

research  
team



# Evaluationsbericht Wien 2012



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



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

2013  
F357130304



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 Wien .....	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 .....	17
Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren .....	18
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns und Evaluationsziel 5: Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden .....	19
Nebenfragestellungen .....	19
Mittelwerts-Tabellen	22
Kommentare	23

## 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

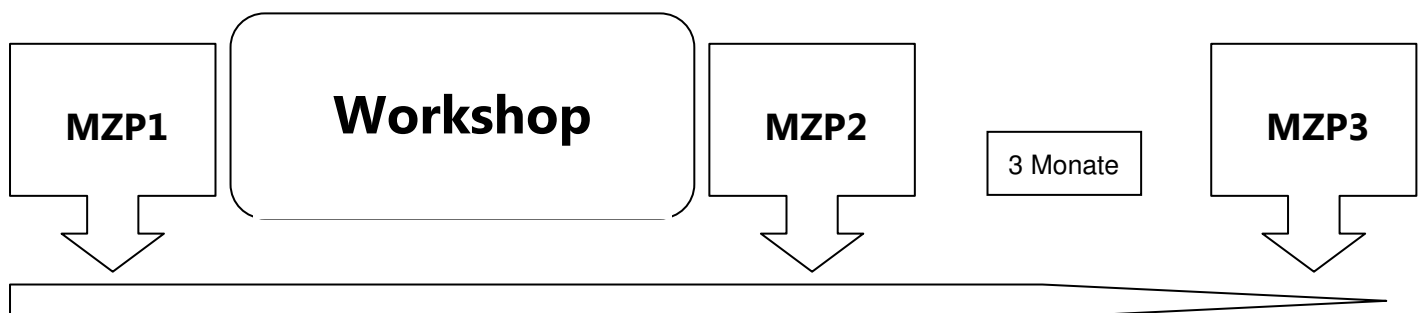
Die Evaluation im Bundesland Wien im Jahr 2012 umfasst Befragungen zu zwei verschiedenen Messzeitpunkten.

**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



Anmerkung: Für das Bundesland Wien hat es keinen Rücklauf drei Monate nach Besuch des Workshops (MZZ 3) gegeben.

## Ergebnisse der Evaluierung

### Teilnahme an den Workshops in Wien

Im Jahr 2012 wurden in Wien insgesamt 12 Workshops mit **74 Teilnehmerinnen** abgehalten.

Die Workshops fanden zwischen dem 17.06.2012 und dem 10.12.2012 in fünf verschiedenen Wiener Bezirken statt. Dabei kamen 9 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 Wien	72	74	0	102,8 %	0 %

### Beschreibung der Teilnehmerinnen

#### *Alter*

Das durchschnittliche Alter der Wiener Teilnehmerinnen lag bei 31,6 Jahren. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 28 und 35,8 Jahre alt. Den größten Anteil nehmen die 30-Jährigen (9,7 %) ein.

#### *Anzahl der Schwangerschaften*

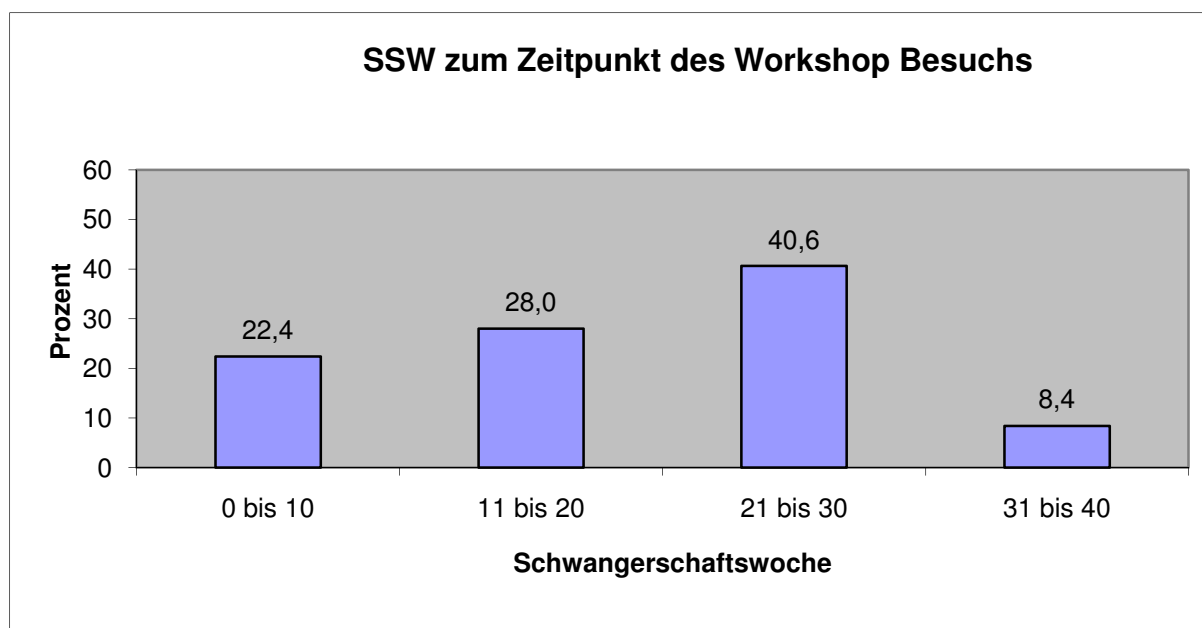
Für 57 teilnehmende Frauen (d.s. 80,3 %) handelte es sich zum Zeitpunkt des Workshops um die **erste Schwangerschaft**, für weitere 8 Frauen (d.s. 11,3 %) um die **zweite Schwangerschaft**. 2 Frauen (d.s. 2,8 %) standen vor der Geburt ihres **dritten**, eine Teilnehmerin (1,4 %) vor der Geburt ihres **vierten Kindes**. Drei Teilnehmerinnen waren zum Zeitpunkt des Workshops noch 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.

Die Bandbreite der Schwangerschaftswochen liegt zwischen der 7. Woche (2 Frauen) und der 38. Woche (1 Frau).

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



### **Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland**

57 von 70 Teilnehmerinnen (d.s. 81,4 %), die zu diesem Thema Stellung bezogen, besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft**, zwei Teilnehmerinnen machten keine Angabe zur Staatsbürgerschaft.

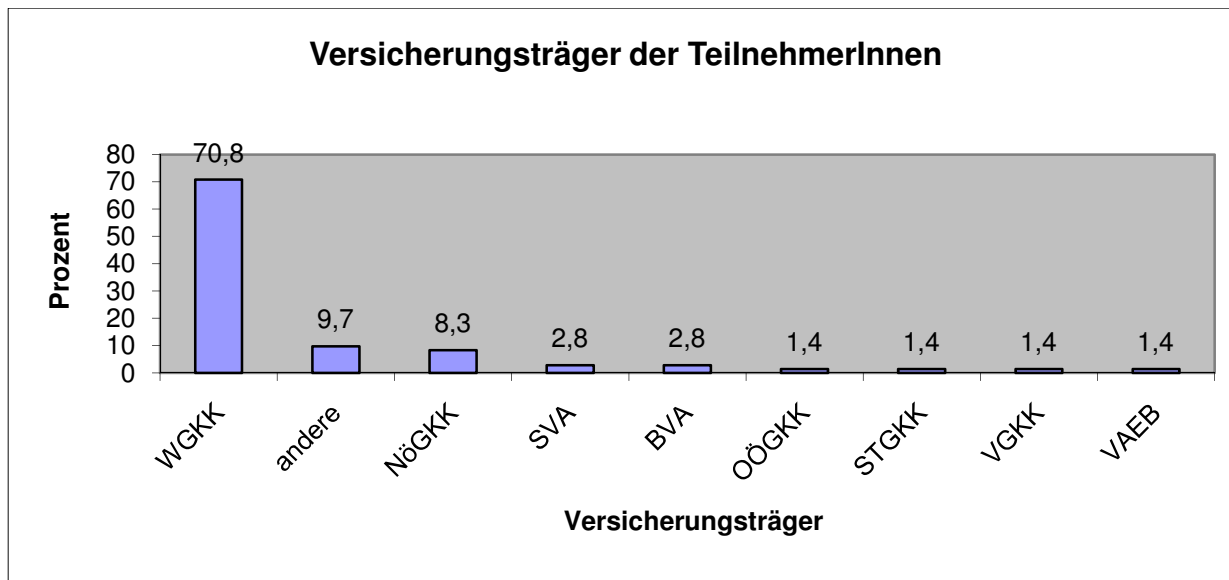
50 Teilnehmerinnen (d.s. 71,4 %) sowie 53 (d.s. 76,8 %) der Partner bzw. Väter der ungeborenen Kinder sind in Österreich geboren.

### **Versicherungsträger**

Auf die Frage, welchen zuständigen Versicherungsträger die Teilnehmerinnen in Anspruch nehmen, zeigt sich, dass der Großteil bei der WGKK (70,8 %; d.s. 51 Personen) versichert ist. Die genauen Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt.



Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



### **Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung**

10 der 66 Teilnehmerinnen, die diese Frage beantwortet haben, befinden sich in **Karenz** (d.s. 15,2 %).

Von denen, die noch nicht in Karenz sind (d.s. 56 Frauen), gehen 56,4 % einem **Vollzeitjob** (d.s. 31 Frauen) nach, weitere 20 % (d.s. 11 Frauen) arbeiten in **Teilzeit**. 12,7 % geben an, **arbeitslos** zu sein. Eine Frau ist geringfügig beschäftigt.

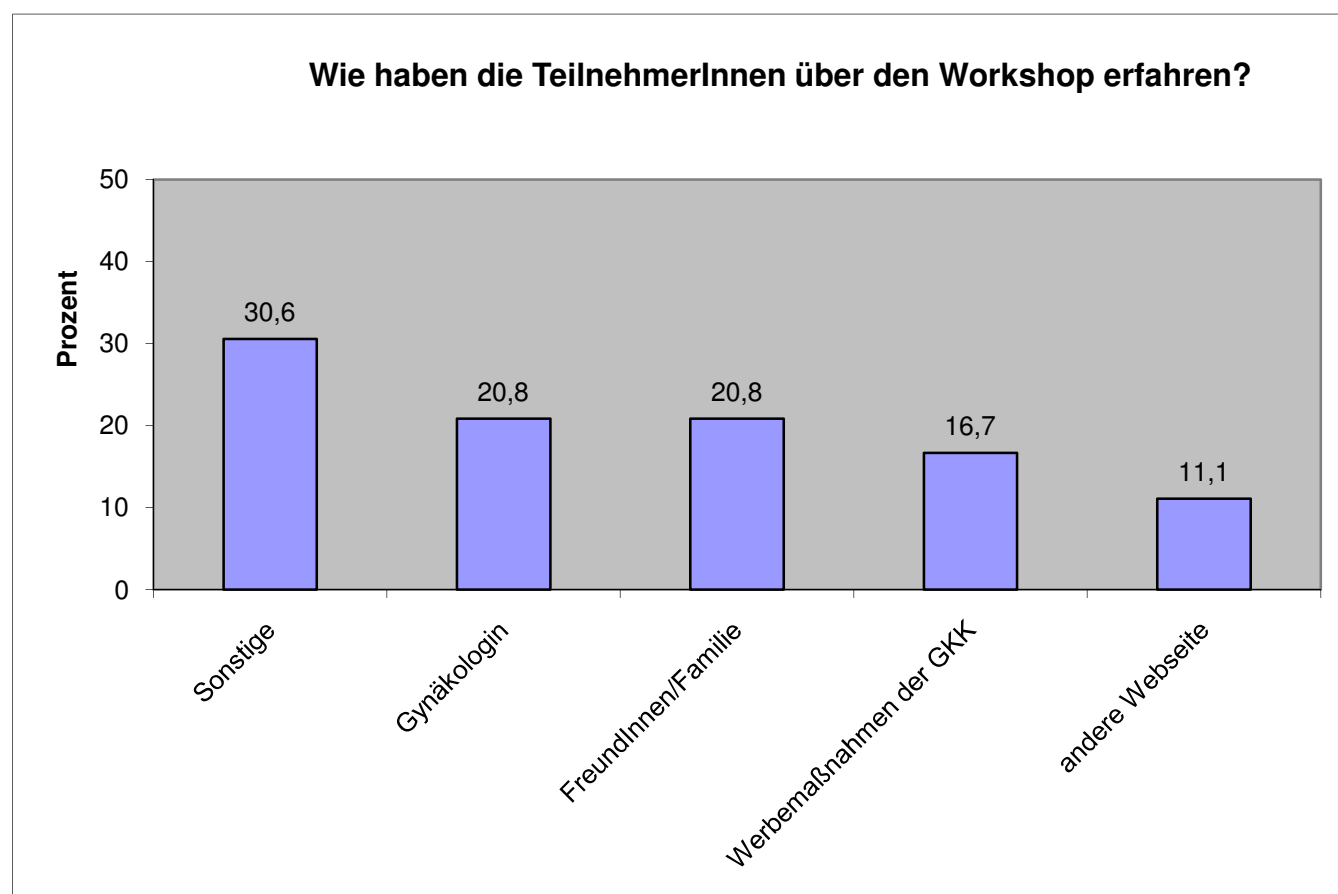
Sechs Frauen bestätigten, **alleinerziehend** zu sein. 8 von 72 Frauen machten zu diesem Punkt keine Angabe.

### **Bildung**

38 Workshopteilnehmerinnen (d.s. 53,5 %) haben einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**. Weitere 24 Frauen (d.s. 33,8 %) bestätigen, eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert zu haben. 5 Personen (d.s. 7 %) besuchten eine **berufsbildende mittlere Schule**. Eine Lehre haben 3 Frauen (d.s. 4,2 %) abgeschlossen. Eine Person (1,4 %) besuchte die Pflichtschule, hat dafür aber keinen Abschluss gemacht.

## Werbung für den Workshop

Abbildung 4: Wie haben die Teilnehmerinnen vom Workshop erfahren?



Auf die Frage, wie die Teilnehmerinnen vom Workshop erfahren haben, zeigt sich, dass 20,8 % (d.s. 15) der Frauen von ihrem/ihrer **Gynäkologen/Gynäkologin** von dem Workshop erfuhren. Genauso viele wurden von **FreundInnen/Familie** auf den Workshop aufmerksam gemacht.

16,7 % (d.s. 12) der Teilnehmerinnen gaben an durch die Werbemaßnahmen der GKK (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) auf den Workshop aufmerksam geworden zu sein. Von anderen Webseiten erfuhren 11,1 % (d.s. 8) der Frauen.

Wie in Abbildung 4 ersichtlich ist, erfuhr der Großteil der befragten Frauen (30,6 %, d.s. 22) aus „sonstigen“ **Quellen** vom Workshop. Am häufigsten wurden hier Zeitungen und Baby Expo genannt. 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*

66 schwangere Frauen beantworteten diese Frage. Davon verzichteten 95,5 % der Schwangeren (d.s. 63) während der Schwangerschaft gänzlich auf Alkohol; 4,5 % (d.s. 3) konsumieren weiterhin Alkohol. In den Kommentaren wird von den betreffenden Frauen angeführt, nur sehr selten oder in sehr geringen Mengen Alkohol zu konsumieren.

##### *Zigarettenkonsum*

66 befragte Schwangere nahmen zu diesem Thema Stellung. Davon geben 59,1 % der Schwangeren an, **noch nie geraucht** (d.s. 39 Frauen) zu haben, weitere 28,8 % haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** (d.s. 19 Frauen). 10,6 % nahmen die Schwangerschaft zum Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören (d.s. 7 Frauen). Zusammengefasst bedeutet dies, dass 98,5 % der Frauen während der Schwangerschaft – und der Großteil schon davor – rauchfrei leben.

Nur eine schwangere Teilnehmerin – das sind 1,5 % - gibt an, dass sie **trotz Schwangerschaft weiterhin Zigaretten raucht** – und zwar eigenen Angaben zufolge drei Zigaretten täglich.

##### *Bewegungsverhalten*

Auf die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ antworteten 68 der Workshop-Teilnehmerinnen. Davon bestätigen 98,5 % zumindest ein Mal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv zu sein. 16,2 % (d.s. 11 Personen) ist dabei an zwei Tagen in der Woche durchgehend 30 Minuten in Bewegung, weitere 25 % (d.s. 17 Personen) sogar an drei Tagen in der Woche. Immerhin 16,2 % (d.s. 11 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 19,7 % (d.s. 14) aller Befragten auf. Angegeben wurde dabei am häufigsten: Gräser- und Pollenallergien, Hausstaubmilbenallergien, Tierallergien, u.v.m. Die weiteren Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Bei einer Schwangeren (d.s. 1,3 %) kam es zur Entwicklung einer **Schwangerschaftsdiabetes**. An **Adopositas** leiden 2 Frauen (d.s. 2,8 %), eine Person (1,4 %) weist **Bluthochdruck** auf.

Keine Person gab an, **erhöhte Blutfettwerte** zu haben, an **Diabetes mellitus** zu leiden oder an **Präeklampsie** erkrankt zu sein.

7 Personen (d.s. 9,9 %) berichten von „**sonstigen**“ Beschwerden. Zweimal genannt wurde ein erhöhtes Thromboserisiko. Weitere Nennungen sind im Kommentarteil aufgelistet.

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

**Übelkeit bzw. Brechreiz** zählen zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden (51,5 % d.s. 34 Schwangere). 10,8 % (d.s. 7 Schwangere) müssen tatsächlich **erbrechen**. **Blähungen/Völlegefühl** werden von 39,4 % der Schwangeren (d.s. 26) berichtet. Unter **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** leiden 30,3 % (d.s. 20 Schwangere) und **Sodbrennen** kommt bei 24,2 % (16 schwangere Frauen) vor.

21,2 % (d.s. 14) der Schwangeren sind **vollkommen beschwerdefrei** und haben keinerlei Begleiterscheinungen.

## Ernährung

66 Frauen sind laut eigenen Angaben zum Zeitpunkt des Workshops schwanger (zwischen der 7. und 38. SSW). Mehr als die Hälfte der schwangeren Workshopteilnehmerinnen (57,6 %, d.s. 38 Frauen) nimmt bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

**Nahrungsergänzungsmittel** werden von 87,7 % der Schwangeren (d.s. 57 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, Magnesium, , Folsäure, Omega 3 und Eisen stehen auf der Liste. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Zwei schwangere Teilnehmerinnen (d.s. 3,1 %) geben an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu sich zu nehmen. Im Gegensatz dazu glauben 81,5 % (d.s. 53 Schwangere), die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können. Nur eine Schwangere (1,5 %) 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 beiden Messzeitpunkten (MZP1 und MZP2) vorgelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor als auch unmittelbar nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). Für die Aussendung drei Monate nach dem Workshop gab es leider keinen Rücklauf.

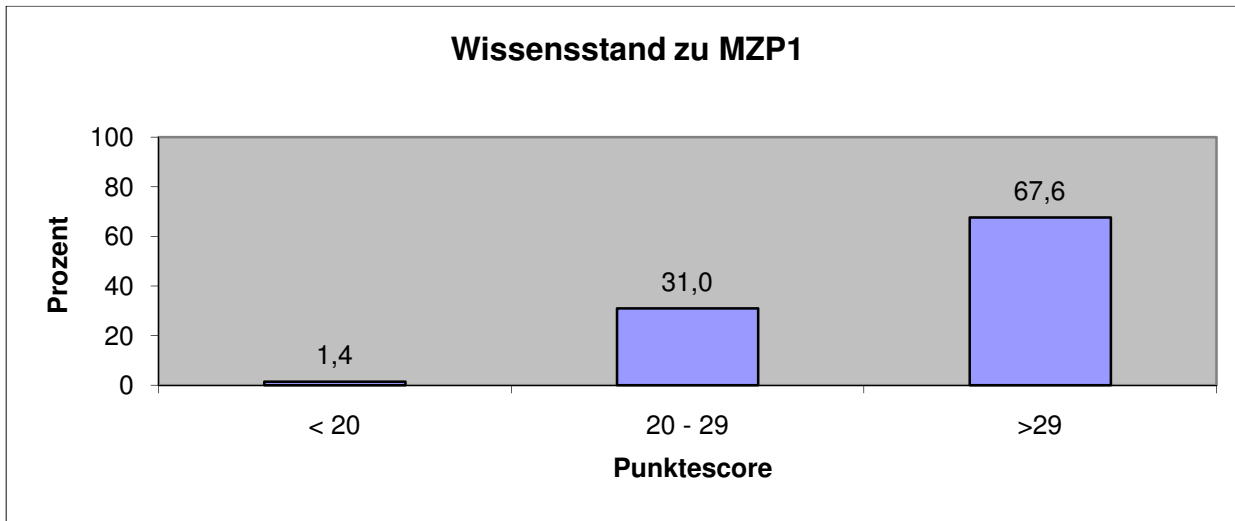
Dieser bestand 11 Fragen im Multiple-Choice-Format, wovon unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten – eine Antwort war jedoch mindestens richtig. **Insgesamt konnten 41 Punkte erreicht werden.**

**Der durchschnittliche Gesamtscore vor Beginn des Workshops** lag bei den 71 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten, bei **30,9 Punkten**, wobei die **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 28 und 34 Punkten** erreichten. Die minimale Punktzahl lag bei 16 Punkten (nur eine Teilnehmerin), die höchste erreichte Punktzahl waren 39 Punkte.

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=71)



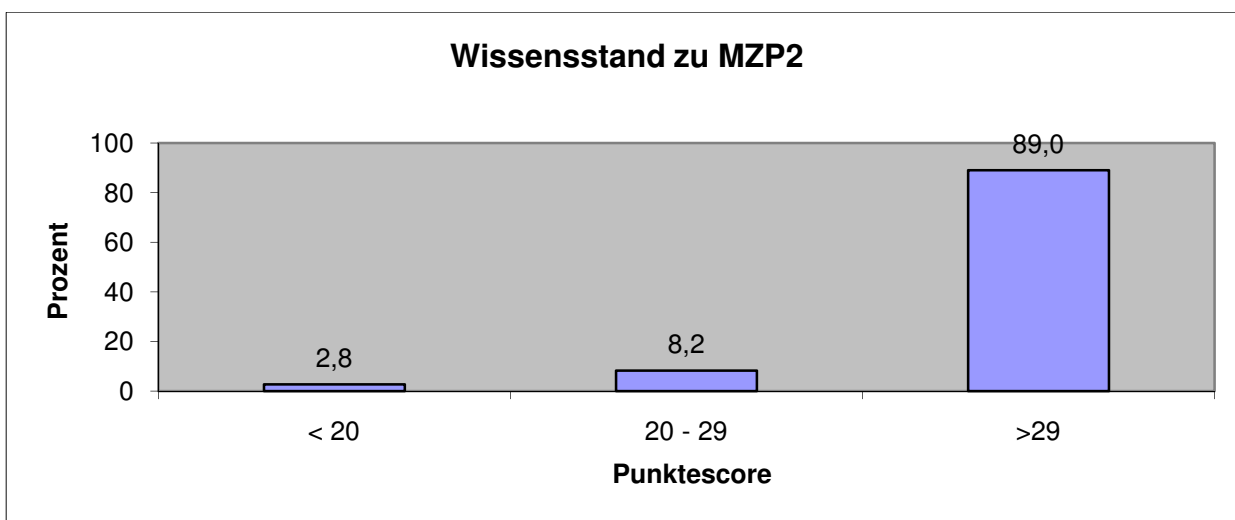
**Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2)** wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Hier liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 73 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten **bei 35,5 Punkten**. Die Hälfte der Teilnehmerinnen erreichte nach dem Workshop einen Score **zwischen 35 und 39**. 15 Frauen erreichten 40 Punkte, weitere 2 Frauen sogar die maximale Punktezahl von 41. Wie in allen anderen Bundesländern ist somit der Wissensstand unmittelbar nach Besuch des Workshops **deutlich höher** als vor Beginn des Workshops ( $p=0.000$ ). Dies zeigt sich sowohl im querschnittlichen\* als auch im längsschnittlichen\*\* Vergleich.

\* 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).

Im Durchschnitt legten die Workshopteilnehmerinnen 4,6 Punkte zu.

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (n=73)



Vom dritten Messzeitpunkt (MZP 3) liegen keine Daten vor.

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

Korrekte Antworten	gesamt	Wien
MZP1	30,0	30,9
MZP2	36,7	35,5
MZP3	35,4	kein Rücklauf
Veränderung		
von MZP1-MZP2	6,7	4,6
von MZP2-MZP3	-1,3	---
von MZP1-MZP3	5,4	---

Diese Übersicht zeigt, dass das erreichte Wissensniveau direkt nach dem Workshop höher ist als vor dem Workshop. In Wien hat somit im Bundesländervergleich der niedrigste Wissenszuwachs stattgefunden.

**Fazit:** Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs der Beteiligten stattgefunden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die Teilnehmerinnen im Schnitt um 4,6 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von 11,2 %.



## 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 dahingehend ausgewertet, für den dritten MZP liegen allerdings – wie bereits erwähnt – keine Daten vor:

- *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 87,3 % (d.s. 62) der Befragten die Workshop-Tipps (völlige und überwiegende Zustimmung) direkt nach Besuch des Workshops. Die restlichen 12,7 % (d.s. 9 Personen) entschieden sich für die dritte von sechs Antwortkategorien.

Zusätzlich sind 93 % (d.s. 66 von 71 Befragten) sehr zuversichtlich bis zuversichtlich die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können.

**Fazit:** Insgesamt werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen im Anschluss an den Workshop als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft.

### 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 ausgewertet vor und kurz nach Besuch des Workshops. Die Antwortskalierung war 6-stufig von 1=stimme völlig zu hin bis 6=stimme überhaupt nicht zu.

- *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. 97,1 % (d.s. 67) der Befragten stimmen völlig (89,9 %, d.s. 62) oder überwiegend (7,2 %, d.s. 5) zu, **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten**. Unmittelbar nach dem Workshop wurde ersichtlich, dass alle Teilnehmerinnen (90,1 %, d.s. 64 Personen mit völliger und 9,9 %, d.s. 7 mit überwiegender Zustimmung) diese Ansicht teilten. Statistisch betrachtet entspricht dies aber **keinem wesentlichen Anstieg des Selbstwirksamkeitserlebens** ( $p=0.345$ ).

Die **Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, konnte direkt nach den Workshops von 81,2%iger Zustimmung (44,9 %, d.s. 31 Personen völlige und 36,2 %, d.s. 25 überwiegende Zustimmung) auf 85,9%ige Zustimmung (46,5 %, d.s. 33 Personen mit völliger und 39,4 %, d.s. 28 mit überwiegender Zustimmung) zum 2. Messzeitpunkt **tendenziell gesteigert** werden ( $p=0.135$ ).

Da für den 3. Messzeitpunkt keine Daten vorliegen, können keine Aussagen über die Langfristigkeit der Änderungen getroffen werden.

**Fazit:** Schon vor Beginn des Workshops war das Bewusstsein um den großen Beitrag gesunder Ernährung während der Schwangerschaft für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des heranwachsenden Babys hoch, dieses Bewusstsein blieb auch kurz nach Absolvierung des Workshops hoch, wenngleich es zu keiner wesentlichen Steigerung der Selbstwirksamkeit kam (wahrscheinlich aufgrund der ohnehin hohen Ausgangswerte).

Die Überzeugung auch bei Hindernissen den im Workshop gehörten Ernährungsempfehlungen folgen zu können, hat sich durch den Besuch des Workshops jedoch etwas verstärkt.

## Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns und Evaluationsziel 5: Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden

Ob tatsächlich eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** der Schwangeren stattgefunden hat, konnte aufgrund fehlender Daten zum dritten Messzeitpunkt (drei Monate nach dem Workshop) nicht festgestellt werden. Das Gleiche gilt für Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden durch Beherzigung der im Workshop gehörten Tipps und Ernährungsempfehlungen.

### 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 die meisten Wiener Teilnehmerinnen den Workshop **sehr zufriedenstellend (78,5 %) oder zufriedenstellend (20,8 %)** beurteilen.

Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Mit dem Workshop **insgesamt** zeigen sich 76,1 % (d.s. 54) **sehr zufrieden** und weitere 23,9 % immerhin **zufrieden** (d.s. 17). Auch zum **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußern 85,9 % (d.s. 61) der Teilnehmerinnen sehr hohe Zufriedenheit und 14,1 % Zufriedenheit (d.s. 10). Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** fanden 73,2 % der Teilnehmerinnen sehr zufriedenstellend. 25,4 % vergeben dafür zufriedenstellende Noten. Hohe Zufriedenheit herrscht auch in Bezug auf die **Trainerinnen**: 78,9 % stellen diesen ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis aus, 19,7 % ein zufriedenstellendes. Nur eine Person war mit den Trainerinnenleistungen eher nicht zufrieden.

Das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen lässt ebenso Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu. Diese ist sehr hoch, denn beachtliche **98,6 %** gaben unmittelbar nach dem Workshop an, dass sie den **GKK-Workshop weiterempfehlen** würden. Die Person, die keine Weiterempfehlungsabsicht bekundet hat, gab als Grund „keine neuen Erkenntnisse“ an.

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

Das **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) wird im Vergleich dazu weniger positiv wahrgenommen: Nur 22,4 % (n=11) vergeben die Bestnote und sind damit sehr zufrieden. 55,1 % (d.s. 27) zeigen sich damit zufrieden. Eher nicht zufrieden waren damit 20,4 % (n=10), Unzufriedenheit mit dem Service der Leistungsabteilung herrschte bei einer Teilnehmerin.

32,7 % (d.s. 16) schätzen auch den/die **Vortragenden der Leistungsinformation** sehr zufriedenstellend ein; 51 % (d.s. 25) zeigen sich zufrieden. Insgesamt 16,3 % bekunden geringe (14,3 %) Zufriedenheit oder Unzufriedenheit (2 %).

In Summe 69,2 % (d.s. 36) bestätigen, **ausreichend** über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** worden zu sein (stimme völlig zu: 44,2 %; stimme weitgehend zu: 25 %). Etwa 6 % stimmen überhaupt nicht oder wenig zu, sich darüber informiert zu fühlen, an wen sie sich in diesen Belangen wenden können.

**Fazit:** Bei den 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 (22,4 % bzw. 32,7 % Vortragender) als in Bezug auf den Workshop selbst (im Durchschnitt 78,5 %).

## **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 Rezeptvorschläge, praktische Tipps und mehr Kontakt zu den Schwangeren genannt. Die die Länge des Workshops wurde thematisiert.

### ***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 eine Person würde anderen schwangeren Frauen den Besuch des Workshops nicht unbedingt nahelegen. Als Grund wurde hier angegeben, dass der Workshop keine neuen Erkenntnisse für sie gebracht hat.

### ***Vermehrter Informationsbedarf***

Die offene Frage, ob sich die Teilnehmerinnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, lieferte zahlreiche Inputs von Seiten der Teilnehmerinnen. Am häufigsten wurden Informationen zur vegetarischen Ernährung in der Schwangerschaft sowie Rezeptvorschläge, Ernährung als Berufstätige, Informationen über Kräuter und Öle, ernährungstechnische Maßnahmen bei Erbrechen, u.v.m. nachgefragt. Alle 29 Nennungen sind im Kommentarteil aufgelistet.

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

Neben positivem Feedback wurde hier das Kalorienzählen angemerkt. Weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

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

Die Teilnehmerinnen konnten am Ende des Workshops (MZP2) unter Frage 19 noch „sonstige Änderungswünsche“ bekannt geben. Hier wurde am häufigsten angemerkt, dass die Ernährungspyramide schon bekannt ist und daher die Erklärung kürzer hätte sein können. Weitere Anmerkungen siehe Kommentarteil.

## Mittelwerts-Tabellen

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

1. Messzeitpunkt	Total	Wien	Differenz
<b>Themen</b>	(2625)	(72)	
Alter	30,37	31,60	-1,22
Schwangerschaftswoche	18,78	19,14	-0,36
Anzahl Schwangerschaften	1,26	1,17	0,10
Größe	167,18	167,23	-0,05
Gewicht	68,05	66,68	1,37
Gewicht vor Schwangerschaft	64,11	62,00	2,11
Bewegung	3,25	3,37	-0,12
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	1,84	0,07
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,03	30,85	-0,82

2. Messzeitpunkt	Total	Wien	Differenz
<b>Themen</b>	(2606)	(74)	
Alter	30,33	31,55	-1,22
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,15	1,16	-0,01
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,12	1,22	-0,10
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,23	1,28	-0,05
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,21	1,23	-0,02
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,50	1,55	-0,05
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,77	1,64	0,14
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,10	1,11	0,00
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,77	1,68	0,09
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,65	2,04	-0,39
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,53	1,88	-0,35
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,83	2,11	-0,28
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,71	35,48	1,23

## 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?

70	Staatsbürgerschaft
57	Österreich
5	Deutschland
1	Slowakei
1	Spanien
1	Russland
1	Mazedonien
1	Philippinen
1	Niederlande
1	Bosnien
1	Kroatien

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

70	Mutterland_Mutter
50	Österreich
6	Deutschland
4	Bosnien
1	Tschechien
1	Spanien
1	Slowakei
1	Russland
1	Rumänien
1	Philippinen
1	Niederlande
1	Mazedonien
1	Bulgarien
1	Armenien

69	Mutterland_Vater
53	Österreich
3	Deutschland
2	Bosnien
1	Bulgarien

- 1 USA
- 1 Peru
- 1 Slowakei
- 1 Kroatien
- 1 Kasachstan
- 1 Serbien
- 1 Angda
- 1 Polen
- 1 Pakistan
- 1 Venezuela

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

- 8 andere Website
- 4 Zeitung
- 2 babycenter.at
- 1 Facebook
- 1 WGKK-Website

19 Welches Sonstige

- 7 Zeitung
- 4 Baby Expo
- 2 Internet
- 1 Arbeit, Fortbildungsmappe Kinderspital Wien
- 1 Christa Furedner
- 1 Facebook-Eintrag einer Freundin
- 1 Nährstoffakademie Salzburg
- 1 VHS Folder
- 1 Zusendung per Post

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

- 3 Häufigkeit Alkohol
- 1 1 Schluck Bier pro Woche
- 1 1x im Monat Sekt
- 1 2x in der gesamten Schwangerschaft



Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

24	Allergien
7	Gräser, Bäume
3	Hausstaub
2	div. Nahrungsmittel
2	Tiere
2	Histamin Unverträglichkeit
2	Laktose
2	Medikamente
1	Duftstoffe
1	Schimmel
1	Latex
1	Nickelallergie

6	sonstige Erkrankungen
2	erhöhtes Thromboserisiko
1	HPV, Skoliose
1	Migräne
1	Rheuma
1	Schilddrüsenunterfunktion

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

78	Nahrungsergänzungsmittel
26	Femibion
12	Pregnavit
8	Magnesium
5	Folsäure
5	Omega3
5	Eisen
4	Vitamine
3	Elevit
3	Kalzium
1	Kräuterblut
1	Biogena
1	Doppelherz Fischol
1	Actiferrin Comp.
1	Kieselerde
1	vegi Plus
1	Zink

Frage 31: Ihr zuständiger Versicherungsträger?

7	Versicherung
5	KFA
1	BKK WVB
1	privat UNIQA

**Messzeitpunkt 2**

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

20	Verbesserungsvorschläge
3	mehr Rezeptvorschläge, praktische Tipps
2	mehr Kontakt zu den Schwangeren
1	Abendkurs für berufstätige Schwangere wäre sinnvoll
1	etwas interaktiver
1	evtl. mehr Lebensmittel zum Verkosten, die Unterlagen erst im Nachhinein (oder wenn sie besprochen werden), ich habe ständig vorgelesen, den Vortrag ein wenig peppiger gestalten, evtl. mehr Gruppenarbeiten, Analyse eines repräsentativen Tages, nicht den gestrigen
1	evtl. Workshops anbieten für Personen mit Vorwissen, Veganer, vor der Schwangerschaft, etc.
1	für einen WS war der Vortrag etwas zu lange, viele Dinge redundant, aber dafür einprägsam
1	Ich wusste viel von der Info schon (viel gelesen), daher nicht sehr viel Neues, war aber trotzdem auf jeden Fall interessant, besonders die Fragen auf die gut eingegangen wurde
1	mehr Alternativen zu Milch und Fleisch, z.B. als zusätzliche Randnotizen (auch wenn es nicht Hauptinhalt des Workshops ist)
1	noch mehr Beispiele für konkrete Lebensmittel (z.B. welche Lebensmittel welche Vitamine, optimale Lebensmittelkombinationen) und auch konkrete Verbote von Lebensmittel) und Uhrzeit der Workshops sollte an einer Tagesrandzeit liegen.
1	Pause anbieten
1	schade, dass der Workshop in Floridsdorf aufgrund geringer Anmeldungen nicht zustande kam, weiter Anfahrtsweg
1	sehr nett gestaltet, wirklich super
1	Trainerin mit Erfahrung, nicht nur Frontalunterricht hat, sondern gemeinsam erarbeiten von Themen
1	Umfang zu lang, 3 Stunden sind passend durch viele Diskussionen und Fragen, Überschreitung musste leider weg
1	Workshop so beibehalten, sehr informativ
1	Zeit wurde zu sehr überschritten

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

- 1 keine Weiterempfehlung (Gründe)
- 1 Keine neuen Erkenntnisse

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?

- 29 mehr Information gewünscht
- 4 vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft
- 3 Rezeptvorschläge
- 2 alle Einzelfragen wurden sehr kompetent beantwortet
- 2 Erbrechen, was kann ich Ernährungstechnisch ändern? Wassereinlagerungen
- 2 Ernährung als Berufstätige
- 2 Kräuter, Öle (Zimt, Teebaum usw.) welche sind gut und welche nicht
- 1 Abnehmen in der Schwangerschaft, bzw. Risiken bei Übergewicht (<20 kg)
- 1 Beispiel-Speiseplan für einen ganzen Tag
- 1 Eisen, Vorkommen
- 1 genauere Auflistung über welche Produkte man nicht essen soll (z.B. mehr Beispiele für Rohwürste, mehr Beispiel welche Käsesorten zu meiden sind)
- 1 Kinderbetreuungsgeld
- 1 Vitamin A - Toxisch in größeren Mengen
- 1 Lactoseintoleranz
- 1 mehr Praxistipps
- 1 nein
- 1 AKTUELLE wissenschaftliche Erkenntnisse zu Fleisch und Milch und den Wirkungen auf die Gesundheit
- 1 TCM
- 1 Milchbrei,
- 1 Gerichte im Berufsalltag
- 1 Gewichtsbestimmung

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

- 10 Themengebiet kürzen?
- 6 alles super! Danke!
- 1 evtl. Namensschilder für die Teilnehmer zum Aufstellen, Unterlagen evtl. in einem Sackerl (im Nachhinein), Befragung eher Anonym mit Kärtchen -> Weniger Hemmungen bei Teilnehmern!
- 1 mehr vegetarische Infos
- 1 Trainerin sollte mehr Praxis vorweisen können, keine Annahmen weitergeben
- 1 viell. weniger Kalorienzählen

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

10	Änderungsvorschläge
4	weniger Ernährungspyramide, da bekannt
1	keine neuen Erkenntnisse
1	Der Abschnitt Kinderbetreuungsgeld war nur kurz angeschnitten, hätte man sich sparen können.
1	der eher allgemeine Teil, von dem man normalerweise eh schon viel gelesen hat
1	in Summe wurde pro Folie zu viel Zeit verschwendet, wir schafften nur 2/3 in der Zeit
1	einige Wiederholungen
1	Risiken