

research
team



Richtig essen
von Anfang an!

Evaluationsbericht Niederösterreich 2013



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



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

2014
F357140224



Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger

Kontaktadresse für Rückfragen:

research-team – Jimenez-Schmon-Höfer OG

Brandhofgasse. 7, A-8010 Graz,

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

office@research-team.at

www.research-team.at

Inhalt

Einleitung	4
Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft	4
Beschreibung des Workshops	5
Zielgruppe	5
Anwerbung	5
Ziele der Evaluation	5
Methode	6
Ergebnisse der Evaluierung	7
Teilnahme an den Workshops in Niederösterreich	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	19
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns	20
Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden	21
Nebenfragestellungen	22
Mittelwerts-Tabellen	26
Kommentare	28

Einleitung

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

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

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

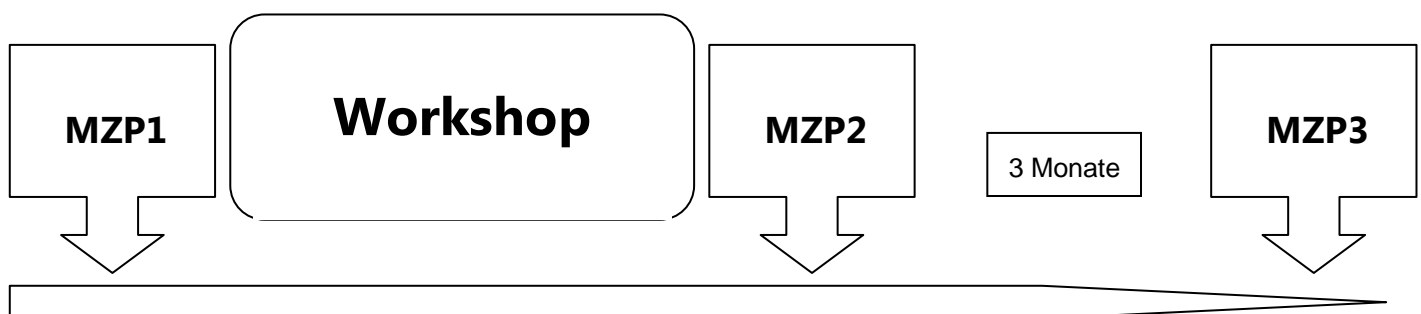
Die Evaluation umfasst Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

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 Niederösterreich

Insgesamt wurden im Jahr 2013 in Niederösterreich 39 Workshops mit **224 Teilnehmerinnen** abgehalten.

Die Workshops fanden zwischen dem 07.01.2013 und dem 13.12.2013 an 15 verschiedenen Orten statt. 13 unterschiedliche Trainerinnen hielten die Workshops ab.

Leider konnten die Fragebögen von 11 Teilnehmerinnen nicht ausgewertet werden, da diese auf dem Postweg verloren gegangen sind.

Tabelle 1 fasst die Rücklaufquoten zu den verschiedenen Befragungszeitpunkten zusammen.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP)

Bundesland	Anzahl der erreichten Teilnehmerinnen	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2	Rücklaufquote zu MZP3
Niederösterreich	224	183	180	82	98,4 %	44,8 %

Zum ersten Messzeitpunkt (zu Beginn des Workshops) füllten 183 (schwängere und nicht schwängere) Teilnehmerinnen den Fragebogen aus - d.s. 81,7 % aller Workshop-Teilnehmerinnen. Zum zweiten Messzeitpunkt (kurz nach Ende des Workshops) beteiligten sich noch 180 Frauen an der Umfrage (d.s. 80,4 % aller Workshop-TeilnehmerInnen bzw. 98,4 % aller der zuvor Befragten). Die Beteiligung zum dritten Messzeitpunkt (drei Monate später) lag in Niederösterreich bei 82 Frauen (d.s. 36,6 % aller Teilnehmerinnen bzw. 44,8 % jener Personen, die zum ersten MZP den Fragebogen beantworteten).

Von **31 Frauen** (d.s. 13,8 % aller erreichten Teilnehmerinnen) liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Eine Person machte keine Angaben zu Ihrem Alter. Das Durchschnittliche Alter der 182 Befragten in Niederösterreich lag bei 30 Jahren. Die mittleren 50 % der Befragten waren zwischen 27 und 33 Jahre alt. Die am stärksten vertretene Gruppe ist die der 30-Jährigen mit insgesamt 30 Personen (12,1 %), gefolgt von den 29-Jährigen (11 %).

Anzahl der Schwangerschaften

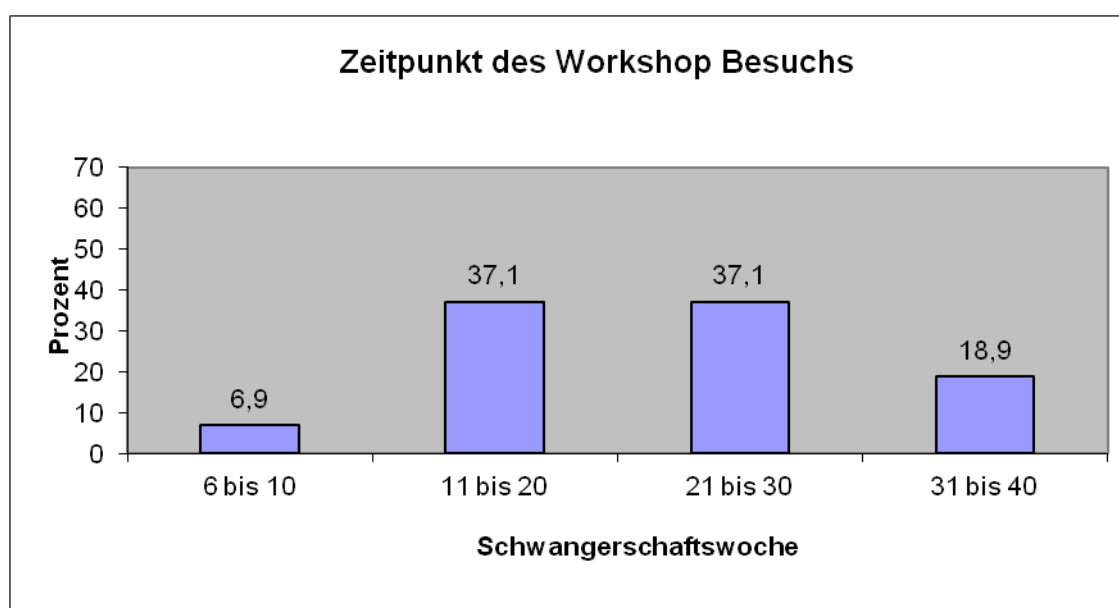
Am Thema interessiert und (noch) **nicht schwanger** waren acht der 183 Teilnehmerinnen (4,4 %). 176 Frauen machten Angaben zur Anzahl der Schwangerschaften: Davon gaben 152 der Frauen (86,4 %) an, zum Zeitpunkt des Workshops zum **ersten Mal schwanger** zu sein, für weitere 19 Frauen (10,8 %) handelte es sich um die **zweite Schwangerschaft**. vier Frauen (2,3 %) standen vor der Geburt ihres **dritten**, eine weitere Teilnehmerin (0,6 %) vor der Geburt ihres **vierten Kindes**.

Schwangerschaftswoche

Einige Frauen besuchten den Schwangerschaftsworkshop, obwohl sie zum Zeitpunkt des Workshops nicht schwanger waren und daher keine Angabe zur Schwangerschaftswoche machten (acht Frauen, 4,4 % von 183 Personen).

Die folgende Abbildung zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in denen sich zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs die 175 schwangeren Teilnehmerinnen befanden.

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



Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

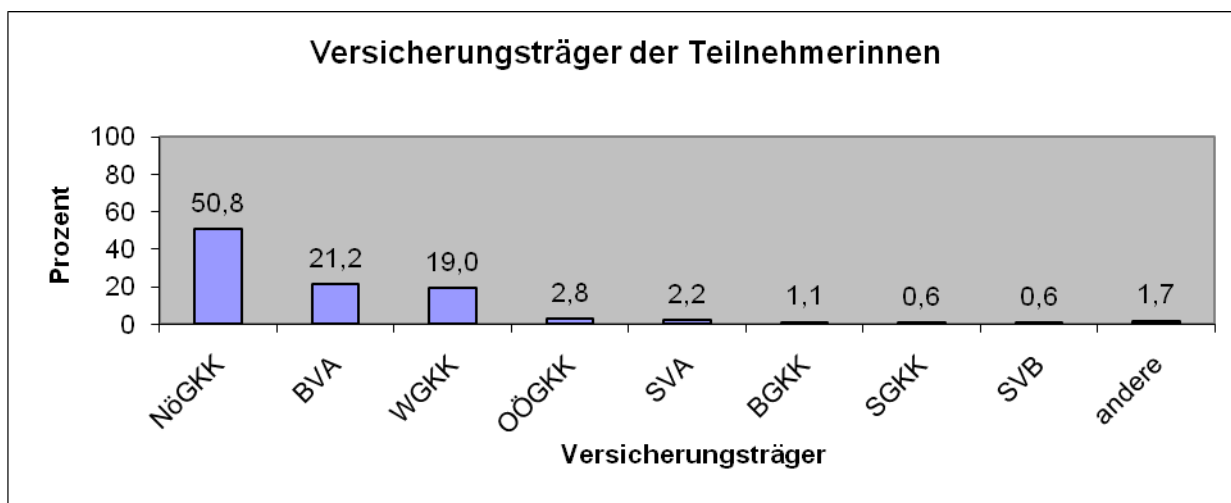
Eine Person machte keine Angaben zur Staatsbürgerschaft. Insgesamt besitzen 177 von 182 Teilnehmerinnen (97,3 %) die **österreichische Staatsbürgerschaft**. Unter den übrigen fünf Frauen waren zwei Frauen aus Deutschland (40%) und je eine Frau (je 20 %) aus Ungarn, Ukraine und Belarus.

172 von 179 Frauen gaben Österreich als ihr Geburtsland Österreich an (d.s. 96,1 %). 170 von 177 Frauen (d.s. 96 %), gaben als Geburtsland ihrer Partner bzw. Väter der ungeborenen Kinder Österreich an. Die genauen Angaben, die über die restlichen Herkunftsländer gemacht wurden, sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Versicherungsträger

179 Frauen gaben auch ihren Versicherungsträger an. Davon nannten die meisten die NÖGKK (50,8 %, 91 Personen). 38 Personen (21,2 %) sind bei der BVA eingeschrieben, während die WGKK 34 Mal genannt wurde (19 %). Die OÖGKK wurde fünf Mal (2,8%), die SVA vier Mal (2,2 %), die BGKK zwei Mal (1,1 %) und der Rest je einmal (je 0,6 %) angegeben. Die Rubrik „Andere“ nutzten drei Befragte (1,7 %) – die Nennungen dazu sind dem Kommentarteil zu entnehmen. Die Ergebnisse sind in der unten dargestellten Tabelle nochmals angeführt.

Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

Die Teilnehmerinnen sind überwiegend nicht alleinerziehend (177 von 181 Personen; 97,8 %). Nur vier Frauen fallen in diese Kategorie (2,2 %).

Die Frage, ob sie in **Karenz** wären, beantworteten 181 Teilnehmerinnen. Mit „Ja“ antworteten 52 Frauen (d.s. 28,7 %). Sowohl in Karenz, als auch in einem Vollzeitbeschäftigungsverhältnis zu stehen, gaben drei Frauen an (d.s. 5,8 % der Karenzierten).

Zum Thema Beschäftigungsverhältnis äußerten sich insgesamt 131 Frauen. 105 Personen (80,2 %) sind Vollzeit beschäftigt, auf Teilzeitbasis arbeiten 11 Teilnehmerinnen (8,4 %), geringfügig beschäftigt sind zwei Frauen (1,5 %) und arbeitslos sind fünf der Teilnehmerinnen (3,8 %) gemeldet. Die Kategorie „andere“ wählten 8 Frauen (d.s. 6,1 %).

Bildung

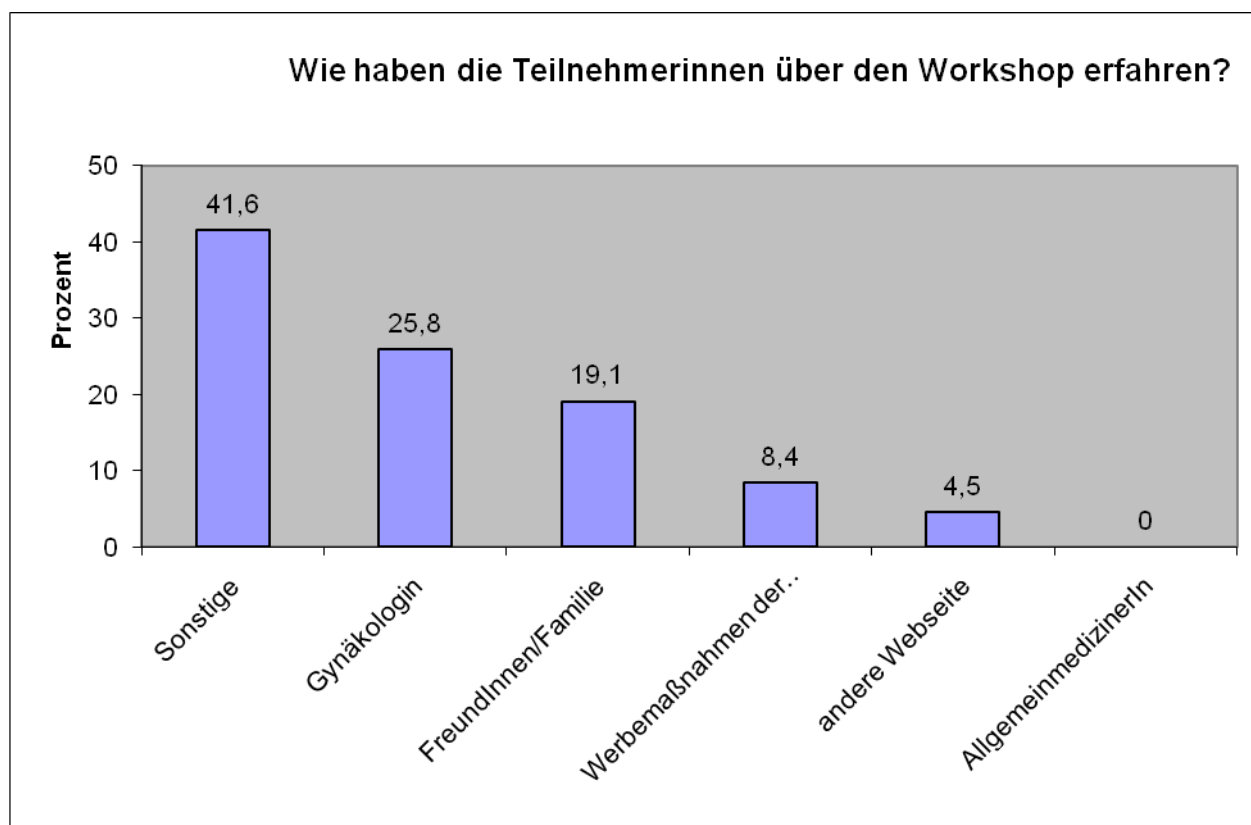
Auf diese Frage antworteten 179 Frauen. Davon besitzen 60 Personen (33,5 %) einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**. Eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** haben 62 Teilnehmerinnen (34,6 %) besucht. 25 der Frauen (14%) haben eine **berufsbildende mittlere Schule** besucht und 32 Frauen (17,9 %) haben eine **Lehre** absolviert.

Werbung für den Workshop

Die meisten Teilnehmerinnen (74 Frauen, 41,6%) gaben an, ihr Wissen um den Workshop aus „**sonstigen**“ Quellen zu haben; Hebammen und Geburtsvorbereitungskurse werden am häufigsten genannt. Weitere Kommentare zu den sonstigen Quellen finden sich im Kommentarteil wieder.

Der zweitgrößte Anteil der Befragten (46 Frauen, d.s. 25,8 %) wurden durch ihren **Gynäkologen/Gynäkologin** auf den Workshop aufmerksam. Durch **FreundInnen/Familie** wussten 34 Teilnehmerinnen (19,1 %) vom Workshop und **über die Werbemaßnahmen der GKK** (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) erfuhren 15 Frauen (8,4 %) von diesem. Das **Internet** (andere Webseiten als jene der GKK) fungierte eher im geringeren Ausmaß als Informationsquelle (4,5 %, 8 Personen).

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. Diese beiden Aspekte sind die Ausgangssituation der Teilnehmerinnen, die am Workshop teilnehmen.

Gewohnheiten

Alkoholkonsum

175 von 178 der Frauen (98,3 %), die diese Frage beantworteten, verzichteten gänzlich auf Alkohol in der Schwangerschaft. Die verbleibenden drei Frauen (1,7 %), die Alkohol konsumieren, machten zusätzlich Angaben zur Menge. Diese umfassten „einmal pro Woche“, „ein Mal ein Achterl Wein alle zwei Wochen“ und „ein Mal ein Achterl Wein im Monat“.

Zigarettenkonsum

Hier antworteten 181 der befragten Personen. 85 der Frauen (47 %) hatten noch nie geraucht, weitere 62 Personen (34,3 %) rauchen schon einen längeren Zeitraum nicht mehr. 28 Teilnehmerinnen (15,5 %) rauchen seit sie schwanger sind nicht mehr. Man kann also sagen, dass 96,7 % (175 Frauen) momentan nicht rauchen. Die 3,3 % der Frauen (6 Personen) rauchen zurzeit. Darunter sind vier Schwangere, die trotz Schwangerschaft weiterhin rauchen. Die Zigarettenanzahl der vier schwangeren Personen, welche rauchen wird in der folgenden Tabelle dargestellt:

Tabelle 2: Zigarettenkonsum von schwangeren Frauen

Zigarettenanzahl	Anzahl der Schwangeren
1	2
5	1
6	1

Der **Durchschnitt** der vier schwangeren Frauen liegt bei rund **drei Zigaretten am Tag**.

Bewegungsverhalten

Zur Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ bezogen 178 Teilnehmerinnen Stellung. Davon gaben 96,6 % (172 Personen) an mindestens einmal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv zu sein. Die meisten Frauen machen an zwei (44 Personen, 24,7 %) oder drei Tagen (41 Personen, 23 %) wöchentlich Sport in diesem Umfang. 17 Frauen (9,6 %) sind täglich 30 Minuten in Bewegung. Keine Bewegung in diesem Ausmaß machen sechs Frauen (3,4 %).

Gesundheit

Hinsichtlich der 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)

Nur 105 Schwangere machten zu diesem Gebiet Angaben: Unter einer **Allergie oder Unverträglichkeit** leiden 40 Schwangere (38,1 %), wobei hier am häufigsten Allergien gegen Hausstaub, Penicillin und Katzenhaare genannt wurden. Diese und alle weiteren Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Sieben Frauen (6,7 %) leiden unter Adipositas, vier unter Bluthochdruck (3,8 %). Eine **Schwangerschaftsdiabetes** entwickelte sich bei drei Schwangeren (2,9 %), auch erhöhte Blutfettwerte gaben drei Personen an (2,9 %). Lediglich eine Frau (1 %) leidet an **Diabetes mellitus** und keine der Personen hat **Präeklampsie**.

An „**sonstigen**“ Erkrankungen leiden 5,7 % (sechs Frauen). Hier wurden Krankheiten, wie Schilddrüsenunterfunktion, Gleitwirbel und Depression genannt. Weitere Kommentare sind im Kommentarteil zu finden.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere)

Die am häufigsten auftretenden Schwangerschaftsbeschwerden sind **Übelkeit bzw. Brechreiz**. Hier geben 56,6 % (98 von 173 Schwangeren) an darunter zu leiden. Am zweithäufigsten berichten die Frauen von **Blähungen und Völlegefühl** (70 Personen von 173, 40,5 %). Über **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** klagen 53 (30,6 %) und unter **Sodbrennen** leiden 47 (27,2 %). Wirklich **erbrechen** müssen sich 15 Frauen (8,7 %). **Vollkommen frei von Beschwerden** sind 33 Schwangere (19,1 %).

Ernährung

175 Frauen sind laut eigenen Angaben zum Zeitpunkt des Workshops mindestens in der sechsten Schwangerschaftswoche. Die Hälfte dieser Schwangeren (87 von 175 Schwangeren (49,7 %) nahmen schon vor der **Schwangerschaft Folsäurepräparate** ein.

Während der Schwangerschaft nehmen 140 Schwangere (80 %) zusätzlich **Nahrungsergänzungsmittel** ein. Am häufigsten wird von den Frauen Femibion verwendet, gefolgt von Pregnavit, Magnesium und Folsäure. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Bedenkliche Nahrungsmittel essen vier von 175 Schwangeren (2,3 %), darunter fällt rohes Fleisch, roher Fisch, rohe Eier und Rohmilchprodukte etc. 72,6 % (127 Frauen von 175) glauben die **eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen** vollkommen oder überwiegend **anpassen** zu können. Sie glauben sich an den empfohlenen Ernährungsplan sehr gut oder gut halten zu können, auch wenn Hindernisse auftreten (28,6 %, d.s. 50 Frauen stimmen völlig zu, 44 %, d.s. 77 Frauen stimmen zu). 39 Personen zeigen diesbezüglich Zuversicht nur in mittleren Maße (22,3 %). 5,1 % (neun Frauen) stimmen dem weniger oder nicht zu (Antwortmöglichkeiten 4 und 5 bei insgesamt 6 Möglichkeiten).

Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops

Um die **Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops** zu überprüfen wurden im Vorfeld bestimmte Ziele festgelegt, die durch die Abhaltung des Workshops erreicht werden sollten. Diese beinhalteten vor allem die **Vermittlung von schwangerschaftsrelevantem Wissen**, welches sowohl die **Selbstwirksamkeitserwartungen der Schwangeren erhöhen**, als auch eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** hervorrufen soll. Zusätzlich soll das Wissen **alltagstauglich** sein und zu einer **Linderung etwaiger Schwangerschaftsbeschwerden** führen.

Dazu wurde allen Teilnehmerinnen zu Beginn des Workshops (MZP1) und direkt nach dem Workshop (MZP2) ein Fragebogen vorgelegt, der die relevanten Themengebiete beinhaltete. Nach weiteren drei Monaten (MZP3) wurde überprüft, ob sich das Wissen gefestigt hat.

Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs

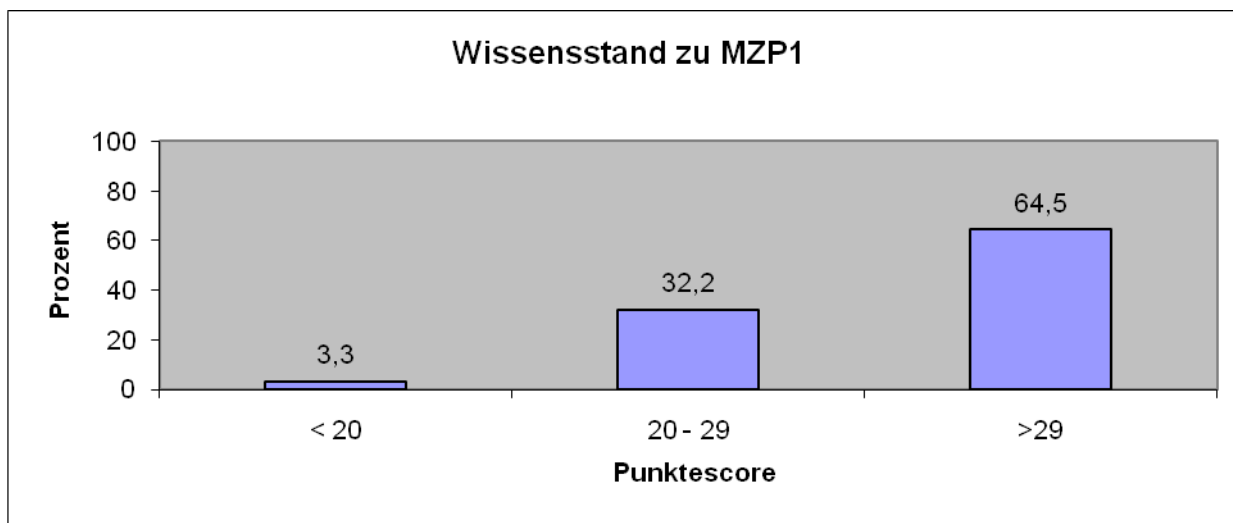
Zu allen Messzeitpunkten wurde den Teilnehmerinnen derselbe **Wissenstest** vorgegeben, um eine Überprüfung eines etwaigen Wissenszuwachs durchführen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor dem Workshop, die zweite Messung direkt nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). Zudem wurde den Teilnehmerinnen drei Monate nach Besuch des Workshops der Test noch einmal zugesandt (MZP3). Der Wissenstest besteht aus 11 Fragen im Multiple-Choice-Format. Es können unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten, allerdings ist mindestens eine der Antworten richtig. **Insgesamt können 41 Punkte erreicht werden.**

Durchschnittlich lag der Gesamtscore der 183 Teilnehmerinnen, die den Fragebogen **vor dem Workshop** ausfüllten bei **30,5 Punkten**. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Gesamtscores **zwischen 29 und 34 Punkten**. Allein 21 Frauen erlangten 29 Punkte (11,5 % der Befragten), während die geringste Anzahl an Punkten bei 1 Punkt bzw. 9 Punkten (je 1 Person, 0,5 %) und die höchste bei 39 Punkten (2 Personen, 1 %) lag.

Es stellte sich heraus, dass bei der Regel mindestens sechs Handvoll Gemüse und Obst täglich in der Schwangerschaft zu sich nehmen, die **größten Wissenslücken** vorhanden waren, gefolgt von erhöhtem Eiweißbedarf ab der vierten Schwangerschaftswoche. Auch dass Eisenmangel nicht zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt, war nur einem Drittel der Befragten bekannt. Ebenso dass die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft vom BMI vor der Schwangerschaft abhängig ist und dass Eisen besser gemeinsam mit Vitamin C im Körper aufgenommen wird, stellte ebenso eine Wissenslücke dar.

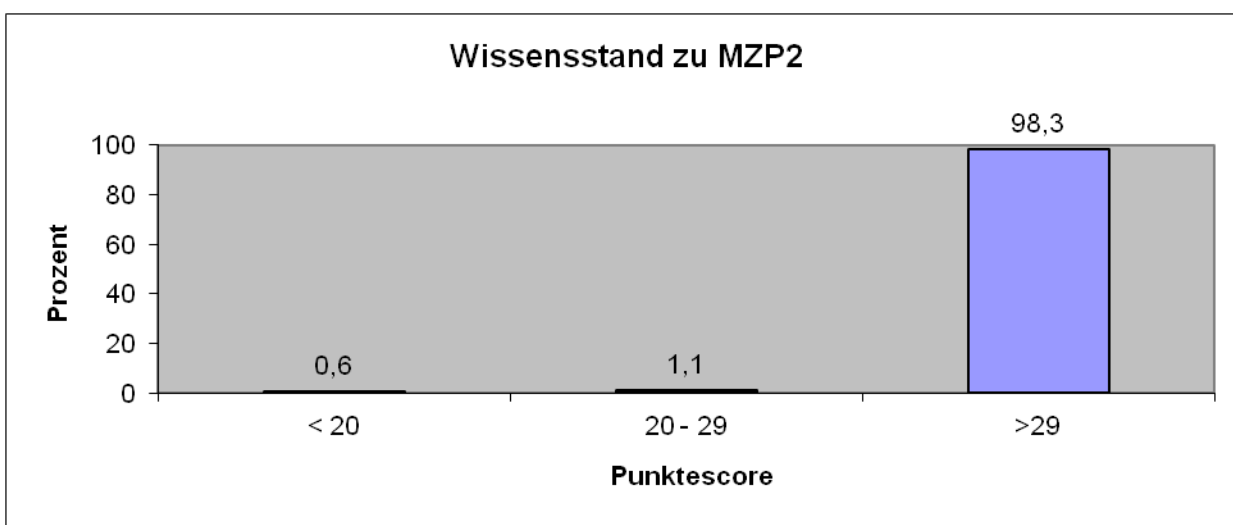
Abbildung 5 bietet eine übersichtliche Ergebnisdarstellung, bei der die Gesamtscores zu drei Klassen zusammengefasst sind.

Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (N=183)



Der gleiche Wissenstest wurde den Teilnehmerinnen **direkt nach dem Workshop (MZP2)** noch einmal vorgelegt. Jetzt lag der **durchschnittliche Gesamtscore** von den 179 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten, **bei 37,2 Punkten**. Zwischen Messzeitpunkt eins und zwei kommt es zu einer signifikanten Verbesserung des Wissens der Teilnehmerinnen ($p < 0.001$). Die Hälfte der Frauen erreichte nach dem Workshop Gesamtscores **zwischen 36 und 39**. 25 Personen (14 %) errangen den höchst möglichen Wert von 41 Punkten, sehr häufig wurde auch der Punktwert von 38 (von 15,1 %, d.s. 27 Frauen) erreicht. Unter 25 Punkten errangen nur zwei Personen (1,2 %; einmal 14 und einmal 22 Punkte). Im Durchschnitt legten die Workshopteilnehmerinnen **6,7 Punkte** zu.

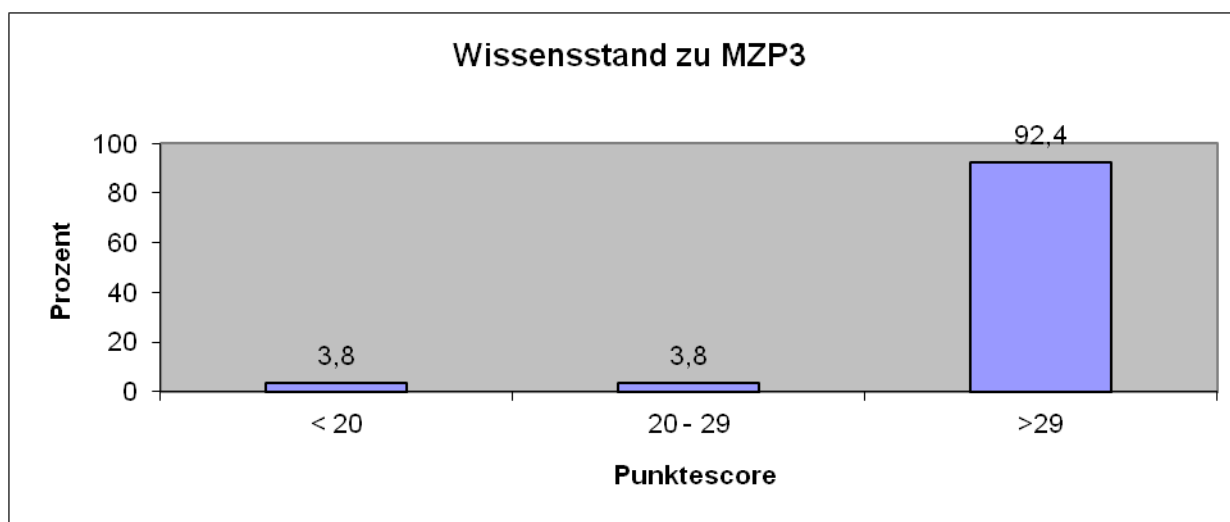
Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (N=179)



Der Wissenstest wurde ein weiteres Mal **nach drei Monaten** an die Teilnehmerinnen gesandt. Dieser wurde von 80 Frauen ausgefüllt. **Durchschnittlich** lag der **Gesamtscore** hier bei **35,2 Punkten**. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 33 und 39 Punkten**. 92,4 % (d.s. 74 von 80 Befragten) erreichten mehr als 29 Punkte. Die geringste Punkteanzahl lag bei 11 Punkten (1 Person, 1,3 %), die höchste bei 41 (3 Personen, 3,8 %).

Auch hier war die richtige Antwort auf die Frage, wie viel Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte, nur bei 31,6 % in Erinnerung (direkt nach dem Workshop waren es immerhin 55,3 % der Befragten).

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (n=80)



Sowohl der querschnittliche* als auch der längsschnittliche** Vergleich zeigt, dass sich die Punkteanzahl im Vergleich zur Testung unmittelbar nach dem Workshop bei der Testung drei Monate danach signifikant verschlechtert ($p=0.022$). Allerdings bleibt das Wissen deutlich über dem Wissenstand zum Messzeitpunkt 1 ($p<0.001$).

* 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). 31 Frauen haben zu allen drei Messzeitpunkten geantwortet.

Die folgende Tabelle zeigt einen Überblick der durchschnittlichen Gesamtscores (Querschnitt) von Österreich im Vergleich zu Niederösterreich.

Diese Tabelle zeigt deutlich, dass das durch den Besuch des Workshops (MZP2) erreichte, hohe Wissensniveau nach drei Monaten zurückgeht, aber dennoch noch weit über dem Wissensstand vor Besuch des Workshops liegt. Gemäß der natürlichen Vergessensspanne nimmt das Wissen zum dritten 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 bleibt.

Korrekte Antworten	Ö gesamt	NÖ
MZP1	30,1	30,5
MZP2	36,6	37,2
MZP3	35,1	35,2
Veränderung		
von MZP1-MZP2	6,5	6,7
von MZP2-MZP3	-1,5	-2,0
von MZP1-MZP3	5	4,7

Diese Tabelle zeigt deutlich, dass das durch den Besuch des Workshops (MZP2) erreichte, hohe Wissensniveau nach drei Monaten zurückgeht, aber dennoch noch weit über dem Wissenstand vor Besuch des Workshops liegt. Gemäß der natürlichen Vergessensspanne nimmt das Wissen zum dritten 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 bleibt.

Fazit: Das Wissen der Teilnehmerinnen hat sich signifikant erhöht. Sowohl nach dem ersten Workshop als auch nach drei Monaten (MZP2 besser als MZP1: $p < 0.001$; MZP3 besser als MZP1: $p < 0.001$) war das Wissen der Frauen höher als vor dem Workshop. Direkt nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die Teilnehmerinnen im Schnitt um 6,7 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Ausgehend von vom Wissenstand vor Workshopbeginn entspricht das einem Wissenszuwachs von **21,9 %**.

Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

Als Evaluationsziel soll die **Alltagstauglichkeit der Ernährungstipps** untersucht werden, welche die Schwangeren während des Workshops erhalten haben. Zwei Fragen wurden vom zweiten und dritten 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 95 % (171 Frauen von 180) der Befragten die Workshop-Tipps (1=völlige und 2=überwiegende Zustimmung bei sechs Antwortmöglichkeiten) direkt nach dem Workshop. 164 von 179 Frauen (91,6 %) zeigen sich außerdem zuversichtlich, dass sie die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen werden können.

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

So wurden zum einen Fragen dazu gestellt, inwieweit sich die im Workshop vermittelten Ernährungstipps und Inhalte leicht im Alltag umsetzen ließen (1=stimme völlig zu bis 6=stimme überhaupt nicht zu). 23,5 % der Frauen (19 Personen) stimmten dieser Aussage völlig zu, weitere 49,4 % (40 Personen) stimmten ihr zu. Zwischen Messzeitpunkt zwei und drei ist es zwar zu keiner signifikanten Veränderung zwischen der Zuversicht um die praktische Umsetzbarkeit und der tatsächlichen Umsetzbarkeit gekommen ($p=0.057$), dennoch ist ein tendenzieller Unterschied feststellbar. D.h. die sehr optimistische Einschätzung der möglichen Umsetzbarkeit kann nicht ganz in die tatsächliche Umsetzbarkeit im Alltag übernommen werden. Miteinbezogen in diese Längsschnittberechnungen sind allerdings nur 29 der 80 Rückmeldungen zum dritten MZP.

Zum anderen wurde die Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 81 Teilnehmerinnen der Workshops geprüft. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind 47 Frauen (57,8 %) 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. Weitere 34,1 % (28 Frauen) kreuzten immerhin die Antwortkategorie zwei an. Eher mittelmäßige bis schlechte Umsetzbarkeit bescheinigen 8,1 % (d.s. 6) der Frauen.

Gewisse Nahrungsmittel in der Schwangerschaft zu meiden fällt den Teilnehmerinnen am leichtesten, 71 von 82 Frauen (86,6 %) geben an, dass sich dies **gut** umsetzen lässt. Ähnlich äußerten sich die Teilnehmerinnen über die Umsetzbarkeit der Tipps zur **Hygiene bei der Essenszubereitung** (79 %, 64 von 81 Frauen). Die Tipps für **Bewegung** während der Schwangerschaft fanden 41 von 81 (50,6 %) gut durchführbar. Nicht so in die Praxis übertragbar fanden die Teilnehmerinnen hingegen die Tipps zur Beeinflussbarkeit von **Schwangerschaftsbeschwerden durch die Ernährung** und die Information, **wie man den Zusatzbedarf an Nährstoffen in der Schwangerschaft decken kann**. Bezüglich Schwangerschaftsbeschwerden geben 28 von 79 Frauen (35,4 %) an gut durchführbare Tipps erhalten zu haben, bei Zusatzbedarf an Nährstoffen sind dies 30 von 82 (36,6 %).

Fazit: Zusammenfassend zeigt sich eine sehr hohe Zuversicht, die gegebenen Tipps in der Praxis umsetzen zu können. Die Praxisnähe der einzelnen Tipps wird ebenfalls gut bewertet. Dennoch klafft ein gewisses Loch zwischen der anfänglichen Zuversicht und der tatsächlichen Umsetzbarkeit im persönlichen Alltag. Der Unterschied ist allerdings nur tendenziell.

Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

Hier wird untersucht, ob sich die Schwangeren zutrauen mit ihren eigenen Fähigkeiten ein gesundes und nährstoffreiches Essen für sich und ihr Baby zu richten. Dies wird als Selbstwirksamkeitserwartung definiert. Zwei Fragen wurden dahingehend über alle Messzeitpunkte ausgewertet, wobei die Antwortskalierung 6-stufig war:

- *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 Frauen ist schon vor den Workshops hoch. So sind sich 174 von 178 (d.s. 97,8 %) völlig sicher oder sicher, **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys leisten zu können**. Direkt nach dem Workshop sind fast alle Teilnehmerinnen (98,9 %, 177 von 179 Frauen) dieser Meinung. Auf Grund des bereits sehr hohen Selbstwirksamkeitserlebens schon vor dem Workshop, ist eine signifikante Verbesserung der Werte zum zweiten Messzeitpunkt nicht möglich ($p=0.286$). Da nach drei Monaten das Selbstwirksamkeitserleben nicht sank (98,8 %, 81 von 82 Frauen), gibt es keinen statistisch bedeutsamen Unterschied ($p=0.325$) zwischen Messzeitpunkt zwei und drei. Auch zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt sind keine Unterschiede auszumachen ($p=0.572$).

130 von 179 Frauen (72,6 %) geben vor dem Workshop an, dass sie sich sicher sind, **sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**. Nach dem Workshop geben stolze 89,8 % der Befragten an, dass sie diese Sicherheit verspüren (159 Frauen von 177). Dies ist eine signifikante Verbesserung zum vorherigen Messzeitpunkt ($p<0.001$). Zum dritten Messzeitpunkt gaben nur noch 67,9 % (55 Frauen von 81) ihre Zustimmung zu dieser Frage. Längsschnittlich betrachtet gibt es aber keinen Unterschied, sowohl zwischen den Messzeitpunkten zwei und drei ($p=0.448$), als auch zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt ($p=0.856$). Hier ist jedoch zu bedenken, dass lediglich 31 Frauen als Berechnungsbasis dienen und die Stichprobengröße einen entscheidenden Einfluss auf die statistische Signifikanz hat. Prozentmäßig ist es nämlich sehr wohl zu einer augenfälligen Veränderung gekommen: 72,6 % zu 89,8 % zu 67,9 %.

Fazit: Dadurch, dass die Selbstwirksamkeit bei den Teilnehmerinnen von Anfang an sehr hoch war, war eine Erhöhung dieser kaum mehr möglich. Auch nach drei Monaten, im Alltag, sinkt die Selbstwirksamkeit nicht ab.

Die Ernährungsempfehlungen beachten zu können, auch wenn Hindernisse auftreten, trauen sich direkt nach dem Workshop mehr Teilnehmerinnen zu als vorher. Der Anteil jener, die trotz Hindernissen zuversichtlich sind die Ernährungsempfehlungen einzuhalten, ist drei Monate später jedoch gesunken (querschnittlich von 89,8 % auf 67,9 %). Im Längsschnitt betrachtet geht auch nach drei Monaten von diesem nichts Glauben verloren (bei 31 Frauen).

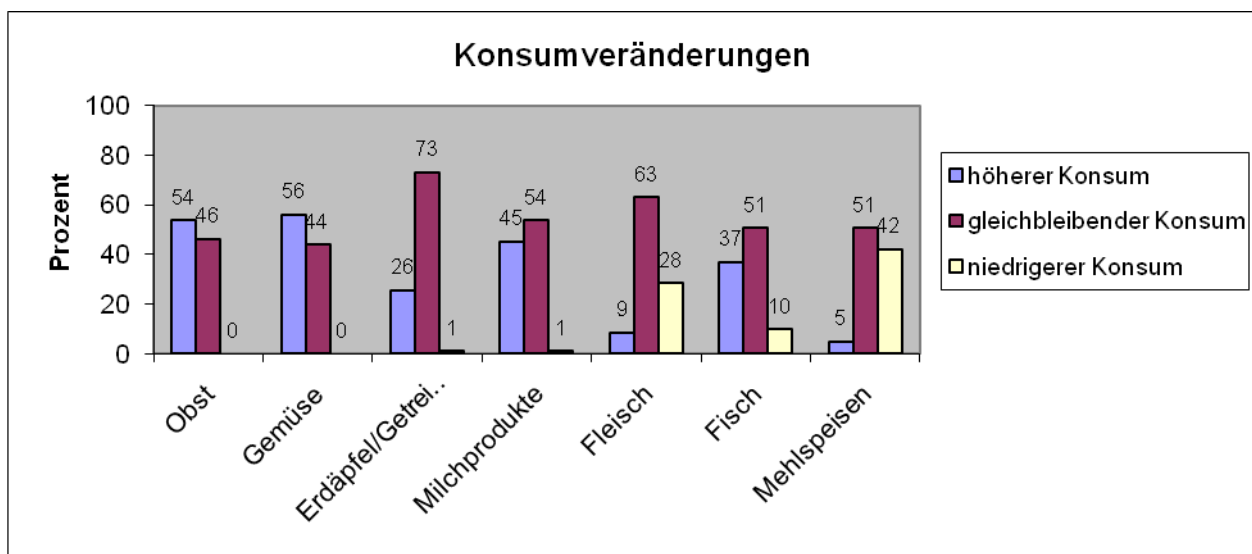
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns

Das Ernährungsverhalten drei Monate nach dem Workshop wurde erfasst, um zu überprüfen, ob eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** der Schwangeren stattgefunden hat.

Unverändert blieb das **Ernährungsverhalten bei insgesamt 54,9 % (44 von 81 Frauen)**. Reduziert haben im Durchschnitt über alle Nahrungsmittelgruppen 11,8 % den Konsum (10 von 81 Frauen), während 33,3 % im Durchschnitt mehr konsumieren.

Die einzelnen Nahrungsmittelgruppen zeigen, dass der Verzehr von Obstprodukten (44 von 82; 53,7 %), als auch der Konsum von Gemüse 56,1 % (46 Frauen), gefolgt von Milchprodukten (45,1 %, 37 Frauen) und Fisch (37 %, 30 Frauen) am stärksten gestiegen sind. Getreide/Erdäpfel (73,2 %, 60 Frauen) und Milchprodukte (53,7 %, 44 Schwangere) werden von vielen im gleichen Umfang wie vor dem Workshop konsumiert. Gleiches gilt auch für Fleisch mit 63 % (51 Frauen), Mehlspeisen mit 50,6 % (41 Frauen) und Fisch 50,6 % (41 Teilnehmerinnen) die noch genauso wie zuvor konsumiert werden. Sehr positiv hervorzuheben ist, dass es doch im Hinblick auf Fleisch und Mehlspeisen bei einem höheren Anteil zu einem Sinneswandel gekommen ist: Der Fleischkonsum ist demnach bei 28 % (23 Frauen) und Süßigkeitenkonsum sogar bei 42 % (34 Frauen) zurückgegangen.

Abbildung 8: Konsumveränderungen der Teilnehmerinnen



Fazit: Der Workshop schafft teilweise eine positive Veränderung des Bewusstseins der Schwangeren für gesunde Ernährung. Der Konsum von Obst und Gemüse ist bei vielen Teilnehmerinnen angestiegen. Der Verzehr von Süßigkeiten/Mehlspeisen und Fleisch ist doch bei einigen zurückgegangen.

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 Schwangeren berichten von Schwangerschaftsbeschwerden, nur 19,1 % (33 von 173) sind zum Zeitpunkt des Workshops beschwerdefrei. Um eine eventuelle Verbesserung dieser Beschwerden durch die Ernährungstipps im Workshop zu erheben, wurden die Frauen drei Monate nach dem Workshop noch einmal zu ihren Schwangerschaftsbeschwerden befragt.

Jetzt waren 60,5 % (d.s. 49 von 81 Frauen) Beschwerde frei. Lediglich eine Person (1,2 %) gab an, die Tipps des Workshops nicht ausprobiert zu haben. Weitere 38,3 % (31 Schwangere) haben Beschwerden und auch die im Workshop erlernten Tipps angewandt. 64,5 % (d.s. 20) der betreffenden Frauen waren der Meinung, dass die Tipps sehr gut bis gut geholfen haben. 35,5 % verzeichnen einen befriedigenden Erfolg bei der Anwendung der Tipps.

Zusätzlich wurde nach drei Monaten gefragt, ob durch die Beherzigung der Ernährungstipps es wirklich zur Linderung der Beschwerden gekommen ist (Antworten von 1=sehr sicher bis 5= überhaupt nicht sicher). 39 der Befragten (68,4 %) gaben an, dass sie sich (sehr) sicher sind, dass dies bei ihnen der Fall ist. Unsicher und gar nicht sicher waren sich nur zwei Frauen (3,5 %). 28,1 % (16 Frauen) wählten die dritte von fünf Antwortkategorien.

Fazit: Ein Großteil der Teilnehmerinnen leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. Es konnten viele der Schwangeren mit Hilfe der Ernährungstipps ihre Beschwerden verringern.

Nebenfragestellungen

Zufriedenheit und Akzeptanz der Teilnehmerinnen mit dem Workshop

Differenziert wurde bei der Evaluierung der Zufriedenheit der Teilnehmerinnen mit dem Workshop zwischen dem Gesamteindruck, dem organisatorischen Ablauf, dem Personal und den gebotenen Inhalten. **Alle Teilnehmerinnen** gaben an mit dem Workshop **(sehr) zufrieden** zu sein. Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Mit dem Workshop insgesamt sind 156 von 180 Personen sehr zufrieden (86,7 %), zufrieden gaben sich die restlichen 24 Befragten (13,3 %). Hohe Zufriedenheit mit dem **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußerten 162 Personen (90,5 %); Zufriedenheit (8,9 %). Nur eine Person war eher nicht zufrieden (0,6 %). Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** waren für 154 Personen (85,6 %) sehr zufriedenstellend, während die restlichen 26 (14,4 %) diese immerhin als zufriedenstellend bezeichneten. Auch den **TrainerInnen** stellten die Befragten ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis aus (169 von 180 Personen; 93,9 %) bzw. gaben zufriedenstellende Noten (11 Teilnehmerinnen, 6,1 %).

Um die Akzeptanz des Workshops erfassen zu können, kann man unter anderem das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen untersuchen. Die Weiterempfehlungsabsicht zum zweiten Messzeitpunkt ist sehr hoch: bis auf 2 Personen gaben alle (nämlich 178 Personen; 98,9 %) an, dass sie den **GKK-Workshop weiter empfehlen würden**. Nach **drei Monaten** hatten bereits **86,6 %** der Befragten (71 von 82) den Workshop weiter empfohlen. Zusätzlich lässt sich die Akzeptanz darüber messen, inwiefern die Teilnehmerinnen Informationen und Tipps des Workshops an andere Frauen weitergegeben hatten. 19,8 % (d.s. 16 Frauen) haben die Tipps noch nicht weitergegeben. Insgesamt 80,2 % (d.s. 65 von 81 Frauen) gaben an schon mindestens eine weitere Person die Tipps aus diesem Workshop weiter. Im Detail bestätigen 24 Personen (29,6 %) die Weitergabe der Tipps an zumindest eine Person. Weitere 37 Personen (45,7 %) gaben an, die Information schon an zwei bis vier andere weitergegeben zu haben, drei Frauen (d.s. 3,7 %) verbreiteten die Tipps schon unter fünf bis sieben Personen. Eine Person (1,2 %) informierte sogar mehr als acht Bekannte.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Insgesamt 18 Teilnehmerinnen äußerten sich zum Thema **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.). Davon gaben 66,7 % der Befragten (12 Personen) an (sehr) zufrieden zu sein. Eher weniger zufrieden waren vier Teilnehmerinnen (22,2 %) und unzufrieden zeigten sich 11,1 % (2 Personen).

Mit der/dem **Vortragenden der Leistungsinformation** waren immerhin 61,1 % (sehr) zufrieden (11 Personen) und sieben Teilnehmerinnen (38,9 %) gaben an eher nicht zufrieden bzw. unzufrieden zu sein.

Ausreichend über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** worden zu sein stimmten sieben Teilnehmerinnen (völlig) zu. Das sind insgesamt 46,7 % von 15 Frauen, die dazu Stellung nahmen. vier Personen waren im mittleren Bereich (26,7 %) und weitere vier TeilnehmerInnen (26,7 %) gaben an, dass sie (eher) ungenügend informiert wurden.

Fazit: Es zeigt sich eine (große) Zufriedenheit mit dem Workshop an sich, dessen Organisation, Inhalte und Vortragenden.

Die gegebenen Informationen bezüglich des Wochengeldes, die Leistungsinformation und das Service der Leistungsabteilung zeigen sich bezüglich der Spitzenausprägungen (d.i. sehr zufriedenstellend) noch ausbaufähig.

Fragen zum 2. Messzeitpunkt direkt im Anschluss an den Workshop

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 konnten die Teilnehmerinnen Verbesserungsvorschläge äußern. Hier kamen 21 Kommentare, die dem Kommentarteil zu entnehmen sind.

Weiterempfehlung bzw. Weitergabe von Informationen aus dem Workshop an andere

Den Workshop würden 98,9 % (178 von 180 Teilnehmerinnen) weiterempfehlen. Dies lässt auf eine hohe Akzeptanz des Schwangerschaftsworkshops schließen. Zwei Personen (1,1 %) würden den Workshop hingegen nicht weiterempfehlen. Als Grund den Workshop nicht weiterempfehlen zu wollen, wird angegeben, dass nichts Neues dabei war. Eine Empfehlung war außerdem, den Workshop schon früher in der Schwangerschaft bekannter zu machen, z.B. bei der ersten MKP-Untersuchung.

Vermehrter Informationsbedarf

Die Teilnehmerinnen wurden gefragt, zu welchem Thema sie sich noch mehr Informationen gewünscht hätten. Mehr Informationen zur Beikost wurden öfters genannt und um mehr Rezepte wurde gebeten. Diese Kommentare und viele mehr finden sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Was hätte kürzer sein können

Hier gab es neun Wortmeldungen, wobei zwei Mal der Wunsch geäußert wurde das Thema Öle kürzer zu gestalten. Auch Vitamine, Eisen, Fette und Jod wurden genannt und die Erklärung von bestimmten Inhaltsstoffen wie Magnesium Calcium hätte für eine Person kürzer sein können. Für die meisten hat doch alles gepasst, für eine Person war der Workshop sogar zu kurz.

Sonstige Änderungsvorschläge und Wünsche

Eine Teilnehmerin fände einen Koch-Workshop praktisch. Vier weitere Personen finden das Angebot toll

Fragen zum 3. Messzeitpunkt

Drei Monate nach dem Workshop retournierten 82 Frauen den Fragebogen. Ein paar Fragen wurden zusätzlich zum Wissenstest mit erhoben. Die übereinstimmenden Codes für alle drei Zeitpunkte wurden für die längsschnittlichen Berechnungen herangezogen (wobei für 31 Frauen eine Übereinstimmung festgestellt werden konnte).

Rückblickend mehr Informationen benötigt

Eine Vielfalt an Nennungen ist im Kommentarteil zu diesem Thema zu finden. Nennungen, wie Rezeptvorschläge und mehr zum Thema Fisch kamen mehrmals vor.

Besonders hilfreiche Information

Auch hier gab es viele verschiedene Nennungen, unter anderem stellten die Frauen fest, dass sie die Tipps gegen Sodbrennen und für Schwangerschaftsdiabetes gut gebrauchen konnten. Informationen über Vitamine wurden als sehr hilfreich aufgefasst. Auch die Rezeptideen. Die detaillierten Kommentare sind ab Seite 33 gelistet.

Vermehrte Information

Auf die Frage zu welchen Themen sie sich mehr Informationen gewünscht hätten, gaben 39 von 54 (72,2%) die **Stillzeit** an. Über **Beikost** wären gerne 36 Frauen (66,7%) mehr informiert worden und zur **Ernährung in der Schwangerschaft** hätten gern 7 (12,7 %) mehr gehört.

Multiplikatorinneneffekt

80,2 % der Befragten (65 von 81 Personen) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops tatsächlich an mindestens eine Person weitergegeben. Vier dieser Personen (4,9 %) gaben die Informationen sogar an mindestens fünf bis sieben Personen weiter.

Sonstige Anmerkungen

Anmerkungen, Wünsche und Anregungen hatten 11 Personen, unter anderem wurden zwei Trainerinnen besonders hervorgehoben. Alle Kommentare befinden sich auch hier im Kommentarteil.

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	NÖ	Differenz
Themen	(2370)	(183)	
Alter	30,3	30,0	0,3
Schwangerschaftswoche	18,1	22,2	-4,1
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	0,1
Größe	167,1	166,7	0,4
Gewicht	67,9	70,1	-2,2
Gewicht vor Schwangerschaft	64,1	64,8	-0,7
Bewegung	3,1	3,3	-0,2
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,19	1,18	0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,89	2,05	-0,16
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,1	30,5	-0,4

2. Messzeitpunkt	Ö gesamt	NÖ	Differenz
Themen	(2341)	(180)	
Alter	30,3	29,9	0,4
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,1	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	1,14	0,08
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,20	1,13	0,06
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,49	1,37	0,12
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,72	1,59	0,13
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,12	1,14	-0,02
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,74	1,71	0,03
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,69	2,22	-0,53
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,55	2,17	-0,62
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,89	3,07	-1,17
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,6	37,2	-0,6

3. Messzeitpunkt	Ö gesamt	NÖ	Differenz
Themen	(1234)	(82)	
Alter	30,6	29,5	1,1
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	0,0
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,00	2,11	-0,11
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,13	1,15	-0,02
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,06	2,19	-0,13
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,26	1,17	0,09
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,67	1,74	-0,08
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,65	0,11
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,24	1,21	0,03
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,80	1,80	0,00
Informationen weitergegeben	2,21	2,37	-0,16
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,42	1,41	0,01
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,24	0,31
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,45	2,21	0,23
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), Ukraine (1), Ungarn (1), Weißrussland (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?: Deutschland (2), Kroatien (1), Rumänien (2), Ukraine (1), Ungarn (1), Weißrussland (1)

Vater: anders Land: In welchem Land?: Algerien (1), Deutschland (2), Italien (1), Kosovo (1), Mazedonien (1), Rumänien (1), USA (1)

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

8 Andere Webseiten

- 2 Mütterstudio Tulln/ Kloburg
- 1 ARGEF
- 1 bubblefoods
- 1 der Standard.at
- 1 gesund essen von Anfang an
- 1 Pro Mami
- 1 WGKK

79 Welche Sonstige

- 20 Hebamme
- 14 Geburtsvorbereitungskurs
- 3 Arbeit
- 3 GV-Kurs
- 3 Kamptalerchen
- 3 Plakate
- 2 Diätologin
- 2 Facharzt
- 2 Mütterstudio
- 2 Programm VHS
- 1 Anschlagetafel im Geschäft

- 1 Apotheke
- 1 Aushang LKH Krems
- 1 Beruflich
- 1 BGF-LK-Krems
- 1 EKZ Triestingtal
- 1 Folder KH Krems
- 1 Freunde
- 1 Ganz Schwechat
- 1 Geburtsvorbereitungen
- 1 Geburtsvorbereitungskurs Wieselburg
- 1 Gemeinde
- 1 Gemeindeaussendung
- 1 im KH Broschüre im Lift
- 1 Kollegin
- 1 Kursheft VHS
- 1 Lift im Krankenhaus
- 1 SS-Kurs Fr. Wieser
- 1 Tag der offenen Tür LK Scheibbs
- 1 Tipps
- 1 über Fortbildungen
- 1 Uni
- 1 von Fr. Wieser
- 1 WNTV
- 1 Zeitung

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

- 1 1/8 l Wein 1x im Monat
- 1 1/8 l Wein 14-tägig
- 1 einmal pro Woche

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

- 1 **Diabetestyp**
- 1 Typ 1

- 66 **Allergien**
- 9 Hausstaub
- 7 Penicillin
- 6 Katze
- 5 Gräser
- 5 Pollen
- 5 Nickel
- 3 Tierhaare
- 3 Histamin
- 3 Laktose

- 2 Weizen
- 2 Milch
- 2 Birke
- 1 Bienen
- 1 Citrusfrüchte
- 1 Essig
- 1 Fructose
- 1 Hasel
- 1 Heuschnupfen
- 1 Insekten
- 1 Duftstoffe
- 1 Paprika
- 1 Knoblauch
- 1 Orangen
- 1 Fell
- 1 Milben
- 1 Wallnüsse

6 sonstige Erkrankungen

- 2 Schilddrüsenunterfunktion
- 1 Carpaltunnelsyndrom
- 1 Depressionen
- 1 Formaldehyd, Duftstoffe
- 1 Gleitwirbel

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

187 Nahrungsergänzungsmittel

- 64 Femibion
- 37 Pregnavit
- 25 Magnesium
- 15 Folsäure
- 8 Eisen
- 7 Vitamine
- 3 Magnosolv
- 3 Omega 3
- 2 Elevit
- 2 Fischöl
- 2 Nutrifen
- 2 ProPrena
- 2 Schwangerschaftsvitamine
- 2 Tardyferon
- 1 Basen Pulver
- 1 Burgerstein für Schwangerschaft und Stillzeit

- 1 Calcium
- 1 Doppelherz Schwangere + Stillende
- 1 Gravital
- 1 Juice Plus
- 1 Kräuterblutsaft
- 1 La Vita
- 1 Natal
- 1 Orthomolnatal
- 1 Schüssler Salze
- 1 Selen
- 1 Tadiveron
- 1 Zink

Frage 31: Welcher anderer Versicherungsträger:

- 3 KFA

Kommentarmöglichkeiten zum Messzeitpunkt 2

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

- 3 War sehr toll!
- 2 früher
- 2 Mehr Rezeptideen
- 1 Aufspaltung der Speisen --> Verdauungstrakt
- 1 Beispiele für optimalen Ernährungstag (konkrete Mahlzeiten)
- 1 Beschilderung
- 1 bisschen spätere Beginnzeit ca. 18.00Uhr
- 1 Danke für das großartige Angebot!
- 1 farbiges Infomaterial für zu Hause
- 1 Greifbare Objekte
- 1 mehr Werbung für dieses Seminar. Viele meiner Freundinnen wussten nichts davon.
- 1 mehr Workshop als nur Vortrag (oder andere Bezeichnung)
- 1 nicht zu ändern
- 1 selbstsicheres Auftreten
- 1 Vielleicht etwas zu lange
- 1 Wegbeschreibung zum Kursort könnte besser beschrieben werden
- 1 weniger Infomaterial auf Folien - übersichtlicher

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

- *Nein: Warum nicht:*
- 4 Sehr informativ
- 2 aber früher, z.B. Info bei 1. Mutter-Kind-Pass-Untersuchung
- 1 Für mich war nichts Neues dabei

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?

21 Kommentare:

- 1 Alternativmedizin während Schwangerschaft
- 1 Beikost
- 1 Beikost selbst herstellen
- 1 Beikost, Stillzeit = Ernährung, Sport in der Schwangerschaft/Stillzeit
- 1 Bewegung in der Schwangerschaft
- 1 Diabetes
- 1 Ernährung in der Stillzeit
- 1 hat gepasst
- 1 Information über Kinderbetreuungsgeld, Karenz
- 1 Informationsgehalt war genau richtig
- 1 Laktoseintoleranz
- 1 Mehr Rezepte/ Tagesempfehlungen -> Frühstück bis Abendessen
- 1 nein
- 1 praktische Rezepte
- 1 Schwangerschaftsdiabetes
- 1 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 1 Seminar hat super gepasst & mich beruhigt!
- 1 siehe Pkt. 11
- 1 Tees (Sorten und Wirkung)
- 1 vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft
- 1 Vitamine, Mineralstoffe

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

9 Kommentare

- 3 es hat gepasst
- 1 Erklärung von bestimmten Inhaltsstoffen - Magnesium, Calcium
- 1 siehe Frage 17
- 1 nein, war sogar zu kurz
- 1 Öle kürzer fassen
- 1 Thema Fette und Öle
- 1 Vitamine, Eisen, Jod, ... -> Auswirkungen

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

- 4 keine, tolles Angebot
- 1 "Koch" Workshop praktisch!

Kommentarmöglichkeiten beim Messzeitpunkt 3

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

19 Kommentare:

Ausreichend Informationen erhalten

Der Inhalt des Workshops war für mich sehr gut vermittelt worden

Eventuell konkrete Kochrezepte?

hat alles gepasst, da wir bei unserer vortragenden Hebamme jederzeit fragen konnten.

Hygiene in der Küche

ich fühlte mich umfassend informiert

Ich hätte mir, in Bezug auf Fisch, deren Verwendung und eventuell verschiedenen Zubereitungsarten mehr Informationen gewünscht.

Information war ausreichend

Kräuter und Tress und deren Wirkung

Lebensmittel bei Eisenmangel

mehr Rezeptvorschläge für eine schnelle, gesunde Küche. Da berufstätig

schnelle Rezepte

Stillzeit und Ernährung

Vitamine und Mineralstoffe

war sehr umfangreich, genug von allen Themen! Sehr toll!!

Warum manche Fischarten nicht gegessen werden sollen und welche Alternativen es gibt.

Welche Vitamine & Spurenelemente & Mineralien wie am besten aufgenommen werden und wie sie sich gegenseitig behindern.

Zucker

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

28 Kommentare:

alles

Andere Schwangere treffen und Erfahrungen zum Thema Ernährung auszutauschen (Tipps und Tricks)

Verdauung

Da mir selber oft die Kochideen fehlen war ich für die Rezepte sehr erfreut!

Das Obst auch sehr viel Fruchtzucker enthält.

Das Wissen, das auch Fruchtsäfte ohne Zuckersätze sehr viel Zucker enthalten

das Wissen, welche Produkte/Lebensmittel blähen oder Sodbrennen verursachen

Die Rezepthefte, da ich SS-Diabetes hatte und ich mir leichter tat beim Einschätzen der Zusammensetzung, (Kohlenhydrate, Fett,)

Es war hilfreich zu wissen, dass ich mich grundsätzlich richtig ernähre und ich guten Gewissens so weiter machen kann.

gesamter Inhalt des Workshops

gut

Ich habe jetzt schon mehr Sicherheit, wie ich mein Kind, wenn es da ist bestmöglich ernähren kann, worauf ich achten muss und dies gibt mir Sicherheit

Infos bezüglich Vitamine, Magnesium, Eisen

Infos zu Vitaminen usw.- Obst und Gemüse, Infos zu Hygiene

Mein Obst- und Gemüsekonsum lässt sich besser einteilen

Motivation für Beibehaltung gesunder Ernährung

Tipps, welche Lebensmittel zu meiden sind

Tipps für die Ernährung, öfter kleine Mahlzeiten essen, gesunde Tipps

Tipps für Schwangerschaftsdiabetes

Tipps gegen Sodbrennen

Vermeehrt trinken wegen des erhöhten Flüssigkeitsbedarfs, gezielt Nahrungsmittel zur Erhöhung des Eisens im Körper zu essen, Tipp Vitamin C zu Eisenpräparaten

viel trinken

welche Lebensmittel zu vermeiden sind

Zeitschriften über "Eltern werden", Geburt

zu wissen, dass ich mich schon vorher eig. richtig ernährt habe

Zu wissen, welche Lebensmittel in der Schwangerschaft nicht geeignet sind z.B. spezielle Fische, Getränke,...
zusätzlicher Kalorienbedarf. Tipps und Tricks zur richtigen Ernährung
Zusatzportion von Calcium/Milchprodukt

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

Ergänzungen zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft

Hierzu kamen keine Kommentare der befragten Frauen.

Sonstiges

Hierzu kamen keine Kommentare der befragten Frauen.

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

11 Kommentare:

Beikost-Informationen in der Zeit der Schwangerschaft wären für mich noch zu früh gewesen

Das Seminar war für mich perfekt aufgebaut, sehr praxisnahe und auf persönliche Fragen ist die Referentin ausführlich eingegangen!

Der Kurs wurde sehr gut vermittelt und Frau Wieser ist allzeit für Fragen offen! Super

Ein gemeinsamer Kochworkshop für Schwangere wäre sehr interessant und vor allem hilfreich.

Ernährung von Kleinkindern - Wie kann man ein Kind zum gesunden Essen bringen, wenn es gesunde Ernährung verweigert.

Es war ganz toll aufgebaut und gestaltet.

Ich persönlich habe durch meinen beruflichen Werdegang schon viel über Ernährung gehört bzw. gelernt, und konnte mich somit angemessen in der SS ernähren. Ich finde es toll, dass es solche Workshops gibt, da ich denke, dass viele Frauen diese Infos benötigen. Ein großes Lob an alle Menschen, die an diesem Projekt arbeiten... Weiter so!

mehr Snack-Tipps für zwischendurch wären schön

mir haben beide Kurse sehr gut gefallen und ich konnte einiges dazulernen! Kurse sind auf jeden Fall weiterzuempfehlen
- waren für mich äußerst positiv

Referentin Sarah Glatz war super kompetent - menschlich wie fachlich :-))!

Wie ich zuviel Gewicht nach der Schwangerschaft am besten verliere bzw. mein Gewebe straffe!