

research  
team



# Evaluationsbericht Vorarlberg 2012



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



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

2013  
F357130226



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 Vorarlberg .....	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	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 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. 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 GynäkologInnen und AllgemeinmedizinerInnen über die Abhaltung der Workshops informiert und umfangreiche Informationen über die GKK (Website, Zeitschrift) verbreitet. Ziel war es, die Schwangeren in einer möglichst frühen Schwangerschaftsphase anzusprechen, um den größtmöglichen Folgeeffekt erzielen zu können.

## Ziele der Evaluation

Ziel der vorliegenden Evaluation ist zum einen

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

zu erfassen. Zum anderen gilt es zu überprüfen,

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

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

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

## Methode

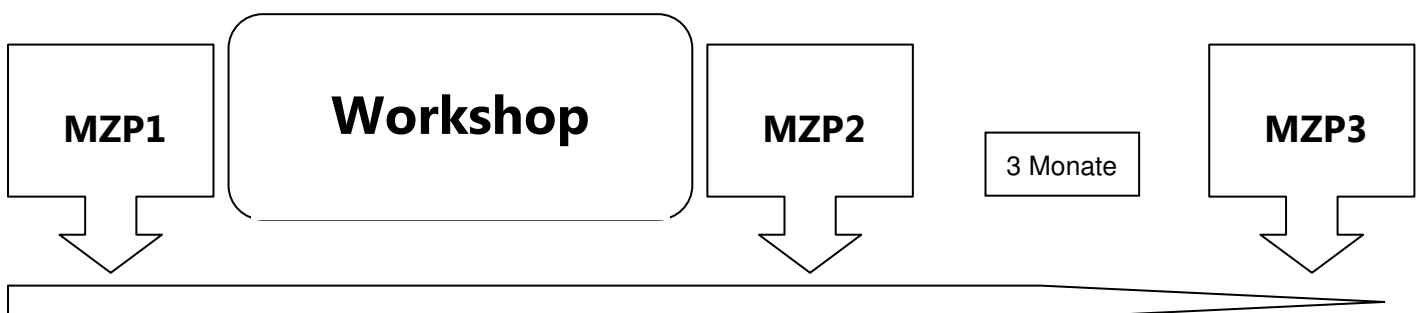
Die Evaluation im Bundesland Vorarlberg im Jahr 2012 umfasst drei Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

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

**Messzeitpunkt 2 (MZZP2)** ist **unmittelbar nach dem Workshop** und zielt auf ein Feedback zum Ernährungsworkshop ab. Zudem wird erneut derselbe Wissensfragebogen wie zu Beginn des Workshops (MZZP 1) vorgelegt, um einen etwaigen Wissenszuwachs erfassen zu können.

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



## Ergebnisse der Evaluierung

### Teilnahme an den Workshops in Vorarlberg

Im Jahr 2012 wurden in Vorarlberg insgesamt 55 Workshops mit **194 Teilnehmerinnen** abgehalten.

Die Workshops fanden zwischen dem 09.01.2012 und dem 04.12.2012 an fünf Orten (siehe untenstehende Tabelle) statt. Dabei kam eine Trainerin (Kathrin Prantl) zum Einsatz.

Kursort	Häufigkeit	Prozent
Bludenz	3	1,5
Bregenz	4	2,1
Dornbirn	117	60,3
Feldkirch	62	32,0
Ludesch	8	4,1
<i>Gesamt</i>	<i>194</i>	<i>100,0</i>

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
<b>Bundesland Vorarlberg</b>	194	194	139	100 %	71,6 %

Die Längsschnittergebnisse (d.h. die Frauen sind durch den Personencode zu allen drei Messzeitpunkten eindeutig zuordbar) beziehen sich auf 61 Frauen.

### Beschreibung der Teilnehmerinnen

#### *Alter*

Das durchschnittliche Alter der 194 Teilnehmerinnen lag bei 30,7 Jahren. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 28 und 33 Jahre alt. Die größten Anteile nehmen die 31- und die 32-Jährigen mit jeweils 10,8 % ein.

#### *Anzahl der Schwangerschaften*

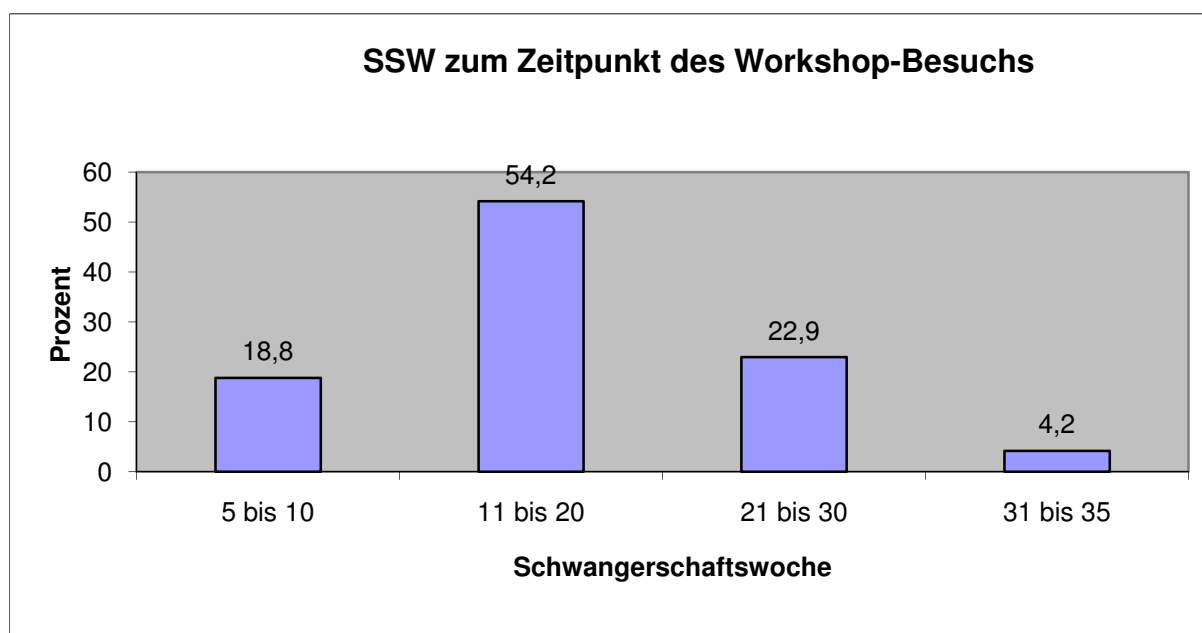
Für 144 teilnehmende Frauen (d.s. 75 %) handelte es sich zum Zeitpunkt des Workshops um die **erste Schwangerschaft**, für weitere 34 Frauen (d.s. 17,7 %) um die **zweite Schwangerschaft**. 11 Frauen (d.s. 5,7 %) standen

vor der Geburt ihres **dritten**, weitere 2 Teilnehmerinnen (1 %) vor der Geburt ihres **vierten Kindes**. Für eine Teilnehmerin handelte es sich um die fünfte Schwangerschaft.

### **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**

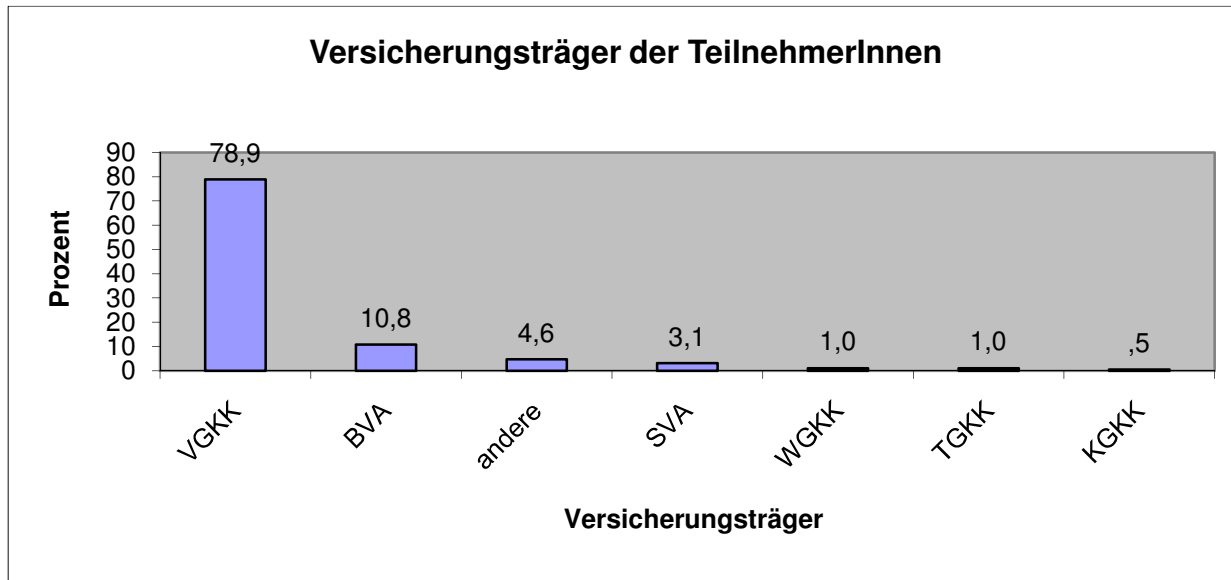
168 der 194 Teilnehmerinnen (d.s. 86,6 %) besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft**. 165 Teilnehmerinnen und 155 der Partner bzw. Väter der ungeborenen Kinder sind in Österreich geboren.

### **Versicherungsträger**

Auf die Frage, welchen zuständigen Versicherungsträger die Teilnehmerinnen in Anspruch nehmen, zeigt sich, dass der Großteil bei der VGKK (78,9 %; d.s. 153 Personen) versichert ist. 10,8 % (d.s. 21) der Personen sind bei der BVA eingeschrieben. Die genauen Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt.



Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



### **Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung**

18 der 194 Teilnehmerinnen befinden sich in **Karenz** (d.s. 9,4 %).

Von jenen, die noch nicht in Karenz sind, gehen 72,3 % einem **Vollzeitjob** (d.s. 125 Frauen) nach, weitere 14,5 % (d.s. 25 Frauen) arbeiten in **Teilzeit**. 7 Frauen sind **geringfügig beschäftigt** (d.s. 4 %), weitere 13 Frauen sind derzeit **arbeitslos** (7,5 %).

**Sechs** Frauen geben an, **alleinerziehend** zu sein. 5 Frauen machen zu diesem Punkt keine Angaben.

### **Bildung**

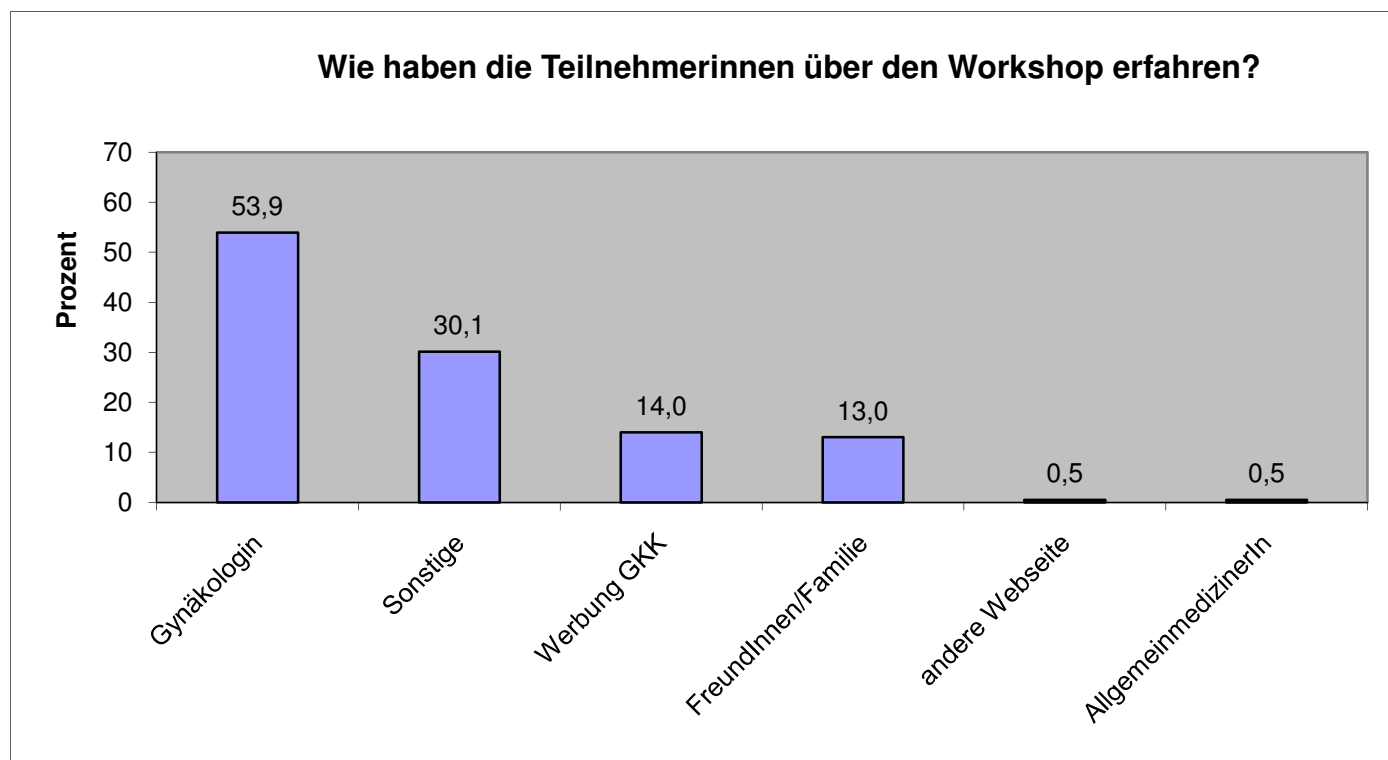
Wie in vielen anderen Bundesländern auch, fühlen sich Frauen mit höherem Bildungsniveau offensichtlich stärker zum Besuch der Ernährungsworkshops animiert als Frauen, die lediglich die Pflichtschule besucht haben (4,1 %, d.s. 8 Frauen). Eine **Lehre** haben 51 (d.s. 26,4) Teilnehmerinnen abgeschlossen. 52 Workshopteilnehmerinnen (d.s. 26,9 %) haben einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**. Weitere 49 Frauen (d.s. 25,4 %) bestätigen, eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert zu haben. 33 Frauen (d.s. 17,1 %) besuchten eine **berufsbildende mittlere Schule**.

### **Werbung für den Workshop**

Auf die Frage, wie die Schwangeren vom Workshop erfahren haben, zeigt sich, dass 53,9 % (d.s. 104) der Befragten über ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** darauf aufmerksam wurden. **Über die Werbemaßnahmen der GKK** (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) erfuhren 14 % (d.s. 27) von dem Workshop und 13 % (d.s. 25) von **FreundInnen/Familie**.

Das **Internet** (0,5 %) als auch der **Allgemeinmediziner** (0,5 %) fungierten im geringeren Ausmaß als Informationsquellen.

Abbildung 4: Wie haben die Teilnehmerinnen vom Workshop erfahren?



Wie in Abbildung 4 ersichtlich ist, erfuhren 30,1 % (d.s. 58) der befragten Frauen aus „**sonstigen**“ **Quellen** von dem Workshop. Dabei stellte sich heraus, dass vor allem die Radiowerbung zur Bekanntheitssteigerung der Workshops beitrug. Des Weiteren wurden u.a. auch Hebamme, Zeitung und AG-Mutterschaft genannt. 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*

190 schwangere Frauen beantworteten diese Frage. Davon verzichteten 96,8 % (d.s. 184) während der Schwangerschaft gänzlich auf Alkohol, 3,2 % (d.s. 6) konsumieren weiterhin Alkohol. In den Kommentaren wird von den betreffenden Frauen beispielsweise angeführt, gelegentlich ein Glas Sekt zu trinken. Alle weiteren Nennungen finden sich im Kommentarteil des Berichts.

##### *Zigarettenkonsum*

192 schwangere Teilnehmerinnen nahmen zu diesem Thema Stellung. Davon geben 50,5 % (d.s. 97) an, **noch nie geraucht** zu haben, weitere 32,3 % haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** (d.s. 62 Frauen). 14,6 % nahmen die Schwangerschaft zum Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören (d.s. 28 Frauen). Zusammengefasst bedeutet dies, dass 97,4 % der Frauen während der Schwangerschaft – und der Großteil schon davor – rauchfrei leben.

Fünf Frauen – das sind 2,6 % - geben jedoch an, dass sie **trotz Schwangerschaft weiterhin Zigaretten rauchen**. Eine Schwangere raucht zwei, drei Schwangere rauchen durchschnittlich fünf Zigaretten und eine Schwangere raucht gar 15 Zigaretten am Tag.

##### *Bewegungsverhalten*

Auf die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ antworteten 192 der Workshop-Teilnehmerinnen. 6,8 % (d.s. 13 Frauen) geben an, überhaupt keine durchgehende Bewegung zu machen. Weitere 93,2 % sind zumindest ein Mal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv. 28,6 % (d.s. 55 Personen) sind dabei an zwei Tagen in der Woche durchgehend 30 Minuten in Bewegung, weitere 22,4 % (d.s. 43 Personen) sogar an drei Tagen in der Woche. Jeweils 10,4 % (d.s. je 20 Befragte) bestätigen tägliche körperliche Aktivität bzw. körperliche Aktivität an vier Tagen pro Woche.

## 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 18,1 % (d.s. 35) aller Befragten auf. Angegeben wurde dabei am häufigsten: Gräser- und Pollenallergien, Hausstaubmilbenallergien, Tierallergien und Laktoseintoleranzen. Viele weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Bei 1,6 % (d.s. 3 Schwangere) kam es zur Entwicklung einer **Schwangerschaftsdiabetes**. An **Adopositas** leiden 7 Frauen (d.s. 3,6 %) und bei 1 % (d.s. 2) sind die **Blutfettwerte erhöht**. Keine der Teilnehmerinnen gab an, an **Bluthochdruck, Diabetes mellitus** oder **Präeklampsie** zu leiden.

7,3 % (d.s. 14) berichten von „**sonstigen**“ Beschwerden. Am häufigsten genannt wurden Asthma, Neurodermitis u.v.a., die im Kommentarteil aufgelistet sind.

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

**Übelkeit bzw. Brechreiz** zählen zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden (63,9 % d.s. 122 Schwangere). 9 % (d.s. 17 Schwangere) müssen tatsächlich **erbrechen**. **Blähungen/Völlegefühl** werden von 40,8 % der Schwangeren (d.s. 78) berichtet. Unter **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** leiden 33 % (d.s. 63 Schwangere) und **Sodbrennen** kommt bei 21,5 % (41 schwangere Frauen) vor.

17,8 % (d.s. 34) der Schwangeren sind **vollkommen beschwerdefrei** und haben keinerlei Begleiterscheinungen.

## Ernährung

192 Frauen sind laut eigenen Angaben zum Zeitpunkt des Workshops mindestens in der fünften Schwangerschaftswoche. 65,4 % (d.s. 123 Frauen) der schwangeren Workshopteilnehmerinnen nehmen bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

**Nahrungsergänzungsmittel** werden von 58,3 % der Befragten (d.s. 109 Frauen) zusätzlich **während der Schwangerschaft** eingenommen. Dabei stellte sich heraus, dass die Teilnehmerinnen eine Vielzahl an unterschiedlichsten Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Mit Abstand am häufigsten wird hierbei Femibion genannt. Aber auch Folsäure, Magnesium, Elevit, Pregnavit, Eisen, Vitamine als Oberbegriff und Omega 3. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

7,4 % (d.s. 14 Schwangere) geben an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu sich zu nehmen. Im Gegensatz dazu glauben 83,6 % (d.s. 158 Schwangere), die eigene

Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können. Keine Person gab an, dass sie glaubt, sie werde sich überhaupt nicht an die Ernährungsempfehlungen halten 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

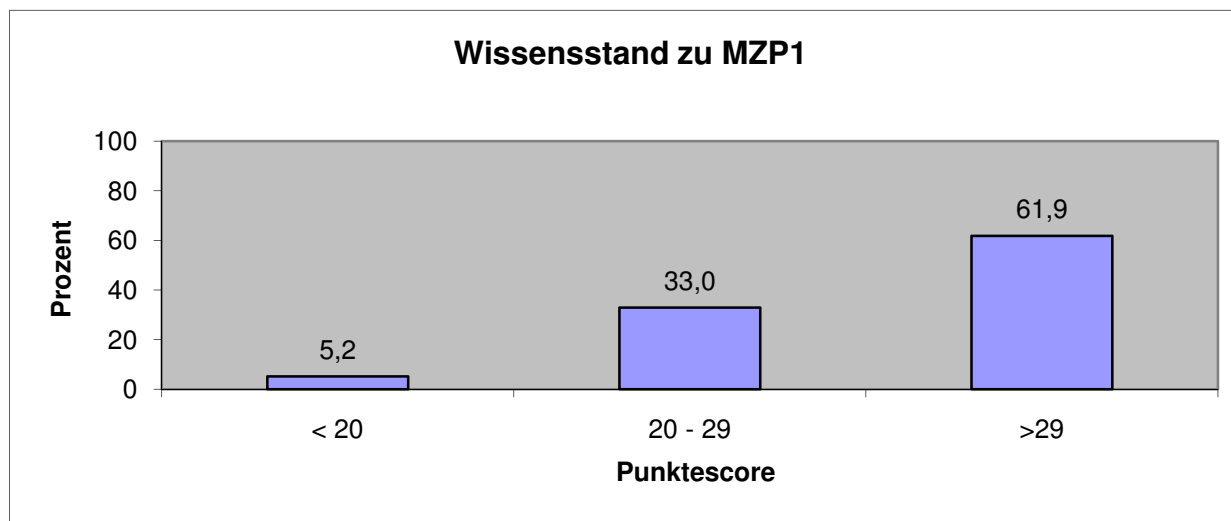
Ein und derselbe **Wissenstest** wurde zu allen Messzeitpunkten (MZP1 bis MZP3) vorgelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor als auch unmittelbar nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). Zusätzlich wurde den Teilnehmerinnen 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** der 194 Teilnehmerinnen **vor Beginn des Workshops** lag bei **29,5 Punkten**, wobei die  **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 27 und 32 Punkten** erreichte. Eine Teilnehmerin (0,5 %) erreichte 9 Punkte, die höchste erreichte Punktezahl waren 38 Punkte.

Die **größten Wissenslücken** dabei waren, dass man mindestens sechs Handvoll Gemüse und Obst täglich in der Schwangerschaft zu sich nehmen sollte, dass der Eiweißbedarf ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht ist oder dass man geeignete Lebensmittelkombinationen wählen sollte, um den Eiweißbedarf während der Schwangerschaft zu decken. Bei der Frage, ob Eisenmangel während der Schwangerschaft zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt gab es die meisten „bin nicht sicher“-Antworten.

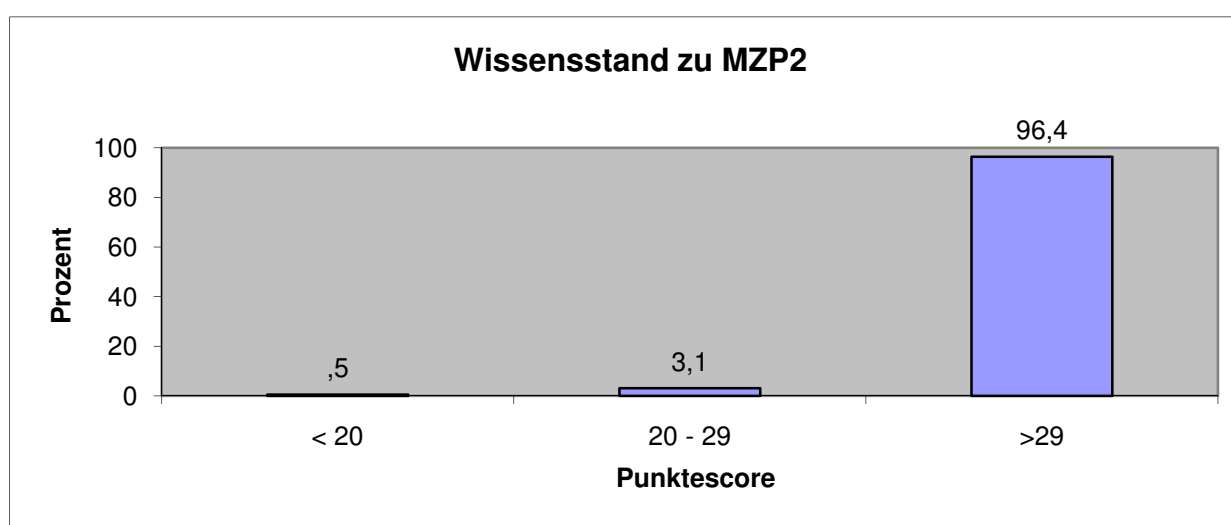
Abbildung 5 bietet eine übersichtliche Ergebnisdarstellung, bei der die Gesamtscores zu drei Klassen zusammengefasst sind.

Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (n=194)



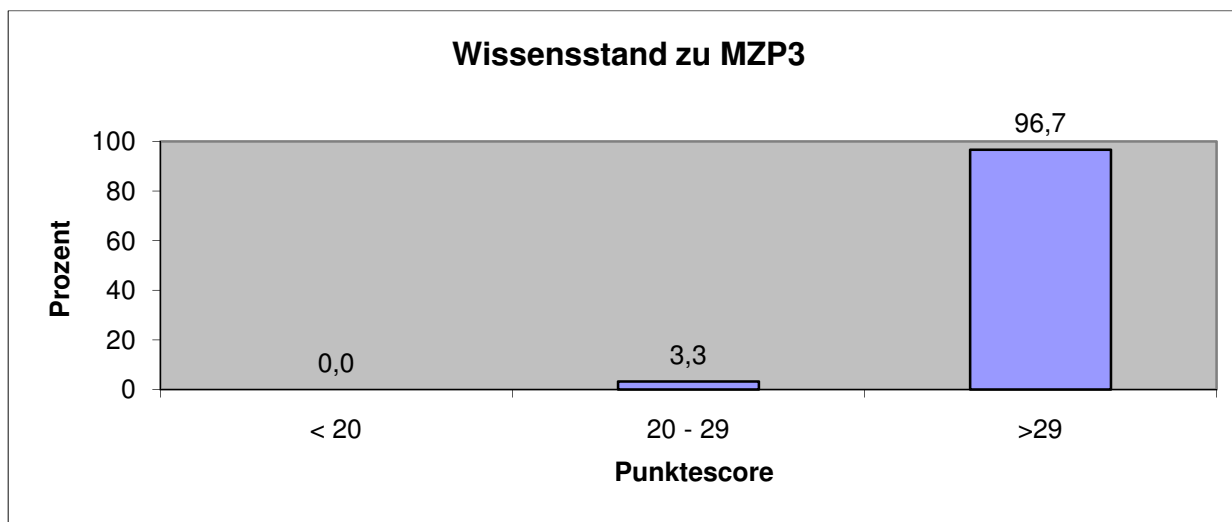
**Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2)** wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Hier liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 194 Teilnehmerinnen **bei 37,9 Punkten**, somit ist Vorarlberg das Bundesland mit dem höchsten durchschnittlichen Gesamtscore zum Messzeitpunkt 2. Die Hälfte der Teilnehmerinnen erreichte nach dem Workshop einen Score **zwischen 37 und 40**. 33 Frauen erreichten 40 Punkte, weitere 31 Frauen sogar die maximale Punktezahl von 41. In Vorarlberg war im Vergleich mit den anderen Bundesländern der **größte Wissenszuwachs** mit einem durchschnittlichen Plus an 8,4 Punkten zu verzeichnen.

Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (n=194)



**Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops** wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die Teilnehmerinnen gesendet. Dieser wurde von 61 Frauen ausgefüllt. Der **durchschnittliche Gesamtscore lag zu diesem Zeitpunkt bei 36,3 Punkten**, Vorarlberg erreichte somit im Bundesländervergleich auch nach drei Monaten den höchsten durchschnittlichen Gesamtscore. Der Großteil der Teilnehmerinnen erzielte mehr als 29 Punkte und die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 35 und 39 Punkten**. Die Frage die zum dritten Messzeitpunkt am häufigsten falsch beantwortet wurde, war wie viel Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte.

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (n=61)



Der durchschnittliche Gesamtscore direkt nach dem Workshop war signifikant **höher** als vor Beginn des Workshops ( $p=0.000$ ). Dies zeigt sich sowohl im querschnittlichen\* als auch im längsschnittlichen\*\* Vergleich. Österreichweit ist festzustellen – so auch in Vorarlberg –, 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) im Vergleich zu Vorarlberg.

Korrekte Antworten	gesamt	Vorarlberg
MZP1	30,0	29,5
MZP2	36,7	37,9
MZP3	35,4	36,3
Veränderung		
von MZP1-MZP2	6,7	8,4
von MZP2-MZP3	-1,3	-1,6
von MZP1-MZP3	5,4	6,8

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

Diese Aussage entspricht völlig der normalen Lernkurve, die am höchsten kurz nach dem neu Erlernten ist und sich nach einiger Zeit etwas abflacht. Detaillierter Auswertungen zeigen zudem, dass in den höheren Bildungsstufen höhere Werte erzielt werden – die Veränderung über die Messzeitpunkte ist jedoch in allen Bildungsstufen gegeben.

**Fazit:** Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs bei den Vorarlberger Teilnehmerinnen stattgefunden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die Teilnehmerinnen im Schnitt um 8,4 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von 20,5 %. Nach drei Monaten ist der Wissensstand geringer als direkt nach dem Workshop ( $p=0.000$ ), aber dennoch deutlich höher als zum ersten Messzeitpunkt ( $p=0.000$ ).



## Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

Das zweite Evaluationsziel soll die **Alltagstauglichkeit der Ernährungstipps** evaluieren, welche die Schwangeren während des Workshops erhalten haben. Zwei Fragen wurden 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 98,5 % (d.s. 191) der Befragten die Workshop-Tipps (völlige und überwiegende Zustimmung). Keine Person gab an, den erhaltenen Tipps überhaupt keine Praxisrelevanz abgewinnen zu können. Zusätzlich sind 90,7 % (d.s. 176) 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). 65,6 % von 61 Frauen stimmten dieser Aussage zu diesem Zeitpunkt zu (Antwortkategorien 1 und 2). Längsschnittlich betrachtet zeigt sich also eine deutliche Kluft zwischen der anfänglichen Zuversicht (direkt nach dem Workshop), die Tipps umsetzen zu können, und der praktischen Umsetzbarkeit drei Monate danach ( $p=0.000$ ).

Es wurden aber auch Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 61 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind **51,5 %** (d.s. 31) der Frauen der Meinung, dass sich **die Inhalte des Workshops** (zu vermeidende Nahrungsmittel, Zusatzbedarf an Nährstoffen, Bewegung, Hygiene bei der Essenszubereitung, Beeinflussbarkeit der Schwangerschaftsbeschwerden) bisher **gut im Alltag umsetzen** ließen (Antwortkategorie 1, gute Umsetzbarkeit). Weitere 38,3 % entschieden sich für Antwortmöglichkeit 2.

**Am besten** konnten die Befragten die Tipps zu den **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte** (77 % gute Umsetzbarkeit), und die Tipps zur **Hygiene bei der Essenszubereitung** (80,3 % gute Umsetzbarkeit) in ihrem Alltag **umsetzen**. Im Vergleich dazu fanden zwischen 35 % und 40 % die Umsetzbarkeit (Antwortkategorie 1) der Tipps zum **Zusatzbedarf an Nährstoffen** und zur **Beeinflussbarkeit von Schwangerschaftsbeschwerden** gut.

Für die Vorarlberger Teilnehmerinnen waren die **Bewegungstipps** (gute Umsetzbarkeit 24,6 %) im Durchschnitt weniger gut in die Praxis umsetzbar im Vergleich zu Teilnehmerinnen aus einigen anderen Bundesländern.

**Fazit:** Insgesamt werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft, was durch den „Drei-Monats-Vergleich“ (MZP3, n=61) 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. 186) von 191 Befragten stimmen völlig (85,3 %, d.s. 163) oder überwiegend (12 %, d.s. 23) zu, **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten**. Unmittelbar nach dem Workshop stimmten dem 98,5 % (d.s. 191) zu; es gab somit **nur einen tendenziellen Anstieg des Selbstwirksamkeitserlebens**.

Zum dritten Messzeitpunkt kam es zur völligen oder überwiegenden Zustimmung dieser Aussage durch 98,4 % der Befragten (d.s. 60 von insgesamt 61 befragten Frauen). Auch hier gab es keinen signifikanten Unterschied im Selbstwirksamkeitserleben – weder im Vergleich zum ersten noch im Vergleich zum zweiten Messzeitpunkt.

Die **Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, konnte direkt nach den Workshops von 83,6%iger Zustimmung (37 % / d.s. 70 Personen völlige und 46,6 % / d.s. 88 überwiegende Zustimmung) auf 90,7%ige Zustimmung (39,4 % / d.s. 76 Personen völlige und 51,3 % / d.s. 99 überwiegende Zustimmung) zum 2. Messzeitpunkt signifikant gesteigert werden ( $p=0.006$ ). Drei Monate nach den Workshops stimmten diesem Punkt aber nur mehr 72,1 % (d.s. 44 von 61 Befragten) völlig oder überwiegend zu.

Drei Monate nach dem Workshop war die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten, etwas geringer als vor dem Workshop ( $p=0.096$ ) bzw. deutlich geringer als direkt nach 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 ist über alle drei Messzeitpunkte vergleichbar groß. Drei Monate nach Besuch des Workshops ist das Bewusstsein der Befragten um die große Bedeutung gesunder Ernährung in Vorarlberg im Bundesländervergleich durchschnittlich deutlich geringer ausgeprägt.

Die Zuversicht auch bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen zu folgen, ist unter den Teilnehmerinnen direkt nach dem Workshop signifikant gestiegen, aber nach drei Monaten sogar unter den Anfangswert von vor dem Workshop gesunken. Der anfänglich große Optimismus die Ernährung zu ändern, hat demnach nach drei Monaten abgenommen. Offensichtlich stoßen die Teilnehmerinnen immer wieder bei der praktischen Umsetzung der Ernährungsrichtlinien an ihre (inneren und äußeren) Grenzen.

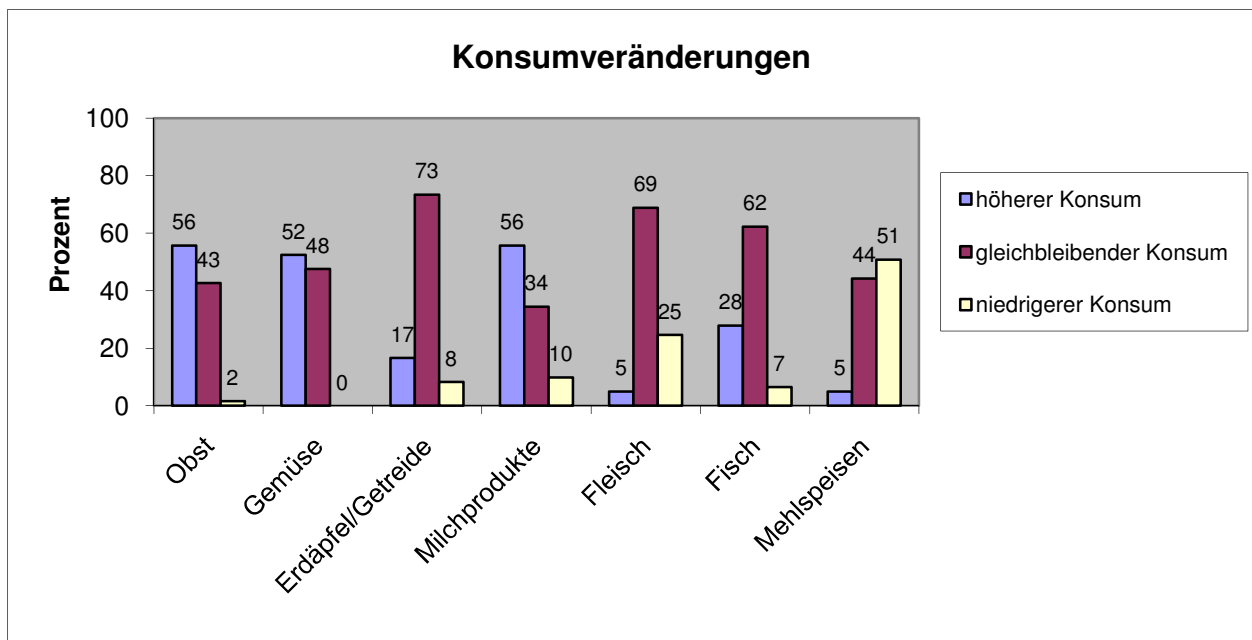
Im Bundesländervergleich zählt Vorarlberg zu den drei Bundesländern mit dem geringsten Selbstwirksamkeitserleben (Wissen um den Beitrag gesunder Ernährung, gesunde Ernährung trotz Hindernisse) drei Monate nach den Workshops.

#### 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 **53,8 %** von 61 Befragten blieb das **Ernährungsverhalten** drei Monate nach Besuch des Workshops **unverändert**. Im Durchschnitt 14,7 % haben im Vergleich zu vorher den Konsum bestimmter Nahrungsmittel reduziert, während im Durchschnitt 31,5 % den Konsum bestimmter Nahrungsmittel erhöht haben. Es lohnt sich jedoch die einzelnen Nahrungsmittelgruppen unter die Lupe zu nehmen: Der Verzehr von Obst (56 %), Gemüse (52 %) und Milchprodukten (56 %) ist dabei deutlich gestiegen, auch Fisch kommt bei 28 % häufiger auf den Tisch als vorher. 73 % der Befragten bestätigen, kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Erdäpfel und Getreide gleich häufig wie vor dem Workshop zu essen. Dasselbe gilt für Fleisch bei 69 %. Viele gehen mit Süßigkeiten und Mehlspeisen bewusster als vorher um: 51 % genießen diese seltener als vorher. Auch Fleisch wird von 25 % 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 zielt darauf ab, die Teilnehmerinnen mit relevanten Informationen zu versorgen, um Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern.

Der Großteil der teilnehmenden Schwangeren leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden – lediglich 17,8 % (d.s. 34) der Schwangeren gaben an, in der Schwangerschaft vollkommen beschwerdefrei zu sein. Drei Monate nach dem Workshop wurde gefragt, inwieweit die Schwangeren bei Auftreten von Beschwerden durch Beherzigung der Ernährungs-Tipps ihre Symptome mildern konnten. Dabei zeigte sich, dass ca. 38,3 % (d.s. 23) keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. Nur 3,3 % (d.s. 2) haben trotz Schwangerschaftsbeschwerden keinen der Workshop-Tipps ausprobiert. 58,3 % (d.s. 35) haben bei Auftreten von Beschwerden die im Workshop erhaltenen Tipps ausprobiert. Davon haben die Tipps bei 5,7 % sehr gut geholfen, die Symptomatik zu lindern, bei weiteren 54,3 % boten die Tipps gute Unterstützung. Bei 17,1 % (d.s. 6 Befragte) haben die Tipps nicht gut oder überhaupt nicht geholfen (Antwortmöglichkeiten 4 und 5).

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). 40 Frauen beantworteten diese Frage. Davon sind sich 15 % sehr sicher und weitere 40 % sicher, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden durch die Beherzigung der Ernährungsempfehlungen gekommen ist. 30 % der Befragten entschieden sich für die dritte von fünf Antwortkategorien.

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

## Nebenfragestellungen

### Zufriedenheit und Akzeptanz der Teilnehmerinnen mit dem Workshop

Bei der Evaluierung der Zufriedenheit der Teilnehmerinnen mit dem Workshop wurde zwischen dem Gesamteindruck, dem organisatorischen Ablauf, dem Personal und den gebotenen Inhalten unterschieden. **Zusammenfassend** kann festgestellt werden, dass alle Teilnehmerinnen den Workshop **(sehr) zufriedenstellend** beurteilen. Vorarlberg gehört zu jenen Bundesländern mit den durchschnittlich höchsten Zufriedenheitswerten (Vorarlberg: Anteil an Sehr Zufriedenen 90,1 %, Anteil an Zufriedenen 9,9 %).

Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Mit dem Workshop **insgesamt** zeigen sich 87,6 % (d.s. 170) **sehr zufrieden** und die übrigen 12,4 % (d.s. 24) **zufrieden**. Auch zum **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußern knapp 91,8 % (d.s. 178) der Teilnehmerinnen sehr hohe Zufriedenheit und 8,2 % Zufriedenheit (d.s. 16). Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** fanden 84,5 % der Teilnehmerinnen sehr zufriedenstellend. 15,5 % vergeben dafür zufriedenstellende Noten. Sehr hohe Zufriedenheit herrscht auch in Bezug auf die **Trainerin Kathrin Prantl**: Beachtliche 96,4 % stellen dieser ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis aus, 3,6 % ein zufriedenstellendes.

Das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen lässt Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu. Diese ist sehr hoch, denn beachtliche **99,5 %** gaben unmittelbar nach dem Workshop an, dass sie den **GKK-Workshop weiterempfehlen** würden. Nur eine Schwangere würde unmittelbar nach Besuch des Workshops diesen nicht weiterempfehlen.

**Nach drei Monaten** bestätigten **88,5 %** der Befragten (d.s. 54 von 61 Befragten), dass sie den Workshop **bereits weiterempfohlen** haben. Ein weiterer Hinweis für die Akzeptanz des Workshops ist ferner, inwieweit die Teilnehmerinnen anderen Personen Informationen bzw. die erhaltenen Tipps weitergegeben haben. Dabei stellte sich heraus, dass in Summe stolze **80 %** die erhaltenen Tipps und Empfehlungen an mindestens eine andere Person weitergegeben haben. Immerhin 47,5 % gaben Informationen und Ernährungstipps aus dem Workshop schon 2 bis 4 Freundinnen/ Bekannten weiter. Weitere 31,1 % haben mit einer Person darüber gesprochen. Eine Workshop-Teilnehmerin hat sogar schon mit mindestens 8 anderen Personen über die Workshopthemen gesprochen. 19,7 % geben an, die Tipps nicht weitergegeben zu haben.

**Fazit:** Bei allen Teilnehmerinnen herrscht große Zufriedenheit mit dem Workshop an sich, dessen Organisation, Inhalte und Vortragenden. Sehr häufig wurden Bestnoten gegeben.

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

Von den Vorarlberger Workshops liegen zu diesem Thema keine Datensätze vor.

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

### ***Verbesserungswünsche***

Zum Messzeitpunkt 2 wurden die Teilnehmerinnen unter anderem aufgefordert, Verbesserungswünsche zu äußern. Eine genaue Auflistung der insgesamt vier genannten Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts. Genannt wurden u.a. Rezepte und dass es sehr viel Information war, welche man etwas langsamer hätte vermitteln sollen.

### ***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 eine Person würde anderen schwangeren Frauen den Besuch des Workshops nicht unbedingt nahelegen. Ein Grund dafür wurde nicht angegeben. Stattdessen wurden von den Teilnehmerinnen viele Gründe für eine Weiterempfehlung genannt!

### ***Vermehrter Informationsbedarf***

Die offene Frage, ob sich die Teilnehmerinnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, lieferte 27 Inputs von Seiten der Teilnehmerinnen. Genannt wurde hier u.a. vegetarische Ernährung, Infektionen, Ernährung in der Stillzeit, Rezepte, Hautpflege und Medikamente und vieles andere. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

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

Für eine Teilnehmerin waren zum Beispiel die Schwangerschaftsbeschwerden zu stark ausgeführt. Die meisten waren jedoch zufrieden. Auch hier ist eine genaue Auflistung der 9 Kommentare im Kommentarteil des Berichts zu finden.

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

Die Teilnehmerinnen konnten am Ende des Workshops (MZP 2) unter Frage 19 noch „sonstige Änderungswünsche“ bekannt geben. Hier gab es auch wiederum hauptsächlich positives Feedback, eine Person merkte jedoch den Wunsch an, den Workshop über mehrere Tage abzuhalten.

### **Fragen zu Messzeitpunkt 3**

Auch drei Monate nach der Befragung haben sich zahlreiche Frauen an der Umfrage und dem Wissenstest beteiligt. Der Rücklauf beträgt zum dritten Messzeitpunkt 139 Personen (Querschnitt). Jedoch nur für 61 Frauen ist eine Zuordnung der Datensätze zu allen drei Messzeitpunkten durch den persönlichen Code möglich (Längsschnitt).

#### ***Multiplikatorinneneffekt***

88,5 % geben an, tatsächlich schon den GKK-Workshop weiterempfohlen zu haben. 80,3 % der Befragten (49 Personen) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops tatsächlich an mindestens eine Person weitergegeben.

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

11 Kommentare kamen zur offenen Frage, zu welchen Themen rückblickend mehr Informationen benötigt worden wären. Auch hier gab es wieder einige positive Rückmeldungen. Als Themen wurden u.a. Ernährung für Stillende, Sodbrennen und Essen am Arbeitsplatz genannt. 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 18 Teilnehmerinnen die Gelegenheit für einen persönlichen Kommentar. Am häufigsten wurden hier die Informationen darüber, was man darf bzw. nicht darf sowie die Information, dass Milchprodukte wichtig für den Knochenaufbau des Babys sind, genannt. Genaueres siehe Kommentarteil des Berichtes.

#### ***Vermehrte Information***

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. Am stärksten nachgefragt wurden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (57,4 %, d.s. 35). Mehr Informationen zum Thema **Beikost** wünschen sich (31,1 %, d.s. 19) und zum Thema **Ernährung in der Schwangerschaft** 6,6 % (d.s. 4), wobei die Schlagworte Basische Lebensmittel und Diabetes im Kommentarbereich genannt wurden.

Unter „**Sonstiges**“ gaben die Teilnehmerinnen gesunde Ernährung für Kinder sowie mehr Informationen über Gesetze an.

#### ***Sonstige Anmerkungen***

Frage 21 war für weitere Anmerkungen, Wünsche und Anregungen gedacht. Die Details dazu sind im Kommentarteil aufgelistet. Vier Frauen machten hier Angaben.



## 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	Vorarlberg	Differenz
<b>Themen</b>	(2625)	(194)	
Alter	30,37	30,71	-0,34
Schwangerschaftswoche	18,78	16,68	2,10
Anzahl Schwangerschaften	1,26	1,33	-0,07
Größe	167,18	165,58	1,60
Gewicht	68,05	65,99	2,05
Gewicht vor Schwangerschaft	64,11	63,24	0,88
Bewegung	3,25	3,06	0,19
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,20	1,19	0,02
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,91	1,84	0,08
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,03	29,46	0,57

2. Messzeitpunkt	Total	Vorarlberg	Differenz
<b>Themen</b>	(2606)	(194)	
Alter	30,33	30,65	-0,32
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,15	1,08	0,07
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,12	1,04	0,08
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,23	1,15	0,08
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,21	1,12	0,09
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,50	1,34	0,16
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,77	1,72	0,05
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,10	1,13	-0,02
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,77	1,71	0,06
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,65		
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,53		
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,83		
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,71	37,90	-1,19

<b>3. Messzeitpunkt</b>	<b>Total</b>	<b>Vorarlberg</b>	<b>Differenz</b>
<b>Themen</b>	(1033)	(139)	
Alter	30,46	30,59	-0,13
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,03	2,16	-0,13
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,14	1,23	-0,09
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,14	2,23	-0,09
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,27	1,26	0,01
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,64	1,73	-0,09
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,98	-0,22
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,20	1,21	-0,01
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,79	1,80	-0,01
Informationen weitergegeben	2,19	2,33	-0,14
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,43	1,65	-0,22
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,57	-0,02
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,49	2,50	-0,01
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,36	36,26	-0,90

## 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?

143	Staatsbürgerschaft
130	Österreich
3	Deutschland
2	Russland
1	Italien
1	Lichtenstein
1	Südafrika
1	Weißrussland
1	Frankreich
1	Türkei
1	Tschechien
1	Thailand

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

145	Mutterland_Mutter
126	Österreich
5	Deutschland
4	Türkei
2	Italien
1	Südafrika
1	Spanien
1	Weißrussland
1	Frankreich
1	Russland
1	Kirkistan
1	Thailand
1	Tschechien
142	Mutterland_Vater
122	Österreich
10	Deutschland
4	Türkei
2	Schweiz
1	Südafrika
1	Bolivien

- 1 Kirkistan
- 1 Holland

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

- 1 andere Website
- 1 babycenter

59 Welches Sonstige

- 29 Radio
- 8 Hebamme
- 7 Zeitung
- 7 AG-Mutterschaft
- 3 LKH
- 1 Internet
- 1 Schwangerschafts  
beratungsstelle
- 1 aks
- 1 Apotheke
- 1 Folder ZA-DO

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

- 7 Häufigkeit Alkohol
- 3 2x Monat
- 1 2x in 6 Monaten
- 1 gelegentlich 1 Glas Sekt
- 1 1 Radler/Monat
- 1 1 Glas alle 2-3 Monate

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

- 52 Allergien
- 19 Gräser, Bäume
- 7 Staub
- 6 Tiere
- 5 Milchprodukte
- 3 Nüsse
- 2 Histaminintoleranz
- 2 Nickel
- 2 Stein+Kernobst
- 1 Zwiebelgewächse, Zitrusfrüchte
- 1 Asthma
- 1 Curry, Marillen
- 1 Fructose

1	Aspirin
1	Kälteallergie
21	sonstige Erkrankungen
3	Asthma
3	Neurodermitis
2	MS
2	Schilddrüsen
1	Herpes
1	Schilddrüsenkarzinom
1	Venenschwäche
1	Faktor-V-Leiden
1	Osteopenie
1	PCO
1	niedriger Blutdruck
1	Thromboseneigung
1	Stoffwechselunterfunktion
1	maligne Hyperthermie
1	Migräne

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

125	Nahrungsergänzungsmittel
42	Femibion
25	Folsäure
12	Magnesium
11	Elevit
7	Pregnavit
6	Eisen
5	Omega 3
4	Vitamine
2	Multipräparat
2	Orthomol
1	Aloevera, Folsan
1	Centrum
1	Jod
1	DHA
1	fertilovit. 35+
1	Juice Plus
1	Mexalen
1	Schüssler Salze
1	Vemma

Frage 31: Ihr zuständiger Versicherungsträger?

9	Versicherung
4	Uniqua
3	Generali
1	Knappschaft
1	SVA

**Messzeitpunkt 2**

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

4	Verbesserungsvorschläge
1	sehr viel Info, etwas langsamer
1	Portionen in Abhängigkeit vom BMI, Warum sei Fett ungesund? Mehr Info
1	mehr Leute informieren
1	Rezepte

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

8	keine Weiterempfehlung (Gründe)
1	Fragen werden beantwortet
1	bringt viele Informationen
1	sehr hilfreich
1	sehr Interessant
1	sehr Wissenswert und lehrreich, gibt Sicherheit!
1	was man am Arbeitsplatz darf und was nicht
1	Ernährung am Arbeitsplatz
1	Essensmenge

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?

27	mehr Information gewünscht
4	Super, dass man fragen stellen kann! Danke!
2	es wurde alles besprochen was ich mir erwartet habe
1	Hautpflege
1	Infektionen
1	Bedarf Mikronährstoffe
1	Ernährung am Arbeitsplatz
1	Ernährung Stillzeit
1	Ernährungsplan
1	Schmerztabletten

- 1 Essensmenge
- 1 gesundes kochen
- 1 gute allg. Infos
- 1 Haarfarbe, Nagellacke
- 1 Kindererziehung
- 1 Liste für zu meidende Lebensmittel
- 1 mehr zum Diabetes
- 1 prakt. Im Supermarkt
- 1 Reinigungsmittel
- 1 Rezepte/Pläne
- 1 Toxoplasmose, Sport
- 1 vegetarische Ernährung
- 1 was man am Arbeitsplatz darf und was nicht
- 1 Zusatzstoffe

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

- 9 Themengebiet kürzen?
- 4 alles ok!
- 1 ausgewogene Mischung
- 1 Balance hat gestimmt vielseitig, hilfreich und komplett
- 1 Toxoplasmose, etc.
- 1 Mahlzeitenstruktur
- 1 Schwangerschaftsbeschwerden

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

- 11 Anmerkungen
- 3 alles ok!
- 2 Balance hat gestimmt, vielseitig, hilfreich und komplett
- 1 Schwangerschaftsbeschwerden
- 1 Zeit war gut investiert und sehr aufschlussreich
- 1 war genau richtig
- 1 sehr informativ
- 1 es war sehr interessant, auch als nicht Schwangere. Es hat sehr gut gepasst, sehr Praxisbezogen. Super;
- 1 mehrere Tage

### Messzeitpunkt 3

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

11	wo mehr Info?
2	war in Ordnung
1	alles passend und ausreichend
1	Erziehung
1	Essen am Arbeitsplatz
1	Essen Stillende
1	Es wurde ausreichend informiert, vieles wurde durch Fragen anderer Teilnehmer angesprochen an die ich noch gar nicht gedacht hatte
1	Kochrezepte, Speiseplan
1	könnten noch mehr Beispiele sein
1	Sodbrennen
1	was darf man und was nicht, Fisch, Fleisch, Wurst??

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

18	was war hilfreich?
3	was man darf und was nicht
2	Milchprodukte für Knochenaufbau fürs Baby
1	Abhilfe bei Beschwerden
1	alle Infos
1	das neue Bewusstsein
1	Dass ich bei Unklarheiten jederzeit bei Frau Prantl nachfragen konnte, Dass im WS Klarheit geschaffen wurde bzgl. Infos (zum Teil gegensätzliche) aus dem Internet
1	die Mengen die man essen darf und der Zuckergehalt von Lebensmitteln
1	einen Ansprechpartner zu haben, Bald-Mama-Treff mit Stillberaterin, weitere Schwangere kennenzulernen
1	Erinnerung mind. 5x Obst und Gemüse zu essen
1	Fragen an Kursleiterin
1	genaue Aufklärung durch Fachfrau, man hört so viel
1	Handout
1	Mehr Obst und Gemüse
1	prakt. Übung
1	Rezepte aus Broschüre

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

2	Ergänzungen zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft
1	Basische LM
1	Diabetes



2 Sonstige Themen?

1 gesunde Ernährung für Kinder

1 Gesetze

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

4 Anmerkungen

1 extreme Verständigungsschwierigkeiten

1 Frühgeburt 27 WO

1 Kind verloren

1 W1 war sehr hilfreich