

**research
team**



Evaluationsbericht Oberösterreich 2012



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



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

2013
F357130322



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 Oberösterreich	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen	7
Überprüfung der Evaluationsziele	11
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	11
Gewohnheiten	11
Gesundheit	12
Ernährung	12
Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops	13
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs	13
Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag	17
Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren	19
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns	20
Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden	21
Nebenfragestellungen	22
Mittelwerts-Tabellen	26
Kommentare	28

Einleitung

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

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

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

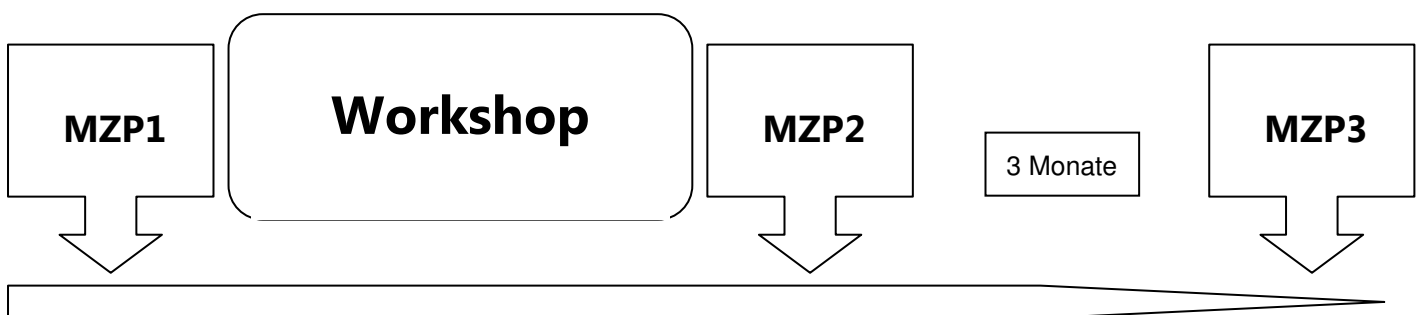
Die Evaluation im Bundesland Oberösterreich im Jahr 2012 umfasst drei Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

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 Oberösterreich

Im Jahr 2012 wurden in Oberösterreich insgesamt 82 Workshops mit **712 Teilnehmerinnen** abgehalten. Diese fanden zwischen dem 11.01.2012 und dem 21.12.2012 an 16 Orten (wobei in z.B. Linz, Steyr, Wels mehrere Orte genannt wurden) statt. Dabei kamen 30 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 Oberösterreich	712	700	269	98,3 %	37,8 %

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Eine Person machte keine Angabe zu ihrem Alter. Das durchschnittliche Alter von 711 Teilnehmerinnen lag bei 30,2 Jahren. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 27 und 33 Jahre alt. Die größten Anteile nehmen die 30-Jährigen (10,3 %) und die 28-Jährigen (10 %) ein.

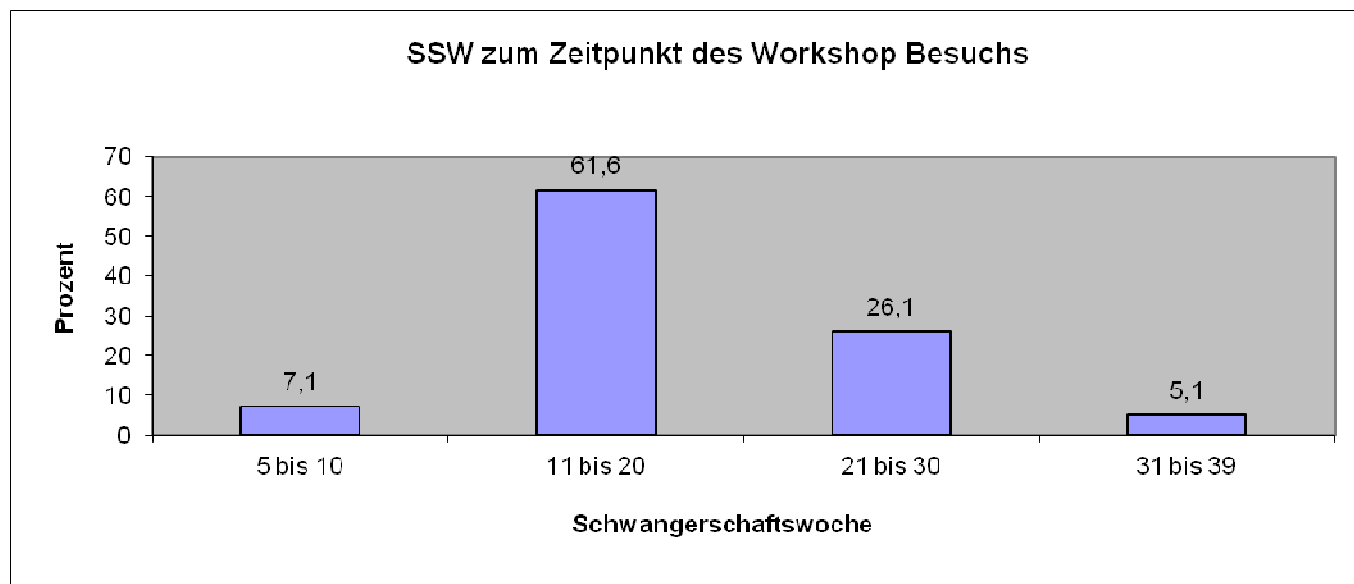
Anzahl der Schwangerschaften

Für 569 teilnehmende Frauen (d.s. 81,1 %) handelte es sich zum Zeitpunkt des Workshops um die **erste Schwangerschaft**, für weitere 99 Frauen (d.s. 14,1 %) um die **zweite Schwangerschaft**. 24 Frauen (d.s. 3,4 %) standen vor der Geburt ihres **dritten**, weitere 8 Teilnehmerinnen (1,1 %) vor der Geburt ihres **vierten Kindes**. Um ihre **fünfte Schwangerschaft** handelte es sich für 2 Frauen (0,3 %). 9 Frauen machten dazu keine Angabe.

Schwangerschaftswoche

Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in welcher sich die Teilnehmerinnen zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs befanden. Die Schwangeren befanden sich zwischen der 5. und 39. SSW. Bei neun weiteren Frauen kann nicht beurteilt werden, ob eine Schwangerschaft vorliegt oder nicht, da weder Angaben zur Anzahl der Schwangerschaften (siehe oben) noch zur Schwangerschaftswoche gemacht wurden.

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



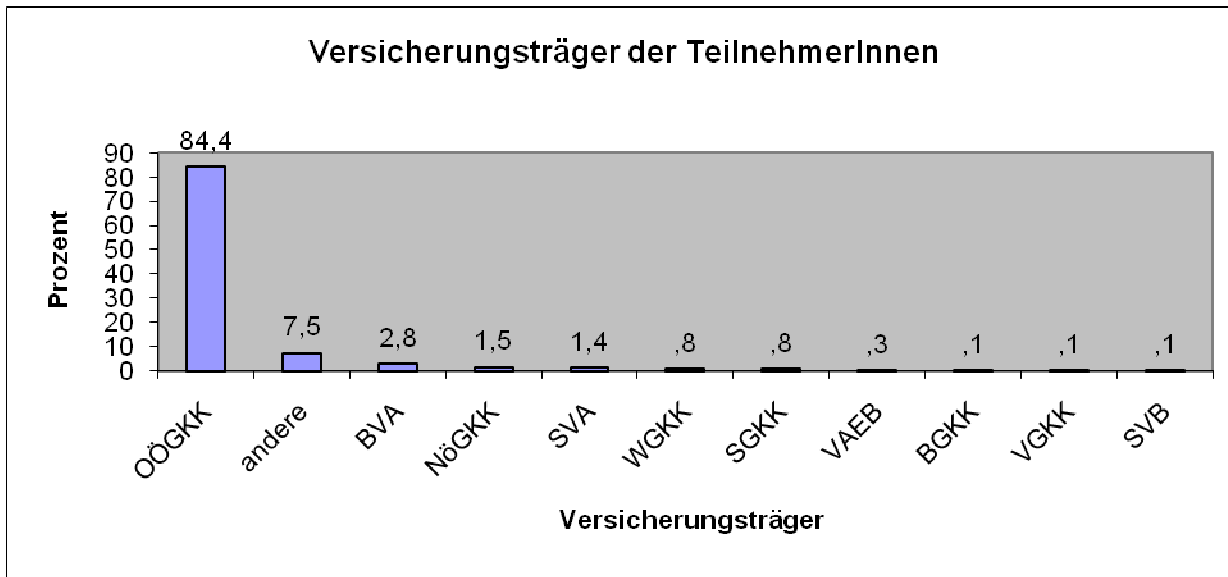
Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

Vier Teilnehmerinnen machten keine Angabe zur Staatsbürgerschaft. Von den übrigen 708 Teilnehmerinnen besitzen 659 die **österreichische Staatsbürgerschaft** (d.s. 93,1 %), 639 Teilnehmerinnen (d.s. 90,1 %) und 652 Partner bzw. Väter der ungeborenen Kinder (d.s. 92 %) sind in Österreich geboren. Hierzu machten jeweils drei Teilnehmerinnen keine Angaben.

Versicherungsträger

Auf die Frage, welchen zuständigen Versicherungsträger die Teilnehmerinnen in Anspruch nehmen, zeigt sich, dass der Großteil bei der OÖGKK (84,4 %; d.s. 600 Personen) versichert ist. 2,8 % (d.s. 20) 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

107 jener 705 Teilnehmerinnen, die diese Frage beantworteten, befinden sich in **Karenz** (d.s. 15,2 %).

Von jenen, die noch nicht in Karenz sind, gehen 71,6 % einem **Vollzeitjob** (d.s. 428 Frauen) nach, weitere 17,1 % (d.s. 102 Frauen) arbeiten in **Teilzeit**. 30 Frauen geben an, arbeitslos zu sein (5 %).

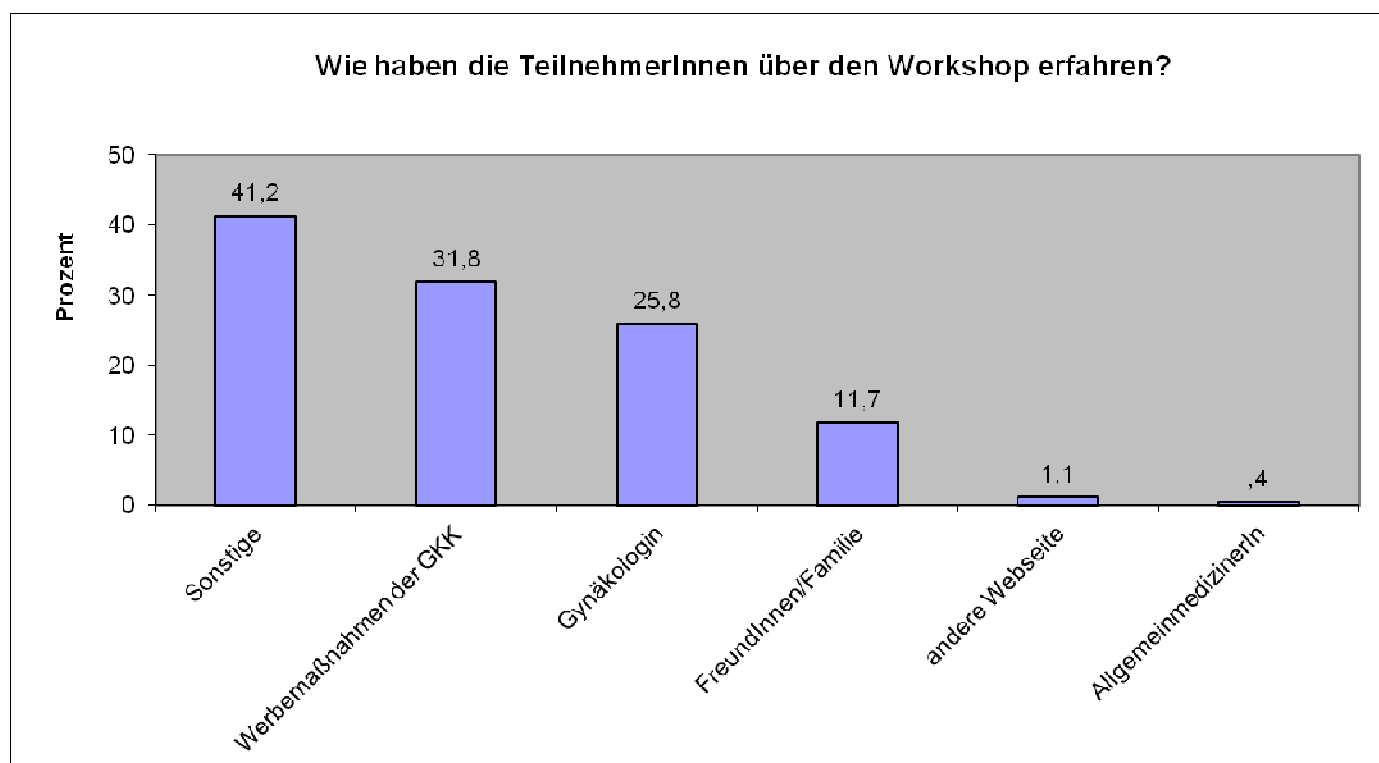
19 Alleinerzieherinnen sind unter den Teilnehmerinnen (2,7 % von 699, die Angaben dazu machten).

Bildung

Die Frage nach der höchsten abgeschlossenen Ausbildung wurde von 707 Teilnehmerinnen beantwortet. Davon haben 231 Workshop-Teilnehmerinnen (d.s. 32,7 %) haben einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**. Weitere 185 Frauen (d.s. 26,2 %) bestätigen, eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert zu haben. 100 Frauen (d.s. 14,1 %) besuchten eine **berufsbildende mittlere Schule**. Eine **Lehre** haben 183 (d.s. 25,9 %) abgeschlossen, 8 Frauen (d.s. 1,1 %) haben nur die **Pflichtschule** besucht.

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 31,8 % (d.s. 226) **über die Werbemaßnahmen der GKK** (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) erfuhren. 25,8 % (d.s. 183) der Befragten wurden über ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** darauf aufmerksam. Von **FreundInnen/Familie** erfuhren 11,7 % (d.s. 83) von dem Workshop.

Das **Internet** (1,1 %, d.s. 8 Frauen) als auch der **Allgemeinmediziner** (0,4 %, d.s. 3 Frauen) fungierten eher im geringeren Ausmaß als Informationsquellen.

Wie in Abbildung 4 ersichtlich ist, erfuhr der Großteil der befragten Frauen (41,2 %, d.s. 292) aus „**sonstigen**“ **Quellen** vom Workshop. Am häufigsten genannt wurden Krankenhaus, Zeitung und Apotheke. 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

697 schwangere Frauen beantworteten diese Frage. Davon verzichteten 97,8 % (d.s. 682) während der Schwangerschaft gänzlich auf Alkohol, 2,2 % (d.s. 15) konsumieren weiterhin Alkohol. In den Kommentaren wird von den betreffenden Frauen beispielsweise 1/8 l Rotwein alle zwei Wochen angeführt, eine genaue Auflistung findet sich im Kommentarteil am Ende des Berichtes.

Zigarettenkonsum

700 schwangere Frauen nahmen zu diesem Thema Stellung. Davon geben 55,9 % (d.s. 391) der Teilnehmerinnen an, **noch nie geraucht** zu haben, weitere 29,0 % (d.s. 203) haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört**. 14,3 % (d.s. 100) nahmen die Schwangerschaft zum Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören. Zusammengefasst bedeutet dies, dass 99,1 % der Frauen während der Schwangerschaft – und der Großteil schon davor – rauchfrei leben.

Sechs Schwangere – das sind 0,9 % - 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
2	2
4	1
7	1
8	1
12	1

Der **Durchschnitt** über alle 6 Frauen liegt bei **vier Zigaretten am Tag**. Die Bandbreite geht dabei **von zwei Zigaretten am Tag** (bei zwei Schwangeren) bis hin zum Konsum **von zwölf Zigaretten** (bei einer Schwangeren).

Bewegungsverhalten

Auf die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ antworteten 689 der Workshop-Teilnehmerinnen. Davon bestätigen 94,2 % zumindest ein Mal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv zu sein. 28,3 % (d.s. 195 Personen) sind dabei an zwei Tagen in der Woche durchgehend 30 Minuten in Bewegung, weitere 22,9 % (d.s. 158 Personen) sogar an drei Tagen in der Woche. Immerhin 9,4 % (d.s. 65 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 Frage nach Allergie oder Unverträglichkeit wurde von 654 Personen beantwortet. Davon weisen 24,3 % (d.s. 159) eine **Allergie oder Unverträglichkeit** auf. Am häufigsten angegeben wurde Gräser- und Pollenallergie, Hausstauballergie, Medikamentenallergien sowie Tierallergien. Weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Bei 1,8 % (d.s. 12 schwangere Frauen) kam es zur Entwicklung einer **Schwangerschaftsdiabetes**. An **Adipositas** leiden 16 Frauen (d.s. 2,4 %), 11 Frauen (d.s. 1,7 %) weisen **Bluthochdruck** auf. Bei 1,1 % (d.s. 7) sind die **Blutfettwerte erhöht**. 4 Frauen (0,6 %) leiden an **Diabetes mellitus** (Typ I und II) und 2 Frauen (d.s. 0,3 %) geben an, an **Präeklampsie** erkrankt zu sein.

6 % (d.s. 39) berichten von „**sonstigen**“ Beschwerden. Am häufigsten genannt wurden Schilddrüsenerkrankungen, Faktor-V-Leiden, Neurodermitis, Venenleiden u.v.a., die im Kommentarteil aufgelistet sind.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere)

Übelkeit bzw. Brechreiz zählen zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden (59,7 % d.s. 414 Schwangere). 6,4 % (d.s. 44 Schwangere) müssen tatsächlich **erbrechen**. **Blähungen/Völlegefühl** werden von 38,2 % der Schwangeren (d.s. 264) berichtet. Unter **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** leiden 35,2 % (d.s. 244 Schwangere) und **Sodbrennen** kommt bei 24 % (166 schwangere Frauen) vor.

19,4 % (d.s. 133) der Schwangeren sind **vollkommen beschwerdefrei** und haben keinerlei Begleiterscheinungen.

Ernährung

701 Frauen sind laut eigenen Angaben zum Zeitpunkt des Workshops mindestens in der fünften Schwangerschaftswoche. 58 % der schwangeren Workshopteilnehmerinnen (d.s. 406 Frauen) nahmen bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

Nahrungsergänzungsmittel werden von rund Dreiviertel der Befragten (74,3 %, d.s. 513 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 Folsäure genannt. Des Weiteren geben die Frauen u.a. Pregnavit, Magnesium, Elevit, Eisen, Milupa, Vitamine, Omega 3 an. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

4,6 % (d.s. 32 Schwangere) geben an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu sich zu nehmen. Im Gegensatz dazu glauben 77,9 % (d.s. 543 Schwangere), die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können. Nur drei Schwangere (0,4 %) glauben überhaupt nicht, dass sie sich an den empfohlenen Ernährungsplan halten werden 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

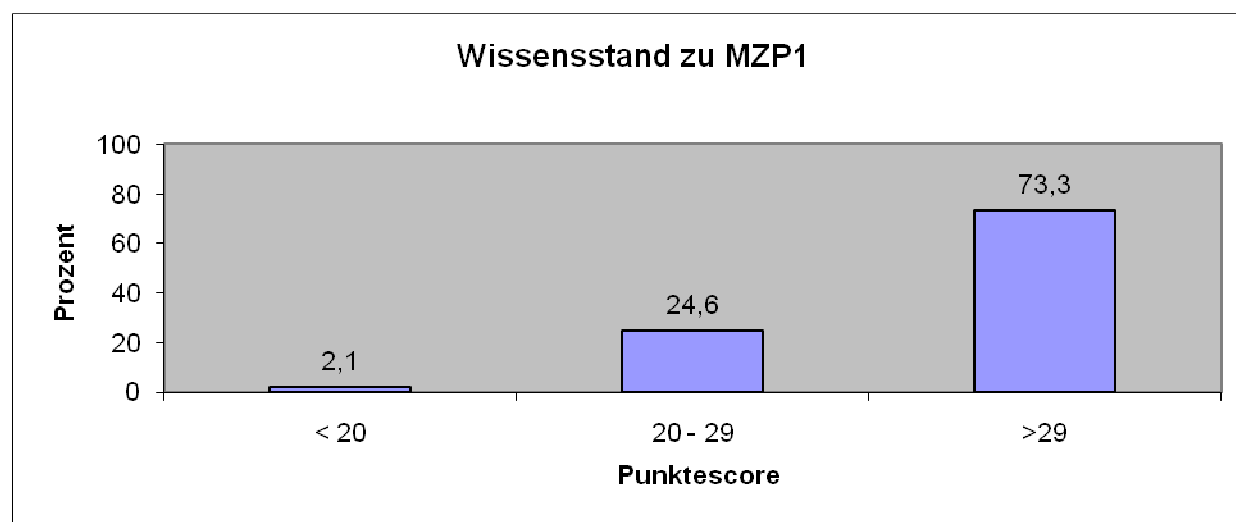
Ein und derselbe **Wissenstest** wurde zu allen Messzeitpunkten (MZP1-MZP3) vorgelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor als auch unmittelbar nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). Zusätzlich wurde den Teilnehmerinnen drei 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. **Insgesamt konnten 41 Punkte erreicht werden.**

Der durchschnittliche Gesamtscore vor Beginn des Workshops lag bei den 708 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten, bei rund **31,3 Punkten**, wobei die **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 29 und 34 Punkten** erreichten. 4 Teilnehmerinnen (0,6 %) erreichten weniger als 10 Punkte, vier Teilnehmerinnen (0,6 %) erzielten ein Resultat von beachtlichen 40 Zählern.

Die **größten Wissenslücken** dabei waren, dass man mindestens sechs Handvoll Gemüse und Obst in der Schwangerschaft täglich 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. Die größten Unsicherheiten gab es bei der Frage, ob Eisenmangel während der Schwangerschaft zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt.

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

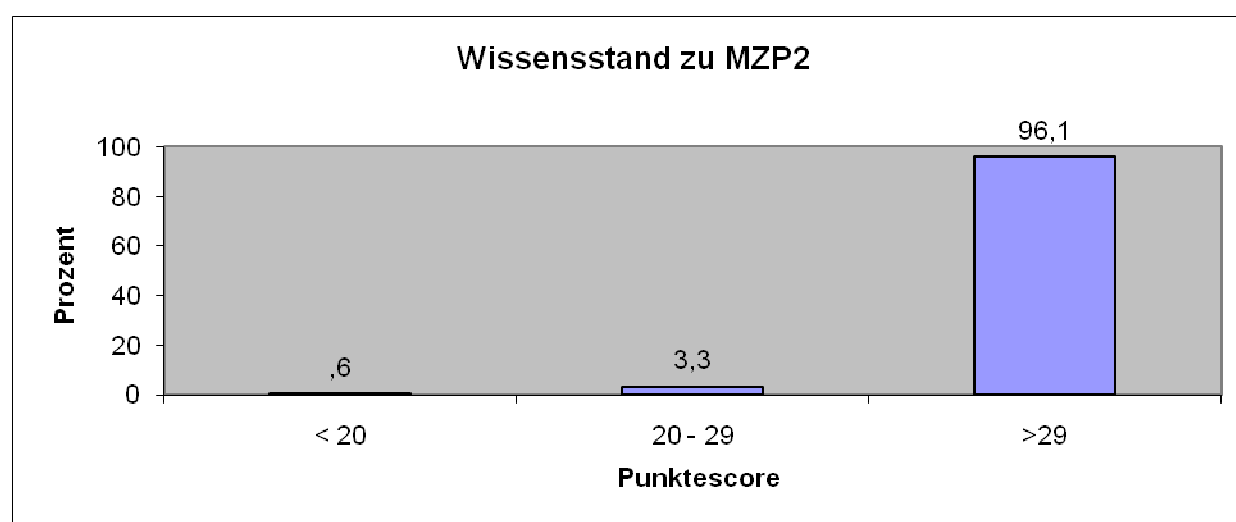
Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (n=708)



Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Hier liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 697 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten, **bei 37,4 Punkten**. Die Hälfte der Teilnehmerinnen erreichte nach dem Workshop einen Score **zwischen 37 und 40**. 137 Frauen erreichten 40 Punkte, weitere 51 Frauen sogar die maximale Punktezahl von 41.

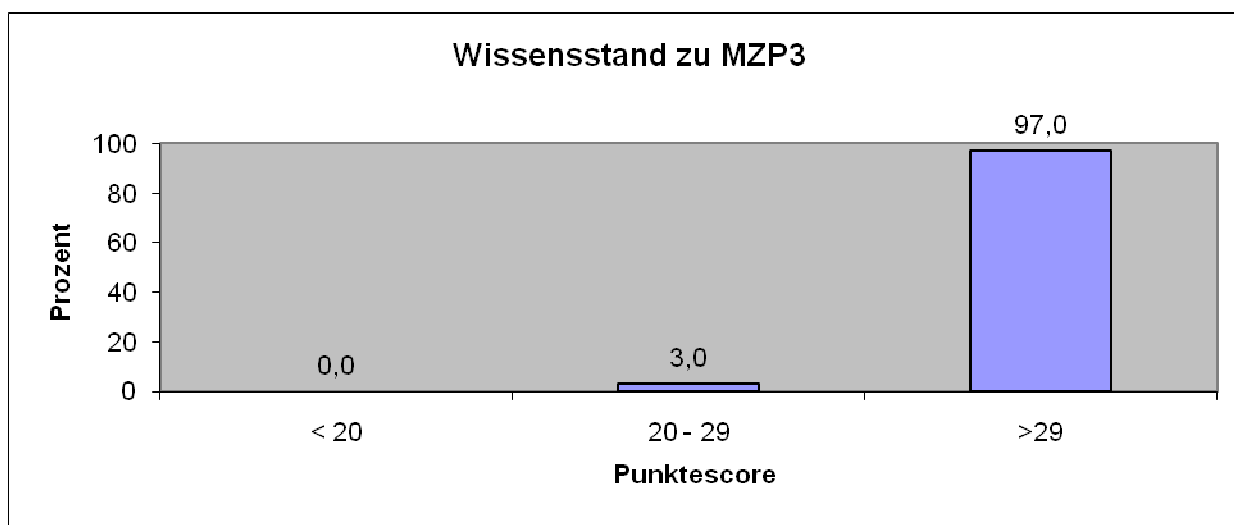
Im Durchschnitt legten die Workshopteilnehmerinnen 6,1 Punkte zu.

Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (n=697)



Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die Teilnehmerinnen gesendet. Dieser wurde von 263 Frauen ausgefüllt. Der **durchschnittliche Gesamtscore lag zu diesem Zeitpunkt bei 36 Punkten**. Fast alle Teilnehmerinnen erzielten mehr als 29 Punkte und die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 34 und 38 Punkten**. Die Frage die zum dritten Erhebungszeitpunkt 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=263)



Sowohl im querschnittlichen* als auch im längsschnittlichen** Vergleich zeigt sich, dass die Punktzahl 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 Bundesländervergleich.

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

Diese Übersicht zeigt deutlich, dass das durch den Besuch des Workshops (MZP2) erreichte Wissensniveau nach drei Monaten zwar merklich zurückgeht, aber trotzdem noch weit über dem 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 6,1 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von 14,9 %. Nach drei Monaten ist der Wissensstand wesentlich 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 90,1 % (d.s. 627) der Befragten kurz nach dem Workshop die Workshop-Tipps (völlige und überwiegende Zustimmung). Lediglich eine Person (0,1 %) konnte den erhaltenen Tipps überhaupt keine Praxisrelevanz abgewinnen. Zusätzlich sind 86,4 % (d.s. 603) 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). 76 % von 267 Frauen stimmten dieser Aussage zu diesem Zeitpunkt zu (Antwortkategorien 1 und 2). Hier ist eine deutliche Kluft zwischen der eingeschätzten, künftigen Umsetzbarkeit und der tatsächlichen Umsetzbarkeit drei Monate danach festzustellen ($p=0.000$).

Es wurden aber auch Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 267 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind **57,6 %** (d.s. 152) 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 33,7 % entschieden sich für Antwortmöglichkeit 2.

Am besten konnten die Befragten die Tipps zur **Hygiene bei der Essenszubereitung** (80,3 % gute Umsetzbarkeit) und die Tipps zu den **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte** (79 % gute Umsetzbarkeit), in ihrem Alltag **umsetzen**. Im Vergleich dazu fanden zwischen 47,2 % bzw. 42,3 % die Umsetzbarkeit (Antwortkategorie 1) der Tipps zum **Zusatzbedarf an Nährstoffen** bzw. zur **Bewegung** gut. Die Tipps zur **Beeinflussbarkeit von Schwangerschaftsbeschwerden** fanden 38,7 % der Teilnehmerinnen gut.

Fazit: Insgesamt werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft, was durch den „Drei-Monats-Vergleich“ (MZP3, d.s. 267) 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. 96,3 % (d.s. 683) der Schwangeren stimmen völlig (83,1 %, d.s. 589) oder überwiegend (13,3 %, d.s. 94) 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 (90,7 %, d.s. 635 Personen mit völliger und 8,4 %, d.s. 59 mit überwiegender Zustimmung) diese Ansicht teilten, was einem **signifikanten Anstieg des Selbstwirksamkeitserlebens** entspricht ($p=0.000$). Zum dritten Messzeitpunkt kam es zur völligen oder überwiegenden Zustimmung dieser Aussage durch alle Befragten (d.s. 269). Im längsschnittlichen Vergleich zeigt sich, dass das Selbstwirksamkeitserleben zum dritten Messzeitpunkt deutlich stärker ausgeprägt ist als zum ersten Messzeitpunkt ($p=0.000$). Beim Vergleich zwischen 2. und 3. Messzeitpunkt zeigt sich jedoch kein Unterschied ($p=0,274$).

Die **Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, konnte von 77,9%iger Zustimmung (32,1 %, d.s. 227 Personen mit völliger und 45,8 %, d.s. 324 mit überwiegender Zustimmung) auf 86,9%ige Zustimmung (37,2 %, d.s. 258 Personen völlige und 49,6 %, d.s. 344 überwiegende Zustimmung) direkt nach den Workshops signifikant gesteigert werden ($p=0.000$). Drei Monate nach den Workshops stimmten diesem Punkt aber nur mehr 74,5 % (d.s. 199 von 267 Befragten) völlig oder überwiegend zu. Drei Monate nach dem Workshop war die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten, deutlich geringer als vor dem Workshop ($p=0.014$).

Fazit: Das Bewusstsein um den großen Beitrag gesunder Ernährung während der Schwangerschaft für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des heranwachsenden Babys ist drei Monate nach den Workshops besser als vor dem Workshop. Die Zuversicht auch bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen zu folgen, ist unter den Teilnehmerinnen direkt nach dem Workshop signifikant gestiegen, aber nach drei Monaten sogar unter den Anfangswert von vor dem Workshop gesunken.

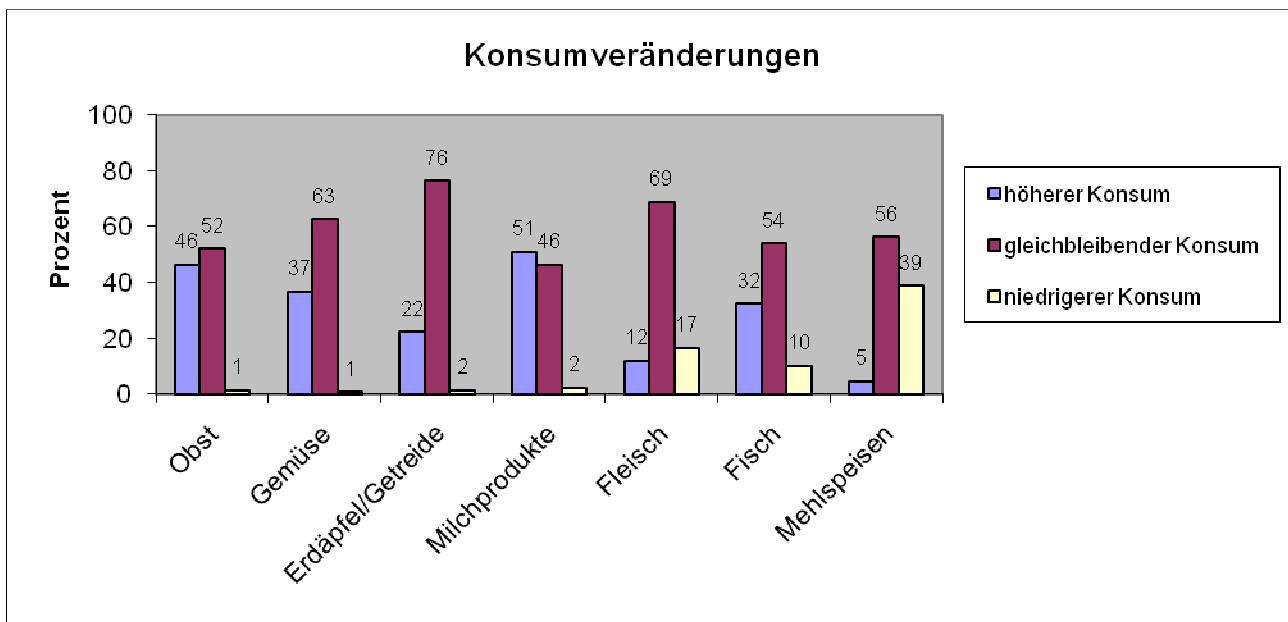
Das bedeutet, dass durch den Workshop zwar eine starke Sensibilisierung stattgefunden hat, der anfängliche große Optimismus die Ernährung zu ändern, nach drei Monaten einer nüchternen Sichtweise gewichen ist. Offensichtlich stoßen die Teilnehmerinnen immer wieder bei der praktischen Umsetzung der Ernährungsrichtlinien an ihre (inneren und äußeren) Grenzen. Das Bewusstsein durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten ist jedoch auch noch nach drei Monaten gleich hoch wie direkt nach dem Workshop.

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 **60 %** von 263 Befragten blieb das **Ernährungsverhalten** drei Monate nach Besuch des Workshops **unverändert**. 10,3 % haben im Vergleich zu vorher den Konsum bestimmter Nahrungsmittel reduziert, während in Summe 29,7 % den Konsum bestimmter Nahrungsmittel erhöht haben. Es lohnt sich jedoch die einzelnen Nahrungsmittelgruppen unter die Lupe zu nehmen: Der Verzehr von Obst (46 %), Gemüse (37 %) und Milchprodukten (51 %) ist dabei deutlich gestiegen, auch Fisch kommt bei 32 % häufiger auf den Tisch als vorher. Drei Viertel der Befragten bestätigen, kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Erdäpfel und Getreide gleich häufig wie vor dem Workshop zu essen. Dasselbe gilt für Fleisch bei 69 %. Viele gehen mit Süßigkeiten und Mehlspeisen bewusster um als vorher: 39 % genießen diese seltener als vorher. Auch Fleisch wird von 17 % 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 19,4 % (d.s. 133) 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 61,8 % (d.s. 162) keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. Nur 4,6 % (d.s. 12) haben trotz Schwangerschaftsbeschwerden keinen der Workshop-Tipps ausprobiert. 33,6 % (d.s. 88) haben bei Auftreten von Beschwerden die im Workshop erhaltenen Tipps ausprobiert. Davon haben die Tipps bei 9,1 % sehr gut geholfen, die Symptomatik zu lindern, bei weiteren 34,1 % boten die Tipps gute Unterstützung. 36,4 % gaben an, dass die Tipps mäßige Unterstützung geboten haben. Bei ca. einem Fünftel lag die Einschätzung bei 4 und 5=überhaupt nicht geholfen.

Beim dritten Messzeitpunkt drei Monate nach Besuch des Workshop wurde außerdem die persönliche Einschätzung erhoben, inwieweit sich durch die verbesserte Ernährung tatsächlich die Beschwerden vermindert haben (Antworten von 1=sehr sicher bis 5= überhaupt nicht sicher). 188 Frauen beantworteten diese Frage. Davon sind sich 10,6 % sehr sicher und weitere 40,4 % sicher, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden durch die verbesserte Ernährung gekommen ist. Ein Drittel entschied sich für die dritte von fünf Antwortkategorien.

Fazit: Ein Großteil der Teilnehmerinnen leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. 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, die eher unzufrieden oder unzufrieden sind (in Summe 1 %).

Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Mit dem Workshop **insgesamt** zeigen sich 75,8 % (d.s. 529) **sehr zufrieden** und weitere 23,1 % immerhin **zufrieden** (d.s. 161). Auch zum **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußern knapp 85,1 % (d.s. 595) der Teilnehmerinnen sehr hohe Zufriedenheit und 13,9 % Zufriedenheit (d.s. 97). Nur 7 Personen (1 %) sind mit dem organisatorischen Ablauf eher nicht zufrieden. Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** fanden 73,8 % (d.s. 516) der Teilnehmerinnen sehr zufriedenstellend. 25,2 % vergeben dafür zufriedenstellende Noten. Eine Frau war mit den Inhalten unzufrieden. Hohe Zufriedenheit herrscht auch in Bezug auf die **TrainerInnen**: Beachtliche 86,5 % stellen diesen ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis aus, 12,8 % ein zufriedenstellendes. Nur 5 Personen waren 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 **98,3 %** (d.s. 682) gaben unmittelbar nach dem Workshop an, dass sie den **GKK-Workshop weiterempfehlen** würden. **Nach drei Monaten** bestätigten **75,7 %** der Befragten (d.s. 202 von 267 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 % Informationen und Ernährungstipps aus dem Workshop schon 2 bis 4 Freundinnen/ Bekannten weitergegeben haben. Weitere 30,2 % haben mit einer Person darüber gesprochen. 2,6 % haben sogar schon mit mindestens 5 anderen Personen über die Workshopthemen gesprochen. 27,2 % geben zu, die Tipps nicht weitergegeben zu haben.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Dieser Themenblock erlangt im Durchschnitt geringere Zufriedenheitswerte als der Workshop selbst. In Bezug auf das **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) herrscht bei 38,8 % (d.s. 269) große Zufriedenheit, weitere 49,9 % (d.s. 346) zeigen sich damit zufrieden. Eher nicht zufrieden waren damit 9,2 % (d.s. 64), Unzufriedenheit herrschte bei 2,2 % (d.s. 15).

47,8 % (d.s. 332) schätzen auch den/die **Vortragenden der Leistungsabteilung** sehr zufriedenstellend ein, 42,1 % (d.s. 292) zeigen sich zufrieden. Geringe Zufriedenheit (8,4 %) oder Unzufriedenheit (1,7 %) kommt seltener vor (bei in Summe 70 Frauen).

Insgesamt 78,1 % (d.s. 539) bestätigen, **ausreichend** über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** worden zu sein (stimme völlig zu: 42,8 %; stimme weitgehend zu: 35,4 %). Etwa 3,5 % (d.s. 24 Frauen) 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 (43,3 % im Durchschnitt) als in Bezug auf den Workshop selbst (im Durchschnitt 80,3 %).

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, Kochtipps, besseres Eingehen auf individuelle Fragen, mehr kürzere Pausen (evtl. mit Bewegungsübungen) sowie längere Workshops genannt.

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 1,7 % (d.s. 12) würden anderen schwangeren Frauen den Besuch des Workshops nicht unbedingt nahelegen. Als Gründe, den Workshop nicht weiterzuempfehlen, gaben die Betreffenden an, dass die Informationen aus der Literatur bekannt sind und er eher nur für gänzlich Uninformierte interessant sei oder dass er zu wenig individuell sei. Weitere Nennungen können dem Kommentarteil entnommen werden.

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 nachgefragt, mehr Informationen zur Ernährung in der Stillzeit, zur Ernährung des Babys und zur vegetarischen Ernährung in der Schwangerschaft. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Was hätte kürzer sein können

Einige sind der Meinung, dass die Informationen zur Ernährungspyramide zu umfangreich waren und beim vorausgegangenen Vortrag die Informationen bezüglich des Kindergeldes zu kompliziert vermittelt wurden. Auch die Themen Hygiene und Erkrankungen durch Lebensmittel hätten sich einige weniger lang gewünscht. 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 daran kochen zu lernen oder mehr über Sport zu erfahren. Aus Sicht mancher sollte der Workshop kürzer, lebhafter, interessanter, interaktiver gestaltet werden. Viele betonen hier jedoch abschließend, mit dem Workshop zufrieden gewesen zu sein. 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 dem Wissenstest beteiligt. Der Rücklauf beträgt 269 Personen. Von 229 Frauen liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

Multiplikatorinneneffekt

Drei Viertel geben an, tatsächlich schon den GKK-Workshop weiterempfohlen zu haben. 72,8 % der Befragten (175 Personen) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops an mindestens eine Person weitergegeben.

Rückblickend mehr Informationen benötigt

88 Personen machten Angaben zur offenen Frage, zu welchen Themen sie rückblickend mehr Informationen benötigt hätten. Genannt wurden dabei zum Beispiel Rezepte, Schwangerschaftsbeschwerden und alternative Ernährungsweise (z.B. Vegetarismus). 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 85 Teilnehmerinnen die Gelegenheit für einen persönlichen Kommentar. Am häufigsten wurde hier Ernährung (richtige Ernährung, Ernährungspyramide, was sollte man essen bzw. vermeiden, kleine Mahlzeiten) genannt. Alle Nennungen sind im Kommentarteil aufgelistet.

Vermehrte Information

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. **Stark nachgefragt** wurden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (84,4 %, d.s. 195) und mehr Informationen zum Thema **Beikost** (59,3 %, d.s. 137). Zum Thema **Ernährung in der Schwangerschaft** wünschen sich 8,7 % (d.s. 20) noch weitere Informationen (genannt wurden Fisch (1), Magnesiumhaltige Lebensmittel/Eisenhaltige Lebensmittel (1), natürliche Nahrungsergänzung (1), Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Räuchern, Fischarten, Toxine (1)).

Unter „**Sonstiges**“ kamen Vorschläge wie Informationen über weitere Kursangebote, Rezepte, Informationen über hochwertige Nahrungsmittel, u.v.a. Im Kommentarteil ist die genaue Auflistung zu finden. Insgesamt kamen unter dieser Rubrik 32 Kommentare.

Mittelwerts-Tabellen

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

1. Messzeitpunkt	Ö gesamt	OÖ	Differenz
Themen	(2625)	(712)	
Alter	30,37	30,15	0,22
Schwangerschaftswoche	18,78	18,35	0,43
Anzahl Schwangerschaften	1,26	1,25	0,01
Größe	167,18	167,30	-0,12
Gewicht	68,05	68,10	-0,05
Gewicht vor Schwangerschaft	64,11	64,52	-0,41
Bewegung	3,25	3,00	0,25
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,20	1,23	-0,03
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,91	1,95	-0,04
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,03	31,27	-1,24

2. Messzeitpunkt	Ö gesamt	OÖ	Differenz
Themen	(2606)	(700)	
Alter	30,33	30,16	0,17
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,15	1,16	-0,01
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,12	1,14	-0,02
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,23	1,27	-0,04
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,21	1,26	-0,05
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,50	1,57	-0,07
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,77	1,79	-0,02
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,10	1,10	0,00
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,77	1,78	0,01
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,65	1,75	-0,10
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsabteilung	1,53	1,64	-0,11
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,83	1,92	-0,09
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,71	37,41	-0,70

3. Messzeitpunkt	Ö gesamt	OÖ	Differenz
Themen	(1033)	(269)	
Alter	30,46	30,43	0,03
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,03	2,02	0,01
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,14	1,08	0,06
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,14	2,12	0,02
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,27	1,25	0,02
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,64	1,60	0,04
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,77	0,00
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,20	1,20	0,00
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,79	1,85	-0,06
Informationen weitergegeben	2,19	2,18	0,01
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,43	1,43	0,00
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,75	-0,20
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,49	2,61	-0,12
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,36	35,98	-0,62

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?

466	Staatsbürgerschaft
434	Österreich
16	Deutschland
4	Polen
2	Kroatien
2	Russland
2	Türkisch
1	Belarus
1	DH
1	Indien
1	Italien
1	Tschechien
1	Ukraine

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

464	Mutterland_Mutter
412	Österreich
22	Deutschland
6	Bosnien
4	Türkei
4	Polen
3	Russland
3	Ungarn
1	Italien
1	Vietnam
1	Indien
1	DH
1	Ukraine
1	Tschechien
1	Slowenien
1	Afghanistan
1	Kroatien
1	Belarus

466 Mutterland_Vater

428 Österreich

13 Deutschland

7 Bosnien

4 Türkei

2 Australien

2 Brasilien

1 Afghanistan

1 England

1 Georgien

1 Griechenland

1 Libanon

1 Polen

1 Russland

1 Schweiz

1 Tansania

1 Tschechien

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

3 andere Website

2 Zeitung

1 Landesfrauenklinik

61 Welches Sonstige

26 Krankenhaus

8 Zeitung

4 Apotheke

3 Fernsehen, Rundfunk

3 sonstige Flyer/Aushänge

2 GKK

2 Arbeitgeber

2 Diätberatung

2 Bekannte

2 Familie

2 Frauenarzt

1 Arbeiterkammer

1 Versicherung

1 Internet

1 Gesundheitsprogramm

1 Kollegen

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

8	Häufigkeit Alkohol
2	1/8 l Rotwein alle 2 Wochen
2	pro 1/2 Woche
1	ganz selten
1	1 Schluck/Woche
1	1x pro Monat
1	selten

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

3	Diabetestyp
2	Typ II
1	Typ I

138	Allergien
45	Bäume/Gräser
26	Hausstaub
25	Medikamente (Acetylsalicylsäure, Penicillin, Paracetamol)
12	Tiere
7	Laktose
6	Eisen, Nickel, Cobalt
3	Bienen/Wespen
3	Getreideprodukte (Soja, Weizen, Leinsamen)
3	Schimmel
2	Obst, Gemüse
1	Sonne
1	Kuhmilch
1	Ei
1	Epoxütharz (Härter, Lacke...)
1	Gluten
1	Duftstoffe

23	sonstige Erkrankungen
7	Schilddrüse
2	Faktor 5 Leiden
2	Neurodermitis
2	Venen
1	Asthma
1	Mangelzustände
1	Herz-Kreislaufkrankheiten
1	erhöhter Puls

- 1 Migräne
- 1 Morbus Chron
- 1 PCO
- 1 Rheuma
- 1 Skatiose
- 1 Tinnitus

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

363	Nahrungsergänzungsmittel
163	Folsäure
45	Pregnavit
28	Magnesium
25	Elevit
24	Eisen
18	Milupa
15	Vitamine
8	Omega 3 Fettsäure
5	DHA
3	Jod
2	Kräuterblutsaft
2	Euthyrox
2	Kalzium
2	Orthomol
2	Zink
1	Aktifferin Compositum
1	Burgerstein "Schwangerschaft & Stillzeit"
1	Caldvita
1	Centrum Materna
1	Femibion
1	Supradyn
1	Florabiosaft
1	Sod
1	Hipp Nahrungsergänzung
1	Homöopathie
1	Juice Plus
1	Algen
1	Utrogesian
1	Natalovit
1	Nitrufem
1	Orthand
1	Biohefe
1	Mineralstoffe
1	Kieselerde

Frage 31: Ihr zuständiger Versicherungsträger?

36	Versicherung
20	KFL
12	LKUF
3	KFG
1	MKF

Messzeitpunkt 2

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

107	Verbesserungsvorschläge
15	auch über Rezepte, Kochtipps sprechen, Ernährungsplan für den Tag
6	auf (individuelle) Fragen besser eingehen
6	ev. Mehr kürzere Pausen (mit Bewegungsübungen)
5	alles ok
5	Längerer Workshop
4	Wochengeld/Karenzgel-Vortrag zu trocken und zu schnell
3	Sport in der Schwangerschaft: mehr Infos (Sauna, Wellness)
3	der Vortrag der gkk war etwas zu starr, Folder hätte genauso gereicht, bessere Info wäre sinnvoll
3	Handout ev zusenden, austeilen
3	Frei sprechender Vortrag
3	Gemüse nicht als Sammelbegriff verwenden. (unterschiedliche Vitamine...), Besonders empfehlenswertes Obst/Gemüse?
3	Schädliche Nahrungsmittel in der Schwangerschaft?
3	praktische Beispiele für die Umsetzung, weniger Allgemeines
2	bitte unterlagen KG / WG schriftlich
2	fast etwas zu lange
2	Info über stillen, Stillzeit
2	Aktuellere Quellen
2	Mehr Infos bezüglich Schwangerschaftserkrankungen
1	Alternative bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
1	auf was Diabetiker mehr achten sollen, wie die Werte sein dürfen (Zucker)
1	ein bisschen mehr über Bewegung
1	ein paar Beispielrezepte aufzeigen
1	Ernährungsworkshops für Schwangere + Stillende zusammenlegen
1	Platzangebot vergrößern
1	evtl. Einbeziehung anderer Kulturen, Ernährung TCM, Auf was achten andere Kulturen in der SS
1	Folieninhalte aktualisieren, zu viele Wiederholungen
1	fragen bei Teilnehmer ob auch Kind in Planung & auch berücksichtigen, nicht alle TN sind schon schwanger, Vorsichtsmaßnahmen auch erwähnen
1	genaue Aufstellung wie viel Menge von welchem Vitamin / Spurenelement, etc. und welche Mengen Nahrung ich essen muss, um die Menge zu mir zu nehmen.
1	Haushaltsmittel bei Beschwerden wie Kopfweg, Verkühlung
1	Inhalte auch auf Vegetarier anpassen, Veganer

- 1 Kombination mit Praxisteil wäre perfekt
- 1 Körperpflege Schwangerschaft
- 1 Weniger allg. Ernährung, mehr spezifisch Schwangerschaft
- 1 kostenpflichtiger Vortrag
- 1 weniger Einschüchterung für das schwangere Leben, mehr Auflockerung
- 1 Rauchende Umgebung für Kind im 1. Lebensjahr?
- 1 Niedriges Geburtsgewicht-Empfehlungen f. Eltern?
- 1 manche Begriffe näher erklären (Gesamtenergie/Langzeiteffekte/etc.)
- 1 mehr mit Arbeit
- 1 mehr über Kopfschmerzen
- 1 weg vom Kalorien zählen, hin zum Genuss
- 1 weg von Statistiken, hin zu individueller Beratung, Hinweis auf bio hat völlig gefehlt
- 1 parkticket / Gewichtszunahme
- 1 Nicht so viele Wiederholungen
- 1 Infos über Schwangerschaftsangebot des jeweiligen KH's
- 1 Toxoplasmose hätte mehr interessiert
- 1 Training für Trainerin, Wasser für Schwangerer - 1/2 /Person
- 1 Mehrere Termin anbieten
- 1 zu viel Material für eine Sitzung
- 1 Vorab Ablauf des Workshops bekanntgeben
- 1 Mehr Werbung für Kurs
- 1 Vortragsraum zu kalt
- 1 Wegweiser zum Vortragsraum

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

14 keine Weiterempfehlung (Gründe)

- 6 Infos sind aus der Literatur bekannt
- 2 Ausgezeichnet! Danke
- 2 zu wenig individuell
- 1 Besonders für 1. Schwangerschaft
- 1 interaktiver Workshop
- 1 Nur an gänzlich Uniformierte
- 1 nur für fleisshessende

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?

100	mehr Information gewünscht
20	Rezeptideen
14	war alles super
8	Stillen (Ernährung, Zeiten)
7	vegetarische / vegane Ernährung
5	Gesunde Ernährung (Der Mutter, des Kindes)
5	Lebensmittel und Gewürze (auch Tees) die vermieden werden sollen, Liste
4	Toxine im Essen
4	Vitamine Spurenelemente und Metalle - (mehr)- wo enthalten? Liste dazu
3	Vollwertküche, Ernährung des Kindes
2	Vortrag kbg und wg war viel zu schnell und nicht ausführlich genug
2	Körperpflege
2	Sport in der Schwangerschaft
2	mehr zu Gewichtszunahme
1	Überwindung des inneren Schweinehundes, oft weiß man was gut ist, tut es aber nicht
1	Von anderen auch Erfahrungen-Austauschen untereinander
1	Wechselwirkung von Lebensmittelkombinationen (mehr Vorschläge)
1	Wie viel Sport u. Bewegung? Genauer, mehr Infos!
1	zu allen Themen - jedoch fehlt die Zeit - ev. Mehr andere Kurse?
1	1 ganzer möglicher Tag als Beispiel
1	Ablauf Geburt
1	Allergien
1	Details zu Karenzgeld-Varianten & Behördengänge für Beratung von Wochengeld, Fam. Beihilfe, etc.
1	Ernährung bei Krankheiten (SS-Diabetes, Neurodermitis)
1	Käse - welchen kann man essen
1	Kaufen der Produkte Supermarkt? Spezielle Marken...
1	Listeriose
1	mehr praktische Tipps bzw. größere Fokus auf was ich alles darf
1	Nahrungsmittelunverträglichkeit (Fructose, Histamin, ..)
1	Tagesrationen(Tagespläne)
1	mehr was man essen darf, statt was nicht
1	TCM Ernährung
1	Übergang Beikost
1	Parfüm benützen? Nagellack?
1	Schwanger im Beruf (Schonung, Tipps, Haltung.....)
1	Schwangerschaftsbeschwerden

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

38	Themengebiet kürzen?
8	Ernährungspyramide (einmal reicht)
7	Der vorausgegangene Vortrag bezüglich Kindergeld (zu kompliziert vermittelt)
6	Erkrankungen (durch Lebensmittel)
3	Hygiene
3	Passt alles
2	Dauer des Workshops
2	Mikronährstoffe
2	häufige Wiederholungen
1	Allgemeines über Ernährung
1	die konkreten Mengenangaben finde ich etwas einengend
1	Zusammenfassung Calcium, Eisen etc
1	Rauchen
1	Schwerpunkt auf Schwangere genügt

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

41	Anmerkungen
9	Alles OK!
8	aktiv kochen lernen, mehr Zeit für Ernährung
2	auch über Sport reden
2	ev auf 2 Kursabende verteilen und dafür mehr Inhalte
2	Kürzen, dafür Informativer
2	Frei sprechen, kein Computervortrag
1	auch andere Themen wie Nagellack und Haare färben einbauen
1	persönliche Austauschrunde unter den Mamis
1	do and don't listen für die Schwangerschaft
1	etwas genauer auf Fragen eingehen bzgl. KBG
1	gute Präsentation der Kursleiterin J. Floimayr, sehr interessant aufbereitet. Danke!!
1	Pyramide sehr interessant
1	Kinderbetreuungsgeld, ect.- Vortrag war viel zu schnell
1	Kombination mit OÖGKK- Vortrag ist super
1	Vorher Interessen einlesen & mehr einarbeiten
1	mehr praktische Beispiele
1	Pause länger als 5 Minuten, Zeit mit anderen Teilnehmerinnen ins Gespräch zu kommen!
1	Workshopunterlagen zusenden
1	vielleicht eine 2. Person, die auf einem anderen Gebiet antworten kann.
1	GKK Vortrag verbessern (zu schnell, frei sprechen)
1	Vortrag zu kbg und wg war zu schnell
1	Zeit verging zu schnell

Messzeitpunkt 3

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

88	wo mehr Info?
13	alles ok
11	umsetzbare Rezepte fürs tägliche Familienleben
8	Schwangerschaftsbeschwerden (aus zeitlichen Gründen) zu wenig eingegangen. alternative Ernährungsweise (Vegetarismus z.b.)
6	ökologische Betrachtungsweise (Bio-Anbau, Transportwege, etc.)
5	kgb und wg wurden schlecht verstanden und schlecht formuliert
5	Nahrungsmittelzusätze-Nahrungsmittel
5	Vermeidung von Lebensmittel, erkennen an Verpackung?
3	Schwangerschaftsdiabetes
2	Ernährungstipps
2	Zahnprobleme und Zahnhygiene
2	Skriptum
1	Arbeitsrecht
1	Allergie bei Obst-was tun damit Baby damit in Berührung kommt, Tees,/Kräuter +Wirkung!! (Obst)
1	Alternative Heilungsansätze (Beispiel: Kräutertees zur Geburtsvorbereitung bzgl. Darm)
1	Bewegung in der Schwangerschaft
1	detaillierte Tagespläne
1	Die Infos hätten nicht so radikal sein sollen: zb. gar kein Cola, statt etwas süßem eine Banane
1	Ernährung Stillzeit
1	erste Ernährung für das Baby
1	ev. Rezepte mit Angaben zb. Rezepte mit viel Folsäure, Kalzium etc.... Für mich persönlich war das Thema Verstopfung sehr interessant (geholfen hat nach vielem Hin und Her Birnsaft)
1	Haare färben, Nagellack-ja /nein?. Was ist sonst nicht gut für die Schwangerschaft
1	Heißhunger auf Süßes "bekämpfen"
1	Hygiene wurde nur im schnelldurchlauf besprochen
1	Zusammenfassung der Präsentation
1	Karenzmodelle der GKK ausführlicher
1	Käse: welche Sorten genau unbedenklich (hins. Listerien)
1	Mutterschutz+ Rückenschmerzen
1	Wo steckt Eisen, Folsäure, Magnesium drinnen
1	Vollwertküche
1	GKK Vortrag zu schnell und zu unverständlich
1	Verwendung von in der Schwangerschaft geeigneten Kosmetikartikel Vorbeugende Körperpflege in Anbetracht auf Dehnungsstreifen, Ödeme, Haarausfall, Zähne, etc. u. (Medikamente während der Schwangerschaft - Kopfschmerzen, Zahnschmerzen)
1	war schon vorher gut Informiert
1	Welche Wurst darf man esse, welche nicht?
1	Stillzeit

1 Zunahme in der Schwangerschaft - Abnahme danach

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

85	was war hilfreich?
26	Auf richtige Ernährung zu achten (Käse, Getreide, Milchprodukte, Alkohol, Obst und Gemüse)
9	Ernährungspyramide
6	was man essen bzw vermeiden soll
5	Kleine Mahlzeiten, dafür öfter über den Tag verteilt zu Essen
4	Viel Tee trinken, Ruhe genießen
4	Rezeptvorschläge für die Schwangerschaft
3	dass man nur 250 Kalorien pro Tag mehr zu sich nehmen soll und was das ca. ist
3	gesunde Ernährung reicht aus um mein Baby mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen - keine Nahrungsergänzungsmittel
2	alles Gut, umfangreich und ausführlich
2	Sodbrennen - Abhilfe und Methoden
2	Tipps bei Toxoplasmose-Intoleranz - was man nicht esse soll/darf
2	Vorwissen, dass ich hatte
1	1 Buch von I. Stadelmann "Hebammensprechstunde"
1	Angabe der Mengen, Kontrolle das ich es gut mache
1	Beantwortung der individuellen Fragen, Klärung der Zweifel und Verunsicherung
1	der eigene Garten - die Ernte daraus
1	Rezepte, die wir bekommen haben
1	Die entstandenen Kontakte zu anderen Schwangeren
1	die Erklärung von Listerinen und dergleichen!
1	Die Tipps zum Thema Fisch u. Meeresfrüchte
1	Information über den Mehrverbrauch der Nährstoffe
1	Ein Buch: Meine Schwangerschaft Tag für Tag
1	Bewegung, Wichtigkeit
1	Gespräche mit vegetarierern
1	hinweise auf besondere Lebensmittel wie Leinsamen
1	Informationen zu Lebensmitteln, die vermieden werden sollten
1	leider wenig/nichts
1	Mandeln gegen Sodbrennen
1	wie man den Eiweißbedarf als geringe Fleischkonsumentin decken kann
	calcium

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

4	Ergänzungen zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft
1	Bezüglich Fisch
1	Magnesiumhaltige Lebensmittel, Eisenhaltige Lebensmittel
1	natürliche Nahrungsergänzung

1 Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Räuchern, Fischarten, Toxine

32	Sonstige Themen?
3	bitte weitere Kursangebotstermine zusichern bzw. Info darüber
3	einige Rezepte wären hilfreich
2	allgemein, was sind hochwertige Nahrungsmittel, speziell-Blick auf Kinderernährung
2	Beikost & Ernährung Stillzeit gibt es einen extra Vortrag, Super!
2	Informationen sind sehr wichtig! Für mich war es sehr hilfreich mich zu informieren und auszutauschen!
1	Allgemeiner Workshop für die Karenzzeit (Infos über Babyschwimmen, Weiterbildung der Mutter, Kurse u. Lernprogramme mit und fürs Baby etc.)
1	ausführliche Infos seitens der GKK zu Wochengeld u. ABG, der Vortrag war zu oberflächlich
1	Danke für die Möglichkeit einer kostenlosen Teilnahme für solch ein wichtiges Thema
1	Der Vortrag der GKK war sehr langatmig, könnte man kürzer halten
1	Die Informationen entsprechen Basis-Allgemeinwissen! Ich hätte mir fachlich hochwertigere Infos gewünscht. Fachpersonal (z.b. Diätologin) ist qualifiziert für so ein wichtiges Thema/Workshop. Somit könnten spezielle Fragen gut aufgearbeitet u. diskutiert werden!
1	Frühere Betreuung durch Hebamme, die auch über Ernährung informiert und Tipps bei Schwangerschaftsproblemen gibt, sollte in den Mutter-Kind-Pass aufgenommen und von der Krankenkasse bezahlt werden.
1	für mich war es ein sehr interessanter Vortrag
1	Ich fand es sehr hilfreich, dass jemand von der GKK hier war (bzgl. Wochengeld/Karenzgeld usw.) vl. Wäre es auch möglich mehr Informationen über Geburtsvorbereitungskurse, Besichtigung der Kreissäle, Hebammen, etc. (einfach was vom Krankenhaus Kirchdorf angeboten wird) zu bekommen.
1	Infos waren sehr gut. Jedoch kann man in der SS nicht alles durch gute Ernährung meistern. Es war an der Grenze - also sehr schumleisternd vielleicht für manche beängstigend
1	Panikmache vermeiden, nicht jeder Tropfen Alkohol hat fatale folgen
1	praktische Umsetzung, kompetentere Vortragende
1	Rückbildung
1	Sodbrennen
1	Sport, Bewegung
1	Stillprobleme, Schulmedizin versus Homöopathie bzw. Alternativmedizin
1	Tipps zu Hautpflege
1	Tipps zur Produktauswahl in Schwangerschaft
1	wenn Info über Gesetz + Mutterschutz mit exakten Kontaktadressen, wo man detaillierte Auskunft bekommt +Tel.-Nr.! Diese Info langsam vortragen + Unterlage austeilen
1	war sehr zufrieden
1	Ernährungspyramide zu oft

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

Keine Angaben.