

**research  
team**



# **Evaluationsbericht Salzburg 2012**



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



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

2013  
F357130301



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 Salzburg .....	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	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.

## 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

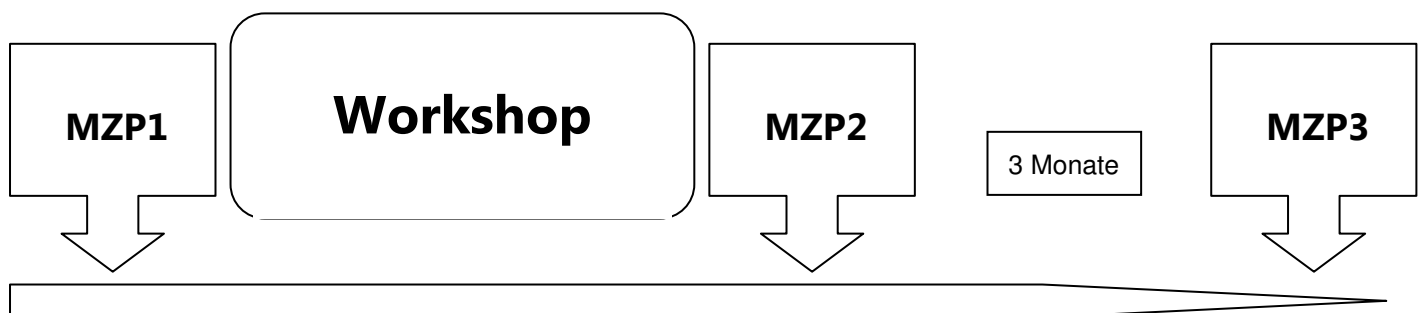
Die Evaluation im Bundesland Salzburg im Jahr 2012 umfasst drei Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

**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 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, MZZ =Messzeitpunkt



## Ergebnisse der Evaluierung

### Teilnahme an den Workshops in Salzburg

Im Jahr 2012 wurden in Salzburg insgesamt 44 Workshops mit **237 Teilnehmerinnen** abgehalten.

Die Workshops fanden vom 19.01.2012 bis zum 12.12.2012 statt. Dabei kamen 14 TrainerInnen zum Einsatz. Zu den Kursorten kann leider keine Aussage getroffen werden, da keine Angaben dazu vorhanden sind.

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 Salzburg	232	237	77	102,2 %	33,2 %

Zum ersten Messzeitpunkt (zu Beginn des Workshops) füllten 232 Personen den Fragebogen aus, zum zweiten Messzeitpunkt (kurz nach Ende des Workshops) beteiligten sich noch 237 Personen an der Umfrage. Die Beteiligung zum dritten Messzeitpunkt (3 Monate später) lag bei 77 Personen.

Interessant ist die Rücklaufquote zum 2. Messzeitpunkt, die über 100 % lag. Eine Erklärung könnte darin liegen, dass ein paar wenige Personen verspätet zum Workshop gekommen sind und so den ersten Fragebogen noch nicht bzw. nicht mehr ausgefüllt haben.

### Beschreibung der Teilnehmerinnen

#### *Alter*

Das durchschnittliche Alter von 237 Teilnehmerinnen lag bei 29,8 Jahren. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 27 und 33 Jahre alt. Die größten Anteile nehmen die 28-Jährigen (9,8 %) und die 31-Jährigen (9 %) ein.

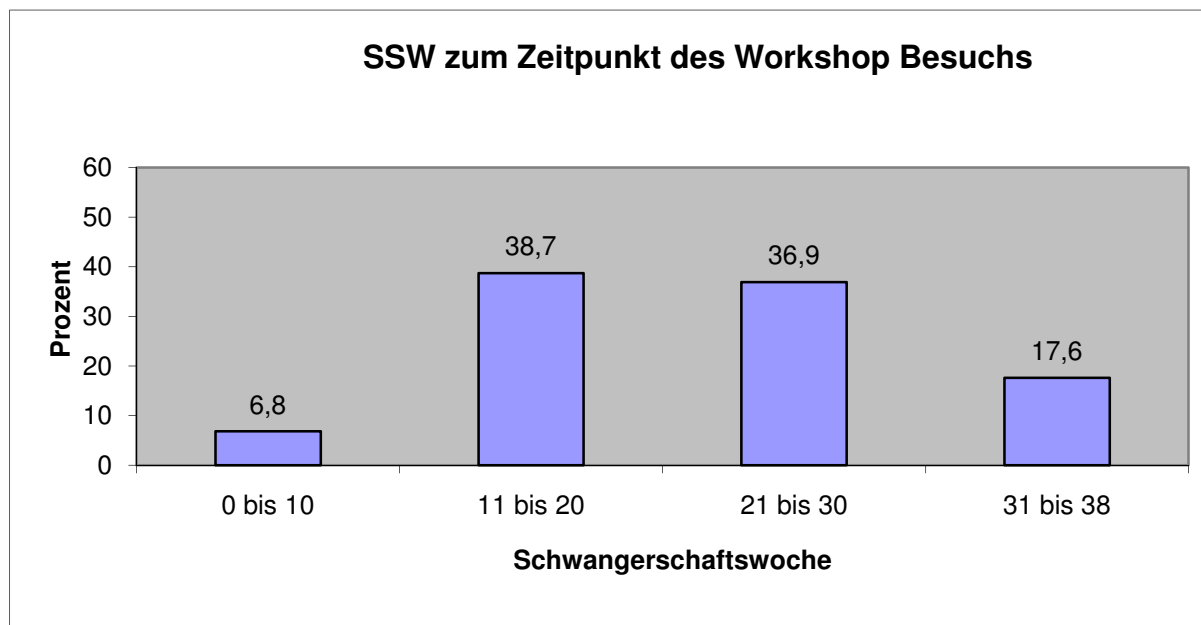
#### *Anzahl der Schwangerschaften*

219 Frauen machten Angaben zu diesem Thema. Davon handelt es sich für 177 teilnehmende Frauen (d.s. 80,8 %) zum Zeitpunkt des Workshops um die **erste Schwangerschaft**, für weitere 32 Frauen (d.s. 14,6 %) um die **zweite Schwangerschaft**. 7 Frauen (d.s. 3,2 %) standen vor der Geburt ihres **dritten** und je eine Frau (d.s. je 0,5 %) vor der Geburt ihres **vierten** bzw. **fünften** Kindes. Eine Frau (d.s. 0,4 %) war beim Besuch des Workshops gar nicht schwanger, sondern lediglich am Workshopthema **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

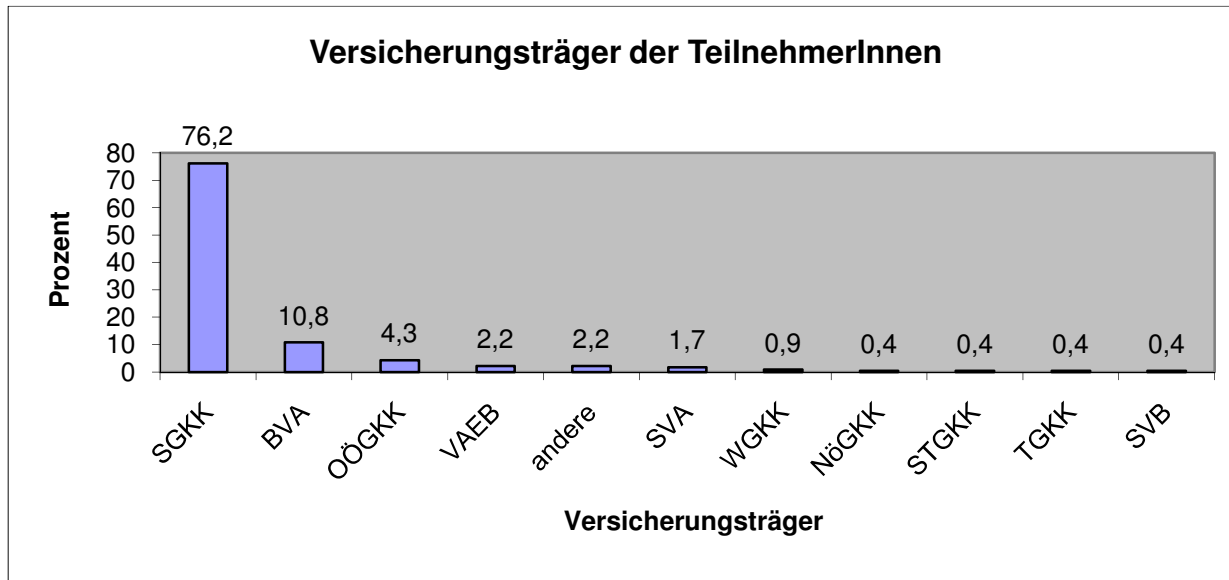
5 Teilnehmerinnen machten keine Angaben zu Staatsbürgerschaft, 2 Teilnehmerinnen keine zum Geburtsland. 205 von 227 Teilnehmerinnen (d.s. 90,3 %), die dazu Angaben machten, besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft**. 202 Teilnehmerinnen (87,8 %) sind zudem in Österreich geboren, von deren Partnern bzw. Vätern der ungeborenen Kinder sind 195 (d.s. 86,7 %) hier in Österreich geboren.

## Versicherungsträger

Auf die Frage, welchen zuständigen Versicherungsträger die Teilnehmerinnen in Anspruch nehmen, zeigt sich, dass der Großteil bei der SGKK (76,2 %; d.s. 176 Personen) versichert ist. 10,8 % (d.s. 25) 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**

50 von 228 Teilnehmerinnen befinden sich in **Karenz** (d.s. 21,9 %).

Von jenen, die noch nicht in Karenz sind, gehen 77,4 % einem **Vollzeitjob** (d.s. 130 Frauen) nach, weitere 16,7 % (d.s. 28 Frauen) arbeiten in **Teilzeit**. Der Rest, rund 6 %, sind geringfügig beschäftigt, arbeitslos oder in anderen Beschäftigungsverhältnissen.

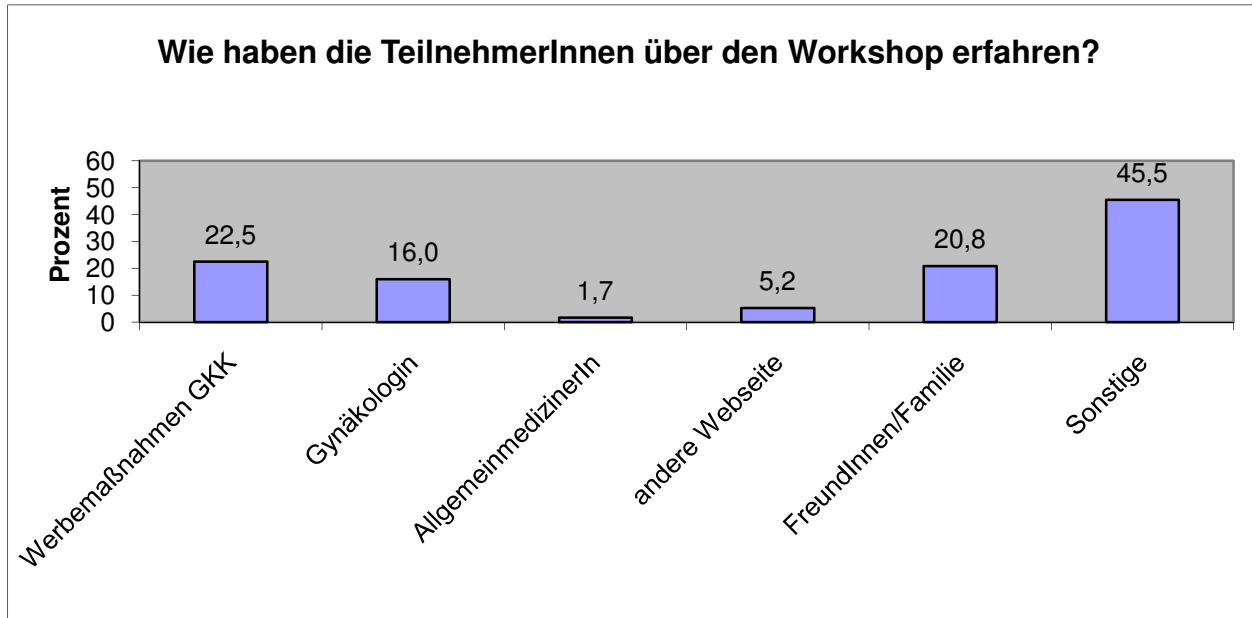
Von 226 Teilnehmerinnen sind **5,3 % Alleinerzieherinnen** (d.s. 12 Frauen). Die übrigen sechs Frauen machten zu diesem Punkt keine Angaben.

### **Bildung**

78 von 231 Workshopteilnehmerinnen (d.s. 33,8 %) haben einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**. Weitere 62 Frauen (d.s. 26,8 %) bestätigen, eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert zu haben. 26 Personen (11,3 %) besuchten eine **berufsbildende mittlere Schule**. Eine **Lehre** haben 63 Frauen (d.s. 27,3 %) abgeschlossen und nur zwei Personen (d. s. 0,9 %) berichten von einem Pflichtschulbesuch **ohne abgeschlossene Lehre**.

## Werbung für den Workshop

Abbildung 4: Wie haben die Teilnehmerinnen vom Workshop erfahren?



Über die Werbemaßnahmen der GKK (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) erfuhren 22,5 % (d.s. 52 Teilnehmerinnen) von dem Workshop und 20,8 % (d.s. 48 Teilnehmerinnen) von **FreundInnen/Familie**. Auf die Frage, wie die Schwangeren vom Workshop erfahren haben, zeigt sich, dass 16 % (d.s. 37) der Befragten über ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** darauf aufmerksam wurden.

Das **Internet** (5,2 % / 12) als auch der **Allgemeinmediziner** (1,7 %, d.s. 4 Frauen) fungierten eher im geringeren Ausmaß als Informationsquellen.

Wie in Abbildung 4 ersichtlich ist, erfuhr der Großteil der befragten Frauen (45,5 %, d.s. 105) aus „**sonstigen**“ **Quellen** von dem Workshop. Dabei stellte sich heraus, dass vor allem die GKK-Werbungen in Zeitungen, Geburtsvorbereitungskurse, Hebammen oder die Babymesse 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*

229 Frauen beantworteten diese Frage. Davon verzichteten 96,1 % der Frauen (d.s. 220) während der Schwangerschaft gänzlich auf Alkohol, 3,9 % (d.s. 9) konsumieren weiterhin Alkohol. Hier muss angemerkt werden, dass letztere sehr selten trinken und verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen. In den Kommentaren wird von den betreffenden Frauen angeführt, nur sehr selten, wie einen Schluck oder maximal zwei Gläser im Monat Alkohol zu konsumieren.

#### *Zigarettenkonsum*

218 schwangere Frauen nahmen zu diesem Thema Stellung. Davon geben 55,5 % der Schwangeren an, **noch nie geraucht** (d.s. 121 Frauen) zu haben, weitere 27,5 % haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** (d.s. 60 Frauen). 12,8 % nahmen die Schwangerschaft zum Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören (d.s. 28 Frauen). Zusammengefasst bedeutet dies, dass 95,9 % der Frauen während der Schwangerschaft – und der Großteil schon davor – rauchfrei leben.

9 Frauen – das sind 4,1 % - geben jedoch zu, dass sie **trotz Schwangerschaft weiterhin Zigaretten rauchen**, wobei diese noch zusätzlich Angaben zu ihrer Zigarettenanzahl machten. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über den Zigarettenkonsum der betreffenden Schwangeren:

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

Der **Durchschnitt** über alle 9 Frauen liegt bei **3,4 Zigaretten am Tag**. Die Bandbreite geht dabei **von einer Zigarette am Tag** bis hin zum Konsum **von 10 Zigaretten** (bei einer Schwangeren).

#### *Bewegungsverhalten*

Auf die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ antworteten 229 der Workshop-Teilnehmerinnen. Davon bestätigen 96,5 % mindestens ein Mal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv zu sein. Ein Viertel (d.s. 58 Personen) ist dabei an zwei Tagen in der Woche

durchgehend 30 Minuten in Bewegung, weitere 21,4 % (d.s. 49 Personen) sogar an drei Tagen in der Woche. Immerhin 13,1 % (d.s. 30 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)***

Eine **Allergie oder Unverträglichkeit** weisen 38,4 % (d.s. 38) aller Befragten auf. Angegeben wurde dabei am häufigsten: Gräser- und Pollenallergien, Tierallergien (insbesondere allergische Reaktionen gegen Hausstaubmilben, gegen Tierhaare und Bienenstiche), Laktose- und Fruktoseintoleranzen, weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Sechs Frauen (d.s. 6,6 %) weisen **Bluthochdruck** auf. Bei 3,3 % (d.s. 3 Schwangere) kam es zur Entwicklung einer **Schwangerschaftsdiabetes**. Ebenfalls 3 Frauen (3,3 %) leiden jeweils an **Diabetes mellitus**, an **Adipositas** bzw. weisen **erhöhte Blutfettwerte** auf. Eine Frau (d.s. 1,1 %) gibt an, an **Präeklampsie** erkrankt zu sein.

19,4 % (d.s. 18) berichten von „**sonstigen**“ Beschwerden. Genannt wurden hier Schilddrüsenerkrankungen, Venenprobleme, Neurodermitis, APC-Resistenz und paranoide Schizophrenie.

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

**Übelkeit bzw. Brechreiz** zählen zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden (54,6 % d.s. 112 Schwangere). 8,8 % (d.s. 19 Schwangere) müssen tatsächlich **erbrechen**. **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** werden von 35,8 % der Schwangeren (d.s. 73) berichtet. Unter **Blähungen/Völlegefühl** leiden 32,9 % (d.s. 69) und **Sodbrennen** kommt bei 24,3 % (49 schwangere Frauen) vor.

7,1 % (d.s. 15) der Schwangeren sind **vollkommen beschwerdefrei** und haben keinerlei Begleiterscheinungen.

## Ernährung

221 Frauen sind laut eigenen Angaben zum Zeitpunkt des Workshops mindestens in der ersten Schwangerschaftswoche. Etwas mehr als die Hälfte der schwangeren Workshopteilnehmerinnen (53,8 %, d.s. 119 Frauen) nimmt bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

**Nahrungsergänzungsmittel** werden von etwas mehr als Dreiviertel der Befragten (77,9 %, d.s. 169 Frauen) zusätzlich **während der Schwangerschaft** eingenommen. Dabei stellt sich heraus, dass die Teilnehmerinnen eine Vielzahl an unterschiedlichsten Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Mit Abstand am häufigsten wird hierbei das Folsäure-

Kombinationspräparat Femibion (70 Personen) genannt, gefolgt von reiner Folsäure (21 Personen). Aber auch Omega-3, Pregnavit, Elevit, Vitamine und Magnesium werden öfter genannt. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

7,3 % (d.s. 16 Schwangere) geben an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu sich zu nehmen.

Im Gegensatz dazu glauben 76,8 % (d.s. 169 Schwangere), die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können. Nur eine Schwangere (0,5 %) 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 vor zu Beginn des Workshops (MZP1) und direkt nach dem Workshop (MZP2) einen Fragebogen, der die relevanten Themengebiete umfasste. Ob sich das Wissen gefestigt hat, wurde mit denselben Wissensfragen nach mehreren Monaten (MZP3) erhoben.

### Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs

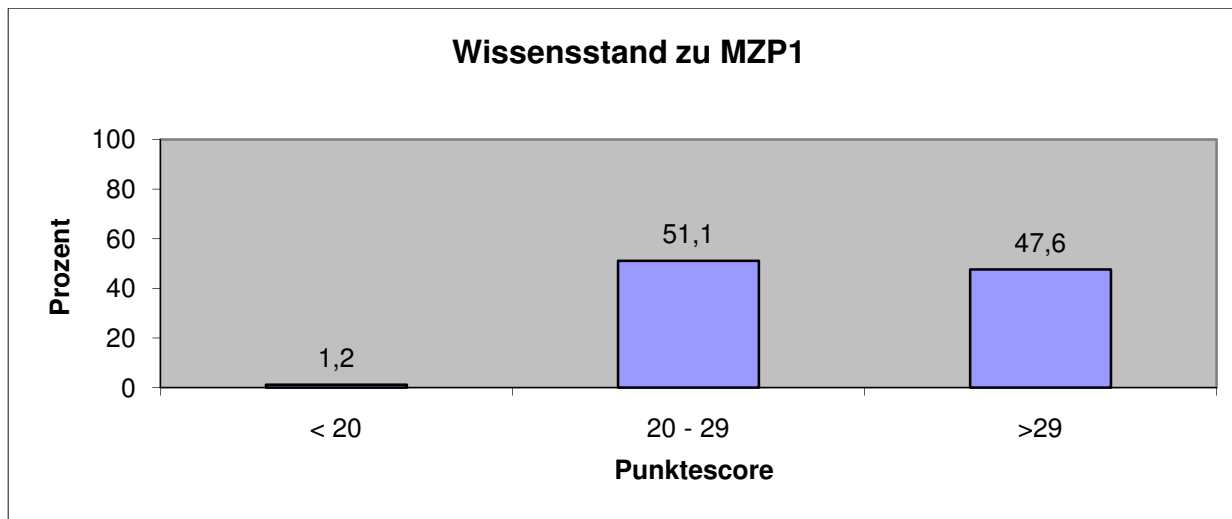
Ein und derselbe **Wissenstest** wurde zu allen Messzeitpunkten (MZP1-MZP3) vorgelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor als auch unmittelbar nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). Zusätzlich wurde den Teilnehmerinnen drei 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 227 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten, bei rund **28,9 Punkten**, wobei die **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 27 und 32 Punkten** erreichten. 3 Teilnehmerinnen (1,2 %) erreichten weniger als 20 Punkte, die Teilnehmerin mit dem höchsten Resultat erreichte 38 Punkte.

Die **größten Wissenslücken** dabei waren, wie viele Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte, dass der Eiweißbedarf ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht ist, oder dass Eisenmangel während der Schwangerschaft nicht zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt (bei den beiden letzteren Fragen finden sich auch die meisten „bin nicht sicher“ Antworten).

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

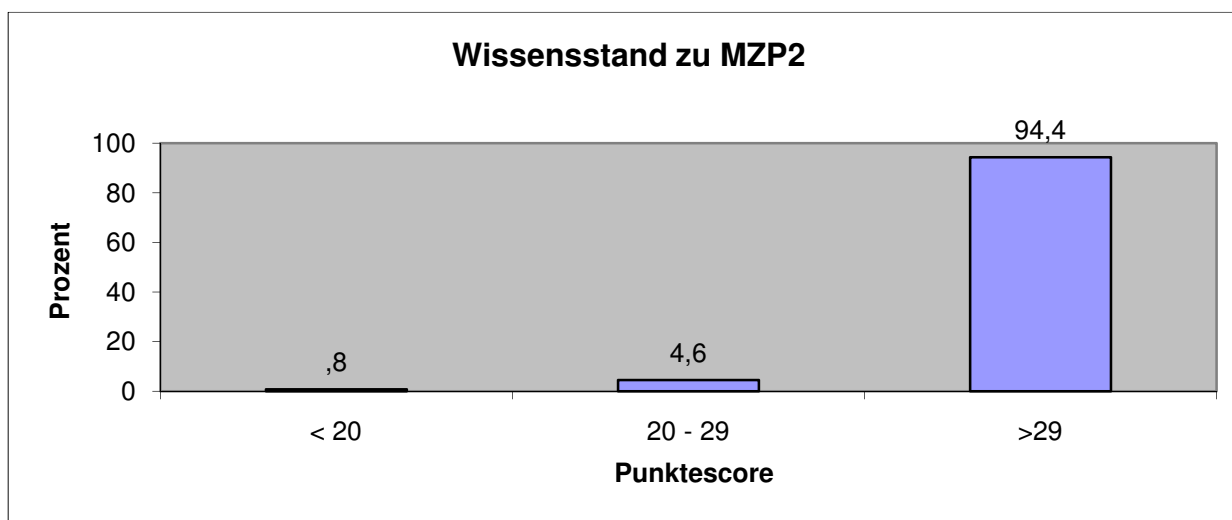
Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (n=227)



**Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2)** wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Hier liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 236 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten **bei 34,4 Punkten** und somit signifikant **höher** als vor Beginn des Workshops ( $p=0.000$ ). Die Hälfte der Teilnehmerinnen erreichte nach dem Workshop einen Score **zwischen 33 und 36**. 2 Frauen erreichten 40 Punkte, eine Frau sogar die maximale Punktezahl von 41.

Im Durchschnitt legten die Workshopteilnehmerinnen 5,5 Punkte zu.

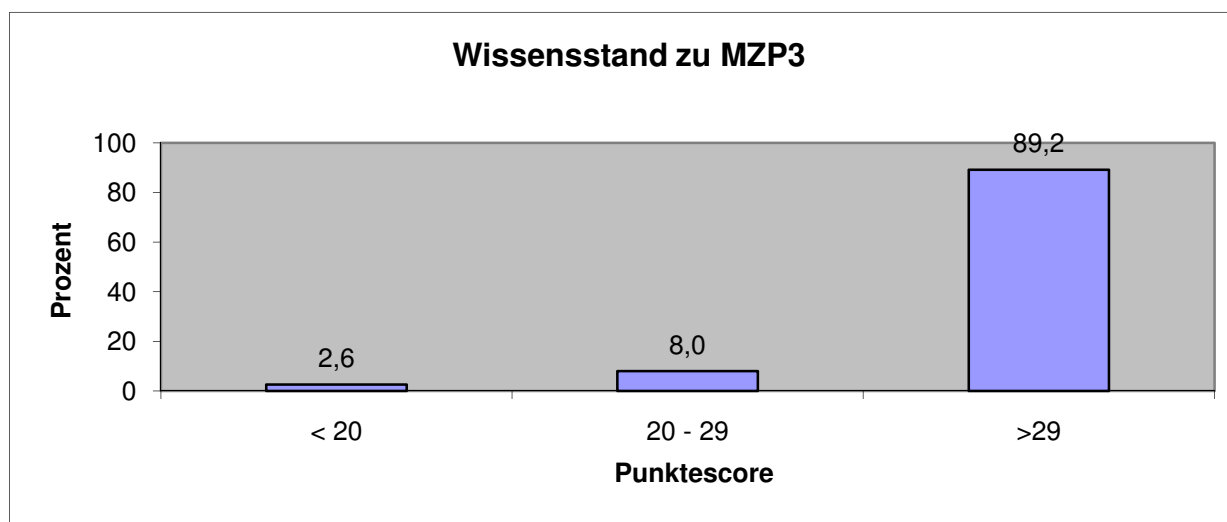
Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (n=236)



**Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops** wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die Teilnehmerinnen gesendet. Dieser wurde von 75 Frauen ausgefüllt. Der **durchschnittliche Gesamtscore lag zu diesem Zeitpunkt bei 33,3 Punkten**. Der Großteil der Teilnehmerinnen erzielte mehr als 29 Punkte und die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 32 und 36 Punkten**.

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=75)**



Sowohl im querschnittlichen\* als auch im längsschnittlichen\*\* Vergleich zeigt sich, dass die Punktezahln 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 nach wie vor 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 Vergleich mit Österreich gesamt:

Korrekte Antworten	Österreich gesamt	Salzburg
MZP1	30,0	28,9
MZP2	36,7	34,4
MZP3	35,4	33,3
Veränderung		
von MZP1-MZP2	6,7	5,5
von MZP2-MZP3	-1,3	-1,1
von MZP1-MZP3	5,4	4,4

Diese Übersicht zeigt deutlich, dass das durch den Besuch des Workshops (MZP2) erreichte 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 5,5 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von 13,4 %. Nach drei Monaten hat der Wissensstand zwar deutlich verringert im Vergleich zur Erhebung direkt nach dem Workshop ( $p=0.033$ ), aber dennoch signifikant 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 89,4 % (d.s. 211) der Befragten die Workshop-Tipps (völlige und überwiegende Zustimmung). Es gab **keine** Person, die den erhaltenen Tipps überhaupt keine Praxisrelevanz abgewinnen konnte. Zusätzlich sind 90,7 % (d.s. 214) sehr zuversichtlich bis zuversichtlich die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können. Die übrigen 9,3 % entschieden sich für die dritte von sechs Antwortkategorien.

**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 % von 77 Frauen stimmten dieser Aussage zu diesem Zeitpunkt zu (Antwortkategorien 1 und 2). Im Vergleich zum zweiten Messzeitpunkt entspricht das zwar keinem signifikanten, aber dennoch tendenziellen Unterschied zwischen der beim Workshop eingeschätzten Zuversicht, die Tipps auch umsetzen zu können, und der tatsächlichen Umsetzbarkeit drei Monate später entspricht ( $p=0.191$ ).

Es wurden aber auch Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 76 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind **60,4 %** (d.s. 46) 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 33,5 % entschieden sich für Antwortmöglichkeit 2.

**Am besten** konnten die Befragten die Tipps zu den **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte** (81,6 % gute Umsetzbarkeit) und die Tipps zur **Hygiene bei der Essenszubereitung** (78,9 % gute Umsetzbarkeit) in ihrem Alltag **umsetzen**.

Im Vergleich dazu fanden zwischen 52,6 % und 51,3 % die Umsetzbarkeit (Antwortkategorie 1) der Tipps zum **Zusatzbedarf an Nährstoffen** bzw. zur **Bewegung** gut. 37,3 % befanden die Tipps zur **Beeinflussbarkeit von Schwangerschaftsbeschwerden** gut.

**Fazit:** Insgesamt werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft, was durch den „Drei-Monats-Vergleich“ (MZP3, n=76) 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. 96,1 % (d.s. 220) der Schwangeren stimmen völlig (82,5 %, d.s. 189) oder überwiegend (13,5 %, d.s. 31) 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 (89,8, d.s. 86 Personen mit völliger und 9,4 %, d.s. 9 mit überwiegender Zustimmung) diese Ansicht teilten, was einem **signifikanten Abstieg des Selbstwirksamkeitserlebens** entspricht ( $p=0.001$ ). Zum dritten Messzeitpunkt kam es zur völligen oder überwiegenden Zustimmung dieser Aussage durch 98,7 % der Befragten. Im längsschnittlichen Vergleich (mit 67 übereinstimmenden Datensätzen) zeigt sich, dass das Selbstwirksamkeitserleben zum dritten Messzeitpunkt etwas geringer ausgeprägt ist als zum ersten Messzeitpunkte ( $p=0.133$ ) und zum zweiten Messzeitpunkt ( $p=0.051$ ).

Die **Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, konnte direkt nach den Workshops von 77%iger Zustimmung (33,5 %, d.s. 77 Personen völlige und 43,5 %, d.s. 100 überwiegende Zustimmung) auf 88,1%ige Zustimmung (34,3 %, d.s. 81 Personen völlige und 53,8 %, d.s. 127 überwiegende Zustimmung) zum 2. Messzeitpunkt signifikant gesteigert werden ( $p=0.001$ ). Drei Monate nach den Workshops stimmten diesem Punkt noch 82,9 % (d.s. 63 von 76 Befragten) völlig oder überwiegend zu.

Drei Monate nach dem Workshop war die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten, geringer ausgeprägt als unmittelbar nach dem Workshop ( $p=0,041$ ), aber ebenso ausgeprägt wie vor dem Workshop ( $p=0.880$ ).

**Fazit:** Das Bewusstsein um den großen Beitrag gesunder Ernährung während der Schwangerschaft für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des heranwachsenden Babys hat sich drei Monate nach den Workshops etwas verringert. Die Zuversicht auch bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen zu folgen (Selbstwirksamkeit), ist unter den Teilnehmerinnen direkt nach dem Workshop signifikant gestiegen, und nach drei Monaten wieder auf dem Niveau von vor dem Workshop gesunken.

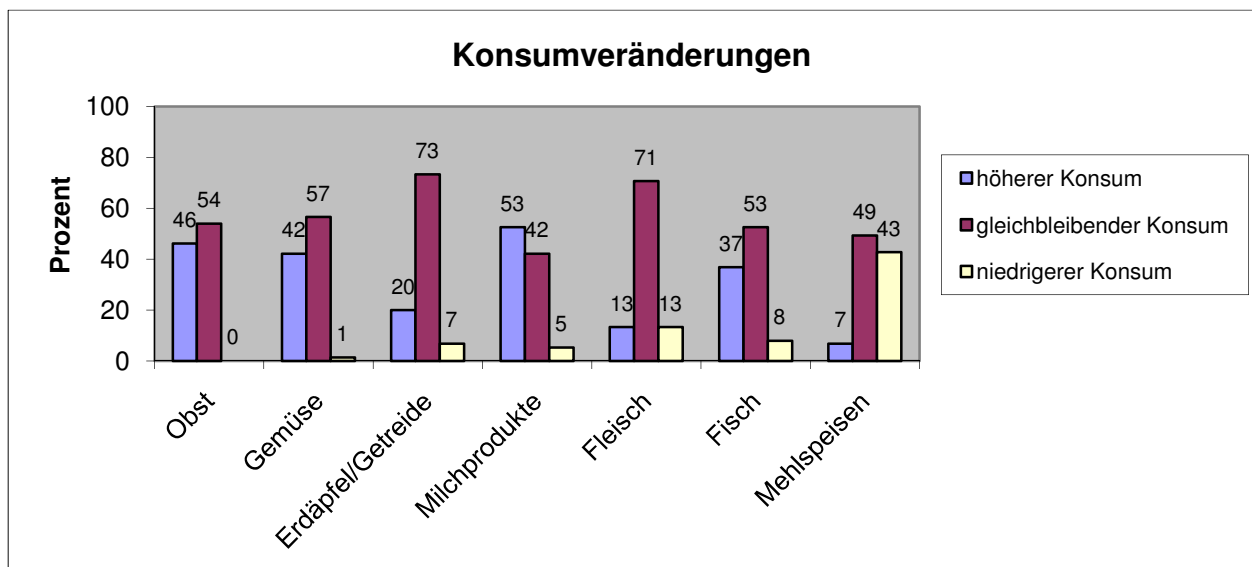
Das bedeutet, dass durch den Workshop zwar eine starke Sensibilisierung stattgefunden hat, der anfängliche große Optimismus die Ernährung zu ändern, nach drei Monaten einer nüchternen Sichtweise gewichen ist. Offensichtlich stoßen die Teilnehmerinnen immer wieder bei der praktischen Umsetzung der Ernährungsrichtlinien 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 **57,4 %** von 76 Befragten blieb das **Ernährungsverhalten** drei Monate nach Besuch des Workshops **unverändert**. 11,1 % haben im Vergleich zu vorher den Konsum bestimmter Nahrungsmittel reduziert, während in Summe 31,5 % den Konsum bestimmter Nahrungsmittel erhöht haben. Es lohnt sich jedoch die einzelnen Nahrungsmittelgruppen unter die Lupe zu nehmen: Der Verzehr von Obst (46,1 %), Gemüse (42,1 %) und Milchprodukten (52,6 %) ist dabei deutlich gestiegen, auch Fisch kommt bei 36,8 % häufiger auf den Tisch als vorher. Knapp drei Viertel der Befragten bestätigen, kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Erdäpfel und Getreide gleich häufig wie vor dem Workshop zu essen. Dasselbe gilt für Fleisch bei 70,7 %. Viele gehen mit Süßigkeiten und Mehlspeisen bewusster als vorher um: 42,7 % genießen diese seltener als vorher. Auch Fleisch wird von 13,3 % 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 7,1 % (n=15) 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 67,6 % (d.s. 48 von 71 Befragten) keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. Nur eine Frau hat trotz Schwangerschaftsbeschwerden keinen der Workshop-Tipps ausprobiert. 31 % (d.s. 22) haben bei Auftreten von Beschwerden die im Workshop erhaltenen Tipps ausprobiert. Davon haben die Tipps bei rund 13 % sehr gut geholfen, die Symptomatik zu lindern, bei weiteren rd. 61 % boten die Tipps gute Unterstützung.

Beim dritten Messzeitpunkt drei Monate nach Besuch des Workshop wurde außerdem erhoben, inwieweit sich durch die verbesserte Ernährung tatsächlich die Beschwerden vermindert haben (Antworten von 1=sehr sicher bis 5= überhaupt nicht sicher). 52 Frauen beantworteten diese Frage. Davon sind sich 13,5 % sehr sicher und weitere 46,2 % sicher, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden gekommen ist. 30,8 % entschieden sich für die dritte von fünf Antwortkategorien.

**Fazit:** Ein Großteil der Teilnehmerinnen leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. Mehr als die Hälfte konnte 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, der eher unzufrieden (0,4 %) ist. Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Mit dem Workshop **insgesamt** zeigen sich 78,1 % (d.s. 185) **sehr zufrieden** und weitere 21,1 % immerhin **zufrieden** (d.s. 50). Auch zum **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußern knapp 88,6 % (d.s. 210) der Teilnehmerinnen sehr hohe Zufriedenheit und 11,4 % Zufriedenheit (d.s. 27). Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** fanden 75,1 % der Teilnehmerinnen sehr zufriedenstellend. 24,5 % vergeben dafür zufriedenstellende Noten. Hohe Zufriedenheit herrscht auch in Bezug auf die **TrainerInnen**: Beachtliche 88,6 % stellen diesen ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis aus, 11 % 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 **99,2 %** gaben unmittelbar nach dem Workshop an, dass sie den **GKK-Workshop weiterempfehlen** würden. **Nach drei Monaten** bestätigten **90,8 %** der Befragten (d.s. 69), 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 42,1 % Informationen und Ernährungstipps aus dem Workshop schon 2 bis 4 Freundinnen/ Bekannten weitergegeben haben. Weitere 36,8 % haben mit einer Person darüber gesprochen. 2 Personen haben sogar schon mit mehr als 8 anderen Personen über die Workshopthemen gesprochen. 18,4 % geben an, die Tipps nicht weitergegeben zu haben.

**Fazit:** Abgesehen von einem geringen Bruchteil der Befragten herrscht (große) Zufriedenheit mit dem Workshop an sich, dessen Organisation, Inhalte und Vortragenden.

## **Fragen zum 2. Messzeitpunkt direkt im Anschluss an den Workshop**

### ***Verbesserungswünsche***

Zum Messzeitpunkt 2 wurden die Teilnehmerinnen unter anderem aufgefordert, Verbesserungswünsche zu äußern. Eine genaue Auflistung der genannten Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts. Am häufigsten wurden mehr Rezepte gewünscht (5 Personen) und bemängelt, dass zu viele Infos in zu kurzer Zeit dargeboten würden (3 Personen). Je zweimal wurden zudem eine bessere Aufbereitung der Unterlagen und Empfehlungen für Snacks für Zwischendurch gewünscht.

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

Der Workshop würde von fast allen Teilnehmerinnen (99,2 %) weiterempfohlen werden, was auf eine starke Akzeptanz dieses Konzepts hinweist. Lediglich 0,8 % (d.s. 2) würden anderen schwangere Frauen den Besuch des Workshops nicht unbedingt nahelegen. Diese gaben jedoch keine Gründe hierfür an.

### ***Vermehrter Informationsbedarf***

Die offene Frage, ob sich die Teilnehmerinnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, lieferte zahlreiche Inputs von Seiten der Teilnehmerinnen. Wiederum wurden am häufigsten Rezeptideen (7 Personen) nachgefragt, mehr Informationen zur Ernährung in der Stillzeit (5 Personen), allgemeine Infos zur Schwangerschaft und bezüglich positiver oder negativer Auswirkungen von Sport während der Schwangerschaft (je 3 Personen). Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

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

Viele sind der Meinung, dass die Informationen zum Risiko von Alkohol und Rauchen während der Schwangerschaft zu oft erwähnt wurde. Für Einzelne waren die Informationen zu Vitaminen zu lang. 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. Interessiert sind die Teilnehmerinnen beispielsweise an Workshops mit anderen Inhalten (Babyernährung, Frühschwangerschaft, ...). Manche wünschen sich den Fragebogen per Email zugeschickt zu



bekommen, eine andere Veranstaltungszeit oder eine kürzere Dauer. Häufig genannt wurden wiederum Rezeptideen. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

### **Fragen zu Messzeitpunkt 3**

Auch drei Monate nach der Befragung haben sich zahlreiche Frauen an der Umfrage und den Wissenstest beteiligt. Der Rücklauf beträgt 77 Personen. Von 68 Frauen liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

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

14 Personen machten Angaben zur offenen Frage, zu welchen Themen sie rückblickend mehr Informationen benötigt hätten. Genannt wurden zum Beispiel Nährwerte der Lebensmittel und welche man bei bestimmten Allergien konsumieren dürfe. Andere wünschten sich mehr Informationen bezüglich Diabetes. 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 22 Teilnehmerinnen die Gelegenheit für einen persönlichen Kommentar. Häufig werden die Rezeptmappe, auf was man bei Lebensmitteln achten muss, die Kalorientabelle und die Aufklärung über Öle 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** (85,4 %, n=41) und mehr Informationen zum Thema **Beikost** (80 %, n=36). Aber auch zur **Ernährung in der Schwangerschaft** wünschten sich 38,9 % mehr Informationen. Konkretere Angaben wurden zu diesem Punkt jedoch nicht gemacht. Unter „**Sonstiges**“ kamen jeweils einmal die Vorschläge Diät-Tipps und sozialrechtliche Informationen.

#### ***Multiplikatorinneneffekt***

90,8 % geben an, tatsächlich schon den GKK-Workshop weiterempfohlen zu haben. 81,6 % der Befragten (62 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 – 11 Personen gaben einen Kommentar dazu, welche sich zum großen Teil mit den bereits aufgeführten Kommentaren decken. 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	Österreich gesamt	Salzburg	Differenz
<b>Themen</b>	(2625)	(232)	
Alter	30,37	29,80	0,58
Schwangerschaftswoche	18,78	22,07	-3,29
Anzahl Schwangerschaften	1,26	1,24	0,03
Größe	167,18	167,14	0,05
Gewicht	68,05	68,22	-0,17
Gewicht vor Schwangerschaft	64,11	63,22	0,89
Bewegung	3,25	3,48	-0,23
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,20	1,23	-0,02
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,91	1,94	-0,03
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,03	28,88	1,15

2. Messzeitpunkt	Österreich gesamt	Salzburg	Differenz
<b>Themen</b>	(2606)	(237)	
Alter	30,33	29,82	0,52
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,15	1,11	0,03
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,12	1,12	0,00
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,23	1,25	-0,02
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,21	1,23	-0,01
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,50	1,54	-0,04
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,77	1,76	0,02
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,10	1,11	-0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,77	1,78	-0,01
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,65	---	---
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,53	---	---
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,83	---	---
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,71	34,37	2,34

<b>3. Messzeitpunkt</b>	<b>Österreich gesamt</b>	<b>Salzburg</b>	<b>Differenz</b>
<b>Themen</b>	(1033)	(077)	
Alter	30,46	29,94	0,52
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,03	1,90	0,14
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,14	1,13	0,00
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,14	1,99	0,16
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,27	1,21	0,06
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,64	1,59	0,05
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,57	0,20
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,20	1,22	-0,02
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,79	1,76	0,03
Informationen weitergegeben	2,19	2,32	-0,13
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,43	1,34	0,09
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,17	0,37
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,49	2,38	0,10
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,36	33,32	2,04

## Kommentare

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

### **Messzeitpunkt 1**

#### Frage 14: Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

5	Staatsbürgerschaft
2	BRD
1	Österreich
1	CZ
1	Kroatien

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

5	Mutterland_Mutter
2	BRD
1	Österreich
1	CZ
1	Kroatien

8	Mutterland_Vater
4	BRD
2	Bosnien
1	Österreich
1	Türkei

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

14	andere Website
5	KH Hallein
4	Salk
1	Diakonie
1	GKK

1 Internet  
1 LKH  
1 news.orf.at

104 Welches Sonstige

29 Zeitung  
10 Geb.Kurs  
7 Hebame  
6 Babymesse  
5 Dietmann S.  
5 Salk  
4 Apotheke  
4 GBVK  
4 GVK  
3 GKK  
2 Arbeitsplatz  
2 BEPP  
2 Krankenpflege.  
2 Medien  
2 Yoga f. schwang.  
1 Aush.Superm.  
1 Elternberatung  
1 Email  
1 Fa. Huber  
1 Flyer  
1 HTL  
1 Inserat BB  
1 KH Hallein  
1 Mundprobag.  
1 OÖGKK  
1 Pepp  
1 Plakat  
1 Sab-Kiju11/12  
1 Sgkk Aussen.

- 1 SSW-plus
- 1 Volksschule
- 1 von einer frau

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

6 Häufigkeit Alkohol

- 1 1 Einheit 2-3 t
- 1 1 Glas p.M.
- 1 1xM.1Schluck
- 1 2x Monatlich
- 1 selten
- 1 wenig

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

52 Allergien

- 7 Pollen
- 5 Gräser
- 4 Heuschnupfen
- 4 Laktose
- 4 Nickel
- 4 Schilddrüse
- 3 Hausstaubmilbe
- 2 Bienen
- 2 Fruktoseintoleranz
- 2 Penecelin
- 2 Gräser
- 1 ACC
- 1 Colitis
- 1 Faktor V
- 1 Glutomat
- 1 Hundeh.
- 1 Katzen
- 1 Milcheiweiß

1	Neurodermitis
1	Chlor
1	Obst
1	Bienen
1	Skoliose
1	Zölliakie

### 7 sonstige Erkrankungen

3	Schilddrüse
1	APC-Resistenz
1	Neurodermi.
1	paran.Schiz.
1	Venenprobleme

### Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

#### 160 Nahrungsergänzungsmittel

70	Fembion
21	Folsäure
14	Omega 3
13	Prägnavit
9	Elevit
9	Vitamine
4	Magnesium
2	Fischöl-Vitamine
1	Basic
1	Begnavit
1	Biofemin
1	Biogena
1	Burgerstein
1	DHA250
1	Doppelherz Vitam.
1	Eisentabletten

- 1 Vitamine
- 1 Gravitel Forte
- 1 Hip Mamasaft
- 1 Mesagran
- 1 Milunatal
- 1 Milupa
- 1 Prenatac
- 1 Schüssler Salze
- 1 Semibon
- 1 Spirulina

Frage 31: Ihr zuständiger Versicherungsträger?

- 6 Versicherung
- 2 Uniqua
- 2 Lkuf OÖ
- 1 TGKK
- 1 GKKS

**Messzeitpunkt 2**

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

- 22 Verbesserungsvorschläge
- 5 ev. ein paar Rezepte
- 1 Bei den Unterlagen linke Seite größer Zeilen kleiner
- 1 Essen während der Stillzeit
- 1 event. Tagesbeispiele was ich essen kann,darf soll
- 1 extreme Wiederholungen in den Folien
- 1 Gemüse oder Obstsnakes
- 1 keine Verbesserungen möglich
- 1 kl. Snack - Uhrzeit
- 1 Netter Film
- 1 noch mehr die Teilnehmer ins Gespräch miteinbez.
- 1 praxisorientierte Beispiele
- 1 Sehr viel Inhalt event. Verkürzen



- 1 Uhrzeit ( 18-21 Uhr )nicht optimal Abendessenszeit
- 1 Veranstaltungsraum fast nicht auffindbar
- 1 war schwer im Internet zu finden
- 1 Was hilft bei Schwangerschaftsübelkeit
- 1 zu allgemein, die meisten Infos bekannt
- 1 zu viel Information in kurzer Zeit, ausgeglichenes T.

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

Keine Angaben

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?

- 33 mehr Information gewünscht
- 7 evt. Rezept-Ideen
- 5 Ernährung in der Stillzeit
- 3 Allgemein Schwangerschaft
- 3 Sport (was ist gut, was schlecht)
- 2 Ernährung bei Fructoseintoleranz in Kombination mit Schwangerschaft
- 1 Allergien
- 1 Auswirkungen gesunde Ernährung auf das Kind
- 1 bin zufrieden auch so
- 1 Ernährungsergänzung - ja oder nein, einheitliche Meinung der Ärzte
- 1 Karenzzeiten
- 1 Katzenhaare
- 1 Rauchen vor der Schwangerschaft
- 1 Schriftlich Information erhalten Wochengeld
- 1 Medikamente
- 1 Schwangerschaftsdiabetes kann man noch detaillierter geben
- 1 Sinnvolle Präparate als Nahrungsergänzung
- 1 welche Kräuter negativ wahren
- 1 Zölliakie

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

- 12 Themengebiet kürzen?
- 2 Alkohol
- 2 Großer Schwerpunkt Rauchen

- 1 Ernährung während des Stillens als eig. Thema
- 1 Ernährungsmöglichkeiten bei Fruktoseintoleranz
- 1 Ernährungspyramide
- 1 Hygienerichtlinien
- 1 Krankheiten, Schädigungen d. Kindes; Folgen
- 1 ständig übergenaue Erklärungen über Vitamine
- 1 Tabus
- 1 Vitamine

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

- 15 Änderungsvorschläge
- 6 Rezeptanregungen
- 1 andere Uhrzeit, Liste mit Obst+Gemüse
- 1 Fragebogen via Mail
- 1 kleine s Kochhandbuch wäre super
- 1 kleine Snacks
- 1 Kompakter u. kürzer
- 1 Teilweise wiederholung von Themen
- 1 Welche Produkte zu welcher Tageszeit
- 1 Workshop zur Babyernährung ( nach der Geburt)
- 1 Workshops für Frühschwangerschaft

**Messzeitpunkt 3**

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

- 14 wo mehr Info?
- 3 Mehr Rezepte und welchen Nährwert die Lebensmittel haben
- 2 Allergien-Nahrungsmittel
- 2 Schwangerschaftsdiabetes
- 1 Beikost
- 1 Ernährung bei Präeklampsie - Risiko
- 1 Genaue Liste von verbotenen Lebensmittel
- 1 Sind Nahrungsergänzungsmittel wirklich notwendig?
- 1 Über die vom Arzt verschriebenen Nahrungsergänzungsmittel
- 1 Vorausblick auf die Stillzeit
- 1 Wochenspeiseplan der den Bedarf abdeckt

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

- |    |   |
|----|---|
| 22 | was war hilfreich?  |
| 6  | Die Rezeptmappe   |
| 3  | auf was ich bei den Lebensmitteln aufpassen muss                  |
| 2  | Aufklärung über hochwertige Öle                                   |
| 2  | Kalorientabelle für Schwangerschaft                               |
| 1  | Broschüren öfter mal durchgelesen                                 |
| 1  | das mir viel Gelassenheit mitgegeben wurde                        |
| 1  | Das Toxoplasma von der eigenen Katze nicht übertragen werden kann |
| 1  | Die Bestätigung dass meine Ernährung passt.                       |
| 1  | Portionenangaben pro Tag von Milch, Obst ect.                     |
| 1  | Tipps für Verdauungsbeschwerden                                   |
| 1  | Tipps gegen Sodbrennen  |
| 1  | versteckter Zucker in Getränken                                   |
| 1  | viel Essen war die einzige Möglichkeit die Übelkeit zu lindern    |

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

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 2 | Sonstige Themen?       |
| 1 | evtl. Diät             |
| 1 | Sozialrechtliche Infos |

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

- |    |  |
|----|--|
| 11 | Anmerkungen  |
| 2  | Ein paar Kochrezepte wären super                         |
| 2  | Vielen dank für die Mühen                                |
| 2  | Workshop für Ernährung in der Stillzeit                  |
| 1  | Falls weitere Workshops veranstaltet werden, information |
| 1  | Info zu Schwangerschaftsdiabetes                         |
| 1  | Mir hat Roibusch Tee bei Sodbrennen geholfen             |
| 1  | wenig Termine im Pongau/Lungau                           |
| 1  | Workshop Kochen mit Yusuf                                |