

research
team



Richtig essen
von Anfang an!

Evaluationsbericht Burgenland 2013



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



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

2014
F357140228



Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger

Kontaktadresse für Rückfragen:

research-team – Jimenez-Schmon-Höfer OG

Brandhofgasse. 7, A-8010 Graz,

Tel. (+43) 0676 844 510310, Fax: (+43) 0676 844 510390

office@research-team.at

www.research-team.at

Inhalt

Einleitung	4
Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft	4
Beschreibung des Workshops	5
Zielgruppe	5
Anwerbung	5
Ziele der Evaluation	5
Methode	6
Ergebnisse der Evaluierung	7
Teilnahme an den Workshops im Burgenland	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	18
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns	19
Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden	20
Nebenfragestellungen	21
Mittelwerts-Tabellen	24
Kommentare	26

Einleitung

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

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

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

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

Durch Schulungen von ExpertInnen aus verschiedenen Gesundheitsberufen soll erreicht werden, dass in ganz Österreich einheitliche Gesundheitsbotschaften zum Thema „Ernährung in der Schwangerschaft“ weiterverbreitet werden. Ziel der Maßnahme ist, durch Vereinheitlichung von Gesundheitsbotschaften, die aktuellsten wissenschaftlichen, evidenzbasierten Erkenntnisse den Bürger/innen und ExpertInnen in Österreich zugänglich zu machen und zielgruppenorientiert in die Praxis zu transferieren, um die Gesundheitskompetenz der Zielgruppe zu fördern.

Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

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

Beschreibung des Workshops

Die Workshops finden im Rahmen des nationalen Projektes „Richtig essen von Anfang an!“ statt. Ein Workshop dauert 3,5 Stunden und beschäftigt sich vor allem mit ernährungsrelevanten Themen während der Schwangerschaft, wobei ca. eine halbe Stunde für Informationen und Kontaktdaten bezüglich des Kinderbetreuungs- und Wochengeldes verwendet wird. Zu Beginn und am Ende des Workshops füllen die Teilnehmerinnen jeweils Fragebögen aus, die für die Evaluierung der Workshops relevant sind. Während des Workshops haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit (weiterführende) Fragen an die LeiterInnen zu stellen, aber auch nach Beendigung der Ernährungsberatung besteht die Möglichkeit mit den jeweiligen TrainerInnen in Kontakt zu treten, falls thematische Probleme oder Unklarheiten bestehen.

Zielgruppe

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

Anwerbung

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

Ziele der Evaluation

Ziel der vorliegenden Evaluation ist zum einen

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

zu erfassen. Zum anderen gilt es zu überprüfen,

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

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

Um diese Evaluationsziele überprüfen zu können, sollen die Workshop-Teilnehmerinnen zu bestimmten Befragungszeitpunkten eigens erstellte Fragebögen ausfüllen, die in weiterer Folge ausgewertet werden. Die Evaluierungsmethodik orientiert sich hierbei an der in den Jahren 2011, 2012 angewandten, um eine dementsprechende Vergleichbarkeit gewährleisten zu können.

Methode

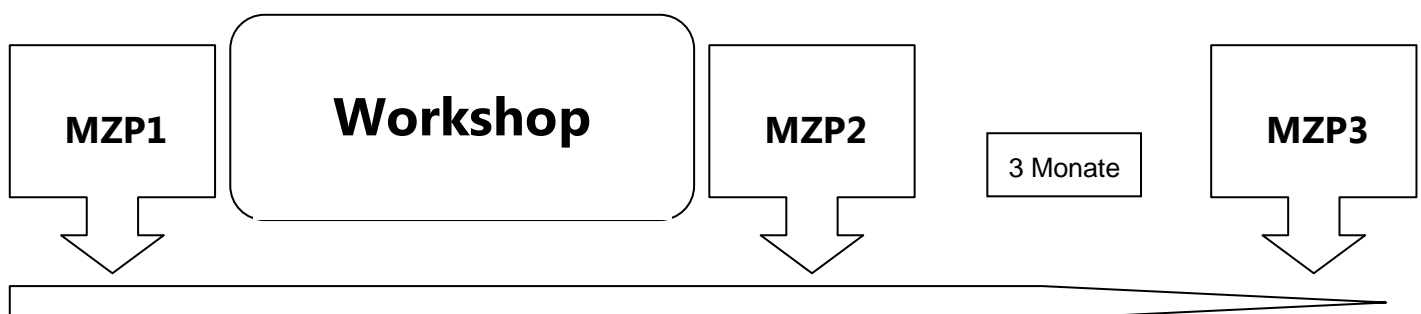
Die Evaluation umfasst Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

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

Messzeitpunkt 2 (MZZ2) ist **unmittelbar nach dem Workshop** und zielt auf ein Feedback zum Ernährungsworkshop ab. Zudem wird erneut derselbe Wissensfragebogen wie zu Beginn des Workshops (MZZ 1) vorgelegt, um einen etwaigen Wissenszuwachs erfassen zu können.

Messzeitpunkt 3 (MZZ3) findet **drei Monate nach Besuch des Workshops** statt. Der Fragebogen wird samt Rücksendekuvert per Post oder per Mail an die Workshop-Teilnehmerinnen gesandt. Er beinhaltet Fragen zur Alltagstauglichkeit und praktischen Umsetzbarkeit der Workshop Tipps. Weiters wurden Fragen zu eventuellen Veränderungen des bisherigen Ernährungsverhaltens gestellt. Zusätzlich wird erneut der Wissensfragebogen, der auch Teil der ersten beiden Erhebungen ist, beigelegt, um die Halbwertszeit des erworbenen Wissens zu überprüfen.

Abbildung 1: Untersuchungsplan der Evaluierung, MZZ =Messzeitpunkt



Ergebnisse der Evaluierung

Teilnahme an den Workshops im Burgenland

2013 fanden im Burgenland insgesamt 11 Workshops mit **42 TeilnehmerInnen** (alle Personen, welche in den Workshops gesessen sind, unabhängig ob Schwangere oder Begleitpersonen) statt.

Fünf Trainerinnen führten die Workshops zwischen 06.02. 2013 und 31.10.2013 an fünf Orten (d.s. Eisenstadt, Frauenkirchen, Mattersburg, Oberpullendorf, Oberwart) durch.

Tabelle 1 fasst die Rücklaufquoten zu den verschiedenen Befragungszeitpunkten zusammen.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP)

Bundesland	Anzahl der erreichten TeilnehmerInnen	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2	Rücklaufquote zu MZP3
Burgenland	42	39	33	34	84,6 %	87,2 %

Zum ersten Messzeitpunkt (zu Beginn des Workshops) füllten 39 (schwängere und nicht schwängere) Teilnehmerinnen den Fragebogen aus - d.s. 92,9 % aller Workshop-TeilnehmerInnen. Zum zweiten Messzeitpunkt (kurz nach Ende des Workshops) beteiligten sich noch 33 Frauen an der Umfrage (d.s. 78,6 % aller Workshop-TeilnehmerInnen bzw. 84,6 % jener, die kurz vor dem Workshop an der Befragung mitmachten). Die Beteiligung zum dritten Messzeitpunkt (3 Monate später) lag im Burgenland bei 34 Frauen (d.s. 80,9 % aller TeilnehmerInnen bzw. 87,2 % jener Personen, die zum ersten MZP den Fragebogen beantworteten).

Von 10 Frauen (d.s. 23,8 % aller erreichten TeilnehmerInnen) liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Der Altersdurchschnitt der 39 Teilnehmerinnen lag bei 30,3 Jahren. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 28 und 33 Jahre alt. Den größten Anteil nehmen die 28-Jährigen mit 15,4 % und die 32-Jährigen mit 12,8 % ein.

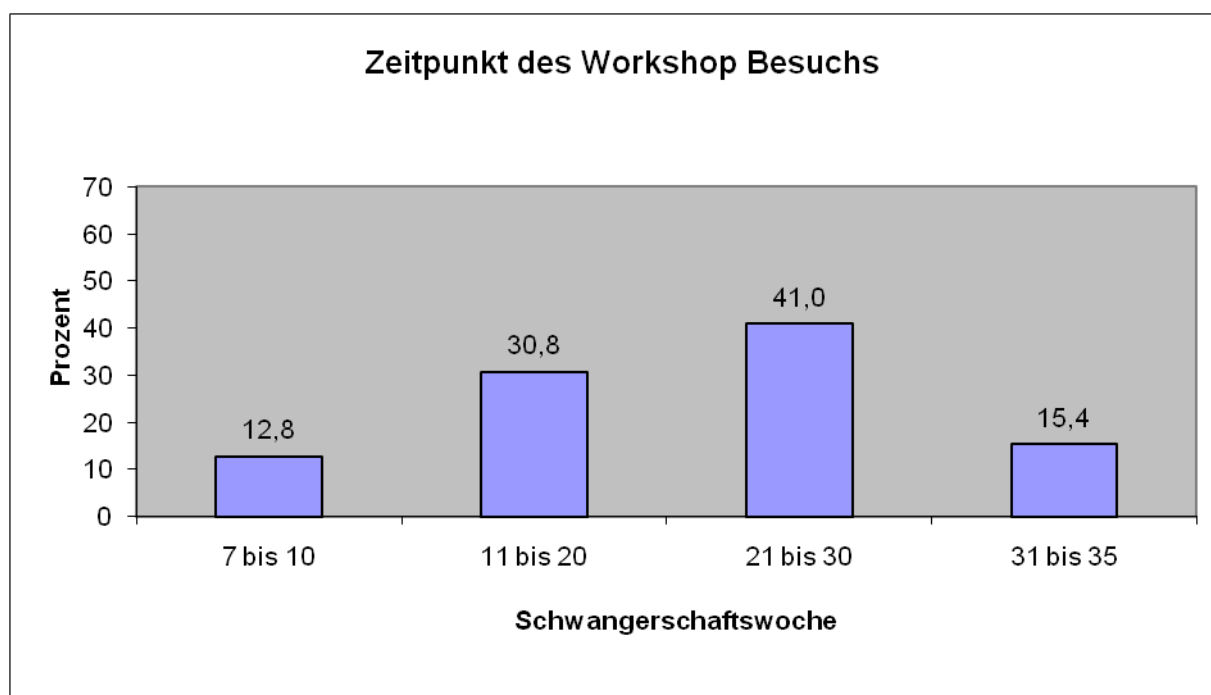
Anzahl der Schwangerschaften

Alle 39 Frauen waren zum Zeitpunkt des Workshops schwanger, da sie angaben, in der wievielten Schwangerschaft gerade sind. Davon berichteten 31 (d.s. 79,5 %) Frauen, dass dies die erste Schwangerschaft ist. Für weitere sieben Frauen (7,2 %) handelt es sich um die zweite Schwangerschaft. Eine Frau (2,6 %) war mit ihrem dritten Kind schwanger.

Schwangerschaftswoche

Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in denen sich die 39 Frauen zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs befanden. Die Bandbreite der Schwangerschaftswochen lag zwischen 7. SSW und 35. SSW.

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



Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

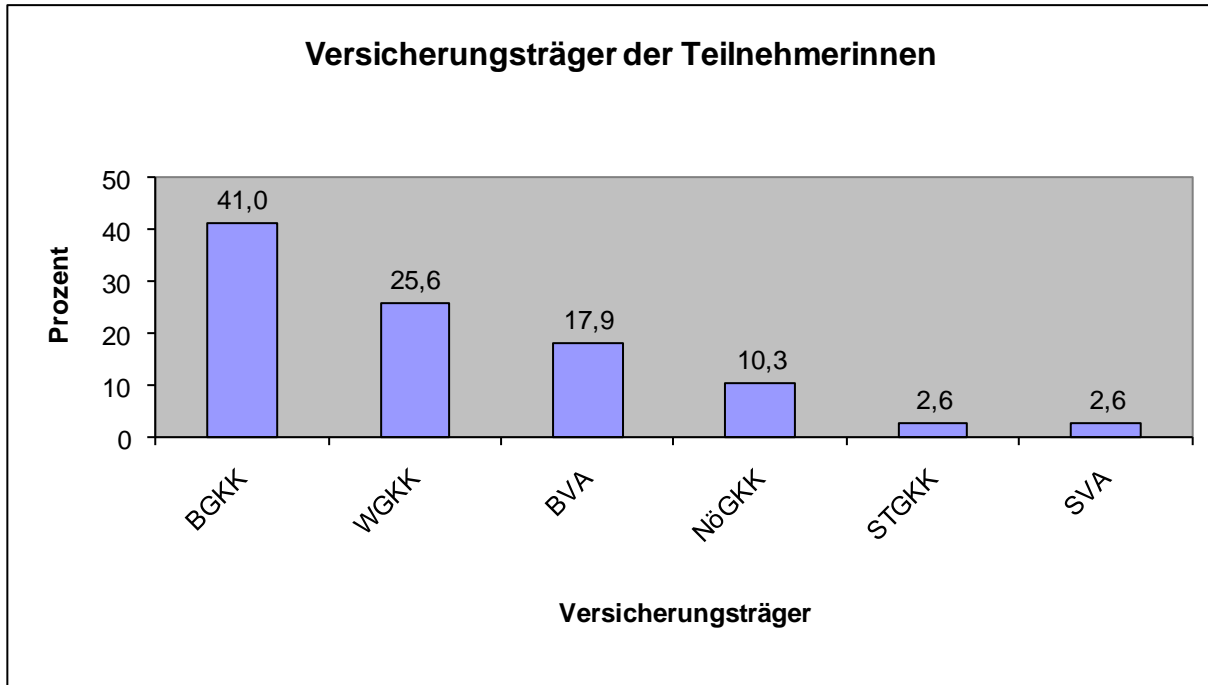
37 von 39 Teilnehmerinnen (d.s. 94,9 %) besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft**. Diese Frauen wurden in Österreich geboren, ebenso die 37 Partner bzw. Väter der ungeborenen Kinder.

Eine Teilnehmerin (2,6 %) hat die Georgische Staatsbürgerschaft. Eine Frau stammt aus Rumänien (2,6 %).

Versicherungsträger

16 der 39 Teilnehmerinnen gaben an bei der BGKK (41 %) und 10 weitere Teilnehmerinnen (25,6 %) bei der WGKK versichert zu sein. Außerdem wurden die BVA von 7 (17,9 %), die NÖGKK von 4 (10,3 %) und die STGKK als auch die SVA von jeweils einer Teilnehmerin (jeweils 2,6 %) als Versicherungsträger genannt. Die genauen Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt.

Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

Von 37 Teilnehmerinnen, die zum Thema Karenz antworteten, befanden sich 9 in **Karenz** (24,3 %). Zwei Teilnehmerinnen gaben an in Karenz zu sein und gleichzeitig Vollzeit zu arbeiten, während eine karenzierte Teilnehmerin in Teilzeit arbeitete.

Betrachtet man das Beschäftigungsverhältnis unabhängig von der Karenzierung, so können 33 Angaben verwertet werden: 22 von 33 Frauen gaben an, Vollzeit beschäftigt zu sein (66,7 %), sieben Teilnehmerinnen (21,2 %) sind Teilzeit beschäftigt. Weitere 6,1 % (2 Personen) gaben an arbeitslos zu sein und eine Person gab an geringfügig beschäftigt zu sein (3 %). Eine Teilnehmerin machte unter der Rubrik „andere“ ein Kreuz (3 %).

36 der Teilnehmerinnen gaben an **nicht alleinerziehend** zu sein. 3 Frauen machten zu diesem Punkt keine Angaben.

Bildung

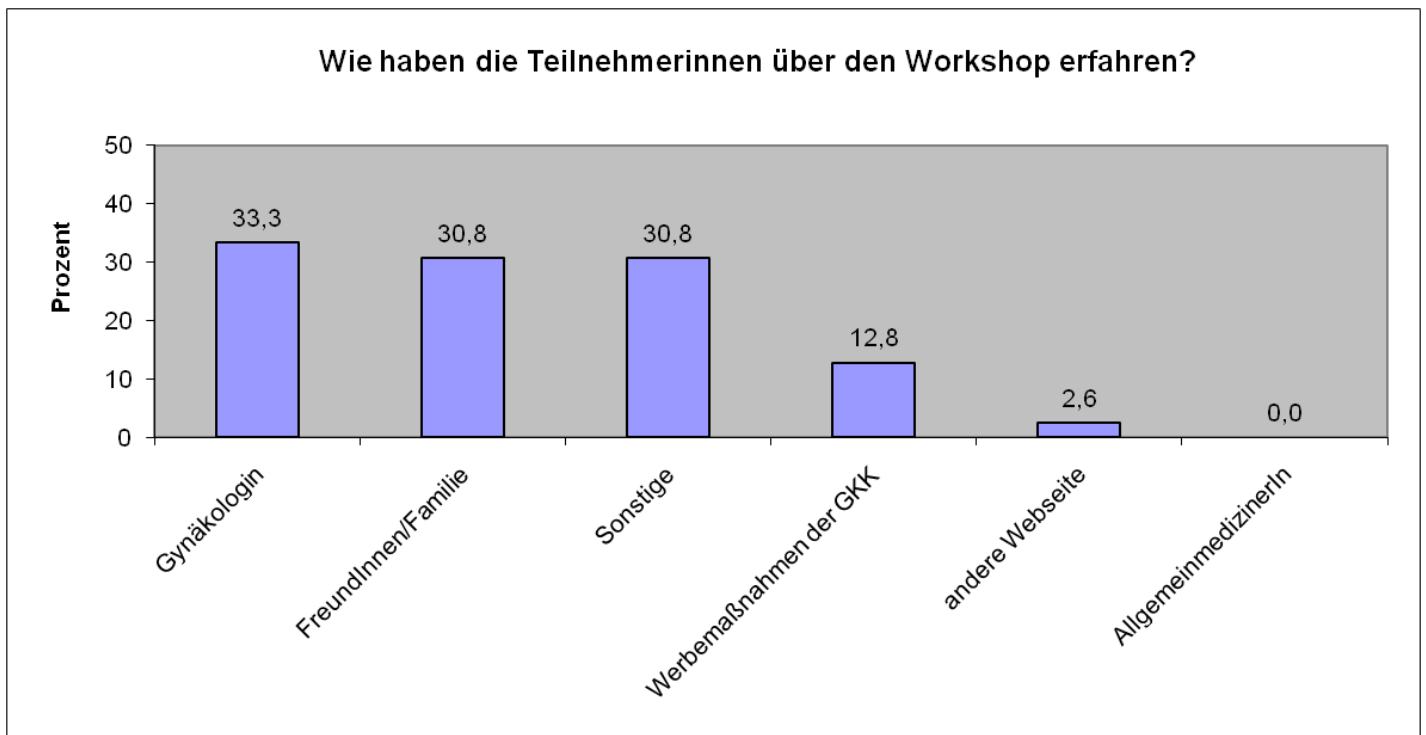
19 der 39 Teilnehmerinnen (48,7 %) haben einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss** in der Tasche. Elf Frauen (28,2 %) geben an, eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert zu haben. Eine **berufsbildende mittlere Schule** absolvierten 6 Personen (15,4 %) und drei Teilnehmerinnen (7,7 %) haben nach der Pflichtschule eine **Lehre** abgeschlossen.

Werbung für den Workshop

Auf die Frage, wie die Schwangeren vom Workshop erfahren haben, antworteten 33,3 % (13 Teilnehmerinnen) über ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** darauf aufmerksam geworden zu sein. Durch **FreundInnen/Familie** erfuhren 12 Teilnehmerinnen (30,8%) von dem Workshop und **wegen der Werbemaßnahmen der GKK** nahmen fünf Personen (12,8 %) den Workshop wahr. Nur eine Person (2,6 %) gab an, über **andere Webseiten** vom Workshop erfahren zu haben.

Wie man in Abbildung 4 sieht, erfuhr ein großer Teil der Teilnehmerinnen (30,8 %, 12 Personen) aus „**sonstigen**“ **Quellen** vom Workshop. Im Kommentarteil wurden hier am häufigsten die Diätologin, das TV und die Zeitung genannt. Weitere Nennungen und auch eine weitere Internetquelle sind im Kommentarteil des Berichts zu finden.

Abbildung 4: Wie haben die Teilnehmerinnen vom Workshop erfahren?



Überprüfung der Evaluationsziele

Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes

Eines der Evaluationsziele liegt in der Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes, als Ausgangssituation der Teilnehmerinnen am Workshop.

Gewohnheiten

Alkoholkonsum

38 der 39 schwangeren Frauen (97,4 %) verzichteten während der Schwangerschaft gänzlich auf Alkohol; lediglich eine Teilnehmerin (2,6 %) konsumiert diesen.

Zigarettenkonsum

Keine der Teilnehmerinnen gibt an, in der Schwangerschaft zu rauchen: 56,4 %, also 22 der befragten Schwangeren geben an, **noch nie geraucht** zu haben. Weitere sechs Personen (15,4 %) haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört**. 28,2 % rauchen **seit der Schwangerschaft nicht mehr** (11 Personen).

Bewegungsverhalten

Mit Ausnahme einer Person antworteten alle Befragten auf „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“. So gaben 35 der 38 Frauen (92,1 %) an zumindest ein Mal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv zu sein. Schaut man genauer hin, so bewegen sich 12 (31,6 %) der Teilnehmerinnen an zwei Tagen in der Woche durchgehend 30 Minuten, während 6 Frauen (15,8 %) sogar an drei Tagen in der Woche sportlich unterwegs sind. Immerhin 18,4 % (d.s. 7 Befragte) bestätigen eine tägliche körperliche Aktivität in diesem Ausmaß oder immerhin 6 Mal pro Woche 30-minütige Bewegung.

Bewegung an...	Anzahl	Prozent
an 0 Tagen	3	7,9
an 1 Tag	5	13,2
an 2 Tagen	12	31,6
an 3 Tagen	6	15,8
an 4 Tagen	5	13,2
an 6 Tagen	4	10,5
an 7 Tagen	3	7,9

Gesundheit

Im Hinblick auf die Gesundheit der Workshop-Teilnehmerinnen wurden typische Schwangerschaftsbeschwerden erfasst und Faktoren untersucht, die zu einem erhöhtem Schwangerschafts- bzw. Geburtsrisiko führen.

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

Alle teilnehmenden Frauen waren zum Zeitpunkt des Workshops schwanger und machten Angaben zu „Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?“. Eine **Allergie oder Unverträglichkeit** weisen sechs Schwangere auf (15,4 %). Am häufigsten wurden Allergien, wie Gräser, Hausstaub, Milben und Penicillin genannt. Eine genaue Darstellung ist dem Kommentarteil zu entnehmen.

3 Schwangere (7,7 %) entwickelten eine **Schwangerschaftsdiabetes**, eine weitere leidet unter **Adipoditas** (2,6 %). Von 4 Teilnehmerinnen (10,3 %) werden „**sonstige**“ Beschwerden genannt, beispielsweise von zweien eine Schilddrüsenunterfunktion, und jeweils einmal Hashimoto bzw. Morbus Hodgkin.

Keine der Schwangeren leidet an erhöhten **Blutfettwerten**, **Diabetes mellitus**, **Präeklampsie** oder **Bluthochdruck**.

Schwangerschaftsbeschwerden

Mit 20 Nennungen (51,3 % der 39 Schwangeren) zählen **Übelkeit bzw. Brechreiz** zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden. An zweiter Stelle steht **Sodbrennen** 38,5 % (15 Frauen), gefolgt von **Blähungen** und **Völlegefühl**, die von 14 Schwangeren (35,9 %) genannt werden. Unter **Verdauungsbeschwerden** leiden 11 Teilnehmerinnen (28,2 %) und tatsächlich **erbrechen** müssen zwei Frauen (5,3 %).

Von **keinerlei Beschwerden** berichten nur 6 Schwangere (15,4 %).

Ernährung

39 schwangere Frauen machten Angaben zur Frage, ob sie **bereits vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate** eingenommen hätten. 17 Personen bestätigten dies (43,6 %).

Nahrungsergänzungsmittel werden von 31 (d.s. 83,8 %) der Befragten während der Schwangerschaft eingenommen. Hierbei wurde Femibion am häufigsten genannt, gefolgt von Pregnavit und Eisen. Eine genaue Auflistung samt weiteren Nennungen findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Der Frage, ob sie **bedenkliche Nahrungsmittel** (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu sich nehmen, stimmt nur eine Teilnehmerin (2,6 %) zu. 89,7 % (35 Schwangere) sind sich sehr bewusst, durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für sich und das Baby zu leisten. Die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen anpassen zu können, trauen sich 84,6 % (33 Personen) zu oder voll zu. Keine der schwangeren Frauen glaubt, sich überhaupt nicht an den empfohlenen Ernährungsplan halten zu können.

Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops

Um die **Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops** zu überprüfen wurden vor der Befragung bestimmte Ziele definiert, die durch die Abhaltung des Workshops erreicht werden sollten. Diese Ziele enthalten vor allem die **Vermittlung von schwangerschaftsrelevantem Wissen**, welches die **Selbstwirksamkeitserwartungen der Schwangeren erhöhen**, eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** hervorrufen, **alltagstauglich** sein und zu einer **Linderung etwaiger Schwangerschaftsbeschwerden** führen soll.

Für die Analyse, inwieweit die Ziele erreicht wurden, wurde allen Teilnehmerinnen vor Beginn des Workshops (MZP1) und direkt nach dem Workshop (MZP2) ein Fragebogen zugeschickt, der die relevanten Themengebiete umfasste. Zum dritten Messzeitpunkt (MZP3), drei Monate nach dem Workshop, wurde durch einen weiteren Fragebogen überprüft, ob sich das Wissen gefestigt hat.

Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs

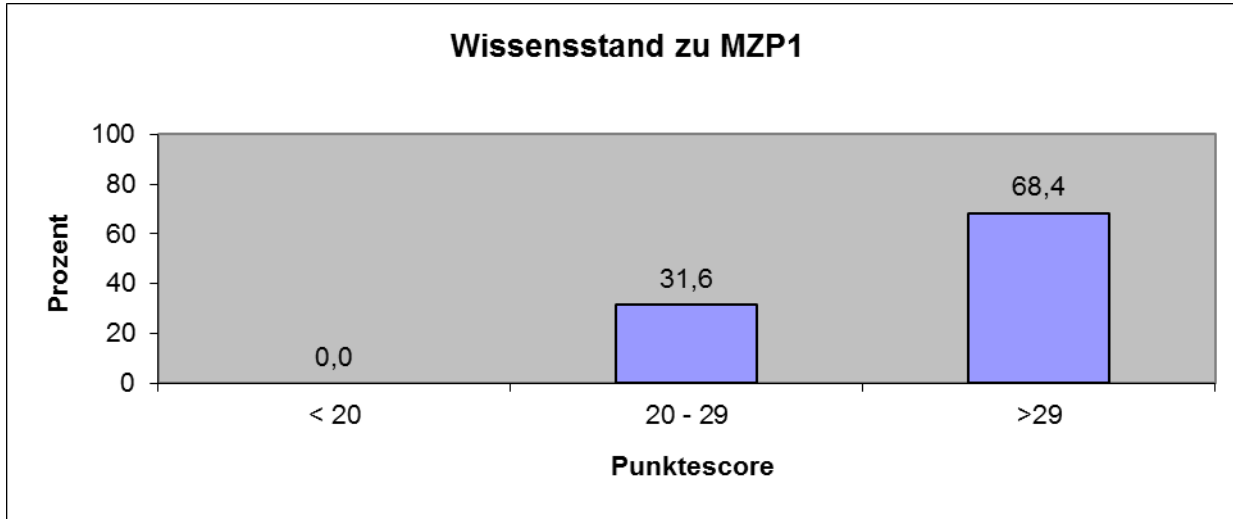
Zu allen Messzeitpunkten (MZP1-MZP3) wurde immer derselbe **Wissenstest** zur Befragung verwendet, um einen Wissenszuwachs zwischen den Messzeitpunkten überprüfen zu können. Zur Erhebung des Wissensstandes wurde den Workshopteilnehmerinnen sowohl vor als auch unmittelbar nach dem Workshop (MZP1 / MZP2) der Wissenstest vorgelegt. Zum Schluss wurde den Teilnehmerinnen drei Monate nach dem Workshop der Test noch einmal zugesandt (MZP3). Der Test bestand aus 11 Fragen im Multiple-Choice-Format. Hier konnten unterschiedlich viele Antworten korrekt sein, wobei zumindest eine Antwort richtig war. **Insgesamt konnten 41 Punkte erreicht werden.**

38 Teilnehmerinnen füllten diesen Test zum Messzeitpunkt 1 aus. **Durchschnittlich lag der Gesamtscore vor Beginn der Workshops im Burgenland bei 31 Punkten**, wobei die **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 29 und 34 Punkten** erreichte. Keine der Teilnehmerinnen erreichte weniger als 20 Punkte; die beste erreichte Punktezahl lag bei 39.

Die **größte Wissenslücke** gab es bei den Teilnehmerinnen zu dem Thema, wie viel Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte (nur 2,6 % wussten die richtige Antwort, nämlich 6). Auch war wenigen bekannt, dass der Eiweißbedarf ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht ist (22,9 % richtige Antworten). Außerdem waren sich viele Befragte auch nicht bewusst, dass Eisenmangel während der Schwangerschaft **NICHT** zu einem erhöhten Geburtsgewicht führt (32 % richtige Antworten).

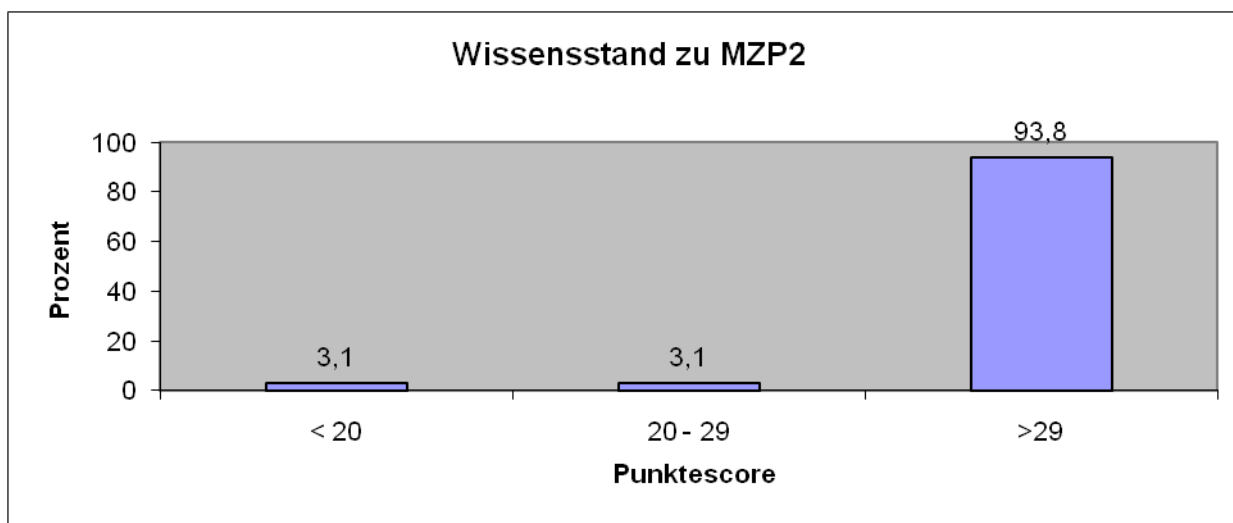
Abbildung 5 bietet eine übersichtliche Ergebnisdarstellung, bei der die Gesamtscores zu drei Klassen zusammengefasst sind.

Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (N=38)



Direkt im Anschluss an den Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest zum zweiten Mal vorgelegt. 32 Teilnehmerinnen füllten jetzt den Wissenstest aus und es ergibt sich ein **durchschnittlicher Gesamtscore von 36,5 Punkten**. Dies ist eine signifikante Verbesserung des Wissens vom Messzeitpunkt 1 – vor dem Workshop- zum Messzeitpunkt 2 – nach dem Workshop ($p < 0.001$). Die Hälfte der Teilnehmerinnen erreichte nach dem Workshop Scores **zwischen 35 und 40**. Fünf Teilnehmerinnen (16,7 %) erreichten sogar die maximale Anzahl von 41 Punkten. Es gab eine Person, die nur 9 Punkte (3,3 %) erreichte, was wahrscheinlich darauf zurückzuführen ist, dass die Person den Fragebogen nicht vollständig bearbeitet hat. Im Durchschnitt legten die Workshopteilnehmerinnen 5,5 Punkte zu.

Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (N=32)



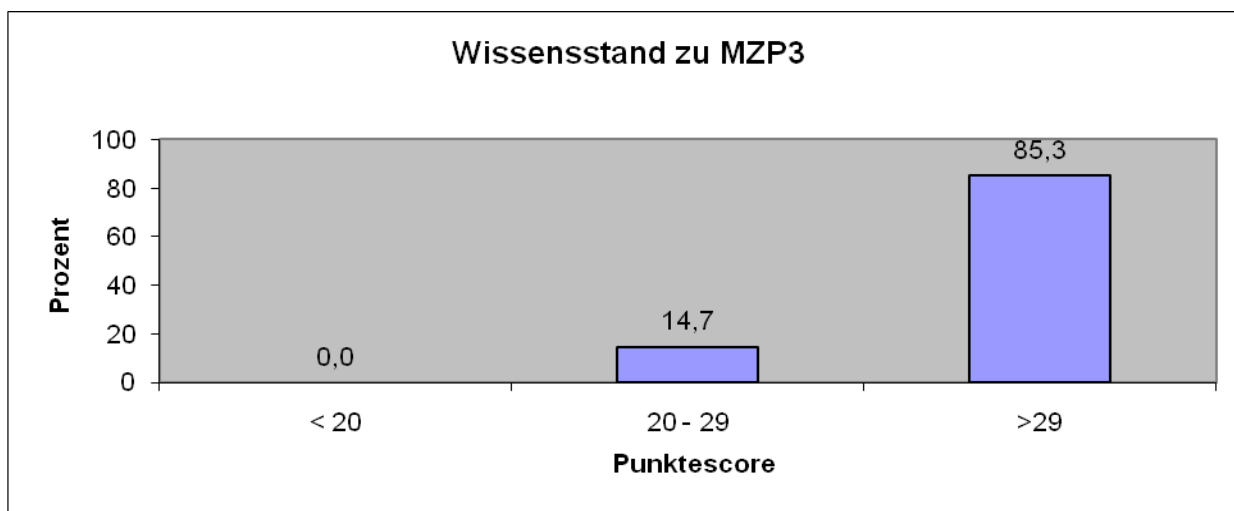
Zum dritten Messzeitpunkt nach drei Monaten wurde noch einmal derselbe Wissenstest an die Teilnehmerinnen versandt. Dieser wurde von 34 Frauen ausgefüllt. Der **durchschnittliche Gesamtscore lag zu diesem Zeitpunkt bei 35,6 Punkten**. Keine Teilnehmerin erreichte weniger als 25 Punkte, die höchste erreichte Punktezahl war 41. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 33 und 39 Punkten**. Die Frage, die dabei am häufigsten falsch beantwortet wurde, war nach wie vor wie viel Handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte.

Sowohl im querschnittlichen* als auch im längsschnittlichen** Vergleich zeigt sich, dass die Punkteanzahl im Vergleich zur Testung unmittelbar nach dem Workshop im Vergleich zur Testung drei Monate danach gleich bleibt ($p= 0.184$). Der Wissenszuwachs nach drei Monaten im Vergleich zum ersten Messzeitpunkt zeigt sich sogar tendenziell besser ($p= 0.068$).

* 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 zu geordnet werden konnten (durch persönlichen Code). 10 Frauen lassen sich dabei eindeutig zu allen drei MZP zuordnen.

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (N=34)



Die folgende Tabelle zeigt einen Überblick der durchschnittlichen Gesamtscores (Querschnitt) im Vergleich mit dem Gesamtwert für Österreich.

Korrekte Antworten	gesamt	Burgenland
MZP1	30,1	31,0
MZP2	36,6	36,5
MZP3	35,1	35,6
Veränderung		
von MZP1-MZP2	6,5	5,5
von MZP2-MZP3	-1,4	-0,9
von MZP1-MZP3	5,0	4,6

Diese Übersicht zeigt deutlich, dass das erreichte Wissensniveau durch den Besuch des Workshops (MZP2) nach drei Monaten fast gleich bleibt, und somit nach wie vor über dem Wissenstand vor Besuch des Workshops liegt.

Fazit: Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs der Beteiligten stattgefunden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die Teilnehmerinnen im Schnitt um 5,5 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Das entspricht einem Wissenszuwachs im Ausmaß von 17,7 %. 3 Monate nach den Workshops bleibt der Wissensstand auf ungefähr dem gleichen Niveau wie zum MZP 2, also unmittelbar nach den Workshops. Der Wissensstand zum 3. MZP zeigt sich jedoch tendenziell besser, als zu Beginn der Workshops ($p= 0.068$), was für eine gute Nachhaltigkeit des vermittelten Wissens spricht.

Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

Als zweites Evaluationsziel wurde die **Alltagstauglichkeit der Ernährungstipps** evaluiert, welche den Schwangeren während des Workshops vermittelt wurden. 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 97 % (d.s. 32 von 33) der Befragten die Workshop-Tipps (völlige und überwiegende Zustimmung). Eine Person (3 %) wählte die fünfte von sechs Kategorien.

Zusätzlich sind 90,9 % (d.s. 30) sehr zuversichtlich bis zuversichtlich, die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können. Nach drei Monaten (MZP3) wurde danach gefragt, ob die im Workshop vermittelten Ernährungstipps und Inhalte im Alltag für die Teilnehmerinnen leicht umzusetzen waren (1=stimme völlig zu bis 6=stimme überhaupt nicht zu). 81,8 % von 33 Frauen stimmten dieser Aussage zu diesem Zeitpunkt zu (Antwortkategorien 1 und 2). Prozentmäßig ist der Anteil von 90,9 % zum 2. MZP auf 81,8 % 3. MZP gesunken. Bei den zehn Frauen, die im Längsschnitt zugeordnet werden konnten, ist der Unterschied zwischen anfänglicher Zuversicht bezüglich der Umsetzung und der tatsächlichen Umsetzbarkeit der Workshopinhalte drei Monate danach nicht signifikant ($p=1.000$).

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

Es wurden auch Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 32 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörigen Themen sind **63,6 %** (d.s. 21) 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 29 % (d.s. 9) entschieden sich für Antwortmöglichkeit 2.

Am besten konnten die Befragten die Tipps zur **Hygiene bei der Essenszubereitung** (93,8 %, 30 Personen bescheinigen gute Umsetzbarkeit) und die Tipps zu den **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte** (75,8 %, 25 Frauen) in ihrem Alltag **umsetzen**. Im Vergleich dazu fanden jeweils 48,5 % (jeweils 16 Frauen) die Umsetzbarkeit (Antwortkategorie 1) der Tipps zur Deckung des **Zusatzbedarfs an Nährstoffen** bzw. zur **Beeinflussbarkeit von Schwangerschaftsbeschwerden** und **Bewegung** gut.

Fazit: Die vermittelten Inhalte und Tipps werden von den Teilnehmerinnen als gut umsetzbar bewertet. Die praxisnahe Umsetzung der Inhalte und Tipps im Alltag zeigt sich auch 3 Monate nach den Workshops noch als gegeben.

Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

Unter Selbstwirksamkeitserwartung wird die Sicherheit verstanden, die Schwangere haben, dass sie ihrem Baby und sich selbst ein nährstoffreiches und gesundes Essen zuführen können. Zwei Fragen wurden zu dieser Fragestellung über alle Messzeitpunkte gestellt (6-stufige Antwortskala von 1=stimme völlig bis hin zu 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.*

Schon vor den Workshops zeigten die Teilnehmerinnen ein stark ausgeprägtes **Selbstwirksamkeitserleben**. 35 der 39 Frauen (89,7 %) stimmten völlig und die restlichen 4 Personen stimmten überwiegend zu (10,3 %), **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten**. Durch den Besuch des Workshops veränderte sich dieses Bewusstsein nicht wesentlich, da ja schon der Ausgangswert besonders hoch war. Auch zum 3. MZP stimmten alle Befragten voll oder überwiegend zu. Es traten weder zwischen den Messzeitpunkten 1 und 2 ($p = 0.745$), noch zwischen 2 und 3 ($p = 0.343$), oder Messzeitpunkt 1 und 3 ($p = 0.168$) signifikante Veränderungen auf.

33 von 39 Personen (84,6 %) waren sich völlig sicher oder überwiegend sicher, dass sie **sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen ernähren können, auch wenn Hindernisse auftreten** (41 %, d.s. 16 Personen, völlige und 43,6 %, d.s. 17, überwiegende Zustimmung). Direkt nach dem Workshop stimmten von insgesamt 87,9 % (d.s. 29 von insgesamt 29 Befragten) zu, wobei vollständige Zustimmung von 42,4 % (14 Personen) und überwiegende Zustimmung von 45,5 % (15 Personen) kam. Zum dritten Messzeitpunkt, drei Monate nach dem Workshop, stimmten diesem Punkt aber nur mehr insgesamt 66,7 % (d.s. 22) völlig oder überwiegend zu. Vergleicht man die Prozentanteile der drei Messzeitpunkte, so zeigt sich ein gleichbleibend hoher Anteil von über 80 % zu Beginn und unmittelbar nach dem Workshop. Direkt nach dem Workshop war die Sicherheit, sich entsprechend der Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten, gleich hoch wie vor dem Workshop (Längsschnitt von 10 Personen, $p = 0.325$). Der deutliche Rückgang des Prozentsatzes drei Monate später widerspiegelt sich in der Längsschnittauswertung aufgrund der kleinen Längsschnittstichprobe (nur 10 Frauen) nicht ($p = 0.168$).

Fazit: Das Bewusstsein um den großen Beitrag gesunder Ernährung während der Schwangerschaft für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des heranwachsenden Babys zeigt sich konstant über alle drei Messzeitpunkte hinweg in sehr hohem Ausmaße. Ein Grund dafür kann die bereits bestehende Vorerfahrung der Teilnehmerinnen sein, welche durch den Besuch der Workshops zwar bestätigt, aber nicht hinsichtlich noch weiterer Bewusstseinsbildung gestärkt wurden.

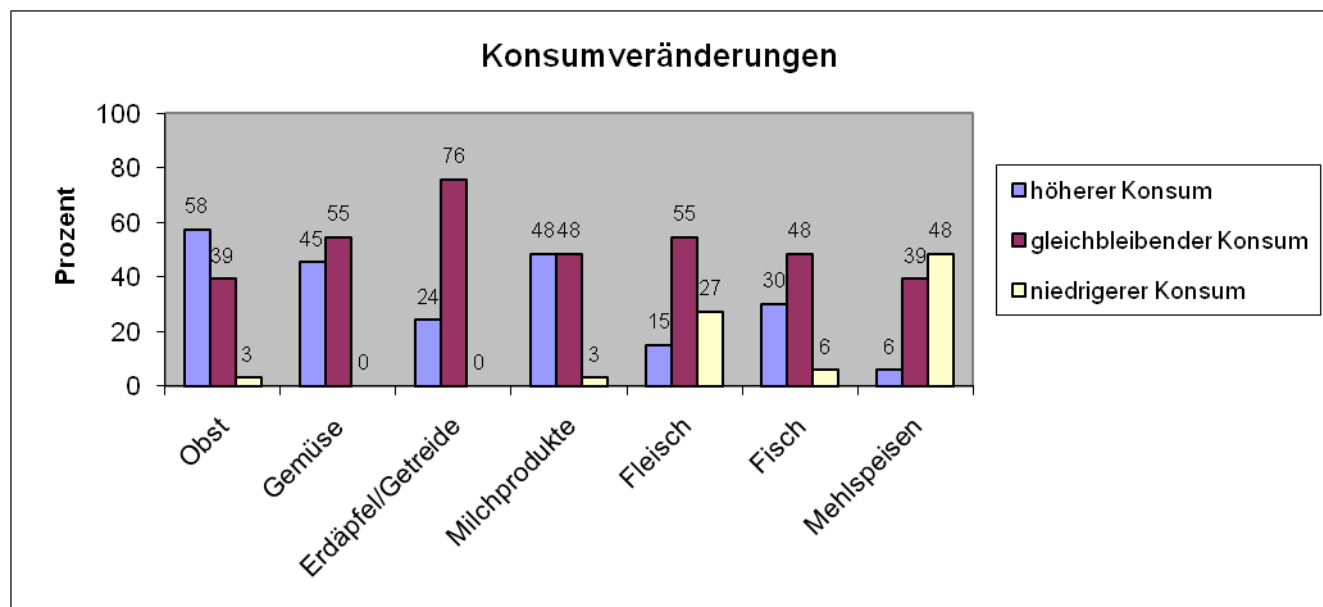
Das Selbstwirksamkeitserleben im Hinblick auf die eigene Sicherheit, sich trotz Hindernisse nach den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, ist zunächst (vor und nach Workshop) sehr ausgeprägt. 3 Monate später ist diese Überzeugung jedoch geringer (querschnittlich betrachtet; im Längsschnitt bei nur 10 Personen ergibt sich jedoch kein Unterschied).

Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns

Ob es zu einer **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** der Schwangeren gekommen ist, wurde anhand des **Ernährungsverhaltens drei Monate nach den Workshops** (MZP3) überprüft.

Insgesamt gaben 53,4 % (17 von 32 Befragten) an, dass das **Ernährungsverhalten** drei Monate nach Besuch des Workshops **unverändert geblieben ist**. Dabei haben durchschnittlich **13 %** (4 Frauen) im Vergleich zu vorher den Konsum bestimmter Nahrungsmittel **reduziert** und **33,6 %** (11 Frauen) haben den Konsum bestimmter Nahrungsmittel im Schnitt **erhöht**. Es lohnt sich jedoch, die einzelnen Nahrungsmittelgruppen genauer zu untersuchen: Der Verzehr von Obst (bei 58 % der Befragten häufiger), Gemüse (bei 45 % der Befragten häufiger) und Milchprodukten (bei 48 % der Befragten häufiger) ist dabei deutlich gestiegen, auch Fisch kommt bei 30 % häufiger auf den Tisch als vorher. 76 % der Befragten bestätigen, kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Erdäpfel und Getreide gleich häufig wie vor dem Workshop zu essen. Dasselbe gilt für Fleisch und Gemüse bei jeweils 55 %. Viele gehen mit Süßigkeiten und Mehlspeisen bewusster als vorher um: 48 % genießen diese seltener als vorher. Auch Fleisch wird von 27 % weniger häufig gegessen.

Abbildung 9: Konsumveränderungen der Teilnehmerinnen



Fazit: Die Teilnehmerinnen gehen seit dem Besuch der Workshops deutlich bewusster mit ihrer Ernährung um. So werden deutlich mehr Obst, Gemüse und Getreideprodukte konsumiert als vor den Workshops. Auch der Konsum von Mehlspeisen und Fleisch hat sich seit dem Besuch der Workshops bei vielen verringert.

Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden

Durch oftmals falsche Ernährung in der Schwangerschaft können bestimmte Beschwerden vermehrt auftreten. Der Workshop soll die Teilnehmerinnen mit relevanten Informationen versorgen, um so Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern.

Die meisten teilnehmenden Schwangeren litten zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. Nur 15,4 % (d.s. 6) der Schwangeren gaben zum Zeitpunkt des Workshopbesuchs an, in der Schwangerschaft vollkommen ohne Beschwerden zu sein. Drei Monate nach dem Workshop wurden die Teilnehmerinnen gefragt, ob die Schwangeren das Auftreten von Beschwerden durch Umsetzung der Ernährungs-Tipps ihre Symptome lindern konnten. Es zeigte sich zum Einen, dass 67,7 % (d.s. 21 von 31 Frauen) keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. Zum Anderen gab es eine Frau (3,2 %) die trotz Schwangerschaftsbeschwerden die Tipps nicht ausprobiert hat. Die übrigen 29 % (d.s. 9) hatten Beschwerden und probierten die im Workshop erhaltenen Tipps aus. Davon berichteten 66,7 % (d.s. 6) dass die Tipps sehr gut bzw. gut geholfen haben diese Symptome zu lindern. Bei 33 % (d.s. 3 Frauen) haben die Tipps mittelmäßig geholfen. Keine Person gab an, dass ihr die Tipps überhaupt nicht geholfen haben.

Beim dritten Messzeitpunkt drei Monate nach Besuch des Workshop wurde außerdem erhoben, inwieweit die Überzeugung da war, dass sich durch die verbesserte Ernährung tatsächlich die Beschwerden vermindert haben (Antworten von 1=sehr sicher bis 5= überhaupt nicht sicher). 24 Frauen beantworteten diese Frage. Davon waren sich 29,2 % (7 Frauen) sehr sicher und weitere 45,8 % (11 Frauen) sicher, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden gekommen sei. Bei 20,8 % (5 Frauen) war die Überzeugung mittelmäßig ausgeprägt. Nur eine Frau (4,2 %) gab die vierte von 5 Kategorien an.

Fazit: Ein Großteil der Teilnehmerinnen litt zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. Durch die Tipps konnte ein Großteil die Schwangerschaftsbeschwerden lindern bzw. lebte dadurch beschwerdefrei. Auch war sich der Großteil der zum Zeitpunkt 3 rückmeldenden Teilnehmerinnen sehr sicher bzw. sicher, dass die Ernährungsumstellung einen Beitrag zur Beschwerdefreiheit stellt.

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 in Summe 88,6 % Teilnehmerinnen den Workshop als **sehr zufriedenstellend** bezeichneten, die übrigen 11,4 % vergaben immerhin zufriedenstellende Noten. Niemand war unzufrieden.

Mit dem **Workshop insgesamt** zeigten sich 29 Personen (87,9 %) **sehr zufrieden** und 4 Personen (12,1 %) **zufrieden**. Zum **organisatorischen Ablauf** des Workshops gaben 28 von 33 Befragten (84,8 %) an, **sehr zufrieden** und die übrigen 5 Teilnehmerinnen gaben an **zufrieden** zu sein (15,2 %). Mit den **Inhalten des Ernährungsworkshops** waren 29 Teilnehmerinnen (87,9 %) sehr zufrieden, während 12,1 % (d.s. 4 Personen) dafür zufriedenstellende Noten vergaben. Auch mit den **Trainerinnen** waren die Teilnehmerinnen sehr zufrieden (31 Personen bzw. 93,9 %), 3 Teilnehmerinnen waren lediglich zufrieden mit ihrer Trainerin (6,1 %).

Wie groß die empfundene Akzeptanz der Teilnehmerinnen dem Workshop gegenüber ist lässt sich durch das **Weiterempfehlungsverhalten** rückschließen. Da bis auf eine Person (3 %) alle übrigen Teilnehmerinnen (97 %) angaben, den GKK- Workshop weiter zu empfehlen ist eine hohe Akzeptanz gegeben. **Nach drei Monaten** gaben **78,8 %** (d.s. 26 von 33 Befragten) an, dass sie den Workshop **schon weiterempfohlen** haben. Des Weiteren kann man eine Akzeptanz darüber ableiten, inwieweit die Teilnehmerinnen anderen Frauen Informationen bzw. die erhaltenen Tipps weitergegeben haben. 45,5 % (d.s. 15 Befragte) hatten zum Erhebungszeitpunkt - drei Monate nach dem Workshop - Informationen und Ernährungstipps aus dem Workshop schon 2 bis 4 Freundinnen/ Bekannten weitergegeben und 36,4 % (d.s. 12 Befragte) hatten mit mindestens einer Person darüber gesprochen. 18,2 % (6 Frauen) gaben an, die Tipps nicht weitergegeben zu haben.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Das **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) wurde von 28 Frauen direkt nach dem Workshop beurteilt und großteils positiv aufgenommen: 15 Teilnehmerinnen (53,6 %) waren damit sehr zufrieden und 11 Personen (39,3 %) zeigten sich damit zufrieden. Nur 2 Teilnehmerinnen gaben an eher nicht zufrieden zu sein (7,1 %).

Mit der/dem **Vortragenden** waren 16 Teilnehmerinnen (57,2 %) sehr zufrieden, weitere 9 (32,1 %) schätzten diese als zufriedenstellend ein. Drei Teilnehmerinnen (10,7 %) gaben an, eher unzufrieden zu sein.

20 Teilnehmerinnen gaben an, **ausreichend** über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** worden zu sein (stimme völlig zu: 48,2 %; stimme weitgehend zu: 25,9 %). 7 (d.s. 25,9 %) Teilnehmerinnen stimmten teilweise zu (25,9 %).

Fazit: Die Zufriedenheit mit dem Workshop an sich, dessen Organisation, Inhalte und Vortragenden war unter den Befragten groß.

Die gegebenen Informationen bezüglich des Wochengeldes, die Leistungsinformation und das Service der Leistungsabteilung zeigten sich bezüglich der Spitzenausprägungen (d.i. sehr zufriedenstellend) noch ausbaufähig.

Fragen zum 2. Messzeitpunkt direkt im Anschluss an den Workshop

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 wurden Verbesserungswünsche der Teilnehmerinnen mit erhoben. Genannt wurden hier Wünsche, wie mehr Teilnehmerinnen, um besser diskutieren zu können, eine Verlängerung des Workshops und Rezeptvorschläge, bessere Bewerbung des Workshops. Weitere Kommentare sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Vermehrter Informationsbedarf

Auf die Frage, zu welchem Themengebiet sich die Teilnehmerinnen noch mehr Informationen gewünscht hätten, kamen zwei Angaben: Welche/wie viele Vitamine sind notwendig und Rezeptvorschläge für Vegetarier. Diese Kommentare finden sich auch im Kommentarteil des Berichts wieder.

Was hätte kürzer sein können

Zu dieser Frage äußerte sich niemand.

Sonstige Änderungsvorschläge und Wünsche

Die Teilnehmerinnen konnten zu Ende des Workshops unter anderem noch „sonstige Änderungswünsche“ bekannt geben. Hier gab es lediglich eine Nennung und zwar der Wunsch, den Workshop 30 Minuten später beginnen zu lassen, da 17 Uhr für Berufstätige ein zu früher Beginn ist.

Fragen zu Messzeitpunkt 3

Nach drei Monaten haben sich noch 34 Frauen an der Umfrage und dem Wissenstest beteiligt. Von 10 Frauen liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

Rückblickend mehr Informationen benötigt

3 Personen machten Angaben zur offenen Frage, zu welchen Themen sie rückblickend mehr Informationen benötigt hätten. Genannt wurden dabei nur drei Punkte: Schwangerschaftsdiabetes, Zuckerauswirkungen auf das Baby und die Bitte um mehr Informationen bei Hyperemesis.

Besonders hilfreiche Information

Auf die Frage, was für die Teilnehmerinnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, gab es viele Kommentare wie „alle Tipps“, „gesunde Ernährung“, „Infos über Lebensmittel die ich meiden sollte“ und vieles mehr. Alle Kommentare sind im Kommentarteil aufgelistet.

Multiplikatorinneneffekt

78,8 % (26 Frauen) bestätigten, dass sie den GKK-Workshop schon tatsächlich weiterempfohlen zu haben. 81,8 % der Befragten (27 Personen) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops an mindestens eine Person weitergegeben.

Vermehrte Information

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. **Stark nachgefragt** würden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (43,8 %, d.s. 7 Frauen) und vor allem mehr Informationen zum Thema **Beikost** (75 %, d.s. 12 Frauen). **Ergänzungen zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft** würden sich 6,3 % (4 Frauen) wünschen. Unter „**Sonstige**“ kamen keine gesonderten Vorschläge. Auch die übrigen Themenbereiche blieben ohne gesonderte Kommentare.

Sonstige Anmerkungen

Hier gab es nur einen Beitrag, dass man sich gern öfter treffen könnte.

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	Burgenland	Differenz
Themen	(2370)	(39)	
Alter	30,3	30,3	-0,01
Schwangerschaftswoche	18,1	21,7	-3,57
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	0,02
Größe	167,1	168,2	-1,05
Gewicht	67,9	71,4	-3,55
Gewicht vor Schwangerschaft	64,1	66,2	-2,02
Bewegung	3,1	2,9	0,18
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,19	1,10	0,08
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,89	1,74	0,15
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,1	31,0	-0,9

2. Messzeitpunkt	Ö gesamt	Burgenland	Differenz
Themen	(2341)	(33)	
Alter	30,3	30,4	-0,1
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	0,00
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,13	1,15	-0,02
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,10	1,06	0,04
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,22	1,12	0,10
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,20	1,12	0,08
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,49	1,39	0,10
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,72	1,70	0,02
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,12	1,09	0,03
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,74	1,70	0,04
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,69	1,54	0,15
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,55	1,54	0,01
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,89	1,78	0,11
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,6	36,5	0,1

3. Messzeitpunkt	Ö gesamt	Burgenland	Differenz
Themen	(1234)	(34)	
Alter	30,6	30,5	0,1
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,3	-0,1
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,00	1,94	0,06
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,13	1,02	0,12
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,06	2,06	-0,01
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,26	1,26	0,00
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,67	1,54	0,13
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,67	0,10
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,24	1,10	0,14
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,80	1,67	0,13
Informationen weitergegeben	2,21	2,26	-0,05
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,42	1,34	0,07
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,42	0,13
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,45	2,00	0,45
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,1	35,6	-0,5

Kommentare

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

Kommentarmöglichkeiten zum Messzeitpunkt 1

Frage 14: Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

Andere: Georgien (1)

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

Mutter: anderes Land: In welchem Land?: Georgien (1), Rumänien (1)

Vater: anders Land: In welchem Land?: Georgien (1), Rumänien (1)

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

1 Welche andere Webseiten?

1 argef.at

12 Welches Sonstige?

2 Diätologin

2 TV

2 Zeitung

1 beruflich (Kollegin)

1 Folder

1 KH Eisenstadt

1 KIGA Friedberg

1 SVA

1 Zeitschrift

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

12 Allergien

3 Gräser

2 Hausstaub

2 Milben

2 Penicillin

1 Fructose

1 Pollen

1 Ratten

4 sonstige Beschwerden/Erkrankungen

- 2 Schilddrüsenunterfunktion
- 1 Hashimoto Thyoreditis
- 1 Mb. Hodgkin (2010)

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

38 Nahrungsergänzungsmittel

- 20 Femibion
- 8 Pregnavit
- 2 Eisen
- 1 Fischöl
- 1 Fisdiol
- 1 Hipp
- 1 Jod
- 1 Jodid
- 1 Pure Schwangerschaftsformel
- 1 Torodyferon
- 1 Vitamin B-Komplex

Frage 31: Welche andere Versicherungsanstalt?

keine Angaben

Weitere Kommentare irgendwo im Fragebogen

ad 24) erbrechen ja; Gewichtsverlust nein

ad 13) selbstständig; ad 22) ständig Müdigkeit; ad 28) (teilweise) vorher Lachs (abgeklärt mit Gynäkologin); ad Wissensfragen 2) Butter - Teebutter; 3) bin nicht sicher

Kommentarmöglichkeiten zum Messzeitpunkt 2

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

DANKE! Echt toller Workshop zum Weiterempfehlen!
Es könnte noch mehr Zeit in Anspruch genommen werden als 3 Stunden.
keine Wünsche
mehr Teilnehmer zwecks Diskussion
mehr Werbung
Rezeptvorschläge, Ernährungsplan für 1 Tag/Woche

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

- *Nein: Warum nicht:*
Weiterempfehlung JA, weil Spezialfragen auch beantwortet werden

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?

- 2 alle Themen abgedeckt
- 1 Wie viele/welche Vitamine sind notwendig (mg/Tag)
- 1 Zu vegetarischer Ernährung - eventuell Rezeptvorschläge

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

- 1 START: eventuell 30 min. später - 17:00 Uhr ist für Berufstätige schwierig

Kommentarmöglichkeiten beim Messzeitpunkt 3

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

alles ausreichend

Infos über Lebensmittel bei Hyperemesis - welche Lebensmittel bevorzugen, welche meiden

keine

Schwangerschaftsdiabetes

Welche Auswirkungen zu viel Zucker auf mein Kind hat.

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

Alle Inhalte als erneute Bewusstwerdung über die Wichtigkeit gesunder Ernährung.

alle Tipps

allgemeine Workshop Auseinandersetzung mit dem Thema, um wieder bewusster auf eigene Ernährung zu achten

Bestätigung von Informationen, die ich schon wusste, manche Gerüchte wurden beseitigt

bewusste Ernährung

Ich habe mit der "richtigen" Ernährung die Verstopfung in den Griff bekommen.

Infos über Lebensmittel, die ich meiden sollte

Lebensmittelkombinationen in der Praxis

viele Informationen über die gesamte Schwangerschaft, insbesondere über die Ernährung

Vollkornprodukte

Zu wissen: verbotene und erlaubte Lebensmittel

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

Ergänzungen zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft

Hierzu kamen keine Kommentare der befragten Frauen.

Sonstiges

Hierzu kamen keine Kommentare der befragten Frauen.

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:

öfters Treffen