

research
team



Richtig essen
von Anfang an!

Evaluationsbericht Steiermark 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 der Steiermark	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen	7
Überprüfung der Evaluationsziele	11
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	11
Gewohnheiten	11
Gesundheit	12
Ernährung	13
Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops	13
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs	13
Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag	17
Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren	18
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns	19
Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden	20
Nebenfragestellungen	21
Mittelwerts-Tabellen	25
Kommentare	27

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“ weitverbreitet 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

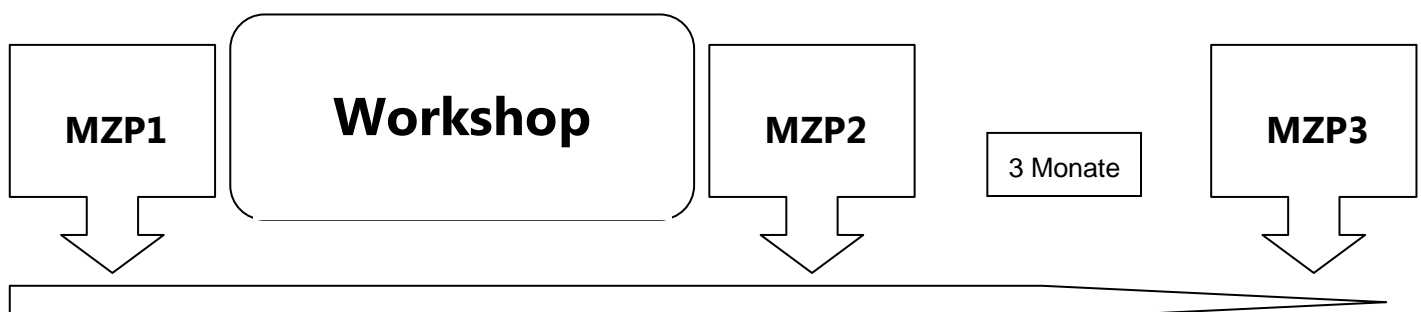
Die Evaluation umfasst Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

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 der Steiermark

Im Jahr 2013 wurden in der Steiermark insgesamt 71 Workshops mit **505 TeilnehmerInnen** abgehalten (alle Personen, welche in den Workshops gesessen sind, unabhängig ob Schwangere oder Begleitpersonen).

Die Workshops fanden zwischen dem 11.01.2013 und 19.12.2013 in 39 verschiedenen Örtlichkeiten statt, wobei in größeren Städten wie Graz u.a. die Workshops auch an mehreren Standorten stattfanden. Dabei kamen 26 TrainerInnen zum Einsatz.

Tabelle 1 fasst die Rücklaufquoten zu den verschiedenen Befragungszeitpunkten zusammen.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP)

Befragungszeitpunkt	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2	Rücklaufquote zu MZP3
Bundesland Steiermark	380	380	200	100 %	52,6 %

Zu Beginn des Workshops (MZP1) füllten insgesamt 380 Personen den Fragebogen aus – d.s. 75,2 % aller Workshop-TeilnehmerInnen. Nach dem Workshop (MZP 2) konnten ebenso viele TeilnehmerInnen für die Befragung gewonnen werden (d.s. 75,2 % aller Workshop-TeilnehmerInnen bzw. 100 % jener, die kurz vor dem Workshop an der Befragung mitmachten). Drei Monate nach den Workshops füllten noch 200 TeilnehmerInnen den Fragebogen aus (d.s. 39,6 % aller TeilnehmerInnen bzw. 52,6 % jener Personen, die zum ersten MZP den Fragebogen beantworteten).

Von 79 Frauen (d.s. 15,6 % aller erreichten TeilnehmerInnen) liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Nur 1 Person gab bei der Frage nach dem Alter keine Angabe. Das durchschnittliche Alter der Teilnehmerinnen lag bei 30,4 Jahren. 50 % der Befragten ist zwischen 28 und 33 Jahre alt. Die 30-Jährigen sind mit einem Anteil von 12,1 % und die 29-Jährigen mit einem Anteil 10,6 % vertreten.

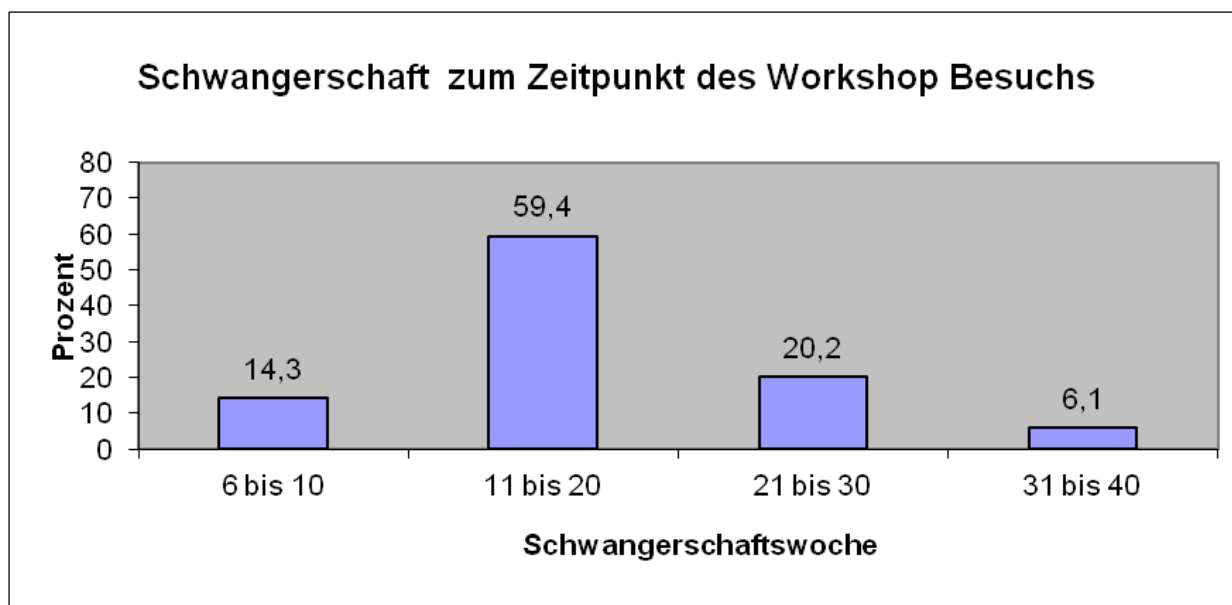
Anzahl der Schwangerschaften

377 Frauen sind schwanger. Davon gaben 376 an, die wievielte Schwangerschaft es zum Zeitpunkt des Workshops ist. Für die Mehrheit handelte es um die erste Schwangerschaft (d.s. 322 Personen, 85,6 %), für weitere 35 Frauen (9,3 %) um die **zweite Schwangerschaft**. 11 Frauen (2,9 %) standen vor der Geburt ihres **dritten**, weitere 8 Teilnehmerinnen (2,2 %) vor der Geburt ihres **vierten, fünften oder sechsten Kindes**.

Schwangerschaftswoche

3 Frauen sind zum Zeitpunkt des Workshops nicht schwanger, da sie keine Angaben zu Schwangerschaftswoche machten. Sie dürften lediglich am Workshopthema interessiert gewesen sein. Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in welcher sich die 377 Schwangeren zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs befanden. Die Bandbreite reichte von der 6. SSW, in der sich 2 Frauen (0,5 %) befanden, bis hin zur 39. SSW, in der sich eine Frau (0,25 %) befand. Die Mehrheit von 59,4 % (224 Frauen) war zwischen der 11. und 20. Woche schwanger.

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



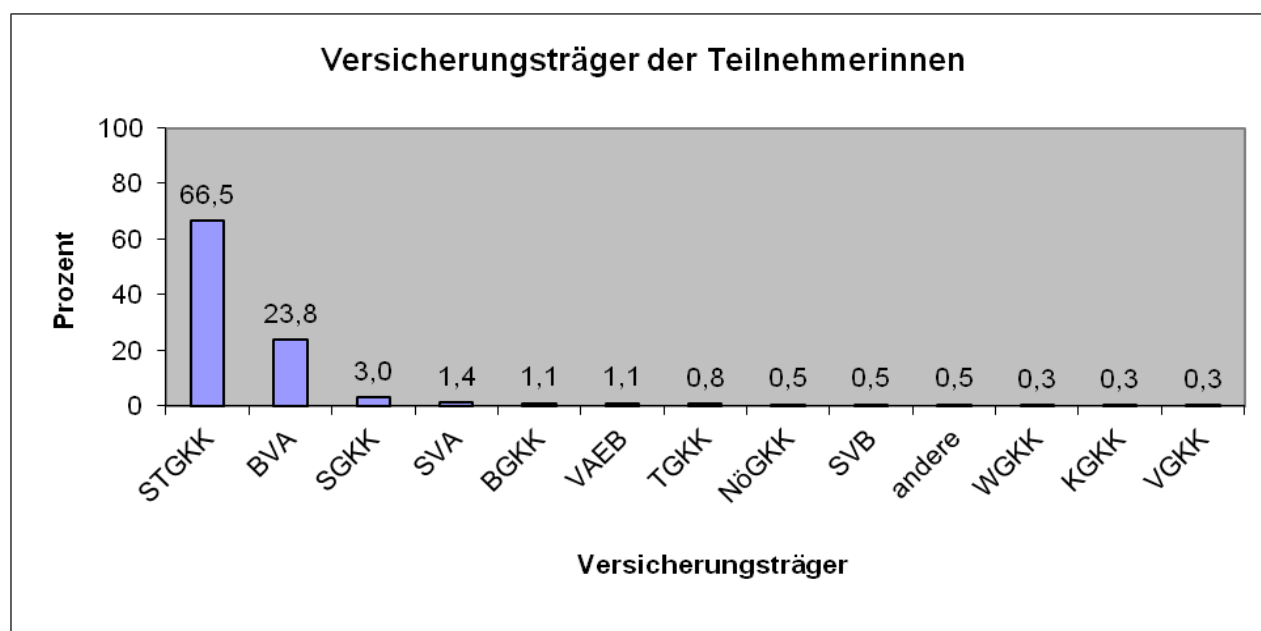
Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

346 von 377 Teilnehmerinnen besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft** (d.s. 91,8 %). 31 Befragte (d.s. 8,2 %) geben eine andere Staatsbürgerschaft an. Hier wurde am meisten die Bundesrepublik Deutschland mit einem Anteil von 41,9 % (d.s. 13 Frauen) genannt (siehe die Nennungen dazu im Kommentarband). Von den insgesamt 377 (werdenden) Müttern sind 340 (90,2 %) in Österreich geboren, Angaben der Frauen zufolge sind auch 345 der künftigen Väter der ungeborenen Kinder in Österreich geboren (91,5 %).

Versicherungsträger

Bei den Versicherungsträgern zeigt sich, dass die meisten Teilnehmerinnen (66,5 %, 246 Personen) bei der STGKK versichert sind. 23,8 % (d.s. 88) der Befragten sind bei der BVA versichert. Die genauen Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt.

Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

Von den 377 Rückmeldungen bei dieser Frage, haben 80 Teilnehmerinnen (21,2 %) angegeben, dass sie in **Karenz** sind.

11 von 378 (2,9 %) Frauen gaben an, dass sie **Alleinerzieherinnen** sind.

Auch das Beschäftigungsverhältnis wurde erhoben. Dazu gab es 299 Angaben. Davon gehen 201 Personen (67,2 %) einer **Vollzeitbeschäftigung** nach (wovon 7 bereits in Karenz sind), weitere 17,1 % (51 Frauen) arbeiten in **Teilzeit**. 2,7 % sind **geringfügig** beschäftigt (8 Frauen). **Arbeitslos** sind 13 % (d.s. 39) der befragten Frauen.

Bildung

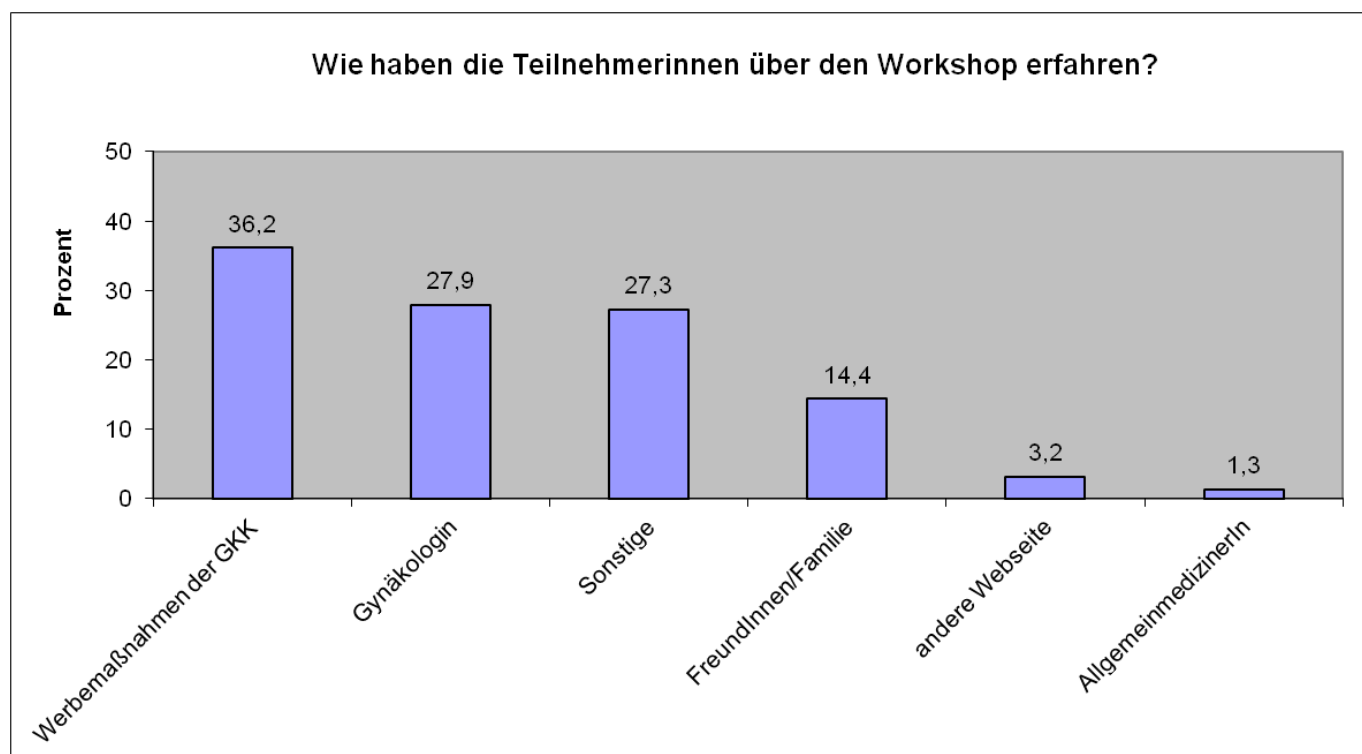
377 Personen machten Angaben zu ihrem Bildungsabschluss. 75 Befragte (19,9 %) geben hierbei an, dass sie einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss** haben. 73 Personen (19,4 %) haben eine **AHS/BHS Matura**, die Mehrheit von 156 Personen (41,4 %) besuchte eine **berufsbildende mittlere Schule**, 65 Personen (17,2 %) weisen einen **Pflichtschulabschluss** auf und haben danach eine Lehre absolviert. Den **Pflichtschulabschluss ohne weitere**

Ausbildung wie eine Lehre haben 1,9 % (7 Personen). Nur eine Frau hat die **Pflichtschule** nicht abgeschlossen (0,3 %).

Werbung für den Workshop

Auf die Frage, wie die Schwangeren vom Workshops erfahren haben, antworteten 376 Personen. Es zeigt sich, dass die Mehrheit von 36,2 % (136 Personen) über die **Werbemaßnahmen der GKK** (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) auf die Workshops aufmerksam wurden. 27,9 % (d.s. 105) der Befragten erfuhren durch ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** davon und 27,3 % (101 Personen) erfuhren über **sonstige Quellen** davon. Weitere 14,4 % (d.s. 54) erfuhren von **FreundInnen/Familie** von dem Workshop. Das **Internet** (3,2 %, d.s. 12 Frauen) als auch der/die **AllgemeinmedizinerIn** (1,3 %, d.s. 5 Frauen) fungierten eher im geringeren Ausmaß als Informationsquellen.

Abbildung 4: Wie haben die Teilnehmerinnen vom Workshop erfahren?



Wie in Abbildung 4 ersichtlich und bereits oben erwähnt, erfuhr ein großer Teil der befragten Frauen (27,3 %) aus „**sonstigen**“ **Quellen** vom Workshop. Hier wurde am häufigsten das EKIZ Gleisdorf, sowie das Sanatorium Leonhard, LKH-Deutschlandsberg und weitere Grazer Einrichtungen genannt. Viele weitere Nennungen und auch die weiteren Internetquellen sind im Kommentarteil des Berichts ersichtlich.

Überprüfung der Evaluationsziele

Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes

Eines der Evaluationsziele liegt in der Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes – der Ausgangssituation der Workshopteilnehmerinnen.

Gewohnheiten

Alkoholkonsum

Von 377 erhaltenen Rückmeldungen (alles Schwangere), gaben 367 (d.s. 97,3 %) an, dass sie auf Konsum von Alkohol während der Schwangerschaft verzichten. Nur 10 Frauen (2,7 %) konsumieren auch weiterhin Alkohol während der Schwangerschaft. Hier variiert der Konsum zwischen 1 Glas Wein im Monat bis hin zu 3 Bier pro Woche (weitere Angaben siehe Kommentarteil).

Zigarettenkonsum

Von den insgesamt 377 Schwangeren gibt mehr als die Hälfte (55,4 %, d.s. 209 Schwangere) an, **noch nie geraucht** zu haben. Weitere 26,5 % (100 Frauen) geben an, **schon seit längerer Zeit nicht mehr zu rauchen** und 16,4 % (d.s. 62 Schwangere) **rauchen seit der Schwangerschaft nicht mehr**. Insgesamt rauchen somit 98,4 % der befragten Schwangeren (d.s. 371) nicht bzw. seit der Schwangerschaft nicht mehr.

6 Schwangere – das sind 1,6 % - geben jedoch an, dass sie **trotz Schwangerschaft weiterhin Zigaretten rauchen**, wobei 5 Frauen noch zusätzlich Angaben zu ihrer Zigarettenanzahl machten. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über den Zigarettenkonsum der betreffenden Schwangeren:

Zigarettenanzahl	Anzahl der Schwangeren
1	1
2	1
3	1
5	1
15	1

Der **Durchschnitt** über alle 5 Frauen liegt bei **fünf Zigaretten am Tag**. Die Bandbreite geht dabei **von einer Zigarette am Tag** bis hin zum Konsum **von 15 (!) Zigaretten** (bei einer Schwangeren).

Bewegungsverhalten

Auf die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ antworteten 372 der Workshop-Teilnehmerinnen. 19 Personen (5,1 %) geben hierbei an, dass sie keinerlei Bewegung in dieser Form ausüben, 57,5 % (d.s. 214 Befragte) betreiben an 1 bis 3 Tagen in der Woche durchgehend 30 Minuten Bewegung, 30,1 % (d.s. 112) an 4 bis 6 Tagen in der Woche. Jeden Tag durchgehend 30 Minuten Bewegung betreiben sogar 7,3 % (d.s. 27) der Befragten!

30 Minuten Bewegung ...	Häufigkeit	Prozent
an 0 Tagen	19	5,1
an 1 Tag	54	14,5
an 2 Tagen	85	22,8
an 3 Tagen	75	20,2
an 4 Tagen	52	14,0
an 5 Tagen	43	11,6
an 6 Tagen	17	4,6
an 7 Tagen	27	7,3
<i>Gesamt</i>	<i>372</i>	<i>100,0</i>

Gesundheit

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

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

Nur 281 Frauen machten Angaben zu diesem Themenblock. Am häufigsten angegeben wurden hier **Allergien/Unverträglichkeiten** bei 82 (29,6 %) von 281 Schwangeren. Die Arten der Unverträglichkeiten reichen hierbei von Heuschnupfen, Laktoseintoleranz, Gräser, Hausstaub und Fructoseintoleranz (am häufigsten) bis zu Zöliakie. Viele weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Am zweithäufigsten wurden **sonstige** Erkrankungen aufgelistet (12,6 %, d.s. 29 Schwangere). Hier wurden u.a. Schilddrüsenunterfunktion, APC-Resistenz und MS am häufigsten angegeben.

Erhöhte **Blutfettwerte** weisen 3,9 % (11 Frauen) auf, 3,6 % (10 Frauen) leiden unter **Bluthochdruck**, weitere 6 (2,1 %) an **Adipositas**, 5 (1,8 %) an **Diabetes Mellitus**, 6 (2,1 %) an einer **Schwangerschaftsdiabetes** und eine Person an **Präeklampsie** (0,4 %).

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere)

Zu den Schwangerschaftsbeschwerden äußerten sich 369 Schwangere. Bei den Schwangerschaftsbeschwerden zählen **Übelkeit bzw. Brechreiz** mit 61,2 % (226 Schwangere) zu den häufigsten Beschwerden, 30 Personen (8,1 %) müssen **tatsächlich erbrechen**. **Blähungen/Völlegefühl** wird von 46,1 % (170 Schwangere) der Befragten berichtet, an **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** leiden 31,2 % (115 Schwangere) und an **Sodbrennen** 21,4 % (79 Schwangere). **Keine** Schwangerschaftsbeschwerden weisen 18,2 % der Befragten auf (67 Schwangere).

Ernährung

377 Frauen sind laut eigenen Angaben zum Zeitpunkt des Workshops mindestens in der sechsten Schwangerschaftswoche. Ungefähr die Hälfte der schwangeren Workshopteilnehmerinnen (51,2 %, 193 Frauen) nahm bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

Nahrungsergänzungsmittel werden vom Großteil der befragten Schwangeren (79,5 %, 294 Frauen) zusätzlich **während der Schwangerschaft** eingenommen. Am häufigsten wurden hier die Präparate Femibion, Folsäure, Pregnavit, sowie Vitamine etc. genannt. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

4,8 % (18 Schwangere) geben an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu sich zu nehmen. 84 % (316 Schwangere) stimmen voll oder überwiegend zu, die Ernährungsgewohnheiten an die Workshopempfehlungen anpassen zu können.

Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops

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

Dazu erhielten alle Teilnehmerinnen 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

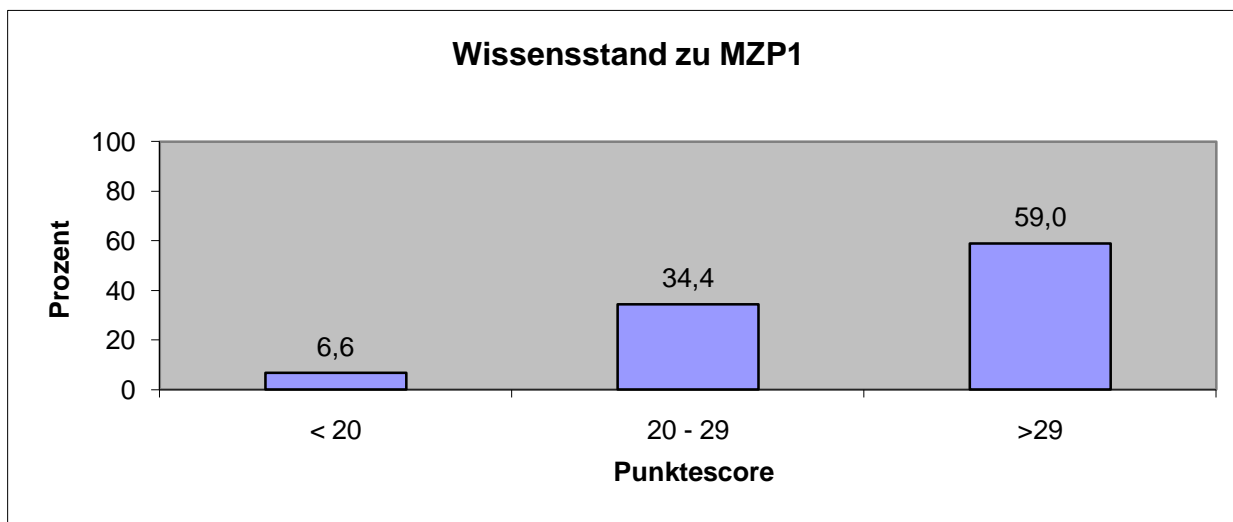
Ein und derselbe **Wissenstest** wurde zu allen Messzeitpunkten (MZP1-MZP3) vorgelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor als auch unmittelbar nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). Zusätzlich wurde den Teilnehmerinnen drei 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 378 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten, bei **29,3 Punkten**, wobei die **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 26 und 33 Punkten** erreichten. 3 Teilnehmerinnen (0,8 %) erreichten weniger als 10 Punkte, stolze 3 Teilnehmerinnen (0,8 %) erzielten ein Resultat von 39 bzw. 40 Punkten.

Die **größte Wissenslücke** vor Beginn des Workshops war, wie viel Obst und Gemüse man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte (nur 6 % wussten die richtige Antwort). Ferner war wenig bekannt, dass der Eiweißbedarf ab dem 4.Schwangerschaftsmonat erhöht ist (25 % richtige Antworten), die Abhängigkeit der Gewichtszunahme vom BMI vor der Schwangerschaft (38 % richtige Antworten) und dass ein Eisenmangel während der Schwangerschaft nicht zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt (30 % richtige Antworten).

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

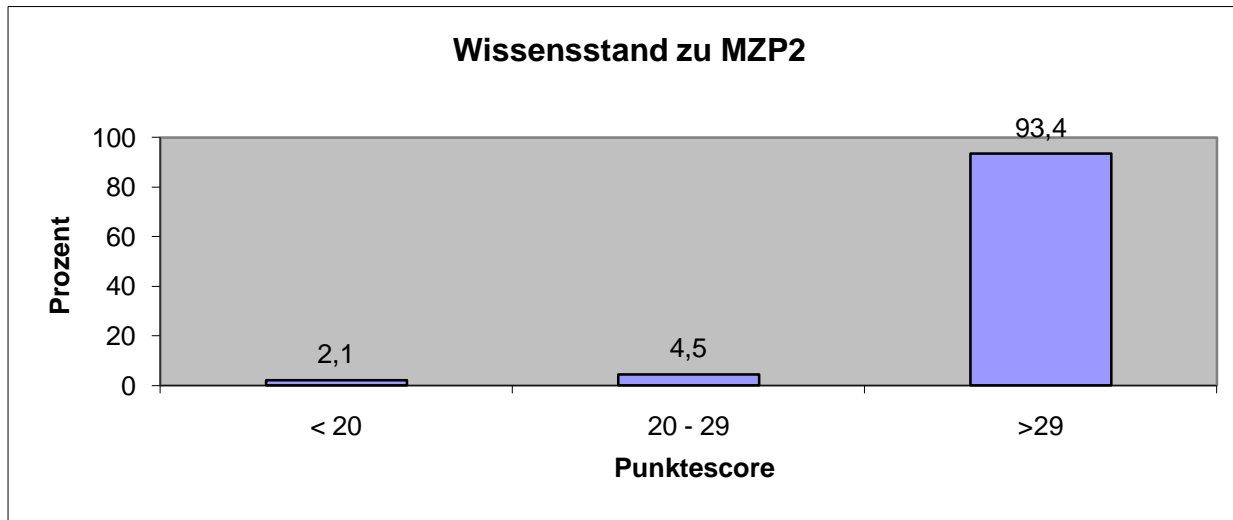
Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (N= 378)



Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Hier liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 376 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten **bei 36,3 Punkten**. 5 Frauen erzielten überraschend Scores von unter 10 Punkten (1,3 %). Dafür erreichten stolze **29** Teilnehmerinnen das Maximum von 41 Punkten (7,7 %), aber auch 40 richtige Antworten (bei 12,5 %, 47 Befragten) und 39 richtige Antworten (bei 14,9 %, 56 Befragten) sind sehr häufig vertreten.

Im Durchschnitt legten die Workshopteilnehmerinnen vom ersten MZP1 zum MZP2 rund 7 Punkte zu.

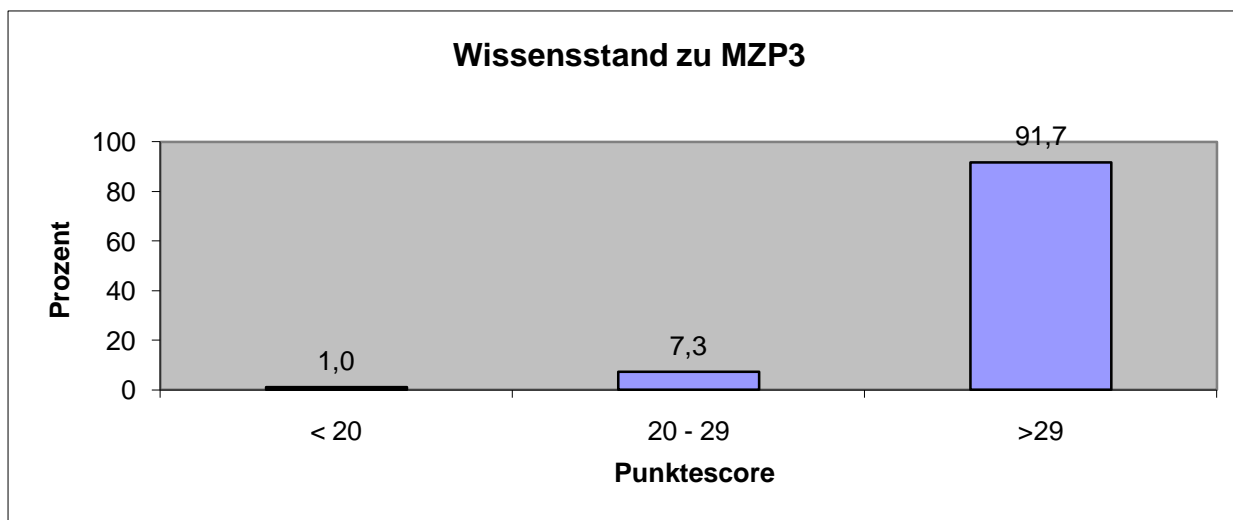
Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (N= 376)



Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die Teilnehmerinnen gesendet. Dieser wurde von 192 Frauen ausgefüllt. Der **durchschnittliche Gesamtscore lag zu diesem Zeitpunkt bei 35,3 Punkten**. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 34 und 38 Punkten**. Es gab zu diesem Zeitpunkt **keine** Person, welche einen Score unter 10 Punkten erreichte. Jedoch 11 richtige bzw. 12 richtige Antworten kamen von je einer Person (je 0,5 %). Drei Monate danach erreichten noch immerhin **7 Personen (3,6 %)** den höchsten Punktestand von 41!

Die Frage, die drei Monate nach den Workshops am häufigsten falsch beantwortet wurde, war nach wie vor, wie viel Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte (26 % richtige Antworten im Vergleich zu 48 % direkt nach dem Workshop).

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (N= 192)



Im Vergleich der 3 Messzeitpunkte (vor, nach und drei Monate nach den Workshops) zeigt sich, dass der durchschnittliche Gesamtscore nach dem Workshop am höchsten ausgefallen ist ($p = < 0.001$). Dies zeigt sich sowohl im querschnittlichen* als auch im längsschnittlichen** Vergleich. Drei Monate nach den Workshops sinkt der Wissensstand etwas, bleibt aber noch immer signifikant höher, als zum Zeitpunkt vor den Workshops ($p = < 0.001$), was eine gute und überdauernde Qualität der Wissensvermittlung in den Workshops nahelegt.

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

** Längsschnitt: Durchschnittswerte sind gepaart, d.h. sie beziehen nur jene Teilnehmerinnen ein, die zu allen drei Zeitpunkten teilgenommen haben und zuzuordnen waren (durch persönlichen Code). 79 Frauen lassen sich zu allen drei MZP eindeutig zuordnen.

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

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

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

Fazit: Die Qualität der Wissensvermittlung zeigt sich in diesem Falle deutlich durch die Nachhaltigkeit des Wissensstandes. So kann ein Anstieg des Wissensstandes von vor dem Workshop zum Zeitpunkt danach festgestellt werden ($p = < 0.001$). Der durchschnittliche Anstieg um 7 Punkte bedeutet einen Wissenszuwachs um 23,9 % (auf Basis des Wissensstandes vom 1. MZP). Zwar ist der Wissensstand 3 Monate nach den Workshops im Vergleich zu direkt danach gesunken ($p = < 0.004$), jedoch noch immer deutlich höher ($p = < 0.001$), als zum Zeitpunkt vor den Workshops.

Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

Das zweite Evaluationsziel soll die **Alltagstauglichkeit der Ernährungstipps** evaluieren, welche die Schwangeren während des Workshops erhalten haben. Fragen wurden vom 2. und 3. Messzeitpunkt ausgewertet:

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

Stolze 93,1 % der Befragten (352 Personen) empfinden die gegebenen Tipps im Workshop als sehr praxisrelevant (völlige und überwiegende Zustimmung). Nur 4 Personen (1,1 %) wählten die fünfte der sechs Antwortkategorien und sind somit weniger von der Praxisrelevanz überzeugt.

41,9 % der Befragten (158 Personen) sind zudem sehr zuversichtlich, weitere 49,6 % (187 Personen) immerhin zuversichtlich, dass sie die gehörten Inhalte und Empfehlungen auch tatsächlich umsetzen können. Eine Person (0,3 %) ist hier weniger zuversichtlich (Kategorie 5), die gebotenen Empfehlungen umsetzen zu können.

Drei Monate nach der Ernährungsberatung (MZP3) wurde allgemein danach gefragt, ob die im Workshop vermittelten Ernährungstipps und Inhalte im Alltag leicht umsetzbar waren (1=stimme völlig zu bis 6= stimme überhaupt nicht zu). 78,4 % (156 Frauen) von 199 Frauen stimmten dieser Aussage zu diesem Zeitpunkt zu (Antwortkategorien 1 und 2). Längsschnittlich betrachtet zeigt sich kein signifikanter, dennoch ein tendenzieller Unterschied, zwischen der Zuversicht, die vermittelten Inhalte umsetzen zu können ($p=0.057$). Dieses Ergebnis beruht auf nur 87 Paaren, welche durch das Matching über die Zeitpunkte hinweg zugeordnet werden konnten. Aber auch querschnittlich zeigt sich, dass prozentual die Anteile doch sichtlich gesunken sind (von 91,5 % mit Zuversicht auf 78,4 %, die die Umsetzung im Alltag auch leicht fanden).

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

Es wurden Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von durchschnittlich 197 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind **60,8 %** (120 Frauen) der Meinung, dass sich **die Inhalte des Workshops im Allgemeinen** (zu vermeidende Nahrungsmittel, Zusatzbedarf an Nährstoffen, Bewegung, Hygiene bei der Essenzubereitung, Beeinflussbarkeit der Schwangerschaftsbeschwerden) bisher **gut im Alltag umsetzen** ließen (Antwortkategorie 1, gute Umsetzbarkeit). Weitere 30,9 % (61 Frauen) entschieden sich für Antwortmöglichkeit 2, weitere 8,3 % (16 Personen) für die Kategorien 3 bis 5.

165 Personen (82,9 %) finden, die Tipps zur **Hygiene** im Alltag gut umsetzen zu können. 80,9 % (161 Personen) finden, dass die Tipps zu den **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte** im Alltag gut umsetzbar sind. Weitere 51,3 % (101 Personen) finden die Bewegungstipps sowie 46,7 % (93 Personen) die Tipps wie man **Zusatzbedarf an Nährstoffen in der Schwangerschaft decken kann** und 41,5 % (80 Personen) die Tipps zur **Beeinflussbarkeit von Schwangerschaftsbeschwerden** gut umsetzbar.

Fazit: Insgesamt sehen die Teilnehmerinnen die Tipps gut im Alltag umsetzbar. Diese Ansicht zeigt sich auch 3 Monate nach den Workshops als bestehend.

Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

Unter Selbstwirksamkeitserwartung wird die Sicherheit verstanden, die Schwangere in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten haben, gesundes und nährstoffreiches Essen für sich und ihr Baby zubereiten zu können. Zwei Fragen wurden dahingehend über alle Messzeitpunkte, die Antwortskalierung war 6-stufig (1=stimme völlig zu bis 6=stimme überhaupt nicht zu), ausgewertet:

- *Ich bin mir sicher, dass ich einen großen Beitrag für meine Gesundheit und die meines Babys leiste, wenn ich gesunde Nahrung zu mir nehme.*
- *Ich bin mir sicher, dass ich es schaffe mich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten.*

Das Selbstwirksamkeitserleben der Teilnehmerinnen ist zu Beginn der Workshops sehr hoch ausgeprägt. 86,4 % (d.s. 325) der Befragten stimmen völlig zu, **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten**. 39 (d.s. 10,4 %) Personen stimmen überwiegend zu. Nach dem Workshop stimmen 98,4 % von 378 Personen völlig (88,9 %) oder überwiegend (9,5 %) zu, einen Beitrag durch die Ernährung für die Gesundheit ihres Babys zu leisten. Im längsschnittlichen Vergleich zeigt sich hier nur ein tendenzieller Zuwachs an Selbstwirksamkeit zwischen den zwei Messzeitpunkten ($p=0,088$), da ja auch schon der Ausgangswert sehr hoch war. 3 Monate nach den Workshops antworteten darauf 199 Frauen. Davon sind immerhin noch 173 (86,9 %) vollkommen dieser Ansicht, die übrigen 13,1 % (26 Personen) stimmen überwiegend zu. Hier konnte jedoch kein Unterschied zum Zeitpunkt direkt nach den Workshops ($p=1,000$) gefunden werden. Es zeigt sich zusammenfassend ein sehr stabiles Selbstwirksamkeitserleben über alle drei Messzeitpunkte hinweg.

Die **Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, konnte von 84%iger Zustimmung (40,4 %, d.s. 152 Personen mit völliger und 43,6 %, d.s. 164 mit überwiegender Zustimmung) vor Workshopbeginn auf 91,7%ige Zustimmung (43 %, d.s. 161 Personen mit völliger und 48,7 %, d.s. 182 Personen mit überwiegender Zustimmung) direkt nach dem Workshop (2. Messzeitpunkt) maßgeblich gesteigert werden ($p < 0,001$). Drei Monate nach den Workshops stimmten diesem Punkt nur mehr 73,4 % (d.s. 146 Personen) völlig oder überwiegend zu. Drei Monate nach dem Workshop war damit die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten deutlich geringer als direkt nach dem Workshop ($p < 0,001$) bzw. geringer als vor dem Workshop ($p < 0,001$).

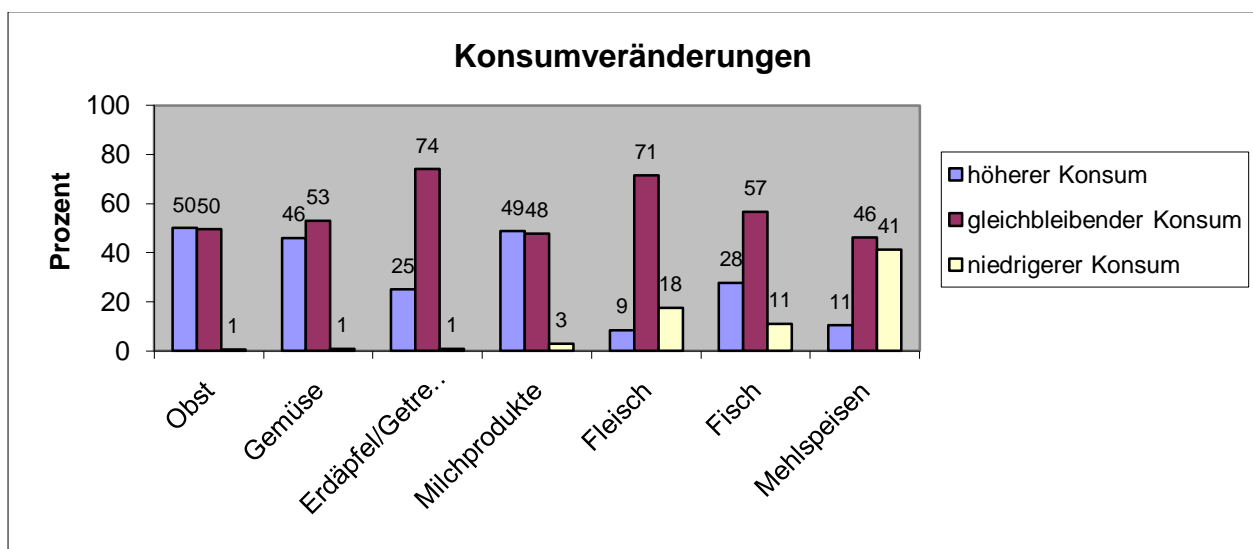
Fazit: Das Bewusstsein um den großen Beitrag gesunder Ernährung während der Schwangerschaft für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des heranwachsenden Babys konnte durch den Besuch des Workshops aufgrund der hohen Ausgangswerte nicht mehr deutlich gesteigert werden, aber langfristig gesichert werden. So konnte zwar keine Steigerung des Bewusstseins über alle drei Messzeitpunkte geschaffen werden, jedoch auch kein Rückgang verzeichnet werden. Die Zuversicht auch bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen zu folgen, ist unter den Teilnehmerinnen direkt nach dem Workshop deutlich höher als zu Beginn. 3 Monate nach den Workshops sinkt die Zuversicht gegenüber dem Zeitpunkt vor und direkt nach den Workshops (jeweils $p < 0,001$).

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.

Durchschnittlich **31,4 %** (d.s. 62 von 197 Befragten) geben an, ihr Konsumverhalten **erhöht** zu haben. Die Erhöhung betrifft hier laut Angaben vor allem die Nahrungsmittel Obst (50 %), Gemüse (46 %), Milchprodukte (49 %), sowie Fisch (28 %) und Erdäpfel/Getreide (25 %). **Gleichgeblieben** ist der Konsum bei **57,7 %** der (d.s. 113) Befragten. Für diese zählen vor allem Erdäpfel/Getreide (74 %), Fleisch (71 %) und Fisch (57 %) zu den Nahrungsmitteln, welche im Konsum unverändert geblieben sind. Durchschnittlich 10,9 % (d.s. 21 Personen) **verzichteten** öfter als vorher auf bestimmte Nahrungsmittel. 41 % gönnen sich dabei weniger Mehlspeisen, 11 % weniger Fisch und 18 % weniger Fleisch als vor den Workshops.

Abbildung 8: Konsumveränderungen der Teilnehmerinnen



Fazit: Mehr als die Hälfte der Teilnehmerinnen gibt an, dass ihr Konsumverhalten unverändert geblieben ist. Knapp ein Drittel der Befragten nehmen 3 Monate nach den Workshops vermehrt gesündere Nahrung zu sich, darunter Obst und Gemüse. Verringert wurde vor allem der Konsum von sehr zuckerhaltigen Mehlspeisen, sowie Fisch und Fleisch. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich durch die Workshops bei vielen Teilnehmerinnen eine Bewusstseinsbildung zu gesünderem Konsum von Nahrungsmitteln stattgefunden hat.

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.

Lediglich 18,3 % der Befragten (d.s. 67 von 366 Schwangeren) litten zum Zeitpunkt des Workshops nicht an Schwangerschaftsbeschwerden. Demnach ist davon auszugehen, dass die Mehrheit der Teilnehmerinnen an Schwangerschaftsbeschwerden zum Zeitpunkt des Workshops litt. Drei Monate nach den Workshops wurde nun evaluiert, inwiefern die gegebenen Tipps zur Ernährung zu Milderung der Beschwerden geführt haben. **64,6 %** (d.s. 126 von 195) der Befragten geben hier an, dass sie keinerlei Beschwerden mehr verspüren, **32,8 %** (d.s. 64 Frauen) hatten Beschwerden und haben die Tipps beherzigt. Nur **2,6 %** (d.s. 5 Frauen) haben trotz Schwangerschaftsbeschwerden die Tipps nicht ausprobiert. 70 Frauen haben auch angegeben, wie gut die Tipps geholfen haben. 10 % dieser Frauen (d.s. 7), die die Tipps probiert haben, geben an, dass die Tipps sehr gut geholfen haben, weitere 31,4 % (d.s. 22) bestätigen eine gute Hilfe, 45,7 % (d.s. 32) eine mittelmäßige Hilfe durch die Tipps. Nur 12,9 % (d.s. 9 Frauen) finden, dass die Tipps nicht oder überhaupt nicht gewirkt haben.

Ob es zu einer tatsächlichen Linderung der Beschwerden durch Beherzigung der Tipps gekommen ist, wurde durch eine weitere Frage 3 Monate nach Workshopabhaltung evaluiert (Antworten von 1=sehr sicher bis 5=überhaupt nicht sicher). 149 Frauen beantworteten diese Frage. Davon sind sich rund 18,8 % (d.s. 28 Frauen) sehr sicher und weitere 36,2 % (d.s. 54 Frauen) sicher, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden durch Anwendung der Tipps gekommen ist. 31,5 % (d.s. 47) entschieden sich für die dritte, etwa 13,4 % (d.s. 20) für die vierte und fünfte Antwortkategorie.

Fazit: Ein Großteil der Teilnehmerinnen leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. Knapp zwei Drittel verspürt keinerlei Beschwerden drei Monate später. Jene die die Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden beherzigt haben, schreiben diesen zum Großteil sehr gute bis befriedigende Wirkung zu. Für die meisten (55 %) ist es subjektiv zu einer Linderung der Beschwerden nach Anwendung der Ernährungs-Tipps gekommen.

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** über alle erfassten Punkte kann festgestellt werden, dass **80,1 %** der Teilnehmerinnen (d.s. 304 von 379 Befragten) den Workshop **sehr zufriedenstellend** beurteilen. Verschwindend gering ist der Anteil jener, die eher unzufrieden (d.s. 0,6 %) sind. Unzufriedenheit herrscht bei niemanden. Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Mit dem **Workshop insgesamt** zeigen sich 99,5 % (!) der Teilnehmerinnen (d.s. 376 Frauen) sehr zufrieden oder zufrieden. Der **organisatorische Ablauf** wird von 81,8 % der Teilnehmerinnen (311 Frauen) mit sehr zufrieden beurteilt und von weiteren 16,8 % (d.s. 64 Frauen) mit zufrieden eingeschätzt. Immerhin 5 Frauen (1,3 % der Befragten) finden den organisatorischen Ablauf eher nicht zufriedenstellend. 86,8 % (d.s. 329 Frauen) zeigen sich mit den **TrainerInnen** sehr zufrieden, weitere 12,9 % zufrieden (d.s. 49 Frauen). Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** fanden 75,5 % der Teilnehmerinnen sehr zufriedenstellend (d.s. 286 Frauen). 24,3 % (d.s. 92 Frauen) vergeben dafür zufriedenstellende Noten. Nur eine Person zeigt sich eher unzufrieden.

Das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen lässt Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu. Diese ist sehr hoch, denn beachtliche **98,9 %** (d.s. 373 von 377 Frauen) gaben unmittelbar nach dem Workshop an, dass sie den **GKK-Workshop weiterempfehlen** würden. **Nach drei Monaten** bestätigten **68,5 %** (d.s. 137 von 200 Befragten), dass sie den Workshop **bereits weiterempfohlen** haben. Ein weiterer Hinweis für die Akzeptanz des Workshops ist ferner, inwieweit die Teilnehmerinnen **anderen Frauen Informationen bzw. die erhaltenen Tipps weitergegeben** haben. Dabei stellte sich heraus, dass nur 28,5 % (d.s. 57 Frauen) die Informationen nicht weitergegeben haben. 32 % (d.s. 64 von 200 Befragten) haben schon mit einer Person über die Workshopinhalte gesprochen. Weitere 36,5 % (d.s. 73 Frauen) gaben die Tipps bereits an zwei bis vier Personen weiter. Fünf bis sieben andere Frauen informierten 1,5 % (d.s. 3) der Befragten über den Workshop. Ebenso hoch ist der Anteil jener, die bereits mindestens acht andere Frauen über die Inhalte und Tipps aufklärten. In Summe bestätigen also 71,5 % (d.s. 143 von 200 Befragten), die Informationen und Ernährungstipps aus dem Workshop schon an mindestens eine Freundin/Bekannte weitergegeben zu haben.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Die Zufriedenheit mit dem **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) fällt im Vergleich zum Workshop selbst vergleichsweise niedrig aus. So sind 45,5 % der Frauen (d.s. 87 von 191 Personen) mit dem Service sehr zufrieden und weitere 42,9 % zufrieden (d.s. 82). Eher nicht zufrieden waren damit 9,4 % (d.s. 18), Unzufriedenheit herrschte bei 2,1 % (d.s. 4).

56,9 % (d.s. 107 von 188 Personen) schätzen auch den/die **Vortragenden der Leistungsinformation** sehr zufriedenstellend ein, weitere 35,1 % (d.s. 66) zeigen sich zufrieden. Insgesamt 15 Personen (d.s. 8 %) bekunden geringe Zufriedenheit (5,9 %, 11 Frauen) oder gar Unzufriedenheit (2,1 %, 4 Frauen).

In Summe bestätigen rund 67,7 % (d.s. 126 von 186 Frauen), **ausreichend** über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** worden zu sein (stimme völlig zu: 37,1 %; stimme weitgehend zu: 30,6 %). Etwa 12,4 % (d.s. 23 Frauen) stimmen eher nicht bis überhaupt nicht 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, Inhalten und Vortragenden.

Die gegebenen Informationen bezüglich des Wochengeldes, die Leistungsinformation und das Service der Leistungsabteilung zeigen sich bezüglich der Bewertung gegenüber der Gesamtwertung des Workshops etwas niedriger, jedoch noch im positiven Bereich. D.h. in den Spitzenausprägungen (d.i. sehr zufrieden) wäre da noch durch Potenzial zur Verbesserung zu sehen. Da unter den Teilnehmerinnen ein großer Unterschied an Vorwissen, sowie Erwartung herrscht, ist es naturgemäß schwer alle Teilnehmerinnen zufrieden zu stellen.

Fragen zum 2. Messzeitpunkt direkt im Anschluss an den Workshop

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 wurden die Teilnehmerinnen unter anderem aufgefordert, Verbesserungswünsche zu äußern. 68 Frauen gaben einen Kommentar ab. Eine genaue Auflistung der genannten Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts. Sehr oft wurden hier Vorschläge für Rezepte oder insgesamt kürzere Gestaltung der Workshops angegeben.

Weiterempfehlung bzw. Weitergabe von Informationen aus dem Workshop an andere

Der Workshop würde von fast allen Teilnehmerinnen (98,9 % direkt nach dem Workshop) weiterempfohlen werden, was auf eine starke Akzeptanz dieses Konzepts hinweist. Drei Monate später hatten bereits 68,5 % den Workshop weiterempfohlen. Als (wenige) Gründe, den Workshop nicht weiterzuempfehlen, gaben die Betreffenden an, dass mehr Erfahrungsaustausch fehlte, unabhängig der Literaturvorträge aus Büchern viel Wissen schon vorher da war, zu direkte Rückmeldungen durch die TrainerInnen erfolgte etc.

Vermehrter Informationsbedarf

Die offene Frage, ob sich die Teilnehmerinnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, lieferte zahlreiche (nämlich 106) Inputs von Seiten der Teilnehmerinnen. Sehr oft wurden hier abermals Rezeptvorschläge genannt, gefolgt von Karenz u Kindergeld, Wochengeld; Ernährungspyramide und alternativer Medizin. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Was hätte kürzer sein können

Hier wurden insgesamt 8 Kommentare abgegeben. Die meisten bezogen sich allerdings darauf, dass eh alles gepasst hat. Die Hygienetipps und die Ernährungspyramide hätten für die eine und die andere kürzer sein können..

Sonstige Änderungsvorschläge und Wünsche

Die Teilnehmerinnen konnten am Ende des Workshops (MZP2) unter Frage 19 noch „sonstige Änderungswünsche“ bekannt geben. Insgesamt 24 Kommentare wurden abgegeben. Wiederum war der Wunsch nach mehr Rezepten stärker vertreten. Weitere sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Fragen zu Messzeitpunkt 3

Auch drei Monate nach der Befragung haben sich zahlreiche Frauen an der Umfrage und dem Wissenstest beteiligt. Der Rücklauf beträgt 200 Personen. Von 79 Frauen liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

Rückblickend mehr Informationen benötigt

63 Personen machten Angaben zur offenen Frage, zu welchen Themen sie rückblickend mehr Informationen benötigt hätten. Genannt wurden unter anderem Zuckergehalt in den verschiedenen Lebensmitteln, Ernährung für die letzten 12 Monate und Rezepte für Schwangere. Alle Details sind wiederum im Kommentarband zu finden.

Besonders hilfreiche Information

Auf die Frage, was für die Teilnehmerinnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, nutzten 70 Teilnehmerinnen die Gelegenheit für einen persönlichen Kommentar. Am häufigsten genannt wurden u.a. die Ernährungspyramide, 5-Elemente Ernährung, Bewegung und wiederum Rezepte.

Vermehrte Information

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. **Stark nachgefragt** wurden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (69,6 %, d.s. 117 von 168 Frauen) und mehr Informationen zum Thema **Beikost** (49,4 %, d.s. 83 Frauen). 10,1 % (d.s. 17) wünschen sich noch weitere **Ergänzungen zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft**. Konkrete Angaben wurden dazu aber von keiner Person gemacht. Unter der Rubrik „**Sonstige**“ kamen 13 Kommentare, von Allergien bis zu wehenauslösenden Lebensmitteln.

Multiplikatorinneneffekt

Ungefähr 68,5 % (137 Personen) geben an, tatsächlich schon den GKK-Workshop weiterempfohlen zu haben. 71,5 % der Befragten (143 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 – 21 Personen gaben dazu Kommentar ab. Unter anderem wurden die Themen "Alles rund ums Baby", kritischer Umgang mit dem Thema Giftstoffe/Spritzmittel in Lebensmitteln, Tipps von Hebammen etc. angesprochen. Weitere Details dazu sind im Kommentarteil aufgelistet.

Mittelwerts-Tabellen

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

1. Messzeitpunkt	Ö Gesamt	Steiermark	Differenz
Themen	(2370)	(380)	
Alter	30,3	30,4	0,1
Schwangerschaftswoche	18,1	17,4	-0,7
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	0,0
Größe	167,1	167,3	0,2
Gewicht	67,9	67,0	-0,9
Gewicht vor Schwangerschaft	64,1	63,3	-0,8
Bewegung	3,1	3,1	0,0
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	1,78	-0,12
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,1	29,3	-0,8

2. Messzeitpunkt	Ö Gesamt	Steiermark	Differenz
Themen	(2341)	(380)	
Alter	30,3	30,4	0,2
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	0,0
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,13	1,19	0,06
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,10	1,13	0,04
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,22	1,25	0,03
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,20	1,24	0,05
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,49	1,55	0,06
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,72	1,68	-0,03
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,12	1,13	0,02
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,74	1,67	-0,06
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,69	1,68	-0,01
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,55	1,53	-0,01
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,89	2,18	0,29
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,6	36,3	-0,2

3. Messzeitpunkt	Ö Gesamt	Steiermark	Differenz
Themen	(1234)	(200)	
Alter	30,6	30,5	-0,1
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	0,0
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,00	1,95	-0,05
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,13	1,13	0,00
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,06	2,09	0,03
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,26	1,21	-0,05
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,67	1,62	-0,05
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,66	-0,11
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,24	1,20	-0,04
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,80	1,78	-0,02
Informationen weitergegeben	2,21	2,16	-0,05
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,42	1,38	-0,04
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,64	0,09
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,45	2,46	0,01
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,1	35,3	0,2

Kommentare

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

Messzeitpunkt 1

Frage 14: Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

Andere: Bosnien (2), China (1), Deutschland (13), Georgien (1), Großbritannien (1), Italien (1), Niederlande (1), Nigeria (1), Rumänien (2), Schweiz (1), Serbien (1), Slowenien (2), Tschechien (1), Ungarn (2), USA (1)

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?: Bosnien (4), China (1), Deutschland (13), Georgien (1), Großbritannien (1), Italien (1), Kosovo (1), Kroatien (1), Kuba (1), Niederlande (1), Nigeria (1), Rumänien (2), Schweiz (1), Serbien (2), Slowenien (1), Tschechien (1), Ungarn (2), USA (2)

Vater: anders Land: In welchem Land?: Bosnien (3), Bulgarien (1), Deutschland (7), Dominikanische Republik (1), Georgien (1), Kosovo (2), Nigeria (1), Rumänien (3), Russland (1), Schweiz (1), Serbien (3), Slowenien (3), Spanien (2), Tschechien (2), Ungarn (1)

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

16 Andere Webseiten:

- 4 EKIZ Gleisdorf
- 4 Sanatorium Leonhard
- 2 LKH-Deutschlandsberg
- 2 Stadt Graz
- 2 Stadtmagazin Deutschlandsberg
- 1 EKIZ
- 1 Parents.at

94 Welches Sonstige

- 7 Postzusendung
- 6 EKIZ
- 5 Brief GKK
- 5 EBZ
- 5 Zusendung GKK
- 4 GKK
- 3 EBZ Bruck/Mur
- 3 LKH Graz
- 3 Diätologin

- 2 Frauenarzt
- 2 Gemeindezeitung
- 2 LKH-Feldbach
- 2 Zeitschrift GKK
- 2 Zeitungen
- 2 Arbeitskollegin
- 2 Geburtsvorbereitungskurs
- 2 Persönliche Zuschrift
- 1 Apotheke
- 1 Hebamme
- 1 Kinderkrippe
- 1 Aushang LKH
- 1 Bezirkshauptmannschaft
- 1 Bildungskalender LKH-Graz
- 1 EKIZ Gleisdorf
- 1 EKIZ Programmheft
- 1 EKIZ-Zeitung
- 1 email
- 1 email von Fr. Kipperer
- 1 Ernährungsberaterin LKH-Feldbach
- 1 Facharzt
- 1 Folder
- 1 Frau Harmuth
- 1 Infoabend LKH-Hartberg
- 1 Internet
- 1 Internet, KAGES
- 1 Kinderarzt Dr. Hansemann
- 1 Kleine Zeitung
- 1 Krankenhaus
- 1 Lebensgefährtin
- 1 LKH
- 1 LKH FB
- 1 LKH Hartberg
- 1 Mag. Köberl
- 1 Mütterberatung
- 1 Nachbarin
- 1 Newsletter
- 1 Prospekt in der Apotheke
- 1 Recherche im Internet
- 1 Sanatorium
- 1 Schwägerin
- 1 Teambesprechung, Bildungskalender
- 1 Wifi Kurs
- 1 Zeitschrift
- 1 Zugeschickter Folder

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

9 Häufigkeit Alkohol

- 2 1 Glas im Monat
- 1 1 x pro Woche 100 ml Rotwein oder Bier
- 1 1/8 Wein im Monat
- 1 1 Glas/ 2 Wochen
- 1 2 - 3 Bier in der Woche
- 1 2 x im Monat
- 1 2 x seit der SS
- 1 zum Anstoßen

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

6 Diabetestyp

- 3 Schwangerschaftsdiabetes
- 3 Typ 1

132 Allergien

- 21 Heuschnupfen
- 18 Laktoseintoleranz
- 17 Gräser
- 14 Hausstaub(milbe)
- 13 Fructoseintoleranz
- 8 Tierhaar
- 5 Penicillin
- 4 Histamin
- 4 Neurodermitis
- 3 Gluten
- 3 Aspirin
- 2 Bienen
- 2 Nickel
- 2 Sonne
- 2 Wespen
- 1 Augmentin
- 1 Banane
- 1 Dinkel
- 1 Duftstoffe
- 1 Eier
- 1 Insektengift
- 1 Latex
- 1 Medikamente
- 1 Nahrungsmittel
- 1 Oспен

- 1 Parkemed
- 1 Perubalsam
- 1 Phenylendiamin
- 1 Zöliakie

32 sonstige Beschwerden/Erkrankungen

- 11 Schilddrüsenunterfunktion
- 3 APC-Resistenz
- 3 MS
- 2 Hypothyreose
- 2 Morbus Chron
- 2 Schilddrüse
- 1 Asthma
- 1 Eisenmangel
- 1 Faktor 5 Leiden
- 1 HWS C4-C7
- 1 Neurodermitis
- 1 PCO-Syndrom
- 1 Schilddrüse Hashimoto
- 1 Varizen
- 1 Hypothyreose

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

306 Nahrungsergänzungsmittel

- 169 Femibion
- 21 Folsäure
- 19 Pregnavit
- 14 Vitamine
- 12 Natalovit
- 11 Magnesium
- 5 Eisen
- 5 Elevit
- 4 Magnosolv
- 4 Nutrifem
- 4 Omega 3
- 3 Orthomol Natal
- 3 Selen
- 3 Zink
- 2 Biogena
- 2 Fibione
- 2 Fischöl
- 2 Kalzium
- 2 Pure
- 2 Tardyferon

- 1 Calcivit
- 1 Das gesunde Plus
- 1 D-Gige/Young Living
- 1 Dr. Rath Nahrungsergänzungsmittel
- 1 Ferretab
- 1 Folio (ohne Jod)
- 1 Hipp
- 1 Krillkapseln
- 1 Leinöl
- 1 Milupa A-Z
- 1 Milupa Schwangerschaftstabletten
- 1 Multi Natal Forte
- 1 Multimineralien
- 1 Nakrin
- 1 Natural Wealth
- 1 Oleovit
- 1 Supradyn

Frage 31: Welche andere Versicherungsanstalt?

- 3 BGKK
- 2 KFA

Kommentarmöglichkeiten zum Messzeitpunkt 2

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

68 Kommentare:

- 6 Etwas mehr Rezeptvorschläge.
- 4 Etwas kürzer insgesamt, mindestens 1 Pause.
- 2 Mehr Zeit, um noch Fragen (mehr Fragen) beantworten zu können.
- 2 Karenzgeld- und Mutterschutzinfo auch bei weniger als 11 Personen!
- 1 35h sind etwas lange teilweise sehr viel Bekanntes wenig Neues
- 1 alles war ok
- 1 anderer Raum (Sessel) wäre angenehmer
- 1 Anmeldung war kein Problem, leider wurde die Startzeit für einige TN verschoben, mussten auf Trainerin 1h warten. Achtung bei Aussendung von Kursdetails bzw. Änderungen
- 1 Anmeldung übers Internet, telefonisch auch nachmittags erreichbar, Gruppenarbeiten oder Gesprächsmöglichkeiten in den Vortrag einbauen.
- 1 auf die individuellen Bedürfnisse wurde gezielt eingegangen - keine Verbesserung nötig
- 1 Auf Rezepte hinweisen
- 1 Beispielrezepte für Tagesdosis für bessere Vorstellung was 2.100 kcal sind.
- 1 besser Sitzmöglichkeit mit Tisch. Evtl. 1 Rezept (Aufstrich) ausprobieren
- 1 bessere Räumlichkeiten, Sitzmöglichkeiten
- 1 Bilder der Portionsmengen bei der Pyramide - mit "g" -Angaben schwer vorstellbar!
- 1 Das uns die Ärzte im Bezirk auf diesen Beitrag Aufmerksam machen, da es am Anfang der SS noch sinnvoller wäre.
- 1 den Kurs nicht erst ab 6 TN abhalten
- 1 Den Seminarraum finden zu können - es war nicht angeschrieben
- 1 der Teil mit Karenzgeld hat gefehlt. Bin hauptsächlich deswegen gekommen. Sollte man vorher Bescheid geben, wenn dies nicht vorgetragen wird
- 1 Detaillierter auf Inhaltsstoffe eingehen ,alltagstaugliche Empfehlungen wie Rezepte etc.
- 1 detailliertere Infos f Kinderbetreuungsgeld, Wochengeld, Möglichkeit, dass man es sich ausrechnen lassen kann
- 1 Die Folien/Kopien in den Unterlagen größer bzw. lesbarer drucken!
- 1 die TN könnten sich aktiver einbringen es heißt ja WS und nicht Vortrag :-)
- 1 EKIZ Wagna war fast nicht zu finden, große Tafel an der Straße wäre wünschenswert.
- 1 Eventuell einen praktischen Teil einplanen - wie Kochen etc.
- 1 Eventuell noch genauer nur Ernährung in der SS und nicht so viel "Allgemeines"
- 1 allgemein: die Anweisungen sind sehr streng, evtl. ein wenig übertrieben und einschüchternd, evtl. mehr Beispiele wie die 250 kcal Beispiele zu Beginn.
- 1 Falschinformation zur Beginnzeit von Seiten der GKK
- 1 Früheren Uhrzeitermin
- 1 gesunde Jause
- 1 GKK Dame ist leider nicht aufgetaucht, hätte Fragen zum Mutterschutz gehabt
- 1 GKK-Infos bzgl. KGB und Wochengeld fehlte leider.
- 1 Herzlichen Dank für das gute und interessante Seminar
- 1 Informationen über Kräuter(Tee)
- 1 korrekte Zeitangabe in Internet bzw. in der Aussendung

- 1 Kurzeiten für Berufstätige auf den späten Nachmittag verlegen.
- 1 Leider keine Info bezgl. Leistungsansprüchen
- 1 Mehr Fragezeit beim Wochengeld, bzw. KGB
- 1 Mehr über KFB und Mutterschaft
- 1 Mehr Vorschläge, wie man diese Portionen richtig einsetzt.
- 1 mehr Werbung damit mehr SS diesen WS merken!
- 1 nicht einheitliche Beginnzeit --> Missverständnis
- 1 Ortsangabe im LKH Gebäude genauer angeben, Adresse war falsch
- 1 Parkmöglichkeiten
- 1 Rezepte von dem mitgebrachten Aufstrich
- 1 Struktur - vegane - vegetarische Ernährung.
- 1 Termine nicht kurzfristig absagen, bzw. weniger Außenstellen damit mehr Personen zusammenkommen.
- 1 Unsicherheiten ausgebessert, mehr Klarheit, neue Ideen.
- 1 vielleicht noch ein Kochbuch (größer als das jetzige)
- 1 Vorschläge von Speisen, zB Kombinationen; ein Paar Rezepte für zB Gemüse/Obstsäfte, selbstgemachtes
- 1 Vortragsraum unpassend, Stühle zusammenhängen!
- 1 War genau passend.
- 1 War top, sehr sympathische Vortragende
- 1 Wichtige Informationen erhalten
- 1 Wir hätten eben doch gerne auch über das Thema Kinderbetreuungsgeld etwas gehabt da es ja auch im Brief als Angebot angeführt war
- 1 Wir waren nicht genug TeilnehmerInnen, deswegen fehlte der Teil Kinderbetreuungsgeld. Das fand ich schade!
- 1 Würde nichts ändern
- 1 Zusätzlich evtl. gemeinsam einige Rezepte im WS zubereiten.

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

9 Kommentare:

- *Nein: Warum nicht:*
- 2 sehr gut gestaltet, sehr informativ
- 1 auf jeden Fall
- 1 Erfahrungsaustausch möglich, offene Fragen werden beantwortet, die nicht im Büchern stehen
- 1 Hatte vorher schon die Infos aus dem Internet und aus Büchern, es war nichts "Neues" dabei!
- 1 Nur - wenn sie auch stattfinden!
- 1 Vor allem - wenn keine Vorkenntnisse vorhanden sind!
- 1 vor allem gleich zu Beginn der SS, hilfreiche Tipps
- 1 Wg. Der Trainerin. Zwar gutes Fachwissen aber teilweise zu direkte Rückmeldung sowie zu wenig Eingang auf Fragen (emotionaler Natur) stellte sich selbst zu sehr in den Mittelpunkt

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?

106 Kommentare:

- 14 Rezeptvorschläge
- 14 Alle Themen waren gut abgedeckt.
- 14 Karenz u Kindergeld, Wochengeld
- 5 Ernährungspyramide - tägliche Portionen mehr Varianten
- 5 Kräutertees, alternativen zu Medizin wenn kleinere Erkrankungen in der SS, mehr auf die einzelnen SS-Phasen abgestimmt.
- 2 SS-Beschwerden
- 2 Stillen, Kleinkindernahrung.
- 2 Beikost
- 2 Toxoplasmose
- 2 Kräuter, grüne Smoothies in der SS
- 1 Allergieprophylaxe, vegane, vegetarische Ernährung.
- 1 Auch Praxis.
- 1 Babymassagen, Rituale im Alltag.
- 1 Berechnung Wochengeld/Kinderbetreuungsgeld
- 1 Bewegung und Sport
- 1 Diabetes in der Schwangerschaft
- 1 Baby
- 1 Ernährung bei Schilddrüsenunterfunktion
- 1 Ablauf der Meldungen, bzw. wie/wann man Wochengeld/KBG beantragt z.b. Zeitschema, persönliche Vorsprachen, Meldungen an GKK!
- 1 etwas mehr auf Nahrungsmittel eingehen welche verboten und welche nicht
- 1 genauere Angaben zu den täglichen empfohlenen Tagesmengen, also wie setze ich das praktisch um? zB Rezepte od Menüvorschläge
- 1 In welchen Lebensmitteln was enthalten ist - nicht nur den Fokus auf die allgemeine Ernährungspyramide richten .Der Teil KB hat gefehlt.
- 1 Informationen zum Geld allgemein.
- 1 Hebammen
- 1 Behördenwege, Förderungen
- 1 Kinderernährung und Kinderlebensmittel nach dem Stillen
- 1 Kombination mit Sport --> wie viel genau, ab wann nicht mehr, was ist nicht erlaubt
- 1 Komplikationen, Auswirkungen bei falscher Ernährung.
- 1 Konkrete Beispiele Do´s und Don´ts gängige Lebensmittelliste mit Ampelsystem Essen ja/nein
- 1 Konkrete Schadstoffe von Nahrungsmitteln
- 1 Leistungsinformation
- 1 Leistungsteil hat gefehlt
- 1 Medikamente Krankheiten während SS und Stillzeit
- 1 Mehr auf Unverträglichkeiten eingehen.
- 1 Mehr Beispiele - Nahrungsmittel bei den einzelnen Nährstoffaufzählungen (detaillierter) woher bekomme ich konkret am besten ...?
- 1 Mehr Infos bzgl. Lebensmittel - saisonbedingt.

- 1 Mehr Tipps zum richtigen Essen bei Übelkeit.
- 1 mehr über Nahrungsmittel zu erfahren die man essen darf zB Wurst gekocht/roh
- 1 Mohn, Gewürze in der SS
- 1 Nahrungsmittel, die empfehlenswerter sind, besser verträglich usw.
- 1 Nein, wir konnten alles nachfragen, was interessant war!
- 1 noch mehr herausstreichen, wieso es wichtig ist, sich gesund zu ernähren, das Positive, nicht das Negative
- 1 Sport in der SS; Vorträge zu Vitaminen in der SS (Präparate für und wider)
- 1 Vitamingehalt verschiedener Lebensmittel.
- 1 Umsetzung der Nahrungspyramide im täglichen Leben.
- 1 Vegetarische Ernährung
- 1 Verbote in der Schwangerschaft.
- 1 vielleicht was muss man beim Einkaufen von Produkten aufpassen (sehr viel und verschiedene Angebote)
- 1 Vor- und Nachteile von Schwangerschaftspräparaten.
- 1 was die finanzielle Unterstützung in und nach der SS angeht, was man noch für Zuschüsse und Förderungen beantragen kann
- 1 welche Produkte sind ok, genaue Markenbezeichnungen von Käse zB
- 1 Wie schaffe ich die ganze Ernährungspyramide in meinen Alltag zu packen?
- 1 Workshop für Schwangere und Mütter
- 1 Würzen, Wasser in der SS mit Ernährung beeinflussen

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

8 Kommentare:

- es hat alles gepasst
- passte genau
- nein ausreichend
- hat gut gepasst, sehr gute Referentin (Ernährung)
- Hygienetipps
- Hygiene
- nicht so oft die Ernährungspyramide, ist aber an sich verständlich
- es war sehr interessant

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

24 Kommentare:

- alles ok
- Der Ernährungsteil könnte kürzer sein, mehr Raum für Fragen der TeilnehmerInnen.
- Die praktischen Übungen und Beispiele und Rezepte waren spitze!
- Eventuell ein wenig mehr Speisevorschläge einbringen.
- Eventuell Rezeptvorschläge

Fr. Kölbl Eva war top!

Fr. Kölbl hat mich sehr motiviert, die Empfehlungen gekonnt in meinen Speiseplan umzusetzen.

Ich bin dankbar für die schriftlichen Unterlagen

Kochkurs - lernen wie man Gesundes lecker & schnell zubereiten kann.

Leistungsteil ausführlicher, nicht 20 Minuten!

Mehr auf einzelne Lebensmittel eingehen.

Mehr Einbinden von Teilnehmern.

Mehr Pausen, zu langes Sitzen.

Menüvorschläge

nein

Nein

Nein

Nein

Powerpoint-Präsentation in ausgedruckter Form beilegen.

siehe Frage 11.

vielleicht mehr Zeit da das Thema sehr umfangreich ist

Vorträge über Wochengeld auch wahr machen und nicht nur in der Werbung schreiben, egal ob wenig Teilnehmer oder nicht!

War eine gute Zusammenfassung

War im Großen und Ganzen alles vorhanden

Kommentarmöglichkeiten beim Messzeitpunkt 3

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

63 Kommentare:

Alles ausreichend behandelt!

der Zuckergehalt in den verschiedenen Lebensmitteln hätte mich genauer interessiert.

Der Informationsfluss war ausreichend!

der Workshop war sehr informativ. Es hat nichts gefehlt.

Der Workshop war sehr interessant und ich habe ausreichend Informationen erhalten

Der WS sollte viel mehr speziell auf die Kursteilnehmer angepasst werden und auf die entsprechende Schwangerschaft der TN eingegangen werden und nicht so eine oberflächliche Information bezüglich Ernährung.

durch meinen Beruf bin ich eigentlich sehr gut informiert, der Kurs gab mir Sicherheit und Bestätigung, dass ich gut informiert bin!!

Ernährung für die letzten 12 Monate

es wäre hilfreich gewesen mehr Rezeptvorschläge zu erhalten

Es wurden alle Themen ausreichend für mich behandelt.

Es wurden zu wenig Tipps gegen SS-Beschwerden gegeben - z.B. Kräuterkunde.

Ev. Rezepte für Schwangere

Ev. Rezepte

Evtl. mehr Rezeptideen

Finanzielle Möglichkeiten - Beitrag hat gefehlt!

Finde, es war alles dabei!

Folgen bei Nahrungsmittelunverträglichkeit für das Kind

Geld

Genügend Infos

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz/im Büro; Tipps einen 10-Stunden Tag durchzustehen!

Gesundes Fast Food, spezielles Essen in der Zeit bis zum Mutterschutz, also jene Zeit in der man noch arbeitet.

haben Fragen gestellt vor Ort

Hat alles gepasst!

hat alles gepasst. Fragen wurden sofort beantwortet.

Hat gepasst!

hat super gepasst

Histaminintoleranz

Ich bräuchte sicher mehr Informationen für die Stillzeit. Vor allem welches Gemüse kann ich ohne Bedenken (Blähungen für Mutter und Kind) essen und darf ich in der Stillzeit wieder alles essen?

Info wo und wann was zu beantragen ist.

Informationen über Karenzmodelle entfallen, da zu wenige Teilnehmer!

Informationen zu Gestationsdiabetes, da ich selbst betroffen bin.

Inhalt ok

Karenz, Kinderbetreuungsgeld

Karenz--> dazu wenig Kursteilnehmer waren ist das Thema nicht angesprochen worden

Karenzgeld, Kinderbetreuungsgeld

Karenzzeit

Käse

Kinderbetreuungsgeld, praktische Tipps - was kann ich ins Büro mitnehmen?

Kochrezepte

Konkrete Beispiele zu Essensverboten z. B. Salami ja/nein?

Kopierte Folien sind sehr klein und blass - schwer lesbar!

Krank in der SS - Hausmittel

Lebensmittelunverträglichkeiten

Man sollte mehr auf Personen eingehen, welche Allergien bzw. Unverträglichkeit haben!!!

Mehr praktische Anleitungen.

Mehr Rezeptideen zum gesunden Kochen

Menüvorschläge für den Tagesbedarf an Nahrungsmitteln mit Beispielen.

Mineralstoffe und Spurenelemente: wie viel?

Mutterschutz und Karenz Teil 2 wegen Urlaubs nicht stattgefunden

Nahrungsmittel, die man unbedingt meiden sollte, bzw. wie wirken sich bestimmte Nahrungsmittel in der SS aus?

Nicht so allgemein z.B. Ernährungspyramide -das ist ohnehin bekannt, sondern konkreter, individueller, Rezepte praktische Rezeptideen

Rezeptvorschläge, Tipps für die Umsetzung in den beruflichen Alltag.

Schwangerschaftstee`s, natürliche Nahrungsergänzung und Homöopathie

Vegetarier und Schwangerschaft

Vegetarische Ernährung in der SS

war zufrieden

was wirklich Vollkornprodukte sind, wie man sie findet

Welche Fleisch/Wurstsorten kann man während der SS essen? Was bewirkt zu viel Zucker während der SS?

Welche Lebensmittel in welcher Dosierung Wehen auslösen könnten

Welche Wurstsorten erlaubt sind.

Welche Wirkung haben Nährstoffe generell etwas genauer z.B.- was ist wichtig, damit man nicht alles vergisst

z.B. Rezepte, Speiseplanempfehlung ausarbeiten für spezielle Probleme

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

70 Kommentare:

"Ernährungspyramide"

5-Elemente Ernährung

alle Infos

Angaben - wie viel von welchem Lebensmittel konsumiert werden soll.

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

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

Avocadoaufstrich :)

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

bewusster zu essen und mit einfachen Rezepten. Schnell etwas Gutes zubereiten zu können

Das die Qualität der Lebensmittel sehr wichtig ist, bewusster einkaufen

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

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

die Bewegung, die regelmäßigen Mahlzeiten

Die erhaltenen Rezepte.

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

Die Ernährungstipps!

die ganzen Themen

Die Information wie viele Portionen

Die Rezeptideen und Vorschläge für die ganze Familie

Die richtige Auswahl der Lebensmittel und dazu mehr Sicherheit

die tägliche Bewegung von mind. 30 Minuten

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

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

eine zusätzliche Zwischenmahlzeit zu finden

Erhöhung des Eiweißbedarfes, mehrere kleine Mahlzeiten.

Ernährung

Ernährung

Ernährung für die Verdauung

Ernährungsempfehlungen incl. was darf ich nicht essen?

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide, Portionen/Tag

Ernährungspyramide, welche Lebensmittel in welchem Umfang gegessen werden sollen.

Ernährungstabelle

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

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

Hilfsmittel gegen Sodbrennen!

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

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

Info über Lebensmittel, die man vermeiden soll.

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

Info zum Kalorienbedarf in der SS

Information zu Parmesan

Infos über Müslis, Leinsamen, natürliche Produkte

Karotte gegen Sodbrennen und Müsli mit Banane zum Frühstück

Magnesium zu nehmen

Mehr kleine Portionen essen.

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

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

Omega 3 Fettsäuren

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

Rezeptideen

Schokoladenübungen, bewusster Einsatz von gesunden Lebensmitteln

Sicheldorfer Mineralwasser, Bewegung, Schwimmen, reiten, singen

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

Tipps - Beschwerden

Tipps bei SS-Beschwerden, Mikronährstoffe.

Tipps bei Verdauungsproblem in der Schwangerschaft

Tipps zur besseren Aufnahme von Eisen im Körper

Tipps zur Linderung von SS-Beschwerden

Tipps, die gegen Sodbrennen helfen.

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

Was Essen bei Sodbrennen?

was ich essen soll, was ich meiden soll

Was vermeiden und Ausweichmöglichkeiten dazu

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

Welche Lebensmittel/Getränke in der Schwangerschaft gemieden werden sollen

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

Welche Nahrungsmittel man meiden sollte!

zu wissen welche Lebensmittel absolut vermeiden zu sind

Zu wissen, dass ich mich richtig ernähre.

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

13 Kommentare (Rubrik „Sonstiges“):

Allergien und Intoleranz

Einfache Rezepte mit hohem Nährstoffgehalt.

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

Essen für Kinder

Kräuterkunde

Menüvorschläge

Öfter einen Workshop zur Auffrischung des Wissens

Rezeptvorschläge zum Mitnehmen

Tipps für Ernährung im Winter

vegetarische Eiweißquellen

Vegetarische Ernährung

Wehen auslösende LM

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

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

21 Kommentare:

Alles rund ums Baby

an Tipps gegen Schwangerschaftsbeschwerden kann ich mich kaum erinnern!

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

Besonders der Austausch mit anderen Schwangeren war toll!

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

Der Vortrag war interessant und ist empfehlenswert!

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

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

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

Eventuell einige Rezeptvorschläge

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

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

Mehr Rezepte

Mehr Rezepte - Vollwertkost

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

Rezeptvorschläge

Sehr gute Inhalte, sehr gelungenes Seminar!

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

Wie Süßes in der Stillzeit einschränken?

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

