

**research
team**



Richtig essen
von **Anfang** an!

Evaluationsbericht gesamt 2012

2013
F357130211

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
.....	8
Ergebnisse der Evaluierung	9
Teilnahme an den Workshops in den Bundesländern	9
Beschreibung der Teilnehmerinnen	11
Überprüfung der Evaluationsziele	14
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	14
Gewohnheiten	14
Gesundheit	15
Ernährung	16
Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops	17
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs	17
Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag	21
Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren	23
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns	25
Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden	26
Nebenfragestellungen	27
Mittelwerts-Tabellen: Bundesländervergleich	31
Kommentare	34

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 Trainer/innen 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 Bürger/innen und Expert/inn/en 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 (MZP2) unmittelbar nach dem Workshop und Messzeitpunkt 3 (MZP3) drei Monate nach Besuch des Workshops

Umsetzung und Ergebnis

Im Jahr 2012 haben alle Bundesländer den Workshop „Ernährungsberatung in der Schwangerschaft“ umgesetzt. Geschult wurden im Jahr 2012 223 Multiplikator/inn/en bei insgesamt 18 Schulungen in ganz Österreich. Es wurden in diesem Jahr insgesamt 448 Workshops abgehalten. Dabei kamen 137 unterschiedliche Trainer/innen zum Einsatz.

Insgesamt nahmen von Ende 2011 bis Ende 2012 2.635 Personen am Workshop teil. 2.625 Personen füllten den Fragebogen unmittelbar vor dem Workshop und 2.606 Personen den Fragebogen unmittelbar nach dem Workshop aus. Die Beteiligung zum dritten Messzeitpunkt (3 Monate später) lag bei 1.033 Personen. Die Teilnehmer/innen waren im Durchschnitt 30,4 Jahre alt.

Die meisten Teilnehmer/innen (92,4 %) haben eine österreichische Staatsbürgerschaft. Für 76,3 % der Frauen handelte es sich um die erste Schwangerschaft. Der Großteil (38 %) besuchte zwischen der 11. – 20. Schwangerschaftswoche den Workshop. 30,2 % der Workshopteilnehmer/innen haben einen Universitäts- oder Fachhochschulabschluss.

Die Ergebnisevaluierung zeigt einen signifikanten Wissenszuwachs der Beteiligten von 16,3 % beim Vergleich des Wissens nach dem Workshop (MZP 2) mit dem Wissen vor dem Workshop (MZP 1) ($p=0.000$). Drei Monate nach dem Workshop (MZP 3) zeigte sich bei den befragten Teilnehmer/innen zwar eine signifikante Verschlechterung der Testleistung im Vergleich zu MZP 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 Teilnehmer/innen als praxisrelevant (91,7 %) angesehen und der Großteil (87,2 %) ist (sehr) zuversichtlich, die gehörten Inhalte und Tipps im Alltag umsetzen zu können. Das Selbstwirksamkeitserleben der Teilnehmer/innen war bereits vor dem Workshop stark ausgeprägt und konnte durch die Workshops 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 Obst, Gemüse, Milchprodukten und Fisch ist im Vergleich zu vor dem Workshop gestiegen und es wurden weniger Mehlspeisen gegessen.

Mit dem Gesamtkonzept der Workshops sind 79,2 % der Befragten sehr zufrieden und 20,3 % zufrieden. Direkt nach der Ernährungsberatung würden 98,6 % der Teilnehmer/innen die Workshops weiterempfehlen. 76,8 % der Teilnehmer/innen gaben drei Monate danach auch tatsächlich an, die Workshops weiterempfohlen zu haben.

Ausblick

Die Evaluation wird im Jahr 2013 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.

Vielen werdenden Eltern fehlt das Wissen darüber, welche Nahrungsmittel und Ernährungsweise gut für sie und ihr ungeborenes Kind ist. Deshalb ist es wichtig, den Betroffenen das nötige Wissen zu vermitteln, welches für eine nachhaltig ausgewogene Ernährung erforderlich ist, um die Gesundheitskompetenz der werdenden Eltern zu stärken. 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 Expert/inn/en 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 Expert/inn/en 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 die Selbstwirksamkeitswirkung, verbessern das eigenverantwortliche Handeln der Schwangeren, sind gut organisiert und werden von freundlichen und kompetenten LeiterInnen abgehalten.

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

Methode

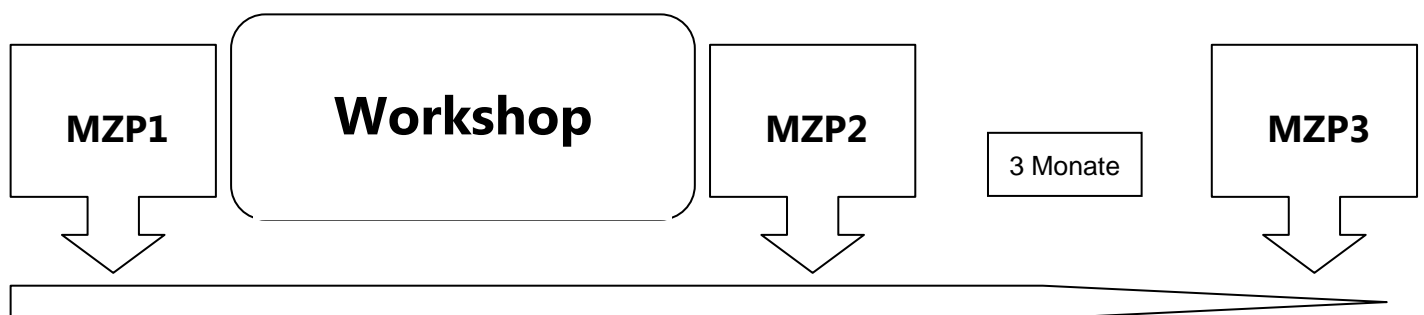
Die Evaluation umfasst Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

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 448 Workshops, die von Ende 2011 bis Ende 2012 in allen österreichischen Bundesländern fortgeführt bzw. im Laufe des Jahres 2012 erstmalig abgehalten wurden, nahmen insgesamt **2.635 Teilnehmerinnen** teil. In Wien startete das Projekt nach den Pilotworkshops (Juni 2012) allerdings erst mit Oktober 2012. Dies könnte mit ein Grund dafür sein, dass umgelegt auf die Gesamtanzahl der Schwangeren in Österreich mit der bisher durchgeführten Workshopanzahl nicht alle Schwangeren flächendeckend erreicht werden konnten.

Bundesland	Datum erster Workshop	Anzahl Workshops	Anzahl erreichte Teilnehmerinnen	Anzahl TrainerInnen
Burgenland	22.01.2012	24	67	8
Kärnten	19.01.2012	28	131	9
Niederösterreich	14.11.2011	89	414	26
Oberösterreich	11.01.2012	82	712	30
Salzburg	19.01.2012	44	237	14
Steiermark	11.01.2012	71	511	28
Tirol	16.11.2011	43	295	12
Vorarlberg	09.01.2012	55	194	1
Wien	17.06.2012	12	74	9

Zwischen dem 16.11.2011 und 21.12.2012 fanden insgesamt 448 Workshops statt. Die Workshops wurden in allen neun Bundesländern angeboten, an mehr als 150 Orten. Die meisten Workshops wurden dabei in Niederösterreich abgehalten, dicht gefolgt von Oberösterreich und Steiermark. In den größeren Städten konnten die Interessierten meist aus mehreren Kursorten wählen.

Die meisten Teilnehmerinnen, die zum ersten Messzeitpunkt Angaben machten (2625 Personen) kommen aus Oberösterreich (27,1 %, d.s. 712 Personen), aus der Steiermark (19,4 %, d.s. 509 Personen) und aus Niederösterreich (15,8 %, d.s. 414 Personen). Am niedrigsten lag die Teilnehmerzahl in Wien (2,7 %, d.s. 72 Teilnehmerinnen) und Burgenland, hier haben nur 67 Personen (2,6 %) an dem Workshop teilgenommen.

Abbildung 2: Bundesländer-Zuordnung

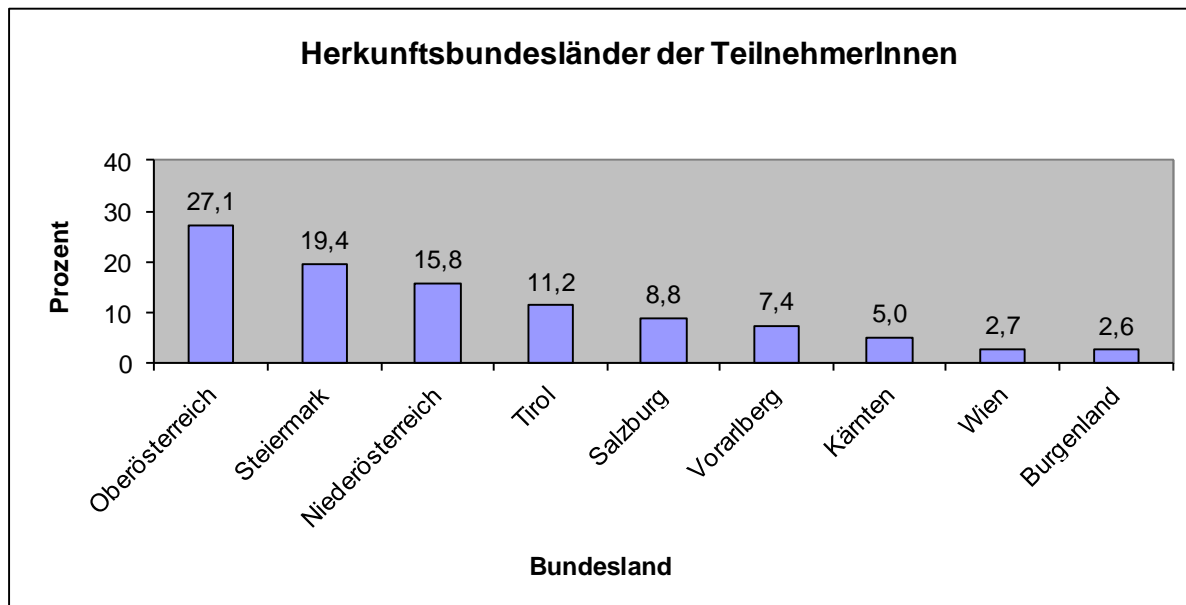


Tabelle 1 fasst die Rücklaufquoten zu den verschiedenen Befragungszeitpunkten zusammen.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP)

Bundesland/ Befragungszeitpunkt	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2	Rücklaufquote zu MZP3
Burgenland	67	62	29	92,5 %	43,3 %
Kärnten	130	131	35	>100,0 %	26,9 %
Niederösterreich	414	403	175	97,3 %	42,3 %
Oberösterreich	712	700	269	98,3 %	37,8 %
Salzburg	232	237	77	>100,0 %	33,2 %
Steiermark	509	511	195	>100,0 %	38,3 %
Tirol	295	294	114	99,7 %	38,6 %
Vorarlberg	194	194	139	100,0 %	71,6 %
Wien	72	74	0	>100,0 %	0,0 %

Zum ersten Messzeitpunkt (zu Beginn des Workshops) füllten 2625 Personen den Fragebogen aus, zum zweiten Messzeitpunkt (kurz nach Ende des Workshops) beteiligten sich noch 2606 Personen an der Umfrage. Die Beteiligung zum dritten Messzeitpunkt (3 Monate später) lag bei 1033 Personen.

Interessant sind die Rücklaufquoten, die zum 2. Messzeitpunkt über 100 % lagen. Eine Erklärung könnte darin liegen, dass ein paar wenige Personen verspätet zum Workshop gekommen sind und so den ersten Fragebogen noch nicht bzw. nicht mehr ausgefüllt haben.

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

17 Personen machten keine Angaben zu ihrem Alter. Das durchschnittliche Alter von 2608 Teilnehmerinnen lag bei 30,4 Jahren. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 27 und 33 Jahre alt. Die größten Anteile nehmen die 30-Jährigen (9,8 %) und die 28-Jährigen (9,2 %) ein.

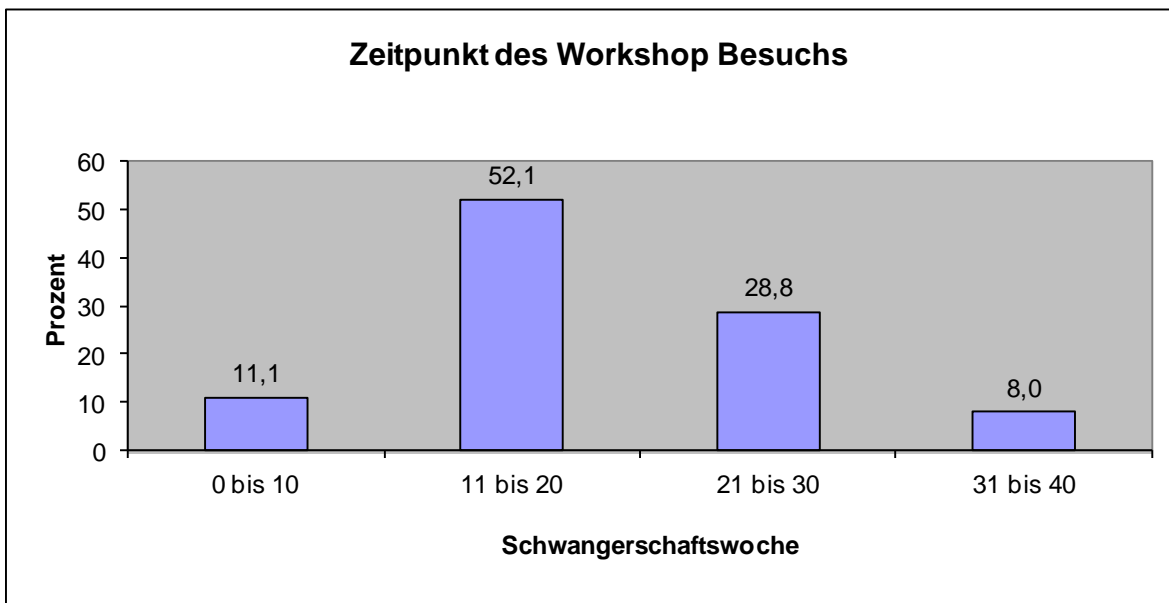
Anzahl der Schwangerschaften

Für 2002 teilnehmende Frauen (d.s. 76,3 %) handelte es sich zum Zeitpunkt des Workshops um die **erste Schwangerschaft**, für weitere 411 Frauen (d.s. 15,7 %) um die **zweite Schwangerschaft**. 92 Frauen (d.s. 3,5 %) standen vor der Geburt ihres **dritten**, weitere 25 Teilnehmerinnen (1 %) vor der Geburt ihres **vierten Kindes**. Um ihre **fünfte, sechste** oder **siebte Schwangerschaft** handelte es sich für lediglich 7 Frauen (0,3 %). 88 Frauen (d.s. 3,4 %) waren beim Besuch des Workshops gar nicht schwanger, sondern lediglich am Workshopthema interessiert.

Schwangerschaftswoche

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

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



Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

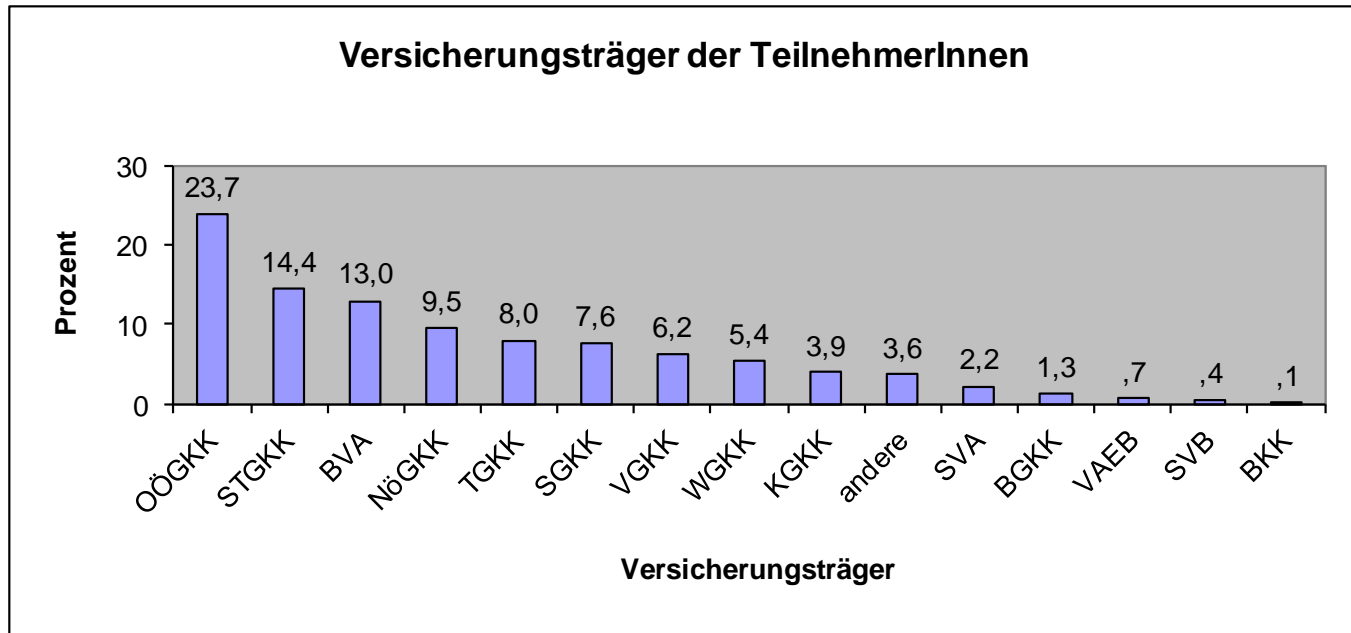
Bei 92,4 % (d.s. 2391) der Teilnehmerinnen handelte es sich um **österreichische Staatsangehörige**. Weitere 198 Teilnehmerinnen machten die Angabe „andere“. Bei den Frauen **nicht österreichischer Herkunft** stellen jene mit deutscher Staatsbürgerschaft mit 39,4 % (n=78) den größten Anteil, gefolgt von Frauen mit italienischer Staatsangehörigkeit (5,1 %, d.s. 10) dar. Eine genaue Auflistung findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

In Österreich geboren wurden 89,7 % (d.s. 2326) der befragten Frauen. 90,6 % aller Befragten geben an, dass es sich beim Geburtsort des Partners bzw. Vaters des ungeborenen Kindes auch um Österreich handelt.

Versicherungsträger

Beim Großteil der Teilnehmerinnen (23,7 %; d.s. 619 Personen) zeigt sich, dass diese bei der OÖGKK versichert sind – dies ergibt sich aus der dominierenden TeilnehmerInnenzahl aus diesem Bundesland. Die STGKK als zuständigen Versicherungsträger nehmen 14,4 % (d.s. 376 Personen) in Anspruch, 13 % der Teilnehmerinnen die BVA. 13 Personen machten Zweifachangaben. Die genauen Ergebnisse sind in Abbildung 4 dargestellt.

Abbildung 4: Wo sind die TeilnehmerInnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

In **Karenz** befinden sich 19,8 % der befragten Schwangeren.

Rd. 71,2 % aller nicht karenzierten Teilnehmerinnen gehen einem **Vollzeitjob** nach, weitere 17,1 % arbeiten in **Teilzeit** und 2,3 % sind **geringfügig** beschäftigt. 6,2 % sind derzeit **arbeitslos**.

Bei 3,5 % (d.s. 90) der Frauen handelt es sich um **Alleinerzieherinnen**.

Bildung

30,2 % der Workshop-Teilnehmerinnen weisen einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss** auf. Einen Abschluss an einer **berufsbildenden oder allgemeinbildenden höheren Schule** besitzen 30,6 %. 20,7 % der Teilnehmerinnen haben eine **Lehre** abgeschlossen und 17 % eine **berufsbildende mittlere Schule** absolviert. Ein geringer Anteil besitzt nur einen **Pflichtschulabschluss** (1,3 %) oder **keinen Abschluss** (0,3 %).

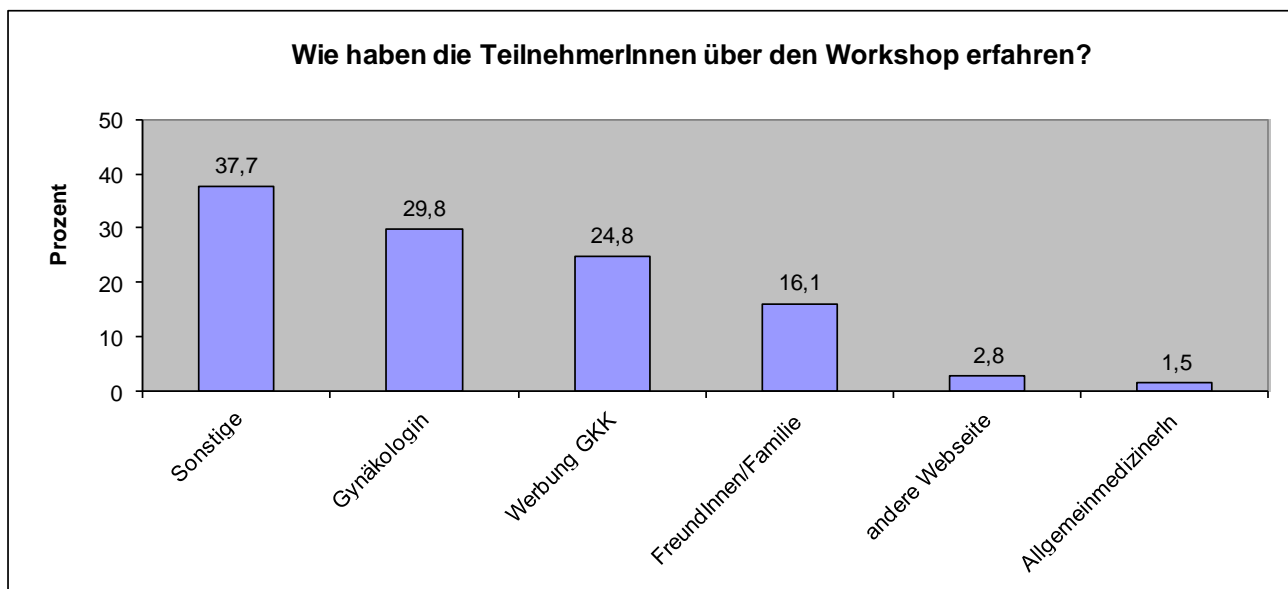
Werbung für den Workshop

Auf die Frage, wie die Schwangeren vom Workshop erfahren haben, zeigt sich, dass 29,8 % (d.s. 776) der Befragten über ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** darauf aufmerksam wurden. **Über die Werbemaßnahmen der GKK** (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) erfuhren zirka ein Viertel (d.s. 647) von dem Workshop und 16,1 % (d.s. 420) von **FreundInnen/Familie**.

Das **Internet** (2,8 % / 73) als auch der **Allgemeinmediziner** (1,5 %, d.s. 38 Frauen) fungierten eher im geringeren Ausmaß als Informationsquellen.

Wie in Abbildung 5 ersichtlich ist, erfuhr der Großteil der befragten Frauen (37,7 %, d.s. 981) aus „**sonstigen**“ **Quellen** von dem Workshop. Dabei stellte sich heraus, dass vor allem die GKK-Werbungen in Zeitungen, die gebotenen Informationen/Plakate in Krankenhäusern, Elternberatungszentren, Gemeinden, Geburtsvorbereitungskursen und Apotheken zur Bekanntheitssteigerung der Workshops beitrugen. Auch die Radiowerbung wurde von vielen Frauen als Informationsquelle erwähnt, ebenso Hebammen und Ärzte. Viele weitere Nennungen und auch die weiteren Internetquellen 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

2582 Frauen beantworteten diese Frage. Davon verzichteten 96,7 % der Schwangeren (d.s. 2498) während der Schwangerschaft gänzlich auf Alkohol, 3,3 % (d.s. 84) konsumieren weiterhin Alkohol. Hier muss angemerkt werden, dass letztere sehr selten trinken und verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen. In den Kommentaren wird von den betreffenden Frauen angeführt, nur sehr selten oder zu besonderen Anlässen in sehr geringen Mengen Alkohol zu konsumieren.

Zigarettenkonsum

2602 Befragte nahmen zu diesem Thema Stellung. Davon geben 53,8 % der Schwangeren an, **noch nie geraucht** (d.s. 1399 Frauen) zu haben, weitere 29,3 % haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** (d.s. 762 Frauen). Rund 15 % nahmen die Schwangerschaft zum Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören (d.s. 384 Frauen). Zusammengefasst bedeutet dies, dass 97,8 % der Frauen während der Schwangerschaft – und der Großteil schon davor – rauchfrei leben.

57 Frauen – das sind 2,2 % - geben jedoch zu, dass sie **trotz Schwangerschaft weiterhin Zigaretten rauchen**, wobei 52 noch zusätzlich Angaben zu ihrer Zigarettenanzahl machten. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über den Zigarettenkonsum der betreffenden Schwangeren:

Zigarettenanzahl	Anzahl der Schwangeren
1	4
2	9
3	9
4	3
5	14
6	4
7	1
8	3
10	2
12	1
15	1
20	1

Der **Durchschnitt** über alle 52 Frauen liegt bei **fünf Zigaretten am Tag**. Die Bandbreite geht dabei **von einer Zigarette am Tag** (bei vier Schwangeren) bis hin zum Konsum **einer ganzen Schachtel Zigaretten** (bei einer Schwangeren).

Bewegungsverhalten

Auf die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ antworteten 2547 der Workshop-Teilnehmerinnen. Davon bestätigen 95,1 % zumindest ein Mal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv zu sein. Knapp ein Viertel (d.s. 626 Personen) ist dabei an zwei Tagen in der Woche durchgehend für mindestens 30 Minuten in Bewegung, weitere 23 % (d.s. 577 Personen) sogar an drei Tagen in der Woche. Immerhin 12 % (d.s. 305 Befragte) bestätigen tägliche körperliche Aktivität.

Gesundheit

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

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

Eine **Allergie oder Unverträglichkeit** weisen 27,2 % (d.s. 571) aller Befragten auf. Angegeben wurde dabei am häufigsten: Gräser- und Pollenallergien, Hausstaubmilbenallergien, Tierallergien (insbesondere allergische Reaktionen gegen Tierhaare und Bienenstiche), Laktose-, Fruktose- und Glutenintoleranzen, Allergien gegenüber Medikamenteninhaltsstoffe. Viele weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Bei 2,6 % (d.s. 52 Schwangere) kam es zur Entwicklung einer **Schwangerschaftsdiabetes**. An **Adipositas** leiden 56 Frauen (d.s. 2,7 %), weitere 39 (d.s. 1,9 %) weisen **Bluthochdruck** auf. Bei 1,5 % (d.s. 32) sind die **Blutfettwerte erhöht**. 17 Frauen (0,8 %) leiden an **Diabetes mellitus** und sechs Frauen (d.s. 0,3 %) geben an, an **Präeklampsie** erkrankt zu sein.

9,2 % (d.s. 190) berichten von „**sonstigen**“ Beschwerden. Am häufigsten genannt wurden Schilddrüsenerkrankungen (Über-, Unterfunktion, Hashimoto), Asthma, Neurodermitis u.v.a., die im Kommentarteil aufgelistet sind.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere)

Übelkeit bzw. Brechreiz zählen zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden (60,5 % d.s. 1490 Schwangere). 9,6 % (d.s. 238 Schwangere) müssen tatsächlich **erbrechen**. **Blähungen/Völlegefühl** werden von 38,7 % der Schwangeren (d.s. 953) berichtet. Unter **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** leiden 33,9 % (d.s. 834 Schwanger) und **Sodbrennen** kommt bei 24,1 % (593 schwangere Frauen) vor.

19,1 % (d.s. 462) der Schwangeren sind **vollkommen beschwerdefrei** und haben keinerlei Begleiterscheinungen.

Ernährung

2531 Frauen sind laut eigenen Angaben zum Zeitpunkt des Workshops mindestens in der ersten Schwangerschaftswoche. Etwas mehr als die Hälfte der schwangeren Workshopteilnehmerinnen (54,3 %, d.s. 1374 Frauen) nimmt bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

Nahrungsergänzungsmittel werden von rund Dreiviertel der Befragten (74 %, d.s. 1873 Frauen) zusätzlich **während der Schwangerschaft** eingenommen. Dabei stellte sich heraus, dass die Teilnehmerinnen eine Vielzahl an unterschiedlichsten Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Mit Abstand am häufigsten wird hierbei Femibion genannt. Aber auch Folsäure, Pregnavit, Eisen, Magnesium, Elevit, Vitamine als Oberbegriff und Omega 3. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

5,4 % (d.s. 136 Schwangere) geben an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu sich zu nehmen. Im Gegensatz dazu glauben 78,7 % (d.s. 1976 Schwangere), die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können. Nur sechs Schwangere (0,2 %) glauben überhaupt nicht, dass sie sich an den empfohlenen Ernährungsplan halten werden können.

Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops

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

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

Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs

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

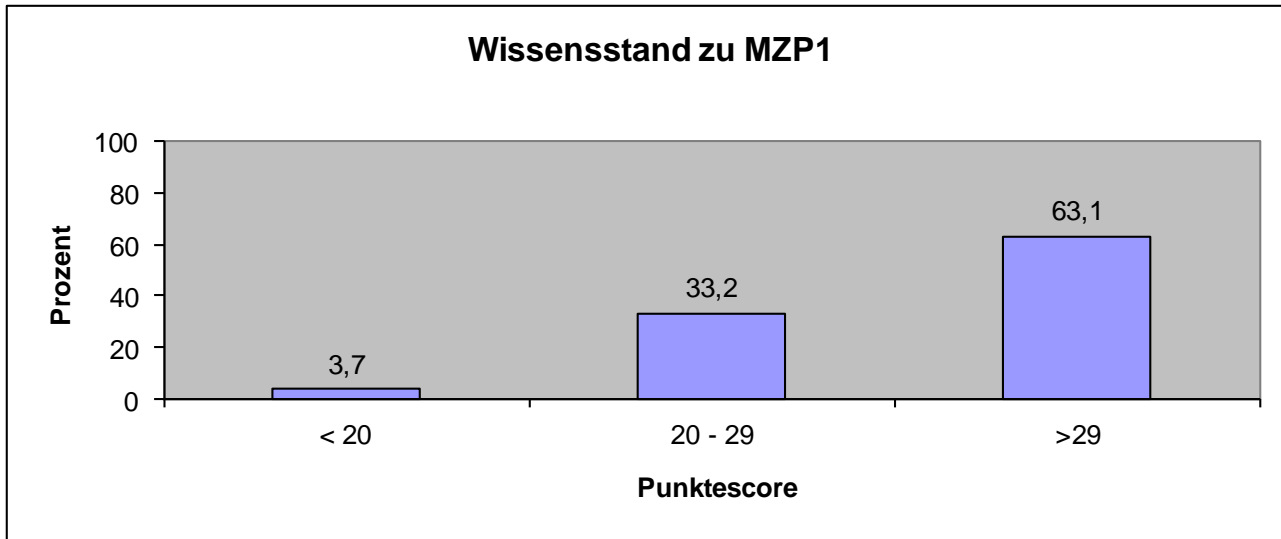
Der durchschnittliche Gesamtscore vor Beginn des Workshops lag bei den 2599 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten, bei rund **30 Punkten**, wobei die **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 28 und 31 Punkten** erreichten. 22 Teilnehmerinnen (0,8 %) erreichten weniger als 10 Punkte, vier Teilnehmerinnen (0,2 %) erzielten ein Resultat von beachtlichen 40 Zählern.

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, oder dass Eisenmangel während der Schwangerschaft nicht zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt (bei dieser Frage finden sich auch die meisten „bin nicht sicher“ Antworten).

Die durchschnittlich höchsten Gesamtscores erzielten Teilnehmerinnen aus dem Burgenland (Gesamtscore 31,2) und Oberösterreich (Gesamtscore 31,3). Bei Teilnehmerinnen in Salzburg (28,9) und Tirol (28,7) war der schwangerschaftsrelevante Wissensstand hingegen am geringsten ausgeprägt.

Abbildung 6: Wissensstand der TeilnehmerInnen zum MZP1 (n=2599)

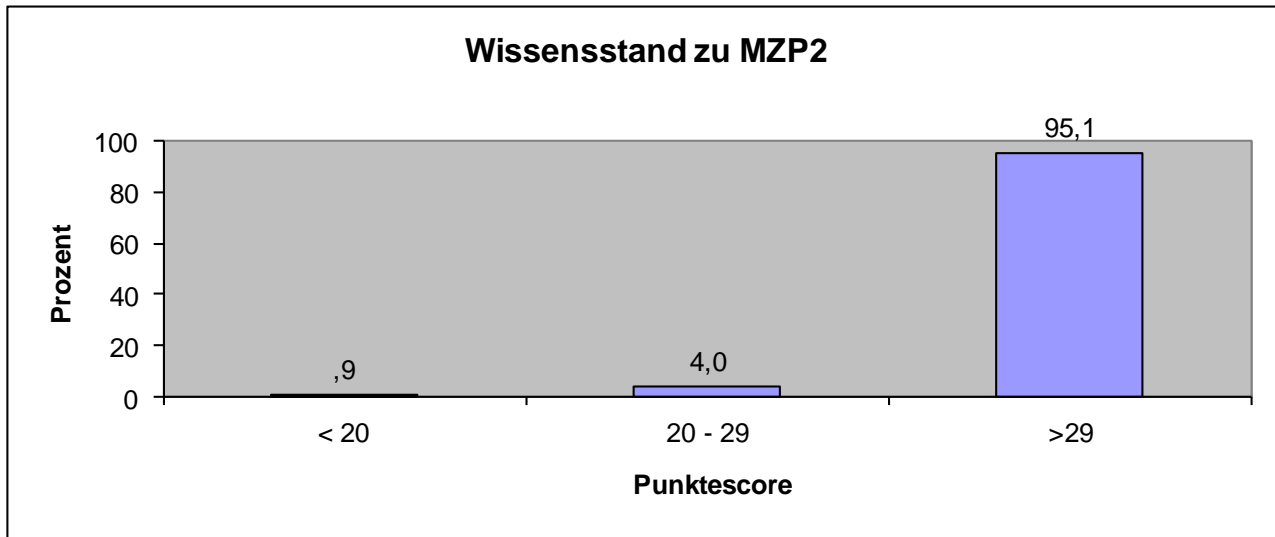


Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Hier liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 2581 TeilnehmerInnen, die den Test ausfüllten **bei 36,7 Punkten** und somit signifikant **höher** als vor Beginn des Workshops ($p=0.000$). Dies zeigt sich sowohl im querschnittlichen als auch im längsschnittlichen Vergleich. Die Hälfte der TeilnehmerInnen erreichte nach dem Workshop einen Score **zwischen 35 und 39**. 375 Frauen erreichten 40 Punkte, weitere 184 Frauen sogar die maximale Punktezahl von 41!

Vergleicht man die Bundesländer miteinander, so zeigt sich, dass Salzburg mit einem Gesamtscore von 34,4 schlechter als die anderen Bundesländer abschneidet und das beste Ergebnis in Vorarlberg (Gesamtscore von 37,90), gefolgt von Oberösterreich (Gesamtscore 37,4) erreicht wird.

Im Durchschnitt legten die WorkshopteilnehmerInnen 6,7 Punkte zu, der **größte Wissenszuwachs** ist in Vorarlberg mit einem Plus an 8,4 Punkten zu verzeichnen.

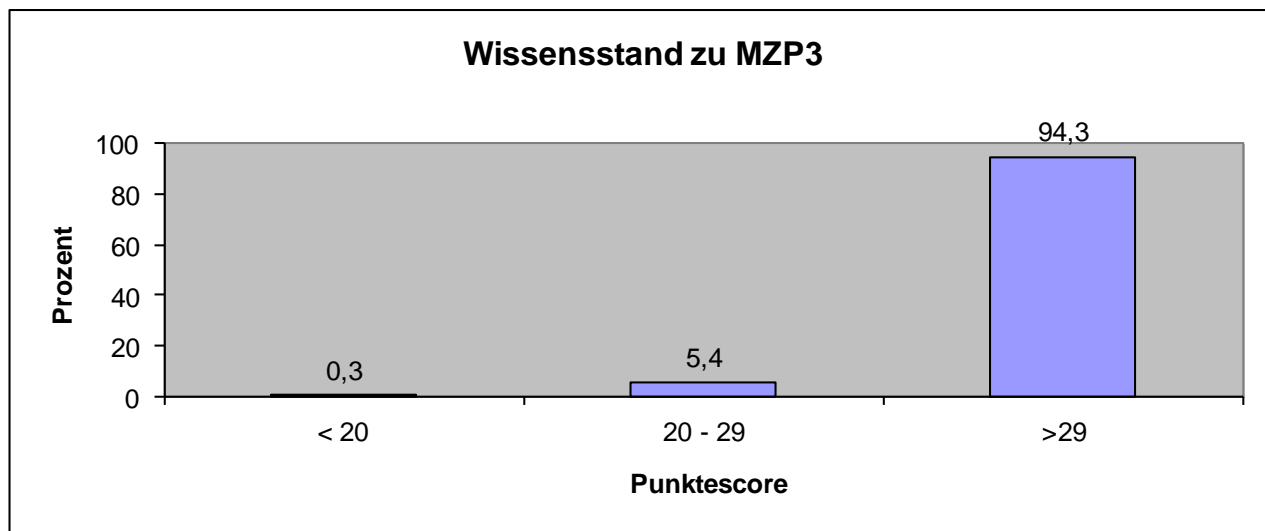
Abbildung 7: Wissensstand der TeilnehmerInnen zum MZP2 (n=2581)



Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die Teilnehmerinnen gesendet. Dieser wurde von 934 Frauen ausgefüllt. Der **durchschnittliche Gesamtscore lag zu diesem Zeitpunkt bei 35,4 Punkten**. Der Großteil der Teilnehmerinnen erzielte mehr als 29 Punkte und 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 deutlich abnimmt ($p=0.000$). Jedoch ist der Wissenszuwachs nach drei Monaten im Vergleich zum ersten Messzeitpunkt deutlich gegeben ($p=0.000$).

Abbildung 8: Wissensstand der TeilnehmerInnen zum MZP3 (n=934)



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

Korrekte Antworten	gesamt	W	NÖ	B	OÖ	ST	S	K	T	V
MZP1	30,0	30,8	29,8	31,1	31,3	29,7	28,9	29,8	28,7	29,5
MZP2	36,7	35,5	37,0	37,1	37,4	36,7	34,4	36,9	36,0	37,9
MZP3	35,4	kein Rücklauf	35,5	35,4	36,0	35,0	33,3	35,1	35,3	36,3
Veränderung										
von MZP1-MZP2	6,7	4,6	7,1	5,9	6,1	7,0	5,5	7,1	7,2	8,4
von MZP2-MZP3	-1,3		-1,4	-1,7	-1,4	-1,7	-1,1	-1,8	-0,7	-1,6
von MZP1-MZP3	5,4		5,7	4,3	4,7	5,2	4,4	5,4	6,5	6,8

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

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

In Summe ist der größte Wissenszuwachs in Vorarlberg zu verzeichnen. In Tirol ist zwischen zweiten und dritten Messzeitpunkt am wenigsten Wissen „verloren“ gegangen (ein Minus von 0,7 Punkten).

Die Frage die dabei am öftesten falsch beantwortet wurde, war wie viel handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte.

Fazit: Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs der Beteiligten stattgefunden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die Teilnehmerinnen im Schnitt um 6,7 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von 16,3 %. Nach drei Monaten ist der Wissensstand geringer als direkt nach dem Workshop ($p=0.000$), aber dennoch deutlich höher als zum ersten Messzeitpunkt ($p=0.000$).

Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

Das zweite Evaluationsziel soll die **Alltagstauglichkeit der Ernährungstipps** evaluieren, welche die Schwangeren während des Workshops erhalten haben.

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?*

Als durchaus praxisrelevant empfanden 91,7 % (d.s. 2383) der Befragten die Workshop-Tipps (völlige und überwiegende Zustimmung). Lediglich eine Person (0,03 %) konnte den erhaltenen Tipps überhaupt keine Praxisrelevanz abgewinnen. Zusätzlich sind 87,2 % (d.s. 2265) sehr zuversichtlich bis zuversichtlich die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können.

Unterschiede zwischen den Bundesländern zeigen sich nur in Bezug auf die Praxisrelevanz der Tipps. In Oberösterreich, Wien und in Tirol wird den Tipps die geringste Praxisrelevanz zugeschrieben, während im Burgenland aus Sicht der Befragten die höchste Praxisrelevanz gegeben ist.

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

Drei Monate nach der Ernährungsberatung (MZP3) wurde einerseits allgemein danach gefragt, ob die im Workshop vermittelten Ernährungstipps und Inhalte im Alltag leicht umsetzbar waren (1=stimme völlig zu bis 5= stimme überhaupt nicht zu). 76,1 % von 951 Frauen stimmten dieser Aussage zu (Antwortkategorien 1 und 2), was im Vergleich zum zweiten Messzeitpunkt einem deutlichen Rückgang in der Zuversichtlichkeit entspricht ($p=0.000$). Hier sind keine bundesländerspezifischen Unterschiede festzustellen.

Es wurden aber auch Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 941 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind **56,9 %** (d.s. 536) 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 34,5 % entschieden sich für Antwortmöglichkeit 2.

Am besten konnten die Befragten die Tipps zu den **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte** (76,8 % gute Umsetzbarkeit), und die Tipps zur **Hygiene bei der Essenszubereitung** (81,2 % gute Umsetzbarkeit) in ihrem Alltag **umsetzen**. Im Vergleich dazu fanden zwischen 45 % und 40 % die Umsetzbarkeit (Antwortkategorie 1) der Tipps zum **Zusatzbedarf an Nährstoffen**, zur **Bewegung** und zur **Beeinflussbarkeit von Schwangerschaftsbeschwerden** gut. Für die Vorarlberger Teilnehmerinnen waren die Bewegungstipps weniger gut in die Praxis

umsetzbar, vor allem im Vergleich zu den Salzburger und Kärntner Teilnehmerinnen, welche die durchschnittlich positivste Einschätzung abgaben.

Fazit: Insgesamt werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft, was durch den „Drei-Monats-Vergleich“ (MZP3, n=1033) noch weiter bestätigt wurde.

Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

Unter Selbstwirksamkeitserwartung wird die Sicherheit verstanden, die Schwangere in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten haben, gesundes und nährstoffreiches Essen für sich und ihr Baby zubereiten zu können.

Zwei Fragen wurden dahingehend 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.*

Vor den Workshops zeigte sich bereits ein stark ausgeprägtes **Selbstwirksamkeitserleben** der Teilnehmerinnen. 96,6 % (n=2506) der Schwangeren stimmen völlig (84,3 % / n=2187) oder überwiegend (12,3 % / n=319) zu, **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten**. Unmittelbar nach dem Workshop wurde ersichtlich, dass nahezu alle Teilnehmerinnen (90,6 % / n=2355 Personen völlige und 8,5 % / n=220 überwiegende Zustimmung) diese Ansicht teilten, was einem **signifikanten Anstieg des Selbstwirksamkeitserlebens** entspricht (p=0.000). Zum dritten Messzeitpunkt kam es zur völligen oder überwiegenden Zustimmung dieser Aussage durch 98,8 % der Befragten (d.s. 937). Dieses Selbstwirksamkeitserleben ist zu diesem Zeitpunkt in Kärnten, Oberösterreich und in Tirol deutlich stärker ausgeprägt als in den übrigen Bundesländern.

Im längsschnittlichen Vergleich zeigt sich, dass das Selbstwirksamkeitserleben zum dritten Messzeitpunkt leicht tendenziell besser ist, als zum ersten Messzeitpunkt (p=0.150), und geringer ausgeprägt ist, als direkt nach dem Workshop (p=0.001).

Die **Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, konnte direkt nach den Workshops von 78,8%iger Zustimmung (34,3 % / n=886 Personen völlige und 44,5 % / n=1152 überwiegende Zustimmung) auf 87,2%ige Zustimmung (36,5 % / n=945 Personen völlige und 50,7 % / n=1313 überwiegende Zustimmung) zum 2. Messzeitpunkt signifikant gesteigert werden (p=0.000). Drei Monate nach den Workshops stimmten diesem Punkt aber nur mehr 72,3 % (n=937) völlig oder überwiegend zu. Vor Beginn des Workshop war man sich diesbezüglich in Niederösterreich und dem Burgenland weitaus weniger sicher als in den übrigen Bundesländern.

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

Fazit: Das Bewusstsein um den großen Beitrag gesunder Ernährung während der Schwangerschaft für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des heranwachsenden Babys ist drei Monate nach den Workshops etwas besser als vor dem Workshop. Die Zuversicht auch bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen zu folgen (Selbstwirksamkeit), ist unter den Teilnehmerinnen direkt nach dem Workshop signifikant gestiegen, aber nach drei Monaten sogar unter den Anfangswert von vor dem Workshop gesunken!

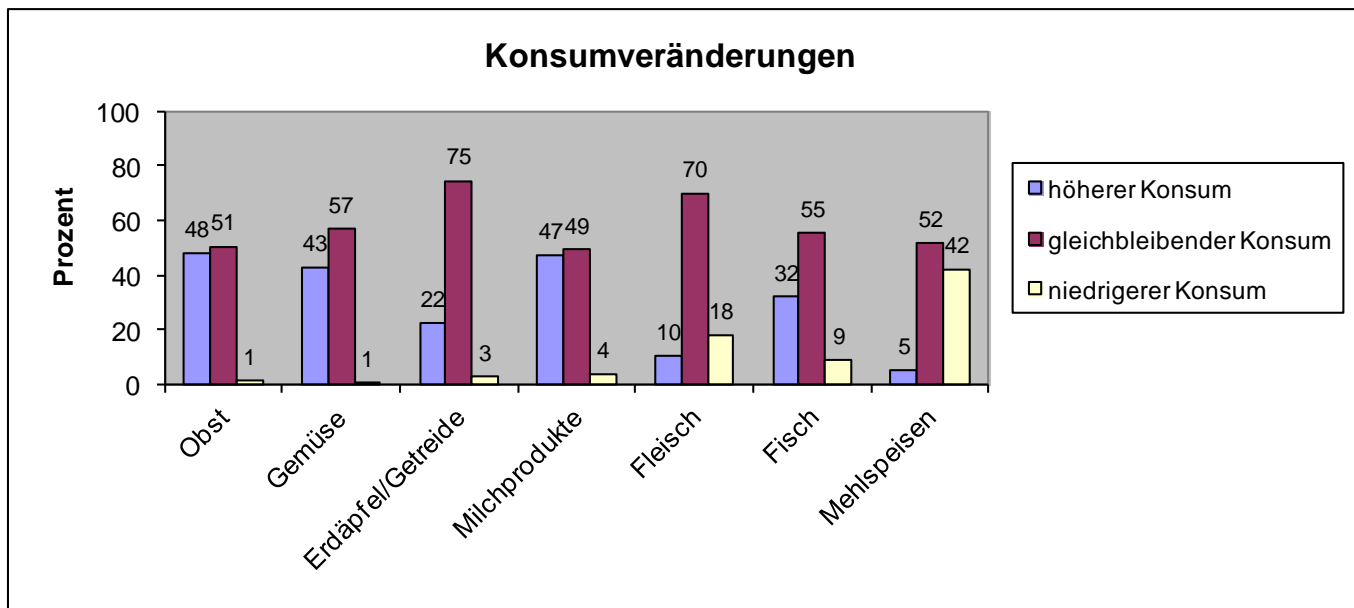
Das bedeutet, dass direkt nach dem Workshop zwar eine starke Sensibilisierung stattgefunden hat, der anfängliche große Optimismus die Ernährung zu ändern, nach drei Monaten einer nüchternen Sichtweise gewichen ist. Offensichtlich stoßen die Teilnehmerinnen immer wieder bei der praktischen Umsetzung der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

Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns

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

Bei insgesamt **59 %** von 936 Befragten blieb das **Ernährungsverhalten** drei Monate nach Besuch des Workshops **unverändert**. 11 % haben im Vergleich zu vorher den Konsum bestimmter Nahrungsmittel reduziert, während in Summe 30 % den Konsum bestimmter Nahrungsmittel erhöht haben. Es lohnt sich jedoch die einzelnen Nahrungsmittelgruppen unter die Lupe zu nehmen: Der Verzehr von Obst (48 %), Gemüse (43 %) und Milchprodukten (47 %) ist dabei deutlich gestiegen, auch Fisch kommt bei 32 % häufiger auf den Tisch als vorher. Drei Viertel der Befragten bestätigen, kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Erdäpfel und Getreide gleich häufig wie vor dem Workshop zu essen. Dasselbe gilt für Fleisch bei 70 %. Viele gehen mit Süßigkeiten und Mehlspeisen bewusster als vorher um: 42 % genießen diese seltener als vorher. Auch Fleisch wird von 18 % weniger häufig gegessen.

Abbildung 9: Konsumveränderungen der TeilnehmerInnen



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

Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden

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

Der Großteil der teilnehmenden Schwangeren leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden – lediglich 19,1 % (n=462) 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. 60 % (n=545) keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. Nur 3 % haben trotz Schwangerschaftsbeschwerden keinen der Workshop-Tipps ausprobiert. 37 % (n=337) haben bei Auftreten von Beschwerden die im Workshop erhaltenen Tipps ausprobiert. Davon haben die Tipps bei rund 10 % sehr gut geholfen, die Symptomatik zu lindern, bei weiteren rd. 43 % boten die Tipps gute Unterstützung. In Salzburg, Kärnten und Niederösterreich wurden deutlich stärker die positiven Wirkungen der Ernährungsumstellung wahrgenommen als in den anderen 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). 686 Frauen beantworteten diese Frage. Davon sind sich 14 % sehr sicher und weitere 40,5 % sicher, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden gekommen ist. Ein Drittel entschied sich für die dritte von fünf Antwortkategorien. Dabei führen die Niederösterreicherinnen, gefolgt von den Salzburgerinnen, den Beschwerderückgang mit größerer Sicherheit auf die veränderte Ernährungsweise zurück als die übrigen Teilnehmerinnen.

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

Nebenfragestellungen

Zufriedenheit und Akzeptanz der TeilnehmerInnen mit dem Workshop

Bei der Evaluierung der Zufriedenheit der Teilnehmerinnen mit dem Workshop wurde zwischen dem Gesamteindruck, dem organisatorischen Ablauf, dem Personal und den gebotenen Inhalten unterschieden. **Zusammenfassend** kann festgestellt werden, dass fast alle Teilnehmerinnen den Workshop **(sehr) zufriedenstellend** beurteilen. Verschwindend gering ist der Anteil jener, die eher unzufrieden oder unzufrieden sind. In Kärnten, Burgenland und Vorarlberg ist die Zufriedenheit dabei deutlich größer als in den übrigen Bundesländern. Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Mit dem Workshop **insgesamt** zeigen sich 79,2 % (n=2058) **sehr zufrieden** und weitere 20,3 % immerhin **zufrieden** (n=529). Auch zum **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußern knapp 85,9 % (n=2233) der Teilnehmerinnen sehr hohe Zufriedenheit und 13,6 % Zufriedenheit (n=354). Nur 14 Personen (0,6 %) sind mit dem organisatorischen Ablauf unzufrieden oder eher nicht zufrieden. Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** fanden rd. 77,7 % der Teilnehmerinnen sehr zufriedenstellend. 21,6 % vergeben dafür zufriedenstellende Noten. Hohe Zufriedenheit herrscht auch in Bezug auf die **TrainerInnen**: Beachtliche 88,7 % stellen diesen ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis aus, 11 % ein zufriedenstellendes. Nur 9 Personen waren mit den TrainerInnenleistungen eher nicht zufrieden.

Das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen lässt Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu. Diese ist sehr hoch, denn beachtliche **98,6 %** gaben unmittelbar nach dem Workshop an, dass sie den **GKK-Workshop weiterempfehlen** würden. **Nach drei Monaten** bestätigten **76,8 %** der Befragten (n=727), dass sie den Workshop **bereits weiterempfohlen** haben. Ein weiterer Hinweis für die Akzeptanz des Workshops ist ferner, inwieweit die Teilnehmerinnen anderen Frauen Informationen bzw. die erhaltenen Tipps weitergegeben haben. Dabei stellte sich heraus, dass immerhin 40 % Informationen und Ernährungstipps aus dem Workshop schon 2 bis 4 Freundinnen/ Bekannten weitergegeben haben. Weitere 32 % haben mit einer Person darüber gesprochen. 2,2 % haben sogar schon mit mindestens 5 anderen Personen über die Workshopthemen gesprochen. 26 % geben zu, die Tipps nicht weitergegeben zu haben.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Das **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) wird durchwegs positiv wahrgenommen: 45,6 % (n=711) sind damit sehr zufrieden und ebenso viele zeigen sich damit zufrieden. Eher nicht zufrieden waren damit 7,2 % (n=112), Unzufriedenheit herrschte bei 1,7 % (n=26).

55,1 % (n=859) schätzen auch den/die **Vortragenden der Leistungsinformation** sehr zufriedenstellend ein, 37,8 % (n=590) zeigen sich zufrieden. Insgesamt 7,1 % bekunden geringe (5,9 %) Zufriedenheit oder Unzufriedenheit (1,2 %).

In Summe knapp 80 % (n=1244) bestätigen, **ausreichend** über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** worden zu sein (stimme völlig zu: 47,5 %; stimme weitgehend zu: 32,1 %). Etwa 6 % stimmen überhaupt nicht oder wenig zu, sich darüber informiert zu fühlen, an wen sie sich in diesen Belangen wenden können.

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

Die gegebenen Informationen bezüglich des Wochengeldes, die Leistungsinformation und das Service der Leistungsabteilung zeigen sich bezüglich der Spitzenausprägungen (d.i. sehr zufriedenstellend) noch ausbaufähig – hier werden weniger Bestnoten vergeben (49 %) als in Bezug auf den Workshop selbst (83 %).

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, Kochtipps, mehr praktische Beispiele gewünscht, ein besseres Eingehen auf individuelle Fragen, bessere Aufbereitung der Unterlagen, usw.

Weiterempfehlung bzw. Weitergabe von Informationen aus dem Workshop an andere

Der Workshop würde von fast allen Teilnehmerinnen weiterempfohlen werden, was auf eine starke Akzeptanz dieses Konzepts hinweist. Knapp drei Viertel der Befragten bestätigen, schon mindestens einer anderen Person Informationen und Tipps aus dem Workshop weitergegeben zu haben. Lediglich 1,4 % (n=37) würden anderen schwangere Frauen den Besuch des Workshops nicht unbedingt nahelegen. Als Gründe, den Workshop nicht weiterzuempfehlen, gaben die Betroffenen an, dass er eher nur für gänzlich Uninformierte interessant sei, oder nur für Frauen in frühen Schwangerschafts-Stadien geeignet sei, dass er für Personen mit bereits gesunder Lebensweise nichts Neues bietet etc.

Vermehrter Informationsbedarf

Die offene Frage, ob sich die TeilnehmerInnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, lieferte zahlreiche Inputs von Seiten der Teilnehmerinnen. Wiederum wurden am häufigsten Rezeptideen nachgefragt, mehr Informationen

zur Ernährung in der Stillzeit, zur Ernährung des Babys, zur Ernährung für berufstätige Schwangere, zur vegetarischen Ernährung in der Schwangerschaft, Näheres zu Allergien und (Notwendigkeit von) Nahrungsmittelergänzung gewünscht. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Was hätte kürzer sein können

Viele sind der Meinung, dass die Informationen zur Ernährungspyramide zu umfangreich waren, das Allgemeinwissen über gesunde Ernährung (z.B. die Wichtigkeit von Gemüse/Obst) zu breitgetreten wurde, das allgemein bekannte Risiko von Alkohol und Rauchen zu oft erwähnt wurde. Von einzelnen wurde die Workshopdauer, die Länge der Fragebögen an sich kritisiert. Für einige waren die Hygientipps zu lang. Aus Sicht einiger wurde auf Themen wie „Kinderbetreuungsgeld“ und „Vitamine/Nährstoffe“ zu langatmig eingegangen. Auch hier ist eine genaue Auflistung der Kommentare im Kommentarteil des Berichts zu finden.

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

Sonstige Änderungsvorschläge und Wünsche

Die TeilnehmerInnen konnten am Ende des Workshops (MZP2) unter Frage 19 noch „sonstige Änderungswünsche“ bekannt geben. Interessiert sind die Teilnehmerinnen beispielsweise an Workshops mit anderen Inhalten (Babyernährung, Stillen, ...). Aus Sicht mancher sollte der Workshop kürzer, lebhafter, interessanter, interaktiv gestaltet werden. Viele betonen hier jedoch abschließend, mit dem Workshop zufrieden gewesen zu sein.

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

Mit Ausnahme vom Bundesland Wien haben sich aus den anderen Bundesländern auch drei Monate nach der Befragung zahlreiche Frauen an der Umfrage und den Wissenstest beteiligt. Der Rücklauf beträgt 1033 Personen. Von 852 Frauen liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

Vermehrte Information

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. **Stark nachgefragt** würden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (72,5 %, n=544) und mehr Informationen zum Thema **Beikost** (54,3 %, n=410). 15,6 % (n=112) wünschen sich noch weitere Informationen zum Thema **Ernährung in der Schwangerschaft**. Jeweils einmal genannt wurden die Themen basische Lebensmittel, Fisch, Diabetes, Ernährungstypen, Bewegung, innere Einstellung, Gewichtszunahme bei Übergewichtigen, Mythen, Magnesiumhaltige

Lebensmittel, eisenhaltige Lebensmittel, mehr Rezepte (gerade Getreiderezepte mit Gemüse), natürliche Nahrungsergänzung, Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Räuchern, Fischarten, Toxine.

Unter „**Sonstiges**“ kamen Vorschläge wie Ernährung für Babys, Ernährung für Kleinkinder, für Kinder, für kranke Kinder, sozialrechtliche Informationen, Wochengeld und Mutterschutz, Vorbereitung auf die Geburt, u.v.a. Im Kommentarteil ist die genaue Auflistung zu finden. Insgesamt kamen unter dieser Rubrik 31 Kommentare, die dem Kommentarband zu entnehmen sind.

Rückblickend mehr Informationen benötigt

307 Personen machten Angaben zur offenen Frage, zu welchen Themen sie rückblickend mehr Informationen benötigt hätten. Genannt wurden dabei zum Beispiel die Ernährungsweise in besonderen Situationen (Berufstätigkeit, Diabetes, bei bestimmten Krankheiten...). Viele betonten jedoch, dass der Informationsgehalt des Workshops ausreichend gewesen sei. Genauer ist wiederum im Kommentarband zu finden.

Besonders hilfreiche Information

Auf die Frage, was für die Teilnehmerinnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, nutzten 360 Teilnehmerinnen die Gelegenheit für ein persönliches Kommentar. Häufig wird die Auffrischung der Ernährungsgrundsätze, die Ernährungspyramide, die Aufklärung über Öle, bedenkliche Lebensmittel während der Schwangerschaft, die ausgehändigten Unterlagen, in denen man immer wieder blättern kann, Rezepte, kleinere Portionen zu essen und vieles mehr genannt.

Multiplikatorinneneffekt

Etwas mehr als drei Viertel gibt an, tatsächlich schon den GKK-Workshop weiterempfohlen zu haben. 74 % der Befragten (698 Personen) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops tatsächlich an mindestens eine Person weitergegeben.

Sonstige Anmerkungen

Frage 21 war für weitere Anmerkungen, Wünsche und Anregungen gedacht – 107 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	(2625)	(72)	(414)	(67)	(712)	(509)	(232)	(130)	(295)	(194)	Sign.
Alter	30,4	31,6	30,1	30,3	30,2	30,5	29,8	30,5	31,0	30,6	s
Schwangerschaftswoche	18,8	19,1	20,4	19,0	18,3	18,4	22,1	17,2	17,6	16,7	ss
Größe	167,2	167,2	167,3	166,5	167,3	166,8	167,1	167,7	168,3	165,6	ss
Gewicht	68,0	66,7	69,8	67,4	68,1	67,9	68,2	66,8	68,1	66,0	T
Gewicht vor Schwangerschaft	64,1	62,0	65,3	63,7	64,5	63,7	63,2	62,4	64,8	63,2	(T)
Bewegung	3,2	3,4	3,3	2,8	3,0	3,3	3,5	3,7	3,5	3,1	ss
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,2	1,2	1,2	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,9	1,8	2,0	2,0	2,0	1,8	1,9	1,7	1,9	1,8	ss
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,0	30,8	29,8	31,1	31,3	29,7	28,9	29,8	28,7	29,5	ss

2. Messzeitpunkt	Ges.	W	NÖ	B	OÖ	ST	S	K	T	V	
Themen	(2606)	(74)	(403)	(62)	(700)	(511)	(237)	(131)	(294)	(194)	Sign.
Alter	30,3	31,6	30,0	30,1	30,2	30,4	29,8	30,3	31,1	30,6	s
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,1	1,2	1,1	1,2	1,2	1,2	1,1	1,1	1,2	1,1	ss
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,1	1,2	1,1	1,0	1,1	1,1	1,1	1,0	1,1	1,0	ss
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,2	1,3	1,2	1,1	1,3	1,2	1,3	1,1	1,3	1,2	ss
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,2	1,2	1,2	1,1	1,3	1,2	1,2	1,1	1,3	1,1	ss
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,5	1,6	1,4	1,3	1,6	1,5	1,5	1,4	1,6	1,3	ss
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,8	1,6	1,8	1,7	1,8	1,8	1,8	1,6	1,8	1,7	T
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	1,8	1,7	1,8	1,9	1,8	1,8	1,8	1,6	1,8	1,7	
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,6	2,0	2,0	1,4	1,7	1,6	---	2,0	1,5	---	ss
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,5	1,9	1,8	1,3	1,6	1,4	---	1,0	1,4	---	ss
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,8	2,1	2,7	1,8	1,9	1,7	---	1,5	1,6	---	ss
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,7	35,5	37,0	37,1	37,4	36,7	34,4	36,9	36,0	37,9	ss

3. Messzeitpunkt	Total	NÖ	B	OÖ	ST	S	K	T	V	
Themen	(1033)	(175)	(29)	(269)	(195)	(77)	(35)	(114)	(139)	Sign.
Alter	30,5	29,9	31,0	30,4	30,5	29,9	31,2	31,2	30,6	
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,0	2,0	2,0	2,0	2,1	1,9	1,9	2,0	2,2	
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,1	1,1	1,2	1,1	1,2	1,1	1,0	1,1	1,2	ss
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,1	2,1	2,2	2,1	2,3	2,0	2,2	2,0	2,2	(T)
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,3	1,2	1,3	1,3	1,3	1,2	1,2	1,4	1,3	T
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,6	1,7	1,7	1,6	1,7	1,6	1,6	1,6	1,7	
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,8	1,7	1,9	1,8	1,9	1,6	1,6	1,7	2,0	s
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,2	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,3	1,2	
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,8	1,6	1,7	1,8	1,8	1,8	1,7	1,9	1,8	(T)
Informationen weitergegeben	2,2	2,3	2,2	2,2	2,1	2,3	2,4	2,1	2,3	T
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,3	1,4	1,4	1,7	T
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,5	2,3	2,5	2,8	2,6	2,2	2,2	2,8	2,6	s
Beschwerden haben sich durch eine gesündere Ernährung tatsächlich verbessert.	2,5	2,2	2,6	2,6	2,5	2,4	2,6	2,6	2,5	s
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,4	35,5	35,4	36,0	35,0	33,3	35,1	35,3	36,3	ss

Aus dem Bundesland Wien gibt es zum dritten Messzeitpunkt keine Datensätze.

Kommentare

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

Messzeitpunkt 1

Frage 14: Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

- Andere: Kuba (1), Afghanistan (1), Bosnien/Serbien (5), Brasilien (1), Bulgarien (2), Dänemark (1), Deutschland (78), DH (1), Frankreich (2), Indien (1), Iran (1), Italien (10), Japan (1), Kolumbien (1), Kroatien (6), Lettland (2), Lichtenstein (1), Litauen (1), Mazedonien (2), Niederlande (6), Philippinen (2), Polen (8), Rumänien (5), russ. Förd. (2), Russland (7), Schweden (1), Schweiz (3), Slowakei (3), Slowenien (3), Spanien (4), Südafrika (1), T.C (1), Taiwan R.O.C. (1), Thailand (1), Tschechien (5), Türkei (4), Ukraine (4), Ungarn (4), Usbekistan (1), Weißrussland (3)

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), Ägypten (1), Äquator (1), Argentinien (1), Armenien (1), Belgien (1), Bosnien/Serbien (22), Brasilien (1), Bulgarien (6), CSSR (1), Dänemark (1), Deutschland (93), DH (1), Frankreich (2), Ghana/Westafrica (1), Indien (2), Iran (2), Italien (10), Japan (1), Kamerun (1), Kasachstan (2), Kirgisistan (1), Kolumbien (2), Kroatien (5), Kuba (1), Kuwait (1), Laos (1), Lettland (2), Litauen (2), Mazedonien (4), Niederlande (6), Norwegen (1), Philippinen (2), Polen (11), Rumänien (8), Russland (6), Schweden (1), Schweiz (4), Slowakei (4), Slowenien (5), Spanien (3), Südafrika (2), Taiwan R.O.C. (1), Thailand (1), Tschechien (9), Türkei (16), Ukraine (4), Ungarn (7), USA (1), Usbekistan (1), Vietnam (1), Weißrussland (3),
- *Vater: anders Land: In welchem Land?:* Afghanistan (2), Ägypten (3), Albanien (1), Angola (1), Äquator (1), Bosnien/Serbien (24), Brasilien (4), Bulgarien (2), Deutschland (78), England (6), Frankreich (4), Georgien (1), Irland (1), Italien (11), Kambodscha (1), Kamerun (1), Kasachstan (1), Kirgisistan (1), Kosovo (1), Kroatien (1), Kuwait (1), Libanon (1), Mazedonien (1), Monaco (1), Niederlande (3), Nigeria (3), Norwegen (1), Pakistan (1), Peru (1), Polen (4), Rumänien (4), Russland (1), Schweden (1), Schweiz (5), Slowakei (4), Slowenien (3), Spanien (1), Südafrika (5), Trinidad (1), Tschechien (3), Tunesien (2), Türkei (30), Ukraine (1), Ungarn (4), USA (2), Usbekistan (1), Bolivien (1), Griechenland (1), Indien (2), Österreich (3), Tschetschenien (1),

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

61 andere Website

- 6 Gemeinde
- 5 EKIZ
- 5 Landesfrauenklinik
- 4 babycenter.at
- 4 GKK
- 4 Mütterstudio
- 4 St. Pölten - Homepage
- 3 Zeitung
- 2 gesundes Tulln
- 2 news.orf.at
- 1 2 und mehr
- 1 ARF Info-Kanal
- 1 Aushang Plakat
- 1 Auslese-Guntramsdorfer Zeitung
- 1 Aussendung
- 1 avomed Werbung im T + G Supermarkt
- 1 Diakonie
- 1 Facebook
- 1 Frischehof
- 1 GKIZ Gleisdorf
- 1 Internet
- 1 Kamptalerchen.at
- 1 KH Hallein
- 1 LKH
- 1 orf.at
- 1 Salk
- 1 Sanatorium St.Leonhard
- 1 Suche nach Schwangerschaftskursen
- 1 WGKK-Website
- 1 www.etz-hn1.at
- 1 www.langenlois.at
- 1 www.richtigessenvonanfangen.at

622 Welches Sonstige

- 151 Zeitung
- 52 Krankenhaus
- 51 Gemeinde
- 40 Hebamme
- 34 Radio
- 29 Eltern-Kind-Zentrum
- 23 durch Dritte (Freunde, Bekannte, andere Schwangere)
- 23 Geburtsvorbereitungskurs
- 22 Apotheke
- 16 Arzt

15	GKK
15	Plakat
10	Arbeitsstelle
10	Flyer
7	AG-Mutterschaft
7	Anschlag-Plakat
6	Babymesse
6	Pro Mami
5	Bezirksblatt
5	Familie
5	Internet
5	Postsendung
5	Salk
4	Baby Expo
4	Broschüre
4	GBVK
3	Arbeitskollege
3	Aushang
3	Babycouch
3	Institutionen
3	Mütterstudio
3	Mutterberatung
3	Yogakurs, Schwangerschaftsgymnastik
2	BEPP
2	Betriebsrat
2	BVA
2	Diätberatung
2	Diätologin
2	Familienkompetenzzentrum
2	Krankenpflege.
2	Versicherung
1	aks
1	Arbeiterkammer
1	Baby Villa
1	Babycenter-Forum
1	Babyturnen
1	Banken
1	Beilage TTZ
1	Bizent Traiskirchen
1	Email
1	EPZ
1	Fetomed
1	Fischapark
1	Gesundheitsministerium (Bekannte)
1	Gesundheitsprogramm
1	HTL
1	Info Familientreff

- 1 Inserat BB
- 1 KAPA Kinderstube
- 1 Kindergarten
- 1 Mutter-Kind-Beratung
- 1 Nährstoffakademie Salzburg
- 1 Pepp
- 1 Praxis Dr. Nolden
- 1 Prospekt
- 1 Sab-Kiju11/12
- 1 Sanatorium Leonhard
- 1 Schwangerschaftsberatungsstelle
- 1 SSW-plus
- 1 Stoffwechselambulanz
- 1 VHS Folder
- 1 Volksschule

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

68 Häufigkeit Alkohol

- 7 ganz selten (Sekt, Bier)
- 7 zu besonderen Anlässen (bis 1 Glas)
- 7 1/8 Liter im Monat
- 7 bis 1 Glas pro Monat
- 7 2x pro Monat
- 4 1 Glas pro Woche (Bier, Wein)
- 4 1 Schluck pro Woche (Bier, Wein)
- 3 selten
- 2 2x in der gesamten Schwangerschaft
- 2 gelegentlich
- 2 1-2 Gläser pro Woche
- 2 pro 1/2 Woche
- 1 1 Einheit 2-3 t
- 1 1x pro Monat 1 Schluck
- 1 Kosten
- 1 wenig
- 1 1x alle 1-2 Monate
- 1 2x in 6 Monaten
- 1 1 Radler/Monat
- 1 2x/Monat (1 Schluck Bier, 0 in den ersten 4 Monaten)
- 1 1/16 Wein pro Woche
- 1 1/3 Bier pro Woche
- 1 1/4 Wein pro Woche
- 1 1/8 Bier wöchentlich
- 1 2 Bier ca. 3x pro Woche
- 1 2-3 Schluck alle 1-2 Wochen
- 1 1 Glas alle 2-3 Monate

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

20 Diabetestyp

- 14 Typ II
- 5 Schwangerschaftsdiabetes
- 1 Typ I

731 Allergien

- 231 Bäume/Gräser/Pollen
- 96 Hausstaub
- 73 Tierfell
- 57 Nickel
- 40 Lactoseintoleranz
- 27 Medikamenteninhaltsstoffe
- 26 Fructoseintoleranz
- 25 Antibiotika
- 16 Histamin
- 13 div. Medikamente
- 12 Bienen
- 9 Schimmel
- 7 Getreideprodukte (Soja, Weizen, Leinsamen)
- 7 Neurodermitis
- 7 Obst, Gemüse
- 6 Duftstoffe
- 5 Gluten
- 5 Nüsse
- 5 Schilddrüse
- 5 Zöliakie
- 4 Migräne
- 4 Sonne
- 3 Amoxicillin
- 3 Eisen
- 3 Minze
- 3 Nahrungsmittel
- 3 Zitrusfrüchte
- 2 Hypertonie
- 2 Latex
- 2 Perubalsam
- 1 Acedyl und Ascorbinsäure
- 1 Alles
- 1 Chlor
- 1 Cobalt

- 1 Colitis
- 1 Curry
- 1 Efeu
- 1 Ei
- 1 Epoxütharz (Härter, Lacke...)
- 1 Erythromycin
- 1 Feder, Daunen & weitere
- 1 Frisörbedarf
- 1 Insekten
- 1 Jod
- 1 Kälteallergie
- 1 Klacid (AB), Gluten, Milcheiweiß
- 1 Kontaktekzemen
- 1 Kontrastmittelallergie
- 1 Kupfer
- 1 Latexallergie
- 1 Lebensmittel, Pollen
- 1 Lithium
- 1 Maulbeere
- 1 Meeresfrüchte
- 1 Milcheiweiß
- 1 Morbus Basedow
- 1 Pflaster
- 1 Süßstoff
- 1 Urticaria
- 1 Zwiebelgewächse

195 sonstige Beschwerden/Erkrankungen

- 60 Schilddrüsen (Über-, Unterfunktion)
- 18 Hashimoto
- 12 Asthma
- 10 Natalovit
- 7 Neurodermitis
- 5 Faktor-V-Leiden
- 5 Venenerkrankung
- 4 Blutdruck niedrig
- 4 Epilepsie
- 4 Morbus Crohn
- 4 Multiple Sklerose
- 4 Thrombose
- 3 Herpes
- 3 Omega 3/6
- 3 PCO
- 3 Skatiose
- 2 Blutungen

- 2 Gerinnungsstörung
- 2 Migräne
- 2 Rheuma
- 2 Zöliakie
- 1 Osteopenie
- 1 2x Magersucht früher
- 1 Anämie
- 1 Aneurysmablutung
- 1 APC-Resistenz
- 1 BS-Prolaps C5/C6
- 1 Colitis ulcerosa
- 1 Depressionen
- 1 Eisenmangel
- 1 Herz-Kreislaufkrankheiten
- 1 hohe Thromboseneigung
- 1 Hypotonie
- 1 Infantile Cerebralparese
- 1 Insulinresistenz
- 1 Latente Hypertonie
- 1 leichte Insulinresistenz
- 1 maligne Hyperthermie
- 1 Mangelzustände
- 1 Multisan
- 1 Narkolepsie
- 1 niedriger Blutdruck
- 1 Nierenerkrankung
- 1 paranoide Schizophrenie
- 1 Reflux
- 1 Rhythmusstörungen
- 1 Schilddrüsenkarzinom
- 1 Schlafstörungen
- 1 Schlaganfall
- 1 Sodbrennen
- 1 Supraventrikuläre Tachykardien
- 1 Tinnitus
- 1 Übergewicht
- 1 Varizen
- 1 Z. n. PAE ab SSW 12 / orenox
- 1 z.n. Schilddrüsenkrebs
- 1 erhöhter Puls

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

1826 Nahrungsergänzungsmittel

635	Femibion
301	Folsäure
216	Pregnavit
134	Eisen
129	Magnesium
101	Elevit
67	Vitamine
39	Omega 3
22	Milupa
15	Orthomol
15	Vitalstoffe für Schwangere
9	Multipräparat
8	Nutrifem
8	Spurenelementpräparate
7	DHA
7	Kalzium
7	Kräuterblutsaft
6	Juice Plus
6	Natalovit
5	Biogena
4	Jod
4	Milunatal
4	Selen
3	Hipp Nahrungsergänzung
3	Schüssler Salze
3	Zink
2	B 12
2	Actiferrin Compositum
2	Apotheke
2	Burgerstein "Schwangerschaft & Stillzeit"
2	Euthyrox
2	Ferretop comp.
2	Fischöl-Vitamine
2	Gravital Forte
2	Kieselerde
2	Supradyn
1	Algen
1	Aloevera
1	Basic
1	Begnavit
1	Bio Gem, Nutrifem basic, Mikronährstoffe in der SS
1	Biofemin
1	Biohefe

- 1 Biomed
- 1 Biosa
- 1 Biotik Panda
- 1 bis 12. SSW Folsäure, später FE
- 1 Brausetabletten (Calcium, Magnesium)
- 1 Brunnsteiner
- 1 Caldvita
- 1 Cellin Soft
- 1 Cosmoterra: Ester C, Kalium, Kalzium, Magnesium in einer Tablette
- 1 DM von A-Z für Schwangere
- 1 EU-Cell notal; Folsäure
- 1 fertilovit. 35+
- 1 Feueteb
- 1 Fischölkapseln, "Aufbaukalk"
- 1 Florabiosaft
- 1 Gynefam
- 1 Herbalive
- 1 Homöopathie
- 1 Jolid
- 1 Kombipräperat
- 1 la vie
- 1 Metafolin
- 1 Mexalen
- 1 Perfect Prenatal
- 1 Pflanzliches
- 1 Preiselbeerextrakt
- 1 Prenatac
- 1 Pro San
- 1 Pronatal
- 1 Sanostol
- 1 Schwangerschaftsbasis von Ortho Therapie
- 1 Selamin
- 1 Semibon
- 1 Sod
- 1 Spirulina
- 1 Tardyferon, Magnesol
- 1 Thorne proenatal
- 1 Neovin von Milupa
- 1 Utrogesian
- 1 vegi Plus
- 1 Vemma

Weitere Kommentare irgendwo im Fragebogen

Ausbildung zur diplomierten Krankenschwester
 Berufsunfähigkeitspension
 Beschäftigungsverhältnis: I-Pension
 Freier Dienstvertrag
 Karenz
 keine Wissensfragen bei diesem Fragebogen dabei
 Kind erst in Planung, selbständig
 Kreuzschmerzen
 Schülerin
 Selbständige
 SS-Beschwerde Müdigkeit!
 Studentin
 unbezahlter Urlaub

Kommentarmöglichkeiten zum Messzeitpunkt 2

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

- | | |
|----|---|
| 13 | 1. Teil/Karenzgeld, Wochengeld ausführlicher, Möglichkeiten erklären/Unterlagen/Beispiele vorrechnen am Flipchart |
| 1 | Abendkurs für berufstätige Schwangere wäre sinnvoll |
| 2 | Aktuellere Quellen |
| 11 | alles ok, gut gestaltet und interessant |
| 2 | Alternative bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten |
| 6 | auf (individuelle) Fragen besser eingehen |
| 1 | Auskunft übers Wochengeld fehlte, der Herr war krank, hätte man nicht eine Vertretung schicken können? |
| 3 | besser ausgedrucktes Handout, teilweise schwer lesbar |
| 9 | Bessere Vorbereitung der Vortragenden (zu viele "ähm", zu hektisch, verhaspelt sich oft, gendern) |
| 4 | Leitungswasser anbieten, da empfohlen |
| 1 | ein bisschen mehr über Bewegung |
| 5 | einen Ernährungsplan-Vorschlag mit fertig zusammengestellten Speisen (für z.B. für einen Tag, für eine Woche). Mehr praktische, konkrete Tipps) |
| 1 | Ernährung für Kinder |
| 1 | Ernährungsworkshops für Schwangere + Stillende zusammenlegen |
| 1 | Essen während der Stillzeit |
| 1 | etwas früher eingeladen werden, da ich bereits in der 32. SSW bin u. das aus meiner Sicht etwas spät ist |
| 1 | etwas interaktiver |
| 2 | eventuell etwas länger |
| 1 | evtl. Einbeziehung anderer Kulturen, Ernährung TCM, Auf was achten andere Kulturen in der SS |

- 1 evtl. mehr Lebensmittel zum verkosten, die Unterlagen erst im Nachhinein (oder wenn sie besprochen werden), ich habe ständig vorgesehn, den Vortrag ein wenig peppiger gestalten, evtl. mehr Gruppenarbeiten, Analyse eines repräsentativen Tages, nicht den gestrigen
- 1 evtl. Workshops anbieten für Personen mit Vorwissen, Veganer, vor der Schwangerschaft, etc.
- 2 fast etwas zu lange
- 1 Fragebögen! (=vor allem zu lang, hätt man kürzer fassen können)
- 1 fragen bei Teilnehmer ob auch Kind in Planung & auch berücksichtigen, nicht alle TN sind schon schwanger, Vorsichtsmaßnahmen auch erwähnen
- 1 Fragen stellen bei KGB möglich
- 1 viele Dinge redundant, aber dafür einprägsam
- 3 Gemüse nicht als Sammelbegriff verwenden. (unterschiedliche Vitamine...), Besonders empfehlenswertes Obst/Gemüse?
- 3 Gemüse oder Obstsnacks, Snacks
- 3 Handout ev zusenden, austeilen
- 1 Haushaltsmittel bei Beschwerden wie Kopfweg, Verkühlung
- 1 Ich wusste viel von der Info schon (viel gelesen), daher nicht sehr viel Neues, war aber trotzdem auf jeden Fall interessant, besonders die Fragen auf die gut eingegangen wurde
- 1 Im Internet stand die Privatadresse der Obfrau, durch öffentlich Verkehrsmittel schwierig!
- 1 individuellere Kurszeiten, der WS 1 und WS 2 wurde immer DI+DO angeboten. Habe arbeitstechnisch auch den 1er erst im Mutterschutz gehen können
- 2 info über stillen, Stillzeit
- 4 Information, dass der Herr für das KBG nicht kommt!
- 1 infos über schwangerschaftsangebot des jeweiligen KH's
- 2 Inhalte auch auf Vegetarier anpassen, Veganer
- 1 Interesse an Toxoplasmose-Impfung weitergeben
- 2 Kochworkshop anbieten
- 1 Kombination mit Praxisteil wäre perfekt
- 1 körperpflege Schwangerschaft
- 1 kostenpflichtiger Vortrag
- 5 Längerer Workshop
- 1 Laut redende andere Teilnehmerinnen um Ruhe bitten, extrem anstrengend!!
- 1 manche Begriffe näher erklären (Gesamtenergie/Langzeiteffekte/etc.)
- 1 medizin. Fragen - Begleitung eines Arztes
- 1 mehr Herren / Väter einladen bzw. einbinden
- 2 mehr Info über Konsum von Kräutern/Kräuterheilkunde, Gewürze (soll man bestimmte vermeiden?)
- 1 mehr Info, Folie kann ich selber auch ablesen
- 5 Mehr Infos bezüglich Schwangerschaftserkrankungen
- 2 mehr Kontakt zu den Schwangeren
- 1 mehr Tipps welche Produkte an sich gut sind- Maskentipps zB
- 1 mehr über Kopfschmerzen
- 6 Mehr Werbung für Kurs (zB. direkt beim Arzt)
- 3 Mehrere Termin anbieten
- 1 Netter Film
- 5 Nicht in der Abendessenszeit (18-21 Uhr)
- 1 nicht nur Frontalunterri hat, sondern gemeinsam erarbeiten von Themen
- 1 Niedriges Geburtsgewicht-Empfehlungen f. Eltern?
- 1 noch mehr Beispiele für konkrete Lebensmittel (z.B. welche Lebensmittel welche Vitamine, optimale Lebensmittelkombinationen) und auch konkrete Verbote von Lebensmittel)

- 1 noch mehr die Teilnehmer ins Gespräch miteinbez.
 1 parkticket / gewichtszunahme
 8 Pausen anbieten, Bewegungspausen, mehr kleinere Pausen machen
 1 Platzangebot vergrößern
 1 Portionen in abhängigkeit vom BMI, Warum sei Fett ungesund? Mehr Info
 11 praktische Beispiele/Tips für die Umsetzung mit Fallbeispielen, weniger Allgemeines
 2 praktische Übungen für die Abwechslung
 1 Problemlösungen - mehr Individualität ev. kleinere Gruppen
 1 Quellenangaben worauf sich die Erkenntnisse über ges. Ernährung beziehen
 1 Rauchende Umgebung für Kind im 1. Lebensjahr?
 34 Rezepte, Kochtipps, Ernährungsplan für den Tag
 1 schade, dass der Workshop in Floridsdorf aufgrund geringer Anmeldungen nicht zustande kam, weiter
 Anfahrtsweg
 3 Schädliche Nahrungsmittel in der Schwangerschaft?
 1 schnelle Snacks, Mahlzeiten, alternative Nahrungsmittel (Ebly, ...)
 3 Sport in der Schwangerschaft: mehr Infos (Sauna, Wellnessen)
 1 Toxoplasmose hätte mehr interessiert
 1 Trainerin sehr kompetent & sympathisch; kann durchaus noch "selbtsicherer" auftreten, daher "nur" 2
 1 Vorab Ablauf des Workshops bekanntgeben
 6 Vortragsmaterialien besser vorbereiten (zu viele Wiederholungen, Quellenangabe)
 5 Vortragsraum angenehm machen (Temperatur, Auffindbarkeit, bequemere Stühle)
 1 war schwer im Internet zu finden
 1 weg vom Kalorien zählen, hin zum Genuss
 1 weg von statistiken, hin zu individueller beratung, hinweis auf bio hat völlig gefehlt
 2 Weniger allg. Ernährung, mehr spezifisch Schwangerschaft
 1 weniger einschüchterung für das schwangere Leben, mehr auflockerung
 1 Auf Verdauung mehr eingehen
 1 Workshop so beibehalten, sehr informatif
 1 Zeit wurde zu sehr überschritten
 2 Zeitangabeproblem e-mail: 16:00 Uhr, Folder 16:30 Uhr, Hemammenzentrum Plakat 17:30
 1 zeitlicher Ablauf war etwas knapp, früher beginnen
 3 zu allgemein, die meisten Infos bekannt
 10 zu viel Material/Information für eine Sitzung/kürzen
 1 Zuerst die Verbote bzgl. Toxoplasmose etc., dann die Empfehlungen bzgl. Nahrungsmittelpyramide, damit
 einem nicht der Appetit vergeht.
 1 Uhrzeit der Workshops sollte an einer Tagesrandzeit liegen.

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

- *Nein: Warum nicht:*
- 2 zu wenig individuell
- 2 Wenn schon vorher gesund ernährt, dann nichts neues.
- 4 viele interessante Infos

- 1 sehr Wissenswert und lehrreich, gibt Sicherheit!
- 1 sehr hilfreich
- 1 sehr empfehlenswert
- 1 nur für Frauen im frühen SS Stadium
- 1 nur für fleischiessende
- 4 nur bei Neulingen
- 1 nur bei mangelnden Ernährungsmitteln
- 1 naja
- 1 kann man auch lesen, wenig Austausch mit anderen
- 1 interaktiver Workshop
- 7 infos sind aus der literatur bekannt
- 3 Ganz zu Beginn der Schwangerschaft
- 1 Fragen werden beantwortet
- 1 Essensmenge
- 2 Ernährung am Arbeitsplatz
- 1 Besonders für 1. Schwangerschaft
- 2 Ausgezeichnet! Danke
- 1 auch in Wien wären Angebote gut

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?

- 1 Ablauf Geburt
- 2 Abnehmen in der Schwangerschaft, bzw. Risiken bei Übergewicht (<20 kg)
- 2 abnehmen n. d. SS
- 1 AKTUELLE wissenschaftliche Erkenntnisse zu Fleisch und Milch und den Wirkungen auf die Gesundheit
- 1 Alkohol und Nikotin in der Schwangerschaft
- 3 alle Einzelfragen wurden sehr kompetent beantwortet
- 2 alle Themen konnten besprochen werden
- 3 Allergien
- 1 alles o.k.
- 4 allgem. Erlaubt/verboten in SS

- 5 Allgemein Schwangerschaft
- 1 Auslandsreisen: was kann ich
essen/trinken wegen
Infektionsgefahr
- 2 Auswirkungen gesunde Ernährung
auf das Kind
- 2 Babykost
- 1 Bedarf Mikronährstoffe
- 5 Beikost
- 2 Beispiel-Speiseplan für einen ganzen
Tag
- 1 Beschwerden in der Schwangerschaft
- 1 Bewegungsverhalten
- 1 bin zufrieden auch so
- 1 Bioprodukte?
- 1 Calcium über Milch - Produkte
aufnehmen geht das überhaupt? >
andere Milcheiweiße?
- 2 das beste fürs kind
- 1 detailliertere Infos zu einzelnen
Käse/Wurstsorten ja/nein essen
- 1 Details zu Karenzgeld-Varianten
& Behördengänge für Beratung von
Wochengeld, Fam. Beihilfe, etc.
- 14 Ernährung des Babys in den ersten
24 Lebensmonaten
- 1 Eisen, Vorkommen
- 1 Eisenmangel
- 2 Erbrechen, was kann ich
Ernährungstechnisch ändern?
Wassereinlagerungen
- 1 Erkrankungen - Folgeschäden fürs
Ungeborene (z.B. Toxoplasmose)
würde die Wichtigkeit
unterstreichen.
- 4 Ernährung
am Arbeitsplatz
- 3 Ernährung als Berufstätige
- 2 Ernährung bei Fructoseintoleranz in
Kombination mit Schwangerschaft
- 1 Ernährung bei Krankheiten (SS-
Diabetes, Neurodermitis)
- 11 Ernährung in der Stillzeit
- 1 Ernährung nach Glykämisch-Index
- 2 Ernährung von Babys
- 1 Ernährung zum Zeitpunkt x,
Entwicklung Kind zum Zeitpunkt x (zB.
Hirn)
- 3 Ernährungsplan
- 2 es wurde alles besprochen was ich

- mir erwartet habe
- 2 Essensmenge
- 1 etwas mehr Zeit für den ersten Teil
(Kindergeld usw.)
- 65 evt. Rezept-Ideen
- 2 finanz. Leistungen
- 2 Fitness in der Schwangerschaft
- 1 Funktion Verdauung im Detail
- 1 Geburtsvorbereitung
- 2 Gemüse
- 6 genauere Info über Wochengeld bzw.
Kinderbetreuungsgeld
- 1 Gerichte im Berufsalltag
- 1 Gestationsdiabetes
- 5 Gesunde Ernährung (Der Mutter, des
Kindes)
- 1 Gesundheit, Bewegung
- 1 Gewichtsbestimmung
- 1 Glutenunverträglichkeit
- 1 gute allg.Infos
- 1 Infektionen
- 1 Karenzgeld genauer
- 2 Karenzmodelle
- 1 Katzenhaare
- 1 Kaufen der Produkte Supermarkt?
Spezielle Marken....
- 3 Kinderbetreuungsbeld
- 1 Kinderbetreuungsgeld bei
Selbstständigen
- 4 Kinderernährung
- 1 Kindererziehung
- 6 Körperpflege
- 1 Lactoseintoleranz
- 1 Leistungsteil ev. Etwas ausführlicher
- 1 Listeriose
- 2 Medikamente
- 22 mehr Do's und Dont's von
Lebensmitteln
- 12 mehr Infos zum Thema "empfohlene
Sportarten"
- 2 mehr Infos zum Thema Risiken durch
falsche Ernährung
- 3 mehr Praxistipps
- 2 mehr zu Gewichtszunahme
- 1 mehr zum 1 Teil : Recht/Fristen
- 1 Milchbrei,
- 5 Nahrungsergänzungsmittel -
Notwendigkeit - wenn so wichtig

warum nicht von der Kassa bezahlt,
sind für Wenigverdiener kaum
leistbar und nicht von jedem
vertragen

- 1 Nahrungsmittelunverträglichkeit
(Fructose, Histamin, ..)
- 1 natürliche Aromen
- 1 Probiotika während der SS (>omni
biotic)
- 1 Rauchen vor der Schwangerschaft
- 1 Reinigungsmittel
- 1 Salze
- 1 Schmerztabletten
- 1 schnelle Snacks fürs Büro &
unterwegs
- 1 Schon bestehende Allergien,
Schwangerschaft bzw.
Unverträglichkeiten
- 1 Schwanger im Beruf (Schonung,
Tipps, Haltung.....)
- 9 Schwangerschaftsbeschwerden
- 6 Schwangerschaftsdiabetes
- 19 Stillen
- 4 Super, dass man fragen stellen kann!
Danke!
- 2 TCM
- 2 TGKK Mitarbeiter nicht anwesend-
Kein Ersatz, keine Beratung erfolgt
- 1 tierisches Eiweiß - wurde behandelt,
würde aber gerne wissen aorauf sich
die Erkenntnisse beziehen
- 4 Toxine im Essen
- 3 Toxoplasmose mehr Info
- 8 über Vitamine und Funktionen, mehr
Info über fertige Produktionen
- 1 Überwindung des inneren
Schweinehundes, oft weiß man was
gut ist, tut es aber nicht
- 21 Vegetarierinfo
- 1 Von anderen auch Erfahrungen-
Austauschen untereinander
- 2 vortrag kbg und wg war viel zu
schnell und nicht ausführlich genug
- 15 war alles super
- 1 Was tun bei gesteigertem Appetit
und andauerndem Hungergefühl?
- 1 Wein
- 1 Wie wichtig ist Eisen wirklich,
Rötteln, Masern etc wenn noch nicht
gehabt - betrifft zwar nicht

- Ernährung, wäre aber interessant
- 1 Zölliakie
 - 1 zu allen Themen - jedoch fehlt die Zeit - ev. Mehr andere Kurse?
 - 1 Zum Thema Ernährung/Gestose

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

- 3 Alkohol
- 1 Allergien
- 15 alles ok!
- 3 Allgemeines über Ernährung
- 1 Auflistung der einzelnen E-lyte (Mg+...)
- 2 ausgewogene Mischung
- 1 da ich keine SS-Beschwerden habe/hatte hätte ich diesen Punkt ganz auslassen können.
- 2 Dauer des Workshops
- 10 Der vorausgegangene Vortrag bezüglich Kindergeld (zu kompliziert vermittelt)
- 5 Details z.B. Ernährungspyramide
- 1 Die Fragebögen
- 1 die konkreten Mengenangaben finde ich etwas einengend
- 3 Einzelne Lebensmittelgruppen zu ausführlich
- 6 Erkrankungen (durch Lebensmittel)
- 1 Ernährung während des Stillens als eig. Thema
- 1 Ernährungs von Kindern/Babys
- 1 Ernährungsmöglichkeiten bei Fruktoseintoleranz
- 11 Ernährungspyramide
- 1 evtl. Namensschilder für die Teilnehmer zum Aufstellen, Unterlagen evtl. in einem Sackerl (im Nachhinein), Befragung eher Anonym mit Kärtchen -> Weniger Hemmungen bei Teilnehmern!
- 3 Fast bei jeder Folie kam vor, dass man nicht Rauchen und keinen Alkohol trinken soll. Ich denke so häufig muss das nicht sein.
- 1 Film am Beginn ...

- 1 Grundlagen Kohlenhydrate
- 5 Hätte schneller gemacht werden können, Fragen nach Vorkenntnissen - ev. Teile überspringen
- 9 Hygiene
- 1 Information zum KBG
- 1 Katzen
- 4 Krankheiten
- 1 mehr vegetarische Infos
- 5 Mikronährstoffe
- 2 Probleme bzw. Beschwerden in der SS
- 4 Rauchen in der Schwangerschaft
- 2 Schwangerschaftsbeschwerden
- 1 Schwerpunkt auf Schwangere genügt
- 3 ständig übergenaue Erklärungen über Vitamine
- 1 Tabus
- 1 Toxoplasmose, etc.
- 1 Trainerin sollte mehr Praxis vorweisen können, keine Annahmen weitergeben

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

- 8 aktiv kochen lernen, mehr Zeit für Ernährung
- 13 alles ok!
- 1 Am Anfang der SS ist dieser Kurs sicher besser (34SSW). Keine Fragebögen vor und nach dem Kurs!
- 1 andere Uhrzeit, Liste mit Obst+Gemüse
- 1 auch andere Themen wie Nagellack und Haarfärben einbauen
- 1 auch einen Workshop für danach! Stillen etc.
- 2 auch über Sport reden
- 1 Ausdruck der Unterlagen doppelseitig
- 1 Austausch ermöglichen zwischen versch. Schwangeren
- 2 Balance hat gestimmt, vielseitig, hilfreich und komplett
- 4 Berechnungsschema Kindergeld individuell
- 1 bessere Sitzmöglichkeiten

- 1 Bewegung
- 1 der eher allgemeine Teil, von dem man normalerweise eh schon viel gelesen hat
- 1 do and don't listen für die schwangerschaft
- 2 eingie Wiederholungen
- 1 Ergänzung durch Rezeptvorschläge, praktische Anleitungen
- 1 es sollte mehr solche Workshops von der GKK geben (zum Thema Ernährung allgemein, Schwangerschaft, etc.)
- 1 es war sehr interesseant, auch als nicht Schwangere.
Es hat sehr gut gepasst, sehr Praxisbezogen.
Super, weiter so!!
- 1 es wurde nur darauf hingewiesen sich mit der TGKK in Verbindung zu setzen.
- 1 etwas genauer auf Fragen eingehen bzgl. KBG
- 1 etwas kurzweiliger, Flyer von GKK auflegen zum Mitschreiben
- 2 ev auf 2 Kursabende verteilen und dafür mehr Inhalte
- 1 ev. Rezeptmappe erstellen und mitgeben mit 6-7 leckeren Tipps
- 1 Fragebogen via Mail
- 2 Frei sprechen, kein Computervortrag
- 1 Gendersensible Sprache
- 1 GKK Vortrag verbessern (zu schnell, frei sprechen)
- 1 gute Präsentation der Kursleiterin J. Floimayr, sehr interessant aufbereitet. Danke!!
- 1 in Summe wurde pro Folie zu viel Zeit verschwendet, wir schafften nur 2/3 in der Zeit
- 4 Info zum Kindergeld war viel zu kurz
- 1 interessanter, lebhafter
- 1 keine
- 1 keine neuen Erkenntnisse
- 1 kleine s Kochhandbuch wäre super
- 3 kleine gesunde Snacks
- 1 Kombination mit OÖGKK- Vortrag ist super
- 4 Kürzen, dafür Informativer

- 1 kurzer Austausch mit Kollegen
- 1 leider haben wir die Ernährungspyramide nur sehr klein (Power Point Notiz) erhalten, auf A4 wäre übersichtlicher
- 1 Liste erlaubter Kräuter wäre toll
- 1 mehr auf individuelle Situationen eingehen zu können
- 1 mehr Essen anbieten für die hungrigen Schwangeren
- 1 mehr praktische Beispiele
- 1 mehr solche Angebote, ev. einen Jourfix daraus machen
- 1 mehr Werbung
- 1 mehrere Tage
- 2 Pause länger als 5 Minuten, Zeit mit anderen Teilnehmerinnen ins Gespräch zu kommen!
- 1 Pyramide sehr interessant
- 8 Rezeptanregungen
- 1 Risiken
- 1 Schwangerschaftsbeschwerden
- 1 sehr informativ
- 1 sehr kompetente, freundliche, offene Vortragende
- 1 sehr sehr warm im Schulungsraum!
- 1 Stillzeit, Zeit nach der Geburt
- 1 Teilweise wiederholung von Themen
- 1 vielleicht eine 2. Person, die auf einem anderen Gebiet antworten kann.
- 1 vielleicht Trennung zwischen Erst und Zweitgebärenden wegen Vorerfahrungen (z.B. siehe oben)
- 1 Vorher Interessen einlesen & mehr einarbeiten
- 1 Welche Produkte zu welcher Tageszeit
- 4 weniger Ernährungspyramide, da bekannt
- 1 Workshop zum Thema Stillen/Beikost
- 1 Workshop zur Babyernährung (nach der Geburt)
- 1 Workshops für Frühschwangerschaft
- 1 Workshopunterlagen zusenden
- 1 WS ab Kinderwunsch anbieten
- 1 WS war sehr stimmig, informativ und sehr gut organisiert

- 1 Zeit verging zu schnell
- 1 Zeit war gut investiert und sehr
aufschlußreich
- 1 Zu lang

Kommentarmöglichkeiten beim Messzeitpunkt 3

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

Zubereitungstipps für gesunde Snacks

Alkoholfreie Getränke, die zwar als alkoholfrei bezeichnet werden, aber einen Teil Restalkohol enthalten bis 0,5%

alle Fragen wurden geklärt

Alle Infos waren ausreichend

Allergie bei Obst-was tun damit Baby damit in Berührung kommt, Tees,/Kräuter +Wirkung!! (Obst)

Allergien-Nahrungsmittel

Allergievermeidung durch Ernährung in der Schwangerschaft

alles ausreichend

Alles genau besprochen worden!

alles ok

alles passend und ausreichend

Allgemeine Infos über Karenzzeit, Mutterschutz etc.....

alternative Ernährungsweise (Vegetarismus zb.) ökologische Betrachtungsweise (Bio-Anbau, Transportwege, etc.)

Alternative Heilungsansätze (Beispiel: Kräutertees zur Geburtsvorbereitung bzgl. Darm)

Arbeitsrecht

Auf Diabetes wurde im Vortrag nicht eingegangen, bzw. keine Tipps in der Infomappe

Auf Mutterschutz, Karenzzeiten, Karenzgeld wurde eindeutig zu wenig eingegangen!

Auf Schwangerschaftsbeschwerden wurde meiner Meinung nach (aus zeitlichen Gründen) zu wenig eingegangen.

ausreichende Information

ausreichende Information - eher zu viel, Kurs sollte kürzer und kompakter sein!

ausreichende Informationen

Ausweich-Lebensmittel - was anstelle von Fisch, Milch?

Auswirkungen von Magnesiummangel-früher einsetzen, dann wären keine Krämpfe entstanden bzw. hätten diese hintangehalten werden können

Beikost

Bewegung in der Schwangerschaft

Bewegung und Sport in der Schwangerschaft

Bezüglich Mutterschutz, Karenz, allgemeine Informationen.

bin ausreichend informiert worden, mehr Informationen hätten mich überfordert

Bin ausreichend informiert worden.

bio lebensmittel

bzgl. Schwangerschaftsdiabetes

deckung des Eiweißbedarfes durch zb Hülsenfrüchte statt fleisch

Der Inhalt war für mich ausreichend und sehr informativ.

Der Kurs war der Zeit entsprechend ausgenützt.

Der Kurs war sehr informativ und es wurden sehr viele Fragen gut und vollständig beantwortet!

Der Workshop ist auf die Nährstoffe bzw. den Bedarf gezielt eingegangen, für mich besteht kein weiterer Bedarf an Informationen.

detaillierte Tagespläne

Die Info war für uns ausreichend

Die Informationen in dem WS waren gut ausgearbeitet. Vielleicht könnte man noch mehr auf die Nahrungsmittel selbst eingehen, d.h. mehr Produktbeispiele einbauen. Bin mir sicher, dass viele junge schwangere Mütter damit Probleme haben, im Geschäft die richtige Auswahl zu treffen.

Die Informationen waren sehr ausgewogen und alle offenen Fragen wurden bereits beim Workshop beantwortet

Die Infos hätten nicht so radikal sein sollen: zb. gar kein Cola, statt etwas süßem eine Banane

Die Infos waren ausführlich genug!

eigentlich war das meiste sehr ausreichend geschildert

Einbau in den Berufsalltag(Kantinenküche-Schwierigkeit)

einfach umsetzbare Rezepte fürs tägliche Familienleben

einfache/schnelle Rezepte für kleine gesunde Snacks; richtiges arbeiten im Haushalt (Haltung usw.)

erinnere mich nicht daran dass mir ein thema gefehlt hätte

Ernährung bei Präeklampsie - Risiko und SS-Diabetes

Ernährung bei Schwangerschaftsdiabetes

ernährung bei ssdiabetes

Ernährung für berufstätige Schwangere; Nahrungsergänzungsmittel + Nutzen? Gefahren? Sinn?

Ernährung für Kinder, gesunde Ernährung für Kinder schmackhaft machen

Ernährung gegen Wassereinlagerungen, Hilfe bei Sodbrennen

Ernährung in der Stillzeit

Ernährung in der Stillzeit und im Beikostalter

Ernährung in der Stillzeit, Einführung der Beikost

Ernährung Stillzeit

Ernährung während der Stillzeit

Ernährung während der Stillzeit hätte mich persönlich noch interessiert

Ernährung, Stillzeit

Ernährungspyramide, Lebensmittel, die Schwangere vermeiden müssen

Ernährungstipps bei Schwangerschaftsbeschwerden, z.B. Kreislaufschwäche, etc.

Ernährungstipps bei Verdauungsproblemen

Ernährungsvorschläge

Ernährungszufuhr im letzten Schwangerschaftsmonat

Ersatz bei vegetarischer Kost

erste Ernährung für das Baby

Erziehung

Es war alles ausreichend geschildert!

Es war alles o.k.

Es war alles sehr gut und übersichtlich aufbereitet. Sehr gute Unterstützung, gerade in der ersten Schwangerschaft eine tolle Hilfe!

Es war eigentlich alles sehr sehr ausführlich, Ernährung vom Kind

es war im Allgemeinen sehr interessant

es war im Gesamten etwas Allgemein gehalten und ich habe das meiste bereits gewusst!

Es war jeder Bereich genügend abgedeckt - und sonst konnten Fragen zusätzlich beantwortet werden.

es wäre etwas schriftliches zu mitnehmen super gewesen

Es wäre fein gewesen, wenn man auf die verschiedenen Bedürfnisse eingegangen wäre.

Es wurde alles ausreichend besprochen.

Es wurde alles ausreichend erklärt, ich fand den ersten WS wirklich super und hilfreich

es wurden genügend Informationen weiter gegeben

Essen am Arbeitsplatz

Essen in der Stillzeit

Essen Stillende

Es wurde ausreichend informiert, vieles wurde durch Fragen anderer Teilnehmer angesprochen an die ich noch gar nicht gedacht hatte

ev. Einige Rezepttipps für die schnelle Küche

ev. Rezepte

ev. Rezepte mit Angaben zb. Rezepte mit viel Folsäure, Kalzium etc....

ev. Rezepte; detailliertere Ausführungen

ev. Rezeptideen

Eventuell mehr Rezepte, v.a. solche, die schnell und einfach umsetzbar sind

Eventuell noch einige Rezeptvorschläge oder Tipps für ein Kochbuch, das nach den angegebenen Gesichtspunkten Rezepte beinhaltet.

Eventuell wären hilfreich gewesen mehr Rezepte. Vor allem familienfreundliche Rezepte, denn wenn schon Kinder da sind kocht man meist nicht für sich allein

eventuelle mehr Rezeptideen

Folsäure Zusatz notwendig oder wie gut ist diese mit Nahrung abzudecken - ausführlicher!

Fructose- und Lactoseunverträglichkeit in der Schwangerschaft

Für die Schwangerschaft waren die Informationen ausreichend. Für die Stillzeit wären nun weitere Informationen zur Ernährung interessant.

Für ggf. Völlegefühl, ständige Blähungen-muß jedoch dazusagen, dass ich an Laktoseintoleranz weniger schlimm und an Fructoseintoleranz leide.

Für mich persönlich war das Thema Verstopfung sehr interessant (geholfen hat nach vielem Hin und Her Birnensaft)

Für mich waren die Informationen über Ernährung ausreichend!

Gar keine

Genauere Liste von verbotenen Lebensmittel

Genauer bei Karenzgeld

Genauere Angabe - welche Wurstsorte-welche Käsesorte

genauere Infos zu ausgewählten Lebensmitteln z.B. Graukäse, Wurstprodukte

generell mehr praktische Beispiele wären interessant gewesen.

Gesteigerte Flüssigkeitsaufnahme und Salz bei Wassereinlagerungen

gesundes, schnell zubereitetes Essen, dass sich im Arbeitsalltag integrieren lässt

Getränke, Süßigkeitenersatz - kann man sich aufs Stillen ernährungstechnisch vorbereiten!

Getreide/Vollkorn in Bezug auf Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)

Gewichtszunahme

Großteil der Informationen war bereits bekannt (Bücher, Artikel, Internet), mehr Zeit/Raum für Fragen wäre gut gewesen (meinerseits: in Bezug auf einzelne Lebensmittel bzw. Produkte)

Haare färben, Nagellack-ja /nein?. Was ist sonst nicht gut für die Schwangerschaft

Habe alles erfahren

Habe genügend Informationen erhalten

hat alles gut abgedeckt

hat gepasst

hat mir gut gepasst

hätte diesen kurs früher benötigt

Heißhunger auf Süßes "bekämpfen"

Hintergrundwissen zu Nährstoffen und Mineralstoffen, Mengen kann ich in den Schwangerschaftsbüchern selbst nachlesen

hygiene

Hygiene - praktische Umsetzung (Handhabung von Fleisch usw.), Angabe von wehenhemmenden und wehenfördernden Nahrungsmitteln

hygiene wurde nur im schnelldurchlauf besprochen

Ich finde, die Informationen waren ausreichend.

Ich fühle mich sehr gut informiert!

Ich habe den Workshop eigentlich besucht wegen dem rechtlichen Teil, war zu diesem Zeitpunkt schon am Ende der Schwangerschaft!

Ich hätte gerne noch Antworten auf die zusätzlichen Fragen, die beim Workshop von den Teilnehmerinnen gestellt wurden, aber nicht gleich beantwortet werden konnten.

Ich hätte gerne noch mehr praktische Tipps z.B. Kochrezepte, Pläne, usw. erhalten

Ich hätte mir mehr Rezepte gewünscht, die man einfach zuhause nachkochen kann.

Ich kann mich nicht erinnern, dass wir was über Schwangerschaftsbeschwerden gehört haben

ich wurde ausreichend informiert

In welchem Stadium der Schwangerschaft sind welche Lebensmittel aufgrund ihrer Inhaltsstoffe wichtig? Konkrete Rezepte? Es fehlte auch der Hinweis auf die beiliegende kleine Rezeptsammlung.

Info am Beginn der Schwangerschaft

Info über schnelle, gesunde Rezepte!

Info war ausreichend

Informationen waren ausreichend

Informationen zum Kindergeld usw. Die Informationen zur Ernährung waren ausreichend.

infos reichten aus

Inhalte des Kurses waren ausreichend

Inhalte waren OK. Keine Zusammenfassung der Präsentation. Wäre ab und zu hilfreich gewesen

Kann ich nicht beurteilen, da ich keine Beschwerden hatte.

Kann ich nicht mehr genau sagen, aber ich glaube es war vom Inhalt her sehr gut vorgetragen

Karenzmodelle

Karenzmodelle GKK ausführlicher

Käse: welche Sorten genau unbedenklich (hins. Listerien)

kgb und wg wurden schlecht verstanden und schlecht formuliert

keine

Keine
keine, Informationen waren ausreichend
Keinem
KGB dieser Teil ist bei meiner Gruppe komplett ausgefallen
Kinderbetreuungsgeld
Kinderbetreuungsgeld, allgemeine Infos wegen Karenzdauer, Höhe KGB, Wochenhilfe
Kinderbetreuungsgeld, Karenz
Kinderbetreuungsgeld, möglichkeiten ambulante geburt, organisation einer hebamme für zu hause
Kochrezepte z.B. Wochenplan
Kochrezepte, Speiseplan
Konnte mich nicht an passende Tipps erinnern (Verstopfung)
könnten noch mehr Beispiele sein
Lebensmittel, die man vermeiden soll (wie welche Käse konkret,...)
Leinöl
mehr Aufklärung über Mineralstoffe und deren wirkungsweise
mehr fachliche Beratung bzgl. Lebensmittel z.b. bei Sodbrennen
Mehr Information über Vitamine - was bewirken die unterschiedlichen Vitamine und wo sind sie enthalten
mehr Informationen über Unverträglichkeit bei Laktose usw.
mehr Rezepte
Mehr Rezepte
Mehr Rezepte und welchen Nährwert die Lebensmittel haben
Mehr Rezepte, eventuell Vorschläge für Tagesablauf (welches Gericht für Frühstück, Mittag- und Abendessen - Snacks)
mehr rezeptideen
mehr Rezeptideen für Berufstätige zum Mitnehmen
Mehr Tipps gegen Schwangerschaftsbeschwerden (Sodbrennen, Wasser,) Kochtipps die Ernährungsumstellung erleichtern bzw. ev. Kochkurs + Rezepte
mehr über ss erkrankung und mehr ss beschwerden und deren linderung bzw. mehr infoblätter
mittel gegen sodbrennen
Mutterschutz und Karenz
Mutterschutz+ Rückenschmerzen
Nahrstoffversorgung durch Zusatzpräparate sinnvoll?
Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere: wirklich nötig?
Nahrungsmittelzusätze-Nahrungsmittel

Nahrungszubereitung

Nein, Infos waren ausreichen; es konnten ja auch Fragen gestellt werden! ausführliche Antworten!

Nicht mehr nachvollziehbar.

Noch mehr Eingehen auf Schwangerschaftsbeschwerden.

Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln ja/nein

offene Fragen werden in Kürze beantwortet-Kursinhalt/Kursinformation völlig ausreichend

praktische Tipps (Menüs, Kochaufbereitung)

Praktische Umsetzung im Alltag und Beruf

praktische Umsetzung im Alltag, zb. Rezepte

rezepte

Rezepte

Rezepte die im Alltag umsetzbar sind

Rezepte für den Alltag und zum Vorkochen und Einfrieren; mehr Details bzgl. Milchprodukte

Rezepte zum Nachkochen

Rezepte, Anregungen - wie man was machen kann!

Rezeptideen, Tagesvorschläge, Einkaufslisten

Rezepturen, Ernährung im Sommer (habe kaum Appetit)

Rezeptvorschläge wären super gewesen. Solche, die man auch mit bereits einem 3-jährigen gut umsetzen hätte können.

richtige Ernährung bei Schwangerschaftsdiabetes

richtige Ernährung in der Stillzeit, was verursacht Blähungen

Richtiger Einkauf, Ernährung der Familie

Schadstoffbelastung in Lebensmitteln

Schwangerschafts-Übelkeit, Sodbrennen

Schwangerschaftsbeschwerden wie Sodbrennen

Schwangerschaftsbeschwerdentipps sind mir jetzt eigentlich keine bekannt. Vielleicht deshalb, da ich keine hatte-und folglich diese Tipps mir nicht wirklich gemerkt habe

Schwangerschaftsdiabetes

Schwangerschaftsdiabetis

Sehr informativ!

Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? Wenn ja, welche?

Sind Nahrungsergänzungsmittel wirklich notwendig?

Sodbrennen

sodbrennen hilfsmittel

Sodbrennen was kann man tun, Dosenfisch welche sind ok

Sodbrennen, Wasser im Körper, etc...

Sollte man zusätzlich die Vitaminpräparate, welche vom Arzt verschrieben werden nehmen?

spezifische Rezeptideen

Schwangerschaftsdiabetes

Stillen, Beikost, Ernährung in der Schwangerschaft

Stillzeit

Stillzeit

Stillzeit, Kinderernährung

tipps bei sodbrennen

tipps für Zah und Zahnfleischprobleme

Tipps gegen Sodbrennen, ev. Ernährungsbedingte Hautausschläge?? Welche Kräuter meiden/verwenden, welche Gewürze meiden/verwenden

Tipps zur Speisezubereitung

Toxoplasmose, Listerien

Über die finanzielle Unterstützung der Ämter!

Über die vom Arzt verschriebenen Nahrungsergänzungsmittel

Über Ernährung wurden die wichtigsten Punkte besprochen, leider wurde an diesem Tag nichts über Karenzmodelle vorgetragen!

über Herstellung und Bestandteile der Lebensmittel

Über Schwangerschaftsdiabetes und die Auswirkung auf das Kind

umfangreiches Skript um das Gelernte wiederholen zu können. Rezeptvorschläge

Umsetzung im Alltag, Rezept/Menüvorschläge, Kochtipps

Unterlagen zum festigen des Gehörten

vegetarismus

Verbotene Lebensmittel während der Schwangerschaft

verdauungsfördernde Lebensmittel

Verwendung von in der Schwangerschaft geeigneten Kosmetikartikel

Vitamine naturreich aufnehmen

völlig ausreichend

Vollwertküche

Vollwertküche, Bio-Lebensmittel

vom 1. Teil des Workshops-Leistungsberatung zu Mutterschutz, Wochengeld, KGB etc. (dieser Teil war nach 15 min beendet)-Habe noch immer offene Frage dazu!!! War auch für ausländische Teilnehmer des Workshops zu schnell und unverständlich

vor allem die Dont´s der Lebensmittel waren in unserem (1. überhaupt in Wels) Workshop nicht optimal vorbereitet (zb. Speck, warm geräucherter Fisch - Ja/Nein?)

Vorausblick auf die Stillzeit

Vorbereitung für die Zeit nach der Schwangerschaft

Vorbeugende Körperpflege in Anbetracht auf Dehnungsstreifen, Ödeme, Haarausfall, Zähne, etc. u. (Medikamente während der Schwangerschaft - Kopfschmerzen, Zahnschmerzen)

Vorschläge zur Zubereitung von kleinen Imbissen

Vortrag hat alle Themenbereiche ausreichend angeschnitten

Vortrag war perfekt!

War alles ausführlich dabei! Super!-Hätte mir nur mehr "Workshop" so vorgestellt, dass man selbst was ausarbeitet od. einfaches kocht. War kein Workshop sondern Vortrag! - aber war gut!!

War alles sehr hilfreich

War ausreichend genug für mich!

war bereits durch bücher gut vorbereitet

War ein guter Workshop, da bereits die 3. Schwangerschaft besteht, war nicht wirklich Neues dabei. Auch bei den vorigen Schwangerschaften litt ich stark an Übelkeit, gibt keine neuen Erkenntnisse, bei mir hilft halt nicht.

war genau passend

War genau richtig

War gut und ausreichend informiert

war in Ordnung

was darf man und was nicht, Fisch, Fleisch, Wurst??

was tun bei Sodbrennen und dauernden Aufstoßen

Wassereinlagerung, Ernährung, Hautunreinheiten, Ernährung

Wassereinlagerungen in Gelenken am Ende der Schwangerschaft und nach der Geburt

Welche Nahrungsmittel vermieden werden sollen! Es sollte noch mehr Tipps geben um abwechslungsreich essen zu können, mehr Produktmöglichkeiten

Welche Wurst- und Käsesorten man konkret essen dar. Vor allem bei Wurst waren Unklarheiten da, ich habe praktisch auf alles verzichtet.

wie gelingt es mir einfacher die tipps in den Alltag zu integrieren?

wie ich erhöhten Zucker vermeide, mein Obstkonsum führte nämlich dazu

Wie ich Lebensmittel trotzdem Essen kann, auch wenn sie vermieden werden sollen. Ob bei allen Erhitzen ausreicht?

Wie kann ich gegen Ende der Schwangerschaft meine Motivation nicht so viele Süßigkeiten zu essen aufrecht erhalten?

Wie man aufgrund von Angaben auf Verpackungen erkennt ob sie nun gegessen werden dürfen oder nicht. Oft ist unklar, ob ein Produkt pasteurisiert wurde oder wie man halt von Waren geräuchert unterscheidet.

Wie schwer es ist das überflüssige Gewicht wieder abzunehmen, also die Kilo, die ich bräuchte für gesunde Ernährung einer Schwangeren

wir wurden sehr gut informiert

Wo steckt Eisen, Folsäure, Magnesium drinnen

Wochengeld, Karenzgeld, Frühkarenz

Wochenspeiseplan der den Bedarf abdeckt

Workshop war für mich ausreichend und ausführlich genug.

Workshop war für mich ausreichend, super erklärt

wurde sehr gut informiert

Z.B. Menüvorschläge bei Sodbrennen bzw. was man noch essen soll/kann, damit es nicht schlimmer wird. Mehr Ernährungstipps generell bei Beschwerden

Zahnfleischbluten

zahnhygiene

Zahnpflege

zu meidende Nahrungsmittel

Zu welcher Zeit wann welches Gemüse Saison hat oder Obst, denn ich war über den Winter schwanger und Paradeiser, sowie Gurken oder Paprika - wie vorgeschlagen wurde, wächst zu dieser Zeit nicht in Österreich!

Zunahme in der Schwangerschaft - Abnahme danach

Zusammenhang Stoffwechselkreislauf - Befindlichkeit

Zuviel diätähnliche Informationen, dafür zu wenig zur richtigen Ernährung in der Schwangerschaft

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

1 Buch von I. Stadelmann "Hebammensprechstunde"

30 min. mäßige Bewegung; kleinere Mahlzeiten;

Abhilfe bei Beschwerden

abwechslungsreiche, gesunde Ernährung

alle Infos

alles

Alles rund ums Essen zu erfahren.

Alles!

Angabe der Mengen, Kontrolle das ich es gut mache

auch auf die Obstmenge zu achten (Fructose), Vorsicht bei Fruchtsäften

Auf das Gelernte zurückgreifen zu können und zu wissen, dass man auch "sündigen" darf.

Auf richtige Ernährung zu achten

auf was ich bei den Lebensmitteln aufpassen muss

Auffrischung der Ernährungsgrundsätze

Aufklärung über hochwertige Öle

Aufklärung über Lebensmittel, die man in der Schwangerschaft nicht zu sich nehmen darf

Aufklärung über Nahrungsmittel, die in der Schwangerschaft zu vermeiden sind; Info über Mehrbedarf an gewissen Nahrungsmitteln bzw. Nährstoffen

aus welchen lebensmitteln bekomme ich z.B. eisen

ausgehändigte Unterlagen; kann man immer wieder nachschauen

Beantwortung der individuellen Fragen, klärung der Zweifel und Verunsicherung

Bedarf an Vitaminen durch Empfehlung zu decken

Beikostzubereitung

Beim Einkaufen darauf zu achten, keinen Weichkäse zu kaufen. Dann komme ich zu Hause nicht in Versuchung. Kein Alkohol zum Kochen/Backen.

besseres Bewusstsein für gesündere Ernährung

Bewegung

Bewegung an der frischen Luft, Obst und Joghurt essen.

bewusste Steigerung der Portionen an Obst und Gemüse

bewusstes einkaufen und zubereiten des Essens

bewusstsein wie wichtig milch- und getreideprodukte für schwangerschaft und stillzeit sind

Broschüre "Richtige Ernährung von Anfang an" Teil1: Schwangerschaft und Stillzeit (Rezepte)

Broschüre des Vortrages zum Nachlesen.

Broschüre zum Nachschauen und die Kochrezepte

Broschüren öfter mal durchgelesen, Rezepte ausprobiert

calcium

Da ich die richtige Ernährung erklärt bekommen habe.

Das an den heißeren Tagen sich keine Wasseransammlungen gebildet hatten.

das auch in der Schwangerschaft normales Essen bzw Menge ausreichend ist. (Obst Joghurt ist zusätzlich ausreichend)

Das beiliegende Rezeptheft war sehr hilfreich, Gerichte leicht umsetzbar zum Ausprobieren.

das Bewusstsein für die gesunde Ernährung aufzufrischen

Das ich mich mit gesunder Ernährung schon sehr lange auseinandersetze!

das mir viel Gelassenheit mitgegeben wurde

das neue Bewußtsein

Das Rezeptbuch "Richtige Ernährung von Anfang an" Teil 1: Schwangerschaft und Stillzeit

Dass Toxoplasma von der eigenen Katze nicht übertragen werden kann

Das viele Tee trinken, viel Obst essen, die Ruhe genießen

Das Wissen darüber, welche Nahrungsmittel zu meiden sind & welche besonders "gut sind" .

das Wissen, dass Ernährung viel aber nicht alles ausmacht, und für mich immer eine Kombination angeboten werden sollte

das Wissen, welche Nahrungsmittel man vermeiden soll

dass der kalorienreiche Mehrbedarf lediglich ein Snack ist

Dass ich bei Unklarheiten jederzeit bei Frau Prantl nachfragen konnte, Dass im WS Klarheit geschaffen wurde bzgl. Infos (zum Teil gegensätzliche) aus dem Internet

Dass ich erfahren habe, was ich nicht essen darf und ich so meinem Kind keinen Schaden zufüge.

dass man nur 250 Kalorien pro Tag mehr zu sich nehmen soll und was das ca. ist

dass Rapsöl gesünder ist

Den Fruchtzucker in Tetrapackgetränken zu meiden zwecks Gewichtszunahme

der 255kcal folder

der eigene Garten - die Ernte daraus

der Folder mit der Ernährungspyramide für Schwangere

Der Gesamthalt, da dieser bewusstseinsfördernd ist.

der Überblick bei der Wahl der Lebensmittel (vorteilhaft - weniger gut)

Der Workshop hat mich sehr interessiert und ich habe auch vieles dadurch umgesetzt, um so gesund wie möglich zu essen.

Der Workshop war sehr interessant für die Umsetzung und Gewissheit was man essen/wieviel man essen und was man vermeiden soll.

Der Workshop war sehr umfangreich und ausreichend für mich

Die Aufklärung über Begriffe wie Rohmilch + Rohwurst

Die ausführliche Erklärung, wie wichtig es für das Baby ist, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

Die Bestätigung dass meine Ernährung passt.

Die Bestätigung, dass ich in Sachen Ernährung fast alles richtig mache.

Die entstandenen Kontakte zu anderen Schwangeren

Die erhöhte Milchproduktezufuhr - weniger Wadenkrämpfe

die Erklärung von Listerinen und dergleichen!

Die Erkrankungen in der Schwangerschaft kennenzulernen - auch die Schwangerschaftsbeschwerden.

Die Faustregel

Die gute Aufklärung im Workshop zu den Produkten, z.B. Vollkorn vs. Mehrkorn

Die Information zu den Nahrungsmitteln, die zu meiden sind - wusste zuvor bereits ein paar Dinge, wurde durch Workshop klarer.

Die Informationen, wie wenig ich zusätzlich an Kalorien aufnehmen soll, um den erhöhten Bedarf zu decken.

die Infos zur Milch / Käse -> Schauen ob pasteurisiert -> dann ok, wusste ich nicht

Die Lebensmittel zu vermeiden die nicht gut für Schwangere sind wegzulassen.

die Mengen die man essen darf und der Zuckergehalt von Lebensmitteln

Die Notwendigkeit der Flüssigkeitszufuhr.

Die Rezeptbroschüre

die Rezepte auszuprobieren

Die Rezepte die wir bekommen haben

Die Rezeptmappe

Die Sicherheit, dass mein Baby auch bisher nicht so schlecht ernährt wurde, wie ich dachte!

Die Sicherheit, dass gesunde Ernährung ausreicht um mein Baby mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen - kein Nahrungsergänzungsmittel

Die Tipps gegen Sodbrennen

Die Tipps gegen Sodbrennen haben mir sehr geholfen!

Die Tipps zum Thema Fisch u. Meeresfrüchte

die verbotenen Lebensmittel und die Rezepte

Die Zusammensetzung der Mahlzeiten – wie viel Eiweiß, Kalzium etc. ich am Tag zu mir nehmen sollte um meinen und den Bedarf des Kindes zu decken.

Do`s und Dont`s

durch bewegung und gesunde ernährung die schwangerschaft genießen zu können

Durch den Ernährungsworkshop habe ich in meiner Schwangerschaft bewußt auf gesunde Ernährung - Einhalten der Ernährungspyramide geachtet. Das Problem Obstipation war durch die richtige Ernährung - Tipps leicht zu beenden.

durch den Workshop mehr Bewusstsein für gesunde Ernährung geschaffen und damit mehr Beachtung, was ich esse

Durch die ballaststoffreiche Nahrung habe ich Verstopfung vorgebeugt.

eher öfter und kleinere Mahlzeiten zu mir zu nehmen

Eigentlich schon

Ein Buch: Meine Schwangerschaft Tag für Tag

einen Ansprechpartner zu haben, Bald-Mama-Treff mit Stillberaterin, weitere Schwangere kennenzulernen

Einführung von Beikost

Einige Rezepte waren nützlich.

Einige Tipps um mich bewusster zu ernähren

Eisen, Vitamin C, Toxoplasmose

Empfehlung mehr Milchprodukte zu konsumieren, informiert über zusätzlichen Kalorienbedarf weniger als erwartet

erhöhter Calciumbedarf im letzten SS-Drittel - mehr Milchprodukte

Erinnerung mind. 5x Obst und Gemüse zu essen

Erkenntnis/Bewußtsein, wie schlecht Zucker v.a. in der Schwangerschaft ist

Ernährung

Ernährung (Schwangerschaft)

Ernährungsaufklärung im Allgemeinen - was gesund und weniger gut ist, war hilfreich

Ernährungspyramide, Tipps im WS am Verbesserung

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide im Detail betrachtet zu haben. Das Verkosten der 2 Stück Schokolade (Unterschied Genuss: einfach essen)

Ernährungspyramide mit Portionsangaben

Ernährungspyramide-zu vermeidende Lebensmittel in der SS (z.B. Rohe Eier), bevorzugte, richtige Lebensmittel (z.B. Fisch, Obst) in der SS -Konsum gesteigert

Ernährungspyramide, Bsp. F. zusätzl. Nahrungsbedarf in SS

Ernährungsrichtlinien, Tipps für die Essenszubereitung

Ernährungstabelle

Ernährungstipps + Rezepte

Ernährungstipps bei Sodbrennen

Ernährungstipps- Verbote

Essenspyramide

Essensregeln in der SS --> Menge, Portionen

Familie

Fisch vermehrt essen, Hygiene im Kühlschrank mehr beachtet

Fischöl (Omega 3 + 6) durch Leinöl

Flohsamen - Müsli zum Frühstück, Fleisch-Fisch für die Eisenaufnahme

Fragen an Kursleiterin

Für mich ist es immer wichtig zu wissen, was in der Schwangerschaft unbedingt gemieden werden muss und wieder daran erinnert zu werden, mehr Obst/Gemüse zu essen.

genaue Aufklärung durch Fachfrau, man hört so viel

genügend Bewegung, keine vorgegebenen Essenszeiten, Essen wann ich Hunger habe

Gesamte info darüber, was in der Ernährung erlaubt ist (rohes Fleisch nicht, Zucker etc.)

gespräche mit vegetarierInnen

gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung hat an Bedeutung gewonnen, auch nach der Geburt

gesunde Ernährung, vor allem Obst, Gemüse und Vollkornprodukte

Getränkertipps, Rezepte

habe bewusst mehr getrunken mehr Obst gegessen und Milch getrunken

Habe durch den Workshop Motivation für gesunde Ernährung bekommen.

Habe mir Rezepte übers Internet ausgedruckt und öfters was daraus gekocht, 3 x täglich Gemüse, 2 x täglich Obst

Handout

Handout des Workshops

Hilfsmittel gegen Sodbrennen

Hinweis auf Sachen die man nicht essen darf/sollte

Hinweis auf zusätzliche Kalorien, nicht doppelt essen!

hinweise auf besondere Lebensmittel wie Leinsamen

Ich habe mein Essen bewusster zusammengestellt, jedoch habe ich trotzdem 20 kg zugenommen!

Ich habe mich schon sehr viel mit Ernährung beschäftigt, somit hat mir der Vortrag kein neues Wissen vermittelt

Ich hatte schon ein großes Wissen, da ich HLA Eggenberg gegangen bin.

Im Detail zu wissen, welche Lebensmittel man zu sich nehmen darf und welche nicht

im Gesamten, einfach gut aufgeklärt zu sein

Immer im Hinterkopf haben "die Ernährung ist wichtig für mein Baby)

Info über Fisch, Kalorienverbrauch

Info über Produkte, die ich nicht essen darf!

Info über vermehrte Eisenzufuhr und zu meidende Nahrungsmittel

Info über Zuckermengen, weiche Eier, Milchprodukte

Information über den Mehrverbrauch der Nährstoffe

Information über die verbotenen Lebensmittel in der Schwangerschaft.

Information über Mengenangaben zB Beilage Gemüse immer ca. so groß wie eigene Faust

Information über Obst und Gemüse, was darf ich essen/was nicht

Information zur Vermeidung bestimmter Lebensmittel während der Schwangerschaft

Informationen für eine gute Verdauung

Informationen über Lebensmittel, die zu meiden sind!

Informationen über Toxoplasmose, Allergieauslöser, Wie viel soll ich von welcher Produktgruppe essen (Milchprodukte, Getreide, Gemüse, Fleisch etc.)

Informationen zu Lebensmitteln, die vermieden werden sollten

Informationen zum zusätzlichen Nährstoffbedarf; Informationen, welche Lebensmittel zu meiden sind;

Informationen, welche Lebensmittel man meiden soll

Informationsmaterialien, schnelle Antwort auf meine Fragen

Infos über Beikost

Infos über riskante Lebensmittel zB Thunfisch

Infos zu Schwangerschaftsdiabetes, Workshop-Unterlagen, wie viel kann/soll ich wovon essen.

Infos zum Trinken, wie viele mehr brauche ich überhaupt, was ist etwa ok bei Zunahme

Internet

Jogurt gegen Sodbrennen

Kalorienbedarf des Kindes nicht so groß

Kalorientabelle für Schwangerschaft

kein Honig-wusste ich nicht; Thunfisch einschränken

kein oder wenig Essen am Abend; Glas Wasser am Morgen

kl. Mahlzeiten, dafür mehrere/Tag

kleine Hilfsmittel bei Sodbrennen, Kalorienbedarf usw.

Kleine Mahlzeiten, dafür öfter über den Tag verteilt zu Essen

kleine portionen essen

Kleine und mehrere Mahlzeiten

kleinere Portionen zu essen

Kochbuch

Kochheft Richtige Ernährung von Anfang an

Kombination von Nahrungsmittel für optimale Nahrungsaufnahme

Konkrete Tipps für Zwischenmahlzeiten

Kontaktdaten zu GKK Fachperson für Kinderbetreuungsgeld

Lebensmittel die man nicht essen sollte -Zusätzliche Kalorien die man b.

Lebensmittelpyramide

leicht umsetzbare Ernährungstipps

leider wenig/nichts

mahlzeiten in sehr kleinen portionen zu sich nehmen

Mandeln gegen Sodbrennen

Mehr Bewegung, keine Zwischenmahlzeiten

mehr Bewegung, mehr trinken

mehr Eiweiß zu essen

mehr Flüssigkeit (1 Glas Wasser pro Stunde)

mehr geachtet auf Vollkornprodukte und hochwertige Öle

mehr Gemüse, mehr Milch

mehr Hülsenfrüchte und Milchprodukte

mehr Milchprodukte, mehr Gemüse und mehr Bewegung

Mehr Obst und Gemüse

mehr Obst und Gemüse, das meiste wird frisch gekocht, keine Fertigprodukte mehr

mehr Obst zu essen, Süßes reduzieren

mehr schlaf, gesündere Ernährung

Mehr trinken- hat sich positiv ausgewirkt; auch der Hinweis was man unter "Einer Portion" versteht

Mehr Trinken, häufige Mahlzeiten

Mehr Vollkorn- und Milchprodukte, das gute Gefühl, durch Ernährung etwas für mein Kind tun zu können.

Mehrbedarf ist eigentlich sehr gering - nicht für zwei essen

Meiden von Kaffee, Fisch (Schwermetallbelastung), Rohwurst (Salami)

Mengenhinweise in Kombination mit Ernährungspyramide (zb. wie viel Hände voll Gemüse gegessen werden sollte)

Milchprodukte bei Sodbrennen

Milchprodukte für Knochenaufbau fürs Baby

Nachschlagwerk

Nahrungsmittel, die in der Schwangerschaft zu meiden sind.

Nahrungsmittel, die zu vermeiden sind

nichts konkretes, die Informationen wurden bei mir durch das Workshop aufgefrischt bzw erweitert

Nichts zu Naschen, Ersatz durch Trockenfrüchte

Nichts, denn Großteil habe ich schon gewusst, Hausverstand. Der Kurs hat mich nur verunsichert und nicht unterstützt.

nichts, hab vorher schon alles aus Büchern und Internet gewusst. Hätte mir vom Workshop mehr konkrete Essensvorschläge erwartet.

Obst vor der Nase zu haben, dann esse ich es schon regelmäßig

Obst/Gemüseportionen und Vollkornprodukte habe ich bewusster gegessen.

Öfter, dafür weniger essen. Darauf achten 5. Portionen Gemüse zu sich zu nehmen

Omega 3 Fettsäure in Rapsöl

Omega 3 Inhalte

Portionenangaben pro Tag von Milch, Obst ect.

Portionsbeispiele für Kalorien

prakt. Übung

rezepte

Rezepte

Rezepte aus Broschüre

Rezepte für gesundes essen bzw. Tipps + Anregungen für gesundes Essen

Rezepte in Broschüren

Rezepte, Was darf ich nicht essen?

Rezeptesammlung - fast jeden Tag davon gebrauch gemacht

Rezeptheft

Rezeptvorschläge

richtige Ernährung, Bewegung, Sport, Ruhe, kein Stress

Richtige Zusammensetzung der Nahrung, regelmäßige Bewegung.

Sauerkrautsaft, Weizenkleie

Schnelles Essen in der Stillzeit, wenig Zeit, Kraft, Energie und Lust der Zubereitung

Schon morgens täglich Obst zu essen!

Schwangerschaftsbeschwerden

Schwangerschaftsrezepte

Schwimmen, Bewegung, Tees

sehr gute Tipps was man nicht essen soll

Sicherheit - Wissen über die richtige Ernährung

Sicherheit, dass ich mich eigentlich eh gut ernähre.

So alles

Sodbrennen - Abhilfe und Methoden

Sodbrennen- Tipps

Tabelle, was ich essen darf

Thunfisch weglassen und nicht pasteurisierten Käse meiden, dass hatte ich nicht gewusst

Tipp: welche Nahrungsmittel in der Schwangerschaft zu meiden sind!

Tipps bei Toxoplasmose-Intoleranz - was man nicht esse soll/darf

Tipps für Beschwerden (Sodbrennen)

tipps für gesunde ernährung

Tipps für Verdauungsbeschwerden

tipps gegen sodbrennen

Tipps gegen Sodbrennen

Tipps über ausgewogene Kost, abwechslungsreich

Tipps von Diätologin, gegenseitiger Austausch mit Workshopteilnehmern

Tipps zu Hygiene und Lebensmittel z.B. Listerien, Toxoplasrose-Gefahren

Tipps zu Sodbrennen, Übergewicht in der SSW

Tipps zum Gemüse-Obstkonsum, Fischkonsum

Tipps zur bewussten Ernährung

Tipps zur gesunden Ernährung

Tipps zur Übelkeit

Tipps, wie "Richtig" einkaufen (Verpackungshinweise usw.)

Tipps von Nahrungsmittelkombinationen

Tipps zur ausgewogenen Ernährung

Tolle Übersicht der Unterlagen, nette Zusammenfassung zum immer wieder mal reinschauen und zB Nachkochen oder was Neues ausprobieren. Durch bewußtere Ernährung hatte ich kaum SS-Beschwerden.

Toxoplasrose, Listeriosegefahr meiden

Trinken, Gemüse

Turnen

Überblick darüber welche Lebensmittel man meiden soll

Umfassende Bewusstseinsbildung, Information über zu meidende Lebensmittel

Umsetzung der Ernährungspyramide

Umstellung in der Ernährung

Umstieg auf Mineralwasser

Unterlagen zum Nachlesen

Verbote LM

vermehrt Gemüse zu essen und Kaffe und Schokoladekonsum einzuschränken bzw. zu stoppen, 100% Fruchtsäfte

Vermehrte Nahrungsaufnahme von Obst u. Gemüse. Flüssigkeitszufuhr mind. 3 L pro Tag

Vermeiden von Sodbrennen, gute Verdauung

Vermeidung von bestimmten Lebensmitteln

versteckter Zucker in Getränken

Verzicht von gefährlichen Lebensmitteln

viel Bewegung

Viel Bewegung

viel Essen war die einzige Möglichkeit die Übelkeit zu lindern

viel Gemüse zu essen

viel Milchprodukte

Viel Obst + Gemüse und auch Fleisch!

viel trinken, Obst und Gemüse

Viel Wasser Trinken - warme Tage!

viel Wasser und ungesüßten Tee trinken

viele kleine Mahlzeiten

vor allem Eiweißprodukte, Käse was darf ich essen und nicht

Vorher auch schon gesund ernährt, keine Umstellung!

Vorwissen, dass ich hatte

war nichts neues dabei

Was ich an Obstsorten essen konnte.

Was ich nicht in der Schwangerschaft essen darf.

Was ich nicht zu mir nehmen darf in der Schwangerschaft

was man darf und was nicht

was man essen bzw vermeiden soll

Was man wie viel essen soll.

was wie viel gegessen werden soll!

Weil ich keinen Fisch mag, der Tipp mit dem Leinöl!

weitermachen wie bisher - nicht alles auf SS fokussieren

Welche Lebensmittel ich weglassen sollte

Welche Lebensmittel man in der Schwangerschaft meiden sollte/verzichten sollte

welche Lebensmittel zu meiden sind

welche Lebensmittel zu vermeiden sind

Welche Nahrungsmittel in der Schwangerschaft zu meiden sind! Hygiene in der Küche, Tipps Schwangerschaftsbeschwerden zu vermindern!

welche Nahrungsmittel man meiden soll

Weniger Druck und Ängste bei der Nahrungsmittelauswahl

weniger Obst- und Gemüsesäfte trinken, mehr Wasser

wie man den eiweißbedarf als geringe fleischkonumentin decken kann

Wie schaffe ich die richtige Nährstoffzufuhr

Wie sollen die Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten aufgeteilt sein - leichter nach dem Workshop, Infos wie man auf Beschwerden reagieren kann

Wissen - welche Lebensmittel gemeinsam besser verdaubar sind.

Wissen auf was zu achten ist- toxoplasmose, Listerien, welche Lebensmittel

Wissen über Beeinflussbarkeit der Verdauung durch Ballaststoffe (Leinsamen) Wirkung von Kräutern (Tees)

wissen über Omega 3

Wissen, dass nicht mehr gegessen werden muss - sondern das Richtige in richtiger Menge (z.B. Milchprodukte)

Workshop: Beikost, wurde sehr interessant gestaltet

Zironen H2O

Zu achten was zu beachten ist bei der Ernährung

zu erfahren welche Lebensmittel man in der Schwangerschaft nicht essen soll

zu meidende Lebensmittel

Zu meidende Lebensmittel - toxoplasmose, Aufklärung wg. Diabetes - Folgen für das Baby, höherer Bedarf an Milchprodukten - Fleisch (rot) etc.

zu wissen was man darf und was nicht

Zu wissen was ich nicht essen darf!

zu wissen was in der SS nicht konsumiert werden sollte

Zu wissen, dass es vielen ähnlich geht!

Zu wissen, dass ich auch vor Besuch des Workshops sehr vieles bereits so gemacht habe!

zu wissen, dass ich instinktiv am richtigen "Ernährungsweg" bin!

zu wissen, dass man einfach auf manche Sachen aufpassen muss.(rohes Fleisch, Tiramisu etc.)

Zu wissen, dass man nur um ca. 1/10 mehr Kalorien in der Schwangerschaft benötigt und dass der Eiweißbedarf erhöht ist. Analyse der Essgewohnheiten im Workshop.

Zu wissen, dass man nur um ca. 1/10 mehr Kalorien in der Schwangerschaft benötigt und dass der Eiweißbedarf erhöht ist. Analyse der Essgewohnheiten im Workshop. Bei Kopfweh auf mehr Flüssigkeitszufuhr zu achten. Dass Zeit war für individuelle Fragen.

Zu wissen, dass nicht nur die Lebensmittel entscheidend sind, sondern auch die Einstellung mit der man sie isst!

zu wissen, welche Lebensmittel wirklich schädlich sein können

zu wissen, welche Nahrungsmittel ich meiden muss.

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

Ernährung in der Schwangerschaft

Basische LM

bezüglich Fisch

Diabetes

Ernährungstypen, Bewegung, innere Einstellung

Gewichtszunahme bei Übergewichtigen

Kategorie: "Mythen)

Magnesiumhaltige Lebensmittel, Eisenhaltige Lebensmittel

mehr Rezepte - gerade Getreiderezepte mit Gemüse

natürliche Nahrungsergänzung

Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Räuchern, Fischarten, Toxine

Sonstiges

Allergie (Kind) durch die Ernährung der Mutter in der Stillzeit - was ist gefährlich?

allgemein über Schwangerschaft und Geburt!

Alternativen bei SS-Beschwerden (z.B. Wadenkrämpfe) wenn Ernährung allein nicht ausreichend ist - z.B. Schüssler-Salze

Beikost nach dem Stillen!

Beratung am Beginn der Schwangerschaft

Diabetes

eigener Workshop

eigenes Seminar Thema Wochengeld und Mutterschutz

Einfluss von Übergewicht während und nach der Schwangerschaft

Ernährung bei vollem Essen ohne stillen

Ernährung für das Baby

Ernährung Kindergartenkinder, Ernährung kranke Kinder

erste Ernährung Baby/Kleinkind

evtl. Diät

evtl. Kochkurs bzw. Rezepte

Gesetze

gesunde Ernährung für Kinder

Hygiene eventuell

Kinderernährung

Konkrete Lebensmittel, die ich essen darf oder nicht.

Linderung von typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie z.B. Rückenschmerzen

Milchprodukte

Rezepte

Rezeptvorschläge

Sozialrechtliche Infos

Vorbereitung auf Geburt: Tees, Leinsamen

Welche Lebensmittel meiden, welche Lebensmittel Blähungen verursachen können.

Wenn man immer ein Hungergefühl hat - was tun?

Zufüttern zum stillen

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

alle Themen hilfreich

Allergien

alles gut abgedeckt

allgemein, was sind hochwertige Nahrungsmittel, speziell-Blick auf Kinderernährung

Allgemeiner Workshop für die Karenzzeit (Infos über Babyschwimmen, Weiterbildung der Mutter, Kurse u. Lernprogramme mit und fürs Baby etc.)

aufgrund der kleinen Gruppe konnten Fragen gut aufgearbeitet und beantwortet werden.

ausführliche Infos seitens der GKK zu Wochengeld u. ABG, der Vortrag war zu oberflächlich

Beikost -> Praxis (Wenn das Baby soweit ist)

Beikost selbst zubereiten und lagern

Beikost & Ernährung Stillzeit gibt es ja eh extra einen Vortrag

bitte Namen besser abschreiben-2 Fehler in meinem Namen gemacht

Bitte um Info, wenn demnächst noch Kurse stattfinden.

bitte weitere Kursangebotstermine zusichern bzw. Info darüber

Da ich den Kurs an Freunde empfohlen habe, bin ich draufgekommen, dass die Ernährungsberater unterschiedliche Angaben und Informationen lehren. Macht den Kurs nicht sehr glaubwürdig!

Danke für den tollen Workshop! Ich werde den Kurs auf jeden Fall weiterhin weiterempfehlen. Noch dazu wirklich super, dass so toller Service kostenlos angeboten wird. DANKE!

Danke für die Möglichkeit an dem Workshop teilzunehmen. Die Vortragende war sehr kompetent und hat den WS mit viel Engagement und Freude geleitet.

Danke für die Möglichkeit einer kostenlosen Teilnahme für solch ein wichtiges Thema

Danke, für den supertollen Vortrag. War sehr lehrreich.

Dankeschön

Dass ich laufend über Kurse dieser Art persönlich angeschrieben werde und nicht nur zufällig in den Tipps lese ! Danke!

Der Vortrag der GKK war sehr langatmig, könnte man kürzer halten

Der Vortrag war interessant, die Inhalte aber weiterstgehend bekannt. Meist esse ich, wozu ich Lust habe. Es ist auch wichtig auf seinen Körper zuhören.

Der Workshop war wirklich sehr gut gemacht, noch besser wäre vielleicht - wenn die Vortragende selbst schon Schwangerschaften erlebt hätte und von ihren Erfahrungen berichtet hätte.

Die Informationen entsprechen Basis-Allgemeinwissen! Ich hätte mir fachlich hochwertigere Infos gewünscht. Fachpersonal (z.b. Diätologin) ist qualifiziert für so ein wichtiges Thema/Workshop. Somit könnten spezielle Fragen gut aufgearbeitet u. diskutiert werden!

Eigener Workshop für die Ernährung beim Stillen und Stilltipps.

Ein paar Kochrezepte wären super

eine Liste welche Vitamine wo drin sind wo Ballast

einige rezepte wären hilfreich

Ernährung Kleinkind

Ernährung war auch vor der Schwangerschaft für mich sehr wichtig. Durch den Workshop bin ich eher verunsichert worden und hatte, das Gefühl, dass ich die restliche Schwangerschaft "gesund verhungern" darf. Völlig verunsichert bin ich in Bezug auf Fisch und esse nun kaum noch Fisch, da ich eine richtige Abneigung entwickelt habe. Ich möchte betonen, dass die Vortragende sehr sympathisch war und ihr bestes gab. Doch stelle ich die Frage, wie umsetzbar die Kombination aller Ratschläge gemeinsam wirklich ist (vor allem in den Wintermonaten), wenn die Regionalität ihr zusätzliches gibt. Allerdings würde ich den Workshop wieder besuchen und finde ihn einen wichtigen Beitrag zur Informationsquelle für Schwangere.

ernährungspyramide zu oft

Ernährungstipps für Kleinkinder, um gesundes Essen schmackhafter zu machen.

Es war ein sehr guter Workshop

evtl. mehr Kochbsp./Rezepte!

Extra Informationsveranstaltung mit dem Thema Ernährung in der Stillzeit und Beikost zu einem späteren zeitpunkt wäre sinnvoll. Eine Veranstaltung für alle Themen wäre zu umfangreich.

Falls weitere Workshops veranstaltet werden, information

finde es toll, wenn zukünftige Workshops angeboten werden, da man immer wieder Infos bekommt, die man im eigenen Alltag anwenden kann!

Fragebogen schon nach 2 Monaten nach dem absolvierten Seminar aussenden, 3 Monate sind zu lang!

Frau Kölbl war sehr aufgeschlossen und hat die Fragen sehr gut beantwortet (ist auf alle Fragen eingegangen)

Frühere Betreuung durch Hebamme, die auch über Ernährung informiert und Tipps bei Schwangerschaftsproblemen gibt, sollte in den Mutter-Kind-Pass aufgenommen und von der Krankenkasse bezahlt werden.

für mich war es ein sehr interessanter Vortrag

genügend Information bekommen

Habe beim SS-Glukosetest äußerst positiv abgeschlossen, auch aufgrund der gesunden, ausgewogenen Ernährung denke ich, Danke!

Hatte vor Kurs das Gefühl schon sehr gesund zu essen(bücher etc.) Der Kurs hat mich ziemlich in der Essfreude gedrückt.

Ich fand es sehr hilfreich, dass jemand von der GKK hier war (bzgl. Wochengeld/Karenzgeld usw.) vl. Wäre es auch möglich mehr Informationen über Geburtsvorbereitungskurse, Besichtigung der Kreissäle, Hebammen, etc. (einfach was vom Krankenhaus Kirchdorf angeboten wird) zu bekommen.

Ich finde den Workshop ganz toll, interessant und informative von Frau Schuch vorgetragen. Weiters finde ich es super, dass so etwas angeboten wird.

ich habe den Kurs als super gefunden!

Ich habe mich überwunden, Lebensmittel zu essen, die ich eigentlich nicht mag, damit es mit den Nährstoffen besser ausgeglichen werden kann. (Käse, Hülsenfrüchte, Zucchini, Aubergine, Paprika....)

Ich hätte den Kurs schon früher besuchen sollen und nicht erst am Ende der Schwangerschaft.

ich war auch im Workshop für Beikost & Ernährung in der Stillzeit. Passt, dass es 2 getrennte Seminare dafür gibt.

Ich war nach dem Workshop teilweise mehr verwirrt als davor, z.B. was ich nicht alles nicht essen darf und auf der nächsten Seite stand - wie gesund es doch wäre

Ich würde es besser finden, wenn die Workshopleiterin selbst schon eine Schwangerschaft durchgemacht hätte und so besser auf die Schwangeren eingehen kann. Nur Wissen aus Büchern hab ich mit auch selber angeeignet. Außerdem meinte die Workshopleiterin, man kann nie oft genug in die Obstschüssel greifen, was nicht stimmt! Das sind pure Zuckerbomben und treiben den Insulinspiegel nach oben.

im Rezeptheft für Schwangere und Stillende (wurde im Workshop ausgegeben) sind Rezepte mit Rohmilchkäse enthalten!

Im Workshop wurde gesagt, dass Honig in der Schwangerschaft zu meiden ist. Im Internet behauptet eine Ernährungswissenschaftlerin das Gegenteil, nämlich dass Honig absolut unbedenklich, ja sogar vorteilhaft sein kann, da er eine antimikrobielle Wirkung hat.

Info zu Schwangerschaftsdiabetes

Informationen sind sehr wichtig! Für mich war es sehr hilfreich mich zu informieren und auszutauschen!

Infos waren sehr gut. Jedoch kann man in der SS nicht alles durch gute Ernährung meistern. Es war an der Grenze - also sehr schumleisternd vielleicht für manche beängstigend

kleine Rezeptsammlung

Kochrezepte

Kompetente Vortragende

konkrete Umsetzung

Kurse kürzer und kompakter gestalten, 2 Stunden reicht!

Mehr Informationen zum Kinderbetreuungsgeld

mehr Kompetenz der Referentin!! Kursteilnehmer hatten mehr Ahnung wie sie!

mehr Tipps zu Problemen in der Schwangerschaft. Man sollte Schwangere nicht noch mehr verunsichern, als sie eh schon sind. Und nicht nur strikt nach Lehrplan die Theorie herunter reden.

Mir hat Roibusch Tee bei Sodbrennen geholfen

Noch besser kommen Tipps herüber, wenn die Vortragende selbst Kinder hat!

panikmache vermeiden, nicht jeder tropfen alkohol hat fatale folgen

praktische Umsetzung, kompetentere Vortragende

Rezept-Tipps

Rezepte; die Räumlichkeit war eher zu klein und eher unangenehm

Rezeptheft

Rückbildung

Schade, dass so wenige Personen diesen wirklich guten Vortrag in Anspruch genommen haben. Eine verstärkte Werbung für den Workshop wäre sinnvoll.

Sehr aufwendiger Fragebogen

Sehr hilfreiches Seminar - empfehlenswert!

Sodbrennen

Solche Workshops sollten mehr beworben werden!

Sport, Bewegung

Stillprobleme, Schulmedizin versus Homöopathie bzw. Alternativmedizin

Tipps zu Hautpflege

Tipps zur Produktauswahl in Schwangerschaft

Toll Kirschkernkissen und Essen, Kochkurs für Schwangere

Veranstaltung absolut zu empfehlen! Gute Vortragende!

Vereinbarkeit - Gesunde Ernährung in der Familie incl. bewusster Einkauf und Zubereitung (Fallbeispiele Essen für 4-köpfige Familie)

Vielen Dank für das Angebot!

Vielen Dank für die Bemühungen!

Vielen Dank für die Kick-off Veranstaltung im Europark

Vielen Dank für die Mühen

Vortragende Diätologin sehr ungeübt als Referentin, schlechte Zeiteinteilung - viel zu lange Vorstellungsrunde, daher zu wenig Zeit für Inhalte!

W1 war sehr hilfreich

war sehr zufrieden mit dem Seminar

War überrascht, dass Erdnüsse als Beispiel für "Nüsse" angeführt wurden

Weiter so!

weitere Kursangebote zu ähnlichen Themen

wenig Termine im Pongau/Lungau

wenn Info über Gesetz+Mutterschutz mit exakten Kontaktadressen, wo man detaillierte Auskunft bekommt +Tel.-Nr.!

Diese Info langsam vortragen + Unterlagen austeilen

werde das Beikost-Seminar besuchen

wie bereits erwähnt-es war sehr informativ

wie gesagt ich war mit dem Workshop sehr zufrieden

Wie kann ich den Heißhunger auf Süßigkeiten meiden.

Wird jetzt angeboten: Kochworkshop- gut und günstig essen. Ich hoffe, dass hier ein paar Tipps dabei sind, die man rasch, gesund, gut und auch günstig kochen kann

Workshop für Ernährung in der Stillzeit

Workshop Kochen mit Yusuf

workshop war sehr interessant

Zwiespalt Gewichtszunahme vs. Ausreichende Aufnahme von geeigneten Nährstoffen

