

**research
team**



Evaluationsbericht Wien 2013



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



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

2014
F357140303



Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger

Kontaktadresse für Rückfragen:

research-team – Jimenez-Schmon-Höfer OG

Brandhofgasse. 7, A-8010 Graz,

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

office@research-team.at

www.research-team.at

Inhalt

Einleitung	4
Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft	4
Beschreibung des Workshops	5
Zielgruppe	5
Anwerbung	5
Ziele der Evaluation	5
Methode	6
Ergebnisse der Evaluierung	7
Teilnahme an den Workshops in Wien	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen	8
Überprüfung der Evaluationsziele	12
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	12
Gewohnheiten	12
Gesundheit	13
Ernährung	13
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs	14
Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag	18
Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren	19
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns	20
Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden	21
Nebenfragestellungen	22
Mittelwerts-Tabellen	26
Kommentare	28

Einleitung

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

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

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

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

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

Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

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

Beschreibung des Workshops

Die Workshops finden im Rahmen des nationalen Projektes „Richtig essen von Anfang an!“ statt. Ein Workshop dauert 3,5 Stunden und beschäftigt sich vor allem mit ernährungsrelevanten Themen während der Schwangerschaft, wobei ca. eine halbe Stunde für Informationen und Kontaktdaten bezüglich des Kinderbetreuungs- und Wochengeldes verwendet wird. Zu Beginn und am Ende des Workshops füllen die Teilnehmerinnen jeweils Fragebögen aus, die für die Evaluierung der Workshops relevant sind. Während des Workshops haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit (weiterführende) Fragen an die LeiterInnen zu stellen, aber auch nach Beendigung der Ernährungsberatung besteht die Möglichkeit mit den jeweiligen TrainerInnen in Kontakt zu treten, falls thematische Probleme oder Unklarheiten bestehen.

Zielgruppe

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

Anwerbung

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

Ziele der Evaluation

Ziel der vorliegenden Evaluation ist zum einen

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

zu erfassen. Zum anderen gilt es zu überprüfen,

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

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

Um diese Evaluationsziele überprüfen zu können, sollen die Workshop-Teilnehmerinnen zu bestimmten Befragungszeitpunkten eigens erstellte Fragebögen ausfüllen, die in weiterer Folge ausgewertet werden. Die Evaluierungsmethodik orientiert sich hierbei an der in den Jahren 2011, 2012 angewandten, um eine dementsprechende Vergleichbarkeit gewährleisten zu können.

Methode

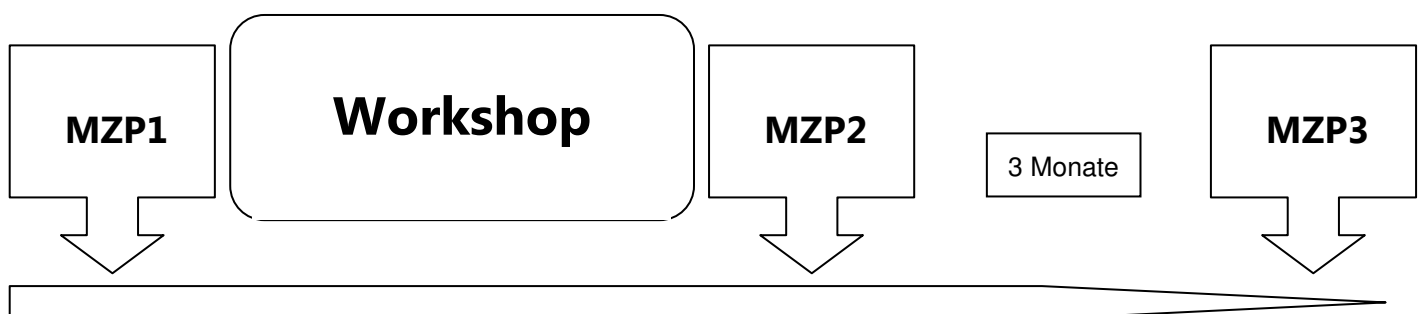
Die Evaluation umfasst Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

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

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

Messzeitpunkt 3 (MZZ3) findet **drei Monate nach Besuch des Workshops** statt. Der Fragebogen wird samt Rücksendekuvert per Post 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, MZZ =Messzeitpunkt



Ergebnisse der Evaluierung

Teilnahme an den Workshops in Wien

Insgesamt wurden im Jahr 2013 in Wien 40 reguläre Schwangerschafts-Workshops mit **234 Teilnehmerinnen** abgehalten.

Zusätzlich zu den regulären Workshops fanden zusätzlich 12 Kurzworkshops statt, welche nicht evaluiert wurden. An diesen nahmen insgesamt 63 Personen teil.

Die regulären Workshops fanden zwischen dem 16.01.2013 und dem 12.12.2013 an 9 verschiedenen Orten statt. 17 unterschiedliche TrainerInnen hielten die Workshops ab.

Tabelle 1 fasst die Rücklaufquoten zu den verschiedenen Befragungszeitpunkten zusammen.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP)

Bundesland	Anzahl der erreichten TeilnehmerInnen	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2	Rücklaufquote zu MZP3
Wien	234	220	221	57	>100 %	25,9 %

Zum ersten Messzeitpunkt (zu Beginn des Workshops) füllten 220 (schwängere und nicht schwängere) TeilnehmerInnen den Fragebogen aus - d.s. 94 % aller Workshop-TeilnehmerInnen. Zum zweiten Messzeitpunkt (kurz nach Ende des Workshops) beteiligten sich 221 Personen an der Umfrage (d.s. 94,4 % aller Workshop-TeilnehmerInnen bzw. 100,5 % jener, die kurz vor dem Workshop an der Befragung mitmachten). Die über 100 % liegende Rücklaufquote können auf verspätete Teilnahme oder nicht ausgefüllte Fragebögen zu Beginn der Workshops zurückzuführen sein. Dadurch kommt es zu einer höheren Anzahl von Fragebögen zum Messzeitpunkt 2 (nach den Workshops). Die Beteiligung zum dritten Messzeitpunkt (3 Monate später) lag in Wien bei 57 Frauen (d.s. 24,4 % aller TeilnehmerInnen bzw. 25,9 % jener Personen, die zum ersten MZP den Fragebogen beantworteten).

Von 45 Personen (d.s. 19,2 % aller erreichten TeilnehmerInnen) liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Im Durchschnitt waren die Teilnehmerinnen 30,9 Jahre alt. Die mittleren 50 % der Befragten waren zwischen 28 und 34 Jahre alt. Die am stärksten vertretenen Altersgruppen sind die der 30-Jährigen mit 11%igem und die der 32-jährigen mit 10%igem Anteil.

Anzahl der Schwangerschaften

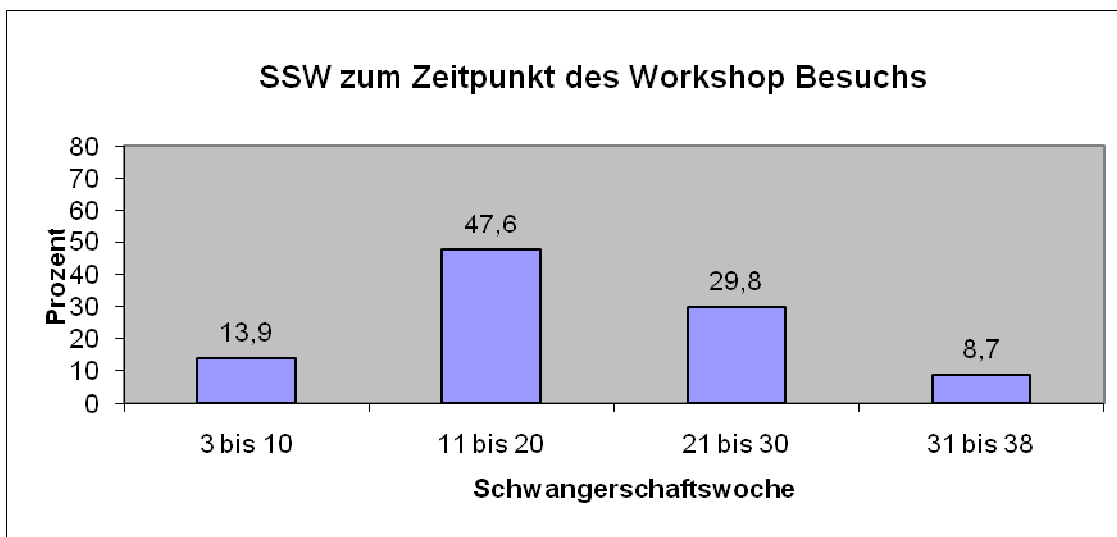
209 Frauen sind schwanger und machten die Angabe, in der wievielten Schwangerschaft sie sich zum Zeitpunkt der Schwangerschaft befinden: 171 der Schwangeren (81,8 %) waren zum Zeitpunkt des Workshops zum **ersten Mal schwanger**, für weitere 30 Frauen (14,4 %) handelte es sich um die **zweite Schwangerschaft**. 4 Frauen (1,9 %) standen vor der Geburt ihres **dritten**, zwei weitere Teilnehmerinnen (1 %) vor der Geburt ihres **vierten** Kindes. Jeweils 0,5 % (N=1) vor der Geburt des **fünften** bzw. **sechsten Kindes**. Am Thema interessiert und **nicht schwanger** war 1 Person (0,5 %).

Von den 220 Befragten sind 11 (5 %) nicht (noch) schwanger und nur am Workshop-Thema interessiert.

Schwangerschaftswoche

Einige Frauen nutzten den Schwangerschaftsworkshop als Informationsquelle, obwohl sie zum Zeitpunkt des Workshops nicht schwanger waren. So waren 11 Frauen (5 % von 220 Personen) lediglich am Workshopthema interessiert, sie machten keine Angabe bei der Schwangerschaftswoche (SSW). Bei den Schwangeren liegt die Bandbreite zwischen der 3. SSW und der 38. SSW. Die folgende Abbildung zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in denen sich zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs die 208 schwangeren Teilnehmerinnen (die Angaben machten) befanden.

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



Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

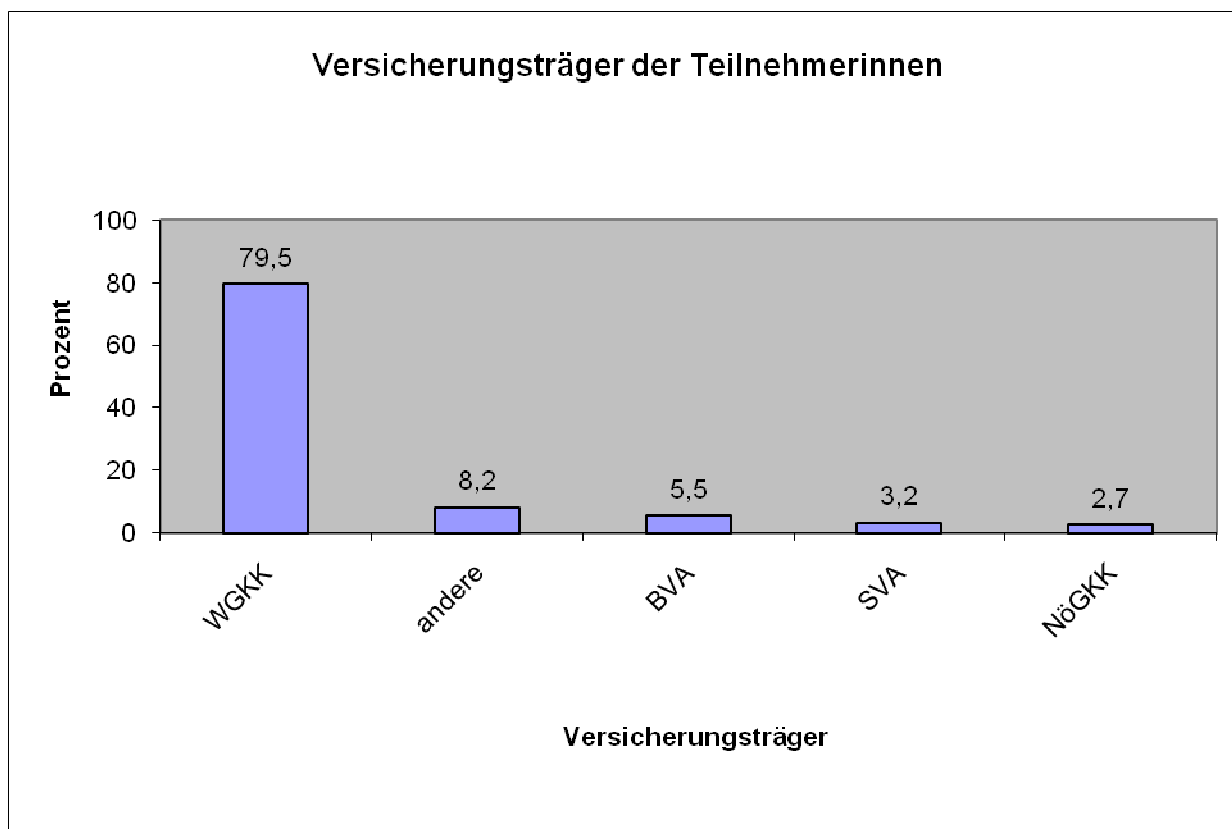
Insgesamt besitzen 153 von 215 Teilnehmerinnen (71,2 %) die **österreichische Staatsbürgerschaft**. 62 Personen (28,8 %) geben an, anderweitige Staatsbürgerschaften zu besitzen. Am häufigsten wurde hier die **deutsche** Staatsbürgerschaft genannt (16,4 %, d.s. 10 von 61 Personen mit nicht-österreichischer Staatsangehörigkeit), gefolgt von der **serbischen** bzw. **polnischen** (jeweils 8,2 %, d.s. je 5 Personen). Diese und alle weiteren Staatszugehörigkeiten sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

134 von 215 Teilnehmerinnen (d.s. 62,3 %) sowie 147 Partner (69 %) der Teilnehmerinnen bzw. Väter der ungeborenen Kinder sind in Österreich geboren. Die genauen Angaben, die über die restlichen Herkunftsländer gemacht wurden, sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Versicherungsträger

Als zuständige Versicherungsträger die Teilnehmerinnen nannten die meisten Teilnehmerinnen die Wiener GKK (79,5 %, 175 Personen). 12 Personen (5,5 %) sind bei der BVA eingeschrieben. Die Gesamtergebnisse sind in der Tabelle unten noch einmal angeführt. Unter der Rubrik „andere Versicherungsanstalten“ wurde am häufigsten KFA genannt (siehe Kommentarteil).

Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

Die Frage, ob sie in **Karenz** sind, beantworteten 210 Teilnehmerinnen. Mit einem „Ja“ antworteten 50 Personen (23,8 %). Kreuzt man Karenzierung und Beschäftigungsverhältnis so zeigt sich, dass 11 Frauen in Karenz sind und gleichzeitig in einem Vollzeitbeschäftigungsverhältnis zu stehen (d.s. 22 % derer, die karenziert sind).

Zum Thema Beschäftigungsverhältnis äußerten sich insgesamt 174 Frauen: Davon sind 114 Personen (65,5 %) Vollzeit beschäftigt, auf Teilzeitbasis arbeiten 22 Teilnehmerinnen (12,6 %). Geringfügig beschäftigt sind 5 Frauen (2,9 %) und arbeitslos sind 14 Teilnehmerinnen (8 %) gemeldet. Die Kategorie „andere“ wählten 19 Frauen (10,9 %).

9 Personen (4,3 %) von insgesamt 209 geben an, **Alleinerzieherinnen** zu sein.

Bildung

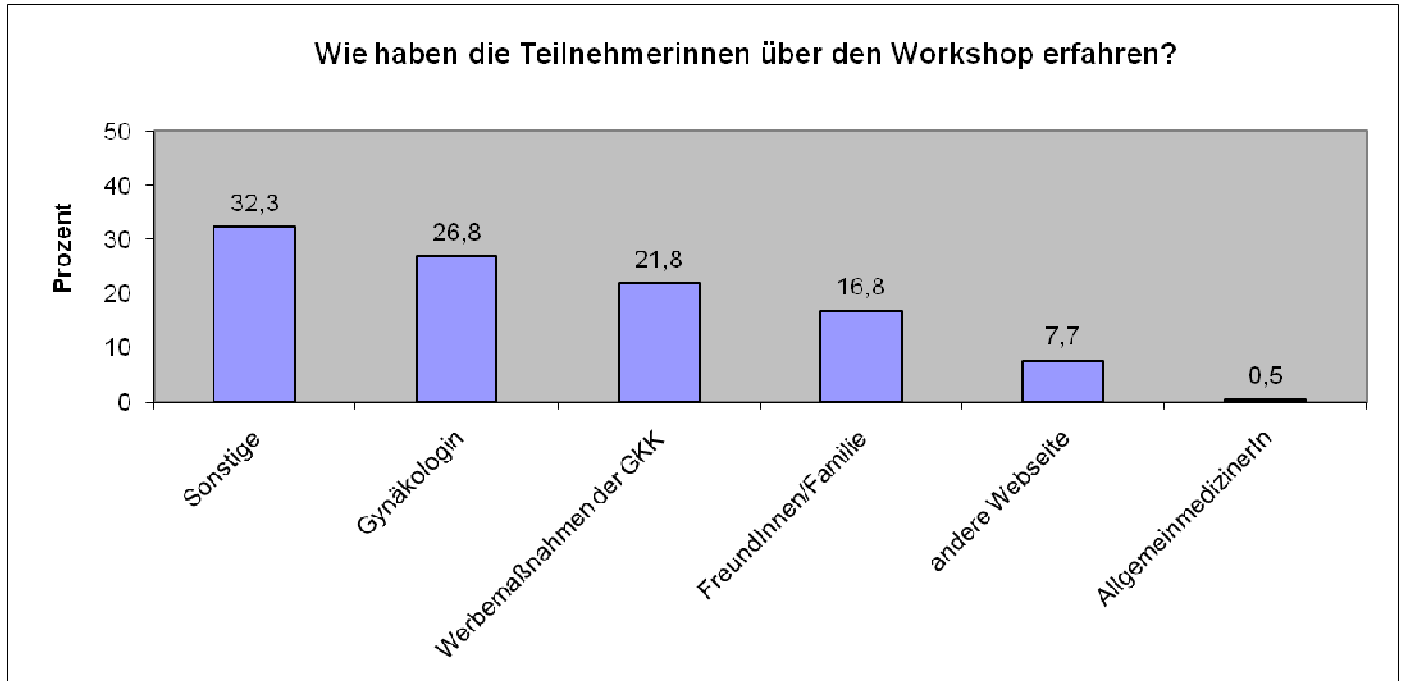
Auf diese Frage antworteten 218 Frauen. Davon haben 116 Personen (53,2 %) einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss** in der Tasche. Eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** haben 52 Teilnehmerinnen (23,9 %) besucht. 24 der Frauen (11 %) haben eine **berufsbildende mittlere Schule**, 19 (8,7 %) eine **Lehre** nach der Pflichtschule absolviert. 3,2 % (N=7) haben nach der Pflichtschule **keine Lehre** abgeschlossen bzw. **keinen Pflichtschulabschluss**.

Werbung für den Workshop

26,8 % (N=59) erfuhren über ihre/n **Gynäkologen/Gynäkologin** von den Workshops. Viele Schwangere (48 Frauen, d.s. 21,8 %) wurden **über die Werbemaßnahmen der GKK** (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) auf die Workshops aufmerksam. 16,8 % (N=37) erfuhren durch ihre **FreundInnen/Familie** vom Workshop. **Andere Webseiten** fungierten bei 7,7 % und **AllgemeinmedizinerInnen** bei 0,5 % als Informationsquellen.

32,3 % gaben an, über **sonstige Quellen** von der Existenz der Workshops erfahren zu haben. Hierbei wurden vor allem Krankenhäuser, Apotheken, Baby Expo und Hebammen genannt. Weitere Kommentare zu den sonstigen Quellen und auch zu den „anderen“ Internetseiten finden sich im Kommentarteil wieder.

Abbildung 4: Wie haben die Teilnehmerinnen vom Workshop erfahren?



Überprüfung der Evaluationsziele

Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes

Eines der Evaluationsziele liegt in der Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes. Diese beiden Aspekte sind die Ausgangssituation der Teilnehmerinnen, die am Workshop teilnehmen.

Gewohnheiten

Alkoholkonsum

205 schwangere Teilnehmerinnen (d.s. 98,1 %) geben an, dass sie gänzlich auf Alkohol verzichten. Nur vier Schwangere (d.s. 1,9 %) gaben an, Alkohol zu konsumieren. Hier gaben alle Personen einen Kommentar ab, wobei bei einer Frau die Menge bei 2 bis 3 Gläser pro Woche lag. Weitere Angaben zum Alkoholkonsum sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Zigarettenkonsum

Von den 209 Schwangeren berichten 55,5 % (N=116), **noch nie geraucht** zu haben. Weitere 28,7 % (N=60) rauchen seit längerer Zeit mehr. 14,4 % (N=30) bestätigen, seit der Schwangerschaft nicht mehr zu rauchen. Nur drei Schwangere (1,4 %) rauchen trotz ihrer Schwangerschaft weiterhin. Insgesamt geben 206 (d.s. 98,6 %) Schwangere an, Nichtraucherinnen zu sein.

Die 1,4 % (3 Schwangere) die trotz Schwangerschaft rauchen, gaben ihren Zigarettenkonsum an. Dieser wird in der folgenden Tabelle dargestellt.

Tabelle 2: Zigarettenkonsum von schwangeren Frauen

Zigarettenanzahl	Anzahl der Schwangeren
1	1
2	1
10	1

Die Bandbreite des Zigarettenkonsums der Schwangeren liegt zwischen einer und zehn Zigaretten am Tag. Der **Durchschnitt** der drei Frauen liegt bei **4,3 Zigaretten am Tag**.

Bewegungsverhalten

Zur Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ bezogen 214 (schwangere und nicht-schwangere) Teilnehmerinnen Stellung. Davon bestätigen 7 % (N=15), keine Bewegung in diesem Umfang zu machen. Weitere 10,3 % (N=22) geben an, mindestens ein Mal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv zu sein. Die meisten Frauen machen an zwei (N=39, 18,2 %), drei (N=48, 22,4 %) und vier Tagen (N=26, 12,1 %) wöchentlich Sport/Bewegung in diesem Umfang. 28 Frauen (13,1 %) sind täglich 30 Minuten in Bewegung. 10,3 % (N=22) sind fünfmal sowie weitere 6,5 % (N=14) sechsmal pro Woche aktiv.

Gesundheit

Hinsichtlich der Gesundheit der Workshop-Teilnehmerinnen wurden typische Schwangerschaftsbeschwerden erfasst und Faktoren untersucht, die zu einem erhöhtem Schwangerschafts- bzw. Geburtsrisiko führen.

Faktoren für erhöhtes Schwangerschafts- bzw. Geburtsrisiko (nur Schwangere)

208 Schwangere machten zu diesem Gebiet Angaben: Unter einer **Allergie oder Unverträglichkeit** leiden 52 Schwangere (25 %), wobei hier am häufigsten Allergien gegen Penicillin und (Gräser-)Pollen genannt wurden, viele (ca. die Hälfte) der Schwangeren sind sogar von mehreren Unverträglichkeiten/Allergien betroffen. Diese und alle weiteren Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

10 Frauen (4,8 %) leiden unter **Adipositas**, 7 (3,4 %) unter **Bluthochdruck**. **Schwangerschaftsdiabetes** entwickelte sich bei 5 Schwangeren (2,4 %), auch erhöhte **Blutfettwerte** gaben 3 Personen an (1,4 %). Lediglich zwei Frauen (1 %) leiden an **Diabetes mellitus** und keine hat **Präeklampsie**.

An „**sonstigen**“ Beschwerden leiden 21 % (25 Frauen). Hier wurden Krankheiten u.a. wie Schilddrüsenunterfunktion, Kongenitale Herzfehler und Epilepsie genannt. Weitere Kommentare sind im Kommentarteil zu finden.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere)

Die am häufigsten auftretenden Schwangerschaftsbeschwerden sind **Übelkeit bzw. Brechreiz**. Hier geben 57,2 % (119 von 208 Schwangeren) an darunter zu leiden. Am zweithäufigsten berichten die Frauen von **Blähungen und Völlegefühl** (84 Personen, 40,4 %). Über **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** klagten 65 (31,3 %) und unter **Sodbrennen** leiden 60 (28,8 %). Wirklich **erbrechen** müssen 20 (9,9 %) Schwangere.

Vollkommen **frei von Beschwerden** sind 42 Schwangere (20,2 %).

Ernährung

208 Frauen sind laut eigenen Angaben zum Zeitpunkt des Workshops mindestens in der dritten Schwangerschaftswoche. Etwas weniger als die Hälfte dieser Frauen (N=95, 45,9 %) nahmen schon vor der **Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**. **Während der Schwangerschaft** nehmen 150 Schwangere (d.s. 72,1 %) zusätzlich **Nahrungsergänzungsmittel** ein. Am häufigsten wird von den Frauen Femibion verwendet, gefolgt von Pregnavit, Elevit und Folsäure. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Bedenkliche Nahrungsmittel konsumieren 19 Schwangere (9,1 %), darunter fällt rohes Fleisch, roher Fisch, rohe Eier und Rohmilchprodukte,... 80 % (164 von 205 schwangere Frauen) glauben die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können. Die meisten Schwangeren (98,5 %) sind sich voll oder weitgehend bewusst, welchen wichtigen Beitrag sie mit einer gesunden Ernährung für die Gesundheit (die eigene und die ihres Kindes) leisten (175 stimmen völlig zu, 28 stimmen weitgehend zu). Nur drei Schwangere stimmen dem eher mittelmäßig zu.

Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops

Um die **Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops** zu überprüfen wurden im Vorfeld bestimmte Ziele festgelegt, die durch die Abhaltung des Workshops erreicht werden sollten. Diese beinhalteten vor allem die **Vermittlung von schwangerschaftsrelevantem Wissen**, welches sowohl die **Selbstwirksamkeitserwartungen der Schwangeren erhöhen**, als auch eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** hervorrufen soll. Zusätzlich soll das Wissen **alltagstauglich** sein und zu einer **Linderung etwaiger Schwangerschaftsbeschwerden** führen.

Dazu wurde allen Teilnehmerinnen zu Beginn des Workshops (MZP1) und direkt nach dem Workshop (MZP2) ein Fragebogen vorgelegt, der die relevanten Themengebiete beinhaltete. Nach weiteren drei Monaten (MZP3) wurde überprüft, ob sich das Wissen gefestigt hat.

Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs

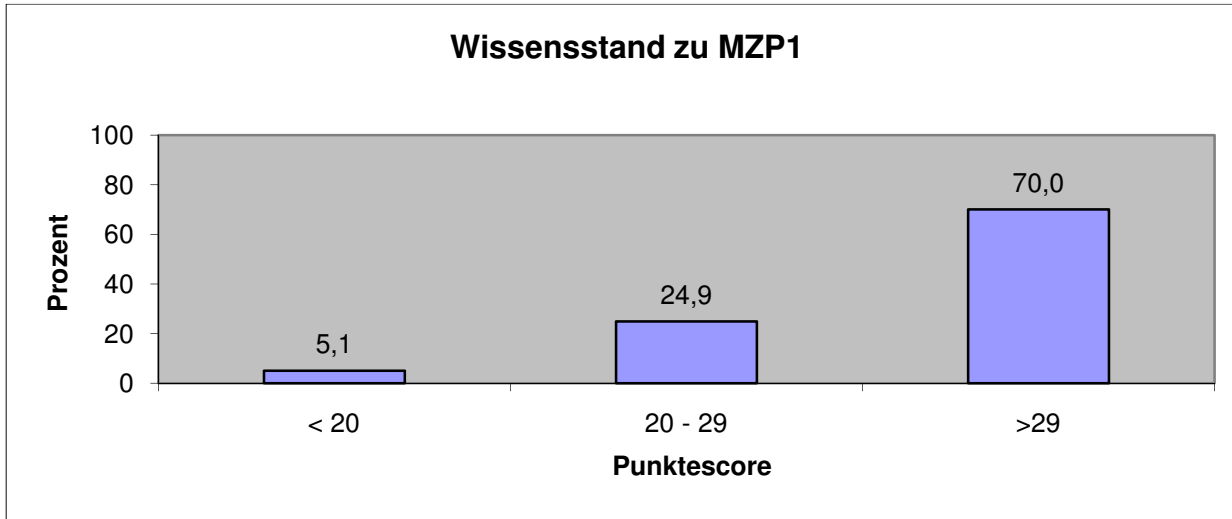
Zu allen Messzeitpunkten wurde den Teilnehmerinnen derselbe **Wissenstest** vorgegeben, um eine Überprüfung eines etwaigen Wissenszuwachs durchführen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor dem Workshop, die zweite Messung direkt nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). Zudem wurde den Teilnehmerinnen drei Monate nach Besuch des Workshops der Test noch einmal zugesandt (MZP3). Der Wissenstest besteht aus 11 Fragen im Multiple-Choice-Format. Es können unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten, allerdings ist mindestens eine der Antworten richtig. **Insgesamt können 41 Punkte erreicht werden.**

Durchschnittlich lag der Gesamtscore der 217 Teilnehmerinnen, die den Fragebogen **vor dem Workshop** ausfüllten bei 30,6 Punkten. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Gesamtscores **zwischen 29 und 34 Punkten**. Nur zwei Frauen erreichten einen Punktestand unter 10 (1 %), zwei Frauen (0,9 %) erreichten sogar eine Punktezahl von 40.

Es stellte sich heraus, dass bei der Regel mindestens sechs Handvoll Gemüse und Obst täglich in der Schwangerschaft zu sich nehmen, die **größte Wissenslücke** vorhanden war, nur 6 % wussten die richtige Antwort! Unbekannt war den meisten auch, dass Eisenmangel in der Schwangerschaft nicht zu höherem Geburtengewicht führt – hier hatten nur 31 % richtig getippt, 60 % waren sich unsicher. Nur 24 % wussten, dass der Eiweißbedarf erst ab dem 4. Monat erhöht ist, dass man diesen mit geeigneten Lebensmittelkombinationen gut decken kann, war nur 29 % der Befragten bekannt.

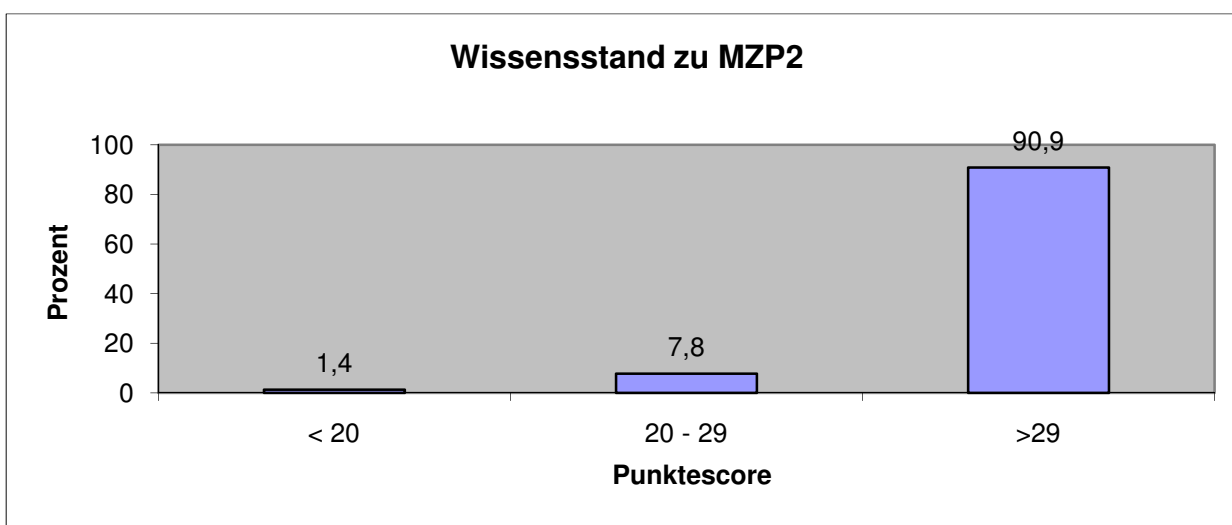
Abbildung 5 bietet eine übersichtliche Ergebnisdarstellung, bei der die Gesamtscores zu drei Klassen zusammengefasst sind.

Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (N=217)



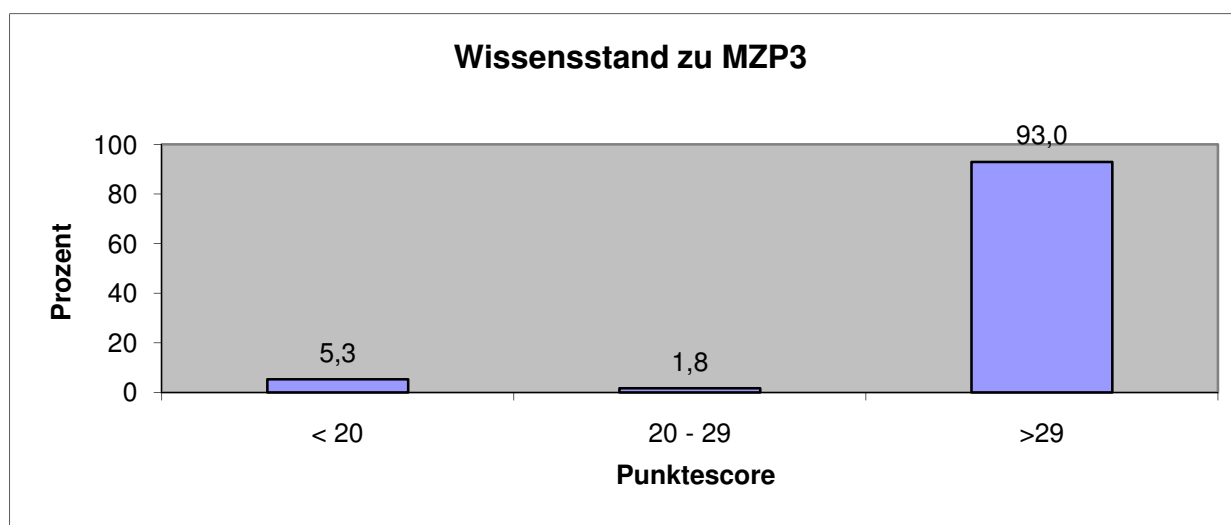
Der gleiche Wissenstest wurde den Teilnehmerinnen **direkt nach dem Workshop (MZP2)** noch einmal vorgelegt. Jetzt lag der **durchschnittliche Gesamtscore** von den 219 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten **bei 36,4 Punkten**. Die Hälfte der Frauen erreichte nach dem Workshop einen durchschnittlichen Gesamtscore **zwischen 35 und 39**. Eine Person (0,5 %) erreichte nur einen Wert von 6, jedoch gleich 15 Personen (6,8 %) beantworteten alle 41 Fragen richtig. Der Wissensstand ist im Durchschnitt um 5,8 Punkte gestiegen. Die Trefferquote (Anteil richtiger Antworten) ist bei den meisten Fragen deutlich gestiegen.

Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (N=219)



Der Wissenstest wurde ein weiteres Mal **nach drei Monaten** an die Teilnehmerinnen gesandt. Dieser wurde von 57 Frauen ausgefüllt. **Durchschnittlich** lag der **Gesamtscore** lag hier bei **34,6** Punkten. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 34 und 38 Punkten**. Die geringste Punkteanzahl lag bei 3 Punkten (1 Person, 1,8 %), die höchste bei 41 (1 Person, 1,8 %). Die Frage die am häufigsten falsch beantwortet wurde, war weiterhin wie viel Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte (24 % haben richtig geantwortet).

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (N=57)



Sowohl der querschnittliche* als auch längsschnittliche** Vergleich zeigt, dass sich die Punktezahl direkt nach dem Workshop signifikant erhöht ($p < 0.001$), um 3 Monate später wieder unter den Wert direkt nach dem Workshop zu fallen ($p = 0.008$). Trotzdem bleibt der Wissensstand zum dritten Messzeitpunkt, also 3 Monate nach den Workshops auf einem deutlich höheren Stand als noch zu Beginn der Workshops ($p < 0.001$), was für eine nachhaltige Wissensvermittlung spricht.

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

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

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

Korrekte Antworten	Ö gesamt	Wien
MZP1	30,1	30,6
MZP2	36,6	36,4
MZP3	35,1	34,6
Veränderung		
von MZP1-MZP2	6,5	5,8
von MZP2-MZP3	-1,4	-1,9
von MZP1-MZP3	5,0	3,9

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

Diese Aussage entspricht völlig der normalen Lernkurve, die am höchsten kurz nach dem neu Erlernten ist und sich nach einiger Zeit etwas abflacht und spiegelt die empirischen Befunde der Ebbinghaus'schen Lernkurve wider, welche besagt, dass ein konstanter Wissensabbau ohne Wiederholung der gelernten Inhalte stattfindet, jedoch ungefähr 20 % des ursprünglich Gelernten auch nach längerer Zeit erhalten bleibt.

Fazit: Das Wissen der Teilnehmerinnen hat sich durch den Besuch des Workshops signifikant erhöht. Sowohl nach dem ersten Workshop als auch nach drei Monaten (MZP2 besser als MZP1: $p < 0.008$; MZP3 besser als MZP1: $p < 0.001$) war das Wissen der Frauen höher als vor dem Workshop. Direkt nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die Teilnehmerinnen im Schnitt um 5,8 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1), was einem Wissenszuwachs von rd. 19 % (gemessen am Ausgangsniveau von 30,6 Punkten) entspricht.

Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

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

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

Als durchaus praxisrelevant empfanden 86,2 % (187 Frauen von 217) die Workshop-Tipps (völlige und überwiegende Zustimmung). 189 von 217 Frauen (87,1 %) gaben sich sehr oder überwiegend zuversichtlich, die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können. Drei Monate später wurde darauf eingegangen, inwieweit sich die im Workshop vermittelten Ernährungstipps und Inhalte tatsächlich leicht im Alltag umsetzen ließen (1=stimme völlig zu bis 6=stimme überhaupt nicht zu). 39,3 % der Frauen (22 Personen) stimmten dieser Aussage völlig zu, ebenso viele stimmten ihr zu, das macht in Summe einen Anteil von 78,6 % (44 von 56 Befragten). Zwischen Messzeitpunkt 2 und 3 ist es zu keiner signifikanten Veränderung gekommen ($p=0.308$), die Zuversicht, die die Teilnehmerinnen nach dem Workshop hatten, kann auch noch nach drei Monaten bestätigt werden (wenngleich prozentuell betrachtet, ein leichter Rückgang der Zustimmung zu beobachten ist).

Zum dritten Messzeitpunkt wurden nähere Inhalte des Workshops hinsichtlich der **tatsächlichen Umsetzbarkeit** bewertet. Die Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) wurde von 55 Teilnehmerinnen der Workshops geprüft. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind 30 Frauen (55,1 %) 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. 35 % (24 Frauen) geben an, dass die Inhalte eher mittelmäßig gut umsetzbar waren.

Gewisse Nahrungsmittel in der Schwangerschaft zu meiden fällt dabei den Teilnehmerinnen am leichtesten, 41 von 55 Frauen (74,5 %) geben an, dass sich das **gut** umsetzen lässt. Ähnlich äußerten sich die Teilnehmerinnen über die Umsetzbarkeit der Tipps zur **Hygiene bei der Essenszubereitung** (69,1 %, 38 von 55 Frauen). Tipps für die Deckung des **Zusatzbedarfs an Nährstoffen** während der Schwangerschaft fanden 28 (50,9 %) gut durchführbar.

Nicht so gut umsetzbar fanden die Teilnehmerinnen die Tipps zur Beeinflussung von **Schwangerschaftsbeschwerden** und zur **Bewegung**. Bezüglich Schwangerschaftsbeschwerden geben 17 Frauen (31,5 %) an, gut durchführbare Tipps erhalten zu haben, bei Bewegung sind dies 27 (49,1 %).

Fazit: Die vermittelten Inhalte und Tipps konnten von den Teilnehmerinnen (relativ) gut umgesetzt werden. Auch 3 Monate nach den Workshops sind die Teilnehmerinnen noch von der Praxisnähe und Umsetzbarkeit gleich hoch überzeugt, wie direkt nach den Workshops.

Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

Hier wird untersucht, ob sich die Schwangeren zutrauen mit ihren eigenen Fähigkeiten ein gesundes und nährstoffreiches Essen für sich und ihr Baby zu richten. Dies wird als Selbstwirksamkeitserwartung definiert. Zwei Fragen wurden dahingehend über alle Messzeitpunkte ausgewertet, wobei die Antwortskalierung 6-stufig war:

- *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.*

Das Selbstwirksamkeitserleben der Frauen ist schon vor den Workshops hoch. So waren sich 184 von 216 (85,2 %) voll und ganz **bewusst, durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys leisten zu können**. Direkt nach dem Workshop zeigte sich, dass bei ein paar zusätzlichen Frauen eine Sensibilisierung erfolgt ist: Nun lag der Anteil mit voller Zustimmung bei 87,7 % (192 von 219 Frauen). Durch den nur geringen Anstieg und der bereits vor dem Workshop bestehenden hohen Zustimmung kommt es zu keinem statistisch bedeutsamen Unterschied ($p=0.124$). 3 Monate nach dem Workshop füllten noch 55 Personen den Fragebogen aus. Davon stimmten beachtliche 92,7 % (d.s. 51) Frauen voll zu, durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys leisten zu können. Es gibt jedoch keinen signifikanten Unterschied ($p= 1.000$) zwischen Messzeitpunkt 2 und 3. Auch zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt gibt es keinen signifikanten Unterschied ($p=0.103$). Längsschnittvergleiche konnten nur für jene 45 Personen berechnet werden, welche zu allen drei Messzeitpunkten den Fragebogen ausfüllten und eindeutig zugeordnet werden konnten.

172 von 215 Frauen (80 %) geben vor dem Workshop an, dass sie sich sicher sind (Kategorie 1+2), **sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**. Nach dem Workshop ist dieser Anteil auf 91,3 % (d.s. 199 Frauen) deutlich gestiegen. Dies ist eine signifikante Verbesserung zum vorherigen Messzeitpunkt ($p=0.002$). Zum dritten Messzeitpunkt gaben noch nur 70,9 % (39 von 55 Frauen) ihre (volle bzw. überwiegende) Zustimmung. Hier zeigt sich eine Abnahme der Zustimmung gegenüber dem MZP 2, welcher auch statistisch bedeutsam ist ($p=0.012$), als auch eine Abnahme der Zustimmung gegenüber dem ersten MZP ($p= < 0.032$).

Fazit: Das Bewusstsein um den großen Beitrag gesunder Ernährung zur Erhaltung der eigenen und zur Förderung der kindlichen Gesundheit ist über alle Messzeitpunkte hinweg ungebrochen hoch. Die Nachhaltigkeit der vermittelten Inhalte lässt sich an der unvermindert hohen Selbstwirksamkeit auch zum MZP 3 erkennen, welcher sich nicht von den beiden übrigen MZP unterscheidet.

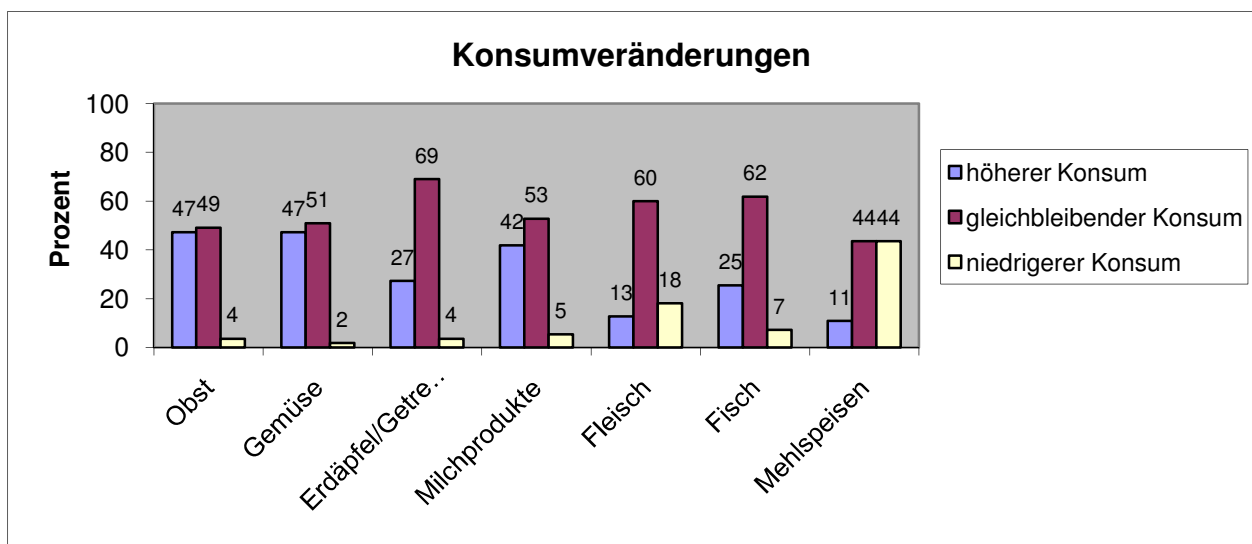
Das Selbstwirksamkeitserleben, die Ernährungsempfehlungen auch bei Hindernissen befolgen zu könne steigt vom ersten zum zweiten MZP signifikant an, was für eine Zuversicht der Teilnehmerinnen spricht, die gehörten Inhalte und Tipps auch im Alltag umsetzen zu können. 3 Monate nach den Workshops ist das Selbstwirksamkeitserleben allerdings auf einen Wert unter dem vor den Workshops gesunken. Ein Grund hierfür könnten die aufgetretenen Hindernisse bei der Umsetzung der gehörten Inhalte im Alltag sein.

Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns

Das Ernährungsverhalten drei Monate nach dem Workshop wurde erfasst, um zu überprüfen, ob eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** der Schwangeren stattgefunden hat.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass bei insgesamt 56,6 % (d.s. 30 von 54 Befragten) das **Ernährungsverhalten unverändert** blieb. **Reduziert** haben 12,2 % (d.s. 7 Frauen) den Konsum bestimmter Nahrungsmittel, während 31,1 % (d.s. 17 Frauen) **mehr** von bestimmten Nahrungsmitteln konsumiert haben. Die einzelnen Nahrungsmittelgruppen zeigen, dass vor allem sowohl der Verzehr von Obst (47 %), als auch der Konsum von Gemüse (47 %) gestiegen ist, ebenso werden Milchprodukte von 42 % häufiger konsumiert. Getreide/Erdäpfel (69 %), Fleisch (60 %) und Fisch (62 %) werden am häufigsten im gleichen Umfang wie vor dem Workshop konsumiert. Weniger konsumiert werden hingegen vorrangig Mehlspeisen (44 %), gefolgt von Fleisch (18 %) und Fisch (7 %).

Abbildung 8: Konsumveränderungen der Teilnehmerinnen



Fazit: Die Workshops zeigen in einigen Bereichen eine deutliche Konsumveränderung und somit Bewusstseinsbildung in Richtung gesündere Ernährung hin. Vor allem Süßwaren werden weniger häufig konsumiert als noch vor den Workshops, wohingegen gesunde Nahrungsmittel wie Getreide, Obst und Gemüse vermehrt konsumiert werden.

Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden

Durch oftmals falsche Ernährung in der Schwangerschaft können bestimmte Beschwerden vermehrt auftreten. Der Workshop soll die Teilnehmerinnen mit relevanten Informationen versorgen, um so Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern.

Die meisten Schwangeren berichten von Schwangerschaftsbeschwerden, nur 20,2 % (42 von 208) sind beschwerdefrei. Um eine eventuelle Verbesserung dieser Beschwerden durch die Ernährungstipps im Workshop zu erheben, wurden die Frauen drei Monate nach dem Workshop noch einmal zu ihren Schwangerschaftsbeschwerden befragt.

Zu diesem Zeitpunkt waren 28 von 56 Frauen (50 %) beschwerdefrei. Nur 5 Frauen (8,9 %) haben diese Tipps nicht probiert, obwohl sie Schwangerschaftsbeschwerden hatten. Die übrigen 23 Frauen gaben an (41,1 %), Schwangerschaftsbeschwerden zu haben und die erhaltenen Tipps ausprobiert zu haben. Davon haben 12 Frauen (52,2 %) angegeben, dass ihnen die erhaltenen Tipps sehr gut bzw. gut geholfen haben. 30,4 % (d.s. 7 Frauen) bestätigen eine mittelmäßige Wirkung. 17,4 % (d.s. 4 Frauen) finden, dass die Tipps weniger gut oder überhaupt nicht geholfen haben.

Zusätzlich wurde nach drei Monaten gefragt, ob durch die verbesserte Ernährung wirklich Beschwerden gelindert wurden (Antworten von 1=sehr sicher bis 5= überhaupt nicht sicher). 23 der 45 Befragten (51,1 %) gaben an, dass sie sich sehr sicher (Kat. 1) und sicher (Kat. 2) waren, dass dies bei ihnen der Fall ist. 35,6 % (16 Frauen) wählten die Mittelkategorie 3. Weniger sicher oder gar nicht sicher waren sich nur sechs Frauen (13,3 %).

Fazit: Ein Großteil der Teilnehmerinnen leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. Die Mehrheit der Teilnehmerinnen gibt an, durch die erhaltenen Tipps eine Linderung bzw. eine tatsächliche Verminderung der Schwangerschaftsbeschwerden erfahren zu haben. Somit kann von einer hohen Praxisnähe der vermittelten Tipps ausgegangen werden.

Nebenfragestellungen

Zufriedenheit und Akzeptanz der Teilnehmerinnen mit dem Workshop

Differenziert wurde bei der Evaluierung der Zufriedenheit der Teilnehmerinnen mit dem Workshop zwischen dem Gesamteindruck, dem organisatorischen Ablauf, dem Personal und den gebotenen Inhalten. Der Großteil (d.s. 74,9 % 164 von 219 Befragten) gaben an, mit dem Workshop **sehr zufrieden**, weitere 24,9 % (55 Frauen) zeigen sich immerhin zufrieden zu sein. Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Der **Workshop insgesamt** war für 68 % (149 von 219 Befragten) sehr zufriedenstellend. Die übrigen 32 % (70 Personen) zeigten sich zufrieden. Hohe Zufriedenheit mit dem **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußerten 187 Personen (85,4 %); Zufriedenheit herrschte bei weiteren 14,6 % (32 Personen). Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** waren für 140 Personen (63,9 %) sehr zufriedenstellend, während 77 (35,2 %) diese immerhin als zufriedenstellend und nur 2 Personen (0,9 %) diese als eher nicht zufriedenstellend bezeichneten. Auch den **TrainerInnen** gaben die Befragten ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis (180 von 219; 82,2 %) bzw. zufriedenstellende Noten (39 TeilnehmerInnen, 17,8 %).

Um die Akzeptanz des Workshops erfassen zu können, kann man unter anderem das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen untersuchen. Hier gaben **alle Befragten** an, dass sie den **GKK-Workshop weiter empfehlen würden**. **Nach drei Monaten** hatten bereits **81,8 %** der Befragten (45 von 55) den Workshop weiterempfohlen. Nur zehn Personen (18,2 %) hatten diesen bisher nicht noch weiterempfohlen. Ein weiteres Indiz für die Akzeptanz des Workshops ist ferner, ob die Teilnehmerinnen mit Freundinnen/Bekannten über die Workshopinhalte gesprochen haben. Nur 21,8 % (12 von 55 Frauen) haben bisher die Tipps nicht weitergegeben. Die übrigen 78,2 % (43 Frauen) gaben an, schon mindestens einer weiteren Person Informationen und Tipps aus diesem Workshops **weitererzählt** zu haben. Im Detail bestätigen 19 (34,5 %) Workshopteilnehmerinnen, bereits Tipps an ein weitere Person weitergegeben zu haben. Weitere 19 Personen (34,5 %) berichten davon, dass sie die Information schon an 1 bis 4 Personen weiter gegeben haben. 2 Personen (3,6 %) geben an, die Information schon an 5 bis 7 andere gegeben zu haben und sogar 3 Teilnehmerinnen (5,5 %) gaben diese schon an mehr als 8 Personen weiter.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Insgesamt 148 Teilnehmerinnen äußerten sich zum Thema **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.). 29,7 % der Befragten (N=44) geben an sehr zufrieden zu sein, weitere 51,4 % (N=76) zeigen sich zufrieden. Eher weniger zufrieden waren 22 Teilnehmerinnen (14,9 %) und gar nicht zufrieden zeigten sich 4,1 % (N=6).

Mit der/dem **Vortragenden der Leistungsinformation** waren 47,3 % sehr zufrieden (N=70) und immerhin 43,2 % (N=64) zufrieden. Bei 14 Teilnehmerinnen (9,5 %) herrschte geringe Zufriedenheit oder gar Unzufriedenheit.

Ausreichend über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** fühlten sich 71,7 % (104 Teilnehmerinnen: 55 mit völliger und 49 mit überwiegender Zustimmung). 31 Personen waren im mittleren Bereich (21,4 %, Kategorien 3 + 4) und weitere 10 Teilnehmerinnen (6,8 %) gaben an, dass sie (eher) ungenügend oder überhaupt nicht ausreichend informiert wurden.

Fazit: Zusammenfassend zeigt sich eine große Zufriedenheit bezüglich der Inhalte, Organisation, den TrainerInnen und dem Workshop insgesamt.

Die gegebenen Informationen bezüglich des Wochengeldes, die Leistungsinformation und das Service der Leistungsabteilung zeigen sich bezüglich der Zufriedenheit (Kategorie sehr zufrieden) jedoch noch ausbaufähig.

Fragen zum 2. Messzeitpunkt direkt im Anschluss an den Workshop

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 konnten die Teilnehmerinnen Verbesserungsvorschläge äußern. Hier kamen am häufigsten Vorschläge zu Rezepten, vermehrt Kurzpausen etc. Näheres ist im Kommentarteil ersichtlich.

Weiterempfehlung bzw. Weitergabe von Informationen aus dem Workshop an andere

Alle Teilnehmerinnen würden den Workshop weiterempfehlen (2. Messzeitpunkt), 45 von 55 Frauen (81,8 %) haben dies zum dritten Messzeitpunkt auch tatsächlich getan. Fast ebenso viele haben bereits Tipps aus dem Workshop an andere Personen weitergereicht. Dies lässt auf eine hohe Akzeptanz des Schwangerschaftsworkshops schließen. Eine Auflistung der Gründe, den Workshop nicht weiterzuempfehlen, findet sich im Kommentarteil wieder. Die meisten Kommentare sind jedoch sehr positiv gehalten.

Vermehrter Informationsbedarf

Die Teilnehmerinnen wurden gefragt, zu welchem Thema sie sich noch mehr Informationen gewünscht hätten. Hier kamen u.a. vermehrt Vorschläge zu Rezepten, Übergewicht und Abnehmen nach der Schwangerschaft, Kinderbetreuungsgeld, Wochengeld und welche Kräuter gefährlich in der Schwangerschaft sind. Diese Kommentare und viele mehr finden sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Was hätte kürzer sein können

Hier gab es 14 Wortmeldungen, wobei zweimal das Thema Ernährungspyramide genannt wurde. Eine genaue Auflistung findet sich im Kommentarteil wieder.

Haben Sie sonstige Änderungsvorschläge/Wünsche/Anmerkungen

Hier wurden insgesamt 13 Kommentare aufgelistet. Darunter waren u.a. Babynahrung, zu viele Fachausdrücke und mehr über persönliche Probleme reden.

Fragen zu Messzeitpunkt 3

Der Rücklauf der Umfrage nach drei Monaten betrug 25,9 % (N= 57). Die übereinstimmenden Codes für alle drei Zeitpunkte wurden für die längsschnittlichen Berechnungen (Basis 45 Personen) herangezogen.

Rückblickend mehr Informationen benötigt

Eine Vielfalt an Nennungen – 24 Personen gaben einen persönlichen Kommentar – ist im Kommentarteil zu diesem Thema zu finden. Nennungen, wie Ernährung in der Stillzeit, bei Schwangerschaftsbeschwerden und zum Thema Rezepte kamen mehrmals vor.

Besonders hilfreiche Information

Auch hier gab es viele verschiedene Nennungen. Unter anderem kamen Themen wie Aufstellung der "verbotenen" Lebensmittel, ballaststoffreiche Ernährung und Lebensmittelpyramide auf.

Vermehrte Information

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. Am stärksten nachgefragt wurden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (57,4 %, N=31). Mehr Informationen zum Thema **Beikost** wünschen sich (37 %, N=20) und zum Thema **Ernährung in der Schwangerschaft** 7,4 % (N=4). Eine Person gab **Sonstige** Themenbereiche an, ohne jedoch einen gesonderten Kommentar zu geben.

Multiplikatorinneneffekt

78,2 % der Befragten (43 von 55 Personen) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops tatsächlich an mindestens eine Person weitergegeben. 3 dieser Personen (5,5 %) gaben die Informationen sogar an mehr als 8 Personen weiter.

Sonstige Anmerkungen

Hier kamen insgesamt 10 sehr unterschiedliche Kommentare, welche allesamt im Detail im Kommentarteil aufgelistet sind.

Mittelwerts-Tabellen

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

1. Messzeitpunkt	Ö gesamt	Wien	Differenz
Themen	(2370)	(220)	
Alter	30,3	30,9	0,7
Schwangerschaftswoche	18,1	19,0	0,9
Anzahl Schwangerschaften	1,25	1,25	0,00
Größe	167,1	167,1	-0,0
Gewicht	67,9	68,2	0,3
Gewicht vor Schwangerschaft	64,1	64,0	-0,1
Bewegung	3,1	3,4	0,3
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,19	1,18	-0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,89	1,87	-0,02
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,1	30,6	0,5

2. Messzeitpunkt	Ö gesamt	Wien	Differenz
Themen	(2341)	(220)	
Alter	30,26	30,94	0,68
Anzahl Schwangerschaften	1,23	1,18	-0,05
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,13	1,15	0,01
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,10	1,18	0,08
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,22	1,37	0,15
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,20	1,32	0,12
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,49	1,66	0,17
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,72	1,72	0,00
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,12	1,13	0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,74	1,71	-0,03
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,69	1,93	0,24
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,55	1,66	0,12
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,89	2,13	0,24
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,56	36,42	-0,14

2. Messzeitpunkt	Ö gesamt	Wien	Differenz
Themen	(1234)	(57)	
Alter	30,6	31,6	-1,0
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	0,1
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,00	1,93	0,07
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,13	1,11	0,02
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,06	2,04	0,02
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,26	1,33	-0,07
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,67	1,56	0,10
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,71	0,06
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,24	1,36	-0,13
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,80	1,89	-0,09
Informationen weitergegeben	2,21	2,36	-0,16
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,42	1,59	-0,17
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,61	-0,06
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,45	2,49	-0,04
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,1	34,6	0,6

Kommentare

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

Kommentarmöglichkeiten zum Messzeitpunkt 1

Frage 14: Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

Andere: Albanien (1), Bosnien (3), England (1), Bulgarien (2), China (1), Costa Rica (1), Deutschland (9), Deutschland und Ungarn (1), Frankreich (1), Griechenland (1), Italien (2), Kosovo (2), Kroatien (3), Lettland (1), Moldawien (1), Mongolei (1), Polen (5), Rumänien (3), Russland (1), Serbien (5), Slowakei (3), Spanien (2), SR (1) Südkorea (1), Tschechien (2) Türkei (1), Ukraine (1) Ungarn (3), Weißrussland (2)

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

Mutter: anderes Land: In welchem Land?:

Albanien (1), Belgien (1), Bosnien (8), Bulgarien (3), China (2), Deutschland (8), Frankreich (1), Griechenland (1), Guatemala (1), Italien (1), Kosovo (2), Kroatien (3), Lettland (1), Mexiko (1), Moldawien (1), Mongolei (2), Pakistan (1), Polen (7), Rumänien (6), Russland (2), Serbien (4), Slowakei (3), Spanien (2), SR (1), Südkorea (1), Tschechien (2), Türkei (3), Ukraine (1), Ungarn (5), Weißrussland (2)

Vater: anders Land: In welchem Land?: Deutschland (12), Bosnien (6), Türkei (6), Rumänien (4), Bulgarien (3), Italien (3), Polen (3), Serbien (3), Frankreich (2), Kosovo (2), Nigeria (2), Afghanistan (1), Albanien (1), China (1), Georgien (1), Israel (1), Kroatien (1), Kuba (1), Mazedonien (1), Niederlande (1), Schweden (1), Spanien (1), Syrien (1), Tschechien (1), Tunesien (1), Ukraine (1), Weißrussland (1)

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

8 Andere Webseiten

- 6 Google
- 2 richtigessenvonanfangan.at

64 Welches Sonstige

- 9 Krankenhaus
- 5 Apotheke
- 5 Baby Expo
- 4 Hebamme
- 4 MA
- 4 Zeitung
- 3 AK

- 3 Internet
- 2 Bezirksblatt
- 2 Broschüre
- 2 Flyer
- 2 Google
- 2 Nanaya
- 2 Plakat
- 1 Apothekerkammer
- 1 Arbeit
- 1 Ernährungsberatung
- 1 Facharzt
- 1 Folder am MA 35
- 1 Forum im Internet
- 1 Frauenarzt
- 1 Kinderarzt
- 1 Prospekt
- 1 Reha
- 1 SMZ-Ost
- 1 Uni Wien
- 1 VEÖ
- 1 Wäschepaket-Anmeldung
- 1 WGKK

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

4 Alkoholkonsum

- 1 2-3 Gläser/Woche
- 1 ca. alle 14 Tage 1 Seiderl Radler
- 2 gelegentlich (einen Schluck beim Anstoßen)

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

58 Allergien/Unverträglichkeiten

- 7 Penicilin
- 6 Pollen (Gräser)
- 4 Kombination Pollen, Hausstaubmilbe
- 3 Histaminintoleranz
- 3 Nickel
- 2 Birkenpollenallergie
- 2 Fructose
- 2 Laktoseintoleranz
- 2 Kombination Lactose, Fructose
- 1 Äpfel ...

- 1 Asthma, Bäume, Gemüse, Obst
- 1 Augmentin
- 1 Fisch, Heuschnupfen
- 1 Gräser, Ananas, Hausstaub
- 1 Haselnüsse, Gräserpollen
- 1 Hausschnupfen, Katzen
- 1 Hausstaubmilben
- 1 Heu, Nickel
- 1 Jod
- 1 Katzenhaare, Ragweed
- 1 Katzenhaare
- 1 Klacid, Lebensmittel, Bienen, Wolle
- 1 Laktose
- 1 Laktose, Heuschnupfen
- 1 Lebensmittel: Laktose, Fruktose, Histamine
- 1 Nickel, Aspirin
- 1 Nickel, br. Pflaster
- 1 Nickel, Kobalt
- 1 Pflaster
- 1 Roggen, Gräser, Erle, Esche
- 1 Sesam
- 1 Sonne, Nickel
- 1 Staub
- 1 Tierhaare, Schimmelpilz, Hausstaubmilbe
- 1 Weizen, Soja, Kuhmilcheiweiß, Erdnüsse
- 1 Zöliakie

23 Sonstige Erkrankungen

- 5 Schilddrüsenunterfunktion
- 2 Asthma
- 1 Kongentiale Herzfehler, AV Block
- 1 Eisenanämie
- 1 Epilepsie
- 1 Endometriose
- 1 Schlaganfall (Faktor 5 Leiden Heterozyot)
- 1 Schilddrüsenüberfunktion (Schwangerschaftsbedingt)
- 1 Blutgerinnungsstörung
- 1 Krampfadern
- 1 Mb Hashimoto

- 1 zu dickes Blut (Lovenox 80 mg)
- 1 Erhöhte Leberwerte bei 1. SS
- 1 Schilddrüsenunterfunktion, Rheuma
- 1 Zöliobie
- 1 PCO
- 1 Panikattacken, Migräne
- 1 Völlegefühl, niedriger Blutdruck

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

159 Nahrungsergänzungsmittel

- 84 Femibion
- 23 Pregnavit
- 13 Elevit
- 12 Folsäure
- 6 Vitamine
- 5 Magnesium
- 4 Eisentabletten
- 2 Biogena
- 2 Eisen
- 2 Folsan
- 2 Kräuterblut
- 2 Vitamin C
- 1 Calcium
- 1 Centrum
- 1 Coral Care Calcium + D3
- 1 Cranberry Extrakt
- 1 Diät
- 1 Doublex
- 1 Eisenkomplex mit Vitamin C & Zink
- 1 Fischöl
- 1 Gynvital
- 1 Herbalife
- 1 Hipp
- 1 Kalzium
- 1 Magnosolv
- 1 Multivitamine
- 1 Nutrifem Basic, DNA250, MAG150, MoFerrin
- 1 Omega
- 1 Pregnatat
- 1 Schüßler-Salze
- 1 Selen
- 1 Vitamin B

- 1 von Apotheke empfohlen

Frage 31: Welche andere Versicherungsanstalt?

- 14 KFA
- 1 Privat
- 1 Privat Allianz
- 1 Techniker Krankenkasse Deutschland

Kommentarmöglichkeiten zum Messzeitpunkt 2

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

50 Kommentare:

- 9 Alles in Ordnung
- 5 Rezeptideen
- 2 eine kleine Pause/5-10 Minuten in der Mitte
- 1 Angeblich führen einige Kräuter/Gewürze zu Früh- bzw. Fehlgeburten -> diese vielleicht im Kurs erläutern
- 1 Da ich Zwillinge erwarte, wollte ich auch ein bisschen mehr erfahren.
- 1 dass er öfter angeboten wird, warum Dinge erlaubt oder verboten sind
- 1 ein außergewöhnliches Kochbeispiel (nicht Müsli mit Früchten)
- 1 Erhebung auch für Personen, die aktuell nicht schwanger sind, aber z.B. Kinderwunsch haben
- 1 etwas zu essen
- 1 ev. nicht nur die Gefahren darstellen in den Folien sondern auch was ich positiv beeinflussen kann
- 1 eventuell im Anschluss eine Zubereitung eines Gerichts
- 1 eventuell verschiedenes Obst/Gemüse probieren oder Käsesorten
- 1 evtl. eingehen auf vegetarische und vegane Ernährung
- 1 evtl. noch Rezeptideen - Rezeptheft
- 1 Folien fehlerfrei machen und optisch besser gestalten
- 1 Frau Mag. Irez ist sehr gut auf Fragen eingegangen, leider sind 3 Std. zu wenig Zeit, WS nicht im 22. Bezirk.
- 1 größere Probiermengen :)
- 1 Ich finde es wurde sehr gut erklärt und zusammengefasst, nur man konnte vielleicht noch mehr zufügen,
- 1 was man als Zwischenmahlzeit essen darf.
- 1 Kindergeldberatung
- 1 konkrete Kochtipps, mehr Ideen noch was man sich kochen könnte, was auch schnell geht
- 1 konkreter, weniger "hier und da", viele Infos auf einmal - verwirrt
- 1 langsamer reden
- 1 lauter sprechen
- 1 Liste mit NO-Go-Lebensmittel
- 1 mehr Info auch für Diabetiker-Schwangere
- 1 mehr Infos bezüglich Schwangerschaftsdiabetes
- 1 Mehr Infos zu wie setze ich gute Ernährung um
- 1 mehr Interaktion mit anderen TeilnehmerInnen

- 1 Mehr Material für zuhause. Man kann sich sicher nicht alles merken.
- 1 mehr Praxisbezug zwischen Vorträgen -> ist sehr interessant
- 1 Raum war zu klein
- 1 Speziellere Dinge/Fragen eingehen
- 1 Tabellen über Produktinhalte
- 1 Unterlagen davor verteilen für Notizen
Vielleicht mehr Information über ab und von welchen Wochen man muss mehr Vitamin und so während der Schwangerschaft empfohlen.
- 1 Weniger Essen für Kinder
- 1 Workshop ist eher gedacht für Frauen in der frühen Schwangerschaft
zu oberflächlich und zu wenig ins Detail gehend, da zu wenig Zeit zur Verfügung stand. Lieber 5 Stunden
- 1 Workshop, dafür aber mit tiefergehenden Wissen als nur Vermittlung von Basiswissen
- 1 Zubereiten von Speisen lt. Flyer hat gefehlt!

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

- *Nein: Warum nicht:*

- 1 aber eher für 1-2 Trimester
- 1 allerdings erachte ich ihn bei eig. Lektüre als nicht notwendig
- 1 Gute, ausführliche Info, Antwort auf alle Fragen
- 1 je nach Bedarf/Interesse/Vorkenntnisse
- 1 Man bekommt viel Information

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?

57 Kommentare:

- 9 Rezepte
- 4 Übergewicht und Abnehmen nach der Schwangerschaft
- 4 Kinderbetreuungsgeld, Wochengeld etc.
- 2 Welche Kräuter gefährlich in der Schwangerschaft sind.
- 1 Allergie angesprochen, allerdings in großer Runde Einzelprobleme schwer zu besprechen
- 1 Alles für mich Wichtige wurde besprochen.
- 1 Allgemeines über Zwillingsschwangerschaft
- 1 alternative warme Getränke (nicht Kaffee und Tee)
- 1 Arbeiterkammer und Arbeiternehmerinnenveranlagung für Schwangere
- 1 siehe Punkt 11
- 1 Deklaration von Lebensmittel in Bezug aus 'verbotene Lebensmittel'
- 1 Ernährung bei Schwangerschaftsdiabetes
- 1 Ernährung mit weniger Zucker
- 1 Ernährung nach TCM + Schwangerschaft Vegetarier
- 1 Ernährungsinfo bereits vor der Schwangerschaft (die 1. drei Monate d. Schwangerschaft?)
- 1 Essensverhalten, bewusstes langsames Essen, weiterführende Infos, z.B. Literatur, Links
- 1 evtl. mehr Praxisbezug (Kochkurs anbieten)
- 1 exotische Küche: thailändisch, vietn., chin. japan etc.)

- 1 genauere, KLARERE Info zum Thema "was essen, was keinesfalls"?
- 1 Gesundes Baby zur Welt bringen und Geburt
- 1 Infos zu Lebensmittel aus dem Handel; z.B.: gefrorenes Gemüse vs. frisches Gemüse
- 1 Inhaltsstoffe verschiedener Lebensmittel, was ist worin enthalten
- 1 Rechte in der Schwangerschaft
- 1 Kochen
- 1 Kochmöglichkeiten, Geschmack
- 1 Krampfadern
- 1 mehr Praxisnähe
- 1 Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere
- 1 Risiko, Giftstoffe und mehr intensiv (in die Tiefe)
- 1 Schwangerschafts-Mythen
- 1 Sodbrennen, Karenz
- 1 Soli
- 1 Tipps fürs Zunehmen
- 1 Tipps statt Schokolade, was essen
- 1 vegane + vegetarische Ernährung in der SS
- 1 Verstopfung, Übelkeit
- viele Rezepte, die man kochen kann ohne vorher selbst immer schauen zu müssen ob alles drinnen ist, was sein sollte und das nichts was nicht darf, z.B. ein Beispiel für einen Essplan für eine Woche für ausgewogene Ernährung - ich finde es schwer richtig und die richtige
- 1 Menge zu kombinieren
- 1 Vor- und Nachteile Nahrungsergänzungsmittel
- 1 war alles klar
- 1 Wochen oder Monatsplan für am wenigsten Zunahme
- 1 Zucker (Diabetes in der Schwangerschaft)
- 1 Zusatzstoffe in Lebensmitteln, wie gefährlich

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

14 Kommentare:

- 3 war OK
- 2 allgemeine Ernährungspyramide
- 1 Alle Blauen Slides (Allergie, Hygiene usw.)
- 1 die Gewichte bei Kindern
- 1 Einleitung, Begrüßung, Erklärung
- 1 Hygiene
- 1 Kinderbetreuungsgeld - eigentlich nicht Thema des Workshops
- 1 Rauchen der Schwangeren
- 1 Toxoplasmose, Listerine (doppelt, zu ausführlich)
- 1 Vegetarier/Veganer, war aber nicht wirklich zu lange, betrifft mich jedoch nicht
- 1 was eh schon klar ist: Obst, Gemüse ist gesund

Frage 19: Haben Sie sonstige Änderungsvorschläge/Wünsche/Anmerkungen

13 Kommentare:

- 5 nein, war perfekt für mich
- 1 Babynahrung
- 1 evtl. viele Fachausdrücke, bin nicht sicher ob Laien schnell verstehen
- 1 Mehr über persönliche Probleme/Fragen zu reden
- 1 Sehr gute Trainerin, (von Wissen und weiter Informationen zu vermitteln)
- 1 sehr guter Workshop
- 1 Sehr informativ, sehr kurzweilig, passt alles
- 1 Sehr gut strukturiert!
- 1 Super Sache, Danke

Kommentarmöglichkeiten beim Messzeitpunkt 3

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

24 Kommentare:

Der Vortrag war sehr gut. Ein paar mehr von diesen gesunden Rezepten wäre aber OK :) sie schmecken lecker.

Ernährung bei Schwangerschaftsdiabetes

Ernährung in Stillzeit

Es gab ausreichend Information über alle Themen.

eventuell mehr Rezeptideen bzw. Vorschläge betreffend Ernährung im Büroalltag während der Schwangerschaft.

Gewichtszunahme

I have diabetes, but I was not sure during the time of the course.

keiner

LM, die "verboten" sind

mehr Information für Risikoschwangere

mehr Praxis/Kochen im Workshop

mehr Rezeptvorschläge

Mehr Tipps wie man Heißhunger auf Süßes mildern kann.

nichts bestimmtes

schnelle gesunde Küche, Rezepttipps

selbst Rezepte ausprobieren, längere Kursdauer mit mehr praktischen Übungen

Sodbrennen in der Spätschwangerschaft

Stillen - wie lange und wie oft lege ich das Kind an. Wohin wende ich mich bei Stillproblemen?

vegane Ernährung in der SS - wobei dieses Thema, als es angesprochen wurde, auch kurz diskutiert wurde

war ausreichend und informativ, ich war über den Kurs positiv überrascht und möchte den 2ten Kurs auf alle Fälle machen

welche Auswirkungen es auf das Baby hat, wenn man Lebensmittel isst, welche man nicht sollte

welche Sportarten sind empfehlenswert, Übersicht, wann welche Zusatzvitamine in Form von Tabletten der normalen Ernährung ergänzt werden sollen.

Wie hoch darf die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft sein?

Wie man Heißhungerattacken überwindet. Was passiert bei zu viel Zuckergenuss?

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

25 Kommentare:

Allgemeine Infos auffrischen über gesunde Ernährung.

Aufstellung der "verbotenen" Lebensmittel

Ballaststoffreiche Ernährung

Dass Mandeln gegen Sodbrennen helfen.

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

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

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

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

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

Info was man in der Schwangerschaft nicht essen sollte.

Lebensmittelpyramide

Leinsamen, Himbeerblätterttee

mehr Vollkorn und Gemüse -> Verdauung

Mengenangaben, wie viel gegessen werden soll

Milch bei Übelkeit "aufrechtes liegen"

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

Praxis im Workshop umsetzen

Snacks und Kochheft

Sport

Thema "genug trinken", Obst- und Gemüsedosierung

Tipps gegen Sodbrennen

Vitamine

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

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

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

Frage 20: Zu welchen Themenbereichen mehr Informationen benötigt:

Keine Kommentare

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

10 Kommentare:

Danke!

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

diet during gestianel diabetics

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

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

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

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

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

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

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