

research
team



Richtig essen
von Anfang an!

Evaluationsbericht Niederösterreich 2012



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



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

2013
F357130204



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	4
Zielgruppe	5
Anwerbung	5
Ziele der Evaluation	5
Methode	6
Ergebnisse der Evaluierung	7
Teilnahme an den Workshops in Niederösterreich	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen	7
Überprüfung der Evaluationsziele	11
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	11
Gewohnheiten	11
Gesundheit	12
Ernährung	12
Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops	14
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs	14
Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag	18
Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren	19
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns	21
Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden	22
Nebenfragestellungen	23
Mittelwerts-Tabellen	27
Kommentare	29

Einleitung

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

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

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

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

Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

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

Beschreibung des Workshops

Die Workshops finden im Rahmen des nationalen Projektes „Richtig essen von Anfang an!“ statt. Ein Workshop dauert 3,5 Stunden und beschäftigt sich vor allem mit ernährungsrelevanten Themen während der Schwangerschaft, wobei ca. eine halbe Stunde für Informationen und Kontaktdaten bezüglich des Kinderbetreuungs- und Wochengeldes verwendet wird. Zu Beginn und am Ende des Workshops füllen die Teilnehmerinnen jeweils Fragebögen aus, die für die Evaluierung

der Workshops relevant sind. Während des Workshops haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit (weiterführende) Fragen an die LeiterInnen zu stellen, aber auch nach Beendigung der Ernährungsberatung besteht die Möglichkeit mit den jeweiligen TrainerInnen in Kontakt zu treten, falls thematische Probleme oder Unklarheiten bestehen.

Zielgruppe

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

Anwerbung

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

Ziele der Evaluation

Ziel der vorliegenden Evaluation ist zum einen

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

zu erfassen. Zum anderen gilt es zu überprüfen,

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

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

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

Methode

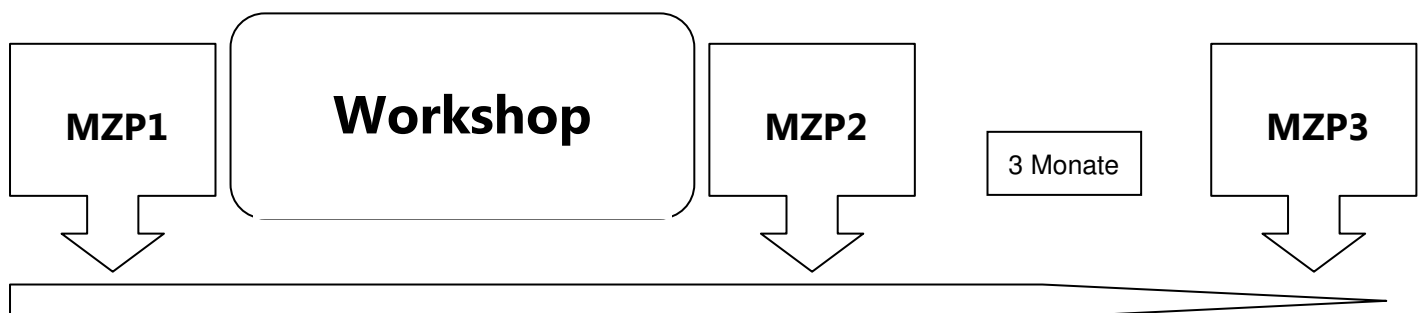
Die Evaluation im Bundesland Niederösterreich im Jahr 2012 umfasst drei Befragungen.

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

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

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

Abbildung 1: Untersuchungsplan der Evaluierung 2012, MZP =Messzeitpunkt



Ergebnisse der Evaluierung

Teilnahme an den Workshops in Niederösterreich

In Niederösterreich wurden insgesamt 89 Workshops mit **414 Teilnehmerinnen** abgehalten.

Die Workshops fanden zwischen dem 14.11.2011 und dem 19.12.2012 an 79 Orten statt. Dabei kamen 26 TrainerInnen zum Einsatz.

Tabelle 1 fasst die Rücklaufquoten zu den verschiedenen Befragungszeitpunkten zusammen.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP)

Befragungszeitpunkt	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2	Rücklaufquote zu MZP3
Bundesland Niederösterreich	414	403	175	97,3 %	42,3 %

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Eine Person machte keine Angaben zu ihrem Alter. Das durchschnittliche Alter von 413 Teilnehmerinnen lag bei 30,1 Jahren. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 27 und 33 Jahre alt. Die größten Anteile nehmen die 30-Jährigen (9,7 %) und die 31-Jährigen (9,7 %) ein.

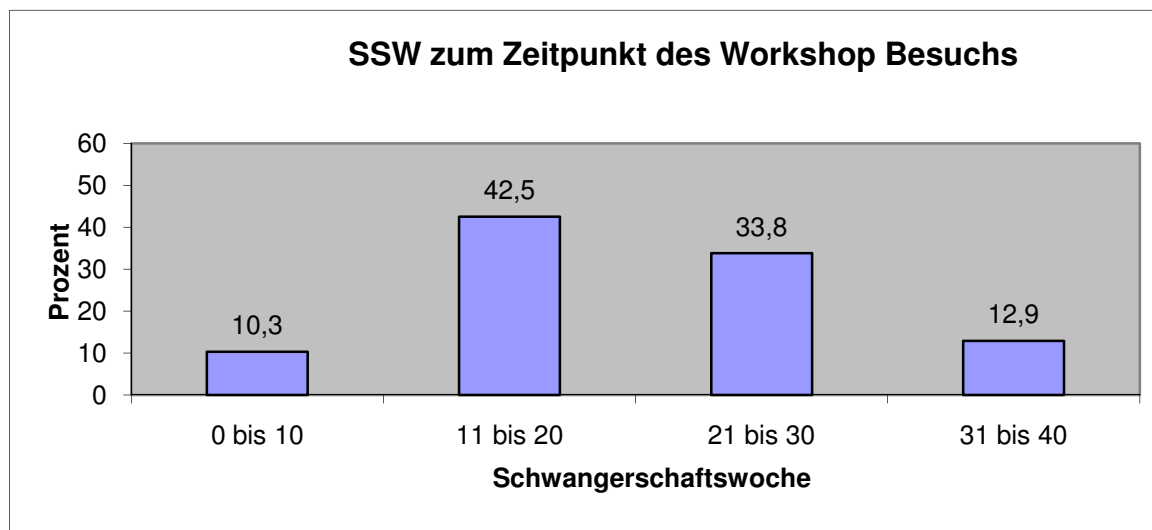
Anzahl der Schwangerschaften

404 Frauen beantworteten diese Frage. Davon handelte es sich für 297 teilnehmende Frauen (d.s. 73,5 %) zum Zeitpunkt des Workshops um die **erste Schwangerschaft**, für weitere 83 Frauen (d.s. 20,5 %) um die **zweite Schwangerschaft**. 11 Frauen (d.s. 2,7 %) standen vor der Geburt ihres **dritten**, weitere 5 Teilnehmerinnen (1,2 %) vor der Geburt ihres **vierten Kindes**. Für jeweils eine Frau handelte es sich um die **fünfte** bzw. **siebte Schwangerschaft**. Sechs Frauen waren zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs gar nicht schwanger, sondern lediglich am Thema interessiert.

Schwangerschaftswoche

Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in welcher sich die Teilnehmerinnen zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs befanden.

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



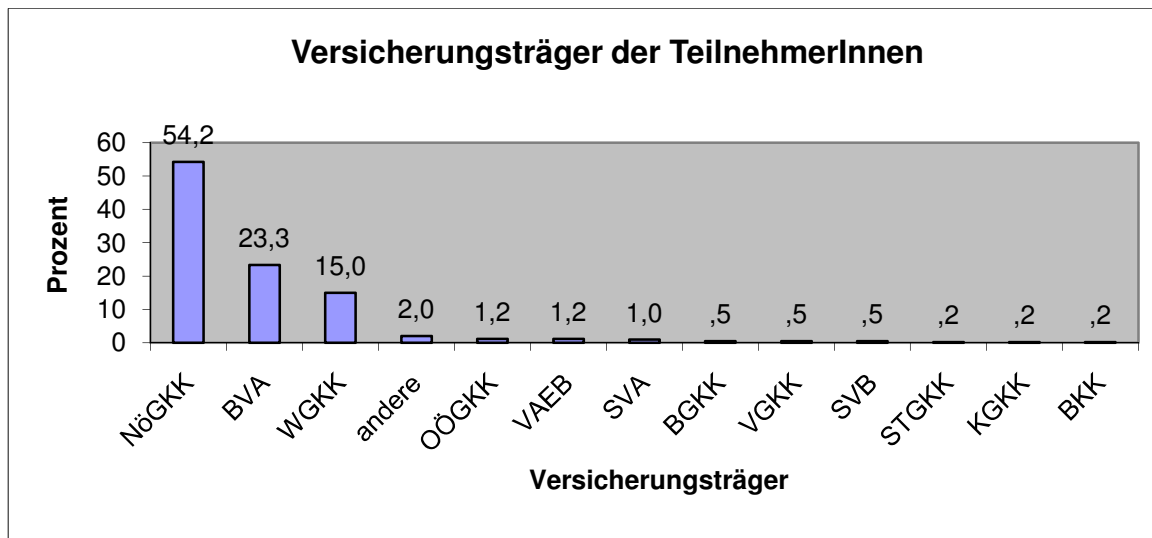
Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

393 der 409 Teilnehmerinnen (d.s. 96,1 %), die dazu Angaben machten, besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft**. 380 Teilnehmerinnen (d.s. 93,1 %) und 389 der Partner der Teilnehmerinnen bzw. Väter (d.s. 95,3 %) der ungeborenen Kinder sind in Österreich geboren. Zum Geburtsland machten sechs Teilnehmerinnen keine Angabe.

Versicherungsträger

Auf die Frage, welchen zuständigen Versicherungsträger die Teilnehmerinnen in Anspruch nehmen, zeigt sich, dass der Großteil bei der NÖGKK (54,2 %; d.s. 221 Personen) versichert ist. 23,3 % (d.s. 95) der Personen sind bei der BVA eingeschrieben. Die genauen Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt.

Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

128 der 405 Teilnehmerinnen, die diese Frage beantworteten, befinden sich in **Karenz** (d.s. 31,6 %).

Von jenen, die noch nicht in Karenz sind, gehen 69,7 % einem **Vollzeitjob** (d.s. 184 Frauen) nach, weitere 18,9 % (d.s. 50 Frauen) arbeiten in **Teilzeit**. 2,7 % sind geringfügig angestellt. 6,1 % geben an, arbeitslos zu sein. 2,7 % haben ein anderes Beschäftigungsverhältnis.

Unter den Teilnehmerinnen sind 9 **Alleinerzieherinnen**. 16 Frauen machten zu diesem Thema keine Angabe.

Bildung

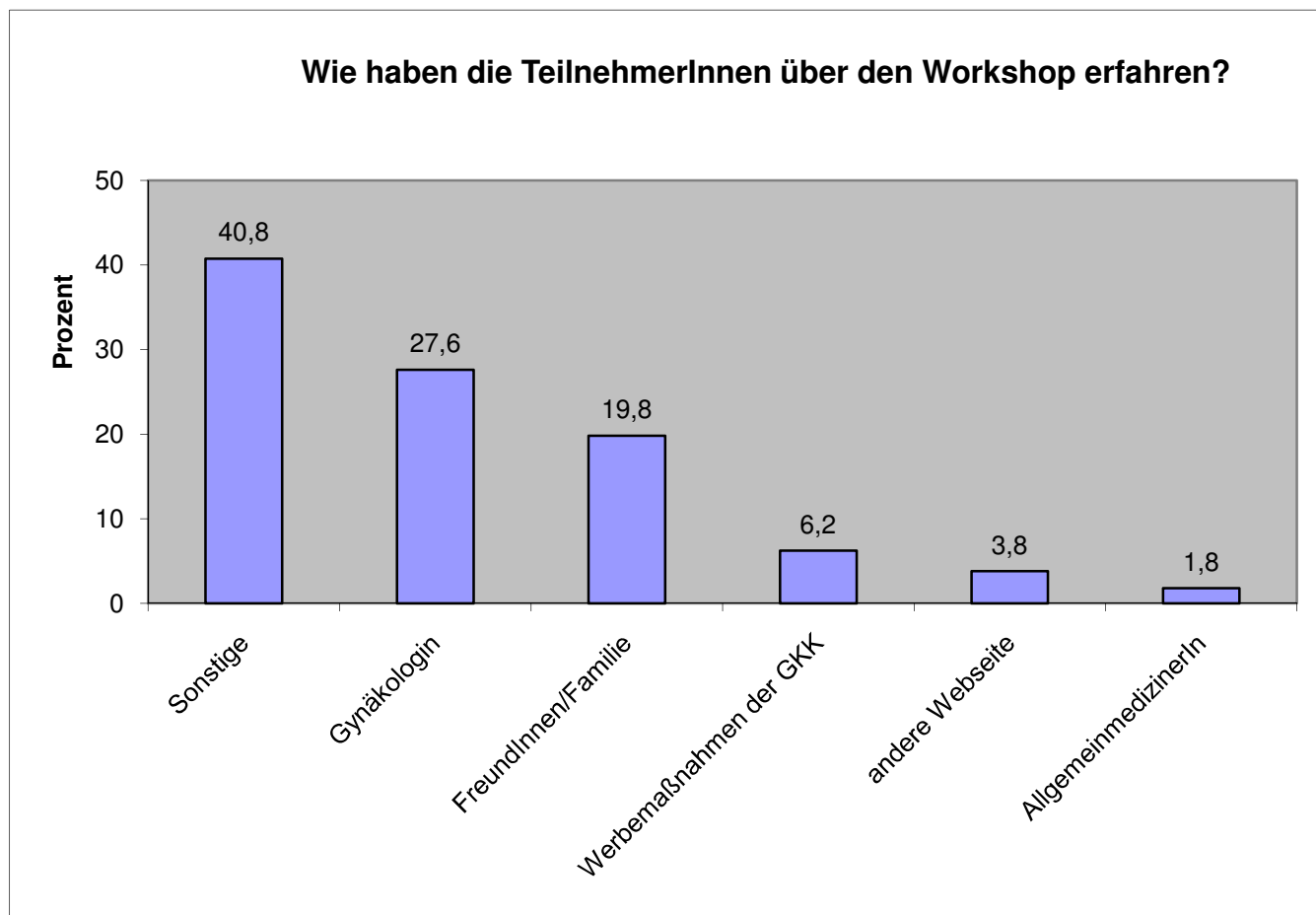
120 der 412 Workshopteilnehmerinnen, die diese Frage beantworteten, haben einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss** (d.s. 29,1 %). Weitere 150 Frauen (d.s. 36,4 %) bestätigen, eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert zu haben. Eine **berufsbildende mittlere Schule** besuchten 61 Frauen (14,8 %). Eine **Lehre** haben 77 Teilnehmerinnen (d.s. 18,7 %) abgeschlossen und 4 Frauen (d.s. 1 %) besuchten die Pflichtschule ohne Lehrabschluss.

Werbung für den Workshop

Auf die Frage, wie die Schwangeren vom Workshop erfahren haben, zeigt sich, dass 27,6 % (d.s. 124) der Befragten über ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** darauf aufmerksam wurden. Von **FreundInnen/Familie** erfuhren 19,8 % (d.s. 89) von dem Workshop und 6,2 % (d.s. 28) **über die Werbemaßnahmen der GKK** (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift).

Das **Internet** (3,8 %, d.s. 17) als auch der **Allgemeinmediziner** (1,8 %, d.s. 8 Frauen) fungierten eher im geringeren Ausmaß als Informationsquellen.

Abbildung 4: Wie haben die TeilnehmerInnen vom Workshop erfahren?



Wie in Abbildung 4 ersichtlich ist, erfuhr der Großteil der befragten Frauen (40,8 %, d.s. 183) aus „**sonstigen**“ **Quellen** von dem Workshop. Dabei stellte sich heraus, dass vor allem die Gemeinden, Hebammen, Krankenhäuser, Tageszeitungen und Geburtsvorbereitungskurse zur Bekanntheitssteigerung der Workshops beitrugen. Viele weitere Nennungen und auch die weiteren Internetquellen sind im Kommentarteil des Berichts ersichtlich.

Überprüfung der Evaluationsziele

Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes

Eines der Evaluationsziele liegt in der Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes – der Ausgangssituation der Workshopteilnehmerinnen.

Gewohnheiten

Alkoholkonsum

392 schwangere Frauen beantworteten diese Frage. Davon verzichteten 95,7 % der Schwangeren (d.s. 375) während der Schwangerschaft gänzlich auf Alkohol; 4,3 % (d.s. 17) konsumieren weiterhin Alkohol. In den Kommentaren wird von den betreffenden Frauen beispielsweise ein Glas pro Woche angeführt oder angemerkt, nur sehr selten Alkohol zu konsumieren.

Zigarettenkonsum

395 schwangere Teilnehmerinnen nahmen zu diesem Thema Stellung. Davon geben 55,4 % der Schwangeren an, **noch nie geraucht** (d.s. 219 Frauen) zu haben, weitere 25,3 % haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** (d.s. 100 Frauen). 17 % nahmen die Schwangerschaft zum Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören (d.s. 67 Frauen). Zusammengefasst bedeutet dies, dass 97,7 % der Frauen während der Schwangerschaft – und der Großteil schon davor – rauchfrei leben.

9 Frauen – das sind 2,3 % - geben jedoch an, dass sie **trotz Schwangerschaft weiterhin Zigaretten rauchen**. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über den Zigarettenkonsum der betreffenden Schwangeren:

Zigarettenanzahl	Anzahl der Schwangeren
1	2
2	1
5	3
6	2
10	1

Der **Durchschnitt** über alle 9 Frauen liegt bei **4,6 Zigaretten am Tag**. Die Bandbreite geht dabei **von einer Zigarette am Tag** (bei zwei Schwangeren) bis hin zum Konsum von **zehn Zigaretten** (bei einer Schwangeren).

Bewegungsverhalten

Auf die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ antworteten 400 der Workshop-Teilnehmerinnen. Davon bestätigen 92,8 % zumindest ein Mal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv zu sein. 21,3 % (d.s. 85 Personen) sind dabei an zwei Tagen in der Woche durchgehend 30 Minuten in Bewegung, weitere 22,5 % (d.s. 90 Personen) sogar an drei Tagen in der Woche. Immerhin 15,8 % (d.s. 63 Befragte) bestätigen tägliche körperliche Aktivität.

Gesundheit

Im Hinblick auf die Gesundheit der Workshop-Teilnehmerinnen wurden zum einen jene Faktoren untersucht, die ein erhöhtes Schwangerschafts- bzw. Geburtsrisiko darstellen und zum anderen schwangerschaftstypische Beschwerden erfasst.

Faktoren für erhöhtes Schwangerschafts- bzw. Geburtsrisiko (alle Workshopteilnehmerinnen)

Die dazugehörigen Fragen wurden nur von insgesamt 231 Frauen beantwortet.

Eine **Allergie oder Unverträglichkeit** weisen 44,3 % (d.s. 81) aller Befragten auf. Angegeben wurde dabei am häufigsten: Penicillin, Hausstaubmilbenallergien, Gräser- und Pollenallergien, Nickelallergie und Tierallergien. Viele weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Bei 6,6 % (d.s. 12 Schwangere) kam es zur Entwicklung einer **Schwangerschaftsdiabetes**. An **Adopositas** leiden 10 Frauen (d.s. 5,5 %), weitere 3 (d.s. 1,6 %) weisen **Bluthochdruck** auf. Bei 4,9 % (d.s. 9) sind die **Blutfettwerte erhöht**. 3 Frauen (1,6 %) leiden an **Diabetes mellitus** und eine Person gibt an, an **Präeklampsie** erkrankt zu sein.

17,5 % (d.s. 31) berichten von „**sonstigen**“ Beschwerden. Am häufigsten genannt wurden Schilddrüsenerkrankungen (Hashimoto), niedriger Blutdruck u.v.a., die im Kommentarteil aufgelistet sind.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere)

Übelkeit bzw. Brechreiz zählen zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden (56,6 % d.s. 219 Schwangere). 11 % (d.s. 42 Schwangere) müssen tatsächlich **erbrechen**. **Blähungen/Völlegefühl** werden von 38 % der Schwangeren (d.s. 147) berichtet. Unter **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** leiden 34,1 % (d.s. 132 Schwangere) und **Sodbrennen** kommt bei 25,6 % (99 schwangere Frauen) vor.

22,1 % (d.s. 85) der Schwangeren sind **vollkommen beschwerdefrei** und haben keinerlei Begleitscheinungen.

Ernährung

396 Frauen sind laut eigenen Angaben zum Zeitpunkt des Workshops mindestens in der dritten Schwangerschaftswoche. Fast die Hälfte der schwangeren Workshopteilnehmerinnen (47,7 %, d.s. 186 Frauen) nimmt bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

Nahrungsergänzungsmittel werden von 80,3 % der Befragten (d.s. 309 Frauen) zusätzlich **während der Schwangerschaft** eingenommen. Dabei stellte sich heraus, dass die Teilnehmerinnen eine Vielzahl an unterschiedlichsten Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Mit Abstand am häufigsten wird hierbei Femibion genannt. Aber auch Pregnavit, Eisen, Elevit und Vitamine stehen auf der Liste. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

5,1 % (d.s. 20 Schwangere) geben an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu sich zu nehmen. Im Gegensatz dazu glauben 73 % (d.s. 284 Schwangere), die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können. Nur eine Schwangere (0,3 %) glaubt überhaupt nicht, dass sie sich an den empfohlenen Ernährungsplan halten wird können.

Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops

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

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

Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs

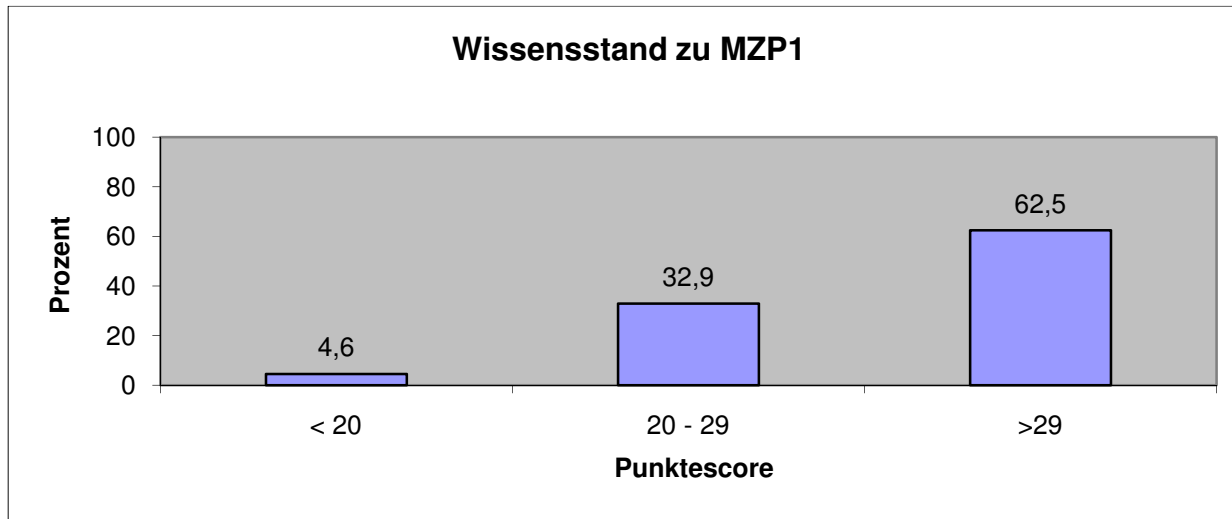
Ein und derselbe **Wissenstest** wurde zu allen Messzeitpunkten (MZP1-MZP3) vorgelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor als auch unmittelbar nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). Zusätzlich wurde den Teilnehmerinnen drei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

Der durchschnittliche Gesamtscore vor Beginn des Workshops lag bei den 413 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten, bei rund **29,9 Punkten**, wobei die **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 28 und 33 Punkten** erreichten. 6 Teilnehmerinnen (1,5 %) erreichten weniger als 10 Punkte, die höchste erreichte Punktezahl von 4 Teilnehmerinnen lag bei 39 Punkten.

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

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

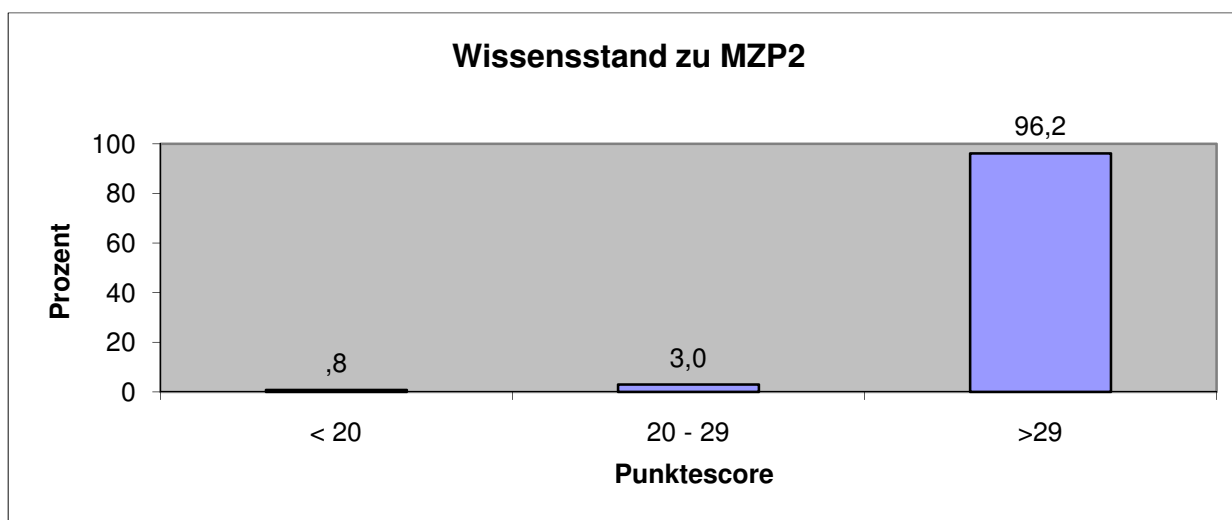
Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (n=413)



Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Hier liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 397 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten **bei rund 37 Punkten** und somit signifikant **höher** als vor Beginn des Workshops ($p=0.000$). Die Hälfte der Teilnehmerinnen erreichte nach dem Workshop einen Score **zwischen 36 und 39**. 60 Frauen erreichten 40 Punkte, weitere 27 Frauen sogar die maximale Punktezahl von 41.

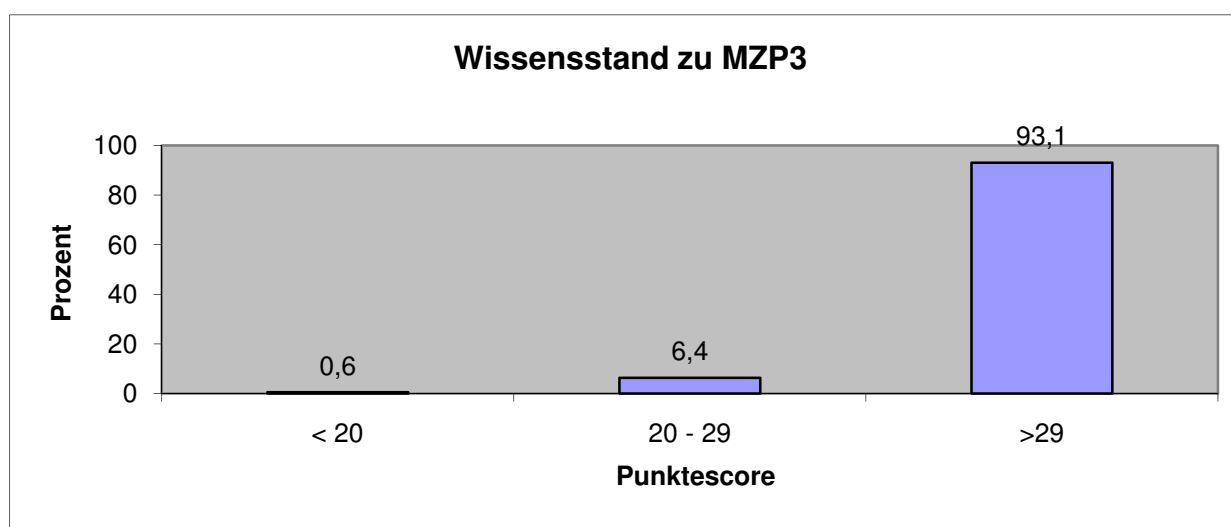
Im Durchschnitt legten die Workshopteilnehmerinnen 7,1 Punkte zu.

Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (n=397)



Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die Teilnehmerinnen gesendet. Dieser wurde von 173 Frauen ausgefüllt. Der **durchschnittliche Gesamtscore lag zu diesem Zeitpunkt bei 35,5 Punkten**. 93,1 % erzielten mehr als 29 Punkte und die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 33 und 38 Punkten**. Die geringste Punkteanzahl lag bei 10 Punkten, die höchste bei 41. Die Frage die dabei am häufigsten falsch beantwortet wurde, war wie viel Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte.

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (n=173)



Sowohl im querschnittlichen* als auch im längsschnittlichen** Vergleich zeigt sich, dass die Punkteanzahl im Vergleich zur Testung unmittelbar nach dem Workshop bei der Testung drei Monate danach deutlich abnimmt ($p=0.000$). Jedoch ist der Wissenszuwachs nach drei Monaten im Vergleich zum ersten Messzeitpunkt deutlich gegeben ($p=0.000$).

* 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).

Die folgende Tabelle zeigt einen Überblick der durchschnittlichen Gesamtscores (Querschnitt) im Bundesländervergleich.

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

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

Diese Aussage entspricht völlig der normalen Lernkurve, die am höchsten kurz nach dem neu Erlernten ist und sich nach einiger Zeit etwas abflacht.

Fazit: Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs der Beteiligten stattgefunden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die Teilnehmerinnen im Schnitt um 7,1 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von 17,3 %. Nach drei Monaten ist der Wissensstand geringer als direkt nach dem Workshop ($p=0.000$), aber dennoch deutlich höher als zum ersten Messzeitpunkt ($p=0.000$).

Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

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

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

Als durchaus praxisrelevant empfanden 94,8 % (d.s. 380) der Befragten die Workshop-Tipps (völlige und überwiegende Zustimmung). Zusätzlich sind 85,5 % (d.s. 343) sehr zuversichtlich bis zuversichtlich die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können.

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

Drei Monate nach der Ernährungsberatung (MZP3) wurde einerseits allgemein danach gefragt, ob die im Workshop vermittelten Ernährungstipps und Inhalte im Alltag leicht umsetzbar waren (1=stimme völlig zu bis 6=stimme überhaupt nicht zu). 78,7 % von 174 Frauen stimmten dieser Aussage zu diesem Zeitpunkt zu (Antwortkategorien 1 und 2), was im Vergleich zweiten Messzeitpunkt einem deutlichen Rückgang entspricht ($p=0.001$). D.h. es besteht eine gewisse Kluft zwischen der anfänglichen Zuversicht (MZP 2) und der späteren tatsächlichen Umsetzung im Alltag (MZP 3).

Es wurden aber auch Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 172 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind **59,4 %** (d.s. 102) der Frauen der Meinung, dass sich **die Inhalte des Workshops** (zu vermeidende Nahrungsmittel, Zusatzbedarf an Nährstoffen, Bewegung, Hygiene bei der Essenszubereitung, Beeinflussbarkeit der Schwangerschaftsbeschwerden) bisher **gut im Alltag umsetzen** ließen (Antwortkategorie 1, gute Umsetzbarkeit). Weitere 34,6 % (d.s. 59) entschieden sich für Antwortmöglichkeit 2.

Am besten konnten die Befragten die Tipps zu den **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte** (78,4 % gute Umsetzbarkeit), und vor allem die Tipps zur **Hygiene bei der Essenszubereitung** (87,8 % gute Umsetzbarkeit) in ihrem Alltag **umsetzen**. Im Vergleich dazu fanden jeweils 45,6 % die Umsetzbarkeit (Antwortkategorie 1) der Tipps zum **Zusatzbedarf an Nährstoffen** bzw. zur **Beeinflussbarkeit von Schwangerschaftsbeschwerden** gut. Die **Bewegungstipps** waren für 39,5 % der Teilnehmerinnen gut umsetzbar.

Fazit: Insgesamt werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft, was durch den „Drei-Monats-Vergleich“ (MZP3, n=172) noch weiter bestätigt wurde.

Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

Unter Selbstwirksamkeitserwartung wird die Sicherheit verstanden, die Schwangere in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten haben, gesundes und nährstoffreiches Essen für sich und ihr Baby zubereiten zu können. Zwei Fragen wurden dahingehend über alle Messzeitpunkte, die Antwortskalierung war 6-stufig (1=stimme völlig zu bis 6=stimme überhaupt nicht zu), ausgewertet:

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

Vor den Workshops zeigte sich bereits ein stark ausgeprägtes **Selbstwirksamkeitserleben** der Teilnehmerinnen. 96,8 % (d.s. 397) der Schwangeren stimmen völlig (86,1 % / d.s. 353) oder überwiegend (10,7 % / d.s. 44) zu, **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten**. Unmittelbar nach dem Workshop wurde ersichtlich, dass nahezu alle Teilnehmerinnen (90,8 % / d.s. 364 Personen völlige und 8,7 % / d.s. 35 überwiegende Zustimmung) diese Ansicht teilten, was einem **signifikanten Anstieg des Selbstwirksamkeitserlebens** entspricht ($p=0.002$). Zum dritten Messzeitpunkt kam es zur völligen oder überwiegenden Zustimmung dieser Aussage durch 98,8 % der Befragten (d.s. 170). Im längsschnittlichen Vergleich zeigt sich, dass das Selbstwirksamkeitserleben zum dritten Messzeitpunkt geringer ausgeprägt ist als direkt nach dem Workshop ($p=0.006$). Zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt gibt es keinen signifikanten Unterschied ($p=0.529$).

Die **Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, konnte direkt nach den Workshops von 73,5%iger Zustimmung (28,7 % / d.s. 117 Personen völlige und 44,7 % / d.s. 182 überwiegende Zustimmung) auf 85,5%ige Zustimmung (33,8 % / d.s. 135 Personen völlige und 51,8 % / d.s. 207 überwiegende Zustimmung) zum 2. Messzeitpunkt signifikant gesteigert werden ($p=0.000$). Vor Beginn des Workshops war man sich diesbezüglich in Niederösterreich weitaus weniger sicher als in den übrigen Bundesländern.

Drei Monate nach den Workshops stimmten diesem Punkt insgesamt nur mehr 68,8 % (d.s. 119) völlig oder überwiegend zu. Drei Monate nach dem Workshop war die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten tendenziell weniger stark ausgeprägt als vor dem Workshop ($p=0.121$) bzw. deutlich geringer ausgeprägt als direkt nach dem Workshop ($p=0.000$).

Fazit: Das Bewusstsein um den großen Beitrag gesunder Ernährung während der Schwangerschaft für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des heranwachsenden Babys ist durch den Besuch des Workshops kurzfristig deutlich gewachsen, drei Monate nach den Workshops jedoch wieder auf das Ausgangsniveau von vor dem Workshop gesunken. Die Zuversicht auch bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen zu folgen, ist unter den Teilnehmerinnen direkt nach dem Workshop signifikant gestiegen, und fällt nach drei Monaten sogar leicht unter den Anfangswert von vor dem Workshop.

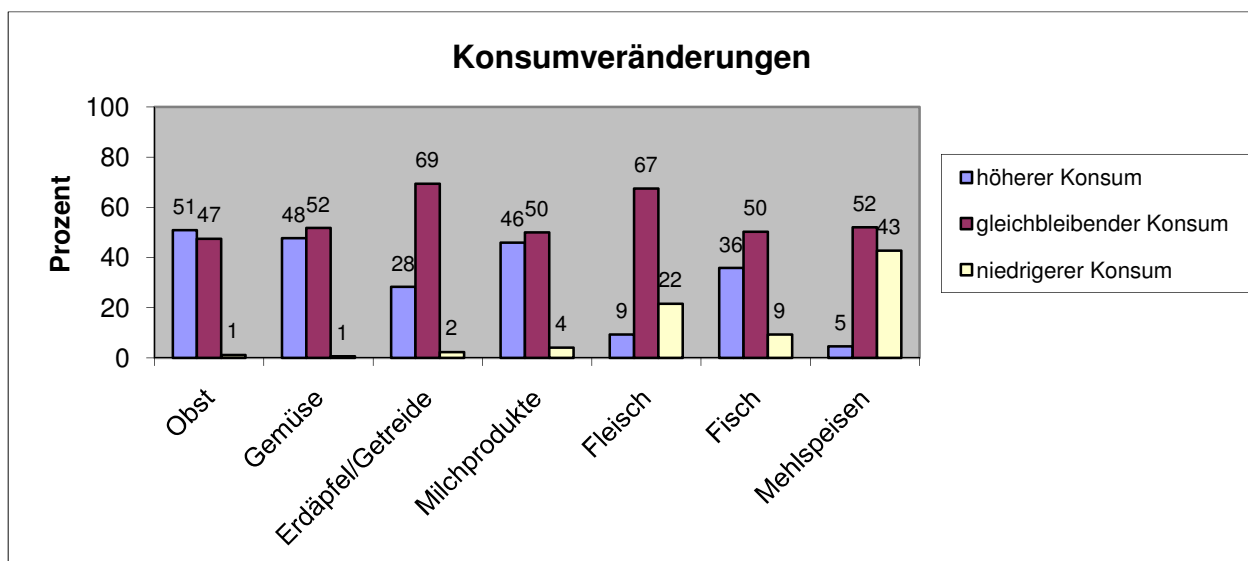
Das bedeutet, dass durch den Besuch des Workshops zwar eine starke Sensibilisierung stattgefunden hat, der anfängliche große Optimismus die Ernährung zu ändern, nach drei Monaten einer nüchternen Sichtweise gewichen ist. Offensichtlich stoßen die Teilnehmerinnen immer wieder bei der praktischen Umsetzung der Ernährungsrichtlinien an ihre (inneren und äußeren) Grenzen, und damit nimmt offenbar das gewonnene (noch) stärkere Bewusstsein um den großen Beitrag gleichzeitig wieder ab.

Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns

Ob tatsächlich eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** der Schwangeren stattgefunden hat, wurde anhand des **Ernährungsverhaltens drei Monate nach den Workshops** (MZP3) überprüft.

Bei insgesamt **56,1 %** von 171 Personen, die diese Frage beantworteten, blieb das **Ernährungsverhalten** drei Monate nach Besuch des Workshops **unverändert**. 11,8 % haben im Vergleich zu vorher den Konsum bestimmter Nahrungsmittel reduziert, während in Summe 32,1 % den Konsum bestimmter Nahrungsmittel erhöht haben. Es lohnt sich jedoch die einzelnen Nahrungsmittelgruppen unter die Lupe zu nehmen: Der Verzehr von Obst (50,9 %), Gemüse (47,7 %) und Milchprodukten (45,9 %) ist dabei deutlich gestiegen, auch Fisch kommt bei 35,8 % häufiger auf den Tisch als vorher. 69,4 % der Befragten bestätigen, kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Erdäpfel und Getreide gleich häufig wie vor dem Workshop zu essen. Dasselbe gilt für Fleisch bei 67,4 %. Viele gehen mit Süßigkeiten und Mehlspeisen bewusster als vorher um: 42,8 % genießen diese seltener als vorher. Auch Fleisch wird von 21,5 % weniger häufig gegessen.

Abbildung 8: Konsumveränderungen der Teilnehmerinnen



Fazit: Durch die Bewusstseinsbildung in Bezug auf gesunde Ernährung beim Workshop ist es zu spürbaren positiven Veränderungen im Ernährungsverhalten gekommen. So ist der Konsum von Obst und Gemüse und von Milchprodukten bei vielen gestiegen, auch der Fischkonsum wurde teilweise gesteigert. Der Verzehr von Süßigkeiten/Mehlspeisen ist hingegen gesunken. Beim Großteil unverändert geblieben ist der Verzehr von Erdäpfeln / Getreideprodukten sowie von Fleisch.

Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden

In der Schwangerschaft treten bestimmte Beschwerden vermehrt auf. Die Ursachen hierfür liegen zum Teil in einer falschen Ernährung der Schwangeren. Der Workshop zielt darauf ab, die Teilnehmerinnen mit relevanten Informationen zu versorgen, um Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern.

Der Großteil der teilnehmenden Schwangeren leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden – lediglich 22,1 % (d.s. 85) der Schwangeren gaben an, in der Schwangerschaft vollkommen beschwerdefrei zu sein. Drei Monate nach dem Workshop wurde gefragt, inwieweit die Schwangeren bei Auftreten von Beschwerden durch Beherzigung der Ernährungs-Tipps ihre Symptome mildern konnten. Dabei zeigte sich, dass ca. 60,8 % (d.s. 101 von 166 Befragten) keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. Nur 2,4 % (d.s. 4) haben trotz Schwangerschaftsbeschwerden keinen der Workshop-Tipps ausprobiert. 36,7 % (d.s. 61) haben bei Auftreten von Beschwerden die im Workshop erhaltenen Tipps ausprobiert. Davon haben die Tipps bei 18,3 % sehr gut geholfen, die Symptomatik zu lindern, bei weiteren 47 % boten die Tipps gute Unterstützung.

Beim dritten Messzeitpunkt drei Monate nach Besuch des Workshops wurde außerdem erhoben, inwieweit sich durch die verbesserte Ernährung tatsächlich die Beschwerden vermindert haben (Antworten von 1=sehr sicher bis 5=überhaupt nicht sicher). 127 Frauen beantworteten diese Frage. Davon sind sich 24,4 % sehr sicher und weitere 39,4 % sicher, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden gekommen ist. 30,7 % entschieden sich für die dritte von fünf Antwortkategorien.

Fazit: Ein Großteil der Teilnehmerinnen leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. Fast zwei Drittel konnten tatsächlich eine Linderung der Schwangerschaftsbeschwerden durch ihre gesündere Ernährungsweise bei sich feststellen.

Nebenfragestellungen

Zufriedenheit und Akzeptanz der Teilnehmerinnen mit dem Workshop

Bei der Evaluierung der Zufriedenheit der Teilnehmerinnen mit dem Workshop wurde zwischen dem Gesamteindruck, dem organisatorischen Ablauf, dem Personal und den gebotenen Inhalten unterschieden. **Zusammenfassend** kann festgestellt werden, dass fast alle Teilnehmerinnen den Workshop (**sehr**) **zufriedenstellend** beurteilen. Verschwindend gering ist der Anteil jener, die eher unzufrieden sind. Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Mit dem Workshop **insgesamt** zeigen sich 79,5 % (d.s. 318) **sehr zufrieden** und weitere 20 % immerhin **zufrieden** (d.s. 80). Auch zum **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußern knapp 86,5 % (d.s. 346) der Teilnehmerinnen sehr hohe Zufriedenheit und die restlichen 13,5 % Zufriedenheit (d.s. 54). Mit dem organisatorischen Ablauf unzufrieden oder eher nicht zufrieden bekannte sich keine der niederösterreichischen Teilnehmerinnen. Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** fanden rd. 79,8 % der Teilnehmerinnen sehr zufriedenstellend. 19,5 % vergeben dafür zufriedenstellende Noten. Hohe Zufriedenheit herrscht auch in Bezug auf die **TrainerInnen**: Beachtliche 89,5 % stellen diesen ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis aus, 10,2 % ein zufriedenstellendes. Nur eine Person war mit den TrainerInnenleistungen eher nicht zufrieden.

Das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen lässt Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu. Diese ist sehr hoch, denn beachtliche **98,2 %** gaben unmittelbar nach dem Workshop an, dass sie den **GKK-Workshop weiterempfehlen** würden. **Nach drei Monaten** bestätigten **76,2 %** der Befragten (d.s. 131 von 172 Befragten), dass sie den Workshop **bereits weiterempfohlen** haben. Ein weiterer Hinweis für die Akzeptanz des Workshops ist ferner, inwieweit die Teilnehmerinnen anderen Frauen Informationen bzw. die erhaltenen Tipps weitergegeben haben. Dabei stellte sich heraus, dass immerhin 40,1 % Informationen und Ernährungstipps aus dem Workshop schon 2 bis 4 Freundinnen/ Bekannten weitergegeben haben. Weitere 38,4 % haben mit einer Person darüber gesprochen. Drei Personen haben sogar schon mit mindestens 5 anderen Personen über die Workshopthemen gesprochen. 19,8 % geben an, die Tipps nicht weitergegeben zu haben.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

28 Personen nahmen zum **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) Stellung. Vom Großteil wurde dieses positiv wahrgenommen: 32,1 % (d.s. 9) sind damit sehr zufrieden und 42,9 % (d.s. 12) zeigen sich damit zufrieden. Eher nicht zufrieden waren damit 14,3 % (d.s. 4), Unzufriedenheit herrschte bei 10,7 % (d.s. 3).

44,4 % (d.s. 12) schätzen auch den/die **Vortragenden der Leistungsinformation** sehr zufriedenstellend ein, 33,3 % (d.s. 9) zeigen sich zufrieden. Insgesamt 22,2 % bekunden geringe (14,8 %) Zufriedenheit oder Unzufriedenheit (7,4 %).

In Summe knapp 44,8 % (d.s. 13) bestätigen, **ausreichend** über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** worden zu sein (stimme völlig zu: 31 %; stimme weitgehend zu: 13,8 %). 17,2 % stimmen überhaupt nicht oder wenig zu, sich darüber informiert zu fühlen, an wen sie sich in diesen Belangen wenden können.

Fazit: Abgesehen von einem geringen Bruchteil der Befragten herrscht (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 – hier werden weniger Bestnoten vergeben (38,2 %) als in Bezug auf den Workshop selbst (83,8 %). Besonders im Vergleich zum Gesamtdurchschnitt aller Bundesländer ist die Zufriedenheit in diesen Bereichen unterdurchschnittlich ausgeprägt.

Fragen zum 2. Messzeitpunkt direkt im Anschluss an den Workshop

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 wurden die Teilnehmerinnen unter anderem aufgefordert, Verbesserungswünsche zu äußern. Am häufigsten wurden mehr Rezepte und mehr Tipps zur praktischen Umsetzung gewünscht. Eine genaue Auflistung der genannten Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts.

Weiterempfehlung bzw. Weitergabe von Informationen aus dem Workshop an andere

Der Workshop würde von fast allen Teilnehmerinnen weiterempfohlen werden, was auf eine starke Akzeptanz dieses Konzepts hinweist. Lediglich 1,8 % (d.s. 7) würden anderen schwangeren Frauen den Besuch des Workshops nicht unbedingt nahelegen. Als Gründe, den Workshop nicht weiterzuempfehlen, wurde von jeweils einer Person angegeben, dass die Betreffende bereits alles gewusst habe oder dass er nur zu Beginn der Schwangerschaft geeignet sei.

Vermehrter Informationsbedarf

Die offene Frage, ob sich die Teilnehmerinnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, lieferte einige Inputs von Seiten der Teilnehmerinnen. Wiederum wurden am häufigsten mehr Informationen zur Ernährung in der Stillzeit und Rezeptideen nachgefragt, eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Was hätte kürzer sein können

Jeweils eine Person ist der Meinung, dass die Informationen zur Ernährungspyramide, zum Risiko von Rauchen, zu den Schwangerschaftsbeschwerden oder zu meidenden Lebensmitteln zu umfangreich waren. 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. Jeweils eine Person wünschte sich mehr Werbung und wiederum Rezepte.

Fragen zu Messzeitpunkt 3

Auch drei Monate nach der Befragung haben sich zahlreiche Frauen an der Umfrage und dem Wissenstest beteiligt. Der Rücklauf beträgt 175 Personen. Von 154 Frauen liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

Rückblickend mehr Informationen benötigt

6 Personen machten Angaben zur offenen Frage, zu welchen Themen sie rückblickend mehr Informationen benötigt hätten. Genannt wurden dabei am häufigsten (3 Personen) Informationen zur Ernährung in der Schwangerschaft. Die übrigen Nennungen sind im Kommentarteil ersichtlich.

Besonders hilfreiche Information

Auf die Frage, was für die Teilnehmerinnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, nutzten 18 Teilnehmerinnen die Gelegenheit für einen persönlichen Kommentar. Am häufigsten werden die Auffrischung der Ernährungsgrundsätze bzw. Ernährungstipps allgemein, der Folder mit der Ernährungspyramide für Schwangere und Informationen zur Flüssigkeitsaufnahme genannt.

Vermehrte Information

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. **Stark nachgefragt** würden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (69,2 %, d.s. 72) und mehr Informationen zum Thema **Beikost** (59,6 %, d.s. 62). 4,9 % (d.s. 5) wünschen sich noch weitere Informationen zum Thema **Ernährung in der Schwangerschaft**. 5,9 % gaben noch „sonstige Themen“ an: z.B. Beratung am Beginn der Schwangerschaft, Baby-Ernährung ohne Stillen und andere, die noch im Kommentarband zu finden sind.

Multiplikatorinneneffekt

Etwas mehr als drei Viertel geben an, tatsächlich schon den GKK-Workshop weiterempfohlen zu haben. 80,2 % der Befragten (138 Personen) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops tatsächlich an mindestens eine Person weitergegeben.

Sonstige Anmerkungen

Frage 21 war für weitere Anmerkungen, Wünsche und Anregungen gedacht – 10 Personen gaben einen Kommentar dazu, die Details dazu sind im Kommentarteil aufgelistet.

Mittelwerts-Tabellen

In Klammer steht die Anzahl der Teilnehmerinnen. In den Zellen der Tabelle handelt es sich um Mittelwerte, einerseits für die Gesamtstichprobe und andererseits für das jeweilige Bundesland. In der vierten Spalte wurden die Differenzen zwischen Gesamtmittelwert und Bundeslandmittelwert berechnet.

1. Messzeitpunkt	Ö gesamt	NÖ	Differenz
Themen	(2625)	(414)	
Alter	30,37	30,08	0,29
Schwangerschaftswoche	18,78	20,42	-1,64
Anzahl Schwangerschaften	1,26	1,31	-0,04
Größe	167,18	167,35	-0,17
Gewicht	68,05	69,77	-1,72
Gewicht vor Schwangerschaft	64,11	65,29	-1,18
Bewegung	3,25	3,31	-0,06
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,20	1,17	0,03
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,91	2,02	-0,11
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,03	29,85	0,18

2. Messzeitpunkt	Ö gesamt	NÖ	Differenz
Themen	(2606)	(403)	
Alter	30,33	30,00	0,34
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,15	1,14	0,01
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,12	1,11	0,01
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,23	1,21	0,02
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,21	1,21	0,00
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,50	1,40	0,10
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,77	1,82	-0,05
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,10	1,10	0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,77	1,82	-0,05
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,65	2,00	-0,35
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,53	1,82	-0,29
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,83	2,70	-0,87
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,71	36,96	-0,25

3. Messzeitpunkt	Ö gesamt	NÖ	Differenz
Themen	(1033)	(175)	
Alter	30,46	29,87	0,59
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,03	2,01	0,02
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,14	1,13	0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,14	2,12	0,02
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,27	1,24	0,03
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,64	1,65	-0,01
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,71	0,06
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,20	1,13	0,07
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,79	1,64	0,15
Informationen weitergegeben	2,19	2,25	-0,06
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,43	1,42	0,02
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,27	0,27
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,49	2,21	0,28
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,36	35,51	-0,15

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?

15	Staatsbürgerschaft
6	Deutsch
2	Weißrussland
1	Bosnien/Serbien
1	Lettland
1	Niederlande
1	Phillipinen
1	polnisch
1	Schweiz
1	ungarisch

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

30	Mutterland_Mutter
8	Deutschland
3	Türkei
2	Bosnien
2	Kazachstan
2	Schweiz
1	Argentinien
1	Ghana/Westafrika
1	Kolumbien
1	Lettland
1	Niederlande
1	Phillipinen
1	Polen
1	Russland
1	Serbien
1	Slowakei
1	Südafrika
1	Ukraine
1	Ungarn

19 Mutterland_Vater

6 Türkei
5 Deutschland
2 Nigeria
1 Ägypten
1 Österreich
1 Rumänien
1 Schweiz
1 Slowakei
1 Südafrika

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

15 andere Website

4 gesundes Tulln
3 Mütterstudio
1 Stadtgemeinde Gmüing
1 Gemeinde Altlengbach
1 Kamptalerchen.at
1 Marktgem. Perchtoldsdorf
1 St. Pölten - Homepage
1 www.etz-hn1.at
1 www.langenlois.at
1 www.richtigessenvonanfangan.at

175 Welches Sonstige

28 Gemeinde
21 Hebamme
16 Krankenhaus
15 Tageszeitung
11 Geburtsvorbereitung
8 Plakat
7 Anschlag-Plakat
6 Apotheke
6 Pro Mami
5 Marlies Lang
4 Loosdorf bewegt
3 Babycouch
3 Mutterberatung
3 Mütterstudio
2 Allgemeinmediziner
2 Amtsblatt
2 Arbeitskollege

- 2 Facharzt
- 2 NÖN
- 2 Postsendung
- 2 Schwangerschaftsgymnastik
- 1 Auflage Pensionistenheim
- 1 Auslese-Guntramsdorfer Zeitung
- 1 Aussendung
- 1 Baby Villa
- 1 Babyturnen
- 1 Bildungswerk
- 1 Bizent Traiskirchen
- 1 Corinna Romberger
- 1 Einladung von Gemeinde
- 1 EKIZ Trumau
- 1 EKZ-Purkersdorf
- 1 Eltern-Kind-Zentrum Purkersdorf
- 1 Fetomed
- 1 Fischapark
- 1 Flugblatt
- 1 Fr. Dr. Kirk
- 1 Frau Direktorin, Frau Reitstätter
- 1 Frau Marie Lang
- 1 Frauenärztin
- 1 Infoblatt, Rotes Kreuz
- 1 LKM-2700
- 1 Mutter
- 1 per mail
- 1 Praxis Dr. Nolden
- 1 Stadtgemeinde Langenlois

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

- | 16 | Häufigkeit Alkohol |
|----|---|
| 2 | 1 Glas wöchentlich |
| 2 | 1/8 Wein/Woche |
| 2 | sehr selten |
| 2 | sehr selten, schluckweise zum Anstoßen |
| 1 | <2x/Monat (1 Schluck Bier, 0 in den ersten 4 Monaten) |
| 1 | 1/16 Wein pro Woche |
| 1 | 1/3 Bier pro Woche |
| 1 | 1x/Mon 1/8l |
| 1 | 2-3 Schluck alle 1-2 Wochen |
| 1 | gelegentlich |
| 1 | Kosten |
| 1 | max. 1/16 aus Anlass (2x/Monat) |

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

11 Diabetestyp

11 2

96 Allergien

13 Penicillin

12 Hausstaub

11 Gräser

9 Pollen

7 Nickel

6 Tiere

4 Laktose, Fructose

3 Birke

3 Schimmelpilz

2 Heuschnupfen

2 Histamin- und leichte Laktoseintoleranz

2 Neurodermitis

2 Sonnenallergie

2 Sulfolamid

1 Blüten, Tiere, Bäume etc.

1 Erdnuss

1 Hasel, Erle, Birke mit d jeweiligen Kreuzradtionen

1 Aspirin

1 Klacid (AB), Gluten, Milcheiweiß

1 Bienen

1 Latex

1 Lebensmittel, Pollen

1 Lithium

1 Maulbeere

1 Paracetamol

1 Perubalsam

1 rohe Karotten, Äpfel, Birnen

1 Stressbedingt Schilddrüsenunterfunktion; zur zeit nicht

1 Thiomersalallergie

1 Weizen

1 Zitrusfrüchte

1 Zöliakie

35	sonstige Erkrankungen
15	Hashimoto-Schilddrüsenunterfunktion
2	Blutdruck niedrig
1	2x Magersucht früher
1	Anämie
1	Blutungen
1	Colitis ulcerosa
1	Epilepsie
1	Faktor 5 Leiden
1	Gerinnungsstörung
1	hohe Thromboseneigung
1	Hypothyreose
1	Migräne
1	Migräne mit Aura
1	Morbus Crohn
1	Mutationsleiden V
1	Rhythmusstörungen
1	Schilddrüse
1	Schilddrüsenüberfunktion
1	Sodbrennen
1	Übergewicht

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

312	Nahrungsergänzungsmittel
120	Femibion
66	Pregnavit
51	Eisen
25	Folsäure
17	Elevit
7	Vitaminpräperat
3	Juice Plus
2	Apotheke
2	Ferretop comp.
2	Milupa Natal DHA
2	Nutrifem
1	Biomed (?)
1	Biotik Panda
1	bis 12. SSW Folsäure, später FE
1	Brausetabletten (Calcium, Magnesium)
1	Fischölkapseln, "Aufbaukalk"
1	Folsan, Femibion
1	Milunatal
1	Mineralkomplex

- 1 Multivitamin-tabletten
- 1 Omega 3, Pregnavit 1+2Phase, Tardyferon, Magnesol
- 1 Pflanzliches
- 1 Piagnavit
- 1 Praenarit Select II+DHL
- 1 Kräuterblutsaft
- 1 unregelmäßig Neovin von Milupa

Frage 31: Ihr zuständiger Versicherungsträger?

8 Versicherung

- 3 KFA
- 1 BKK Mondi
- 1 ICFA
- 1 KAA
- 1 KFC
- 1 KFL

Messzeitpunkt 2

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

9 Verbesserungsvorschläge

- 2 mehr Rezeptideen, Tipps zur Umsetzung im Alltag
- 1 etwas früher eingeladen werden, da ich bereits in der 32. SSW bin u. das aus meiner Sicht etwas spät ist
- 1 Fragebögen! (=vor allem zu lang, hätt man kürzer fassen können)
- 1 mehr Info, Folie kann ich selber auch ablesen
- 1 noch praxisbezogener mit Fallbeispiele
- 1 Quellenangaben worauf sich die Erkenntnisse über ges. Ernährung beziehen
- 1 Vortrag ein bisschen straffen, mehr Infos zur Ernährung in der Stillzeit
- 1 weniger "ähm" des Vortragenden

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

2 keine Weiterempfehlung (Gründe)

- 1 alles bereits gewusst
- 1 Ganz zu Beginn der Schwangerschaft

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?

15	mehr Information gewünscht
4	Ernährung danach -> Stillzeit
2	Rezeptvorschläge
1	Beikost
1	Geburtsvorbereitung
1	Gemüse, Obst -> trotz Klimawandel?!
1	Info zu Wochengeld + Kinder-Betreuungsgeld
1	schnelle, gesunde Küche
1	tierisches Eiweiß - wurde behandelt, würde aber gerne wissen worauf sich die Erkenntnisse beziehen
1	Vegetarier
1	Wie wichtig ist Eisen wirklich, Röteln, Masern etc wenn noch nicht gehabt - betrifft zwar nicht Ernährung, wäre aber interessant
1	Zum Thema Ernährung/Gestose

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

4	Themengebiet kürzen?
1	Auflistung der einzelnen E-lyte (Mg+...)
1	Lebensmittel, die man meiden soll; Ernährungspyramide - da bereits bekannt
1	Rauchen-Thema
1	Schwangerschaftsbeschwerden

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

2	Änderungsvorschläge
1	mehr Werbung
1	Rezepte

Messzeitpunkt 3

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

- | | |
|---|---|
| 6 | wo mehr Info? |
| 3 | Ernährung in der Schwangerschaft |
| 1 | generell mehr praktische Beispiele wären interessant gewesen. |
| 1 | Schwangerschaftsdiabetes |
| 1 | Stillen, Beikost, |

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

- | | |
|----|--|
| 18 | was war hilfreich? |
| 4 | das Bewusstsein für die gesunde Ernährung aufzufrischen |
| 3 | Ernährungstipps |
| 2 | der Folder mit der Ernährungspyramide für Schwangere |
| 2 | Infos zum Trinken, wie viele mehr brauche ich überhaupt, was ist etwa ok bei Zunahme |
| 2 | mehr Gemüse, mehr Milch |
| 1 | Eisen, Vitamin C, Toxoplasmose |
| 1 | Süßes reduzieren |
| 1 | Tipps zur Übelkeit |
| 1 | welche Lebensmittel zu vermeiden sind |
| 1 | Rezepte |

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

- | | |
|---|--|
| 5 | Sonstige Themen |
| 1 | Beratung am Beginn der Schwangerschaft |
| 1 | Ernährung bei vollem Essen ohne stillen |
| 1 | Ernährung für das Baby |
| 1 | Rezeptvorschläge |
| 1 | Vorbereitung auf Geburt: Tees, Leinsamen |

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

10 Sonstige Anregungen

- 1 alle Themen hilfreich
- 1 alles gut abgedeckt
- 1 aufgrund der kleinen Gruppe konnten Fragen gut aufgearbeitet und beantwortet werden.
- 1 Beikost -> Praxis (Wenn das Baby soweit ist)
- 1 Bitte um Info, wenn demnächst noch Kurse stattfinden.
- 1 Danke für den tollen Workshop! Ich werde den Kurs auf jeden Fall weiterhin weiterempfehlen. Noch dazu wirklich super, dass so toller Service kostenlos angeboten wird. DANKE!
- 1 genügend Information bekommen
- 1 Ich hätte den Kurs schon früher besuchen sollen und nicht erst am Ende der Schwangerschaft.
- 1 Kompetente Vortragende
- 1 war sehr zufrieden mit dem Seminar

