

Detailauswertung: Tabellen und Diagramme für Vorarlberg

1 Workshops

Tabelle 1 *Teilnahme an den Workshops*

	Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	Ernährung im Beikostalter	Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder
Anzahl Workshops	9	22	15
davon Kurzworkshops	0	0	0
Anzahl BesucherInnen	80	187	123
Ø Anzahl BesucherInnen pro Workshop	9	8	8

Tabelle 2 *Teilnahme an den Migrationsworkshops*

	Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	Ernährung im Beikostalter	Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder
Anzahl Workshops	1	1	1
davon Kurzworkshops	1	1	1
Anzahl BesucherInnen	15	15	15

Tabelle 3 *Zeitraum der Umsetzung der Workshops*

	erster Workshop	letzter Workshop
Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	2016-01-20	2016-12-14
Ernährung im Beikostalter	2016-01-19	2016-12-13
Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder	2016-01-27	2016-12-16

2 Beschreibung der TeilnehmerInnen

Tabelle 4 Besucherstatus

	n	Mütter	Väter	Interessierte	keine Angabe
Ernährung im Beikostalter	180	175 (97 %)	1 (1 %)	4 (2 %)	0 (0 %)
Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder	123	121 (98 %)	1 (1 %)	1 (1 %)	0 (0 %)

Tabelle 5 Alter der TeilnehmerInnen in Jahren

	n (missing)	MW ± SD (MD)	Min – Max
Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit (nur Schwangere)	75 (5)	31,4 ± 4,5 (32)	16 – 44
Ernährung im Beikostalter	178 (2)	32,1 ± 4,2 (32)	23 – 46
Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder	122 (1)	33,1 ± 4,3 (33)	24 – 55

Tabelle 6 Alter der TeilnehmerInnen nach Besucherstatus (Ernährung im Beikostalter)

	n (missing)	MW ± SD (MD)	Min – Max
Mütter	174 (1)	32 ± 4 (32)	23 – 44
Väter	1 (0)	35	35
Interessierte	3 (1)	36,7 ± 12,1 (41)	23 – 46

Tabelle 7 Alter der TeilnehmerInnen nach Besucherstatus (Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder)

	n (missing)	MW ± SD (MD)	Min – Max
Mütter	120 (1)	32,9 ± 3,9 (33)	24 – 43
Väter	1 (0)	36	36
Interessierte	1 (0)	55	55

Tabelle 8 Staatsangehörigkeit

	n	Österreich	andere*	keine Angabe
Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	80	69 (86 %)	9 (11 %)	2 (2 %)
Ernährung im Beikostalter	180	162 (90 %)	17 (9 %)	1 (1 %)
Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder	123	106 (86 %)	17 (14 %)	0 (0 %)

*Andere Staatsbürgerschaften (wenn angegeben):

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Deutschland (7), Italien (1), Polen (1)

Ernährung im Beikostalter

Deutschland (12), Schweiz (3), Liechtenstein (1)

Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder

Deutschland (9), Schweiz (2), Italien (1), Kirgisistan (1), Slowenien (1), Spanien (1), Tschechien (1)

Abbildung 1 Höchste abgeschlossene Schulbildung

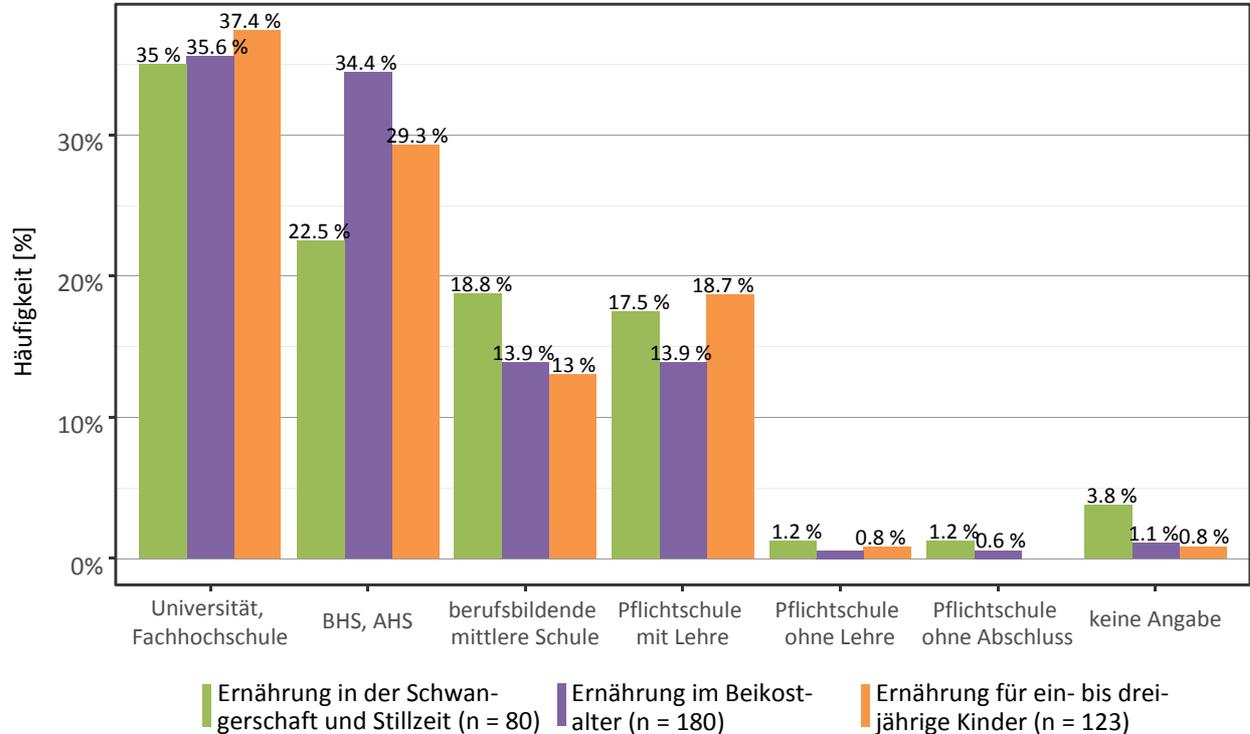
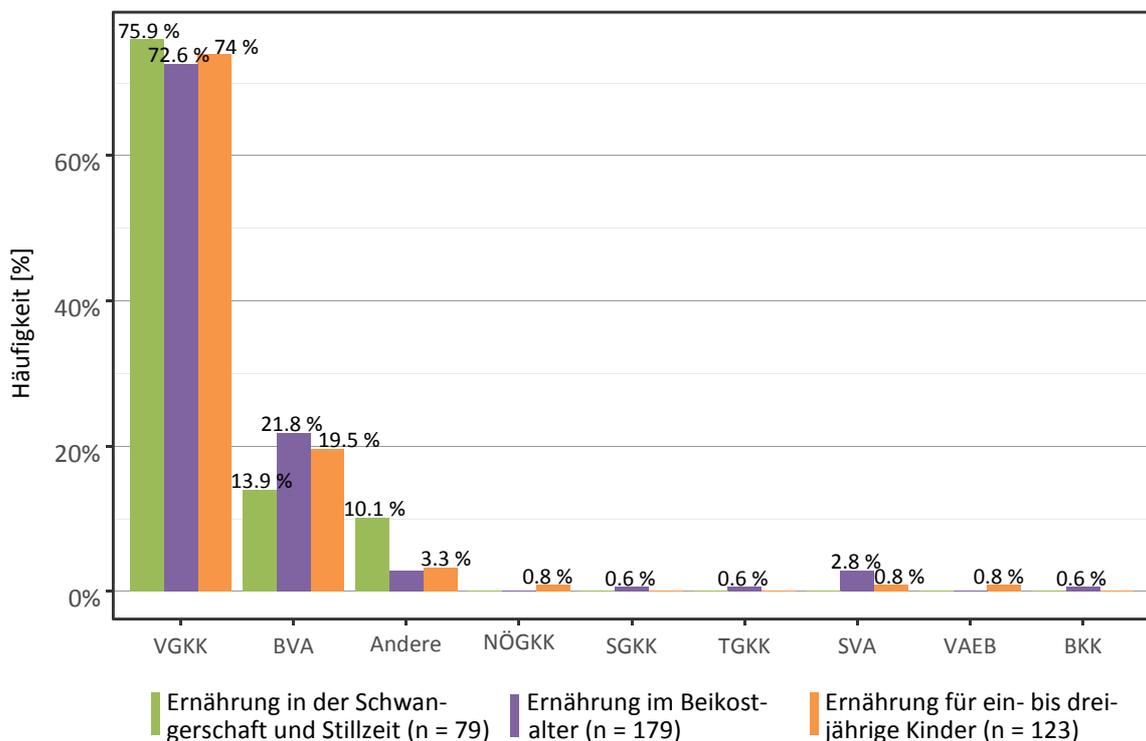


Abbildung 2 Versicherungsträger



Andere Versicherungsträger (wenn angegeben):

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Privat (3), Merkur (2), Uniqa (2)

Ernährung im Beikostalter

Privat (4), Merkur (1)

Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder

Generali (1), NV (1), TK (1), Uniqa (1)

3 Fragen zu Größe und Gewicht der TeilnehmerInnen (Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit)

Tabelle 9 Größe, Gewicht und BMI der schwangeren Teilnehmerinnen

	n (missing)	MW ± SD (MD)	Min – Max
Größe [m]	74 (6)	1,67 ± 0,05 (1,67)	1,55 – 1,79
Gewicht zum Zeitpunkt des Workshops [kg]	71 (9)	69,4 ± 12 (68)	46 – 115
Gewicht vor der Schwangerschaft [kg]	73 (7)	64,6 ± 11,3 (64)	43 – 114
BMI vor der Schwangerschaft [kg/m ²]	73 (7)	23,1 ± 3,8 (22,8)	15,6 – 40,9

Unter Berücksichtigung der Schwangerschaftswoche ergab sich für die Teilnehmerinnen folgender Gewichtsverlauf:

Abbildung 3 Gewichtszunahme ($n = 70$)

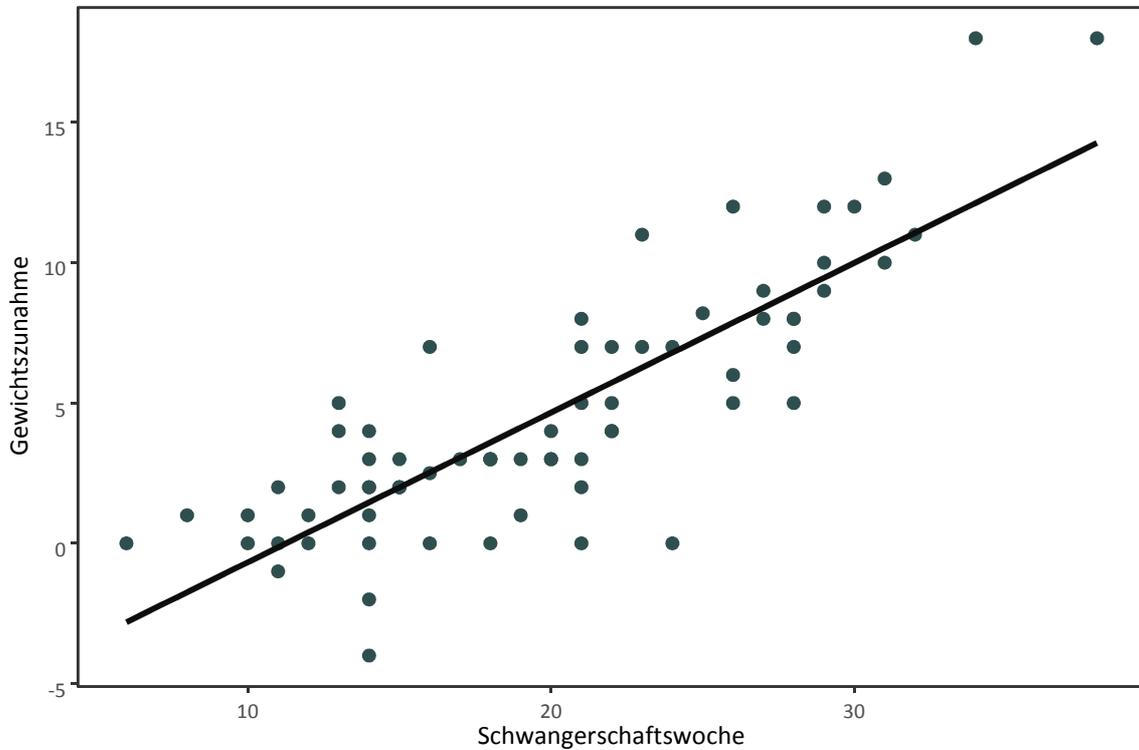


Tabelle 10 BMI-Kategorien der Teilnehmerinnen vor der Schwangerschaft

	n	Unter- gewicht	Normal- gewicht	Über- gewicht	Adi- positas	keine Angabe
BMI (Kategorie)	80	3 (4 %)	54 (68 %)	12 (15 %)	4 (5 %)	7 (9 %)

Tabelle 11 Anzahl der Schwangerschaften

	n	1	2	3	keine Angabe
Anzahl der Schwangerschaften	80	68 (85 %)	6 (8 %)	1 (1 %)	5 (6 %)

Tabelle 12 Schwangerschaftswoche der Teilnehmerinnen

	n (missing)	MW \pm SD (MD)	Min – Max
Schwangerschaftswoche	76 (4)	19,6 \pm 7 (19)	6 – 38

Tabelle 13 *Absicht zu stillen*

	n	ja	nein	keine Angabe
Absicht zu stillen	80	75 (94 %)	1 (1 %)	4 (5 %)

4 Fragen zum Stillen bzw. zur Beikosteneinführung (Ernährung im Beikostalter)

Tabelle 14 *Einführung der Beikost bzw. Absicht zu stillen*

	n	ja	nein	keine Angabe
Kind bereits geboren	180	159 (88 %)	17 (9 %)	4 (2 %)
davon gestillt	159	146 (92 %)	12 (8 %)	1 (1 %)
davon Beikost bereits eingeführt	159	67 (42 %)	91 (57 %)	1 (1 %)
Kind nicht geboren: Absicht zu stillen	17	16 (94 %)	0 (0 %)	1 (6 %)

Alter des geborenen Kindes

Das Geburtsdatum der Kinder der TeilnehmerInnen lag zwischen dem 26.02.2015 und dem 02.10.2016.

Tabelle 15 *Alter des Kindes zum Zeitpunkt des Workshops bzw. bei Einführung der Beikost*

Alter des Kindes	n (missing)	MW ± SD (MD)	Min – Max
zum Zeitpunkt des Workshops [in Monaten]	156 (3)	4,4 ± 2,1 (4)	0 – 16
bei Einführung der Beikost [in Lebenswochen]	65 (2)	19,6 ± 2,9 (20)	15 – 26

5 Beschreibung des Kindes (Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder)

Tabelle 16 *Geschlecht der Kinder*

	n	weiblich	männlich	keine Angabe
Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder	123	68 (55 %)	48 (39 %)	7 (6 %)

Tabelle 17 *Alter, Größe und Gewicht der Kinder*

	n (missing)	MW ± SD (MD)	Min – Max
Alter des Kindes [Monate]	122 (1)	13,7 ± 7,2 (12)	3 – 44
Größe des Kindes [cm]	111 (12)	76,6 ± 8,2 (75)	54 – 103
Gewicht des Kindes [kg]	116 (7)	9,6 ± 1,8 (9,2)	6,2 – 16,5

Tabelle 18 *BMI-Kategorien der Kinder*

	n	Unter- gewicht	Normal- gewicht	Über- gewicht	keine Angabe
BMI gesamt	116	17 (15 %)	75 (65 %)	14 (12 %)	10 (9 %)
BMI Mädchen	68	11 (16 %)	40 (59 %)	11 (16 %)	6 (9 %)
BMI Jungen	48	6 (12 %)	35 (73 %)	3 (6 %)	4 (8 %)

6 Sicherung der Qualität der Maßnahme während der Umsetzung (Zufriedenheitsbewertung)

Tabelle 19 *Werbung für den Workshop (Mehrfachnennungen)*

	Ernährung in der Schwanger-schaft und Stillzeit (n = 79)	Ernährung im Beikostalter (n = 177)	Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder (n = 123)
GKK Ambulatorium, MuKiPa- Stelle	2,5 %	6,8 %	6,5 %
Kinderarzt, -ärztin bzw. Gynäkologe, Gynäkologin	26,6 %	7,3 %	7,3 %
Apotheke	0 %	0 %	0,8 %
AllgemeinmedizinerIn	0 %	0 %	1,6 %

	Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit (n = 79)	Ernährung im Beikostalter (n = 177)	Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder (n = 123)
Homepage GKK	16,5 %	10,2 %	15,4 %
Facebook	0 %	0,6 %	0 %
www.richtigessenvonanfangan.at	7,6 %	6,8 %	10,6 %
andere Internetseite	1,3 %	0,6 %	0,8 %
Zeitschrift GKK	5,1 %	4 %	8,1 %
Aussendung GKK	15,2 %	9 %	4,9 %
FreundInnen, Familie	26,6 %	46,9 %	43,1 %
Sonstige*	16,5 %	23,2 %	17,9 %

*) Sonstige Quellen für den Workshop (wenn angegeben):

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Arbeitsumfeld (4): Arbeitskollegin (2), Arbeitgeber (1), Dienstgeber (1);

Infomaterial (2): Flyer (2);

Rundfunk (2): TV Spot (1), TV Spot ORF (1);

Sonstiges (2): Persönlich (1), andere Schwangere (1);

Krankenhaus/Hebamme/Arzt (1): Hebamme (1);

Messe (1): Baby-Kind-Messe (1);

Zeitung (1): Zeitschrift (1);

Ernährung im Beikostalter

Elterngruppe (28): Babytreff (28);

Krankenhaus/Hebamme/Arzt (6): Frauenarzt/-ärztin (5), LKH FK (1);

Arbeitsumfeld (3): Angestellte GKK (2), Arbeitgeber (1);

Sonstiges (1): VN (1);

Workshop/Seminar (1): Ernährung Schwangerschaft (1);

Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder

Elterngruppe (10): Purzelbaumgruppe (8), Babytreff (1), Mamigruppe (1);

Workshop/Seminar (4): vorherige Kurse (2), Beikost (1), Vortrag Inatura (1);

Sonstiges (3): Fürsorge (1), Inatura (1), VN (1);

Krankenhaus/Hebamme/Arzt (1): Frauenarzt/-ärztin (1);

Messe (1): Messe (1);

Versicherungsträger (1): Einladung VGKK (1);

Zeitung (1): Inserat (1);

Tabelle 20 *Zufriedenheit mit dem Workshop insgesamt*

	n	zufrieden	eher zufrieden	eher nicht zufrieden	nicht zufrieden	keine Angabe
Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	80	71 (89 %)	9 (11 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Ernährung im Beikostalter	180	170 (94 %)	9 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (1 %)
Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder	123	109 (89 %)	14 (11 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

Tabelle 21 *Zufriedenheit mit den Workshop-Inhalten*

	n	zufrieden	eher zufrieden	eher nicht zufrieden	nicht zufrieden	keine Angabe
Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	80	72 (90 %)	8 (10 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Ernährung im Beikostalter	180	166 (92 %)	14 (8 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder	123	111 (90 %)	12 (10 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

Tabelle 22 *Zufriedenheit mit den TrainerInnen*

	n	zufrieden	eher zufrieden	eher nicht zufrieden	nicht zufrieden	keine Angabe
Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	80	76 (95 %)	4 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Ernährung im Beikostalter	180	175 (97 %)	5 (3 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder	123	117 (95 %)	6 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

Tabelle 23 *Zufriedenheit mit dem organisatorischen Ablauf*

	n	zufrieden	eher zufrieden	eher nicht zufrieden	nicht zufrieden	keine Angabe
Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	80	79 (99 %)	1 (1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Ernährung im Beikostalter	180	179 (99 %)	1 (1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder	123	114 (93 %)	9 (7 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

Tabelle 24 *Praxisnahe Tipps zur Umsetzung der Ernährungsempfehlungen im Alltag*

	n	stimmen völlig zu	stimmen eher zu	stimmen eher nicht zu	stimmen nicht zu	keine Angabe
Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	80	62 (78 %)	18 (22 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Ernährung im Beikostalter	180	152 (84 %)	27 (15 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (1 %)
Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder	123	93 (76 %)	30 (24 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

Tabelle 25 *Zuversicht, die gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können*

	n	stimmen völlig zu	stimmen eher zu	stimmen eher nicht zu	stimmen nicht zu	keine Angabe
Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	80	43 (54 %)	36 (45 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (1 %)
Ernährung im Beikostalter	180	137 (76 %)	43 (24 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder	123	81 (66 %)	40 (33 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (2 %)

7 Informationsbeschaffung zum Thema 'Ernährung des Kindes'

Tabelle 26 Quelle der Ernährungsinformation

	Ernährung im Beikostalter (n = 172)	Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder (n = 109)
Familie, FreundInnen	67,4 %	75,2 %
Kinderarzt, -ärztin	34,3 %	51,4 %
Broschüre: Babys erstes Löffelchen/Jetzt ess ich mit den Großen	20,9 %	10,1 %
Bücher, Zeitschriften	47,1 %	53,2 %
Internet	37,8 %	49,5 %
Hebamme oder Kinderkrankenschwester/-pfleger	40,1 %	–
StillberaterIn oder Stillgruppe	17,4 %	–
Kinderbetreuung (Tagesmutter, Krippen, ...)	–	14,7 %
AllgemeinmedizinerIn	–	5,5 %
Sonstige*	4,7 %	15,6 %

*) Sonstige Quellen der Ernährungsinformation (wenn angegeben):

Ernährung im Beikostalter

Elterngruppe (6): Familienberatung (6);

Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder

Sonstige (9): Fürsorge (8), Youtube (1);

Arbeitsumfeld (1): beruflich informiert (1);

Elterngruppe (1): Stillgruppe (1);

Hebamme (1): Hebamme (1);

Versicherungsträger (1): VGKK (1);

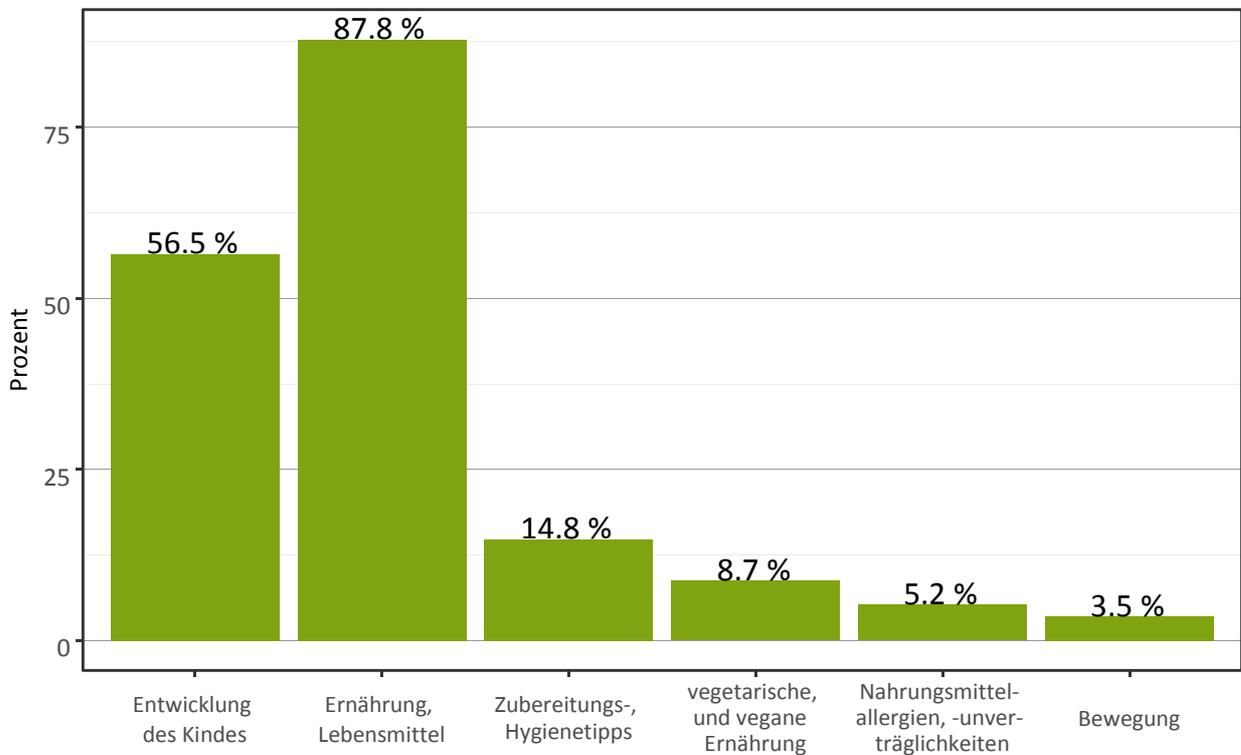
Tabelle 27 Bekanntheit der Broschüre 'Babys erstes Löffelchen' bzw. 'Jetzt ess ich mit den Großen'

	n	ja	nein	keine Angabe
Ernährung im Beikostalter	180	53 (29 %)	123 (68 %)	4 (2 %)
Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder	123	22 (18 %)	101 (82 %)	0 (0 %)

Tabelle 28 Sind die Informationen der Broschüre 'Babys erstes Löffelchen' bzw. 'Jetzt ess ich mit den Großen' hilfreich?

	n	ja	nein	keine Angabe
Ernährung im Beikostalter	53	50 (94 %)	1 (2 %)	2 (4 %)
Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder	22	19 (86 %)	1 (5 %)	2 (9 %)

Abbildung 4 Interessante Themen für TeilnehmerInnen beim Workshop Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder (n = 115) (Mehrfachnennungen)



8 Kennwerte

Folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die berechneten Kennwerte (Mittelwert bzw. Median) unter Angabe der Bandbreite (Min – Max) für Österreich und Vorarlberg. Das in Klammer angegebene n meint die Anzahl der GesamtteilnehmerInnen ohne Berücksichtigung der fehlenden Werte. In der letzten Spalte wurde die Differenz (gerundet) zwischen Gesamtmittelwert bzw. Gesamtmedian (Österreich) und Bundeslandmittelwert bzw. Bundeslandmedian (Vorarlberg) ermittelt.

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Tabelle 29 Kennwerte aus dem Workshop 'Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit'

	Österreich (n = 1591)	Vorarlberg (n = 80)	
Inhalte	MW (Max – Min)	MW (Max – Min)	Differenz
Alter der TeilnehmerInnen [Jahre]	31 (52 – 15)	31 (44 – 16)	0
Schwangerschaftswoche	20 (39 – 0)	20 (38 – 6)	0
Anzahl Schwangerschaften	1 (6 – 0)	1 (3 – 1)	0
Größe [Meter]	1,67 (1,86 – 1,44)	1,67 (1,79 – 1,55)	0
Gewicht [kg]	68,5 (146 – 44)	69,4 (115 – 46)	1
Gewicht vor Schwangerschaft [kg]	64,1 (138 – 40)	64,6 (114 – 43)	0
BMI vor Schwangerschaft [kg/m ²]	22,9 (50,3 – 15,6)	23,1 (40,9 – 15,6)	0
Inhalte	MD (Max – Min)	MD (Max – Min)	Differenz
Zufriedenheit insgesamt ¹	1 (4 – 1)	1 (2 – 1)	0
Zufriedenheit mit TrainerIn ¹	1 (4 – 1)	1 (2 – 1)	0
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop ¹	1 (3 – 1)	1 (2 – 1)	0
Zufriedenheit mit organisatorischem Ablauf ¹	1 (4 – 1)	1 (2 – 1)	0
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps ²	1 (3 – 1)	1 (2 – 1)	0
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können ²	1 (3 – 1)	1 (2 – 1)	0

1 (1) zufrieden, (2) eher zufrieden, (3) eher nicht zufrieden, (4) nicht zufrieden

2 (1) stimme völlig zu, (2) stimme eher zu, (3) stimme eher nicht zu, (4) stimme nicht zu

Ernährung im Beikostalter

Tabelle 30 Kennwerte aus dem Workshop 'Ernährung im Beikostalter'

	Österreich (n = 3321)	Vorarlberg (n = 180)	
Inhalte	MW (Max – Min)	MW (Max – Min)	Differenz
Alter der TeilnehmerInnen [Jahre]	32 (64 – 17)	32 (46 – 23)	0
Alter des Kindes [Monate]	4,3 (174 – 0)	4,4 (16 – 0)	0
Alter des Kindes bei Beikosteinführung [Wochen]	20,1 (39 – 1)	19,6 (26 – 15)	0
Inhalte	MD (Max – Min)	MD (Max – Min)	Differenz
Zufriedenheit insgesamt ¹	1 (3 – 1)	1 (2 – 1)	0
Zufriedenheit mit TrainerIn ¹	1 (3 – 1)	1 (2 – 1)	0
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop ¹	1 (3 – 1)	1 (2 – 1)	0
Zufriedenheit mit organisatorischem Ablauf ¹	1 (4 – 1)	1 (2 – 1)	0
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps ²	1 (3 – 1)	1 (2 – 1)	0
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können ²	1 (4 – 1)	1 (2 – 1)	0

1 (1) zufrieden, (2) eher zufrieden, (3) eher nicht zufrieden, (4) nicht zufrieden

2 (1) stimme völlig zu, (2) stimme eher zu, (3) stimme eher nicht zu, (4) stimme nicht zu

Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder

Tabelle 31 Kennwerte aus dem Workshop 'Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder'

	Österreich (n = 1159)	Vorarlberg (n = 123)	
Inhalte	MW (Max – Min)	MW (Max – Min)	Differenz
Alter der TeilnehmerInnen [Jahre]	33 (73 – 20)	33 (55 – 24)	0
Alter des Kindes [Monate]	14,7 (84 – 1)	13,7 (44 – 3)	-1
Größe des Kindes [cm]	78,5 (130 – 53)	76,6 (103 – 54)	-2

	Österreich (n = 1159)	Vorarlberg (n = 123)	
Gewicht des Kindes [kg]	9,9 (22 – 3,8)	9,6 (16,5 – 6,2)	0
Inhalte	MD (Max – Min)	MD (Max – Min)	Differenz
Zufriedenheit insgesamt ¹	1 (3 – 1)	1 (2 – 1)	0
Zufriedenheit mit TrainerIn ¹	1 (3 – 1)	1 (2 – 1)	0
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop ¹	1 (3 – 1)	1 (2 – 1)	0
Zufriedenheit mit organisatorischem Ablauf ¹	1 (3 – 1)	1 (2 – 1)	0
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps ²	1 (4 – 1)	1 (2 – 1)	0
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können ²	1 (4 – 1)	1 (2 – 1)	0

1 (1) zufrieden, (2) eher zufrieden, (3) eher nicht zufrieden, (4) nicht zufrieden

2 (1) stimme völlig zu, (2) stimme eher zu, (3) stimme eher nicht zu, (4) stimme nicht zu

9 Änderungsvorschläge, Wünsche und Anmerkungen

Kommentare zum Workshop: Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit (n = 1)

Kategorie	Anzahl	Anmerkung
Lob/Dank	1	Sehr toller Vortrag, kompetente Vortragende, werde gerne weiterempfehlen!

Kommentare zum Workshop: Ernährung im Beikostalter (n = 15)

Kategorie	Anzahl	Anmerkung
Lob/Dank	10	Danke! (2)
		Sehr praxisnah, es war perfekt
		War super-Danke :)
		Weiter so!
		sehr gute und wichtige Informationen. Super, dass es kostenlos angeboten wird.
		super Workshop, super Referentin

Kategorie	Anzahl	Anmerkung
		Super, dass man danach noch einen Ansprechpartner hat
		Toll, dass der Kurs zuhause stattfinden kann mit der ganzen Familie und dies auch noch kostenlos.
		War sehr interessant-Vielen Dank.
mehr Praxis	3	Rezepte (2)
		mehr Praxistipps
Dauer/Zeit	1	etwas zu lang
Unterlagen	1	Unterlagen, Rezepte

Kommentare zum Workshop: Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder (n = 10)

Kategorie	Anzahl	Anmerkung
Lob/Dank	5	Dank Super
		Fr. XY du machst das super, ich war bei allen 3 Vorträgen dabei. Vielen Dank.
		War Super!!! DANKE
		War super!
		Toll, dass der Kurs auch zu Hause stattfindet und kostenlos ist.
Dauer/Zeit	2	hätte etwas länger sein können
		mehr Zeit
mehr Praxis	2	Rezepte auf Homepage
		mehr Rezepte
Unterlagen	1	Rezepte in den Unterlagen