

research  
team



# Evaluationsbericht Tirol 2012



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



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

2013  
F357130322



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](mailto:office@research-team.at)

[www.research-team.at](http://www.research-team.at)

# Inhalt

Einleitung	4
Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft .....	4
Beschreibung des Workshops .....	4
Zielgruppe .....	5
Anwerbung .....	5
Ziele der Evaluation .....	5
Methode .....	6
Ergebnisse der Evaluierung	7
Teilnahme an den Workshops in Tirol .....	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen .....	7
Überprüfung der Evaluationsziele	11
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes .....	11
Gewohnheiten .....	11
Gesundheit .....	12
Ernährung .....	12
Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops .....	13
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs .....	13
Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag .....	17
Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren .....	18
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns .....	20
Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden .....	21
Nebenfragestellungen .....	22
Mittelwerts-Tabellen	26
Kommentare	28

## Einleitung

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

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

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

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

## Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

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

## Beschreibung des Workshops

Die Workshops finden im Rahmen des nationalen Projektes „Richtig essen von Anfang an!“ statt. Die Workshops werden in Tirol von **avomed** umgesetzt. Ein Workshop dauert 2,5 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 des Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ besteht die Möglichkeit mit den jeweiligen TrainerInnen in Kontakt zu treten, falls thematische Probleme oder Unklarheiten bestehen.

## Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an schwangere Frauen zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft, aller Altersstufen und sozialer Schichten inklusive interessierte Angehörige der schwangeren Frauen sowie Frauen mit Migrationshintergrund. Ebenfalls zur Zielgruppe zählen Frauen mit Kinderwunsch.

## Anwerbung

Für die Workshops „Ernährung in der Schwangerschaft“ wurden die Ordinationen von GynäkologInnen, KinderfachärztInnen und AllgemeinmedizinerInnen bezirksweise mit den aktuellen Terminen, Foldern und Plakaten versorgt. Auch wurden alle Einrichtungen (Eltern-Kind-Zentren, Sozial- und Gesundheitssprengel) in denen die Workshops stattfinden mit Foldern, Plakaten und Terminen zur Bewerbung ausgestattet. Zusätzlich erfolgte in unregelmäßigen Abständen eine Termineinschaltung in diversen Medien. In Kooperation mit der Firma „MPPreis“ konnten kostenlos Folder und Plakate in allen Filialen in Tirol aufgelegt bzw. aufgehängt werden. Zusätzlich wird von der Landessanitätsdirektion in den Mutter-Kind-Pass ein Einlagefolder zu den Workshops in Tirol eingelegt, um die Schwangeren von Anfang an zu erreichen und den größtmöglichen Folgeeffekt erzielen zu können.

## Ziele der Evaluation

Ziel der vorliegenden Evaluation ist zum einen

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

zu erfassen. Zum anderen gilt es zu überprüfen,

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

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

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

## Methode

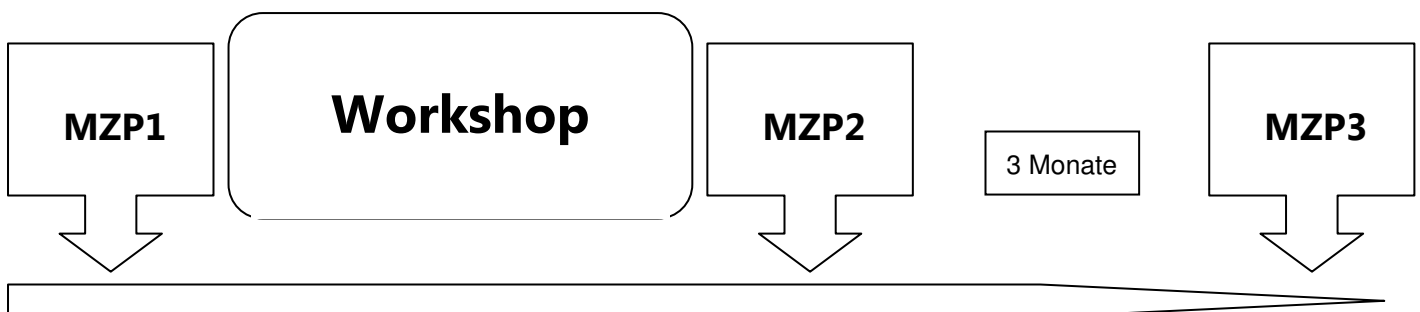
Die Evaluation im Bundesland Tirol im Jahr 2012 umfasst drei Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

**Messzeitpunkt 1 (MPZ1)** ist gleich **zu Beginn des Workshops** und dient der Erfassung der demographischen Daten sowie Fragen zur Schwangerschaft und die Erstellung einer Ist-Analyse des schwangerschaftsbezogenen Wissenstandes der Teilnehmerinnen.

**Messzeitpunkt 2 (MZIP2)** ist **unmittelbar nach dem Workshop** und zielt auf ein Feedback zum Ernährungsworkshop ab. Zudem wird erneut derselbe Wissensfragebogen wie zu Beginn des Workshops (MZIP 1) vorgelegt, um einen etwaigen Wissenszuwachs erfassen zu können.

**Messzeitpunkt 3 (MZIP3)** findet **drei Monate nach Besuch des Workshops** statt. Der Fragebogen wird samt Rücksendekуверт per Post an die Workshop-Teilnehmerinnen gesandt. Er beinhaltet Fragen zur Alltagstauglichkeit und praktischen Umsetzbarkeit der Workshop-Tipps. Weiters wurden Fragen zu eventuellen Veränderungen des bisherigen Ernährungsverhaltens gestellt. Zusätzlich wird erneut der Wissensfragebogen, der auch Teil der ersten beiden Erhebungen ist, beigelegt, um die Halbwertszeit des erworbenen Wissens zu überprüfen.

Abbildung 1: Untersuchungsplan der Evaluierung 2012, MZIP =Messzeitpunkt



## Ergebnisse der Evaluierung

### Teilnahme an den Workshops in Tirol

Im Jahr 2012 wurden in Tirol insgesamt 42 Workshops zur „Ernährung in der Schwangerschaft“ durchgeführt und **236 schwangere Frauen** (inkl. Frauen mit Kinderwunsch) und **36 Begleitpersonen** erreicht.<sup>1</sup>

Die Workshops fanden zwischen dem 12.01.2012 und dem 29.11.2012 in 20 verschiedenen Standorten statt. Dabei kamen 10 Trainerinnen zum Einsatz.

Die durchschnittliche Teilnehmerinnenanzahl beträgt sechs Personen, wobei das Minimum bei 4 und das Maximum bei 15 Teilnehmerinnen liegt.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP)

Befragungszeitpunkt	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2 (in Relation zu MZP2)	Rücklaufquote zu MZP3 (in Relation zu MZP1)
Bundesland Tirol	235	234	114	99,6 %	48,7 %*

Beim MZP1 füllten 235 Frauen den Fragebogen aus, beim MZP2 bearbeiteten 234 Frauen den Fragebogen. Bezogen auf die 236 Schwangeren (inkl. Frauen mit Kinderwunsch) betragen die Rückläufe 99,6 % (MZP 3) bzw. 99,1 % (MZP 2). Den Begleitpersonen wurde der Fragebogen nicht zum Ausfüllen vorgelegt.

\* Für die 2012 durchgeführten Workshops in Tirol wurde der Fragebogen zum dritten Messzeitpunkt 171mal versendet. Darauf basierend beträgt der Rücklauf 66,7 %.

### Beschreibung der Teilnehmerinnen

#### *Alter*

Das durchschnittliche Alter von 232 Teilnehmerinnen lag bei 31,1 Jahren. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 28 und 34 Jahre alt. Die größten Anteile nehmen die 30-Jährigen (10,8 %) und die 33-Jährigen bzw. 29-Jährigen (je 8,2 %) ein.

#### *Anzahl der Schwangerschaften*

229 Frauen machten Angaben zur Anzahl der Schwangerschaften. Für 174 teilnehmende Frauen (d.s. 76 %) handelte es sich zum Zeitpunkt des Workshops um die **erste Schwangerschaft**, für weitere 35 Frauen (d.s. 15,3 %) um die

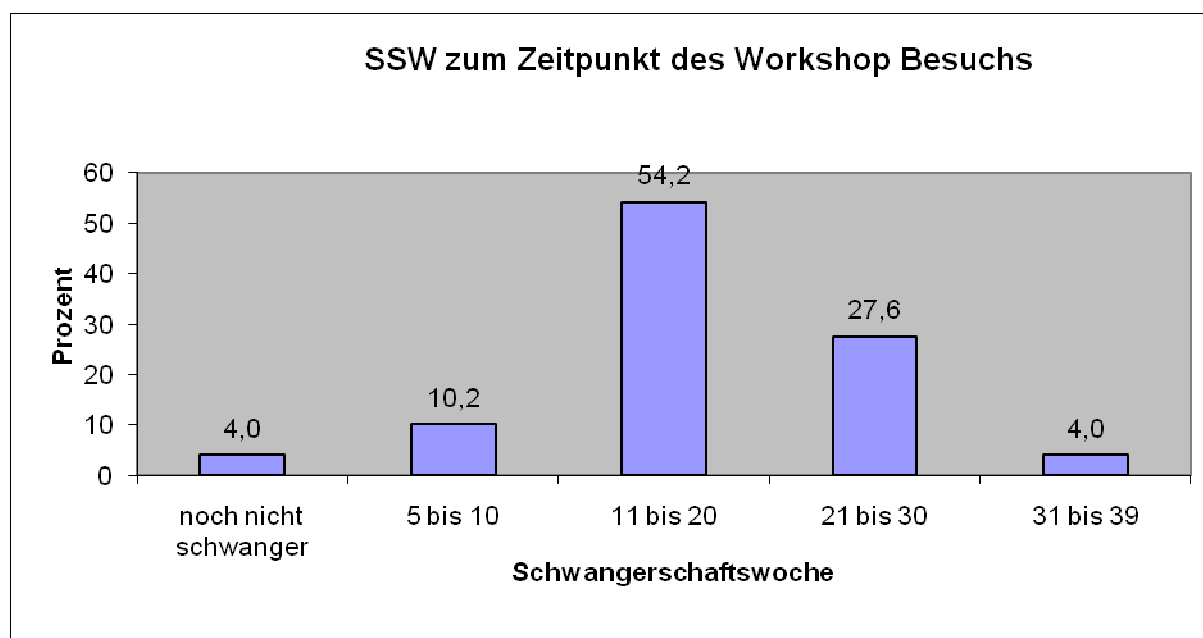
<sup>1</sup> Die Abweichung der Gesamtanzahl bei den einzelnen Fragen kommt dadurch zustande, dass nicht alle Teilnehmerinnen alle Fragen beantworteten. Des Weiteren wurden bestimmte Fragen nur von den schwangeren Teilnehmerinnen beantwortet.

**zweite Schwangerschaft.** 10 Frauen (d.s. 4,4 %) standen vor der Geburt ihres **dritten**, eine Teilnehmerin (0,4 %) vor der Geburt ihres **vierten Kindes**. Um ihre **sechste Schwangerschaft** handelte es sich für lediglich eine Frau (0,4 %). 8 Frauen (d.s. 3,5 %) waren beim Besuch des Workshops gar nicht schwanger, sondern lediglich am Workshopthema **interessiert**.

### **Schwangerschaftswoche**

225 Frauen machten Angaben zur Schwangerschaftswoche. Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in welcher sich die Teilnehmerinnen zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs befanden.

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



### **Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland**

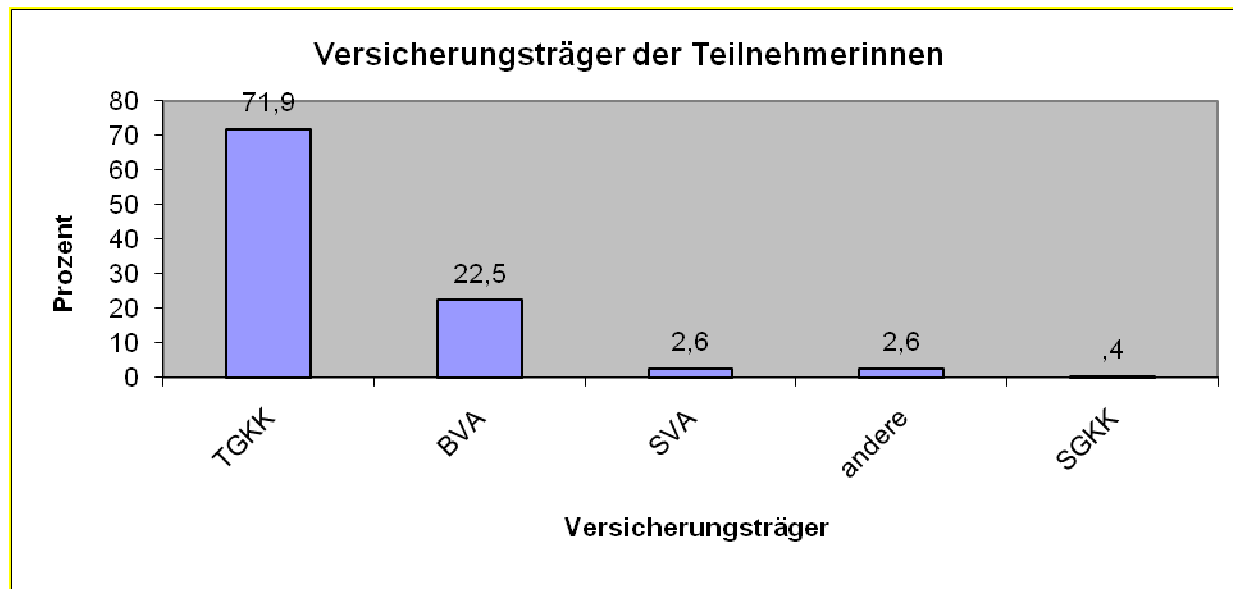
89,7 % von 232 Teilnehmerinnen besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft**, 10,3 % sind Staatsbürgerinnen eines anderen Landes. 87,8 % schwangere Frauen (inkl. jene mit Kinderwunsch) sind in Österreich geboren. 199 Frauen (d.s. 88,1 %) geben an, dass ihr Partner ebenfalls in Österreich geboren wurde.

### **Versicherungsträger**

Auf die Frage, welchen zuständigen Versicherungsträger die Teilnehmerinnen in Anspruch nehmen, machen 292 Frauen eine Angabe. Dabei zeigt sich, dass der Großteil dieser Frauen bei der TGKK (69,9 %; d.s. 204 Personen) versichert ist. 22,9 % (d.s. 67) der Personen sind bei der BVA eingeschrieben. 4,1 % (12 Personen) sind bei der SVA und jeweils 0,3 % (1 Person) bei SVB, BGKK und SGKK versichert. 2,1 % (d.s. 6 Personen) sind bei anderen Versicherungsträgern eingeschrieben (siehe Kommentarliste im Anhang). Die genauen Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt.



Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



### **Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung**

29 von 227 Teilnehmerinnen gaben an, sich in **Karenz** (d.s. 12,7 %) zu befinden.

194 Frauen gaben auch ihr Beschäftigungsverhältnis an: Davon gehen 68 % (d.s. 132 Frauen) einem **Vollzeitjob** nach, weitere 19,6 % (d.s. 38 Frauen) arbeiten in **Teilzeit**. Drei geringfügig Beschäftigte und zehn arbeitslose Frauen sind ebenfalls unter den Teilnehmerinnen. 5,7 % kreuzten die Kategorie „andere“ an.

Unter den Teilnehmerinnen sind 8 **Alleinerzieherinnen** (d.s. 3,5 %).

### **Bildung**

78 von 231 Workshopteilnehmerinnen (d.s. 33,8 %) haben einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**. Weitere 73 Frauen (d.s. 31,6 %) bestätigen, eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert zu haben. 38 Personen (16,5 %) besuchten eine **berufsbildende mittlere Schule**. 36 Frauen haben eine **Lehre** abgeschlossen (d.s. 15,6 %) . 5 Frauen haben nur die **Pflichtschule** besucht (2,2 %), eine Frau kann gar keinen Pflichtschulabschluss vorweisen.

### **Werbung für den Workshop**

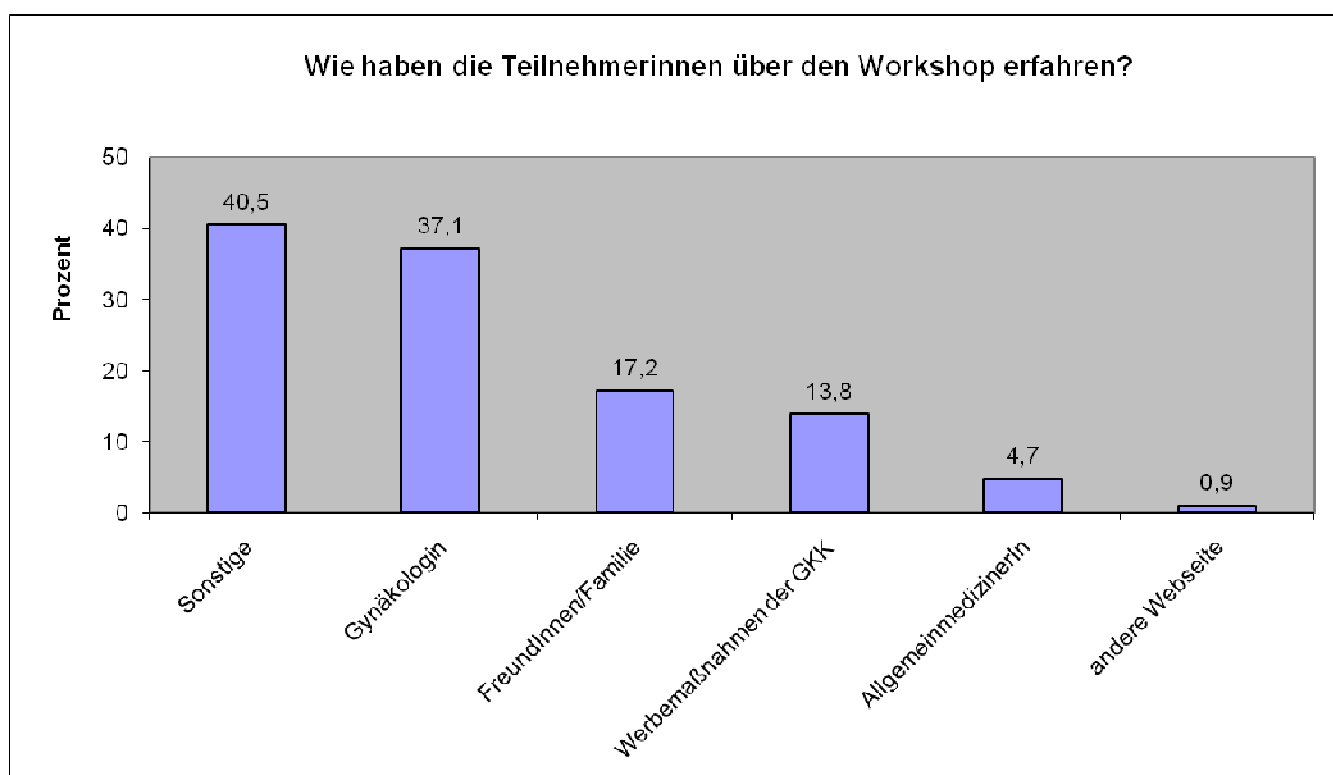
232 Frauen nahmen zu diesem Thema Stellung. Auf die Frage, wie die Schwangeren vom Workshop erfahren haben, zeigt sich, dass 37,1 % (d.s. 86) der Befragten über ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** darauf aufmerksam wurden.

**Über FreundInnen/Familie** erfuhren 17,2 % (d.s. 40) und durch **die Werbemaßnahmen der GKK** (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) 13,8 % (d.s. 32) von dem Workshop.

Der **Allgemeinmediziner** (4,7 %, 11 Frauen) sowie das **Internet** (0,9 %, d.s. 2 Frauen) fungierten eher im geringeren Ausmaß als Informationsquellen.

Wie in Abbildung 4 ersichtlich ist, erfuhr der Großteil der befragten Frauen (40,5 %, d.s. 94) aus „**sonstigen**“ **Quellen** von dem Workshop. Häufig genannt wurden dabei TTZ, die Eltern-Kind-Zentren, die GKK-Werbungen in Zeitungen bzw. Bezirksblättern, die gebotenen Informationen/Plakate, Apotheken u.v.a.. Viele weitere Nennungen und auch die weiteren Internetquellen sind im Kommentarteil des Berichts ersichtlich.

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 – der Ausgangssituation der Workshopteilnehmerinnen.

#### Gewohnheiten

##### ***Alkoholkonsum (nur Schwangere)***

221 schwangere Frauen nahmen an dem Workshop teil. Davon verzichteten 95,9 % der Schwangeren (d.s. 212) während der Schwangerschaft gänzlich auf Alkohol, 4,1 % (d.s. 9) konsumieren weiterhin Alkohol. Die Kommentare jener, die während der Schwangerschaft weiterhin Alkohol konsumieren, ist zweigeteilt: 4 Frauen trinken sehr selten Alkohol (geringe Mengen 1x pro Monat oder seltener). Vier Frauen trinken allerdings weiterhin einmal pro Woche oder öfter Alkohol.

##### ***Zigarettenkonsum (nur Schwangere)***

221 schwangere Frauen nahmen zu diesem Thema Stellung. Davon geben 54,8 % der Schwangeren an, **noch nie geraucht** (d.s. 121 Schwangere) zu haben, weitere 31,7 % haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** (d.s. 70 Frauen). Rund 11,8 % nahmen die Schwangerschaft zum Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören (d.s. 26 Frauen). Zusammengefasst bedeutet dies, dass 98,2 % der Frauen während der Schwangerschaft – und der Großteil schon davor – rauchfrei leben.

Vier Frauen – das sind 1,8 % - geben jedoch zu, dass sie **trotz Schwangerschaft weiterhin Zigaretten rauchen**. Das Minimum an konsumierten Zigaretten liegt dabei bei einer und das Maximum bei fünf Zigaretten.

##### ***Bewegungsverhalten (alle Workshopteilnehmerinnen)***

Auf die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ antworteten 224 der Workshop-Teilnehmerinnen. Davon bestätigen 96,4 % zumindest ein Mal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv zu sein. 26,8 % der Befragten (d.s. 60 Personen) ist dabei an zwei Tagen in der Woche durchgehend 30 Minuten in Bewegung, weitere 21 % (d.s. 47 Personen) sogar an drei Tagen in der Woche. Immerhin 14,7 % (d.s. 33 Befragte) bestätigen tägliche körperliche Aktivität, 12,9 % betreiben an 4 Tagen in der Woche Sport.

## Gesundheit

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

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

Eine **Allergie oder Unverträglichkeit** weisen 18,9 % (d.s. 42) von 222 Befragten auf. Angegeben wurde dabei am häufigsten: Heuschnupfen bzw. Gräser- und Pollenallergien, Tierallergien (insbesondere allergische Reaktionen gegen Tierhaare), Hausstaubmilbenallergien, Nickel, Neurodermitis, Fruktose-, Histamin- und Glutenintoleranzen. Viele weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Bei 0,9 % (d.s. 2 Schwangere) kam es zur Entwicklung einer **Schwangerschaftsdiabetes**. An **Adopositas** leiden sechs Frauen (d.s. 2,7 %), weitere drei (d.s. 1,4 %) weisen **Bluthochdruck** auf. Bei 1,4 % (d.s. 3) sind die **Blutfettwerte erhöht**. Eine Frau (0,5 %) leidet an **Diabetes mellitus**. Keine der Frauen gab an, an **Präeklampsie** erkrankt zu sein.

9 % (d.s. 20) berichten von „**sonstigen**“ Beschwerden. Am häufigsten genannt wurden Schilddrüsenerkrankungen, Multiple Sklerose, u.v.a., die im Kommentarteil aufgelistet sind.

### ***Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere)***

197 von 221 Schwangere machten Angaben zum Themenblock Schwangerschaftsbeschwerden. **Übelkeit bzw. Brechreiz** zählen zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden (61,9 % d.s. 122 Schwangere).

10,4 % (d.s. 22 Schwangere) müssen tatsächlich **erbrechen**. **Blähungen/Völlegefühl** werden von 41,1 % der Schwangeren (d.s. 81) berichtet. Unter **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** leiden 40,1 % (d.s. 79 Schwangere) und **Sodbrennen** kommt bei 29,4 % (58 schwangere Frauen) vor.

33,1 % der Schwangeren sind **vollkommen beschwerdefrei** und haben keinerlei Begleiterscheinungen.

## Ernährung

220 schwangere Frauen beantworteten diese Frage. Von diesen nehmen 63,6 % (d.s. 140 Frauen) bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

**Nahrungsergänzungsmittel** werden von mehr als zwei Dritteln der Befragten (68,4 %, d.s. 147 Frauen) zusätzlich **während der Schwangerschaft** eingenommen. Dabei stellte sich heraus, dass die Teilnehmerinnen eine Vielzahl an unterschiedlichsten Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Mit Abstand am häufigsten wird hierbei Femibion genannt. Aber auch Eisen, Magnesium, Pregnavit, Folsan, Elevit, Vitamin- & Spurenelementpräparate sind häufig auf der Liste. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

9,1 % (d.s. 20 Schwangere) geben an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu sich zu nehmen. Im Gegensatz dazu glauben 80,8 % (d.s. 177 Schwangere), die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können (bei Antwortmöglichkeiten von 1=stimme völlig zu bis 6=stimme überhaupt nicht zu). Nur zwei Schwangere (0,9 %) glauben nicht (Antwortkategorie 5), dass sie sich an den empfohlenen Ernährungsplan halten werden können.

## Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops

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

Dazu erhielten alle Teilnehmerinnen 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

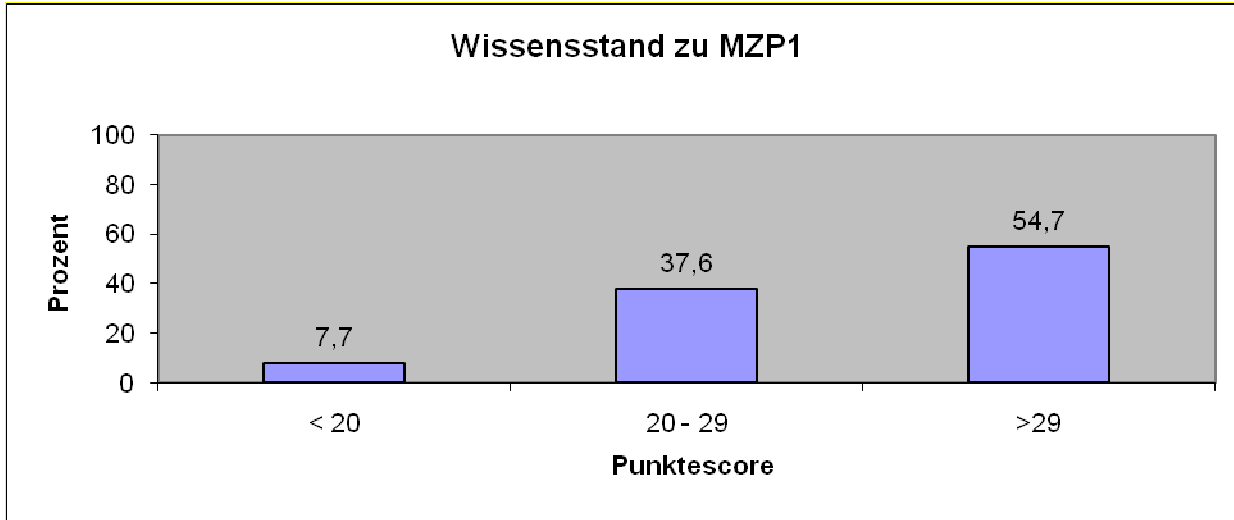
Ein und derselbe **Wissenstest** wurde zu allen Messzeitpunkten (MZP1 bis MZP3) vorgelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor als auch unmittelbar nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). Zusätzlich wurde den Teilnehmerinnen 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 234 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten, bei **28,5 Punkten**, wobei die  **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 26 und 33 Punkten** erreichten. 5 Teilnehmerinnen (2,1 %) erreichten weniger als 10 Punkte, eine Teilnehmerin (0,4 %) erzielte ein Resultat von beachtlichen 39 Zählern.

Die größten Wissenslücken dabei waren, dass man sechs Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte, dass der Eiweißbedarf ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht ist (bei dieser Frage finden sich auch die meisten „bin nicht sicher“ Antworten), oder dass Eisenmangel während der Schwangerschaft nicht zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt. Ebenfalls unsicher waren sich einige Teilnehmerinnen bei der Frage, mit welchem Vitamin die Eisenaufnahme gesteigert werden kann.

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

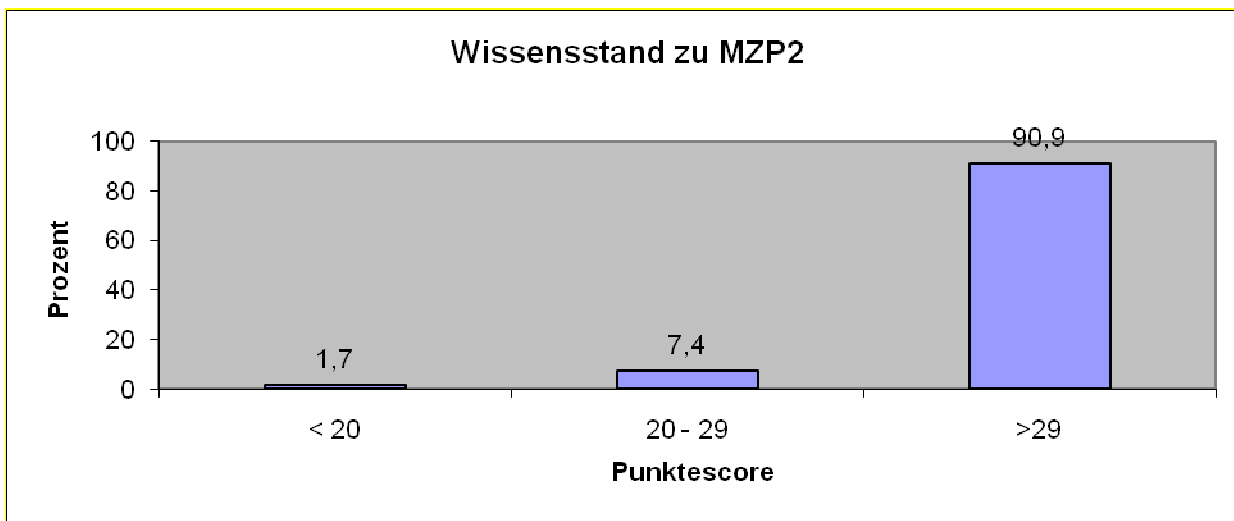
Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (n=234)



**Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2)** wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Hier liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 231 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten **bei 35,7 Punkten**. Die Hälfte der Teilnehmerinnen erreichte nach dem Workshop einen Score **zwischen 34 und 39**. 28 Frauen erreichten 40 Punkte, weitere 10 Frauen sogar die maximale Punktezahl von 41 (d.s. insgesamt 16,5 %)!

Im Durchschnitt legten die Workshopteilnehmerinnen 7,2 Punkte zu.

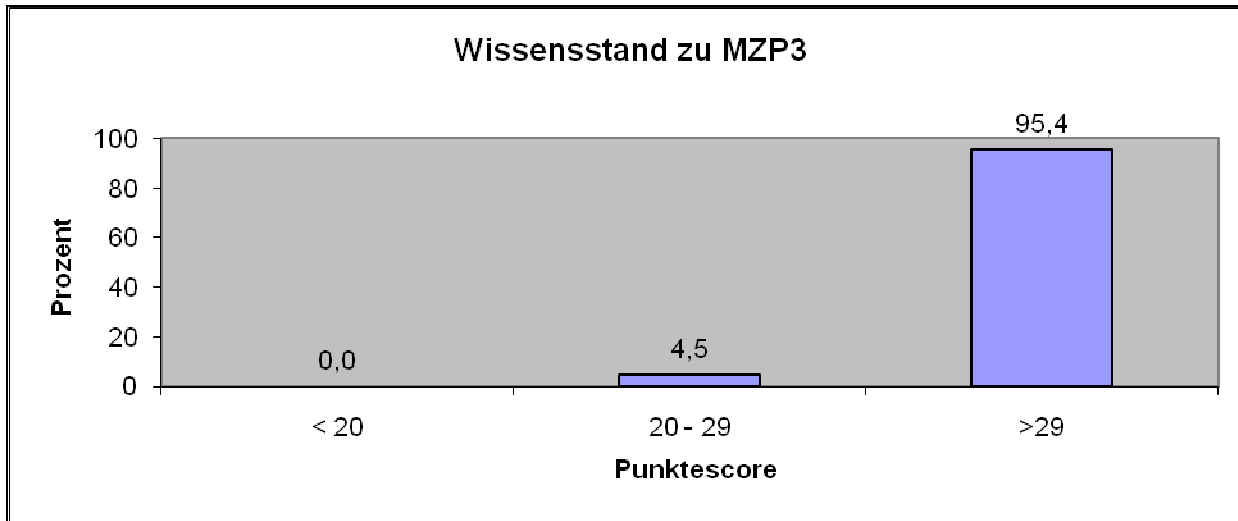
Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (n=231)



**Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops** wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die Teilnehmerinnen gesendet. Dieser wurde von 111 Frauen ausgefüllt. Der **durchschnittliche Gesamtscore lag zu diesem Zeitpunkt bei 35,3 Punkten**. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 34 und 37 Punkten**. Keine der Teilnehmerinnen schnitt dabei mit 41 Punkten ab, 40 Punkte wurden von 5 Frauen erreicht (d.s. 4,5 %). Die Frage die

beim 3. Messzeitpunkt am häufigsten falsch beantwortet wurde, war, wie viele Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte.

**Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (n=111)**



Sowohl im querschnittlichen\* als auch im längsschnittlichen\*\* Vergleich zeigt sich, dass die Punkteanzahl im Vergleich zur Testung unmittelbar nach dem Workshop bei der Testung drei Monate danach deutlich abnimmt ( $p=0.000$ ). Jedoch ist der Wissenszuwachs nach drei Monaten im Vergleich zum ersten Messzeitpunkt nach wie vor deutlich gegeben ( $p=0.000$ ).

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

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

Die folgende Tabelle zeigt einen Überblick der durchschnittlichen Gesamtscores (Querschnitt) österreichweit im Vergleich zu Tirol. Insgesamt konnten 41 Punkte erreicht werden. Beim Vergleich der einzelnen Messzeitpunkte ist ersichtlich, dass sich Österreich gesamt und Tirol nicht bedeutend voneinander unterscheiden.

Korrekte Antworten		
	Ö gesamt	Tirol
MZP1	30,0	28,5
MZP2	36,7	35,7
MZP3	35,4	35,3

In der folgenden Tabelle ist die Veränderung des Wissensstands innerhalb der Tiroler Gruppe angeführt. Nach Messzeitpunkt 1 steigt das Wissensniveau an (Vergleich MZP1-MZP2). Dies ist dem Besuch des Workshops zuzuschreiben. Nach drei Monaten geht das durchschnittliche Wissensniveau ein wenig zurück (MZP2-MZP3), aber liegt dennoch noch weit über dem Wissenstand vor Besuch des Workshops (MZP1-MZP3). Diese Aussage entspricht völlig der normalen Lernkurve, die am höchsten kurz nach dem neu Erlernten ist und sich nach einiger Zeit etwas abflacht.

Veränderung		
	Ö gesamt	Tirol
von MZP1-MZP2	6,7	7,2
von MZP2-MZP3	-1,3	-0,4
von MZP1-MZP3	5,4	6,8

**Fazit:** Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs der Beteiligten stattgefunden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die Teilnehmerinnen im Schnitt um 7,2 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von 17,6 %. Nach drei Monaten ist der Wissensstand zwar geringer als direkt nach dem Workshop ( $p=0.000$ ), aber dennoch deutlich höher als zum ersten Messzeitpunkt ( $p=0.000$ ).



## Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

Das zweite Evaluationsziel soll die **Alltagstauglichkeit der Ernährungstipps** evaluieren, welche die Schwangeren während des Workshops erhalten haben. Zwei Fragen wurden 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 87,6 % (d.s. 204) der Befragten die Workshop-Tipps (1=völlige und 2=überwiegende Zustimmung bei insgesamt 6 Antwortkategorien). Lediglich drei Personen (1,3 %) konnten den erhaltenen Tipps eher keine Praxisrelevanz abgewinnen (Antwortkategorie 5). Zusätzlich sind 88,8 % (d.s. 207 Frauen) sehr zuversichtlich bis zuversichtlich die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können.

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

Drei Monate nach der Ernährungsberatung (MZP3) wurde einerseits allgemein danach gefragt, ob die im Workshop vermittelten Ernährungstipps und Inhalte im Alltag leicht umsetzbar waren (1=stimme völlig zu bis 6= stimme überhaupt nicht zu). 78,8 % von 113 Frauen stimmten dieser Aussage zu diesem Zeitpunkt zu (Antwortkategorien 1 und 2. D.h. es besteht eine deutliche Kluft zwischen der anfänglichen Zuversicht (MZP 2) und der späteren tatsächlichen Umsetzung im Alltag (MZP 3) ( $p=0.000$ ).

Es wurden aber auch Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 111 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind **53,8 %** (d.s. 60) der Frauen der Meinung, dass sich **die Inhalte des Workshops** (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 35,3 % (d. s. 39) entschieden sich für Antwortmöglichkeit 2.

**Am besten** konnten die Befragten die Tipps zur **Hygiene bei der Essenzubereitung** (76,1 % gute Umsetzbarkeit) und die Tipps zu den **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte** (65,2 % gute Umsetzbarkeit) in ihrem Alltag **umsetzen**. Im Vergleich dazu fanden zwischen 37,4 % und 45,5 % die Umsetzbarkeit (Antwortkategorie 1) der Tipps zum **Zusatzbedarf an Nährstoffen**, zur **Bewegung** und zur **Beeinflussbarkeit von Schwangerschaftsbeschwerden** gut.

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

### Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

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

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

Vor den Workshops zeigte sich bereits ein stark ausgeprägtes **Selbstwirksamkeitserleben** der Teilnehmerinnen. 97,4 % (d.s. 224 Frauen) stimmen völlig (83,5 % / d.s. 192) oder überwiegend (13,9 % / d.s. 32) zu, **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten**. Unmittelbar nach dem Workshop wurde ersichtlich, dass nahezu fast alle Teilnehmerinnen (90,9 %, d.s. 211 Personen mit völliger und 8,2 %, d.s. 19 mit überwiegender Zustimmung) diese Ansicht teilten, was einem **signifikanten Anstieg des Selbstwirksamkeitserlebens** entspricht ( $p=0.002$ ). Zum dritten Messzeitpunkt kam es zur völligen oder überwiegenden Zustimmung dieser Aussage ebenfalls durch 99,1 % der Befragten (d.s. 112 Befragte). Im längsschnittlichen Vergleich zeigt sich, dass sich das Selbstwirksamkeitserleben zum dritten Messzeitpunkt weder von dem des ersten Messzeitpunktes ( $p=0.373$ ) noch dem des zweiten Messzeitpunktes ( $p=0.167$ ) direkt nach dem Workshop unterscheidet.

Die **Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, konnte direkt nach den Workshops von 80,9%iger Zustimmung (d.s. 33 % mit völliger und 47,8 % mit überwiegender Zustimmung) auf 90,1%ige Zustimmung (d.s. 34,5 % mit völliger und 55,6 % mit überwiegender Zustimmung) zum 2. Messzeitpunkt signifikant gesteigert werden ( $p=0.007$ ). Drei Monate nach den Workshops stimmten diesem Punkt aber nur mehr 75,2 % (d.s. 85 von 113 Teilnehmerinnen) völlig oder überwiegend zu.

Drei Monate nach dem Workshop war die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten deutlich geringer als vor dem Workshop ( $p=0.003$ ).

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

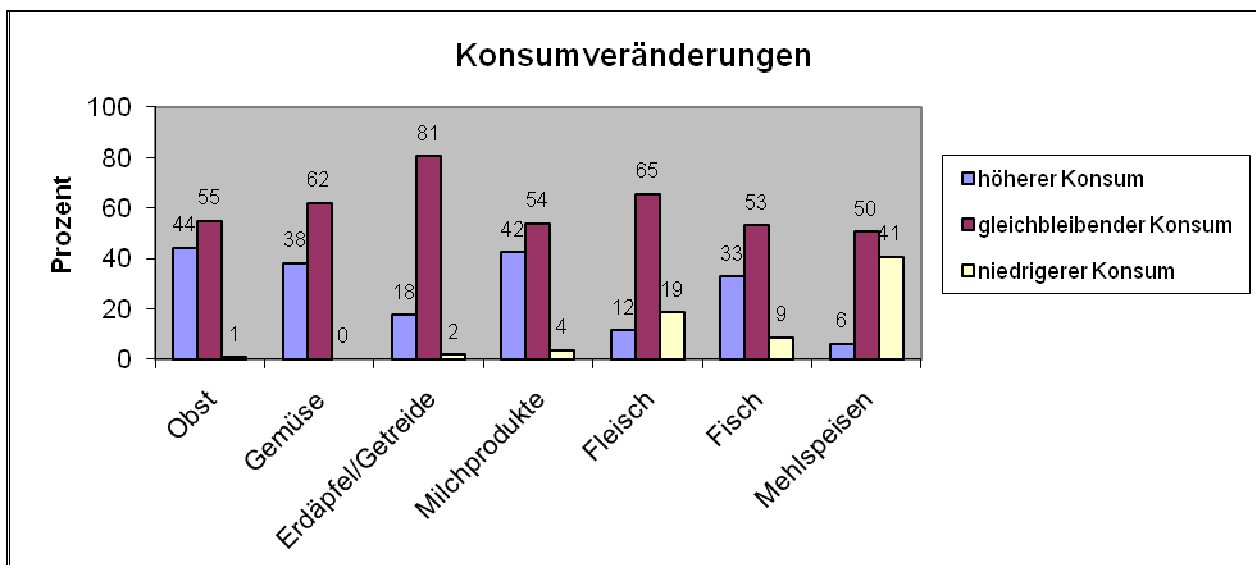
Das bedeutet, dass durch den Workshop zwar eine starke Sensibilisierung stattgefunden hat, der anfänglich große Optimismus die Ernährung zu ändern, jedoch nach drei Monaten einer nüchternen Sichtweise gewichen ist. Offensichtlich stoßen die Teilnehmerinnen immer wieder bei der praktischen Umsetzung der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

#### Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns

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

Bei insgesamt **61,1 %** von 111 Befragten blieb das **Ernährungsverhalten** drei Monate nach Besuch des Workshops **unverändert**. 10,8 % haben im Vergleich zu vorher den Konsum bestimmter Nahrungsmittel reduziert, während in Summe 28,1 % den Konsum bestimmter Nahrungsmittel erhöht haben. Es lohnt sich jedoch die einzelnen Nahrungsmittelgruppen unter die Lupe zu nehmen: Der Verzehr von Obst (44 %), Gemüse (38 %) und Milchprodukten (43 %) ist dabei deutlich gestiegen, auch Fisch kommt bei 33 % häufiger auf den Tisch als vorher. 81 % der Befragten bestätigen, kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Erdäpfel und Getreide gleich häufig wie vor dem Workshop zu essen. Dasselbe gilt für Fleisch bei 66 %. Viele gehen mit Süßigkeiten und Mehlspeisen bewusster als vorher um: 41 % genießen diese seltener als vorher. Auch Fleisch wird von 19 % weniger häufig gegessen.

Abbildung 8: **Konsumveränderungen der Teilnehmerinnen**



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

## Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden

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

Der Großteil der teilnehmenden Schwangeren leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden – lediglich 33,1 % (d.s. 52) der Schwangeren gaben an, in der Schwangerschaft vollkommen beschwerdefrei zu sein. Drei Monate nach dem Workshop wurde gefragt, inwieweit die Schwangeren bei Auftreten von Beschwerden durch Beherzigung der Ernährungs-Tipps ihre Symptome mildern konnten. Dabei zeigte sich, dass 67,3 % (d.s. 72) keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. Nur 6,5 % haben trotz Schwangerschaftsbeschwerden keinen der Workshop-Tipps ausprobiert. 26,2 % (d.s. 28) haben bei Auftreten von Beschwerden die im Workshop erhaltenen Tipps ausprobiert. Davon haben die Tipps bei keiner der betreffenden Schwangeren sehr gut geholfen, aber immerhin bei 39 % gut geholfen, die Symptomatik zu lindern. 45,2 % entschieden sich für die dritte von fünf Antwortkategorien. Bei rd. 16 % boten die Tipps jedoch weniger gute Unterstützung.

Beim dritten Messzeitpunkt drei Monate nach Besuch des Workshop wurde außerdem erhoben, inwieweit sich durch die verbesserte Ernährung tatsächlich die Beschwerden vermindert haben (Antworten von 1=sehr sicher bis 5= überhaupt nicht sicher). 76 Frauen beantworteten diese Frage. Davon sind sich 10,5 % sehr sicher und weitere 35,5 % sicher, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden gekommen ist. 40,8 % entschieden sich für die dritte von fünf Antwortkategorien. 13,2 % waren sich nicht oder überhaupt nicht sicher, dass es durch eine verbesserte Ernährungsweise zur Linderung von Beschwerden gekommen ist.

**Fazit:** Ein Großteil der Teilnehmerinnen leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. Zwei Drittel gaben drei Monate nach dem Workshop an, nicht (mehr) an Schwangerschaftsbeschwerden zu leiden. Mehr als ein Drittel konnte tatsächlich eine Linderung der Schwangerschaftsbeschwerden durch ihre gesündere Ernährungsweise bei sich feststellen.

## Nebenfragestellungen

### Zufriedenheit und Akzeptanz der Teilnehmerinnen mit dem Workshop

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

Mit dem Workshop **insgesamt** zeigen sich 74,6 % (d.s. 173) **sehr zufrieden** und weitere 25 % **zufrieden** (d.s. 58 Teilnehmerinnen). Den **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußern knapp 84,1 % (d.s. 195) der Teilnehmerinnen sehr hohe Zufriedenheit und 15,1 % Zufriedenheit (d.s. 35). Nur zwei Personen (0,8 %) sind mit dem organisatorischen Ablauf eher nicht zufrieden oder unzufrieden. Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** fanden rd. 72 % der Teilnehmerinnen sehr zufriedenstellend. 26,7 % vergeben dafür zufriedenstellende Noten. Hohe Zufriedenheit herrscht auch in Bezug auf die **Trainerinnen**: Beachtliche 85,3 % stellen diesen ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis aus, 14,2 % ein zufriedenstellendes. Nur eine Person war mit den Trainerinnenleistungen eher nicht zufrieden.

Das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen lässt Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu. Diese ist sehr hoch, denn beachtliche **98,3 %** gaben unmittelbar nach dem Workshop an, dass sie den **GKK-Workshop weiterempfehlen** würden. **Nach drei Monaten** bestätigten **60,4 %** der Befragten (d.s. 67), dass sie den Workshop **bereits weiterempfohlen** haben. Ein weiterer Hinweis für die Akzeptanz des Workshops ist ferner, inwieweit die Teilnehmerinnen anderen Frauen Informationen bzw. die erhaltenen Tipps weitergegeben haben. Dabei stellte sich heraus, dass immerhin 36,6 % Informationen und Ernährungstipps aus dem Workshop schon 2 bis 4 FreundInnen/ Bekannten weitergegeben haben. Weitere 32,1 % haben mit einer Person darüber gesprochen. Eine Person hat sogar schon mit mindestens 5 anderen Personen über die Workshopthemen gesprochen. 30,4 % geben an, die Tipps nicht weitergegeben zu haben.

### **Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld**

221 Teilnehmerinnen beurteilten auch das **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) Dieses wird fast durchwegs positiv wahrgenommen: 56,1 % (d.s. 124 Frauen) sind damit unmittelbar nach dem Workshop sehr zufrieden, weitere 41,2 % (d.s. 91) zeigen sich zufrieden. Eher nicht zufrieden oder unzufrieden bekennen sich insgesamt 2,7 % (d.s. 6) der Teilnehmerinnen.

63,8 % (d.s. 141 Frauen) schätzen auch den/die **Vortragenden der Leistungsabteilung** sehr zufriedenstellend ein, 33,9 % (d.s. 75) zeigen sich zufrieden. Insgesamt 2,3 % (d.s. 7) bekunden geringe Zufriedenheit oder Unzufriedenheit.

In Summe 86,9 % (d.s. 193 Frauen) bestätigen, **ausreichend** über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** worden zu sein (stimme völlig zu: 50,9 %; stimme weitgehend zu: 36,5 %). Eine Person stimmt überhaupt nicht zu, sich darüber informiert zu fühlen, an wen sie sich in diesen Belangen wenden kann.

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

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

## **Fragen zum 2. Messzeitpunkt direkt im Anschluss an den Workshop**

### ***Verbesserungswünsche***

Die Teilnehmerinnen machten 19 Verbesserungsvorschläge. Eine genaue Auflistung der genannten Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts. Am häufigsten wurden mehr Rezepte und mehr Information zu Schwangerschaftsdiabetes gewünscht.

### ***Weiterempfehlung bzw. Weitergabe von Informationen aus dem Workshop an andere***

Der Workshop würde von fast allen Teilnehmerinnen weiterempfohlen werden, was auf eine starke Akzeptanz dieses Konzepts hinweist. Lediglich 1,7 % (d.s. 4) würden anderen schwangere Frauen den Besuch des Workshops nicht unbedingt nahelegen.

### ***Vermehrter Informationsbedarf***

Die offene Frage, ob sich die Teilnehmerinnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, lieferte zahlreiche Inputs von Seiten der Teilnehmerinnen. Wiederum wurden am häufigsten Rezeptideen nachgefragt, mehr Informationen zu Schwangerschaftsbeschwerden und was allgemein während der Schwangerschaft erlaubt ist oder vermieden werden sollte.

### ***Was hätte kürzer sein können***

Einzelne sind der Meinung, dass die Informationen zur Hygiene, die Vorsichtsmaßnahmen für Krankheiten und die allgemeinen Ernährungsrichtlinien zu lange ausgeführt wurden.

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

### ***Sonstige Änderungsvorschläge und Wünsche***

Die Teilnehmerinnen konnten am Ende des Workshops (MZP2) unter Frage 19 noch „sonstige Änderungswünsche“ bekannt geben. Interessiert sind die Teilnehmerinnen wiederum an Rezeptvorschlägen oder daran, den Workshop kurzweiliger zu gestalten, oder bessere Sitzmöglichkeiten anzubieten.

### **Fragen zu Messzeitpunkt 3**

Auch drei Monate nach der Befragung haben sich zahlreiche Frauen an der Umfrage und dem Wissenstest beteiligt. Der Rücklauf beträgt 114 Personen. Von 111 Frauen liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

### ***Vermehrte Information***

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. **Stark nachgefragt** würden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (73,3 %, d.s. 74) und mehr Informationen zum Thema **Beikost** (35,6 %, d.s. 36). 13,9 % (d.s. 14) wünschen sich noch weitere Informationen zum Thema **Ernährung in der Schwangerschaft**. Jeweils einmal genannt wurden die Themen Ernährungstypen, Bewegung, innere Einstellung, Gewichtszunahme bei Übergewichtigen, Mythen und mehr Rezepte (gerade Getreiderezepte mit Gemüse).

Unter „**Sonstiges**“ kamen die Vorschläge „Milchprodukte“ und „Diabetes“.

### ***Rückblickend mehr Informationen benötigt***

20 Kommentare kamen zur offenen Frage, zu welchen Themen man rückblickend mehr Informationen benötigt hätte. Genannt wurden dabei zum Beispiel die Ernährung in der Stillzeit, genauere Informationen zu bestimmten Lebensmitteln oder Rezepte mit detaillierteren Ausführungen. Genaueres ist wiederum im Kommentarband zu finden.



### ***Besonders hilfreiche Information***

Auf die Frage, was für die Teilnehmerinnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, nutzten 36 Teilnehmerinnen die Gelegenheit für einen persönlichen Kommentar. Häufig werden die Aufklärung über Lebensmittel, die man in der Schwangerschaft nicht zu sich nehmen darf oder die Tipps gegen Sodbrennen genannt.

### ***Multiplikatorinneneffekt***

Rund 60 % geben an, tatsächlich schon den GKK-Workshop weiterempfohlen zu haben. Etwa 70 % der Befragten (78 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 – hierzu gab niemand einen Kommentar ab.

## 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.

<b>1. Messzeitpunkt</b>	<b>Ö gesamt</b>	<b>Tirol</b>	<b>Differenz</b>
<b>Themen</b>	(2625)	(235)	
Alter	30,37	31,11	-0,74
Schwangerschaftswoche	18,78	17,35	1,43
Anzahl Schwangerschaften	1,26	1,24	0,02
Größe	167,18	168,10	-0,92
Gewicht	68,05	67,82	0,23
Gewicht vor Schwangerschaft	64,11	64,52	-0,41
Bewegung	3,25	3,45	-0,20
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,20	1,21	-0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,91	1,90	0,02
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,03	28,51	1,52

<b>2. Messzeitpunkt</b>	<b>Ö gesamt</b>	<b>Tirol</b>	<b>Differenz</b>
<b>Themen</b>	(2606)	(234)	
Alter	30,33	31,12	-0,78
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,15	1,17	-0,02
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,12	1,15	-0,03
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,23	1,29	-0,06
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,21	1,26	-0,04
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,50	1,66	-0,16
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,77	1,75	0,03
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,10	1,10	0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,77	1,76	0,02
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,65	1,48	0,17
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,53	1,39	0,14
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,83	1,67	0,16
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,71	35,73	0,98

<b>3. Messzeitpunkt</b>	<b>Ö gesamt</b>	<b>Tirol</b>	<b>Differenz</b>
<b>Themen</b>	(1033)	(114)	
Alter	30,46	31,25	-0,79
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,03	2,04	0,00
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,14	1,09	0,05
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,14	2,04	0,10
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,27	1,43	-0,16
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,64	1,64	0,00
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,73	0,03
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,20	1,27	-0,07
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,79	1,92	-0,12
Informationen weitergegeben	2,19	2,08	0,11
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,43	1,39	0,04
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,77	-0,23
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,49	2,64	-0,16
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,36	35,25	0,11

## Kommentare

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

### **Messzeitpunkt 1**

Frage 14: Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

<b>31</b>	<b>Staatsbürgerschaft</b>
18	Deutschland
5	Italien
4	Niederlande
1	Bosnien
1	Bulgarien
1	Kroatien
1	Tschechien

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

<b>35</b>	<b>Mutterland Mutter</b>
19	Deutschland
4	Italien
4	Niederlande
3	Bosnien
1	Ägypten
1	Bulgarien
1	Tschechei
1	Türkei
1	USA
<b>40</b>	<b>Mutterland Vater</b>
14	Deutschland
10	Italien
4	Türkei
2	Niederlande
1	Ägypten
1	Bosnien
1	Brasilien
1	Bulgarien
1	Irland
1	Monaco

- 1 Nigeria
- 1 Norwegen
- 1 Schweden
- 1 Tunesien

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

### 3 andere Website

- 1 EKIZ
- 1 keine Angabe
- 1 Land Tirol/Landeszeitung

### 126 Welches Sonstige

- 24 TTZ
- 20 EKIZ
- 16 Zeitung
- 5 Bezirksblatt
- 5 Plakat
- 4 Eltern-Kind-Treff
- 4 Gemeinde
- 3 Apotheke
- 3 Broschüre
- 3 Flyer
- 3 TT
- 2 BVA
- 2 Familienkompetenzzentrum Imst
- 2 Geburtsvorbereitungskurs
- 2 Hebamme
- 2 Uni Klinik Innsbruck
- 1 Aushang Plakat
- 1 avomed Werbung im T + G Supermarkt
- 1 Beilage TTZ
- 1 Folder, Osttiroler Bote
- 1 Frau Hamberger
- 1 Hausarzt
- 1 im Yogakurs
- 1 Info Familientreff
- 1 KAPA Kinderstube
- 1 Kinderarzt
- 1 Krankenhaus Schwaz

- 1 LKH Hall
- 1 Mama
- 1 Mutter-Kind-Beratung
- 1 Osttiroler
- 1 Partner
- 1 Regionalmedien
- 1 Rofan Kurier
- 1 Rundschau
- 1 Sillpark Gesundheitswoche
- 1 Sparkasse
- 1 Stoffwechselambulanz
- 1 SVA-Newsletter
- 1 TGKK Zell
- 1 Werbung
- 1 Yogastunde

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

**11 Häufigkeit Alkohol**

- 2 1-2 Gläser pro Woche
- 1 1 Glas, selten
- 1 1/2 Glas Sekt pro Monat
- 1 1/4 Wein pro Woche
- 1 1/8l Wein pro Monat und weniger
- 1 100 ml Wein pro Monat
- 1 1x alle 1-2 Monate
- 1 2 Bier ca. 3x pro Woche
- 1 2x pro Monat
- 1 bei besonderen Gelegenheiten 1/2 Glas Sekt oder Bier; bisher 1x kleiner Radler

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

**77 Allergien**

- 33 Heuschnupfen, Pollen, Gräser
- 10 Tierhaare, Wespe
- 9 Hausstaub
- 5 Nickel
- 4 Neurodermitis
- 3 Fruktoseintoleranz
- 2 Gluten

- 2 Histamin
- 1 Nickel
- 1 Amoxicillin
- 1 Apfel
- 1 Efeu
- 1 Frisörbedarf
- 1 Sorbit
- 1 Lactoseintoleranz
- 1 Feder, Daunen & weitere
- 1 Zirtusfrüchte

## 22 sonstige Erkrankungen

- 10 Schilddrüse
- 2 MS
- 1 Blutungen
- 1 Gerinnungsstörung
- 1 Hep B
- 1 Hypotonie
- 1 leichte Insulinresistenz/PCO
- 1 Morbus Basedow
- 1 Morbus Crohn
- 1 Supraventrikuläre Tachykardien
- 1 Thrombose
- 1 Asthma, z.n. Schilddrüsenkrebs

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

## 198 Nahrungsergänzungsmittel

- 74 Femibion
- 29 Eisen, Magnesium
- 22 Prägnavit
- 20 Folsan
- 12 Elevit
- 8 Vitamin- & Spurenelementpräparate
- 5 Orthomol Natal
- 4 Nutrifem
- 4 Omega
- 3 Selen

- 2 Milupa
- 1 Biosa
- 1 DM von A-Z für Schwangere
- 1 EU-Cell notal; Folsäure
- 1 Feueteb
- 1 Gynefam
- 1 Herbalive
- 1 Juice Plus
- 1 Kräuterblutsaft
- 1 Milunatal
- 1 MiluNatal Pre + DHA
- 1 Multivitaminpräparat
- 1 Perfect Prenatal
- 1 SS-Vitamine + Magnesiumtabletten
- 1 VB, VC
- 1 Vitamin-Präparate (Folsäure, Omega3-Präparate)

Frage 31: Ihr zuständiger Versicherungsträger?

**6 Versicherung**

- 1 KUF
- 1 Uniqua
- 1 in Deutschland versichert
- 1 KUF
- 1 Zusatzversicherung
- 1 AOK



## Messzeitpunkt 2

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

### 19 Verbesserungsvorschläge

- 5 evtl. Rezeptvorschläge
- 2 mehr Info über Schwangerschaftsdiabetes
- 1 bitte laut redende andere Teilnehmerinnen um Ruhe bitten, extrem anstrengend!!
- 1 dauert lange - Wasser anbieten, da empfohlen
- 1 Im Internet stand die Privatadresse der Obfrau, durch öffentlich Verkehrsmittel schwierig!
- 1 im Sinne von viel trinken, wäre es schön, wenn Leitungswasser bereitsteht.
- 1 konkrete Bsp., nicht so allgemein
- 1 mehr Info über Konsum von Kräutern, Gewürze (soll man bestimmte vermeiden?)
- 1 mehr Werbung
- 1 noch mehr praktische Tips
- 1 snacks, gesunde...
- 1 Viele gleiche Folien, die sich ständig wiederholen!!
- 1 zeitlicher Ablauf war etwas knapp, früher beginnen
- 1 bequemere Stühle

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

### 3 keine Weiterempfehlung (Gründe)

- 1 unbedingt besuchen! Bereits zu Beginn der Schwangerschaft!
- 1 viele interessante Infos
- 1 Wenn schon vorher gesund ernährt, dann nichts Neues.

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?

### 26 mehr Information gewünscht

- 6 Rezepte
- 5 Schwangerschaftsbeschwerden
- 4 allgem. Erlaubt/verboten in SS
- 2 das beste fürs kind
- 2 TGKK Mitarbeiter nicht anwesend-Kein Ersatz, keine Beratung erfolgt
- 1 Eisenmangel
- 1 Ernährung von Babys
- 1 ev. "gesunde", familientaugliche, preiswerte Kochrezepte
- 1 Gemüse
- 1 Glutenunverträglichkeit

- 1 schnelle Snacks fürs Büro & unterwegs
- 1 detailliertere Infos zu einzelnen Käse/Wurstsorten ja/nein essen

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

### **3 Themengebiet kürzen?**

- 1 allgemeine Ernährungsrichtlinien
- 1 Hygienetipps
- 1 Vorsichtsmaßnahmen für Krankheiten

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

### **4 Änderungsvorschläge**

- 1 bessere Sitzmöglichkeiten
- 1 es wurde nur darauf hingewiesen sich mit der TGKK in Verbindung zu setzen.
- 1 etwas kurzweiliger, Flyer von GKK auflegen zum Mitschreiben
- 1 Rezeptvorschläge

### **Messzeitpunkt 3**

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

### **20 wo mehr Info?**

- 4 Ernährung in der Stillzeit
- 2 ev. Rezepte; detailliertere Ausführungen
- 2 genauere Infos zu ausgewählten Lebensmitteln z.B. Graukäse, Wurstprodukte
- 2 Nahrungszubereitung
- 1 Auswirkungen von Magnesiummangel-früher einsetzen, dann wären keine Krämpfe entstanden bzw. hätten diese hintangehalten werden können
- 1 Bewegung und Sport in der Schwangerschaft
- 1 Ernährung für berufstätige Schwangere; Nahrungsergänzungsmittel + Nutzen? Gefahren?Sinn?
- 1 Es wäre fein gewesen, wenn man auf die verschiedenen Bedürfnisse eingegangen wäre.
- 1 Gewichtszunahme
- 1 Lebensmittel, die man vermeiden soll (wie welche Käse konkret,...)
- 1 mehr fachliche Beratung bzgl. Lebensmittel z.b. bei Sodbrennen
- 1 Rückblickend mehr Informationen
- 1 Toxoplasmose, Listerien
- 1 Alkoholfreie Getränke, die zwar als alkoholfrei bezeichnet werden, aber einen Teil Restalkohol enthalten bis 0,5%

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

**36 was war hilfreich?**

- 9 Aufklärung über Lebensmittel, die man in der Schwangerschaft nicht zu sich nehmen darf
- 4 Die Tipps gegen Sodbrennen
- 3 Rezepte für gesundes Essen bzw. Tipps + Anregungen für gesundes Essen
- 1 Beikostzubereitung
- 1 bewusstes einkaufen und zubereiten des Essens
- 1 Die Aufklärung über Begriffe wie Rohmilch + Rohwurst
- 1 Die ausführliche Erklärung, wie wichtig es für das Baby ist, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.
- 1 Die Bestätigung, dass ich in Sachen Ernährung fast alles richtig mache.
- 1 Die Sicherheit, das mein Baby auch bisher nicht so schlecht ernährt wurde, wie ich dachte!
- 1 erhöhter Calciumbedarf im letzten SS-Drittel - mehr Milchprodukte
- 1 Erkenntnis/Bewusstsein, wie schlecht Zucker v.a. in der Schwangerschaft ist
- 1 Info über Zuckermengen, weiche Eier, Milchprodukte
- 1 Informationen für eine gute Verdauung
- 1 kein Honig-wusste ich nicht; Thunfisch einschränken
- 1 kein oder wenig Essen am Abend; Glas Wasser am Morgen
- 1 Kochbuch
- 1 Portionsbeispiele für Kalorien
- 1 Tipps, wie "Richtig" einkaufen (Verpackungshinweise usw.)
- 1 viel Gemüse zu essen
- 1 viele kleine Mahlzeiten
- 1 Workshop: Beikost, wurde sehr interessant gestaltet
- 1 Zitronen H2O
- 1 zu wissen, dass ich instinktiv am richtigen "Ernährungsweg" bin!

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

**3 Ergänzungen zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft**

- 1 Ernährungstypen, Bewegung, innere Einstellung
- 1 Gewichtszunahme bei Übergewichtigen
- 1 mehr Rezepte - gerade Getreiderezepte mit Gemüse

**10 Sonstige Themen?**

- 3 die Räumlichkeit war eher zu klein und eher unangenehm
- 1 Allergien
- 1 Ernährungstipps für Kleinkinder, um gesundes Essen schmackhafter zu machen.
- 1 evtl. mehr Kochbsp./Rezepte!
- 1 Ich würde es besser finden, wenn die Workshopleiterin selbst schon eine Schwangerschaft durchgemacht hätte und so besser auf die Schwangeren eingehen kann. Nur Wissen aus Büchern hab

ich mir auch selber angeeignet. Außerdem meinte die Workshopleiterin, man kann nie oft genug in die Obstschüssel greifen, was nicht stimmt! Das sind pure Zuckerbomben und treiben den Insulinspiegel nach oben.

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

1

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

1

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

1

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

*Keine*