

research  
team



Richtig essen  
von Anfang an!

# Evaluationsbericht Oberösterreich 2013



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



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

2014  
F357140225



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 Oberösterreich .....	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen .....	7
Überprüfung der Evaluationsziele	11
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes .....	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

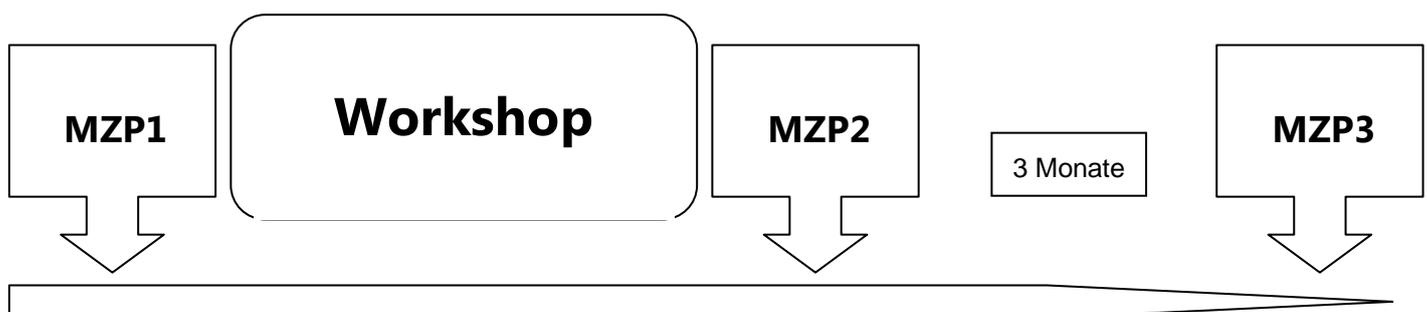
Die Evaluation umfasst Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

**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 (MZZ2)** ist **unmittelbar nach dem Workshop** und zielt auf ein Feedback zum Ernährungsworkshop ab. Zudem wird erneut derselbe Wissensfragebogen wie zu Beginn des Workshops (MZZ 1) vorgelegt, um einen etwaigen Wissenszuwachs erfassen zu können.

**Messzeitpunkt 3 (MZZ3)** 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, MZZ =Messzeitpunkt



## Ergebnisse der Evaluierung

### Teilnahme an den Workshops in Oberösterreich

In Oberösterreich nahmen insgesamt 951 Teilnehmerinnen an 117 Workshops teil. 37 TrainerInnen hielten diese zwischen dem 9.1.2013 und dem 10.12.2013 an 25 Orten ab.

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
Oberösterreich	951	888	867	599	97,6 %	67,5 %

Zum ersten Messzeitpunkt (zu Beginn des Workshops) füllten 888 (schwängere und nicht schwängere) Teilnehmerinnen den Fragebogen aus - d.s. 93,4 % aller Workshop-Teilnehmerinnen. Zum zweiten Messzeitpunkt (kurz nach Ende des Workshops) beteiligten sich noch 867 Frauen an der Umfrage (d.s. 91,2 % aller Workshop-Teilnehmerinnen bzw. 97,6 % jener, die kurz vor dem Workshop an der Befragung mitmachten). Die Beteiligung zum dritten Messzeitpunkt (drei Monate später) lag in Oberösterreich bei 599 Frauen (d.s. 63 % aller Teilnehmerinnen bzw. 67,5 % jener Personen, die zum ersten MZP den Fragebogen beantworteten).

Von 143 Frauen (d.s. 15 % aller erreichten Teilnehmerinnen) liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

### Beschreibung der Teilnehmerinnen

#### *Alter*

Zwei Personen machten keine Angaben zu ihrem Alter. Das Alter der 886 Befragten lag durchschnittlich bei 29,9 Jahren, wobei die Hälfte der Personen ein Alter zwischen 27 und 33 Jahren aufwies. Allein 10 % (89 von 886 Befragten) sind 31 Jahre. 9,7 % (86 Befragte) sind im Alter von 30 Jahren, weitere 9,5 % (84 Befragte) 27 Jahre alt.

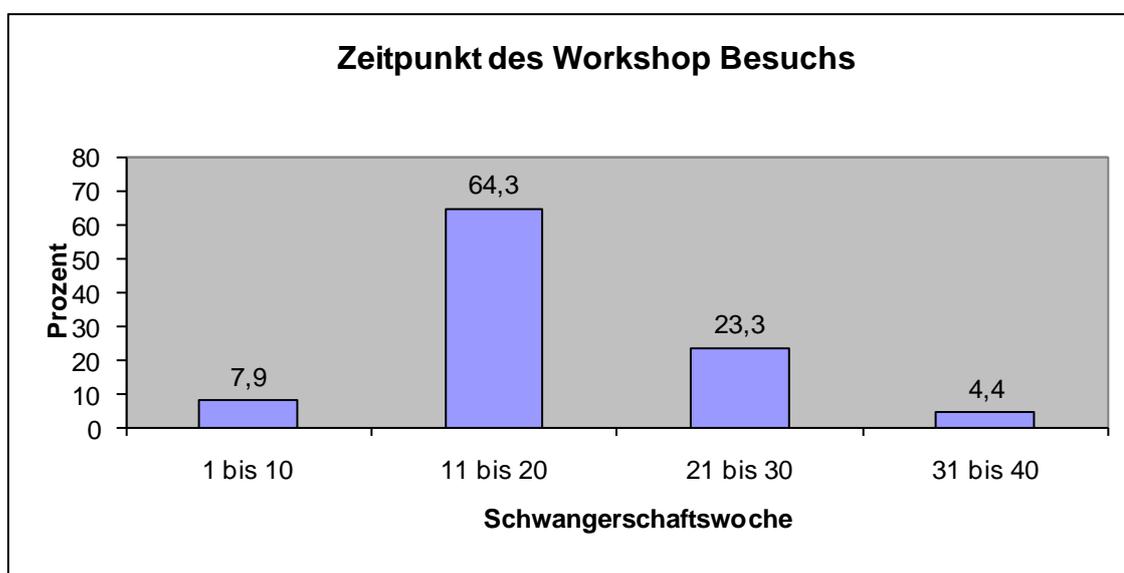
#### *Anzahl der Schwangerschaften*

4 Personen machen keine Angaben zu diesem Thema. 884 Frauen geben somit an schwanger zu sein. Zum **ersten Mal schwanger** sind zum Zeitpunkt des Workshops 723 (81,8 %), **die zweite Schwangerschaft** ist es für 115 Frauen (13 %). Für 37 Frauen handelt es sich um die **dritte Schwangerschaft** (4,2 %), während es für je drei Frauen (je 0,3 %) die **vierte** bzw. **fünfte Schwangerschaft** ist. Zum **sechsten Mal schwanger** ist eine Frau (0,1 %) und zwei Frauen (0,2 %) geben an zum **siebten Mal schwanger** zu sein.

## Schwangerschaftswoche

Auf die Frage in welcher Schwangerschaftswoche sie sich befänden, antworteten 883 der schwangeren Frauen (eine Person machte also keine Angabe zur Schwangerschaftswoche). Von der ersten bis zur letzten Schwangerschaftswoche war alles vertreten. 50 % der Schwangeren waren zwischen der 13. und 21. Woche schwanger. Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in welcher sich die Schwangeren zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs befanden.

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



## Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

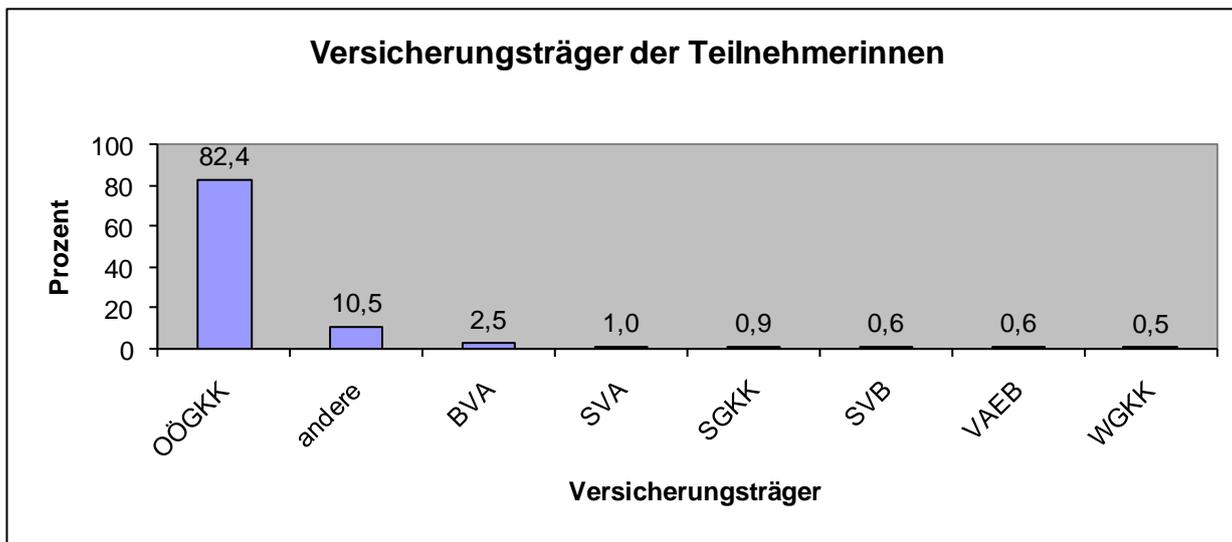
Drei Teilnehmerinnen machten keine Angabe zur Staatsbürgerschaft. Von den übrigen 885 Befragten entfallen 840 (d.s. 94,9 %) Angaben auf die **österreichische Staatsbürgerschaft**. Das am meisten genannte andere Herkunftsland der Teilnehmerinnen war Deutschland (24 Personen; d.s. 53,3 % der 45 Frauen mit nicht-österreichischer Staatsbürgerschaft). Weitere Herkunftsländer sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Die meisten Teilnehmerinnen (822 von 884, 93 %) und deren Partner bzw. Väter der ungeborenen Kinder (812 von 883; 92 %) sind in Österreich geboren.

## Versicherungsträger

884 Personen machten Angaben zum Versicherungsträger. Der am häufigsten genannte Versicherungsträger ist die OÖGKK mit 82,4 % (728 Personen von 884). An zweiter Stelle steht die BVA mit 22 Nennungen (2,5 %). Weitere Krankenkassen, wie die SVA (neun Personen, 1 %), SGKK (acht Personen, 0,9 %), SVB und VAEB (je fünf Personen, je 0,6 %), die WGKK und die NöGKK mit je 0,5 % (je vier Personen) wurden genannt. Zudem sind wenige bei der STGKK (0,2 %; zwei Personen), TGKK (0,2%; zwei Personen), VGKK (0,1 %; eine Person) und der BKK (0,1 %; eine Person) versichert. Die genauen Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt. 10,5 % kreuzten die Rubrik „andere“ an (93 Personen).

Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



## Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

Zum Beschäftigungsverhältnis gab es 771 Angaben. Davon zählen 594 zu einem **Vollzeitjob** (77 %). Einem **Teilzeitjob** gehen 117 (15,2 %) der Teilnehmerinnen nach. **Geringfügig** arbeiten sieben Personen (0,9 %) und **arbeitssuchend** zu sein geben 17 TeilnehmerInnen (2,2 %) an. In der Kategorie „andere“ sahen sich 36 (4,7 %) Personen.

In **Karenz** befinden sich zum Zeitpunkt des Workshops 122 von 883 Frauen (13,8 %). Von diesen geben zehn Personen an gleichzeitig zur Karenz einen Vollzeitjob zu haben, sieben befinden sich in Teilzeit und je eine Person gibt an geringfügig beschäftigt bzw. arbeitslos zu sein.

31 von 877 Teilnehmerinnen, d.s. 31 Frauen, bestätigen **alleinerziehend** zu sein.

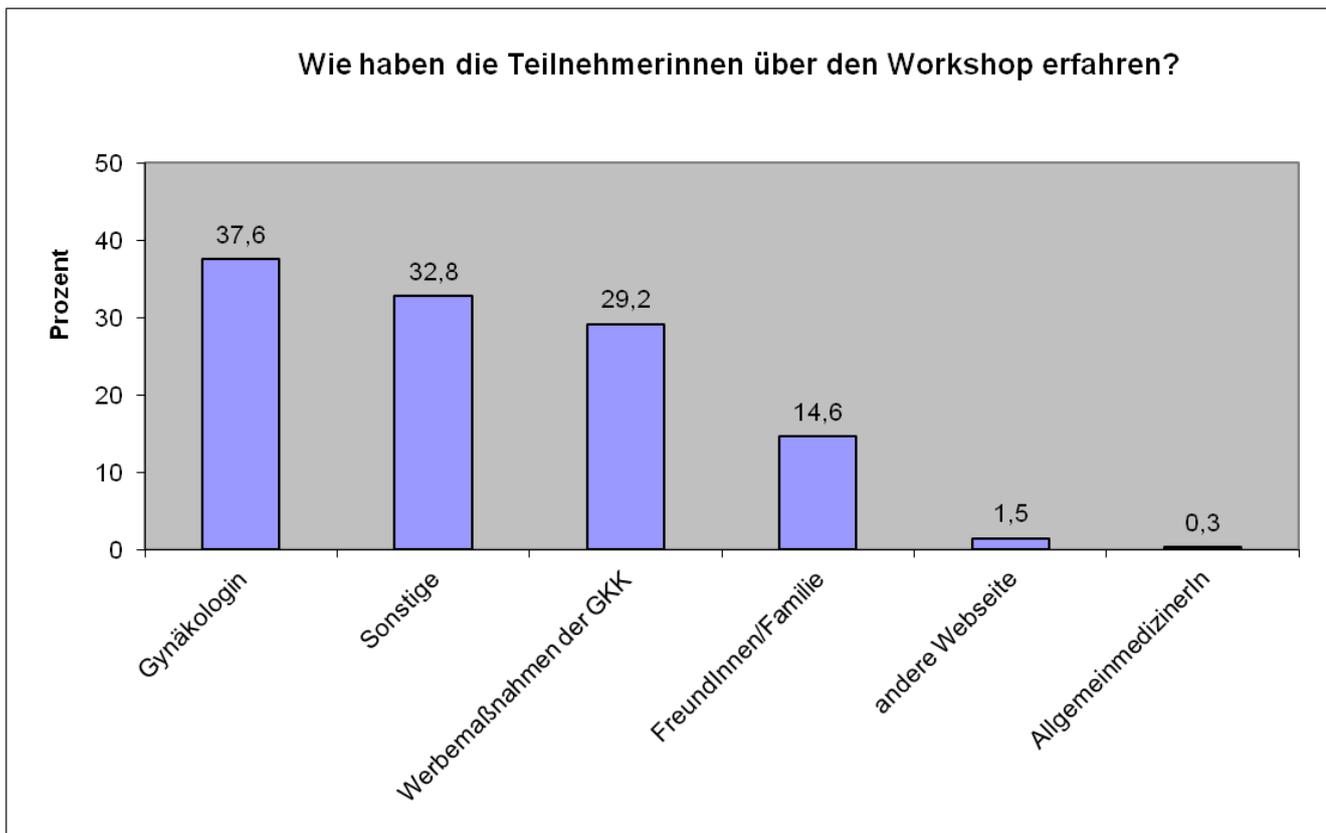
## Bildung

882 Teilnehmerinnen machten Angaben zur höchsten abgeschlossenen Ausbildung. Davon absolvierten 275 der Personen (31,2 %) eine **Universität oder Fachhochschule**. Eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** besuchten 262 Teilnehmerinnen (29,7 %). 105 Personen (11,9 %) haben den Abschluss einer **berufsbildende mittleren Schule** in der Tasche. Eine **Lehre** abgeschlossen zu haben bestätigen 219 (24,8 %) der Personen, eine **Pflichtschule** abgeschlossen haben 14 (1,6 %) der Befragten. Keinen Pflichtschulabschluss haben sieben (0,8 %) Befragte.

## Werbung für den Workshop

Die meisten Teilnehmerinnen wurden durch ihre/ihren **Gynäkologin/Gynäkologen** auf den Workshop aufmerksam (334 Personen, 37,6 %). Viele gaben auch die Kategorie „**sonstige**“ an, wobei die meisten ihre Information aus der Tippszeitung und dem Radio hatten (32,8 %, 291 Personen). Diese und andere Kommentare finden sich im Kommentarteil wieder. Die **Werbemaßnahmen der GKK** (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) stehen an dritter Stelle der Informationsträger. 29,2 % (259 Personen) erfuhren eben über diese vom Workshop. Von **FreundInnen/Familie** erfuhren 14,6 % (130 Personen) von dem Workshop. Weniger Teilnehmerinnen erfuhren vom Workshop über das **Internet** (1,5 %; 13 Personen) und die **AllgemeinmedizinerInnen** (0,3 %; 3 Frauen).

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

885 TeilnehmerInnen äußerten sich zu diesem Thema: 867 Personen (98 %) trinken in der Schwangerschaft keinen Alkohol. Lediglich 18 Teilnehmerinnen (2 %) geben zu, Alkohol während der Schwangerschaft zu konsumieren. Es gab 18 Nennungen über die Menge des getrunkenen Alkohols, beispielsweise wurden Aussagen, wie „1 Schluck Bier alle 4 Tage“ oder „ganz selten“ gemacht. Eine genaue Auflistung findet sich im Kommentarteil am Ende des Berichtes.

#### Zigarettenkonsum

Zu dieser Frage machten alle 884 Schwangere Angaben. Davon haben 478 Personen (54,1 %) **noch nie geraucht**. **Bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** haben 257 (29,1 %) Schwangere. 138 (15,6 %) rauchen seit der Schwangerschaft nicht mehr. Insgesamt sind also 98,8 % seit längerer Zeit rauchfrei.

11 der schwangeren Frauen (1,2 %) gaben an, **trotz Schwangerschaft weiterhin zu rauchen**. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über den Zigarettenkonsum von 10 Schwangeren:

Tabelle 2: Zigarettenkonsum von schwangeren Frauen

Zigarettenanzahl	Anzahl der Schwangeren
1	2
2	2
3	2
4	2
5	1
6	1

**Durchschnittlich** rauchen die 10 Frauen **3,1 Zigaretten am Tag**. Das Kontinuum liegt zwischen **einer Zigarette** zu **sechs Zigaretten täglich**.

#### Bewegungsverhalten

Zur Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ äußerten sich 875 Teilnehmerinnen. 93,7 % (820 Personen) sind mindestens einmal pro Woche 30 Minuten in Bewegung. Die meisten Befragten (215 Teilnehmerinnen; 24,6 %) machen an 2 Tagen Sport in diesem Umfang. An drei Tagen sind immerhin 22,6 % (198 Befragte) mindestens 30 Minuten in Bewegung. 23,9 % (209 Frauen) bestätigen

an 4, 5 oder 6 Tagen Bewegung zu machen. Eine täglich Sport-/Bewegungsdosis von mindestens 30 Minuten gönnen sich immerhin 75 (8,6 %) Frauen.

## 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)**

884 Frauen sind zum Zeitpunkt des Workshops schwanger. An **Allergie oder Unverträglichkeit** leiden 192 von 884 (21,7 %) Schwangeren. Am häufigsten genannt wurden Gräser- und Pollenallergie, Tierhaarallergie und Hausstauballergie. Weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

An **Bluthochdruck** sind 12 Frauen (1,4 %) und an **Adipositas** sind 18 Frauen (2 %) erkrankt. Sieben Teilnehmerinnen (0,8 %) entwickelten eine **Schwangerschaftsdiabetes**. Bei sechs Schwangeren (0,7 %) sind die **Blutfettwerte erhöht**. Sechs von 640 (0,7 %) leiden an **Diabetes mellitus** (Typ I und II) und zwei weitere Frauen (d.s. 0,2 %) sind an **Präeklampsie** erkrankt.

Unter „**sonstigen**“ Erkrankungen leiden 66 von 884 Schwangeren (7,5 %). Am häufigsten genannt werden Schilddrüse, Neurodermitis, Hyperthyreose und Multiple Sklerose. Diese und weitere Kommentare finden sich im Kommentarteil wieder.

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

Völlig **beschwerdefrei** sind 21,6 % (191 von 884 Schwangeren).

Die am häufigsten genannten Schwangerschaftsbeschwerden sind **Übelkeit bzw. Brechreiz** (502 Frauen; 56,8 %). Am zweit häufigsten treten **Blähungen/Völlegefühl** auf (334 Frauen; 37,8 %). Unter **Verdauungsbeschwerden** leiden 295 schwangere Teilnehmerinnen (33,4 %) und **Sodbrennen** haben 21,7 % (192 Frauen). Tatsächlich **erbrechen** müssen 74 der schwangeren Frauen (8,4 %) und haben dadurch schon einen Gewichtsverlust erlitten.

## Ernährung

884 Frauen sind laut eigenen Angaben zum Zeitpunkt des Workshops schwanger. Schon **vor der Schwangerschaft** nahmen 55,7 % (494 von 884 Frauen) **Folsäurepräparate ein**.

**Während der Schwangerschaft** nehmen 632 von 884 schwangeren Frauen (71,5 %) **Nahrungsergänzungsmittel ein**. Die Schwangeren nehmen viele unterschiedliche Nahrungsergänzungsmittel zu sich. Am häufigsten wird Femibion genannt. Weitere Nennungen sind in absteigender Häufigkeit Folsäure, Pregnavit und Magnesium. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

4,9 % (43 von 884 Frauen) geben an, **bedenkliche Nahrungsmittel**, wie rohes Fleisch, roher Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc. zu essen. Daran, dass sie die Ernährung an die Ernährungsempfehlungen anpassen können, glauben 686 von 882 schwangeren Frauen, das sind 77,8 %, die der Aussage zustimmen oder völlig zustimmen. Keine Zustimmung bzw. gar keine Zustimmung gaben auf diese Frage 6 Frauen (0,7 % in Antwortkategorie 5 und 6).

## 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

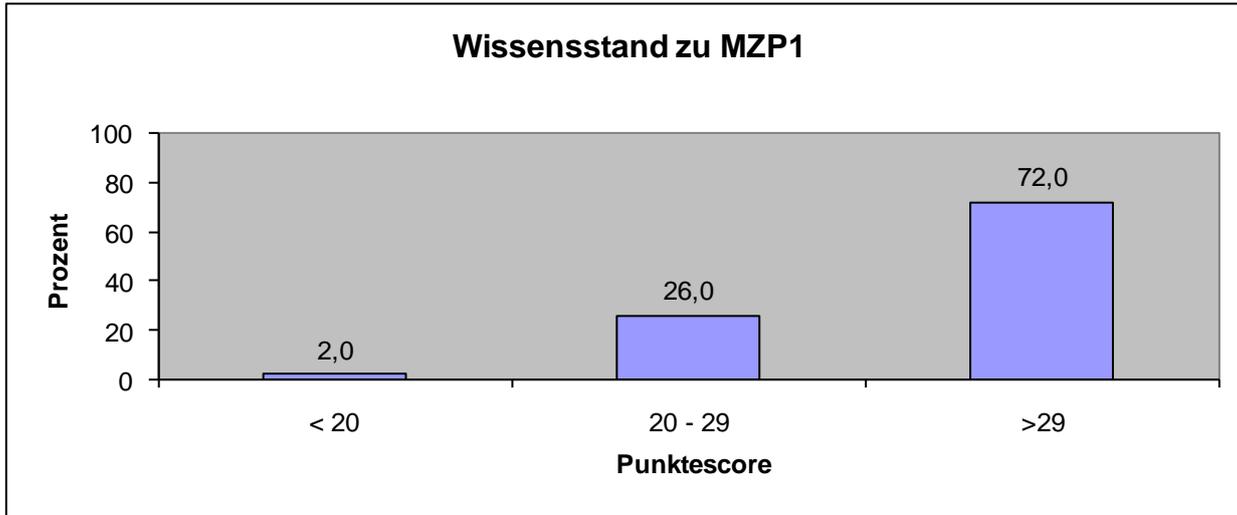
Zu allen Messzeitpunkten wurde den Teilnehmerinnen derselbe **Wissenstest** vorgegeben, um eine Überprüfung eines etwaigen Wissenszuwachses durchführen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor dem Workshop, die zweite Messung direkt nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). 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 885 Teilnehmerinnen, die den Fragebogen **vor dem Workshop** ausfüllten bei **31,1 Punkten**. Die  **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Gesamtscores **zwischen 29 und 34 Punkten**. Immerhin 102 Frauen errangen 33 Punkte (11,5 %), während eine Person überhaupt keine richtige Antwort hatte. Ebenso eine Person hatte vier von 41 Fragen richtig beantwortet (0,1 %). Eine einzige Person erreichte die höchste Punkteanzahl von 41 (0,1 %) 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, hier gaben nur 6,5 % die richtige Antwort. Der erhöhte Eiweißbedarf ab dem vierten Schwangerschaftsmonat (25 % richtige Antworten) ist ebenso vielen nicht bekannt. Weitere Wissenslücken waren, dass Eisenmangel nicht zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt (33 % richtige Antworten), dass man zur Deckung des Eiweißbedarfes geeignete Lebensmittelkombinationen wählen sollte (32 % richtige Antworten) und dass Eisen optimal mit Vitamin C im Körper aufgenommen wird (37 % richtige Antworten).

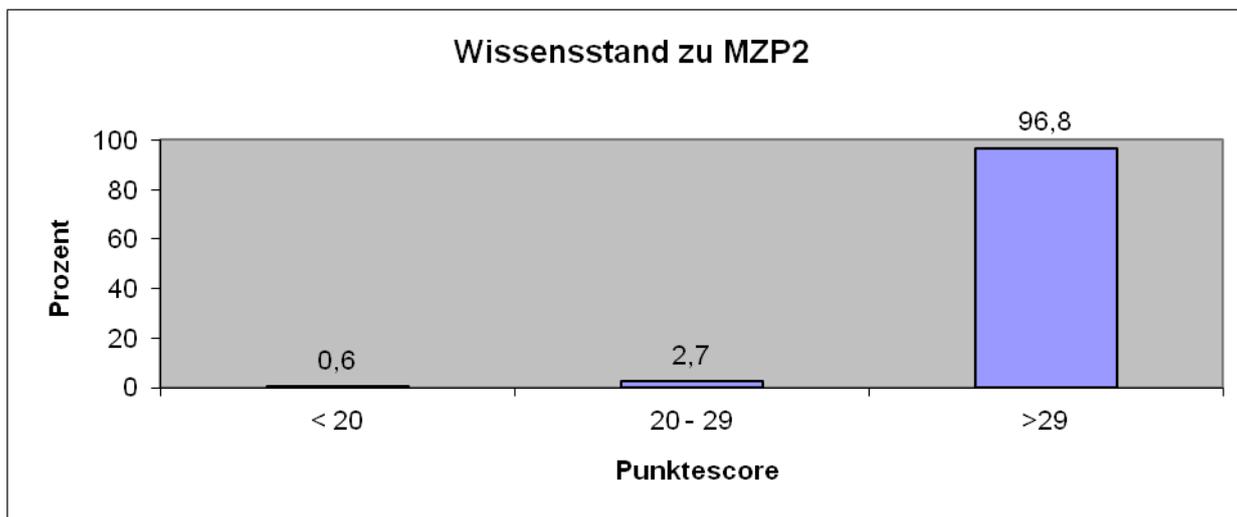
Abbildung 5 bietet eine übersichtliche Ergebnisdarstellung, bei der die Gesamtscores zu drei Klassen zusammengefasst sind.

Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (N=885)



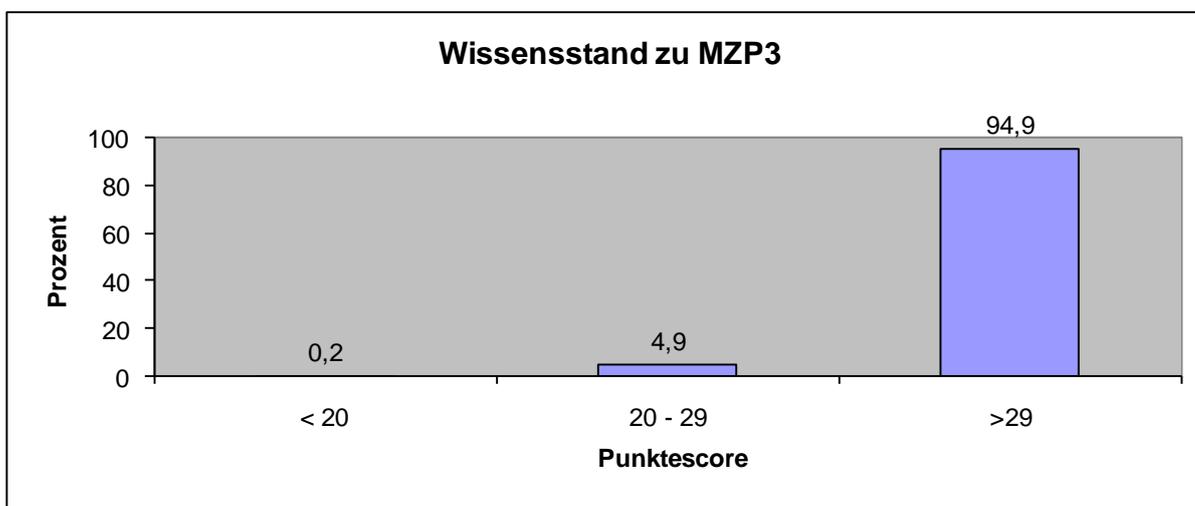
Der gleiche Wissenstest wurde den Teilnehmerinnen **direkt nach dem Workshop (MZP2)** noch einmal vorgelegt. Jetzt lag der **durchschnittliche Gesamtscore** von den 865 TeilnehmerInnen, die den Test ausfüllten **bei 37,5 Punkten**. Zwischen Messzeitpunkt 1 und 2 kommt es zu einer signifikanten Verbesserung des Wissens der Teilnehmerinnen ( $p < 0.001$ ). Die Hälfte der Frauen erreichte nach dem Workshop einen Gesamtscore **zwischen 37 und 40**. 85 Personen (9,8 %) errangen den höchst möglichen Wert von 41 Punkten (bei MZP schaffte dies nur eine Person). 18,5 % (d.s. 160 Frauen) hatten 39 richtige Antworten, weitere 18,3 % (158 Frauen) 40 korrekte Antworten. Bei unter 10 Punkten lagen nur 3 Personen (einmal 3 – 0,1 %- und einmal 6 Punkte -0,2 %). Im Durchschnitt legten die Workshopteilnehmerinnen 6,4 Punkte zu.

Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (N=865)



**Der Wissenstest** wurde ein weiteres Mal **nach drei Monaten** an die Teilnehmerinnen gesandt. Dieser wurde von 594 Frauen ausgefüllt. **Durchschnittlich** lag der **Gesamtscore** hier bei 35,9 Punkten. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 34 und 38 Punkten**. 94,9 % (564 Frauen) haben mehr als 29 Punkte errungen. Die geringste Punkteanzahl lag bei 17 Punkten (1 Person, 0,2 %), die höchste bei 41 (15 Person, 2,5 %). Nach wie vor erlangte die Frage, wie viel Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte die wenigsten richtigen Antworten (22 % richtige Antworten, vergleiche MZP 2 mit 47,8 % richtigen Antworten).

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (N=594)



Sowohl der querschnittliche\* als auch längsschnittliche\*\* Vergleich zeigt, dass sich die Punkteanzahl im Vergleich zur Testung unmittelbar nach dem Workshop bei der Testung drei Monate danach signifikant verschlechtert ( $p < 0.001$ ). Allerdings bleibt das Wissen deutlich über dem Wissen 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 zuordbar waren (durch persönlichen Code). 143 Frauen bilden die Basis für die Längsschnittberechnungen in Oberösterreich.

Die folgende Tabelle zeigt einen Überblick der durchschnittlichen Gesamtscores (Querschnitt) in Oberösterreich. Diese Übersicht zeigt deutlich, dass das durch den Besuch des Workshops (MZP2) erreichte Wissensniveau nach drei Monaten zwar merklich zurückgeht, aber trotzdem 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.

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

Korrekte Antworten	gesamt	OÖ
MZP1	30,0	31,1
MZP2	36,7	37,5
MZP3	35,4	35,9
Veränderung		
von MZP1-MZP2	6,7	6,4
von MZP2-MZP3	-1,3	-1,6
von MZP1-MZP3	5,4	4,8

**Fazit:** Das Wissen der Teilnehmerinnen hat sich direkt nach Besuch des Workshops signifikant erhöht. Ausgehend vom Wissensstand vor dem Workshop kommt es zu einem Wissenszuwachs um rund 21 % (im Durchschnitt legten die Oberösterreicherinnen 6,4 Punkte zu). Drei Monate danach (MZP 3) ist der Wissensstand zwar zurückgegangen – im Vergleich zum MZP 2. Dennoch hat es im Vergleich zum MZP 1 einen deutlichen Wissensaufbau gegeben.

## Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

Das zweite Evaluationsziel soll die **Alltagstauglichkeit der Ernährungstipps** evaluieren, welche die Schwangeren während des Workshops erhalten haben. Zwei Fragen wurden vom 2. und 3. Messzeitpunkt ausgewertet:

- *Der Workshop enthielt viele praxisnahe Tipps zur Umsetzung der Ernährungsempfehlungen im Alltag.*
- *Wie zuversichtlich sind Sie, die heute gehörten Inhalte und Empfehlungen umsetzen zu können?*

93 % der Frauen (803 von 863 Antworten) fanden die Tipps aus dem Workshop auch für den Alltag (sehr) relevant. Nur vier Personen (0,4 %) fanden das (gar) nicht. Außerdem geben sich 760 von 866 Frauen (sehr) zuversichtlich die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können (87,8 %).

Zum dritten Messzeitpunkt wurde gefragt, inwiefern sich die im Workshop vermittelten Ernährungstipps und Inhalte leicht im Alltag umsetzen ließen (1=stimme völlig zu bis 6=stimme überhaupt nicht zu). 24,5 % der Frauen (d.s. 146) stimmten dieser Aussage völlig zu, 49,1 % (293 Personen) stimmten ihr zu. Der Anteil der Zuversichtlichen lag direkt nach dem Workshop bei 87,8 % (760 von 866 Frauen), der Anteil jener, die die gehörten Tipps dann drei Monate später tatsächlich leicht umsetzbar fanden lag jedoch nur bei 73,5 % (439 von 597 Frauen). Prozentuell im Querschnitt betrachtet sowie längsschnittlich (143 Frauen als Basis,  $p < 0.001$ ), kommt es damit zu einer deutlichen Kluft zwischen Zuversicht und den Erfahrungen im Alltag.

**Zum dritten Messzeitpunkt** wurden nähere Inhalte des Workshops untersucht, inwieweit sich diese umsetzen lassen.

Zum anderen wurde die Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von durchschnittlich 590 Teilnehmerinnen der Workshops geprüft. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind 322 Frauen (54,5 %) 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. 35,4 % (209 Teilnehmerinnen) kreuzten Antwortmöglichkeit 2 an. Weitere 9,3 % (55 Frauen) geben an, dass die Inhalte eher mittelmäßig umsetzbar waren.

**Auf bedenkliche Nahrungsmittel in der Schwangerschaft** zu verzichten fällt 456 von 595 Frauen (76,6 %) leicht. Auch die Umsetzbarkeit der **Hygienetipps bei der Essenszubereitung** wurde von 78,2 % als gut bezeichnet (464 von 593 Frauen). Nicht so gut umsetzbar fanden die Teilnehmerinnen Tipps zur Beeinflussbarkeit von **Schwangerschaftsbeschwerden durch die Ernährung** (gute Umsetzbarkeit bescheinigen hier nur 38,5 %, d.s. 222 von 576 Frauen), **die Tipps zur Bewegung** (gute Umsetzbarkeit: 37,8 %, d.s. 225 von 595 Frauen) und die Tipps zur Deckung des **Zusatzbedarf an Nährstoffen** (gute Umsetzbarkeit: 40,8 %, d.s. 241 von 591 Frauen).

**Fazit:** Insgesamt werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft. Es zeigt sich eine Abnahme der Zustimmung bei der Umsetzbarkeit drei Monate nach den Workshops im Vergleich zur zuvor angegebenen Zuversicht, das im Workshop Gehörte auch künftig umsetzen zu können.

### Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

Es wird untersucht, ob sich die Schwangeren zutrauen mit ihren eigenen Fähigkeiten ein gesundes und nährstoffreiches Essen für sich und ihr Baby zu machen. Dies wird als Selbstwirksamkeitserwartung definiert. Zwei Fragen wurden dahingehend über alle Messzeitpunkte ausgewertet, wobei die Antwortskalierung 6-stufig (1=stimme völlig zu bis 6=stimme überhaupt nicht zu) 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.*

Schon vor den Workshops zeigte sich ein stark ausgeprägtes **Selbstwirksamkeitserleben** der Teilnehmerinnen. So glauben 96,7 % (856 von 885) der Frauen **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys leisten zu können**. Völlig Zustimmung gab es bei 755 Frauen (85,3 %), überwiegende Zustimmung gaben 101 Frauen (11,4 %). Direkt nach dem Workshop zeigte sich, dass mit 99 % nahezu alle der antwortenden 865 Teilnehmerinnen (88,9 %, 769 Personen mit völliger und 10,1 %, d.s. 87 mit überwiegender Zustimmung) diese Ansicht teilten. Das entspricht einem **signifikanten Anstieg des Selbstwirksamkeitserlebens** ( $p=0.001$ ). Auch nach drei Monaten kam es zur völligen oder überwiegenden Zustimmung dieser Aussage durch fast alle Befragten (98,3 %, d.s. 588 von 598 Befragten). Vom zweiten auf den dritten Messzeitpunkt kommt es nur zu einer tendenziellen Verringerung des Selbstwirksamkeitserlebens im Längsschnitt (Basis 143 Frauen;  $p=0.083$ ). Damit nähern sich die Mittelwerte des 3. MZP an jene des 1. MZP an (kein Unterschied;  $p=0.592$ ).

686 von 882 Frauen (77,8 %) geben vor dem Workshop an, dass sie sich (sehr) sicher sind, **sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**. Nach dem Workshop geben 88,5 % der Befragten an, dass sie diese Sicherheit verspüren (755 Frauen von 853). Dies ist eine signifikante Verbesserung zum vorherigen Messzeitpunkt sowohl prozentuell im Querschnitt betrachtet als auch auf Längsschnittbasis ( $p<0.001$ ).

Zum dritten Messzeitpunkt gaben nur noch 74,7 % (446 Frauen von 597) ihre (volle) Zustimmung. Statistisch gesehen, war die Überzeugung der Teilnehmerinnen, sich trotz Hindernisse an die Ernährungsempfehlungen halten zu können, sowohl vor als auch direkt nach dem Workshop deutlich ausgeprägter als nach drei weiteren Monaten ( $p<0.001$ ). Ein Vergleich zwischen Messzeitpunkt 1 und 3 zeigt, dass hier der Messzeitpunkt 1 besser abschneidet.

**Fazit:** Das Selbstwirksamkeitserleben der Teilnehmerinnen war nach dem Workshop deutlich höher und sank nach drei Monaten in etwa auf das Ausgangsniveau von vor dem Workshop ab. Auch das Einhalten an Ernährungsempfehlungen ist schwieriger als ursprünglich nach Besuch der Workshops gedacht. Hier steigt der Anteil an Personen, die sich sicher sind, diese trotz Hindernisse umzusetzen, nach dem Workshop an, die Durchschnittswerte verbessern sich. Allerdings sinkt dieser Glaube nach drei Monaten ab, sogar unter das Niveau des ersten Messzeitpunktes. Daraus lässt sich schließen, dass der Optimismus, den die Teilnehmerinnen nach dem Workshop empfanden durch den Schwierigkeiten in der alltäglichen Umsetzung doch deutlich geringer wird.

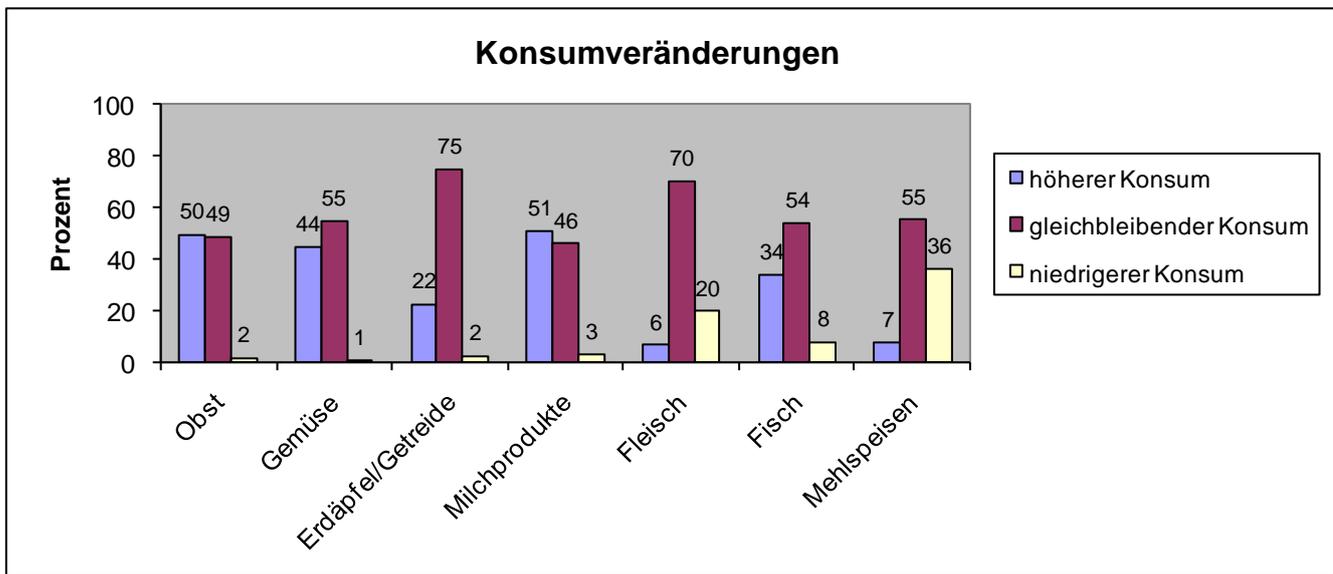
#### Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns

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

**Nach drei Monaten** blieb das **Ernährungsverhalten** bei insgesamt **53,3 % unverändert** (d.s. 343 von 587 Frauen). Reduziert haben 18,3 % (d.s. 60 Frauen) den Konsum bestimmter Nahrungsmittel, während 28,4 % (d.s. 183 Frauen) mehr von bestimmten Nahrungsmitteln konsumiert haben.

Die einzelnen Nahrungsmittelgruppen zeigen, dass sowohl der Verzehr von Obstprodukten (296 Frauen; 49,7 %), als auch der Konsum von Milchprodukten (51 %, 304 Frauen) und Gemüse (44,5 %, 265 Frauen) doch bei einigen gestiegen ist. Getreide/Erdäpfel (74,9 %, 444 Frauen) und Gemüse (54,9 %, 327 Frauen) werden vielfach im gleichen Umfang wie vor dem Workshop konsumiert. Gleiches gilt auch für Fleisch mit 70,3 % (418 Frauen), Süßes mit 55 % (328 Frauen), Fisch mit 53,8 % (320 Frauen) und Milchprodukte 46 % (274 Teilnehmerinnen), die noch genauso wie zuvor konsumiert werden. 36 % (214 Frauen) bestätigen aber auch, nun weniger Süßes zu essen, bei 19,7 % (d.s. 117 Frauen) landet Fleisch weniger oft auf dem Teller.

**Abbildung 8: Konsumveränderungen der Teilnehmerinnen**



**Fazit:** Der Workshop schafft ein besseres Bewusstsein für gesunde Ernährung. Der Konsum von Obst und von Milchprodukten ist bei vielen gestiegen, der Konsum von Süßigkeiten/Mehlspeisen ist bei einigen gesunken. Beim Großteil unverändert geblieben ist der Verzehr von Erdäpfeln / Getreideprodukten sowie von Fleisch, Fisch und auch Gemüse.

## 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 beim Workshop von Schwangerschaftsbeschwerden, nur 21,6 % (191 von 884 Schwangeren) sind 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 59,6 % (347 von 582 Frauen) ohne Beschwerden. 17 Personen (2,9 %) geben an, die Tipps des Workshops trotz Beschwerden nicht ausprobiert zu haben. Die übrigen 37,5 % (218 Schwangere) haben Beschwerden und die im Workshop erlernten Tipps angewandt. 49,6 % der Frauen (114 von 230) waren der Meinung, dass die Tipps (sehr) gut geholfen haben. 90 Schwangere (39,1%) gaben an, dass die Tipps eher mittelmäßig geholfen haben.

Zusätzlich wurde nach drei Monaten gefragt, ob sich durch die verbesserte Ernährung wirklich Beschwerden gelindert haben (431 Personen) über Antworten von 1=sehr sicher bis 5= überhaupt nicht sicher. 229 der Befragten (53,1%) gaben an, dass sie sich (sehr) sicher waren, dass dies bei ihnen der Fall ist. Unsicher und gar nicht sicher waren sich 49 Frauen (11,4%). 35,5% (153 Personen) 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. **So gut wie alle Befragten** gaben an mit dem Workshop **(sehr) zufrieden** (99,6 %, 861 von 865 Frauen) zu sein. Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Mit dem **Workshop insgesamt** sind 681 von 862 Personen sehr zufrieden (79 %), zufrieden gaben sich 178 Teilnehmerinnen (20,6 %). Lediglich 3 Personen waren eher unzufrieden (0,3 %). Hohe Zufriedenheit mit dem **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußerten 86,1 %, d.s. 746 von 866 Antworten. Zufriedenheit herrscht bei 13,6 % (118 Befragten). Nur je eine (je 0,1 %) Person war eher nicht zufrieden bzw. unzufrieden. Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** waren für 673 Personen (77,7 %) sehr zufriedenstellend, während 184 (21,2 %) diese immerhin als zufriedenstellend bezeichneten. Acht waren eher nicht zufrieden (0,9 %) und unzufrieden äußerte sich eine Person (0,1 %). Auch den **Trainerinnen** gaben die Befragten ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis (778 von 866; 89,8 %) bzw. zufriedenstellende Noten (88 Personen, 10,2 %).

Um die Akzeptanz des Workshops erfassen zu können, kann man unter anderem das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen untersuchen. Dieses Verhalten ist sehr ausgeprägt: bis auf 15 Personen gaben alle (d.s. 842 von 857 Personen; 98,2 %) an, dass sie den **GKK-Workshop weiter empfehlen würden. Nach drei Monaten** hatten bereits **75,3 %** der Befragten (448 von 595) den Workshop weiter empfohlen. Zusätzlich lässt sich die Akzeptanz darüber messen, inwiefern die TeilnehmerInnen Informationen und Tipps des Workshops an andere Frauen weitergegeben hatten. Auf diese Frage antworteten 593 Frauen. Davon verneinten 23,6 % (140 Frauen) dies. Weitere 37,1 % (220 Personen) bestätigten, dass sie die Information schon an eine Person weiter gegeben haben. 37,4 % (222 Personen) geben an, die Information schon an zwei bis vier andere gegeben zu haben, neun Teilnehmerinnen (1,5 %) gaben an diese schon an fünf bis sieben Personen weiter gegeben zu haben. Zwei Personen (0,3 %) informierten sogar mehr als acht Bekannte. Insgesamt sind es also 76,4 % (d.s. 453 der Personen), die Informationen und Tipps bereits weitergegeben haben.

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

Insgesamt 836 TeilnehmerInnen äußerten sich zum Thema **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.). 39 % (326 Personen) gaben an sehr zufrieden zu sein, weitere 53,3 % (446 Personen) fanden das Service immerhin zufriedenstellen. Eher weniger zufrieden waren 59 Teilnehmerinnen (7,1 %) und gar nicht zufrieden zeigten sich 0,6 % (fünf Personen).

Mit der/dem **Vortragenden der Leistungsinformation** waren stolze 94,5 % sehr zufrieden oder zufrieden (789 Personen). Geringe Zufriedenheit herrschte bei 44 Befragten (5,3 %). Weitere zwei Frauen waren gar unzufrieden (0,2 %).

**Ausreichend** über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** worden zu sein, stimmten 656 Teilnehmerinnen zu oder völlig zu. Das sind in Summe 78,4 %. 168 Personen (20,1 %) waren im mittleren Bereich der Zustimmung und weitere 13 TeilnehmerInnen (1,5%) fühlten sich (eher) ungenügend informiert.

**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***

Die TeilnehmerInnen hatten bei dieser Frage die Möglichkeit Verbesserungswünsche anbringen zu können. Häufig wurden Rezeptvorschläge genannt und der Wunsch die Folien als Handout auszugeben, um sich Notizen machen zu können. Diese und weitere Kommentare finden sich im Kommentarteil wieder. Es sind insgesamt 118 Anmerkungen zu dieser Frage gekommen.

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

Den Workshop würden 98,2 % (842 von 857 Teilnehmerinnen) weiterempfehlen. Dies lässt auf eine hohe Akzeptanz des Schwangerschaftsworkshops schließen. Die offene Frage (Gründe, warum man den Workshop nicht weiterempfehlen würde) wurden von 22 Personen beantwortet. Davon nutzten jedoch die meisten die Gelegenheit, sehr Positives zu äußern. Für manche waren keine neuen Informationen dabei, sodass dieser Workshop nur für Personen ohne jegliches Vorwissen interessant wäre.

### ***Vermehrter Informationsbedarf***

Die Teilnehmerinnen wurden gefragt, zu welchem Thema sie sich noch mehr Informationen gewünscht hätten. Hier kamen vermehrt Angaben zu Rezepten, Bewegung/Sport, Gewichtszunahme und zu Zubereitung allgemein.

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

Einige sind der Meinung, dass die Informationen zur Ernährungspyramide zu umfangreich waren und die Hygienethemen etwas zu lang angesprochen wurden. Weitere Themen sind Wochengeld/Karenz und Schwangerschaftsbeschwerden. Auch hier ist eine genaue Auflistung der Kommentare im Kommentarteil des Berichts zu finden.

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

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

Die Teilnehmerinnen konnten am Ende des Workshops (MZP2) unter Frage 19 noch „sonstige Änderungswünsche“ bekannt geben. Hier kamen ebenfalls vermehrt Angaben zu Rezepten. Die Kommentare waren hier teilweise sehr unterschiedlich, weshalb hier auf den Kommentarteil verwiesen wird.

### **Fragen zu Messzeitpunkt 3**

Auch drei Monate nach der Befragung haben sich zahlreiche Frauen an der Umfrage und dem Wissenstest beteiligt. Der Rücklauf beträgt 599 Personen. Von 143 Frauen liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

### ***Vermehrte Information***

Die Teilnehmerinnen wurden befragt (Frage 20), zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. **Stark nachgefragt** wurden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (74,6 %, d.s. 362 von 485 Angaben) und mehr Informationen zum Thema **Beikost** (43,3 %, d.s. 208 von 480). Ergänzungen zum Thema **Ernährung** in der Schwangerschaft wünschen sich 9,6 % (46 von 481 Befragten).

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

197 Personen machten Angaben zur offenen Frage, zu welchen Themen sie rückblickend mehr Informationen benötigt hätten. Genannt wurden dabei zum Beispiel Alternativen bei fleischloser Ernährung, Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen in der Schwangerschaft und Bewegung. Genaueres ist wiederum im Kommentarband zu finden.

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

Auf die Frage, was für die Teilnehmerinnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, nutzten 230 Teilnehmerinnen die Gelegenheit für einen persönlichen Kommentar. Am häufigsten wurde hier die Thematik Ernährung genannt. Alle Nennungen sind im Kommentarteil aufgelistet.

### ***Multiplikatorinneneffekt***

Ca. 75 % (448 von 595 Befragten) geben an, tatsächlich schon den GKK-Workshop weiterempfohlen zu haben. 76,4 % der Befragten (453 Personen) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops an mindestens eine Person weitergegeben.

### ***Sonstige Anmerkungen***

Unter „**Sonstige Anmerkungen...**“ kamen Vorschläge wie Informationen über "was tun, wenn das Baby krank ist", Altersgerechte Ernährung für Kind, Babypflege, u.v.a. Im Kommentarteil ist die genaue Auflistung zu finden. Insgesamt kamen unter dieser Rubrik 90 Kommentare.

## 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	OÖ	Differenz
<b>Themen</b>	(2370)	(888)	
Alter	30,3	29,9	0,4
Schwangerschaftswoche	18,1	17,9	0,2
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,3	0,0
Größe	167,1	167,0	0,1
Gewicht	67,9	67,4	0,5
Gewicht vor Schwangerschaft	64,1	63,9	0,3
Bewegung	3,1	3,0	0,1
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,19	1,20	-0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,89	1,94	-0,04
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,1	31,1	-1,0

2. Messzeitpunkt	Ö gesamt	OÖ	Differenz
<b>Themen</b>	(2341)	(867)	
Alter	30,3	29,8	0,4
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	0,0
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,13	1,14	-0,01
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,10	1,10	0,00
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,22	1,23	-0,01
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,20	1,21	-0,02
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,49	1,51	-0,02
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,72	1,79	-0,07
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,12	1,13	-0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,74	1,81	-0,07
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,69	1,69	0,00
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsabteilung	1,55	1,55	-0,01
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,89	1,81	0,08
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,6	37,5	-0,9

<b>3. Messzeitpunkt</b>	<b>Ö gesamt</b>	<b>OÖ</b>	<b>Differenz</b>
<b>Themen</b>	(1234)	(599)	
Alter	30,6	30,5	0,1
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,3	0,0
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,00	2,06	-0,05
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	2,08	-0,02
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,26	1,26	0,00
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,67	1,70	-0,03
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,82	-0,06
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,24	1,25	-0,01
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,80	1,81	-0,01
Informationen weitergegeben	2,21	2,18	0,03
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,42	1,43	-0,01
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,57	-0,02
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,45	2,48	-0,03
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,1	35,9	-0,7

## 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: Bosnien (2), Chile (1), China (1), Deutschland (24), Estland (1), Italien (1), Kolumbien (1), Kroatien (1), Kroatien (2), Polen (2), Rumänien (1), Russland (1), Slowakei (1), Spanien (1), Tschechien (1), Türkei (1), Ukraine (1), Ukraine (2), Ungarn (4)

#### 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 (11), Chile (2), China (2), Deutschland (25), Eritrea (1), Estland (1), Kolumbien (1), Kroatien (2), Polen (2), Rumänien (3), Russland (2), Serbien (2), Slowakei (1), Spanien (1), Tschechien (1), Ukraine (2), Ungarn (4),

*Vater: anders Land: In welchem Land?:* Bolivien (1), Bosnien (9), Brasilien (1), Chile (1), China (1), Deutschland (23), Frankreich (1), Großbritannien (1), Irland (1), Israel (1), Italien (6), Jordanien (1), Kolumbien (1), Kroatien (1), Libyen (1), Mazedonien (1), Mexiko (1), Niederlande (2), Nigeria (1), Polen (1), Rumänien (4), Russland (1), Schweden (1), Schweiz (3), Tschechien (2), Türkei (2), Ungarn (2)

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

##### **9 Andere Webseiten**

- 3 Tipps-Zeitung
- 2 LFKK
- 1 Google
- 1 Klinikum Wels
- 1 SVB
- 1 VIVO

##### **396 Welches Sonstige**

- 323 Zeitung Tipps
- 9 Radio
- 7 Beilage Mutter-Kind-Pass
- 5 Apotheke
- 5 Krankenhaus
- 4 Folder
- 3 OÖ-Nachrichten

- 2 Arbeitgeber
- 2 Bezirkszeitung
- 2 Facharzt
- 2 Flyer
- 2 Gynäkologische Ambulanz
- 2 Internet
- 2 OÖGKK Folder
- 2 Rundschau
- 2 VIVO
- 1 Anmeldung
- 1 BB
- 1 BHB Anmeldung Geburt
- 1 Broschüre
- 1 Diätologin
- 1 EKIZ
- 1 FA -> Broschüre
- 1 Fernseher Speisesaal VIVO
- 1 Geburtenstation
- 1 Geburtsvorbereitungskurs
- 1 Geburtsvortrag Kirchdorf
- 1 Gesund Magazin
- 1 Gynäkologin
- 1 Infoabend LKH Kirchdorf
- 1 Infomaterial Barmherzige Brüder
- 1 Kollegin
- 1 LFKK Linz
- 1 Nachrichten
- 1 Plakat
- 1 Postzusendung GKK
- 1 Spielmesse Salzburg
- 1 zips

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

**18 Häufigkeit Alkohol**

- 3 selten
- 1 1 1/2 Glas
- 1 1 Schluck Bier alle 4 Tage
- 1 1 x im Monat 1-2 Schluck
- 1 1/8 l monatlich
- 1 1x pro Woche 1 Seidel Bier
- 1 2 Gläschen Sekt zum Anstoßen 1mal im Monat
- 1 Alkoholfreies Bier
- 1 1/8 l Wein alle 2-3 Wochen
- 1 ganz wenig/ probieren beim Freund
- 1 gelegentlich ein Seidel Bier

- 1 Gläschen Wein ab und zu
- 1 hin und wieder
- 1 Radler 1-2x pro Monat

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

- 324 Allergien**
- 63 Pollen
- 36 Tierhaare
- 34 Hausstaubmilben
- 33 Gräser
- 23 Penicillin
- 18 Laktose
- 14 Nickel
- 10 Obst
- 8 Nüsse
- 6 Histamin
- 6 Wespen
- 5 Biene
- 5 Fructose
- 5 Lebensmittelunverträglichkeit
- 3 Duftstoffe
- 3 Karotten
- 3 Schimmel
- 3 Sorbit
- 2 Augmentin (Antibiotika)
- 2 Kontaktallergie
- 2 Medikamente
- 2 Neurodermitis
- 2 Roggen
- 2 Tomaten
- 2 Waschmittel
- 1 Acetylsabec Säure
- 1 ass
- 1 Casein
- 1 chem. Konservierungsmittel
- 1 Chlor
- 1 Clamoye
- 1 Cocamide Dea
- 1 Daunen
- 1 diclofenac
- 1 Fisch
- 1 Gluten
- 1 Gummi
- 1 Jod
- 1 Kathen

- 1 Kobalt
- 1 Kortison
- 1 Kosmetika
- 1 Lanolin
- 1 Meeresfrüchte
- 1 Mehlstaub
- 1 Metallarten
- 1 Neowecin
- 1 salziges
- 1 Sellerie
- 1 Sonnenallergie
- 1 Spülmittel
- 1 Sulfonamide
- 1 Trimetroprim
- 1 Voltaren i. V
- 1 Vorratsmilbe
- 1 Weizen
- 1 Zitrusfrüchte

**73 sonstige Erkrankungen**

- 9 Schilddrüse
- 7 Neurodermitis
- 6 Hyperthyreose
- 4 APC-Resistenz
- 4 Multiple Sklerose
- 3 Morbus Bechterew
- 2 Morbus Crohn
- 2 Ödeme in Fingern und Beinen
- 2 Psoriasis
- 2 Sorbit
- 1 Alpart Syndrom
- 1 Beinödeme
- 1 Blutgerinnungsstörung
- 1 Blutungen durch Polypen
- 1 Borreliose
- 1 Cholesterin
- 1 chron. Polyarthritits
- 1 Depressionen
- 1 Eisenmangel (leicht)
- 1 Endometriose
- 1 erhöhter Augendruck
- 1 essentielle Thrombozythämie
- 1 Faktor V
- 1 Fehlsichtigkeit
- 1 Fibromyalgie/ Rheuma

- 1 Gastritis
- 1 Hashimoto-Thyreoiditis
- 1 Herzschwäche
- 1 Kopfschmerz
- 1 Kreislaufbeschwerden
- 1 maligne Hypertonie
- 1 Migräne
- 1 Mitralklappeninsuffizienz II
- 1 Neigung zur Hypothyreose
- 1 niedriger Blutdruck
- 1 Schuppenflechte
- 1 Sinusvenenthrombose
- 1 Skoliose
- 1 Toxoplasmoseinfektion
- 1 Varizen
- 1 Ventrikelseptum Defekt
- 1 Zöliakie

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

**731 Nahrungsergänzungsmittel**

- 221 Femibion
- 106 Folsäure
- 76 Pregnavit
- 68 Magnesium
- 67 Elevit
- 49 Eisen
- 23 Vitamine
- 13 Nutrifem
- 10 Doppelherz Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere
- 7 Omega 3
- 6 Milunatal
- 5 Juice Plus
- 5 Kräuterblut
- 4 Calcium
- 3 Burgerstein?
- 3 Hipp für Schwangere
- 3 Maxi Kalz
- 3 Orthomol Natal
- 2 DHA
- 2 Ferretab
- 2 Fibion
- 2 Milup
- 2 OmniBiotic Panda
- 2 Preiselbeerkapseln
- 2 Schilddrüsenpräparat

2	Schüssler-Salze
2	Vitamin C
1	Aktiferrin
1	Basenpulver
1	Bioflorin
1	Biogen Basic
1	Biogena
1	Brogelat
1	Cosmoterra
1	Daozym
1	DM Präparat
1	Dolorvit
1	Doppelherz Duo
1	Eutherox
1	Ferratas
1	fit line
1	Flae Darmkapseln
1	Follan
1	Folmit
1	Gravida
1	Gynvidal
1	Herts?
1	Hochdosiertes von der Apotheke
1	homöopathische Schwangerschaftsbasis
1	Jodit
1	Milu-Natal
1	Minoglorin
1	Natalovit
1	Niluratal
1	Phase II
1	Polsan
1	Prepavid
1	Probiotic
1	Pronatal
1	Ringana Pack antitox
1	Royal Plus Mineralstoffgetränk
1	Schwangerensaft
1	Spirella
1	TardyFeron
1	Toxofit
1	Vitaverlan
1	Wurzelkraft
1	Zintona

Frage 31: Welche andere Versicherungsanstalt?

96 Kommentare:

- 42 KFL
- 30 LKF
- 21 KFG
- 1 AOK
- 1 PV
- 1 SVA

***Kommentarmöglichkeiten zum Messzeitpunkt 2***

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

118 Kommentare.

- 10 Rezeptvorschläge
- 6 war interessant
- 5 Folien als Handout für eventuelle Notizen wären gut
- 3 etwas mehr Zeit bzw. noch ausführlichere Information
- 2 Bessere Infos über Wochengeld und Karenz
- 2 evtl. wirklich etwas mehr Workshop; evtl. gemeinsam kochen bzw. Jause herrichten
- 1 3,5 Std. sind zu lange, Inhalt könnte auch in kürzerer Zeit vermittelt werden
- 1 Alles super
- 1 alles war ganz genau erklärt + man hat Infos zum Mitnehmen bekommen
- 1 Allgemeine Themen: Haare färben
- 1 Alternativen wie Kräutertees
- 1 Anfangsteil mit Mutterschutz und Kinderbetreuungsgeld ausführlicher
- 1 Bei der Einladung vermerken, dass der Partner gemeldet werden soll, falls er mitkommt
- 1 Bei der telefonischen Anmeldung bekam ich keine Bestätigung weder Mail noch Brief, musste nachprüfen ob ich überhaupt angemeldet bin...
- 1 Beispiele für ganzen Tag Mahlzeiten/ Tagesration (2.100+250 kcal)
- 1 bereits in der ersten SSW besuchen!
- 1 Danke für die gesunde Jause
- 1 dass ich die Trainerin in erster Linie mal vorstellt, Begrüßung
- 1 Die Infos auf den neuesten Stand bringen
- 1 Die negativen Seiten so hervorgehoben! z.B. was passiert, wenn man einen gewissen
- 1 Ernährungsbestandteil seltener oder nicht zu sich nimmt!
- 1 Ein paar mehr Rezeptvorschläge bzw. Buchvorschläge zum Thema "gesund essen" z.B. für Berufstätige
- 1 ein paar Zetteln um Notizen zu machen
- 1 Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 1 erster Teil war zu trocken und oberflächlich
- 1 es sollten die Fragen betreffend Kursinhalt beantwortet werden können
- 1 Es wurde zu viel wiederholt, reicht einmal
- 1 etwas auf die Teilnehmer eingehen und somit bestimmte Themen schneller oder intensiver bearbeiten

- 1 etwas lang (Dauer der Konzentration) Kindergeldklärung etwas verwirrend, weil viel zu schnell
- 1 etwas langatmig, zu viele Details, mehr Bsp. Aus der Praxis
- 1 ev. Teil zu Wochen- und Kindergeld ausbauen (gehört aber nicht zu Ernährung an sich)
- 1 Frau Ortner redet sehr schnell, aber der Kurs hat sehr gut gefallen
- 1 genug, ausreichende Informationen
- 1 gezeigte Folie als Ausdruck zur Verfügung stellen bzw. hinweisen, wo Inhalt in Unterlagen zu finden ist
- 1 gibt es auch zeitliche Angaben, wann darf ich was essen
- 1 GKK-Teil könnte genauer erklärt/erläutert werden -> Kinderbetreuungsgeld
- 1 großer Raum -> kühl
- 1 Hinweis auf aktuelle Aluminium-Studien, Weichmacher im Plastik (BPA), Epigenetik -> Methylreiche Ernährung
- 1 ich finde es nicht gut, wenn bei jedem "Mangel" d. schlimmsten möglichen Risiken genannt werden (Fehlgeburt, ...)
- 1 Information über Workshop zu Beginn der SSW nicht erst durch Zufall zu einem späterem Zeitpunkt...
- 1 Informationen sind sehr allgemein, wenig detaillierte Infos
- 1 interaktive Gestaltung wünschenswert, d.h. Dinge ausprobieren, da als "Workshop" tituiert
- 1 ist alles sehr gut abgelaufen, die Trainerin war sehr nett, und ist auf jede Frage eingegangen
- 1 konkretere Vorschläge, weniger Allgemeinplätze
- 1 kürzere Kursdauer, alternative Ernährungstipps (z.B. Milchprodukte, etc)
- 1 Magerprodukte zu empfehlen statt das Naturprodukt
- 1 mehr Detailinformation
- 1 mehr Detailwissen zu den Vitaminen, Mineralstoffen, etc.
- 1 mehr H<sub>2</sub>O
- 1 mehr Hintergrundinfo zu Studien, Vortrag war zu oberflächlich
- 1 mehr Infos bzgl. Abrechnung Wochengeld -> Detaillierte Angaben
- 1 Mehr Infos über Bewegungsmöglichkeiten
- 1 Mehr Obst und Gemüse
- 1 mehr PR für diesen Workshop
- 1 mehr Praxisbezug
- 1 Mehr Termine unter der Woche, die mit Arbeitszeiten vereinbar sind
- 1 mehr und bessere Info zum Rechtlichen, war eher verwirrend, als aufschlussreich
- 1 mehr und genaueres über Kinderbetreuungsgeld
- 1 Organisation im Krankenhaus, unterschiedliche Kursbeginnzeiten
- 1 prinzipiell sehr zufrieden, jedoch viele Inhalte bereits bekannt
- 1 Rezeptvorschläge fürs Büro
- 1 saisonale Ernährung - welches Obst und Gemüse gibt es im Winter (alternative zu Tomaten & Co aus Spanien!)
- 1 Schreibblock für Notizen
- 1 sehr allgemein
- 1 Sehr gute Information in leider zu kurzer Zeit
- 1 sehr langwierig
- 1 sehr umfangreich, vielleicht könnte man Teilbereiche kürzen
- 1 Sehr umfangreich -> keine Verbesserungsvorschläge!!
- 1 sehr viel Info auf einmal
- 1 sehr viel Input

- 1 Speisen mittags selbst zubereiten
- 1 Sportthemen, Schwangerschaftsmythen, Bewegung - Gefahren
- 1 SS-Erkrankungen (Listeriose, Toxoplasmose...)
- 1 Stillzeit
- 1 super
- 1 Themen spezifizieren
- 1 Uhrzeit -> 17:00 zu früh für arbeitende Frauen! Mehr Auswahl bei Rezepten & Beispielen für Hülsenfrüchte
- 1 vegetarische Ernährung mit einbeziehen
- 1 vielleicht mehr Angebot an versch. Zubereitungsmöglichkeiten (Bsp: Kartoffeln, Spinat & Ei, Müsli & Milch
- 1 Vielleicht noch ein wenig mehr auf Sport u. Bewegung eingehen; Folie welche Sportarten empfohlen
- 1 werden, welche nicht und warum nicht!
- 1 vielleicht noch etwas anschaulicher durch Materialien, etwas mehr Bewegung zwischendurch
- 1 vielleicht noch etwas mehr Praxisbezug, Rezepte, Bsp. für Speiseplan
- 1 Vortrag der GKK-Dame war nicht gut (langweilig Folien vorgelesen, keine Hintergrundinfos gegeben,..)
- 1 Vortrag der OÖGKK-Betreuerin war nur heruntergelesen. Leider zu wenig gut informiert.
- 1 Vortrag vorne wäre besser, Hatte die Stimme immer im Nacken;
- 1 Vortrag war toll, sehr lehrreich. Evtl. statt prickelndem Mineralwasser auch stilles hinstellen
- 1 weniger allgemeine Ernährungstipps, mehr spezifische Schwangerschaftsthemen
- 1 weniger allgemeine Infos, mehr Details
- 1 weniger verschiedene Themen, dafür mehr Inhalt pro Thema
- 1 weniger Wiederholungen, dafür mehr Details
- 1 weniger Wiederholungen, mehr Erfahrungen, Gefühle der Teilnehmerinnen, wenig wirklich Neues
- 1 Zeit zu kurz
- 1 Zeiten wann der Kurs beginnt, richtig mitteilen
- 1 zeitmäßig ein bisschen kürzen
- 1 ziemlich lange, Konzentration lässt nach, gute Lösung, dass wir Unterlagen zugeschickt bekommen
- 1 zu lange, zu ausführlich
- 1 zu viele Folien wodurch Inhalt durchgepresst wurde, lieber mehr Frage <-> Antwort

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

22 Kommentare: Nein: Warum nicht:

- 3 keine neuen Informationen
- 3 sehr allg. Ernährungsinfos, die man schon kennt!
- 2 Sehr interessant und informativ
- 1 da Allgemeinwissen und wenig Praxisbezug
- 1 für Menschen, die sich mit diesem Thema noch nicht auseinandergesetzt haben
- 1 für mich war nichts Neues dabei
- 1 für Personen, die kein Vorwissen haben
- 1 zu lange
- 1 Nirgendwo sonst bekommt man solche Infos
- 1 riechen/schmecken Beispiele fand ich gut!
- 1 sehr interessant

- 1 sehr kurzweilig, informativ + lustig
- 1 sehr viele Infos, weit gefächert
- 1 steht alles in gängiger Schwangerschaftsliteratur
- 1 Vermerk: auch Partner können teilnehmen!
- 1 weiß jetzt, dass viele Dingen nicht stimmen u. was wichtig ist
- 1 wertvolle Infos

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?

127 Kommentare:

- 16 Rezepte
- 9 Alle Fragen wurden sehr kompetent beantwortet.
- 6 Bewegung/ Sport in der Schwangerschaft
- 4 Rezepte im Workshop ausprobieren
- 3 Gewichtszunahme in der SS
- 2 Kräuter, Tees, Selbstgemachtes
- 1 Alternative Medizin in der Schwangerschaft, Hausmittel
- 1 Ansteckung/Übertragung Toxoplasmose etc.
- 1 Auswirkungen der Nahrungsmittel auf den Blutzuckerspiegel
- 1 Auswirkungen von Fehlverhalten, z. B. Wahrscheinlichkeit von Toxoplasmose bei Katzen streicheln;
- 1 der Part vom GKK-Mitarbeiter war sehr kurz
- 1 Empfohlene Zubereitungsarten (Braten, Dünsten, Dampfgaren, etc.)
- 1 es war umfangreich, und nur die Themen, die für uns interessant waren, waren genauer angeschaut
- 1 Essen und Kochen im Alltag, Arbeitstag, Vielleicht Kochkurse für Ideen zur gesunden Küche
- 1 Essverhalten Mutter - Baby
- 1 alles beinhaltet (Innereien fehlen)
- 1 Allergie
- 1 Fleischlose Gerichte
- 1 Fruchtzucker
- 1 Genauer auf Wochen-/Kindergeld eingehen & einfacher erklären
- 1 genauere Erklärung Wochengeld - Karenz - Kindergeld -> war zu kurz und zu viel Input auf 30 Minuten
- 1 Gewichtsregulation nach der Schwangerschaft
- 1 Gewürze
- 1 Hautpflege
- 1 Hebamme
- 1 Hülsenfrüchte
- 1 Info von der GKK könnte mehr Zeit eingeräumt werden und Kurs in Summe länger sein
- 1 Infos von der GKK zu Wochengeld, Karenz etc. könnte umfangreicher sein
- 1 kann man notfalls im Internet oder Büchern nachlesen
- 1 Karenzmodelle u. Berechnung, Versicherungsschutz
- 1 Karenzzeiten
- 1 Kinderbetreuungsgeld

- 1 Kinderernährung
- 1 Kochkurse wären interessant
- 1 konkretere Tipps SS-Übelkeit, Gewichtszu und-abnahme
- 1 Kräuter, Homöopathische Ideen wären positiv gewesen
- 1 Kräutertee - welche Kräuter
- 1 Kreislaufbeschwerden / Zahnfleischbluten
- 1 mehr Infos zu Beschwerden / Abhilfe: Übelkeit, Verstopfung
- 1 Mehr Infos zu Kinderbetreuungsgeld usw.
- 1 mehr Tipps für die Praxis, z.B. Speisepläne
- 1 Mutter ist Studentin
- 1 Mutterschutz, Wochengeld, Karenz
- 1 Nahrungsergänzung allgemein
- 1 Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln
- 1 Obst, Gemüse nicht saisonal
- 1 Öle
- 1 Rauchen, Trinken
- 1 Büroalltag
- 1 saisonale Ernährung
- 3 Schwangerschaftsbeschwerden
- 1 Schwangerschaftsdiabetes
- 1 schwer heben, Schwangerschaftsmythen
- 1 siehe Frage 11
- 1 siehe Frage 11 ->gehört aber nicht zu Ernährung an sich
- 1 Sonne in der Schwangerschaft
- 5 Stillen, Kleinkindernährung (->Folgekurs)
- 1 Symptome Erkrankungen, wie Listerien
- 1 Themen im Bezug auf Allergieprävention
- 1 Tipps durch welche Änderungen man viel verbessern kann, mit viel Praxisbezug
- 1 Toxoplasmose
- 1 Übelkeit - Alternativen/was hilft?
- 1 Vegetarier
- 1 vegetarische Ernährung, Abhilfe bei Migräne
- 1 Verbote bei Lebensmitteln
- 1 Vermeidung von zu großer Gewichtszunahme bei erhöhtem BMI
- 1 Verwendung von Teesorten in der ss
- 1 Vitamin Präparate
- 1 Vitamine
- 1 Vitamine, Mineralstoffe, Auswirkungen von Mängeln
- 1 Vitamine, Mineralstoffe,
- 1 Vitamine, welche wo enthalten, was für Benefit´s
- 1 Vitaminpräparate, Schüsslersalze, Globuli und Co.
- 1 Vor- und Nachteile Pauschalsystem vs. Gehaltsabhängiges Kinderbetreuungsgeld
- 1 Vorschläge für Zubereitung der Mahlzeiten
- 1 was bei Schwangerschaftsbeschwerden?
- 1 Was kommt auf mich zu

- 1 Welche Art von Kräutertees, Naturheilkunde
- 1 welche Lebensmittel passen gut zueinander und können miteinander gegessen werden, um möglichst viele Vitamine etc. aufnehmen zu können?
- 1 Wie kann ich die Darmflora meines Kindes schon jetzt positiv beeinflussen?
- 1 Wie lange vor der Geburt darf/soll man Sex haben
- 1 Wie sinnvoll die Ergänzungspräparate wirklich sind?
- 1 Wie überbrücke ich Heißhungerattacken
- 1 Wochengeld, Kinderbetreuungsgeld
- 1 Wochengeld, Kinderbetreuungsgeld
- 1 Zahngesundheit
- 1 Zu Zeit kein / Anfangsstadium

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

48 Kommentare

- 9 Ernährungspyramide
- 5 Hygiene
- 3 soweit okay
- 3 Wochengeld Karenz
- 2 Schwangerschaftsbeschwerden
- 2 "Unwesentliche Themen" (z. B. Beschwerden in der Schwangerschaft) wurden mit den Teilnehmerinnen nur kurz abgeklärt und nicht genauer darauf eingegangen
- 1 Alkoholverbot/ Zahnpflege
- 1 allgemein etwas kürzer
- 1 das Essen
- 1 Die Babyernährung nach der Geburt
- 1 Eiweiß, Kohlenhydrate
- 1 es war genau richtig
- 1 evtl. die einzelnen Ernährungsgruppen etwas kürzer
- 1 Folien
- 1 ganze Kurs, aber gute Vorkenntnis war bereits vorhanden
- 1 Ich denke, es waren für jeden wichtige & weniger wichtige Inhalte vorhanden - hat so gepasst!
- 1 Information zu Wochen- bzw. Kindergeld
- 1 KBG-Geld
- 1 Krankheiten während d. SS
- 1 Kurs war etwas zu lang; zu viele Informationen ohne Pause
- 1 Nicht alle Nährstoffe gesondert Listen
- 1 OÖGKK
- 1 optimale Zeit
- 1 Rechtsvortrag
- 1 Toxoplasmose, Listerien
- 1 viele Wiederholungen
- 1 Vorstellungsrunde
- 1 Kinderbetreuungsgeld etc.
- 1 Zähne
- 1 zu genaue Beschreibung

Frage 19: Sonstige Änderungsvorschläge:

20 Kommentare

- 4    Rezepte
- 1    Vorschläge für Tageszusammensetzung an Gerichten
- 1    mehr Werbung für diesen Workshop zB Kino, Zeitschriften
- 1    saisonale Ernährung
- 2    Mehr Infos und Details von GKK über Wochenhilfe u. Karenz
- 1    ev. auf 2 Workshoptage (-abende) aufteilen
- 1    nicht so oft dieselben Folien in der Präsentation verwenden
- 1    Ernährungspyramide war sehr oft in Präsentation
- 1    gewisse Begriffe "ausdeutschen"
- 1    Hebammenleistung
- 1    evtl. mehr Austausch der Teilnehmerinnen
- 1    Detailinformationen auf einer Seite
- 1    Mehr betonen: was ist gut! Ideen, Rezepte
- 1    Leistungsberatung ausbauen, noch mehr Erklärung
- 1    kürzerer Vortrag
- 1    noch 1 zusätzliche Pause, vlt. Länger zum Diskutieren

***Kommentarmöglichkeiten beim Messzeitpunkt 3***

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

197 Kommentare:

Alternativen bei fleischloser Ernährung

Ausräumung von Mythen -> bzgl. Hervorrufung von Allergien durch Lebensmittel auf das Kind, Verzehr von Innereien (gekocht), Pasteten -> nur Leber oder generell Herz, Lunge, Milz?

Bedarf an Vitamine und Mineralstoffe in der Schwangerschaft

Beitrag zu KBG unzureichend

Bessere Info über Mutterschutz!

Bewegung, was tun gegen Wassereinlagerungen in den Beinen (+Schwangerschaftsbeschwerden)

Das ist leider schon zu lange her

das Meiste war schon bekannt, daher keine Mehr-Infos notwendig;

Deckung des Bedarfs zusätzlicher Kalorien, bessere Verwertbarkeit von Vitaminen durch Lebensmittelkombination

den GKK-Vortrag betreffend! Extrem schwache Auskunft über SVA-versicherten Vater

Der Vortrag war gut, wir wussten aber schon viel über gesunde Ernährung. Wir dachten, dass man evtl. auf mehr achten muss

Der Workshop hat mich eher verunsichert, als mir geholfen! Was man alles essen soll u. was nicht, finde ich übertrieben!

Der Workshop ist so wie er ist gut, auf Fragen wurde eingegangen

Diabetes in der Schwangerschaft -> Ernährungstipps

Diabetes in der SS -- Infos darüber

Die Information war gut aufgebaut, was ich noch mehr erwartet hätte, wären Rezepte gewesen.

die Informationen waren für mich ausreichend

ein kurzer Überblick über Ernährung in der Stillzeit

Eine konkrete Produktliste von Lebensmittel, die z.B. Rohmilch enthalten od. wo rotes Fleisch ist...

eingehender auf Schwangerschaftsbeschwerden, z.B. zum Schluss Sodbrennen, ...

Eisenmangel vermeiden

entschlackende, entwässernde Tees;

Erfahrungsaustausch der TN generell

Ernährung bei SS Diabetes

Ernährung in der Stillzeit

Ernährung in der Stillzeit; Zufüttern (Wann? Was geeignet, was weniger?)

Ernährung während der Stillzeit

Ernährungspyramide sehr veraltet, Alternative bei Unverträglichkeiten waren nur Medikamente, Fleisch und Milch zu viel

Im Speiseplan, Fisch ist gesund - jedoch nicht jeder (Überzüchtung, Schwermetallbelastung wurde nicht erwähnt)

Alternative wäre Leinöl aus der Umgebung

Ernährungstipps bei Schwangerschaftsbeschwerden

Ernährungstipps bei Übelkeit (wenn diese nicht nur morgens, sondern den ganzen Tag über anhält)

Ernährungstipps für den Arbeitsalltag!

Ernährungstipps hätten mehr bzw. teilweise mehr in die Tiefe gehen können - teilweise zu oberflächlich behandelt.

Essbarkeit von Fischkonserven

Essen im Arbeitsalltag, Schwangerschaftsbeschwerden

eventuell Kochtipps (warme Gerichte)

eventuell mehr Rezepte, Vorschläge für einen Tagesplan der alle Empfehlungen berücksichtigt

eventuell Ernährungstipp für die letzten Wochen vor der Geburt (Leinsamen, Himbeerblätterttee, ...)

evtl. Ernährung zur Geburtsvorbereitung, falls Kursteilnehmerinnen noch keinen besucht haben;

Fisch soll verzehrt werden, aber nicht in jeder Form (z. B. Sushi, Matjes) - hier wäre eine genauere Abgrenzung gut gewesen

Fischsorten -> welche sind verträglicher -> Meeresfrüchte etc.

Für mich war der Kurs sehr passend!

Für mich war die Info ausreichend -> habe aber eine allgemeine Ernährungsausbildung, somit war es für mich eine Ergänzung

für mich war es ausreichend

genügend Information über Ernährung, evtl. etwas mehr über mögliche Sportarten in der Schwangerschaft

Gerichte, Zwischenmahlzeiten

gerne noch ein paar mehr Rezepte bzw. Alternativen für Menschen m. Laktose u. Fructoseintoleranz (wie mich)

Gewichtszunahme trotz gesunder Ernährung

hab mich vorher schon ausreichend informiert

habe keine Tipps erhalten, die ich nicht schon wusste; Ersatznahrung für Vegetarier;

hat alle super gepasst, da ich vorher ein 3/4 Jahr bei "my Line" teilgenommen habe, wusste ich schon einiges

hat alles gepasst, Infos waren ausreichend, wir durften ja Fragen stellen

Ich bin Studentin und hätte gerne mehr Infos für Mütter in Ausbildung erhalten.

ich fand das Seminar sehr gut& ich konnte mir viel mitnehmen

Ich finde der Kurs war ausreichend informativ!

Ich habe mir mehr Tipps für Hauptgerichte erwünscht, durch den Workshop habe ich nicht viel dazu gelernt

Ich habe überall genügend Informationen erhalten

ich war sehr zufrieden

Info & Material war ausreichend

Info bereits im Vorhinein durch Broschüren / Folder sehr gut

Information über Auswirkungen von zu viel Zucker

Information war ausreichend, Broschüren zum Nachlesen waren gut

Informationen vor der Schwangerschaft, nicht im dritten Monat

Informationen waren ausreichend, gut war, dass Ernährungsempfehlungen in einer Jause dort demonstriert wurden

Infos bzgl. der verschiedenen Modelle, Kinderbetreuungsgeld bzw. Karenz

Infos für nach der Geburt - 2.Workshop?

ist schon so lange aus, dass ich dazu jetzt nichts mehr sagen kann;

kann mich an keine Tipps gegen ss-Beschwerden erinnern

Karenz Modelle -> 1/4 Std. finde ich zu wenig

Karenz, Kindergeld

Karenzgeld

Karenzgeld

Karenzzeit bzw. Karenzgeld

Karenzzeit und Karenzgeld

Karenzgeld / Wochengeld, war leider niemand da

keine

keine

keine  
keine Ahnung  
keine, war genau richtig und sehr umfassend! Insbesondere die Kochtipps!  
Keine - guter Gesamtüberblick und hohe Fragemöglichkeit  
keinen  
keinen  
Kinderbetreuungsgeld, Wochengeld, Stillberaterin mit Ernährungstipps  
Kinderbetreuungsgeld / Zuverdienst, "Essenworkshop" ausreichende Informationen  
Kinderbetreuungsgeld / Zuverdienst, "Essenworkshop" ausreichende Informationen  
Kinderbetreuungsgeld bzw. einkommensabhängige Variante  
Kinderbetreuungsgeld; Rezepte;  
Kindergeld / Karenzgeld - Zeit...  
Kochrezepte  
Kochrezepte  
Kochrezepte  
Konkrete Gerichte - Ideen  
konkrete Rezepte  
konkretere Beispiele, welche Lebensmittel tabu sind, z.B. Rohwurst -> was zählt dazu ->auf der meisten Wurst steht nichts oben, ob es roh ist!!!  
Kopie der Nahrungsmittel (genaue Aufgliederung der Wurst-, Käsesorten)  
Learning by doing -> etwas tatsächlich ausprobiert, was Neues - einfaches nur Theorie  
Lebensmittelzusatzstoffe, blähende Speisen (v.a. wegen Stillen),  
leckere Rezepte  
Listerien-Hysterie relativieren durch objektive Fallzahlen (fehlt im Kurs, im Internet DAS Thema  
Mehr Beispiele, welche Wurstarten nur geräuchert sind und deshalb nicht gegessen werden sollten; was darf ich beim Stillen essen und was nicht  
mehr Kochrezepte, schnelle und einfache Gerichte mit Kalorienangaben  
Mehr Rezeptbeispiele für Berufstätige  
mehr Rezepte  
mehr Rezepte  
mehr Rezepte  
mehr Rezepte  
mehr Rezepte

mehr Rezepte für den Alltag! z.B.: Kochbuch -> würde ich auch kaufen

Mehr Rezepte für Essen im Büro und trotzdem ausgewogene Ernährung

Nahrungsergänzung / Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen

Nahrungsergänzungsmittel - Pro und Kontra, da häufig von Ärzten standardmäßig verschrieben

Nahrungsergänzungsmittel, die man nicht essen soll -> detailliertere Info bezogen auf Produkte

Nahrungsergänzungsmittel, Kräutertees..., altern. Methoden

Nahrungsergänzungsmittel, Kräutertees..., altern. Methoden

Nahrungsmittel, die zu meiden sind

Naturheilmittel bzw. natürliche Lebensmittel, welche bei Schwangerschaftsbeschwerden eingesetzt werden können; mehr Zeit für die Vorstellung der Karenzmodelle

nicht für mich aber für andere, wie schädlich / gefährlich Alkohol oder Rauchen in der SS sein kann, klare u. bildliche Beispiele

noch mehr Tipps gegen Beschwerden

Optimale Verwertung d. bestimmten Nahrungsmittelkombinationen ev. Praxisteil

persönlichkeitsbezogen z.B. Allergien

Recht

rechtliche Situation, mehr Hintergrundinformation bzgl. Karenzgeld, Fristen für Meldungen, Rechte gegenüber Arbeitgeber

Rezepte

Rezepte für die ganze Familie

Rezepte haben gefehlt

Rezepte, die sich leicht und schnell zubereiten lassen und ein "Tagesmenü"

Rohmilch, Fleisch

Säfte + verpackte Säfte; Fisch welche ja, welche nein

schnelle Rezepte für den Alltag

Schwangerschaftsdiabetes

Schwangerschaftsbedingte Diabetes, Werte, Auswirkungen und aktuelle Grenzwerte

Schwangerschaftsdiabetes

Schwangerschaftsdiabetes, Prävention

selber ernährungsspezifische Ausbildung

Sodbrennen

Sodbrennen

spezielle Ernährung in der Spätschwangerschaft z.B. durch Tees, Leinsamen

Sport- Gymnastik, Rückenbeschwerden; normal zu arbeiten mit dem dicken Bauch

Sport - wieviel ist erlaubt?

Sport, wieweit darf ich gewisse Bewegungen machen

Sport-Unsicherheit, was schadet oder ist erlaubt?

Tagespläne für Umsetzbarkeit des Nährstoffbedarfs, Nahrungsmittelliste der einzelnen Kategorien

Themen des Workshops waren für mich ausreichend behandelt von Allem etwas -> sprich das Wichtigste angesprochen auf Fragen wurde gut eingegangen!

Tipps für Schwangerschaftsdiabetes. Teilweise fehlten die Gründe für die zu vermeidenden Lebensmittel

Tipps gegen Müdigkeit u. Erschöpfung

Tipps zur Ernährung während man noch arbeitet / vor der Karenzzeit - zu Hause ist es einfach, sich gesund zu ernähren, neben dem Berufsleben (Kantine) eher schwieriger

Tipps, wie ich Süßigkeiten bzw. Heißhunger vermeide

Toxoplasmose, Sodbrennen, wie verändern sich die Organe

Toxoplosmosegefahr - kann Speck warm gegessen werden, Achtung auch bei Dauerwürsten

Übelkeit, Erbrechen

über die tägliche Kalorienzufuhr

über Karenzmodelle wurde nicht gut vorgetragen

über Mutterschutz - rechtliche Info der OÖGKK

über SS-Diabetes

über Zahnpflege/ Karenz (Gelder, Rechte usw.)

Umgang mit Kochsalz und was tun bei Wasseransammlungen

Unsicherheit bezüglich Toxoplasmose - Käsearten; Grundsätzliche finde ich, dass dieser Vortrag echt klasse ist und unbedingt beibehalten werden soll!!! -> zur Prophylaxe und für das ungeborene Kind ganz wichtig!

Unverträglichkeiten, Milch, Weizen, Soja Zitrusfrüchte

vegetarische Ernährung in der SS

vegetarische Ernährung -- wo ist viel Eisen drin

Vielleicht ein paar gesunde gute Rezepte

Vitamine, welche Fische sind ungeeignet, wie wahrscheinlich ist es tatsächlich, dass durch Lebensmittel das Baby gefährdet wird

von der GKK bezüglich Kinderbetreuungsgeld

umfassender Allgemeinüberblick

guten Überblick erhalten

Vortrag war sehr ausführlich und hilfreich

wann man was wieder essen darf

war ausreichend

war ausreichend

war gut so wie es war

war in Ordnung, so wie es war

war kein Workshop, sondern Vortrag

Warum z. B. ganz genau, gewisse Lebensmittel vermieden werden sollten, mit welchen Konsequenzen f. d. Baby, wenn diese doch gegessen werden. z.B. Speck

was man gegen Sodbrennen machen kann

was vermeiden

weitere Rezepte

welche Brot bzw. Getreidesorten bevorzugt werden sollen

Welche Inhaltsstoffe in welchen Lebensmittel enthalten sind (Eisen, Folsäure, versch. Vitamine) -> eine Liste wäre hilfreich gewesen

Welche Kräuter speziell in Tees am Ende der SS empfehlenswert. bzw. zu vermeiden sind

welche Nährstoffe statt Vitaminpräparaten

welche Vitamine u. Mineralstoffe werden in der SS vermehrt benötigt

Welcher Kräuter / Tees man in der SS verwenden darf und welche nicht!

Welches Gemüse / Obst enthält welche wichtigen Vitamine (Überblick, Prioritätenliste)

weniger Eisen im Blut

Weniger ist mehr, trotz Hintergrundwissen über Ernährung war es eher schwierig den Inhalten zu folgen/ sich zu merken für bildungsschwächere Personen, stell ich mir den Inhalt allzu komplex vor

wichtige Stoffe wie Fe, Mg etc. - wo enthalten, wie verwendbar - Rezepte?

wie behandle ich sinnvoll Erkältungen

Wie ich längerfristig auf Süßes verzichten kann, leckere Rezepte f. Kuchen etc. wenn man mal Lust auf Süßes hat!

wie man sich bei Buffet-Essen richtig ernährt. Wenn alles "offen" dargelegt wird, sieht man nicht ob es sich um z.B. Rohmilchprodukte handelt. (z.B. im Urlaub)

Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel (Vitaminpräparate,..)

Wochengeld, Kinderbetreuungsgeld

Wochenplan, richtige Ernährung für eine Woche

wurde ausreichend informiert

zu meidende Nahrungsmittel

Zubereitung der Speisen (Rezepte), Einkauf der Zutaten - Bio: ja/nein?

Zucker, Fette (Auswirkungen) SS Diabetes Fruchtzucker

Zusammenstellung der Speisen zur optimalen Vitaminaufnahme bzw. Mineralstoffaufnahme

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

230 Kommentare:

2-3 Mahlzeiten, keine Zwischenmahlzeiten! Viel Wasser!

Abwechslung - Obst (Gemüse) Getreideprodukte/Fisch/Fleisch

Alles

Änderung meiner Trinkgewohnheit

auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung geachtet zu haben

Auffrischung des Wissens an gesunde Ernährung mehr Obst und Gemüse zu essen

Ausgeglichenheit, Ruhe, Arbeit, Ernährung, Flüssigkeit, Tipps aus Zeitungen, Internet

ausreichend trinken, Tipps gegen Sodbrennen

ballaststoffreiche Ernährung, Obst und Gemüse

Bedeutung von Obst und Gemüse wieder besser wissen

Beschreibung der Lebensmittel z.B. ob pasteurisiert

Bewegung

Bewegung, Füße hochlagern

Bewegungsempfehlungen

Bewusster Genuss von Süßem

bewusster Umgang mit Nahrungsmitteln. Mehr Obst, weniger Koffein, denke mehr nach was ich esse

Bin viel sicherer geworden; besonders auf die Frage, was darf man auf keinen Fall essen

Broschüren wie "Babys erstes Löffelchen", "Beikost" und Kochheft, Praxisbeispiel, wie eine gesunde Jause aussehen kann, verkosten ->bleibt am Besten in Erinnerung

Broschüre Gesund Essen

Broschüren zum Nachlesen und Rezepte

Da mein Mann den Kurs auch besuchte, waren wir zu zweit sehr motiviert!

darf ich während der Schwangerschaft mit Alkohol kochen?

Darstellungen, wie viel Zucker in Säften / Joghurt usw. enthalten ist. Tipps mit div. Lebensmittel zu kochen (Linsen, Vollkornmehl, ...) Generell Ernährungspyramide, wie kann ich die umsetzen, damit ich alles unterbekomme...

das Bewusstsein, mehr Gemüse zu essen!

Das Infomaterial -> Rezeptheft

das Internet und der Geburtsvorbereitungskurs in der Klinik und die damit verbundenen Antworten auf alle Fragen

Das Kochbuch und das Kirschkernsäckchen

das Verständnis und Umsetzen der Ernährungspyramide, Bedeutung von Vitaminen, Omega 3 Fetten etc.

das Wissen über den tatsächlichen Mehrbedarf, welche Lebensmittel zu meiden sind

Das Wissen wie welche Lebensmittel auf uns und unser Baby wirken

Dass ich mehr Milchprodukte essen sollte

dass ich mich wirklich viel gesünder ernähre, daher habe ich bis jetzt noch absolut nichts zugenommen

dass ich nicht für 2 essen muss

dass man Fisch aus der Dose essen darf

Dass man nicht für 2 isst

Dass man nicht unbedingt mehr essen muss, nur weil man schwanger ist. Obst-Gemüse Tipps etc.

dass man sich in der SS auch mal was gönnen darf. Dass man nur 255 kcal extra zu sich nehmen darf ist mir wichtig weil ich danach keine extra Kilos habe

dass weniger Süßes und mehr Bewegung bessere Gesamtwerte ergeben

der ganze Workshop

Der Gedanke an den Workshop erleichtert mir das gesündere Essen

der Tipp auf den eigenen Körper zu hören! Relaxt mit der Situation umzugehen

Detailwissen über zu vermeidende Lebensmittel z.B. geräucherter Speck, Schinken etc.

die allg. Informationen über Inhalte u. Nährstoffe v. Lebensmitteln, bewusste Auseinandersetzung

die Angabe der Menge wie viel man essen darf

die Info, dass Schwangere nicht das Doppelte essen müssen sondern ausgewogen

die Informationen, worauf man beim Einkauf der LM achten soll - insbesondere die Inhaltsangaben auf den Verpackungen beachten muss

Die Kenntnis der Lebensmittel, die zu meiden sind (v.a. Rohmilch und ungekochte Eier)

Die Rezepte in der Broschüre

Die Rezept-Broschüren, die ich im Kurs erhalten habe. (Kochrezepte etc.)

Durch Workshop kein SS-Diabetes

durchschnittlicher Kalorienbedarf, welche Nahrungsmittel sollen vermieden werden

Eigentlich nicht so viel, hab mein Sodbrennen durch viel Leitungswasser und Kräutertees bekämpft

ein Geburtsvorbereitungskurs

Einfach das Bewusstsein Obst und Gemüse mehr zu essen!

einige Tipps, die vermehrt benötigten Stoffe, zu sich nehmen

Empfehlung mehr Milchprodukte + Fisch zu essen

entwässernde Lebensmittel

erhöhter Bedarf an Milchprodukten; Vermeidung von Rehmilchprodukten

Ernährung

Ernährung bei Sodbrennen & Völlegefühl

Ernährungsbeispiele

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide

Ernährungspyramide für Schwangere

Ernährungspyramide für Schwangere

Ernährungspyramide während der Schwangerschaft

Ernährungspyramide, Vorstellung "neuer" Lebensmittel (z.B. rote Linsen)

Ernährungspyramide, wichtige Vitamine u. Mineralstoffe

Ernährungspyramide; Wichtigkeit von Eiweiß und Gemüse

Ernährungstechnisch ist alles gleichgeblieben. Habe immer schon auf gesunde Ernährung geachtet.

Ernährungstipps

Ernährungstipps bei Schwangerschaftsbeschwerden

Ernährungstipps, Ruhe

Ernährungstipps

Ernährungsverhalten

es war gut zu wissen welche Nahrungsmittel man völlig meiden bzw. nur in geringen Mengen essen soll

Essen was vermieden werden soll - rohes Fleisch

Essen, was schmeckt und wovon ich weiß, dass es auch gesunde ist - ich habe keinerlei Beschwerden, es geht mir super!

Essenszeiten ändern

Folder mit Kochrezepten

frisches Obst u. Gemüse der Saison

frischgepresste Säfte (so konnte ich die Tabletten weglassen, die als Ergänzungsmittel ab dem 4. SSM empfohlen werden)

ganz normal weiter leben, bis auf ein paar Ausnahmen beim Essen, hatte aber absolut keine Beschwerden!

Gehalt von Mineralstoffen in Lebensmittel, Omega 3 Aufnahme

Gemüse deckt Vitaminbedarf relativ gut ab. Daher ist das geringere Angebot am Obst im Winter nicht so tragisch

generell ein guter Überblick

generelle Info über Ernährungsempfehlung u. Zusatzbedarf an Nährstoffen

genügend Flüssigkeit trinken

Gerichte bzw. Essen, worauf man lieber in der Schwangerschaft verzichten sollte.

Gesamtüberblick

Gesund leben

gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung

hab mich einfach weiter gesund ernährt!

Habe durch die Tipps bewusster gegessen / getrunken, bzw. gewisse Sachen gemieden

Haferflocken bei Sodbrennen

Heft mit Rezepten, Internetseiten

Hilfe bei kleinen Schwangerschaftsbeschwerden (z.B. Leinsamen bei Verstopfung...)

Hilfe gegen Sodbrennen

Hinweis auf Vollkornprodukte und Kartoffel haben viel Vitamin C

Hinweis über erhöhten Energiebedarf. Kombination d. Speisen. Rezeptvorschläge

Hülsenfrüchte mehr beim Kochen eingesetzt, auch mehr Fisch am Speiseplan;

Hygienevorschriften; Tipps zur Deckung des Mehrbedarfs an Vitaminen. Broschüren sind sehr gut!

ich erlebe Sicherheit beim Essen, da ich das Gefühl hatte, dass ich informiert bin. So wusste ich, wie ich dem Baby etwas Gutes tun und Gefahren fern halten kann!

ich habe mir von den Broschüren die wir erhalten haben Rezepte rausgesucht und diese nachgekocht: sehr lecker und gesund

Ich habe Rezepte ausprobiert und nachgekocht-sehr zufrieden

Ich schaue wirklich oft auf die Ernährungspyramide und versuche somit immer zu schauen, dass ich mich so halbwegs gesund ernähre

In welchen Speisen welche Fette drin sind... Generell was wo drin ist!

Info über Eiweiß v. Vitamin

Info über erhöhten Bedarf an Lebensmittel

Info über Lebensmittel auf die man in der Schwangerschaft verzichten soll

Info über Lebensmittel die in der Schwangerschaft nicht konsumiert werden sollen

Info über mehr Eiweißprodukte, habe seit dem Kurs versucht, mehr zu konsumieren

Info über SS-Diabetes

Info über zu meidenden LM

Info zu Fruchtsäften. Aufgaben zu Mengen von Obst und Gemüse.

Information welche Lebensmittel für das Baby zusätzlich notwendig sind, Info wie bei Beschwerden vorzugehen ist

Information, welche Lebensmittel dem Baby schaden könnten

Informationen über den Zusatzbedarf

Informationen über zu meidende Nahrungsmittel, Nährstoffe in versch. Nahrungsmitteln

Infos, welche Lebensmittel tatsächlich gemieden werden sollen

Ingwer-Tee für Übelkeit, mehr Bewegung (schwimmen)

Inhalte des Kurses als Ernährungshilfe

Kochbuch

Kochvorschläge

Kombination der Lebensmittel - was in welcher Zusammenstellung am besten aufgenommen werden kann.

Kombination v. Lebensmittel f. eine bessere Aufnahme v. Eiweiß (-> Vegetarier)

konnte einige Rezepte aus dem Heft gut umsetzen, und habe insbesondere auf den erhöhten Eiweißbedarf in der SS geachtet;

Lebensmittelpyramide

Lebensmitteltabelle für Schwangere (Lebensmittel, die man aus Vorsorgegründen meiden sollte);

leider nichts, da Risikoschwangerschaft

Leinsamen gegen Obstipation

Liste mit Lebensmittel, die man vermeiden sollte

Mehr auf Naturprodukte geachtet und weniger Fertigprodukte eingenommen

mehr auf Streichfette, Schlagobers zu verzichten!

Mehr Milch bzw. Eiweiß empfohlen

mein eigenes Gefühl

mein Mann

Menge von Teein auch zu beachten; (viele wusste ich schon aus der ersten SS)

Mich gesund zu ernähren; Ernährungspyramide ist super

mir immer wieder, wenn "schlechte" Ernährungsgewohnheiten auftreten den Workshop in Erinnerung zu rufen

mit welchen Nahrungsmittel wird der Bedarf an Omega 3 Fettsäuren gedeckt

Nährstoffbedarf, zu vermeidende Lebensmittel

Nahrungsmittel, die in der Schwangerschaft zu meiden sind ; dass durch Vitamin C die Eisenaufnahme verbessert wird

Nein

nichts Besonderes

nichts Bestimmtes

noch bewussterer Umgang mit Lebensmitteln; das auch verkochter Alkohol noch 40% Alkohol enthält, daher vermieden werden soll

noch mehr Info über die LM-Auswahl

Omega 3 Fettsäure, Eisen

Prospekte, Rezeptbuch

Rezept, Überblick

Rezeptbroschüre

Rezepte

Rezepte, Nahrungsmittel zu vermeiden, Essensmenge, Kinderbetreuungsgeld, Karenzgeld

Rezepte, Zusammenstellung von Mahlzeiten

Rezeptheft

Rezeptheft

Rezeptheft für neue Anregungen beim Kochen (z.B. Karotten-Orangen-Suppe, ...)

Rezeptideen für Zwischenmahlzeiten

Rezeptsammlung, die während des Workshops ausgegeben wurde

Rezepttipps

richtige Ernährung bei Sodbrennen

Richtige Ernährung in Schwangerschaft

sich den Ernährungsbedürfnissen in der Schwangerschaft bewusst zu sein und auf die Unterlagen zurückgreifen

Siehe Ergebnis Frage 13!

Skript zum Nachlesen

Steigerung von Obst / Gemüse

Tabelle mit empfohlenen Mengen

täglich mehrere Zwischenmahlzeiten

Thema Ernährung Rezepte für die schnelle, gesunde Küche

Tipps für vegetarische Ernährung

Tipps gegen Darmträgheit

Tipps gegen Schwangerschaftsbeschwerden

Tipps gegen Sodbrennen

Tipps gegen Sodbrennen

Tipps gegen Sodbrennen (auch wenn es nur mäßig wirkte)

Tipps gegen Verstopfung

Tipps gegen Übelkeit ( -> mehrere kleine Portionen,...)

Tipps bei Sodbrennen

Tipps bei Übelkeit, Mehrbedarf-Info, was man nicht essen / trinken soll

Über Risiken Bescheid zu wissen, um diese vermeiden zu können

Unterstützung des Partners in der Ernährung

Urlaubstage; Die Arbeit war so anstrengend, dass ich die nötige Energie für Bewegung nicht aufbringen konnte und zu viel Süßes gegessen habe;

Vermeiden von süßen Speisen und Getränken, bevorzugt saure Getränke (Mineral / Zitrone) oder Ingwertee halfen gegen Übelkeit.

Vertrauen, dass das Bemühen auch schon sehr wertvoll ist, kleine "Sünden" als Genuss sind erlaubt

viel Bewegung u. Frischluft

viel Obst und Gemüse

viel trinken (vor allem Tee ungesüßt)

viel trinken, Calcium-Zufuhr

viel Wasser trinken + Obst essen

Vitamin C + Eiweiß steigert Eisenaufnahme

Vitamine in Nahrungsmitteln, Nährstoffe in Nahrungsmitteln

war schon sehr umfangreich

was darf gegessen werden, Ernährungspyramide

Was darf man essen, was nicht?!

Was darf man essen? Obst und Gemüse, Milch, Vollkornprodukte

was ich essen darf und wovon ich lieber die Finger lassen soll

was ich essen darf und wovon ich lieber die Finger lassen soll

was nicht gut ist, in der SS zu essen

was tun bei SS-Übelkeit

Wasser trinken bei Kopfweg

Wasser, Obst, Bewegung

weiß nicht

welche Lebensmittel erlaubt sind

welche NM zu bevorzugen sind

Welche Produkte vermieden werden sollen

Wieder bewusst werden durch den Kurs, was man in der Schwangerschaft berücksichtigen sollte in der Ernährung

Wissen über Ernährungspyramide in der Schwangerschaft-zumindest im Kopf zu haben;

Wissen über Calcium und Lactoseintoleranz

worauf ich bezüglich Ernährung in der Schwangerschaft achten soll.

Worauf sollte man eher verzichten, was ist eher gut fürs Baby

wusste schon selber sehr viel im Voraus;

Yoga, Schlaf; genügend Bewegung durch großes Haus

zu erfahren welchen Mehrbedarf man in der SS hat

zu vermeidende Lebensmittel wie Camembert, Salami etc.

zu wissen auf was man achten soll

zu wissen auf welche Lebensmittel ich zum Wohle meines ungeborenen Kindes verzichten soll

zu wissen welche Nahrungsmittel während der SS gemieden werden sollten

zu wissen, dass man nur wenige Kalorien mehr braucht, Gewichtszunahme sein soll

zu wissen, was ich auf keinen Fall essen darf

zu wissen, was ich essen soll. Info zu Rotschimmelkäse, Salami.

zu wissen, was z.B. 1 Portion bedeutet -> 1,2 Hände voll

zu wissen, was zu meiden ist

zu wissen, wie wichtig eine gesunde Ernährung für das Baby ist

Zuckergehalt v. Joghurts

zusätzlicher Bedarf

Zwischenmahlzeiten mit Gemüse decken, Vollkornnudeln bevorzugen

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

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

Die MitarbeiterInnen gaben dazu keine Kommentare.

### **Sonstiges**

Die MitarbeiterInnen gaben dazu keine Kommentare.

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

90 Kommentare:

Allgemein: es hat mein Wissen bestätigt

Allgemeine Informationen zu "was tun, wenn das Baby krank ist" finde ich noch wichtig; vielleicht bewährte Hausmittel, ab wann zum Arzt, Homöopathie, etc.

Altersgerechte Ernährung für Kind

ausführlichere Infoeinheit zu Karenz-Mutterschutz-Zeiten

ausführlicherer rechtlicher Teil

Austausch mit anderen Schwangeren war sehr schön

Babypflege

Da ich 11 Tage nach dem Vortrag entbunden habe, beantworte ich nur die Wissensfragen

Danke für das Kirschkernkissen

Das gleiche Angebot für Migrantinnen zu konzertieren wäre sicher sinnvoll

Der Kurs war super, sehr empfehlenswert, die Kursleiterin hat sehr zum Erfolg beigetragen

Der Workshop war total super und interessant!! Bin froh, dabei gewesen zu sein! Danke!! Auch die Jause war sehr gut! :)

Diabetes in der SS

Die Ernährungsberaterin hat mir eingetrichtert, dass ich unbedingt 11,5 Kg zunehmen muss, da sich mein Kind sonst nicht ausreichend entwickeln kann. Das hat mich sehr verunsichert. Bis jetzt ( 2. SSW) hab ich ca. 3 Kg zugenommen und mein Kind entwickelt sich prächtig!

Die Vortragende war sehr bemüht und nett, aber die Inhalte ließen zu wünschen über

Ernährung zur Milchbildung

eventuell was bei Sodbrennen. Hab den Workshop "Babys erstes Löffelchen" gemacht. Inhalte super abgedeckt

Es gab eine gesunde Jause, dabei waren auch Speck-Brote. Eine halbe Stunde nach der Jause wurde uns mitgeteilt, dass wir auf Speck verzichten sollen. Vielleicht dann nicht anbieten?!

Es war eher ein Vortrag als Workshop

Es war ein informativer und auch für Laien gut verständlicher und strukturierter Workshop

etwas mehr Info über Schadstoffe nicht nur im Essen

evtl. Gerichte selbst kochen oder ausprobieren

evtl. mehr anschauliche Darstellungen

find ich super das so etwas gibt

Frauen sollten vielmehr auf den Körper hören, statt ständig irgendwelche Werte messen zu lassen ob alles noch stimmt! Selbstvertrauen fördern

Für mich nicht interessant, da all diese Tipps schon bekannt waren aus Schule, Familie etc. sehr allgemein und logisch

guter Workshop, empfehlenswert

habe mich sehr wohl gefühlt bei dem Vortrag waren durchaus einige "Ahas" dabei

Handouts im "Beikost-Kurs"

hatte das Gefühl mehr zu wissen als die Kursleiterin, fiel mir schwer manche Infos ernst zu nehmen

Haustiere

Hinweis: Alles mit Maß u. Ziel!! Kleine "Sünden" sollen erlaubt sein -> besser bevor Heißhungerattacken drohen; kein striktes Zuckerverbot / Kaffeeverbot / Fruchtsaftverbot -> nur Wasser + Tee = fad

Homöopathie, Akupressur - Besuche im August den Beikost-Workshop

Ich habe nun alle 2 Stunden am Tag Hunger, dafür kann ich keine großen Portionen essen weil sonst Sodbrennen -> Was gibt es noch für tolle Zwischenmahlzeiten

ich war sehr zufrieden mit dem Workshop und freue mich auf den nächsten zum Thema Beikost

Informationen über Kaiserschnitt

Infos waren sehr ausführlich, auch Broschüren waren / sind sehr hilfreich zum Nachlesen. Bin zum Beikost-Kurs angemeldet: Sehr guter, empfehlenswerter Vortrag, bin froh, dass ich gleich zu Beginn meiner SS daran teilgenommen habe!!

Informationen über Wochengeld und Karenz

Karenzmodelle

keine

keine neuen Infos, war alles zu allgemein

Kindergeld

Kochrezepte

Kochrezepte

Kräuterheilkunde

Magnesiummangel vorbeuten, Wassereinlagerungen vermeiden

man wird immer mehr verunsichert, was man essen darf und was nicht

Mangelnde Kompetenz der Vortragenden, keine Antwort auf Fragen parat, Vortrag interessanter erwartet

mehr Informationen zu Bewegung/Sport i. d. Schwangerschaft. Danke, es war ein sehr informativer Workshop.

mehr Infos zu Kinderbetreuungsgeld / Wochengeld; darauf achten, wo der Workshop stattfindet: z. B. Wels EKiz ungeeignet auf Grund mangelnder Sitzplätze am Boden

mehr Rezepte

Mehr Zeit für den Vortrag! (Die Zeit ist knapp eingerechnet und viele Inhalte die wichtig sind, konnten nicht im Detail besprochen werden)

Mich hat gestört, dass Werbung von Flour und IOD gemacht wurde, ist sowieso schon in allen Lebensmittel und Zahnpasta etc. drinnen! Braucht man nicht auch noch extra!

Mütter in Ausbildung: Beihilfen, Unterstützung

Partnerkurs

Rezepte

Rezeptideen, Extrakurs für Ernährung in der Stillzeit wäre sinnvoll

Rezeptvorschläge

Rückbildungsgymnastik

Salz?

Schüssler Salze, Homöopathie, Akkupunktur / -pressur

Schwangerschaftszucker

sehr nette und fachkundige Vortragende!! Hatte mich vorher schon mit diesem Thema beschäftigt, deshalb hat es mich in meinem Essverhalten sehr bestärkt! Insb. dass man eben nicht für "zwei" essen soll, sondern auf die Qualität achten muss, und der Mehrbedarf an Kalorien ja tatsächlich nicht so groß ist

Stillen

Super wäre noch ein spezieller Kurs bei Schwangerschaftsdiabetes

Teesorten, welche sind erlaubt und welche nicht;

Thematisierung von: Darmgesundheit der Mutter ist essentiell für einen gesunden Darm + Flora beim Kind

Tipps gegen ss-Beschwerden

toller Workshop! Ich finde es toll, dass in Prävention investiert wird! Danke

Unterschiede zur Ernährung Schwangerschaft / Stillzeit

Vitamine - in welchem Obst, Gemüse, Getreide etc.; Vorträge lockerer gestalten, Vortragende vorstellen (Name, Kinder etc.) Wünsche + Anregungen (Fragen) darauf eingehen (Vortragende)

Vor dem Workshop hatte ich gedacht, dass vielleicht auch praktisch (Kochworkshop) etwas gezeigt und zusammen erarbeitet wird

War ein sehr interessanter Workshop, wäre auch für Personen mit Kinderwunsch (vor Schwangerschaft) interessant

War mir sehr hilfreich

war ok

War sehr hilfreich, interessant und passend gestaltet. Die Info von der Dame, die am Anfang über Mutterschutz / -geld usw. gesprochen hat, war zu schnell, teilweise schwer mitzukommen.

war sehr informationsreicher Kurs, sehr gute Möglichkeit um das Wissen aufzufrischen und sich danach wieder konsequenter daran halten

war sehr informativ

weiter so

weniger Zeit für das Ausfüllen des Fragebogens! Ansonsten war es ein netter Vortrag

wenn Kind geboren ist, geht es richtig los - Infos zu Ernährung in d. Stillzeit u. Beikost sehr wichtig bzw. Beikost Rezepte bis 1 Lebensjahr oder später wären super!

werde die restlichen Fragen nicht weiter beantworten, da mir die erste Frage noch nicht beantwortet wurde

Wie ich bereits weiß, gibt es auch Workshops f. Beikost u. Ernährung während der Stillzeit, daran möchte ich unbedingt teilnehmen!

wie schon geschrieben, Tipps, die man nicht kennt; Rezepte für gute und gesunde Hauptgerichte

Workshop auch für Paare, da es auch für den Partner wichtig ist zu wissen, welche Lebensmittel tabu sind und welche besonders wichtig

Workshop erreicht vermutlich nur die, die sich ohnehin mit dem Thema beschäftigen, größere Erreichbarkeit auch vom Rest wäre wichtig

Workshop war super

Workshop - öfter Termine, bzw. größer in den Umlauf bringen, denn kaum jemand weiß über diverse Workshops der GKK bescheid

Zahngesundheit

Zu Punkt 20): Kurs war gut gestaltet da man seine Erwartungen gleich deponieren konnte bzw. immer mal fragen konnte was zum Thema unklar war oder wo man noch Infos benötigte

