in SS
- 1 spezifische Beispiele "Gruppen" der Ernährung
- 1 Sport in der SS; Vorträge zu Vitaminen in der SS (Präparate für und wider)
- 1 Sport mit Baby
- 1 Sport, Bewegung
- 1 SS Beschwerden
- 1 SS-Diabetes
- 1 starke Gewichtszunahme trotz Bewegung und gesunder Ernährung
- 1 Stillen, Kleinkindernährung (->Folgekurs)
- 1 Stillzeit - was dann

- 1 Süßmöglichkeiten
- 1 Symptome Erkrankungen, wie Listerien
- 1 Tees was ist erlaubt wieviel?
- 1 Teesorten: welche positiv, welche negativ
- 1 Themen ausreichend gewählt
- 1 Themen im Bezug auf Allergieprävention
- 1 Tipps durch welche Änderungen man viel verbessern kann, mit viel Praxisbezug
- 1 Tipps für Vegetarier
- 1 Tipps fürs Zunehmen
- 1 Tipps statt Schoki, was essen
- 1 Toxoplasmose Wert/ Auswirkungen/Antibiotische Behandlung
- 1 Toxoplasmose, Vitamingehalt verschiedener Lebensmittel.
- 1 Toxoplasmose; Eisenmangel
- 1 Trinken
- 1 Trinkplan
- 1 Übelkeit - Alternativen/was hilft?
- 1 Übelkeit, Heißhunger
- 1 Umsetzung der Nahrungspyramide im täglichen Leben.
- 1 Umwelteinflüsse
- 1 vegane + vegetarische Ernährung in der SS
- 1 Vegetarier & Schwangerschaft
- 1 Verbote bei Lebensmitteln
- 1 Verbote in der Schwangerschaft.
- 1 Vermeidung von zu großer Gewichtszunahme bei erhöhtem BMI
- 1 Verstopfung, Übelkeit
- 1 viele Rezepte, die man kochen kann ohne vorher selbst immer schauen zu müssen ob alles drinnen ist, was sein sollte und das nichts was nicht darf, z.B. ein Beispiel für einen Essplan für eine Woche für ausgewogene Ernährung - ich finde es schwer richtig und die richtige Menge zu kombinieren
- 1 vielleicht was muss man beim Einkaufen von Produkten aufpassen (sehr viel und verschiedene Angebote)
- 1 Vitamine, welche wo enthalten, was für Benefit's
- 1 Vitaminpräparate, Schüsslersalze, Globuli und Co.
- 1 Vor- und Nachteile Nahrungsergänzungsmittel
- 1 Vor- und Nachteile Pauschalsystem vs. Gehaltsabhängiges Kinderbetreuungsgeld
- 1 Vor- und Nachteile von Schwangerschaftspräparaten.
- 1 War alles gut innovativ gegliedert
- 1 war alles klar
- 1 war alles sehr umfangreich
- 1 war ok.
- 1 War schon sehr umfangreich!
- 1 was bei Schwangerschaftsbeschwerden?
- 1 was die Finanzielle Unterstützung in und nach der SS angeht, was man noch

- für Zuschüsse u Förderungen beantragen kann
- 1 Was kommt auf mich zu
- 1 weitere Rezepte
- 1 Welche Art von Kräutertees, Naturheilkunde
- 1 Welche Kräuter gefährlich in der Schwangerschaft sind.
- 1 welche Kräuter gemieden werden sollten
- 1 welche Lebensmittel passen gut zueinander und können miteinander gegessen werden, um möglichst viele Vitamine etc. aufnehmen zu können?
- 1 welche Produkte sind ok, genaue Markenbezeichnungen von Käse zB
- 1 Wichtigkeit der Einnahme von Folsäure (aber auch Vit D etc.) VOR der Schwangerschaft
- 1 Wie kann ich die Darmflora meines Kindes schon jetzt positiv beeinflussen?
- 1 Wie lange vor der Geburt darf/soll man Sex haben
- 1 Wie schaffe ich die ganze Ernährungspyramide in meinen Alltag zu packen?
- 1 Wie sinnvoll die Ergänzungspräparate wirklich sind?
- 1 Wie überbrücke ich Heißhungerattacken
- 1 Wie viele/welche Vitamine sind notwendig (mg/Tag)
- 1 Wirkung von Kräutern und Tees in der SS und die Nebenwirkungen.
- 1 Wochen oder Monatsplan für am wenigsten Zunahme
- 1 Wochen- und Kinderbetreuungsgeld
- 1 Wochengeld.Karenz
- 1 Workshop für Schwangere und Mütter
- 1 Wurde alles bestens erklärt.
- 1 Würzen, Wasser in der SS mit Ernährung beeinflussen
- 1 Zahngesundheit, Sport
- 1 Zahnpflege
- 1 Zu vegetarischer Ernährung - eventuell Rezeptvorschläge
- 1 Zu Zeit kein / Anfangsstadium
- 1 Zucker (Diabetes in der Schwangerschaft)
- 1 Zusatzstoffe in Lebensmitteln, wie gefährlich

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

95 Kommentare:

- 9 Ernährungspyramide
- 6 Hygiene
- 3 alles OK
- 3 Schwangerschaftsbeschwerden
- 2 war OK
- 1 "Unwesentliche Themen" (z. B. Beschwerden in der Schwangerschaft) wurden mit den Teilnehmerinnen nur kurz abgeklärt und nicht genauer darauf eingegangen
- 1 Alkohol +Rauchen
- 1 Alkoholverbot/ Zahnpflege
- 1 Alle Blauen Slides (Allergie, Hygiene usw.)
- 1 alles tip top
- 1 alles wesentlich

- 1 allg. Einführung
- 1 allgemein etwas kürzer
- 1 allgemeine Ernährungspyramide
- 1 Beschwerden
- 1 das Essen
- 1 dass Alkohol und Nikotin schlecht sind, ist klar und muss nicht vielfach wiederholt werden
- 1 Die Babyernährung nach der Geburt
- 1 die Gewichte bei Kindern
- 1 Einführung Kindergeld etc.
- 1 Einleitung, Begrüßung, Erklärung
- 1 Eiweiß, Kohlenhydrate
- 1 Ernährungspyramide im Detail
- 1 Ernährungspyramide kennt man schon
- 1 Ernährungspyramide, viele Wiederholungen
- 1 Ernährungspyramide/Tag
- 1 es hat gepasst
- 1 es war genau richtig
- 1 es war nur Zeit für das Wesentliche
- 1 Event. Erklärung von bestimmten Inhaltsstoffen - Magnesium, Calcium
- 1 evtl. die einzelnen Ernährungsgruppen etwas kürzer
- 1 Folien
- 1 ganze Kurs, aber gute Vorkenntnis war bereits vorhanden
- 1 hat so gepasst
- 1 Hygienemaßnahmen
- 1 Hygieneteil
- 1 Hygientipps
- 1 Ich denke, es waren für jeden wichtige & weniger wichtige Inhalte vorhanden - hat so gepasst!
- 1 Information zu Wochen- bzw. Kindergeld
- 1 Infos zu Wochengeld
- 1 KBG-Geld
- 1 Kinderbetreuungsgeld - eigentlich nicht Thema des Workshops
- 1 Krankheiten während d. SS
- 1 Kurs war etwas zu lang; zu viel Infos ohne Pause
- 1 Lebensmittelpyramide
- 1 nein, war sogar zu kurz
- 1 Nein
- 1 Nicht alle Nährstoffe gesondert Listen
- 1 nichts
- 1 Öle kürzer fassen
- 1 OÖGKK
- 1 optimal
- 1 optimale Zeit
- 1 passt
- 1 Pyramide bitte kürzer/knackiger durchgenommen werden können
- 1 Rauchen

- 1 Rauchen Alkohol
- 1 Rauchen der Schwangeren
- 1 Rauchen usw.
- 1 Rechtsvortrag
- 1 siehe 17
- 1 soweit okay
- 1 stimmt nicht, alles ok
- 1 Thema Fette und Öle
- 1 Toxoplasmose, Listerien
- 1 Toxoplasmose, Listerine (doppelt, zu ausführlich)
- 1 trifft nicht zu
- 1 Vegetarier/Veganer, war aber nicht wirklich zu lange, betrifft mich jedoch nicht
- 1 viele Wiederholungen
- 1 Vitamine, Eisen, Jod, ... -> Auswirkungen
- 1 Vorstellungsrunde
- 1 welche Ernährungsbestandteile wichtig sind
- 1 Wochengeld
- 1 Wochengeld Karenz
- 1 Wochengeld, Kinderbetreuungsgeld etc.
- 1 Zähne
- 1 zu genaue Beschreibung

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

83 Kommentare

- 10 nein
- 2 alles ok
- 2 Rezeptvorschläge
- 1 "Koch"Workshop praktisch!
- 1 Austausch unter den Kursteilnehmerinnen fördern, da diese oft auch gute Anregungen haben.
- 1 Babynahrung
- 1 bessere Räumlichkeit
- 1 bin TOTAL zufrieden
- 1 Buffet Verkostung
- 1 Chronologie der Lebenssituationen ist nicht eingehalten, einmal wurde von Schwangere, dann vom Schulkind, dann vom Baby gesprochen (wird ein wenig herumgesprungen)
- 1 Danke für die Broteinlagen und die Jause!
- 1 Der Ernährungsteil könnte kürzer sein, mehr Raum für Fragen der TeilnehmerInnen.
- 1 Der WS hat mit sehr gefallen- DANKE!
- 1 Die praktischen Übungen und Beispiele und Rezepte waren spitze!
- 1 Es war alles gut aufgelistet
- 1 Es war super informativ!

- 1 Eventuell ein wenig mehr Speisevorschläge einbringen.
- 1 Eventuell Rezeptvorschläge
- 1 evtl. frühere Uhrzeit
- 1 evtl. viele Fachausdrücke, bin nicht sicher ob Laien schnell verstehen
- 1 Fr. Kölbl Eva war top!
- 1 Fr. Kölbl hat mich sehr motiviert, die Empfehlungen gekonnt in meinen Speiseplan umzusetzen.
- 1 hat gepasst
- 1 hätte länger sein können
- 1 Ich bin dankbar für die schriftlichen Unterlagen
- 1 im Moment nicht
- 1 Informationsbroschüre könnte bereits bei der MKP beiliegen
- 1 keine
- 1 keine
- 1 Kleine Gruppe- sehr angenehm!!!
- 1 Kleine Gruppe war super, viele Fragen/Antworten möglich
- 1 Kochkurs - lernen wie man Gesundes lecker & schnell zubereiten kann.
- 1 Kochkurs f.SWS
- 1 Leistungsteil ausführlicher, nicht 20 Minuten!
- 1 manche Folien sind sehr ausführlich (positiv), manchmal etwas schnell weitergeblättert
- 1 Mehr auf einzelne Lebensmittel eingehen.
- 1 Mehr Einbinden von Teilnehmern.
- 1 Mehr Pausen, zu langes Sitzen.
- 1 mehr praktische Tipps, konkrete Rezeptideen
- 1 Mehr Termine, um am Anfang der Schwangerschaft schon teilnehmen zu können
- 1 Mehr über persönliche Probleme/Fragen zu reden
- 1 Menüvorschläge
- 1 Nein sehr interessant
- 1 Nein war gut gemacht
- 1 nein war super
- 1 nein, alles super!
- 1 nein, war perfekt für mich
- 1 noch spezifischer auf Schwangere zuschneiden, Vortragende war aber sehr gut und hat alle Fragen beantwortet
- 1 öfter Termine anbieten. Für mich war das der erste Mögliche und dann ist man doch schon recht informiert...
- 1 perfekt zusammengestellt
- 1 Powerpoint-Präsentation in ausgedruckter Form beilegen.
- 1 Rezeptbeispiele
- 1 Rezepte

- 1 Schade, dass es keinen bzw. kaum Austausch unter den TeilnehmerInnen gab
- 1 Sehr gute Trainerin, (von Wissen und weiter Informationen zu vermitteln)
- 1 sehr guter Workshop
- 1 Sehr informativ, sehr kurzweilig, passt alles
- 1 Sehr gut strukturiert!
- 1 siehe Frage 11.
- 1 START: eventuell 30 min. später - 17:00 Uhr ist für Berufstätige schwierig
- 1 Super Sache, Danke
- 1 super Workshop!
- 1 tolles Angebot
- 1 Uhrzeit ev. 18 Uhr
- 1 vielleicht mehr Zeit da das Thema sehr umfangreich ist
- 1 Vorträge im Bezirk Imst
- 1 Vorträge über Wochengeld auch wahr machen und nicht nur in der Werbung schreiben, egal ob wenig Teilnehmer oder nicht!
- 1 War ein gute Zusammenfassung
- 1 War im Großen und Ganzen alles vorhanden
- 1 Workshop kürzen dafür die Wochengeld Info weglassen
- 1 Workshop sollte VOR Schwangerschaft besucht werden!
- 1 Zusatzstoffe, Konservierungsmittel

Kommentarmöglichkeiten beim Messzeitpunkt 3

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

414 Kommentare:

- 70 alles ausreichend
- 52 Alkohol- und Rauchen in der Schwangerschaft - Gefährlichkeiten - klare und bildliche Beispiele
- 29 Allergien
- 14 Als Pharmazeutin hätten mich noch mehr Hintergrund-Informationen interessiert
- 9 alte Methoden (Kräutertees, Naturheilmittel) -
- 9 Alternativen bei fleischloser Ernährung
- 9 Auswärts essen - z.B. welche "Extrabestellungen" in Gasthäuser
- 8 Auswirkungen von (zu viel) Zucker auf das Kind
- 7 Auswirkungen von bestimmten Nahrungsmittel in der SS
- 7 Bedarf an zusätzlichen Vitaminen und Mineralstoffen

- 6 Behandlung von Erkältungen
- 6 Beitrag zu KBG unzureichend
- 5 Bewegung, Sport in der Schwangerschaft - Unsicherheiten bekämpfen
- 4 Brot- bzw. Getreidesorten
- 4 Buffet-Essen - richtig ernähren (z.B Urlaub)
- 4 Deckung des Bedarfs zusätzlicher Kalorien - bessere Verwertbarkeit von Vitaminen durch Lebensmittelkombination
- 4 Einkauf Zutaten - bio?
- 4 Eisen, Magnesium in welchen Lebensmittel enthalten - wie verwendbar? - Rezepte
- 4 Eisenmangel vermeiden
- 4 Empfohlene tägliche Kalorienzufuhr
- 3 Ernährung bei Eisenmangel
- 3 Ernährung bei Schwangerschaftsbeschwerden
- 3 Ernährung bei Schwangerschaftsdiabetes
- 3 Ernährung für die letzten 12 Monate
- 3 Ernährung Gestationsdiabetes
- 3 Ernährung über Hyperemesis
- 2 Ernährung während Stillzeit -was ist erlaubt, was nicht
- 2 Ernährungsaustausch der TeilnehmerInnen
- 2 Ernährungsspezifische Ausbildung
- 2 Ernährungstipps bei Übelkeit
- 2 Ernährungstipps für Arbeitsalltag
- 2 Ernährungstipps für letzten Wochen vor der Geburt (Leinsamen, Himbeerblättertée, ...)
- 2 Ersatznahrungsmittel für Vegetarier
- 2 Essen in der Zeit bis zum Mutterschutz
- 2 Essensworkshop
- 2 Fette in der Schwangerschaft
- 2 Finanzielle Möglichkeiten - Geld, Beitrag
- 2 Fischauswahl- und zubereitung, evtl. Alternativen, Verträglichkeit
- 2 Fischkonserven essbar?

- 2 Folgen bei Nahrungsmittelunverträglichkeit für das Kind
- 2 Fristen und Meldungen
- 2 Fruchtzucker
- 2 Geburtsvorbereitende Maßnahmen im Hinblick auf Ernährung (Tees, Gewürze...)
- 2 Gemüse und Obst - welche Vitamine drinnen (Überblick Prioritätenliste)
- 2 genaue Aufgliederung der Wurst- und Käsesorten - was darf gegessen werden, was nicht (z.B. geräuchert,...)
- 2 Gestationsdiabetes
- 1 Gesundes Fast Food
- 1 Gewichtszunahme trotz gesunder Ernährung
- 1 GKK-Vortrag: mehr Auskunft über SVA-versicherten Vater
- 1 grundsätzlich mehr auf Teilnehmer eingehen, nicht zu oberflächlich
- 1 Gymnastik (Stabilisation ISG)
- 1 Hausmittel gegen Beschwerden
- 1 Haut (Krampfadern)
- 1 Histaminintoleranz
- 1 Hygiene bei Essenszubereitung
- 1 I have diabetes, but I was noch shure during the time of the course.
ich war vorher schon gut informiert, ich habe mir durch Nachfragen, die fehlenden Infos geholt, dass mein Baby nicht automatisch meine Fructose- und Lactoseintoleranz hat.
In welchem Schwangerschaftsmonat benötigt man z.B. besonders viel Calcium oder andere Stoffe für die Entwicklung des Babys?
- 1 In welchen Lebensmitteln sich rohe Eier verstecken und was unbedenklich ist (eis, Desserts...)
- 1 Informationen für nach der Geburt - 2. Workshop?
- 1 Informationen vor der Schwangerschaft, nicht im dritten Monat
- 1 Informationen wo/ wann etwas beantragen
- 1 Informationen zu Risikoschwangerschaften
- 1 Infos über erhöhte Blutzuckerwerte
- 1 Inhaltsstoffe in welchen Lebensmitteln (Eisen, Folsäure, Vitamine) - Liste
- 1 Inhalte bereits bekannt
- 1 Kinderbetreuungsgeld bzw. Karenz-Modelle, Wochengeld, Karenzzeit
- 1 Konkret: Essen verboten - z.B. Salami!

- 1 konkrete Produktliste von Lebensmittel, die z.B. Rohmilch enthalten oder wo rotes Fleisch ist
- 1 Krank in der Schwangerschaft - Hausmittel?
- 1 Küchenhygiene
- 1 Learning by doing
- 1 Lebensmittelunverträglichkeiten
- 1 Lebensmittelzusatzstoffe, blähende Speisen (v.a. wegen Stillen),
- 1 Listerien-Hysterie relativieren durch objektive Fallzahlen (fehlt im Kurs, im Internet DAS Thema
- 1 Mangelerscheinungen z.B. Eisen (hinweis dass Magnesium die Aufnahme von Eisen hemmt)
- 1 Achtung bei Eis - rohe Eier
- 1 mehr Ernährungstipps (nicht nur oberflächlich behandeln)
- 1 mehr Praxis/Kochen im Workshop
- 1 Menüvorschläge für den Tagesbedarf an Nahrungsmitteln mit Beispielen.
- 1 Mineralstoffe und Spurenelemente: wieviel?
- 1 Mütter in Ausbildung
- 1 Mutterschutz - rechtliche Info der OÖGKK
- 1 Mutterschutz: mehr Informationen
- 1 Mythen zu Allergien durch Ernährung, Innereienverzehr aufklären
- 1 Nährstoffe statt Vitaminpräparaten
- 1 Nahrungsergänzungsmittel - Vor- und Nachteile (z.B. Femibion, Folsäurepräparate, Eisentabletten)
- 1 Nahrungsmittelliste der einzelnen Kategorien
- 1 natürliche Nahrungsergänzung und Homöopathie
- 1 noch spezifischere Informationen zu Detailfragen z.B. Medikamenteneinnahme, die tatsächlichen Konsequenzen von ernährungsbedingten Erkrankungen
- 1 Optimale Verwertung d. bestimmten Nahrungsmittelkombinationen ev. Praxisteil
- 1 Praktische Tipps fürs Büro
- 1 Recht
- 1 Rechte gegenüber Arbeitgeber
- 1 Rezepte (schnelle, gesunde Küche, Empfehlung Kochbuch)
- 1 Rezepte für Menschen mit Laktose- u. Fruktoreintoleranz
- 1 richtig einkaufen - welche Produkte entsprechen den Empfehlungen
- 1 Rohmilch und Fleisch

- 1 Rückenschmerzen
- 1 Säfte + verpackte Säfte
- 1 Schwangerschaftsbeschwerden - Naturheilmittel dagegen
- 1 Schwangerschaftsbeschwerden (z.B. Sodbrennen), Tipps dagegen
- 1 Schwangerschaftsdiabetes und Prävention
- 1 Schwangerschaftstee
- 1 Stillberatung
- 1 Stillen - wie lange und wie oft lege ich das Kind an. Wohin wende ich mich bei Stillproblemen?
- 1 Stillzeit: zufüttern? Wenn ja was/wann?
- 1 Tees für schwangere, die entschlackend und entwässernd wirken
- 1 Tipps gegen Heißhunger, Süßigkeiten vermeiden
- 1 Tipps gegen Müdigkeit u. Erschöpfung
- 1 Toxoplasmose
- 1 Übelkeit, Erbrechen
- 1 Übersicht, wann welche Zusatzvitamine in Form von Tabletten der normalen Ernährung ergänzt werden sollen.
- 1 Umgang mit Kochsalz
- 1 Umsetzbarkeit des Nährstoffbedarfs
- 1 Unverträglichkeiten (Milch, Weizen, Soja, Zitrusfrüchte)
- 1 vegane Ernährung in der SS
- 1 Vegetarier und Schwangerschaft
- 1 vegetarische Ernährung (Eisen..)
- 1 Veränderung der Organe
- 1 Vitamine
- 1 Vollkornprodukte - wie findet man sie, was sind sie wirklich?
- 1 Wahrscheinlichkeit aufgrund von Lebensmitteln Baby gefährden
- 1 wann man was wieder essen darf
- 1 Warum z. B. ganz genau, gewisse Lebensmittel vermieden werden sollten, mit welchen Konsequenzen f. d. Baby, wenn diese doch gegessen werden. z.B. Speck
- 1 was vermeiden
- 1 Wassereinlagerungen (in den Beinen) - was kann man dagegen tun? Prävention

- 1 Welche Kräuter (-tees) am Ende der SS - empfohlen und gefährlich
- 1 Welche Lebensmittel in welcher Dosierung Wehen auslösen könnten
- 1 welche Lebensmittel, die tabu sind, z.B. Rohwurst -> was zählt dazu ->auf der meisten Wurst steht nichts oben, ob es roh ist!!!
- 1 Welche Obst-Gemüsesorten besonders in der Schwangerschaft gut sind und weshalb
- 1 Welche Wirkung haben Nährstoffe generell etwas genauer z.B.- was ist wichtig, damit man nicht alles vergisst.....
- 1 weniger Eisen im Blut
- 1 Wie hoch darf die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft sein?
- 1 Wirkung von Kräuter und Tees
- 1 Wirkung von Vitaminen , Spurenelemente und Mineralstoffen, Kombination und gegenseitige Wirkungsweise
- 1 Wochenplan - Ernährung für eine Woche
- 1 Workshop eher verunsichert als geholfen (bezüglich Ernährung - was darf ich essen, was nicht)
- 1 Zahnpflege
- 1 zu lange her, keine Ahnung
- 1 Zucker in der Schwangerschaft (Auswirkungen)
- 1 Zuckergehalt in verschiedenen Lebensmitteln
- 1 Zusammenstellung der Speisen zur optimalen Vitaminaufnahme bzw. Mineralstoffaufnahme
- 1 Zwischenmahlzeiten

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

425 Kommentare:

"Ernährungspyramide"

2-3 Mahlzeiten, keine Zwischenmahlzeiten! Viel Wasser!

5-Elemente Ernährung

Abhilfe Magnesiummangel

Abwechslung - Obst (Gemüse) Getreideprodukte/Fisch/Fleisch

Abwechslungsreiche Ernährung

alle Infos

Alle Inhalte, alle Fragen wurden beantwortet

alles

alles

Alles

allg. Auffrischung aller Themen

Allgemeine Infos auffrischen über gesunde Ernährung.

allgemeine Workshop Auseinandersetzung mit dem Thema, um wieder bewusster auf eigene Ernährung zu achten

Andere Schwangere treffen und Erfahrungen zum Thema Ernährung auszutauschen (Tipps und Tricks)

Änderung meiner Trinkgewohnheit

Angaben - wie viel von welchem Lebensmittel konsumiert werden soll.

Anhand der Ernährungspyramide zu veranschaulichen, welche Nahrungsmittel wichtig für mich sind.

Antworten auf persönliche Fragen zum Fleischkonsum, Menge der Mahlzeiten, wichtige Nährstoffe.

auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung geachtet zu haben

Auffrischung des Wissens an gesunde Ernährung mehr Obst und Gemüse zu essen

Aufklärung, welche Lebensmittel gemieden werden sollen.

Aufstellung der "verbotenen" Lebensmittel

Ausgeglichenheit, Ruhe, Arbeit, Ernährung, Flüssigkeit, Tipps aus Zeitungen, Internet

ausreichend trinken, Tipps gegen Sodbrennen

Avocadoaufstrich :)

Ballaststoffreiche Ernährung

ballaststoffreiche Ernährung, Obst und Gemüse

Bedeutung von Obst und Gemüse wieder besser wissen

Bedeutung von viel trinken

bei gesunder Ernährung keine NEM wie vom Gynäkologen empfohlen nötig

Beschreibung der Lebensmittel zb. ob pasteurisiert

Bestätigung von Informationen, die ich schon wusste, manche Gerüchte wurden beseitigt

Bewegung

Bewegung

Bewegung + Obst/Gemüse

Bewegung, Füße hochlagern

Bewegung; Brot bei Sodbrennen; weniger säurebildende LM bei Sodbrennen.

Bewegungsempfehlungen

Bewusst machen der Ernährungspyramide, die Tatsache, dass gesunde Ernährung ein Schlüsselfaktor fürs Leben ist!

bewusste Ernährung

Bewusster Genuss von Süßem

bewusster Umgang mit Nahrungsmitteln. Mehr Obst, weniger Koffein, denke mehr nach was ich esse

bewusster zu essen und mit einfachen Rezeoten Schnell etwas Gutes zubereiten zu können

bewusstes Essen

bez. Verdauung

Bin viel sicherer geworden; Besonders auf die Frage, was darf man auf keinen Fall essen;

Broschüre Gesund Essen

Broschüren wie "Babys erstes Löffelchen", "Beikost" und Kochheft, Praxisbeispiel, wie eine gesunde Jause aussehen kann, verkosten ->bleibt am Besten in Erinnerung

Broschüren zum Nachlesen und Rezepte

Da mein Mann den Kurs auch besuchte, waren wir zu zweit sehr motiviert!

Da mir selber oft die Kochideen fehlen war ich für die Rezepte sehr erfreut!

darf ich während der Schwangerschaft mit Alkohol kochen?

Darstellungen, wie viel Zucker in Säften/ Joghurt usw. enthalten ist. Tipps mit div. Lebensmittel zu Kochen (Linsen, Vollkornmehl, ...) Generell Ernährungspyramide, wie kann ich die umsetzen, damit ich alles unterbekomme...

Das beigelegte Rezeptheft hat einige neue Ideen zu Gerichten entfacht.

das Bewusstsein, mehr Gemüse zu essen!

Das die Qualität der Lebensmittel sehr wichtig ist, bewusster einkaufen

dass ein Teil der Gewichtszunahme für die Stillreserven wichtig sind!

Das Infomaterial -> Rezeptheft

das Internet und der Geburtsvorbereitungskurs in der Klinik und die damit verbundenen Antworten auf alle Fragen

Das Kochbuch und das Kirschkernsackerl

das man nicht für "2" essen muss (soll, darf)!

das neuerliche Erinnern an das, was ich schon wusste. Es wird einem wieder vor Augen geführt, wie wichtig die Ernährung ist und man nimmt wieder alles etwas genauer...

Das Obst auch viel Fruchtzucker enthält.

das Verständnis und Umsetzen der Ernährungspyramide, Bedeutung von Vitaminen, Omega 3 Fetten etc.

das Wissen über den tatsächlichen Mehrbedarf, welche Lebensmittel zu meiden sind

Das Wissen wie welche Lebensmittel auf uns und unser Baby wirken

Das Wissen zu haben, was man nicht essen darf.

Das wissen, dass auch Fruchtsäfte ohne Zuckersätze sehr viel Zucker enthalten

das Wissen, welche Produkte/Lebensmittel blähen oder Sodbrennen verursachen

das zusätzliche Glas Milch - wirkt auch Wunder bei Sodbrennen

Das, was ich über Ernährung Neues gelernt habe, ist mir in Erinnerung geblieben und hat mich beim Essen positiv beeinflusst.

dass ich gewusst habe welche Lebensmittel viel Zucker enthalten

Dass ich mehr Milchprodukte essen sollte;

dass ich mich wirklich viel gesünder ernähre, daher habe ich bis jetzt noch absolut nichts zugenommen

dass ich nicht für 2 essen muss

dass man fisch aus der dose essen darf

Dass man nicht für 2 isst

Dass man nicht unbedingt mehr essen muss, nur weil man schwanger ist. Obst-Gemüse Tips etc.

dass man sich in der ss auch mal was gönnen darf. Dass man nur 255 kcal extra zu sich nehmen darf ist mir wichtig weil ich danach keine extra Kilos habe

Dass Mandeln gegen Sodbrennen helfen.

dass weniger Süßes und mehr Bewegung bessere Gesamtwerte ergeben

Den Tip: Ampelessen: Rot-Gelb-Grün

der ganze Workshop

Der Gedanke an den Workshop erleichtert mir das gesündere Essen

Der Kurs hat mir veranschaulicht, dass meine Ernährung besser ist als gedacht.

der Tipp auf den eigenen Körper zu hören! Relaxt mit der Situation umzugehen

Detailwissen über zu vermeidende Lebensmittel z.B. geräucherter Speck, Schinken etc.

die allg. Informationen über Inhalte u. Nährstoffe v. Lebensmitteln, bewusste Auseinandersetzung

die Angabe der Menge wieviel man essen darf

Die Bedeutung von Gemüse - auch gekochtem

die Bewegung, die regelmäßigen Mahlzeiten

Die erhaltenen Rezepte.

Die erhaltenen Unterlagen - nachsehen, falls ich etwas vergessen habe!

Die Ernährungstipps!

Die Faustregel für Obst- & Gemüsekonsum

die ganzen Informationen

die ganzen Themen

die Hebammenhilfe

Die Info was alles gut fürs Baby ist

die Info, dass Bergkäse aus Rohmilch besteht (hätte ich nie daran gedacht. War eine hilfreiche Information)

die Info, dass Schwangere nicht das Doppelte essen müssen sondern ausgewogen

Die Information wieviele Portionen

die Informationen , worauf man beim Einkauf der LM achten soll - insbesondere die Inhaltsangaben auf den Verpackungen beachten muss;

Die Kenntnis der Lebensmittel, die zu meiden sind (v.a. Rohmilch und ungekochte Eier)

Die Rezepte in der Broschüre

Die Rezepthefte, da ich SS-Diabetes hatte und ich mir leichter tat beim einschätzen der Zusammensetzung, (Kohlenhydrate, Fett,)

Die Rezeptideen und Vorschläge für die ganze Familie

Die Rezept-Broschüren, die ich im Kurs erhalten habe. (Kochrezepte etc.)

Die richtige Auswahl der Lebensmittel und dazu mehr Sicherheit

die tägliche Bewegung von mind. 30 Minuten

durch den WS habe ich erfahren, was wirklich wichtig ist im Rahmen der Ernährung, bzw auf was Wert gelegt werden sollte. Ich habe mir in jenen Bereichen die ich zum Teil davor vernachlässigt habe (aufgrund starker SS-Übelkeit) besonders Mühe gegeben- mit Erfolg!

durch die Information durch eine ausgebildete Diätologin war ich beruhigter, weil ich wusste was ich tun und lassen soll

Durch Workshop kein SS-Diabetes

durchschnittlicher Kalorienbedarf, welche Nahrungsmittel sollen vermieden werden

eigentlich alle Informationen bzgl Essen, Zusammensetzung des Essens/gute Verbindungen (Lebensmittelkombinationen)

Eigentlich nicht so viel, hab mein Sodbrennen durch viel Leitungswasser und Kräutertees bekämpft

ein Geburtsvorbereitungskurs

eine zusätzliche Zwischenmahlzeit zu finden

Einfach das Bewusstsein Obst und Gemüse mehr zu essen!

einige Tipps, die vermehrt benötigten Stoffe, zu sich nehmen

Empfehlung mehr Milchprodukte + Fisch zu essen

entwässernde Lebensmittel

erhöhter Bedarf an Milchprodukten; Vermeidung von Rohmilchprodukten

Erhöhung des Eiweißbedarfes, mehrere kleine Mahlzeiten.

Ernährung

Ernährung

Ernährung

Ernährung bei Sodbrennen & Völlegefühl

Ernährung für die Verdauung

Ernährungsbeispiele

Ernährungsempfehlungen incl. was darf ich nicht essen?

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide als gute, übersichtliche Zusammenfassung. Für genauere Infos das Skript

Ernährungspyramide für Schwangere

Ernährungspyramide für Schwangere

Ernährungspyramide während der Schwangerschaft

Ernährungspyramide, Portionen/Tag

Ernährungspyramide, viel Obst + Gemüse

Ernährungspyramide, Vorstellung "neuer" Lebensmittel (z.B. rote Linsen)

Ernährungspyramide, wichtige Vitamine u. Mineralstoffe

Ernährungspyramide; Liste der nicht empfehlenswerten Nahrungsmitteln

Ernährungspyramide; Wichtigkeit von Eiweiß und Gemüse

Ernährungspyramide, welche Lebensmittel in welchem Umfang gegessen werden sollen.

Ernährungstabelle

Ernährungstechnisch ist alles gleichgeblieben. Habe immer schon auf gesunde Ernährung geachtet.

Ernährungstipps

Ernährungstipps bei Schwangerschaftsbeschwerden

Ernährungstipps, Ruhe

Ernährungstipps

Ernährungsverhalten

es war gut zu wissen welche nahrungsmittel man völlig meiden bzw nur in geringen mengen essen soll

Es war hilfreich zu wissen, dass ich mich grundsätzlich richtig ernähre und ich guten Gewissens so weiter machen kann.

es war sehr lehrreich außerhalb der Schulbildung noch einmal die Nahrungspyramide zu sehen und besser und bewusster wahr zu nehmen.

essen was vermieden werden soll - rohes fleisch

Essen, was schmeckt und wovon ich weiß, dass es auch gesunde ist - ich habe keinerlei Beschwerden, es geht mir super!

Essenszeiten ändern

Essmengen

Folder mit Kochrezepten

frisches Obst u. Gemüse der Saison

frischgepresste Säfte (so konnte ich die Tabletten weglassen, die als Ergänzungsmittel ab dem 4. SSM empfohlen werden)

ganz normal weiter leben, bis auf ein paar Ausnahmen beim Essen, hatte aber absolut keine Beschwerden!

Gehalt von Mineralstoffen in Lebensmittel, Omega 3 Aufnahme²²¹²

Gemüse deckt Vitaminbedarf relativ gut ab. Daher ist das geringere Angebot am Obst im Winter nicht so tragisch
generell ein guter Überblick

generelle Info über Ernährungsempfehlung u. Zusatzbedarf an Nährstoffen

genügend Flüssigkeit trinken

Gerichte bzw. Essen, worauf man lieber in der Schwangerschaft verzichten sollte.

gesamte Inhalt des Workshops

Gesamtüberblick

Gesund leben

Gesunde Ernährung - vorher war mir oft schwindlig! Dank Obst und/oder Gemüse und abwechslungsreiche Ernährung ist das weg.

gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung

Gleich von Beginn an zu wissen, was ich nicht mehr essen darf (habe den Kurs vor Schwangerschaftsbeginn gemacht)

gut

hab mich einfach weiter gesund ernährt!

Habe durch die Tipps bewusster gegessen/getrunken, bzw. gewisse Sachen gemieden

Haferflocken bei Sodbrennen

Hatte mehr Sicherheit darüber, was richtig ist, Fragen wurden beantwortet.

heft mit rezepten, internetseite rezepte ss

Hilfe bei kleinen Schwangerschaftsbeschwerden (z.B. Leinsamen bei Verstopfung...)

Hilfe gegen Sodbrennen

Hilfsmittel gegen Sodbrennen!

Hinweis auf Kohlenhydratbedarf, scharfe Kost meiden

Hinweis auf Vollkornprodukte und Kartoffel haben viel Vitamin C

Hinweis über erhöhten Energiebedarf. Kombination d. Speisen. Rezeptvorschläge

Homöopathie gegen Pickel und Sodbrennen, bzw. Tee für Eisen und Entwässerung

Hülsenfrüchte mehr beim Kochen eingesetzt, auch mehr Fisch am Speiseplan;

Hygienevorschriften; Tipps zur Deckung des Mehrbedarfs an Vitaminen. Broschüren sind sehr gut!

ich erlebe Sicherheit beim Essen, da ich das Gefühl hatte, dass ich informiert bin. So wusste ich, wie ich dem Baby etwas Gutes tun und Gefahren fern halten kann!

Ich habe jetzt schon mehr Sicherheit, wie ich mein Kind, wenn es da ist bestmöglich ernähren kann, worauf ich achten muss und dies gibt mir Sicherheit

Ich habe mir die Ernährungspyramide in die Küche neben den Kühlschrank gehängt um an die "Richtlinien" der gesunden Ernährung zu denken.

ich habe mir von den broschüren die wir erhalten haben rezepte rausgesucht und diese nachgekocht: sehr leckere und gesund

Ich habe mit der "richtigen" Ernährung die Verstopfung in den Griff bekommen.

Ich habe Rezepte ausprobiert und nachgekocht-sehr zufrieden

Ich schaue wirklich oft auf die Ernährungspyramide und versuche somit immer zu schauen, dass ich mich so halbwegs gesund ernähre

Ich wurde in meinem bisherigen Essverhalten bestätigt.

Ideen - wie mehr Milchprodukte in der Ernährung untergebracht werden können.

In etwa zu wissen, was man alles zu sich nehmen sollte - z. B. Fisch (esse ich fast nie) wegen Allergien.

In welchen Speisen welche Fette drin sind... Generell was wo drin ist!

Info bzgl. Konsum der Milchprodukte: Vorbeugung Zahn- und Knochenabbau

Info über Eiweiß v. Vitamin

Info über erhöhten Bedarf an Lebensmittel

Info über Lebensmittel auf die man in der Schwangerschaft verzichten soll

Info über Lebensmittel die in der Schwangerschaft nicht konsumiert werden sollen

Info über Lebensmittel, die man vermeiden soll.

Info über Lebensmittel, die zu meiden sind

Info über mehr Eiweißprodukte, habe seit dem Kurs versucht, mehr zu konsumieren

Info über Nahrungsmittel, die in der SS zu meiden sind.

Info über SS-Diabetes

Info über zu meidenden LM

Info was man in der Schwangerschaft nicht essen sollte.

Info zu Fruchtsäften. Aufgaben zu Mengen von Obst und Gemüse.

Info zum Kalorienbedarf in der SS

Infobroschüren, Rezepte

Information welche Lebensmittel für das Baby zusätzlich notwendig sind, Info wie bei Beschwerden vorzugehen ist

Information zu Parmesan

Information, welche Lebensmittel dem Baby schaden könnten

Informationen über den Zusatzbedarf

Informationen über zu meidende Nahrungsmittel, Nährstoffe in versch. Nahrungsmitteln

Informationen waren ausreichend, gut war, dass Ernährungsempfehlungen in einer Jause dort demonstriert wurden;

Infos bezüglich Vitamine, Magnesium, Eisen

Infos über Lebensmittel, die ich meiden sollte

Infos über Müslis, Leinsamen, natürliche Produkte

Infos zu Vitaminen usw - Obst und Gemüse, Infos zu Hygiene

Infos zum Nachschlagen, vor allem betreffend was darf ich essen und was nicht...

Infos, welche Lebensmittel tatsächlich gemieden werden sollen

Ingwer-Tee für Übelkeit, mehr Bewegung (schwimmen)

Inhalte des Kurses als Ernährungshilfe

Kalorienbedarf nur geringfügig erhöht, viel Milchprodukte + Obst

Karotte gegen Sodbrennen und Müsli mit Banane zum Frühstück

Kochbuch

Kochvorschläge

Kombination der Lebensmittel - was in welcher Zusammenstellung am besten aufgenommen werden kann.

Kombination v. Lebensmittel f. eine bessere Aufnahme v. Eiweiß (-> Vegetarier)

konnte einige Rezepte aus dem Heft gut umsetzen, und habe insbesondere auf den erhöhten Eiweißbedarf in der SS geachtet;

Lebensmittelkombinationen in der Praxis

Lebensmittelpyramide

Lebensmittelpyramide

Lebensmitteltabelle für Schwangere (Lebensmittel, die man aus Vorsorgegründen meiden sollte);

leider nichts, da Risikoschwangerschaft

Leinsamen gegen Obstipation

Leinsamen, Himbeerblätterttee

Liste mit Lebensmittel, die man vermeiden sollte

Magnesium zu nehmen

Man muß nicht mehr Essen i.d.SS

Mappe zum Nachschauen

Mehr auf Naturprodukte geachtet und weniger Fertigprodukte eingenommen

mehr auf Streichfette, Schlagobers zu verzichten!

Mehr kleine Portionen essen.

Mehr Milch bzw Eiweiß empfohlen

mehr Vollkorn und Gemüse -> Verdauung

mein eigenes gefühl

mein Mann

Mein Obst u Gemüse Konsum lässt sich besser einteilen

Menge von Teein auch zu beachten; (vieles wusste ich schon aus der ersten SS)

Mengenangaben, wie viel gegessen werden soll

Mich gesund zu ernähren; Ernährungspyramide ist super

Milch bei Übelkeit "aufrechtes liegen"

mir immer wieder, wenn "schlechte" Ernährungsgewohnheiten auftreten den Workshop in Erinnerung zu rufen

Mit welchen Lebensmittel kann man den wachsenden Bedarf an Kalorien decken.

mit welchen Nahrungsmittel wird der Bedarf an Omega 3 Fettsäuren gedeckt

Motivation für Beibehaltung gesunder Ernährung

Nährstoffbedarf, zu vermeidende Lebensmittel

Nahrungsmittel, die in der Schwangerschaft zu meiden sind ; dass durch Vitamin C die Eisenaufnahme verbessert wird

Nein

nichts Besonderes

nichts Bestimmtes

noch bewussterer Umgang mit Lebensmitteln; das auch verkochter Alkohol noch 40% Alk. Enthält, daher vermieden werden soll

noch mehr Info über die LM-Auswahl

Nüsse essen, Regelmäßig essen, Gesunde Ernährung für Baby und mich sehr wichtig

Obst und Gemüse - über den Daumen konnte ich schon gut abschätzen, wie viel ich pro Tag esse.

Omega 3 Fettsäure, Eisen

Omega 3 Fettsäuren

Praxis im Workshop umsetzen

Prospekte, Rezeptbuch

regelmäßig, kleine Portionen zu essen.

regelmäßiges Essen (früh, mittags, abends) und eventuelle Zwischenmahlzeiten (vomi, nami)

Rezept, Überblick

Rezeptbroschüre

Rezepte

Rezepte

Rezepte, Nahrungsmittel zu vermeiden, Essensmenge, Kinderbetreuungsgeld, Karenzgeld

Rezepte, Zusammenstellung von Mahlzeiten

Rezeptheft

Rezeptheft

Rezeptheft

Rezeptheft für neue Anregungen beim Kochen (z.B. Karotten-Orangen-Suppe, ...)

Rezeptideen

Rezeptideen für Zwischenmahlzeiten

Rezeptideen; Wie viel Zucker und Salz in Lebensmittel bzw. Getränken ist; Regel mit der Handfläche

Rezeptsammlung, die während des Workshops ausgegeben wurde

Rezepttipps

richtige Ernährung bei Sodbrennen

Richtige Ernährung in Schwangerschaft

rund um alles/ich trink mehr Milch

Schokoladenübungen, bewusster Einsatz von gesunden Lebensmitteln

sich den Ernährungsbedürfnissen in der Schwangerschaft bewusst zu sein und auf die Unterlagen zurückgreifen

Sicheldorfer Mineralwasser, Bewegung, Schwimmen, reiten, singen

Sicher zu sein, dass ich jetzt wirklich weiß, was ich essen darf und was nicht! Keine Gerüchte mehr!

Siehe Ergebnis Frage 13!

Skript zum Nachlesen

Snacks und Kochheft

Sport

Steigerung von Obst / Gemüse

Tabelle mit empfohlenen Mengen

täglich mehrere Zwischenmahlzeiten

Thema "genug trinken", Obst- und Gemüsedosierung

Thema Ernährungs Rezepte für die schnelle, gesunde Küche

Thema Thunfisch; Leichte Umstellung Gestationsdiabetes

Thema: Zucker in Getränken v. Obst; Was fördert die Verdauung

Tipp mehr Milchprodukte zu essen

Tipp: ca 6 Portionen Gemüse od und Obst / Tag zu sich zu nehmen. Habe versucht mich an diese Faustregel zu halten.

Tipps - Beschwerden

Tipps , welche Lebensmittel zu meiden sind

Tipps bei SS-Beschwerden, Mikronährstoffe.

Tipps bei Verdauungsproblem in der Schwangerschaft

Tipps für die Ernährung, öfter kleine Mahlzeiten essen, gesunde Tipps

Tipps für Schwangerschaftsdiabetes

Tipps für vegetarischer Ernährung

Tipps gegen Beschwerden (z.B. Sodbrennen)

Tipps gegen Darmträgheit

Tipps gegen Schwangerschaftsbeschwerden

Tipps gegen Sodbrennen

Tipps gegen Sodbrennen

Tipps gegen Sodbrennen

Tipps gegen Sodbrennen

Tipps gegen Sodbrennen (auch wenn es nur mäßig wirkte)

Tipps gegen Verstopfung

Tipps gegen Übelkeit (-> mehrere kleine Portionen,...)

Tipps zur besseren Aufnahme von Eisen im Körper

Tipps zur Linderung von SS-Beschwerden

Tipps, die gegen Sodbrennen helfen.

Tipps bei Sodbrennen

Tipps bei Übelkeit, Mehrbedarf-Info, was man nicht essen/trinken soll

Tipps für mehr Milchprodukte, welche Arten Käse

Über Risiken Bescheid zu wissen, um diese vermeiden zu können

Unterstützung d. Partners in d. Ernährung

Urlaubstage; Die Arbeit war so anstrengend, dass ich die nötige Energie für Bewegung nicht aufbringen konnte und zu viel Süßes gegessen habe;

Vermeehrt Trinken wegen des erhöhten Flüssigkeitsbedarfs, gezielt Nahrungsmittel zur Erhöhung des Eisens im Körper zu essen, Tipp Vitamin C zu Eisenpräparaten

Vermeiden von süßen Speisen und Getränken, bevorzugt saure Getränke (Mineral/Zitron) oder Ingwertee halfen gegen Übelkeit.

versteckte Inhaltsstoffe in Kindernahrung (Salz, Zucker)

Vertrauen, dass Bemühen auch schon sehr wertvoll ist, kleine "Sünden" als Genuss sind erlaubt

viel Bewegung u. Frischluft

viel Obst und Gemüse

viel trinken

viel trinken (vor allem Tee ungesüßt)

viel trinken, Calcium-Zufuhr

viel Wasser trinken + Obst essen

viele Informationen über die gesamte Schwangerschaft, insbesondere über die Ernährung

Vitamin C + Eiweiß steigert Eisenaufnahme

Vitamine

Vitamine in Nahrungsmitteln, Nährstoffe in Nahrungsmitteln

Vollkornprodukte

War nicht viel Neues dabei, was ich vorher nicht schon wusste.

war schon sehr umfangreich

was darf gegessen werden, Ernährungspyramide

Was darf man essen, was nicht?!

Was darf man essen? Obst und Gemüse, Milch, Vollkornprodukte

Was Essen bei Sodbrennen?

was ich essen darf und wovon ich lieber die Finger lassen soll

was ich essen soll, was ich meiden soll

was nicht gut ist, in der SS zu essen

was tun bei SS-Übelkeit

Was vermeiden und Ausweichmöglichkeiten dazu

Wasser trinken bei Kopfweh

Wasser, Obst, Bewegung

weiß nicht

welche Lebensmittel erlaubt sind

welche Lebensmittel gemieden werden sollten

Welche Lebensmittel man nicht essen darf, die Wichtigkeit von Fisch und Eiweiß.

welche Lebensmittel zu vermeiden sind

Welche Lebensmittel/Getränke in der Schwangerschaft gemieden werden sollen

welche Mengen an Milch, Obst, Gemüse, Fisch u Vollkorn täglich benötigt werden

Welche Nährstoffe in welchen Lebensmittel zu finden sind und welche Nahrungsmittel vermieden werden sollen

Welche Nahrungsmittel man meiden sollte!

welche NM zu bevorzugen sind

Welche Produkte vermieden werden sollen

Wer sich vorher schon ein wenig Gedanken gemacht bzw. sich ein wenig informiert hat, konnte nicht viel Neues aus dem Workshop mitnehmen.

Wie essen in der Schwangerschaft, Zusammenstellung

Wie ich meinen Bedarf decke bzw. mit welchen Lebensmitteln

Wie oft ich welche Menge an Nahrungsmittel zu mir nehmen sollte.

Wieder bewusst werden durch den Kurs, was man in der Schwangerschaft berücksichtigen sollte in der Ernährung

Wie viel mehr essen in der Schwangerschaft. Welche Menge pro Tag an Gemüse und Obst

Wissen über Ernährungspyramide in der Schwangerschaft-zumindest im Kopf zu haben;

Wissen über Kalzium und Laktoseintoleranz

Worauf beim Essen zu achten ist, was nicht gegessen werden sollte, was schon...

worauf ich bezüglich Ernährung in der Schwangerschaft achten soll.

Worauf sollte man eher verzichten, was ist eher gut fürs Baby

wusste schon selber sehr viel im Voraus;

Yoga, Schlaf; genügend Bewegung durch großes Haus

Zeitschriften über Eltern werden, Geburt

zu erfahren welchen Mehrbedarf man in der SS hat;

zu vermeidende Lebensmittel wie Camembert, Salami etc.

zu wissen auf was man achten soll

zu wissen auf welche Lebensmittel ich zum Wohle meines ungeborenen Kindes verzichten soll

zu wissen welche Lebensmittel absolut vermeiden zu sind

zu wissen welche Nahrungsmittel während der SS gemieden werden sollten

zu wissen, auf welche Nahrungsbausteine ich am meisten achten muss.

Zu wissen, dass ich mich richtig ernähre.

zu wissen, dass ich mich schon vorher eig. Richtig ernährt habe

zu wissen, dass man nur wenige Kalorien mehr braucht, Gewichtszunahme sein soll

Zu wissen, dass mein Kind nicht hungert, wenn ich hunger/Gusto habe! Dass das Kind zuerst versorgt wird, mit allen Nährstoffen.

zu wissen, was ich auf keinen Fall essen darf

zu wissen, was ich essen soll. Info zu Rotschimmelkäse, Salami.

zu wissen, was optimal wäre! Wie viel soll ich essen, wie viel Bewegung ist ideal, wie hoch ist die Gewichtszunahme im Normalfall

zu wissen, was z.B. 1 Portion bedeutet -> 1,2 Hände voll

zu wissen, was zu meiden ist

Zu wissen, welche Auswirkungen die Ernährung zukünftig auf das Baby haben wird.

Zu wissen, welche Lebensmittel in der Schwangerschaft nicht geeignet sind z.B. spezielle Fische, Getränke,...

zu wissen, wie wichtig eine gesunde Ernährung für das Baby ist

Zu wissen: verbotene und erlaubte Lebensmittel

Zuckergehalt v. Joghurts

Zulage während der Schwangerschaft, Wissen - welche Produkte zu meiden sind

zusätzlicher Bedarf

zusätzlicher Kalorienbedarf. Tipps und Tricks zur richtigen Ernährung

Zusatzportion von Calcium/Milchprodukt

Zu wissen was man meiden sollte

Zwischenmahlzeiten mit Gemüse decken, Vollkornnudeln bevorzugen

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

Ergänzungen zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft (11 Kommentare)

"Verbotene" LM genauer

ADEK -> fettlösliche Vitamine; Ernährung nach TCM (gerade im Winter - in der kühlen Zeit - ist Obst nicht so empfehlenswert)

ausführlicher und kompetenter

Bewegung

Diabetes

Folgen und Risiken bei ausgewogener Kost während der Schwangerschaft (für werdende Mütter + Baby)

Geburtsvorbereitende Maßnahmen

Kräuter

Pfefferminztee (Milchvergehen)

siehe 18 ("Welche Vitamine & Spurenelemente & Mineralien wie am besten aufgenommen werden bzw. Welche sich gegenseitig behindern.")

viele Sojaprodukte in der Schwangerschaft gut/nicht gut? Fische: Schadstoffe in fetten, omega-3-Fettsäurereichen Fischen --> andere omega-3-Fettsäure-Quellen?

Sonstiges (14 Kommentare)

Allergien und Intoleranz

Bindegewebe Probleme

Einfache Rezepte mit hohem Nährstoffgehalt.

Es war ein toller interaktiver Workshop! Sehr gutes Service seitens der GKK, sehr freundliche GKK FF, weiter zu empfehlen!

Essen für Kinder

Kräuterkunde

Menüvorschläge

Öfter einen Workshop zur Auffrischung des Wissens

Rezeptvorschläge zum Mitnehmen

Tipps für Ernährung im Winter

vegetarische Eiweißquellen

Vegetarische Ernährung

Wehenauslösende LM

Wir (mit meinem Partner) waren glücklich darüber, diesen Workshop in Anspruch genommen zu haben

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

157 Kommentare

Alles rund ums Baby

Allgemein: es hat mein Wissen bestätigt;

Allgemeine Informationen zu "was tun, wenn das Baby krank ist" finde ich noch wichtig; vielleicht bewährte Hausmittel, ab wann zum Arzt, Homöopathie, etc.

Altersgerechte Ernährung für Kind

an Tipps gegen Schwangerschaftsbeschwerden kann ich mich kaum erinnern!

ausführlichere Infoeinheit zu Karenz-Mutterschutz-Zeiten

ausführlicherer rechtlicher Teil

Austausch mit anderen Schwangeren war sehr schön

Babypflege

Beikost und Ernährung Stillzeit sollte ein gesonderter Kurs sein, da die Themen sehr umfangreich sind für die kurze Zeit

Besonders der Austausch mit anderen Schwangeren war toll!

Bewegung, Aufstehen aus dem Bett etc.; Schwimmen Ja/Nein, Infektionsgefahren?

Bindegewebe Probleme

Bitte Fragebogen in wasserdichtem Kuvert versenden, Porto sparen - 2 Fragebögen in 1 Kuvert????

Blutzucker; Tagesmenüvorschläge

Broschüren zum Nachlesen waren gut;

Da der Kurs für mich recht spät war, war ich vorher schon recht gut informiert. Zu Beginn der SSW sicher sehr hilfreich.

Da es bereits meine 2. Schwangerschaft ist, wusste ich bereits viel, da ich mich in der 1. SS sehr damit beschäftigt habe. Finde es toll, dass es das jetzt gibt! Ich habe auch einiges "Neues" gehört und manches hat sich verändert. Bin total begeistert und finde jede Schwangere sollte zu einem WOrkshop gehen. Ich habs jeder Schwangeren empfohlen. Wieter so!

Da ich 11 Tage nach dem Vortrag entbunden habe, beantworte ich nur die Wissensfragen

Da ich an Dauerübelkeit bis jetzt leide, habe ich bei Punkt 16 a jeweils 3 angekreuzt, weil nur Akupunktur geringfügig Verbesserungen bei mir bringt. Ich habe auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung geachtet, aber dies hatte nur wenig Einfluss auf die Übelkeit. Weiters habe ich bei Punkt 13 gleichbleibender Fleischkonsum und Mehlspeisen/Süßigkeiten angekreuzt, da ich auch schon vor der Schwangerschaft sehr wenig davon gegessen habe. Süßigkeiten schmecken mir nicht.

Danke für das Kirschkernelkissen

Danke für die Durchführung der Workshops. Dennoch ist es schade, dass die Bedeutung auf fettarmer Milch liegt.

Danke!

Das gleiche Angebot für Migrantinnen zu konzeptieren wäre sicher sinnvoll

Dass ich die Empfehlungen nicht wirklich umgesetzt habe, liegt nicht am Workshop, sondern an meinem Guster nach Süßem!

Der Kurs war super, sehr empfehlenswert, die Kursleiterin hat sehr zum Erfolg beigetragen

Der Vortrag war interessant und ist empfehlenswert!

Der Workshop war sehr informativ. Habe mich schon für den Beikost-Workshop angemeldet.

Der Workshop war total super und interessant!! Bin froh, dabei gewesen zu sein! Danke!! Auch die Jause war sehr gut! :)

Diabetes in der SS

Die Ernährungsberaterin hat mir eingetrichtert, dass ich unbedingt 11,5 Kg zunehmen muss, da sich mein Kind sonst nicht ausreichend entwickeln kann. Das hat mich sehr verunsichert. Bis jetzt (2. SSW) hab ich ca. 3 Kg zugenommen und mein Kind entwickelt sich prächtig!

Die Vortragende war sehr bemüht und nett, aber die Inhalte ließen zu wünschen über

Die Vortragende war sehr penibel, was die Gefährlichkeit mancher Lebensmittel anbelangt: mir ist das zu viel. Ich wollte mich letztlich auch nicht verrückt machen lassen.

diet during gestional diabetes

durch des frühen Abgang kann ich leider nicht mehr Angaben machen, empfand den Kurs jedoch als hilfreich!

Ein kritischer Umgang mit dem Thema Giftstoffe/Spritzmittel in Lebensmitteln wäre wünschenswert!

Einen Leitfaden, wann man welche Frist wo beachten muss (Mutterschutz, Karenz, Wochenbett) man ist schwanger und steht mit Fragezeichen da.

Einige Rezepttipps

Ernährung in der Stillzeit und Beikost waren völliges Neuland für mich, sehr interessant!

Ernährung Kleinkind

Ernährung zur Milchbildung

Ernährungspyramide sehr veraltet, Alternative bei Unverträglichkeiten waren nur Medikamente, Fleisch und Milch zu viel
Im Speiseplan, Fisch ist gesund-jedoch nicht jeder (Überzüchtung, Schwermetallbelastung wurde nicht erwähnt)

Alternative wäre Leinöl aus der Umgebung

eventuell was bei Sodbrennen. Hab den was Babys erstes Löffelchen gemacht. Inhalte super abgedeckt

Es gab eine gesunde Jause, dabei waren auch Speck-Brote. Eine halbe Stunde nach der Jause wurde uns mitgeteilt, dass wir auf Speck verzichten sollen. Vielleicht dann nicht anbieten?!

Es war eher ein Vortrag als Workshop

Es war ein informativer und auch für Laien gut verständlicher und strukturierter Workshop

Es wäre super, wenn auch eine Hebamme Tipps geben könnte - alle Fragen konnten nicht beantwortet werden.

etwas mehr Info über Schadstoffe nicht nur im Essen

Eventuell einige Rezeptvorschläge

evtl. Gerichte selbst kochen oder ausprobieren

evtl. mehr anschauliche Darstellungen

find ich super das so etwas gibt

Finde das Programm sehr gut organisiert und sinnvoll! Bitte weiter so!

Finde es toll, dass diese Workshops angeboten werden!

Frauen sollten viel mehr auf den Körper hören, statt ständig irgendwelche Werte messen zu lassen ob alles noch stimmt!
Selbstvertrauen fördern

Für mich nicht interessant, da all diese Tipps schon bekannt waren aus Schule, Familie etc. sehr allgemein und logisch;
gelungene Veranstaltung

guter Workshop, empfehlenswert;

habe mich sehr wohl gefühlt bei dem Vortrag waren durchaus einige "Aha´s" dabei

Handouts im "Beikost-Kurs"

hatte das Gefühl mehr zu wissen als die Kursleiterin, fiel mir schwer manche Infos ernst zu nehmen

häufigere Termine, so dass man gleich zu Beginn der Schwangerschaft zur Beratung kann

Haustiere

Hinweis: Alles mit Maß u. Ziel!! Kleine "Sünden" sollen erlaubt sein -> besser bevor Heißhungerattacken drohen; kein striktes Zuckerverbot/ Kaffeeverbot/Fruchtsaftverbot -> nur Wasser + Tee = fad

Homöopathie, Akkupressur - Besuche im August den Beikost-Workshop

Ich habe nun alle 2 Stunden am Tag Hunger, dafür kann ich keine großen Portionen essen weil sonst Sodbrennen ->
Was gibt es noch für tolle Zwischenmahlzeiten

Ich hoffe, dieses Projekt wird weitergeführt. Es ist sehr hilfreich.

ich war sehr zufrieden mit dem Workshop und freue mich auf den nächsten zum Thema Beikost

Info bereits im Vorhinein durch Broschüren/Folder sehr gut

Informationen über das KBG, wurde angekündigt, aber nicht durchgeführt!

Informationen über Kaiserschnitt

Infos waren sehr ausführlich, auch Broschüren waren/sind sehr hilfreich zum Nachlesen. Bin zum Beikost-Kurs angemeldet: Sehr guter, empfehlenswerter Vortrag, bin froh, dass ich gleich zu Beginn meiner SS daran teilgenommen habe!!

Informationen über Wochengeld und Karenz

Karenzmodelle

Kein Alkohol + Keine Zigaretten!!!

keine

keine neuen Infos, war alles zu allgemein

Kindergeld

Kochrezepte

Kochrezepte

Kopierte Folien sind sehr klein und blass - schwer lesbar!

Kräuterheilkunde

laut Hebammen sollte man sehr wenig Milchprodukte essen; im Workshop wurde es anders kommuniziert

Liste: Welches Obst und Gemüse wird in der Regel während der Stillzeit gut vertragen und verursacht wenig Koliken?

Magnesiummangel vorbeugen, Wassereinlagerungen vermeiden

man wird immer mehr verunsichert, was man essen darf und was nicht

Mangelnde Kompetenz der Vortragenden, keine Antwort auf Fragen parat, Vortrag interessanter erwartet

mehr Informationen zu Bewegung/Sport i.d. Schwangerschaft. Danke, es war ein sehr informativer Workshop.

mehr Infos zu Kinderbetreuungsgeld/Wochengeld; darauf achten, wo der Workshop stattfindet: z. B. Wels EKiz ungeeignet auf Grund mangelnder Sitzplätze am Boden

Mehr Klartext übers Essen besprechen (im Alltag) und nicht immer Kalorien.

mehr Rezepte

Mehr Rezepte

Mehr Rezepte - Vollwertkost

mehr Werbung für diesen Kurs. Kurs zu wenig bekannt jedoch sehr wichtig

Mehr Zeit für den Vortrag! (Die Zeit ist knapp eingerechnet und viele Inhalte die wichtig sind, konnten nicht im Detail besprochen werden)

Meine Erwartungen an den WS wurden erfüllt, ich konnte das erworbene Wissen in den folgenden Monaten gut anwenden!

Mich hat gestört, dass Werbung von Fluor und IOD gemacht wurde, ist sowieso schon in allen Lebensmittel und Zahnpasta etc. drinnen! Braucht man nicht auch noch extra!

Mineralstoffe & Vitamine wo welche konkreten Bsp.

Mütter in Ausbildung: Beihilfen, Unterstützung

Mutterschutz und Karenz Teil 2 wegen Urlaubs nicht stattgefunden

Nach dem Workshop ist mir aufgefallen, dass eine Schwangere sehr oft und eigentlich viel essen soll um den Tagesbedarf der einzelnen Nahrungsmittelgruppen zu erreichen. Ich tu mir da schwer, da ich 3x max. 4x täglich esse. Zwischenmahlzeiten (auch Obst) sättigen mich zu sehr.

öfters Treffen

Partnerkurs

Rezepte

Rezepte; Ich hätte mir mehr Zuspruch bzw. Optimismus gewünscht! Nicht immer "Wenn - dann" auf die schlimmsten gesundheitlichen Auswirkungen für mein ungeborenes Baby.

Rezeptideen, Extrakurs für Ernährung in der Stillzeit wäre sinnvoll

Rezeptvorschläge

Rezeptvorschläge

Rückbildungsgymnastik

Salz?

schnell zubereitete Rezepte/Wochenplan/umsetzbare Rezepte im Alltag/Arbeitswelt

Schüssler Salze, Homöopathie, Akkupunktur/pressur

Schwangerschaftsdiabetes

Schwangerschaftszucker

Sehr gute Inhalte, sehr gelungenes Seminar!

sehr nette und fachkundige Vortragende!! Hatte mich vorher schon mit diesem Thema beschäftigt, deshalb hat es mich in meinem Essverhalten sehr bestärkt! Insb. dass man eben nicht für "zwei" essen soll, sondern auf die Qualität achten muss, und der Mehrbedarf an Kalorien ja tatsächlich nicht so groß ist

sehr strenge Regeln, die sich nicht immer so umsetzen lassen und dadurch nervös machen- bsp auswärts essen: Salat ist gefährlich, weil man nicht weiß wie gut er gewaschen wurde, Schuss Alkohol beim Kochen

Seminar könnte gerne länger dauern, mehr Rezepte vor Ort ausprobieren und verkosten.

Seminarreihe/ Workshop mit ganzheitlichen Ansatz (Themen neben Ernährung/prinzipielle Veränderungen in der Schwangerschaft/ interdisziplinär mit Hebamme, Arzt,.../ Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch (arbeitsgruppen, Diskussionen,...)

Stillen

Super wäre noch ein spezieller Kurs bei Schwangerschaftsdiabetes

Teesorten, welche sind erlaubt und welche nicht;

Teilnahme bei Kinderwunsch unbedingt empfehlen! Der 1. Kurs macht im 7. Monat (wie andere Teilnehmerin) wenig Sinn. Ich war z.B. die einzige Nicht-Schwangere.

Thematisierung von: Darmgesundheit der Mutter ist essentiell für einen gesunden Darm + Flora beim Kind

Tipps gegen ss-Beschwerden

toller Workshop! Ich finde es toll, dass in Prävention investiert wird! Danke

Unterschiede zur Ernährung Schwangerschaft/ Stillzeit

Vergleich von Inhaltsstoffen bei Produkten verschiedener Herkunft, z.B. Obst, Gemüse, Getreide, Fisch, Fleisch, BIO oder "herkömmlich"

Vitamin-in welchem Obst, Gemüse, Getreide etc.; Vorträge lockerer gestalten, Vortragende vorstellen (Name, Kinder etc.) Wünsche + Anregungen (Fragen) darauf eingehen (Vortragende)

Vor dem Workshop hatte ich gedacht, dass vielleicht auch praktisch (Kochworkshop) etwas gezeigt und zusammen erarbeitet wird

War ein sehr interessanter Workshop, wäre auch für Personen mit Kinderwunsch (vor Schwangerschaft) interessant war kein Workshop, sondern Vortrag

War mir sehr hilfreich

war ok

War sehr hilfreich, interessant und passend gestaltet. Die Info von der Dame, die am Anfang über Mutterschutz/-geld usw gesprochen hat, war zu schnell, teilweise schwer mitzukommen.

war sehr informationsreicher Kurs, sehr gute Möglichkeit um das Wissen aufzufrischen und sich danach wieder konsequenter daran halten

war sehr informativ

weiter so

Welche Wurst man genau essen darf.

Weniger ist mehr, trotz Hintergrundwissen über Ernährung war es eher schwierig den Inhalten zu folgen/ sich zu merken für bildungsschwächere Personen, stell ich mir den Inhalt allzu komplex vor

weniger Zeit für das Ausfüllen des Fragebogens! Ansonsten wars ein netter Vortrag

wenn Kind geboren ist, geht es richtig los-Infos zu Ernährung in d. Stillzeit u. Beikost sehr wichtig bzw. Beikost Rezepte bis 1 Lj. Oder später wären super!

werde die restlichen Fragen nicht weiter beantworten, da mir die erste Frage noch nicht beantwortet wurde

Wie ich bereits weiß, gibt es auch Workshops f. Beikost u. Ernährung während der Stillzeit, daran möchte ich unbedingt teilnehmen!

Wie schon gesagt, dass Krampfadern entstehen können bzw., dass es das Bindegewebe verletzt durch Dehnung. Es geht zwar um Ernährung, aber das ist doch auch ein riesen Thema.

wie schon geschrieben, Tipps, die man nicht kennt; Rezepte für gute und gesunde Hauptgerichte

Wie Süßes in der Stillzeit einschränken?

wird WS2 besuchen

Workshop auch für Paare, da es auch für den Partner wichtig ist zu wissen, welche Lebensmittel tabu sind und welche besonders wichtig;

Workshop erreicht vermutlich nur die, die sich ohnehin mit dem Thema beschäftigen, größere Erreichbarkeit auch vom Rest wäre wichtig;

Workshop war sehr informativ; hätte keine Verbesserungsvorschläge

Workshop war super

Workshop-öftere Termine, bzw. größer in den Umlauf bringen, denn kaum jemand weiß über diverse Workshops der GKK bescheid

Workshops in Reutte

Zahngesundheit

Zu Punkt 20): Kurs war gut gestaltet da man seine Erwartungen gleich deponieren konnte bzw immer mal fragen konnte was zum Thema unklar war oder wo man noch Infos benötigte

Zur Zeit bin ich vollauf zufrieden - eventuell wenn das Baby das ist, Ernährung Stillzeit + Beikost.

