

research
team



Richtig essen
von Anfang an!

Evaluationsbericht Kärnten 2013



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



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

2014
F357140214



Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger

Kontaktadresse für Rückfragen:

research-team – Jimenez-Schmon-Höfer OG

Brandhofgasse. 7, A-8010 Graz,

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

office@research-team.at

www.research-team.at

Inhalt

Einleitung	4
Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft	4
Beschreibung des Workshops	5
Zielgruppe	5
Anwerbung	5
Ziele der Evaluation	5
Methode	6
.....	6
Ergebnisse der Evaluierung	7
Teilnahme an den Workshops in Kärnten	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	19
Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden	20
Nebenfragestellungen	21
Mittelwerts-Tabellen	24
Kommentare	26

Einleitung

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

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

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

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

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

Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

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

Beschreibung des Workshops

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

Zielgruppe

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

Anwerbung

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

Ziele der Evaluation

Ziel der vorliegenden Evaluation ist zum einen

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

zu erfassen. Zum anderen gilt es zu überprüfen,

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

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

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

Methode

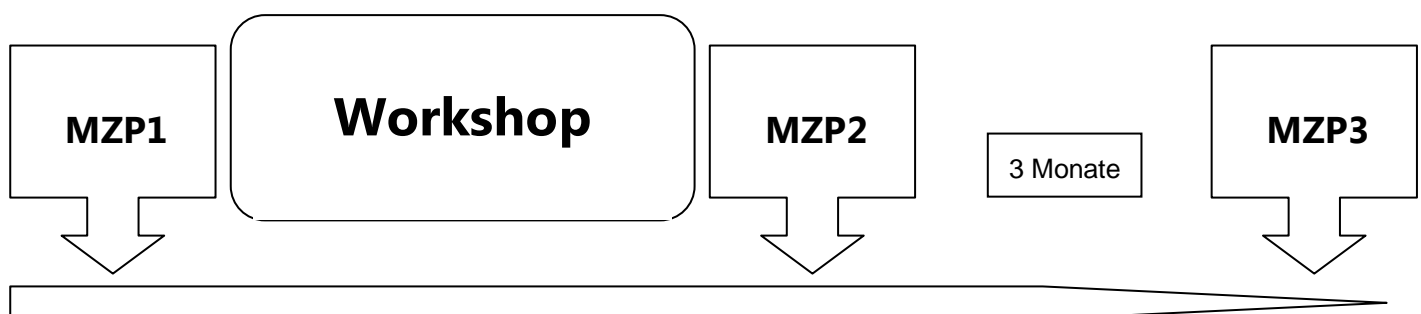
Die Evaluation umfasst Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

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

Messzeitpunkt 2 (MZP2) ist **unmittelbar nach dem Workshop** und zielt auf ein Feedback zum Ernährungsworkshop ab. Zudem wird erneut derselbe Wissensfragebogen wie zu Beginn des Workshops (MZP 1) vorgelegt, um einen etwaigen Wissenszuwachs erfassen zu können.

Messzeitpunkt 3 (MZP3) findet **drei Monate nach Besuch des Workshops** statt. Der Fragebogen wird samt Rücksendekuvert per Post oder per Mail an die Workshop-Teilnehmerinnen gesandt. Er beinhaltet Fragen zur Alltagstauglichkeit und praktischen Umsetzbarkeit der Workshop Tipps. Weiters wurden Fragen zu eventuellen Veränderungen des bisherigen Ernährungsverhaltens gestellt. Zusätzlich wird erneut der Wissensfragebogen, der auch Teil der ersten beiden Erhebungen ist, beigelegt, um die Halbwertszeit des erworbenen Wissens zu überprüfen.

Abbildung 1: Untersuchungsplan der Evaluierung, MZP =Messzeitpunkt



Ergebnisse der Evaluierung

Teilnahme an den Workshops in Kärnten

Insgesamt wurden im Jahr 2013 in Kärnten 25 Workshops mit **161 Teilnehmerinnen** (schwängere Frauen und Begleitpersonen, sowie Interessierte) abgehalten.

Die Workshops fanden zwischen dem 17.01.2013 und dem 05.12.2013 an neun verschiedenen Orten statt. Sieben verschiedene TrainerInnen hielten die Workshops ab.

Tabelle 1 fasst die Rücklaufquoten zu den verschiedenen Befragungszeitpunkten zusammen.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP) im Querschnitt

Befragungszeitpunkt	Anzahl erreichte TeilnehmerInnen	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2	Rücklaufquote zu MZP3
Bundesland Kärnten	161	143	145	25	> 100 %	17,5 %

Die über 100 % liegende Rücklaufquote zum Messzeitpunkt 2 kann auf verspätete Teilnahme oder nicht ausgefüllte Fragebögen zu Beginn der Workshops zurückzuführen sein. Dadurch kommt es zu einer höheren Anzahl von Fragebögen zum Messzeitpunkt 2 (nach den Workshops).

Die Berechnung der Längsschnittergebnisse (d.h. die Frauen sind durch den Personencode zu allen drei Messzeitpunkten eindeutig zuzuordnen) bezieht sich auf **12 Frauen**.

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Das durchschnittliche Alter der 143 Teilnehmerinnen lag bei 30,2 Jahren. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 27 und 33 Jahre alt. Den größten Anteil nehmen die 30- und 31-Jährigen mit in Summe 23,1 % ein.

Anzahl der Schwangerschaften

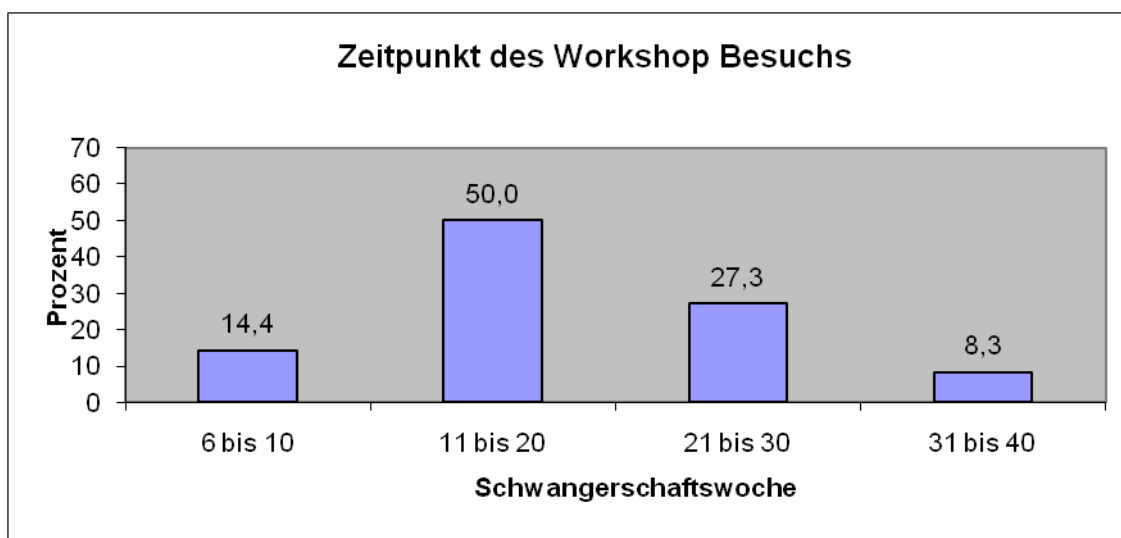
Zur Anzahl der Schwangerschaften machten 134 Frauen Angaben. Bei 103 Teilnehmerinnen (76,9 %) handelte es sich um die erste Schwangerschaft, 21 (15,7 %) gaben an, dass es die zweite Schwangerschaft ist. Außerdem gaben 7 Teilnehmerinnen (5,2 %) an, bereits zum dritten Mal schwanger zu sein und für zwei Teilnehmerinnen (1,5 %) handelt es sich sogar um die vierte Schwangerschaft. Eine Frau gab an Personen zum Zeitpunkt des Workshops nicht schwanger zu sein, sondern lediglich am Workshopthema **interessiert** zu sein.

Schwangerschaftswoche

Über die Schwangerschaftswoche, in der sich die befragten Frauen gerade befanden gaben 132 Teilnehmerinnen Auskünfte. Es ist anzunehmen, dass die auf den Rücklauf von 143 fehlenden 11 Frauen (d.s. 7,8 %) nicht schwanger und nur am Thema des Workshops interessiert sind.

Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen zum Zeitpunkt des Workshops. Drei Frauen (d.s. 2,3 %) in der sechsten Schwangerschaftswoche waren bisher am kürzesten, eine Frau (d.s. 0,8 %) mit 36 Wochen war zur Zeit des Workshops am längsten schwanger. Durchschnittlich waren die Teilnehmerinnen in der 18. Woche schwanger.

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



Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

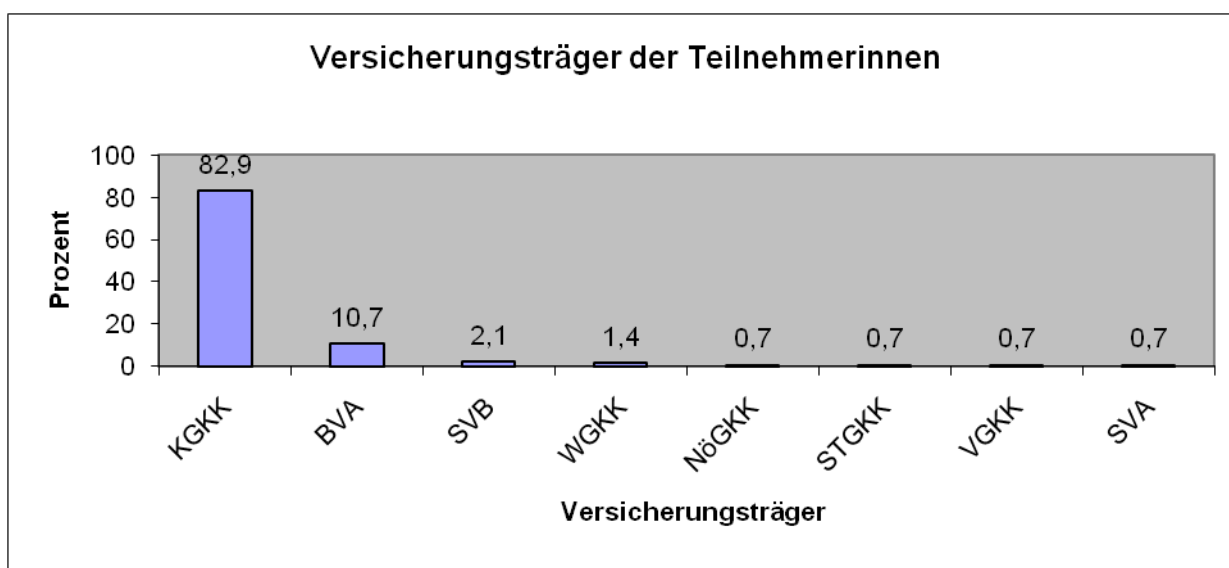
Von den 142 Teilnehmerinnen, die auf diese Frage antworteten, besitzen 138 die **österreichische Staatsbürgerschaft** (d.s. 97,2 %). Teilnehmerinnen aus Deutschland (2 Personen, d.s. 1,4 %) als auch Slowenien und Kroatien (jeweils eine Person, je 0,7 %) nahmen auch am Workshop teil.

Die meisten Teilnehmerinnen, sowie die Väter der ungeborenen Kinder sind in Österreich geboren: 97,1 % (d.s. 135 von Angaben) der Väter sind in Österreich geboren.

Versicherungsträger

140 Frauen machten Angaben zum Versicherungsträger. Als zuständige Versicherungsträger gaben die meisten (schwangeren und nicht schwangeren) Teilnehmerinnen die KGKK (82,9 %; d.s. 116 Personen) an. 15 Personen (10,7 %) sind bei der BVA eingeschrieben, während die SVB dreimal (2,1 %), die WGKK zweimal (1,4 %) und der Rest je einmal (jeweils 0,7 %) genannt wurde. Die Ergebnisse sind in der Tabelle unten noch einmal angeführt.

Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

Auf die Frage, ob sie in Karenz wären, antworteten 138 Teilnehmerinnen. 41 (d.s. 29,7 %) gaben an, sich in Karenz zu befinden.

Von diesen 41 Personen in Karenz gaben jeweils eine Person an Vollzeit und Teilzeit beschäftigt zu sein

Von jenen, die noch nicht in Karenz sind, sind 70 Frauen (70 %) **Vollzeit beschäftigt**, 17 Frauen (17 %) arbeiten in **Teilzeit** und zwei (2 %) sind geringfügig angestellt. Weitere 7 % (sieben Personen) geben an, arbeitssuchend zu sein und vier Personen (d.s. 4 %) gaben die Rubrik „andere“ an.

Von den befragten Frauen sind **zwei alleinerziehend** (d.s. 1,5 %). Die übrigen 130 Frauen (d.s. 98,5 %), die Angaben zu dieser Frage machten, verneinten dies.

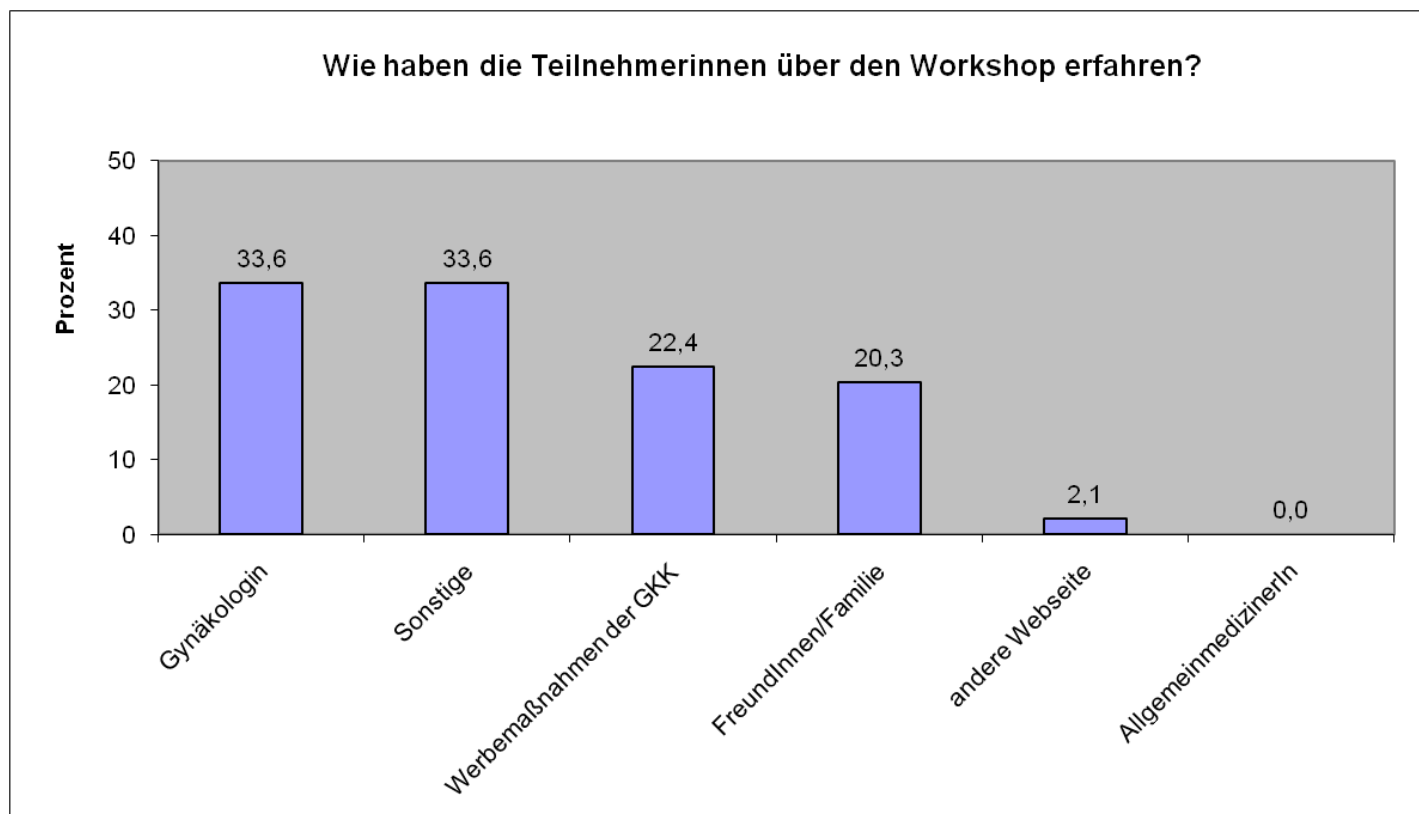
Bildung

57 der 143 Workshopteilnehmerinnen, die Angaben zur Bildung machten, besitzen einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss** – d.s. beachtliche 39,9 %. 41 Frauen (d.s. 28,7 %) geben an, eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** abgeschlossen zu haben. 18 Teilnehmerinnen (d.s. 12,6 %) haben eine **berufsbildende mittlere Schule** absolviert. Die **Pflichtschule absolviert und dann eine Lehre abgeschlossen** haben 26 Frauen (d.s. 18,2 %). Lediglich auf einen Pflichtschulabschluss konnte eine Teilnehmerin verweisen (0,7%).

Werbung für den Workshop

Die meisten Teilnehmerinnen (48 Frauen, d.s. 33,6 %) wurden von ihrem/r **Gynäkologen/Gynäkologin** auf den Workshop aufmerksam gemacht. Genauso viele gaben als Quelle ihres Wissens die Kategorie „Sonstige“ an. Im Kommentarteil gaben die meisten an, die **Kärntner Woche** als Informationsquelle zu haben. Weitere Quellen finden sich im Kommentarteil. Durch **FreundInnen/Familie** wussten 29 Teilnehmerinnen (20,3%) von dem Workshop und **über die Werbemaßnahmen der GKK** (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) erfuhren 32 Frauen (22,4%) vom Workshop. Das **Internet** (2,1 %, 3 Person) fungierte eher im geringeren Ausmaß als Informationsquelle.

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, als Ausgangssituation der Teilnehmerinnen, die am Workshop teilnehmen.

Gewohnheiten

Alkoholkonsum

135 Frauen beantworteten die Frage, ob sie Alkohol während der Schwangerschaft trinken. 97 % (131 Frauen) der Schwangeren verzichten ganz auf Alkohol, 3% (vier Frauen) konsumieren weiterhin Alkohol. Nur eine der vier Konsumentinnen nahm Stellung zur Menge. Sie konsumiert „manchmal ein halbes Gläschen Prosecco“.

Zigarettenkonsum

Zu diesem Thema äußerten sich 132 Schwangere: Davon geben 73 Schwangere an, **noch nie geraucht** (55,3 %) zu haben. 31,1 % (41 Schwangere) haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** und 11,4 % (15 Frauen) rauchen seit der Schwangerschaft nicht mehr. Zusammengefasst lässt sich also sagen, dass 97,7 % der Frauen während der Schwangerschaft – und der Großteil schon davor – rauchfrei leben.

Drei Frauen gaben an **trotz Schwangerschaft weiterhin Zigaretten zu rauchen** (2,3 %), wobei alle noch zusätzlich Angaben zu ihrer Zigarettenanzahl machten. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über den Zigarettenkonsum der betreffenden Schwangeren.

Abbildung 5: Durchschnittlich gerauchte Zigarettenanzahl der Schwangeren

Zigarettenanzahl	Anzahl der Schwangeren
1	1
2	1
5	1

Bewegungsverhalten

Die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ beantworteten 131 der Frauen. 28,2 % der Befragten (37 Personen) gaben an zumindest drei Mal in der Woche für 30 Minuten aktiv zu sein. 36 Personen (27,5 %) sind vier bis sieben Mal wöchentlich 30 Minuten durchgehend in Bewegung. Nur ein- bis zwei Mal wöchentlich Sport machen 51 Frauen (39 %). Gar nicht sportlich aktiv sind sieben Personen (5,3 %).

Gesundheit

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

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

Viele schwangere Frauen machten zu diesem Themenblock keine Angaben. 71 bis 73 der insgesamt 132 Schwangeren nahmen zu den einzelnen Punkten Stellung. Auf die Frage, ob sie an einer **Allergie oder Unverträglichkeit** leiden, geben 33 % (24 schwangere Frauen) aller Befragten ein „ja“ an. Oft genannt wurden vor allem Hausstaub, Pollen und Fructose. Weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

An **Adipositas** leiden 2,8 % (zwei Frauen) und an **Bluthochdruck** sind 5,6 % (vier Frauen) erkrankt. 2,7 % der Teilnehmerinnen (zwei Personen) entwickelten eine **Schwangerschaftsdiabetes**. Bei einer Teilnehmerin (1,4 %) sind die **Blutfettwerte erhöht**. Keine Teilnehmerin leidet an **Diabetes mellitus** oder **Präeklampsie**.

Neun Frauen von 51 (d.s. 17 %) machten die Angabe „**sonstige**“ Erkrankungen. Alle neun Kommentare dazu, die unter anderem beispielsweise Multiple Sklerose und Schilddrüsenunterfunktion beinhalten, sind im Kommentarteil zu finden.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere)

129 Schwangere machten Angaben zu den meisten Schwangerschaftsbeschwerden. Vollkommen **beschwerdefrei** sind 24 schwangere Frauen (18,6 %). Sowohl **Sodbrennen** als auch **Verdauungsstörungen** kommen bei je 27,9 % (je 36 Personen) vor. 31 % berichten von **Blähungen/Völlegefühl** (40 Personen). Die am häufigsten auftretende Schwangerschaftsbeschwerde ist, laut Teilnehmerinnen, **Übelkeit bzw. Brechreiz**. 77 Schwangere geben an, daran zu leiden (59,7 %). **Wirklich erbrechen** müssen jedoch nur 10,7 % (14 von 131 Schwangeren).

Ernährung

74 der 131 schwangeren Frauen (56,5 %), die hierzu Angaben machten, nahmen schon vor der **Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

Ihre Ernährung um **Nahrungsergänzungsmittel** ergänzen 94 von 129 der Teilnehmerinnen während der Schwangerschaft (d.s. 72,9%). Es wird eine Vielzahl unterschiedlichster Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen. Das am häufigsten genannte Mittel ist Femibion, gefolgt von Pregnavit, Magnesium und Folsäure. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

11 Schwangere (8,4 % von 131) geben an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (darunter fallen rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu essen. Allerdings sind 99 Frauen von 127 (78 %) der Meinung, die **eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen** zu können (Antwortkategorien 1 und 2 zusammengefasst).

Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops

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

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

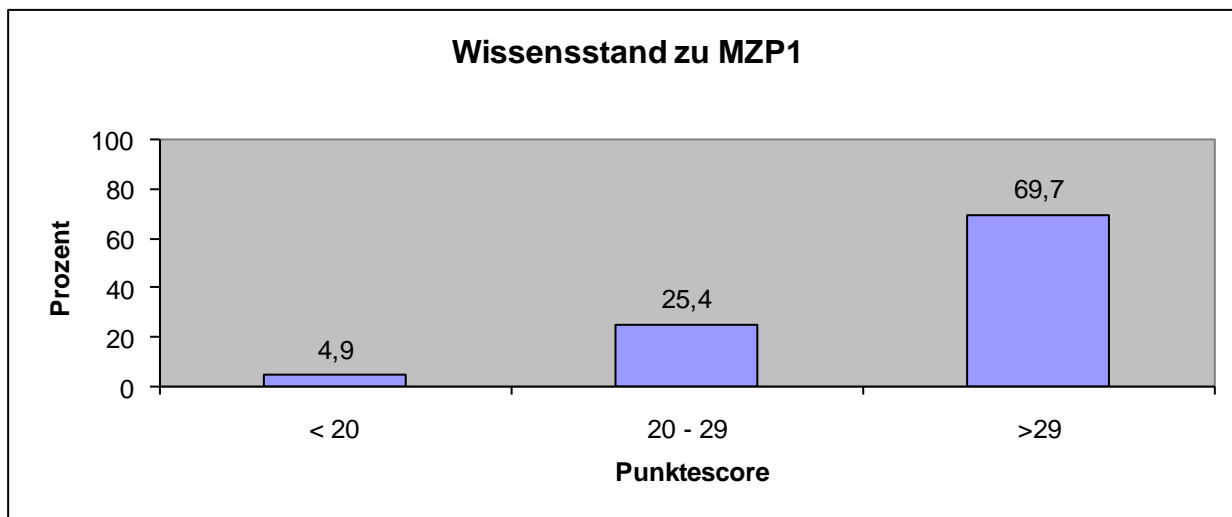
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs

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

Vor Beginn der Workshops lag der **durchschnittliche Gesamtscore** der 142 Frauen, die den Wissenstest bearbeiteten bei **30,6 Punkten**. Hierbei erzielte die **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 29 und 34 Punkten**. Die meisten Frauen erreichten 32 Punkte (14,1 %), während eine Person sogar die maximale Punktzahl von 41 erreichte (0,7 %) und zwei Personen eine Punktzahl unter 10 hatten (1,4 %).

Abbildung 6 bietet eine übersichtliche Ergebnisdarstellung, bei der die Gesamtscores in drei Klassen zusammengefasst wurden.

Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (N=142)

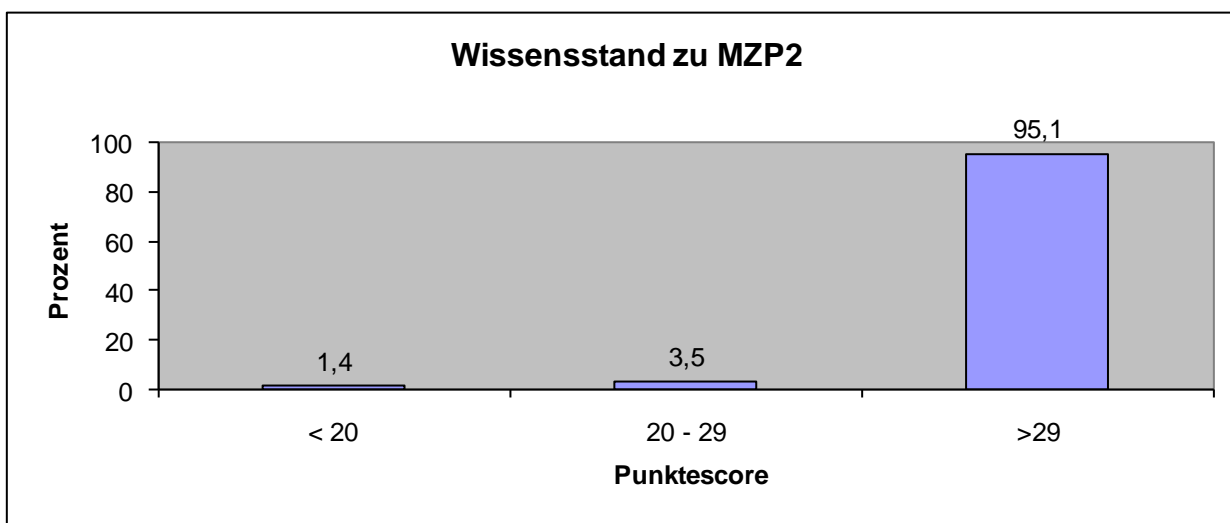


Die Frage wie viel Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte, erwies sich als **größte Wissenslücke**. Auch das Wissen, dass Eisen besser in Kombination mit Vitamin C aufgenommen werden kann, war sehr lückenhaft, gefolgt vom erhöhten Eiweißbedarf ab dem 4. Schwangerschaftsmonat, der Wahl von geeigneten Lebensmittelkombinationen um den Eiweißbedarf zu decken, und der Fehlinformation, dass Eisenmangel während der Schwangerschaft zu einem erhöhten Geburtsgewicht führen kann.

Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde der Wissenstest ein zweites Mal vorgegeben. Jetzt erreichten die 144 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten, einen **durchschnittlichen Gesamtscore von 36,9 Punkten**. Dieses Mal erreichte die Hälfte der Personen einen Score **zwischen 36 und 39**. Neun Frauen (d.s. 6,3 %) erreichten die maximale Punktzahl von 41 Punkten, während 32 Teilnehmerinnen eine Punktezahl von 39 errangen (22,2 %). Die minimale Punktezahl lag bei 14 (2 Personen, 1,4 %), gefolgt von 26 (2 Personen, 1,4 %).

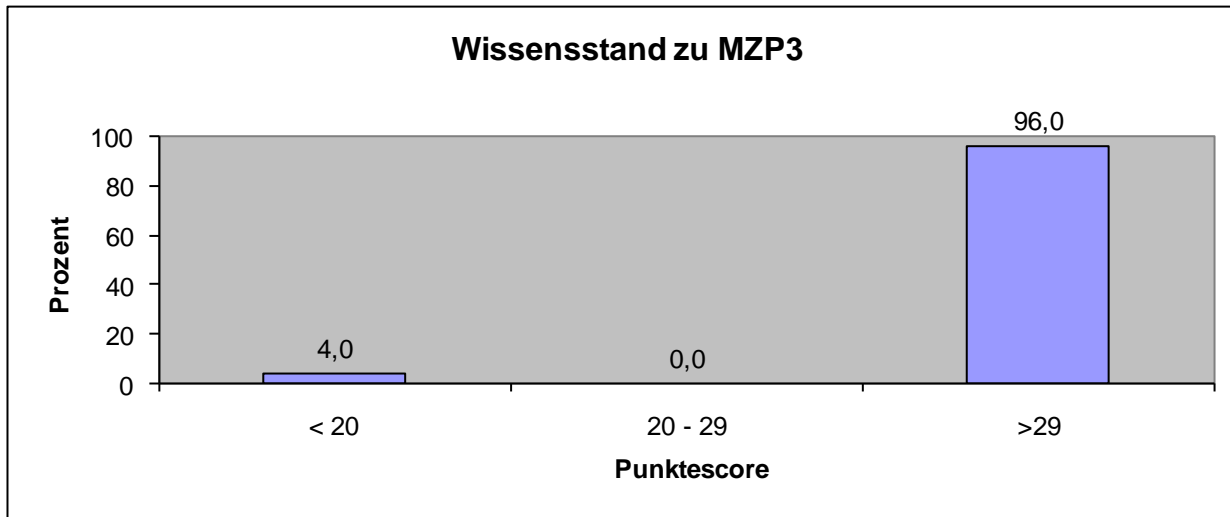
Durchschnittlich legten die Workshopteilnehmerinnen 6,3 Punkte zwischen dem ersten und dem zweiten Messzeitpunkt zu!

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (N=144)



Nach drei Monaten wurde der gleiche Wissenstest an die Teilnehmerinnen versandt. 25 Personen füllten diesen aus und schickten ihn zurück. Hier lag der **durchschnittliche Gesamtscore bei 35,2 Punkten**. Die meisten (95,1 %) der Teilnehmerinnen erreichten mindestens 30 Punkte. 35 Punkte erzielten sechs Personen, das sind 24 %. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 35 und 38 Punkten**. Mit 11 Punkten war eine Person (4 %) am schlechtesten, am besten war eine Person mit 40 Punkten (4 %). 84 % der Personen (31 Frauen) erreichten 35 Punkte und mehr.

Abbildung 8: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (N=25)



Sowohl im querschnittlichen* als auch im längsschnittlichen** Vergleich zeigt sich, dass die Punktzahl im Vergleich zur Testung unmittelbar vor und nach dem Workshop deutlich zunimmt ($p < 0.001$). Zwischen dem Wissensstand zum Messzeitpunkt 2 und 3 gibt es zwar keinen signifikanten Unterschied, aber einen tendenziellen ($p = 0.103$), das heißt der Wissensstand hat nur leicht abgenommen. Es ergab sich auch kein statistisch bedeutsamer Unterschied zwischen dem ersten und dem dritten Messzeitpunkt ($p = 0.367$). Dies kann auf die sehr kleine Stichprobe von 12 Frauen, die längsschnittlich zur Berechnung herangezogen wurden, zurückgeführt werden.

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

** Längsschnitt: Durchschnittswerte sind gepaart, d.h. beziehen nur jene Teilnehmerinnen ein, die zu allen drei Zeitpunkten teilgenommen haben und zu geordnet werden konnten (durch persönlichen Code). In Kärnten konnte für 12 Frauen diese eindeutige Zuordnung getroffen werden.

Die folgende Tabelle zeigt einen Überblick der durchschnittlichen Gesamtscores (Querschnitt) im Vergleich zu Kärnten:

Tabelle 4: Durchschnittliche Scores der richtigen Antworten beim Wissenstest je Messzeitpunkt, Wissensaufbau, Wissensabbau

Korrekte Antworten	gesamt	Kärnten
MZP1	30,1	30,6
MZP2	36,6	36,9
MZP3	35,1	35,2
Veränderung		
von MZP1-MZP2	6,5	6,3
von MZP2-MZP3	-1,5	-1,7
von MZP1-MZP3	5	4,6

Es zeigt sich ein deutlicher Anstieg des Wissens vom Zeitpunkt vor dem Workshop zum Ende des Workshops hin, welcher aufgrund der Informierung im Workshop zu erwarten ist. Die obige Übersicht zeigt zudem, dass das erreichte

Wissensniveau durch den Besuch des Workshops (MZP2) nach drei Monaten leicht zurückgeht, aber dennoch noch über dem Wissenstand vor Besuch des Workshops liegt. Vom 1. zum 3. Messzeitpunkt konnte das Wissen um rund 4,6 Punkte erweitert werden.

Gemäß der natürlichen Vergessensspanne nimmt das Wissen zum 3. Messzeitpunkt wieder ab, bleibt jedoch auf einem höheren Niveau als zum ersten Messzeitpunkt (vor dem Workshop). Diese Ergebnisse spiegeln die empirischen Befunde der Ebbinghaus'schen Lernkurve wider, welche besagt, dass ein konstanter Wissensabbau ohne Wiederholung der gelernten Inhalte stattfindet, jedoch ungefähr 20 % des ursprünglich Gelernten auch nach längerer Zeit erhalten bleiben. Die Frage die beim 3. Messzeitpunkt am häufigsten falsch beantwortet wurde, war wiederum, wie viele Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte.

Fazit: Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs der Beteiligten zwischen den Messzeitpunkten 1 und 2, also vor und nach dem Workshop, stattgefunden. Nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die Teilnehmerinnen im Schnitt um 6,3 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Nach drei Monaten ist der Wissensstand etwas geringer als direkt nach dem Workshop, aber noch nicht wieder auf dem Niveau wie vor dem Workshop.

Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

Als zweites Evaluationsziel wurde die **Alltagstauglichkeit der Ernährungstipps** evaluiert, welche den Schwangeren während des Workshops vermittelt wurden. 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?*

Die Tipps, die im Workshop vermittelt wurden, sahen 97,9 % der Teilnehmerinnen (141 Frauen) als durchaus praxisrelevant an (völlige und überwiegende Zustimmung). Nur drei Personen (2,1 %) schätzen die Tipps als nicht ganz so praxisrelevant ein (Antwortkategorie 3 von insgesamt 6 (=stimme überhaupt nicht zu) Antwortmöglichkeiten). Außerdem glauben 130 Frauen (90,3 %) die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können.

Die tatsächliche Umsetzung der Inhalte des Workshops wurde zum dritten Messzeitpunkt bewertet.

Nach drei Monaten (MZP3) wurden die Teilnehmerinnen danach gefragt, ob Ernährungstipps und Inhalte des Workshops im Alltag leicht umsetzbar waren. Sechs Frauen (d.s. 24 % der 25 Frauen) stimmten dieser Aussage (völlig) zu. Weitere 60 % (15 Frauen) kreuzten die Antwort-Kategorie 2 (von insgesamt 6 Antwortmöglichkeiten) an. Das ist eine Verschlechterung zum Messzeitpunkt 2 von 6,3 % (Zuversicht Umsetzbarkeit 90,3 % vs. 84 % tatsächliche Umsetzbarkeit). Die Zuversicht zur Umsetzung war direkt nach dem Workshop prozentuell etwas größer als die tatsächliche Umsetzbarkeit drei Monate später, statistisch bedeutsam ist dieser Unterschied aber nicht ($p=1.000$).

Zusätzlich wurden auch Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 24 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Durchschnittlich sagen 55,8 % (d.s. 13) der Frauen über alle fünf dazugehörige Themen hinweg, 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. 31,7 % (d.s. 8) gaben an, dass diese Tipps sich im Alltag umsetzen lassen und drei Personen (d.s. 12,5 %) gelang die Umsetzung der Workshopinhalte im Alltag mittelmäßig (Antwortkategorie 3 von 5).

Besonders gut konnten die Frauen die Tipps bzgl. **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte** umsetzen (19 von 24 Frauen, 79,2 %), ebenso wie die Tipps zur **Hygiene bei der Essenzubereitung** (16 Frauen, 66,7 %). 13 Personen (54,2 %) gelang es, die Tipps zum Thema **Zusatzbedarf an Nährstoffen** im Alltag umzusetzen. Im Vergleich dazu fanden nur zehn Personen (41,7 %) Tipps zur **Bewegung** und neun Personen (37,5 %) **Tipps zur Beeinflussbarkeit von Schwangerschaftsbeschwerden** gut.

Fazit: Insgesamt werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft. Zwischen den beiden Messzeitpunkten gab es keinen wesentlichen Unterschied in der Zuversicht der Umsetzung im Alltag und der tatsächlichen Umsetzbarkeit ($p= >0.05$).

Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

Unter Selbstwirksamkeitserwartung wird die Sicherheit verstanden, die Schwangere haben, dass sie ihrem Baby und sich selbst ein nährstoffreiches und gesundes Essen zuführen können. Zwei Fragen wurden zu dieser Fragestellung über alle Messzeitpunkte hinweg gestellt:

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

Das Selbstwirksamkeitserleben der Teilnehmerinnen war schon vor dem Workshop hoch: 94,9 % (129 Frauen, Antwortmöglichkeiten 1 und 2 von insgesamt sechs gaben an völlig oder überwiegend der Meinung zu sein, **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys** leisten zu können. Direkt nach dem Workshop stimmten dem alle Teilnehmerinnen zu (88,9 %, d.s. 128 Personen mit völliger und 11,1 %, d.s. 16 Frauen mit überwiegender Zustimmung). Auch zum dritten Messzeitpunkt kam es zu einer ähnlichen Zustimmung. 92 % (d.s. 23) der Befragten stimmten völlig zu und 8 % (zwei Frauen) stimmten überwiegend zu. Das Selbstwirksamkeitserleben über eine längsschnittliche Untersuchung zeigte, dass zum 2. Messzeitpunkt das Selbstwirksamkeitserleben stärker war als zum 1. Messzeitpunkt ($p=0.049$). Sowohl der Vergleich zwischen Messzeitpunkt 2 und 3 ($p=0.343$), als auch zwischen Messzeitpunkt 1 und 3 ($p=0.339$) zeigte, dass es zu keiner Veränderung der Selbstwirksamkeit gekommen ist. Zu bedenken ist hier, dass in der Längsschnittanalyse lediglich 12 Frauen integriert sind.

77,8 % (105 von 135 Personen) der Frauen waren sich zum 1. Messzeitpunkt völlig sicher bzw. ziemlich sicher (Antwortmöglichkeiten 1 und 2 von insgesamt 6), **sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen ernähren zu können, auch wenn Hindernisse auftreten**. Nach dem Workshop stimmten dieser Aussage 93,1 % voll oder ganz zu (134 von 144 Frauen). Die Zustimmung ist zum zweiten Messzeitpunkt signifikant höher als zum ersten ($p<0.001$). Nach weiteren drei Monaten stimmten immer noch 92 % (23 von 25 Frauen) zu. Ein signifikanter Unterschied zwischen dem 2. und 3. Messzeitpunkt wurde nicht gefunden, es gab also weder eine Zunahme noch eine Abnahme in der Sicherheit der Teilnehmerinnen ($p=0.275$) im Längsschnitt. Ebenso wurde kein signifikanter Unterschied zwischen dem 1. und 3. Messzeitpunkt ($p=0.082$) gefunden.

Fazit: Das Bewusstsein in der Schwangerschaft, einen großen Beitrag zur gesunder Ernährung für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des heranwachsenden Babys leisten zu können ist von Anfang an groß, ist nach dem Workshop höher und sinkt auch nach drei Monaten nicht mehr. Die Zuversicht auch bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen zu folgen, ist nach dem Workshop höher und auch hier sinkt diese Zuversicht nach 3 Monaten nicht. Der Workshop sensibilisierte also die Teilnehmerinnen gut, sowie überdauernd in Bezug auf die beiden Themen.

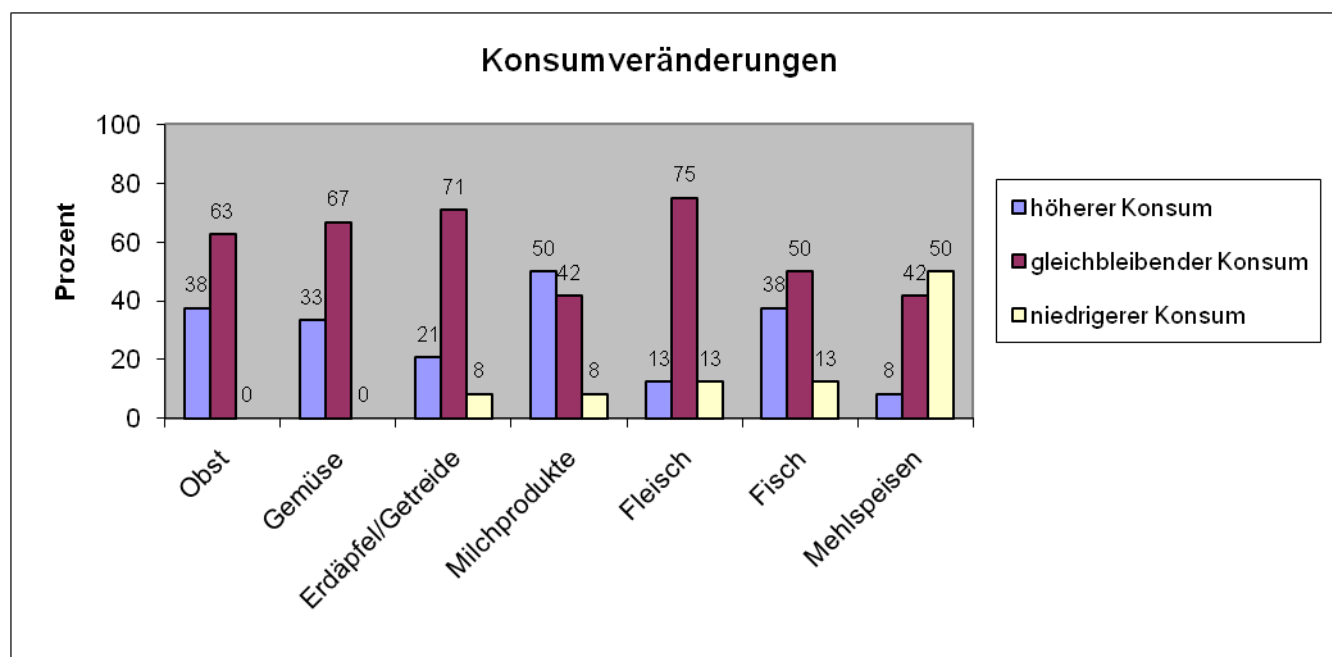
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns

Ob es zu einer **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** der Schwangeren gekommen ist, wurde anhand des **Ernährungsverhaltens drei Monate nach den Workshops (MZP3)** überprüft.

58 % der Teilnehmerinnen die zu ihrem Ernährungsverhalten Angaben machten, teilten mit, dass sich ihre Essgewohnheiten drei Monate nach dem Workshop nicht verändert hatten. Bestimmte Nahrungsmittel wurden im Vergleich zum vorherigen Konsum um durchschnittlich 13,1 % reduziert, während der Konsum bestimmter Nahrungsmittel um 28,6 % erhöht wurde.

Die einzelnen Nahrungsmittelgruppen zeigen, dass der Verzehr von Milchprodukten gestiegen ist (50 %), auch der Konsum von Fisch und Obst ist um je 37,5 %, Gemüse um 33,3 % gestiegen. Bei Erdäpfel/Getreide geben 70,8 % an gleich häufig zu essen, das gleiche gilt für Fleisch mit gleichbleibenden 75 %. Ganze 50 % nehmen seit dem Workshop weniger Mehlspeisen/Süßigkeiten zu sich.

Abbildung 9: Konsumveränderungen der Teilnehmerinnen



Fazit: Der Workshop schafft eine positive Veränderung des Bewusstseins der Schwangeren für gesunde Ernährung. So ist der Konsum von Milch, Obst und Gemüse und von Fisch bei vielen gestiegen. 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

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

Die meisten der teilnehmenden Schwangeren leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. Nur 24 von 129 Personen (18,6 %) waren beschwerdefrei. Zum dritten Messzeitpunkt wurden die befragten Schwangeren dahingehend befragt, inwieweit die Schwangeren die Symptome durch die Anwendung der Ernährungstipps lindern konnten. 11 Frauen von 25 (44 %) gaben an keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) zu haben. 14 der unter Schwangerschaftsbeschwerden leidenden Frauen (d.s. 56 %) haben bei auftretenden Beschwerden die Tipps, die sie im Workshop vermittelt bekommen hatten, ausprobiert. Somit hat nicht eine einzige Frau ihr neu erlerntes Wissen nicht angewandt. Die Tipps haben bei 50 % (sehr gut 7,1 % und gut 42,9 %) gut geholfen, 21,4 % empfanden die Tipps als eher mittelmäßige Unterstützung und 28,6 % gaben an, dadurch keine oder fast keine Unterstützung bekommen zu haben.

Drei Monate nach dem Besuch des Workshops (MZP3) wurde zudem um die Einschätzung gefragt, inwiefern die Beschwerden durch eine bessere Ernährung und die Tipps gemindert werden konnten (Antworten von 1=sehr sicher bis 5= überhaupt nicht sicher). Von den 17 Frauen, die diese Frage beantworteten gab die Mehrzahl von

41,2 % an, dass es eher eine mittelmäßige Linderung gab. 35,3 % der 17 Frauen ist sich sicher, dass eine Linderung eingetreten ist. Nur eine Frau führt die Linderung der Beschwerden sehr sicher auf die Beherzigung der Tipps zurück. Die beiden letzten Antwortkategorien (4 und 5) wurden von je zwei Frauen gewählt (zusammen 23,5 %).

Fazit: Ein Großteil der Teilnehmerinnen litt zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. Diese wurden nach dem Workshop weniger. Jede der betroffenen Frauen wandte die Tipps, die sie vermittelt bekommen hatten, an, wobei davon wiederum gut die Hälfte von positiven Effekten berichtet.

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. Alle Teilnehmerinnen gaben an mit dem Workshop (sehr) zufrieden zu sein.

Mit dem Workshop **insgesamt** sehr zufrieden waren 84,7% (122 der 144 Teilnehmerinnen). Zufrieden gaben sich 15,3 % (22 Personen). Zum **organisatorischen Ablauf** des Workshops machten 144 Frauen Angaben, von denen sich 89,6 % (129 Frauen) sehr zufrieden äußerten und 10,4 % (15 Frauen) als zufrieden. Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** fanden 118 Befragte (81,9 %) sehr zufriedenstellend. Die restlichen 26 (18,1%) vergeben dafür zufriedenstellende Noten. Auch auf die Frage nach der Zufriedenheit in Bezug auf die Trainerin herrschte Einigkeit: 94,4 % (136 Frauen) waren sehr zufrieden und 5,6 % (8 Frauen) immerhin zufrieden.

Die Akzeptanz, die der Workshop genießt, lässt sich anhand des **Weiterempfehlungsverhaltens** der Teilnehmerinnen rückschließen. **Alle** Frauen würden den **GKK-Workshop weiterempfehlen**. **Nach drei Monaten** bestätigten **88 %** (22 von 25 Frauen) der Befragten, dass sie den Workshop weiterempfohlen haben. Informationen und Tipps aus dem Workshop haben immerhin 52 % (13 von 25 Frauen) an zwei bis vier Personen und weitere fünf Frauen an eine Person (20 %) weitergegeben. 28 % (sieben Frauen) geben zu, die Tipps nicht weitergegeben zu haben.

Fazit: Bei allen Befragten herrscht (große bis sehr große) Zufriedenheit mit dem Workshop an sich, dessen Organisation, Inhalte und Vortragenden. Es gibt keine unzufriedene Person. Die Akzeptanz ist sehr hoch, da auch die Absicht den Workshop weiterzuempfehlen direkt nach dem Workshop bei allen gegeben ist, und drei Monate später hat auch schon die Mehrheit den Workshop weiterempfohlen bzw. Tipps weitergegeben an andere.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Die Zufriedenheit mit dem **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) wurde im Fragebogen nicht erhoben.

Fragen zum 2. Messzeitpunkt direkt im Anschluss an den Workshop

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 konnten die Teilnehmerinnen Verbesserungsvorschläge äußern. Hier kam eine Vielzahl an unterschiedlichen Kommentaren, die dem Kommentarteil zu entnehmen sind (insgesamt 25 Kommentare).

Vermehrter Informationsbedarf

Auf die Frage zu welchem Themengebiet sich die Teilnehmerinnen mehr Informationen wünschen, wurden Antworten, wie Rezepte, Toxoplasmose und Krankheiten mit deren Lösungen gegeben. Weitere Kommentare stehen im Kommentarteil.

Was hätte kürzer sein können

Je eine Person war der Meinung, dass die Informationen zur Ernährungspyramide zu umfangreich waren bzw. die Information über Krankheiten.

Sonstige Änderungsvorschläge / Wünsche / Anmerkungen

Hier gaben die Teilnehmerinnen an, dass es sehr informativ war und gut gefallen hat. Eine Person äußerte den Wunsch nach Eingehen auf Zusatzstoffe und Konservierungsmittel, eine andere fände mehr Termine wichtig, damit mehr Leute diesen Kurs auch früher besuchen können. Alle weiteren Kommentare finden sich auch hier im Kommentarteil wieder.

Fragen zu Messzeitpunkt 3

Der Rücklauf der Umfrage nach drei Monaten betrug 17,5 % (25 Frauen von 143 zum 1. Messzeitpunkt). Ein paar Fragen wurden zusätzlich zum Wissenstest mit erhoben.

Rückblickend mehr Informationen benötigt

Fünf Frauen äußerten sich zu diesem Thema. Zwei sagen, dass alles ausreichend gewesen wäre, jeweils eine Person hätte sich gewünscht mehr über Vor- und Nachteile von Nahrungsergänzungsmitteln, die Ernährung bei Gestationsdiabetes und über Bestellung des richtigen Essens im Gasthaus zu hören.

Besonders hilfreiche Information

Besonders hilfreich fanden die Teilnehmerinnen unter anderem die Ernährungspyramide und die Rezepte. Weitere Kommentare stehen im Kommentarteil.

Vermehrte Information

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. Lediglich 15 Frauen machten Angaben dazu. **Häufig nachgefragt** wurden mehr Informationen zum Thema **Ernährung in der Stillzeit** (13 von 14 Frauen, 92,9 %). Sechs Frauen hätten gerne mehr über Beikost erfahren (40 %) und eine Person (6,7 %) wünschte Ergänzungen zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft (6,7%).

Multiplikatorinneneffekt

88 % geben an, dass sie den Kurs weiterempfohlen haben. 72 % (18 von 25 Befragten) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops bereits an mindestens eine Person weitergegeben.

Sonstige Anmerkungen

Bei Frage 21 hatten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit Wünsche und Anregungen zu äußern. Vier Frauen nutzten die Gelegenheit. Hier kam unter anderem der Wunsch, mehr Werbung für den wichtigen Kurs zu machen. Alle weiteren Kommentare finden sich im Kommentarteil wieder.

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	Kärnten	Differenz
Themen	(2370)	(143)	
Alter	30,3	30,2	0,1
Schwangerschaftswoche	18,1	18,3	-0,2
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,3	-0,0
Größe	167,1	167,9	-0,8
Gewicht	67,9	69,7	-1,9
Gewicht vor Schwangerschaft	64,1	65,9	-1,8
Bewegung	3,13	2,98	0,16
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,19	1,26	-0,07
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,89	1,95	-0,05
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,1	30,6	-0,5

2. Messzeitpunkt	Ö Gesamt	Kärnten	Differenz
Themen	(2341)	(145)	
Alter	30,3	30,3	-0,0
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,3	-0,1
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,13	1,10	0,03
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,10	1,06	0,04
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,22	1,18	0,04
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,20	1,15	0,04
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,49	1,39	0,10
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,72	1,72	0,00
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,12	1,11	0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,74	1,67	0,07
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,69		1,69
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,55		1,55
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,89		1,89
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,6	36,9	-0,3

3. Messzeitpunkt	Ö Gesamt	Kärnten	Differenz
Themen	(1234)	(25)	
Alter	30,6	31,3	-0,7
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	0,1
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,00	1,96	0,04
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,13	1,08	0,05
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,06	1,88	0,18
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,26	1,29	-0,03
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,67	1,54	0,13
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,75	0,02
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,24	1,33	-0,10
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,80	1,96	-0,16
Informationen weitergegeben	2,21	2,24	-0,03
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,42	1,56	-0,14
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,79	-0,24
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,45	2,94	-0,50
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,1	35,2	-0,1

Kommentare

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

Messzeitpunkt 1

Frage 14: Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

Andere: Deutschland (2), Kroatien (1), Slowenien (1)

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

Mutter: anderes Land: In welchem Land?: Bosnien (1), Deutschland (3), Slowakei (1)

Vater: anders Land: In welchem Land?: Deutschland (3), Kroatien (1)

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

46 Welches Sonstige

- 10 Kärntner Woche
- 8 Zeitung
- 4 Folder
- 3 Gemeindezeitung
- 1 Google
- 1 AKH Klagenfurt Prospekte
- 1 BAKINE- Heft
- 1 Broschüre
- 1 ein Freund hat diesen Workshop besucht
- 1 EKIZ Klagenfurt
- 1 Ernährungsberaterin Frau Isolde Moser
- 1 Flyer
- 1 Folder lag auf der BH auf
- 1 Freundin
- 1 Geburtsvorbereitung Klagenfurt
- 1 GKK "Ernährung in der Stillzeit"
- 1 Internet
- 1 Yoga
- 1 Kindergarten
- 1 Rathaus Wolfsberg
- 1 Schwangerenpaket bei Frauenarzt
- 1 SVB
- 1 Termin bei Frau Nageler (GKK Villach)

- 1 Verband der Diätologinnen
- 1 Werbung im Mutter- Kind- Pass
- 1 Hebamme

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

- 1 manchmal ein halbes Glas Prosecco

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

49 Allergien

- 7 Hausstaub
- 7 Pollen
- 4 Fructose
- 3 Gräser
- 3 Tierhaare
- 2 Laktose
- 2 Pilze
- 1 Dinkel
- 1 Erle
- 1 Esche
- 1 Hasel
- 1 Histamin
- 1 Hunde
- 1 Kartoffel
- 1 Katzen
- 1 Klacid
- 1 Lebensmittel
- 1 Milcheiweiß
- 1 Milchprodukte
- 1 Neurodermitis
- 1 Nickel
- 1 Nüsse
- 1 Obst
- 1 Penizillin
- 1 Steinobst
- 1 Voltaren
- 1 Weizen
- 1 Wespen

9 sonstige Beschwerden/Erkrankungen

- 1 Anämie
- 1 Asthma
- 1 Endometriose, Hypophysenoderiom
- 1 Epilepsie
- 1 Hashimoto

- 1 Multiple Sklerose
- 1 Psoriasis
- 1 Schilddrüsenunterfunktion
- 1 Toxoplasmose

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

107 Nahrungsergänzungsmittel

- 46 Femibion
- 9 Pregnavit
- 7 Magnesium
- 5 Folsäure
- 5 Pure Schwangerschaftsformel
- 4 Eisen
- 4 Natalovit
- 4 Vitamine
- 3 Omega 3
- 2 Multivitamine
- 2 Natal Formula
- 2 Ratiopharm
- 1 Allin
- 1 Biogena
- 1 Fettsäuren
- 1 Folsan
- 1 Merck
- 1 Multiminerale
- 1 Nutri Fem Basic
- 1 Nutritite
- 1 Omega
- 1 Orthomol
- 1 Puve All In One 365
- 1 Selen
- 1 Vemma
- 1 Verla

Frage 31: Welcher anderer Versicherungsträger?

keine Angaben

Kommentarmöglichkeiten zum Messzeitpunkt 2

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

25 Kommentare

- 1 Alles perfekt!!!
- 1 bessere Alternativen für Vegetarier (Muss keinen Eisenmangel bedeuten!); Veganismus muss auch keine Mängel hervorrufen bei ausgewogener, gut informierter Ernährung
- 1 bin normal sehr "kritisch", habe aber keine Verbesserungsvorschläge - SEHR GUT
- 1 Der Workshop sollte auch schon unbedingt bei Kinderwunsch besucht werden
- 1 Diabetes und andere Besonderheiten bei Allergien besprechen
- 1 es gibt keine Mängel
- 1 Es hat alles gepasst. Sehr gut- echt empfehlenswert
- 1 für mich war der Nachmittagstermin schwierig; Vormittag war im Jänner/ Februar nicht möglich
- 1 Für mich war es perfekt. Der WS sollte aber auch für Leute vor der Schwangerschaft unbedingt empfohlen werden
- 1 Gruppenarbeiten---> wo alle TeilnehmerInnen aktiv mitarbeiten
- 1 Keine Vorschläge ---> war perfekt!!!!
- 1 kleinere Gruppen, größerer Raum
- 1 Klimaanlage und Tische
- 1 Lebendiger - mit Workstations
- 1 Mehr Plätze, da dieser Workshop - meines Erachtens- sehr beliebt ist
- 1 mehr Praxis
- 1 mehr Zeit einplanen
- 1 Rezeptideen als Beispiele oder im Anhang
- 1 Schade, dass es so einen Workshop nicht schon vor der Schwangerschaft gibt, bzw. dass sich mehr Eltern angesprochen fühlen, die erst schwanger werden
- 1 So weitermachen
- 1 Tipps zur Ernährung bei Blähungen und Tipps welche Lebensmittel nicht gut für einen sind
- 1 Uhrzeit--> eventuell für Berufstätige abends oder am Wochenende
- 1 Vielleicht einen Workshop schon vor der Schwangerschaft
- 1 vielleicht noch ein paar Bewegungsübungen für zwischendurch
- 1 Wasserkrüge voll machen bzw. mehr Krüge hin stellen

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?

20 Kommentare:

- 2 Krankheiten und deren Lösung
- 2 Rezepte
- 2 Toxoplasmose
- 1 Allergien, Neurodermitis
- 1 alles prima
- 1 Bewegungsübungen
- 1 Ernährung Stillzeit und Kleinkind
- 1 eventuell auf Hyperemesis mehr eingehen --> starke Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft
- 1 gesundes Abnehmen in der SS (bei Adipositas)
- 1 glutenfreie Ernährung
- 1 Kräuter und -Tees
- 1 Lebensmittel einbauen in Workshop
- 1 Schilddrüsenerkrankungen
- 1 Schwangerschaftsprobleme
- 1 Snacks (ausgewogen)
- 1 Tipps für Vegetarier
- 1 Eisenmangel

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

- 1 Ernährungspyramide
- 1 gar nichts
- 1 Krankheiten

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

- 1 bin TOTAL zufrieden
- 1 Der WS hat mir sehr gefallen- DANKE!
- 1 Es war alles gut aufgelistet
- 1 Es war super informativ!
- 1 Kleine Gruppe - sehr angenehm!!!
- 1 Mehr Termine, um am Anfang der Schwangerschaft schon teilnehmen zu können
- 1 super Workshop!
- 1 Workshop sollte VOR Schwangerschaft besucht werden!
- 1 Zusatzstoffe, Konservierungsmittel

Kommentarmöglichkeiten beim Messzeitpunkt 3

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

Ernährung bei Gestationsdiabetes

genaue Infos über Vor- und Nachteile der Nahrungsergänzungsmittel, z.B. Femibion, Folsäurepräparate. eisenhaltige Tabletten, ..

war alles ausreichend

war ausreichend

Was man essen darf, wenn man unterwegs ist. Welche "Extrabestellungen" man z.B. in Gasthäusern zu tätigen hat.

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

Das beigelegte Rezeptheft hat einige neue Ideen zu Gerichten entfacht.

dass ich gewusst habe welche Lebensmittel viel Zucker enthalten

Ernährungspyramide als gute, übersichtliche Zusammenfassung. Für genauere Infos das Skript

Ernährungspyramide; Liste der nicht empfehlenswerten Nahrungsmittel

Infos zum Nachschlagen, vor allem betreffend was darf ich essen und was nicht...

Rezeptideen; Wieviel Zucker und Salz in Lebensmittel bzw. Getränken ist; Regel mit der Handfläche

Thema Thunfisch; Leichte Umstellung Gestationsdiabetes

versteckte Inhaltsstoffe in Kindernahrung (Salz, Zucker)

Frage 20: Themenbereiche mit mehr Informationen

keine Kommentare

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

Finde es toll, dass diese Workshops angeboten werden!

mehr Werbung für diesen Kurs. Kurs zu wenig bekannt jedoch sehr wichtig

Vergleich von Inhaltsstoffen bei Produkten verschiedener Herkunft, z.B. Obst, Gemüse, Getreide, Fisch, Fleisch, BIO oder "herkömmlich"

Workshop war sehr informativ; hätte keine Verbesserungsvorschläge

