

research
team



Richtig essen
von Anfang an!

Evaluationsbericht Tirol 2013



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



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

2014
F357140226



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 in Tirol	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen	7
Überprüfung der Evaluationsziele	11
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	11
Gewohnheiten	11
Gesundheit	11
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	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 rückführbar 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 2,5 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

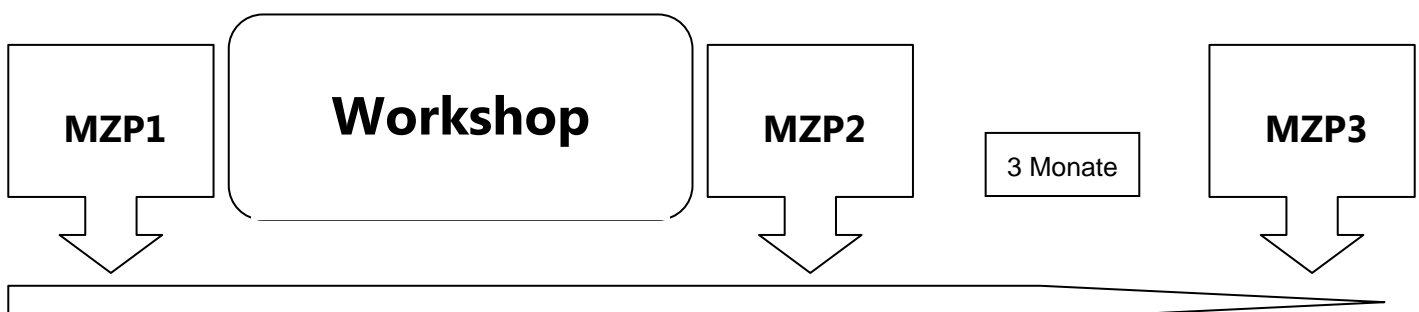
Die Evaluation umfasst Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

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 (MZIP2) ist **unmittelbar nach dem Workshop** und zielt auf ein Feedback zum Ernährungsworkshop ab. Zudem wird erneut derselbe Wissensfragebogen wie zu Beginn des Workshops (MZIP 1) vorgelegt, um einen etwaigen Wissenszuwachs erfassen zu können.

Messzeitpunkt 3 (MZIP3) 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, MZIP =Messzeitpunkt



Ergebnisse der Evaluierung

Teilnahme an den Workshops in Tirol

Im Jahr 2013 wurden in Tirol insgesamt 28 Workshops zur „Ernährung in der Schwangerschaft“ durchgeführt. Insgesamt nahmen 200 Personen teil, darunter waren **166 schwangere Frauen** (inkl. Frauen mit Kinderwunsch) sowie **34 Begleitpersonen**.¹

Die Workshops fanden zwischen dem 31.01.2013 und 28.11.2013 mit insgesamt 8 unterschiedlichen TrainerInnen an 12 verschiedenen Orten (tirolweit) statt.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP)

Bundesland	Anzahl der erreichten TeilnehmerInnen	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2 (in Relation zu MZP1)	Rücklaufquote zu MZP3 (in Relation zu MZP1)
Tirol	200	155	156	92	100,6 %	59,4 %

Die über 100 % liegende Rücklaufquote zum Messzeitpunkt 2 kann auf verspätete Teilnahme oder nicht ausgefüllte Fragebögen zu Beginn der Workshops zurückzuführen sein. Dadurch kommt es zu einer höheren Anzahl von Fragebögen zum Messzeitpunkt 2 (nach den Workshops).

Beim MZP1 füllten 155 Frauen den Fragebogen aus, beim MZP2 bearbeiteten 156 Frauen den Fragebogen. Bezogen auf die 166 Frauen (Schwangere inkl. Frauen mit Kinderwunsch) betragen die Rückläufe 93,4 % (MZP 1), 94 % (MZP 2) bzw. 55,4 % (MZP 3). Den Begleitpersonen wurde der Fragebogen nicht zum Ausfüllen vorgelegt.

Von 37 Frauen (d.s. 22,3 % aller erreichten Schwangeren und Frauen mit Kinderwunsch) liegen Daten aus dem 1., dem 2. und dem 3. Messzeitpunkt vor (Längsschnitt).

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Im Durchschnitt betrug das Alter der 154 Teilnehmerinnen 31,3 Jahre, wobei die Hälfte der Befragten zwischen 28 und 34 Jahren alt ist. Am häufigsten nahmen dabei 30-Jährige (12,3 %, 19 Frauen) sowie 31-Jährige (11,7 %, 18 Frauen) teil.

¹ Die Abweichung der Gesamtanzahl bei den einzelnen Fragen kommt dadurch zustande, dass nicht alle Teilnehmerinnen alle Fragen beantworteten. Des Weiteren wurden bestimmte Fragen nur von den schwangeren Teilnehmerinnen beantwortet.

Anzahl der Schwangerschaften

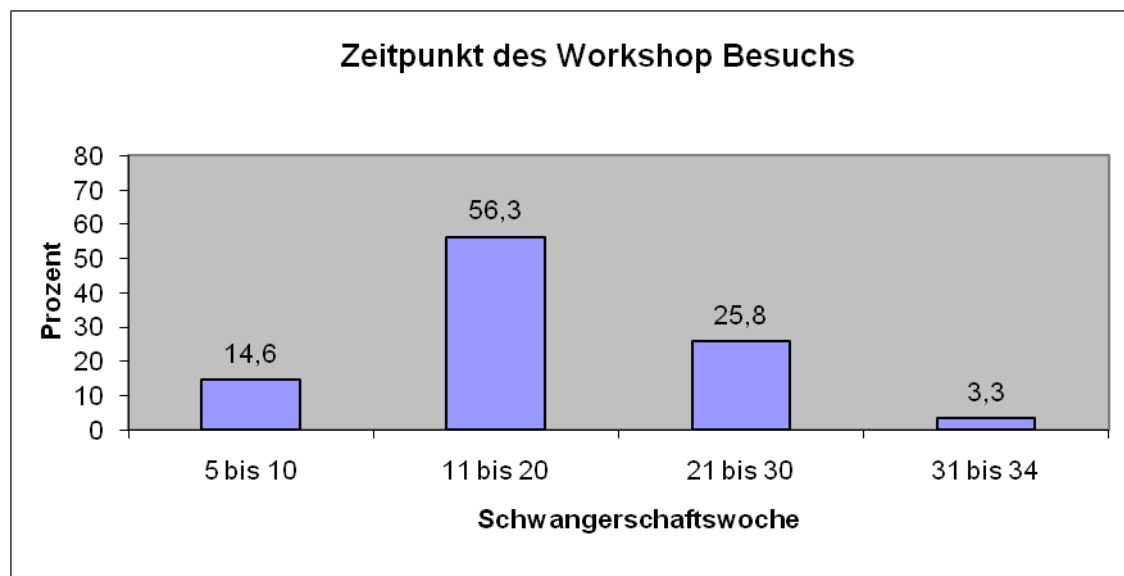
Von den 155 sind 153 zum Zeitpunkt der Workshops schwanger. Für 126 Schwangere (82,4 %) handelte es sich zum Zeitpunkt des Workshops um die **erste Schwangerschaft**, für 23 Frauen (15,0 %) um die **zweite Schwangerschaft**. Darüber hinaus befanden sich zwei Frauen (1,3 %) bereits in ihrer **dritten Schwangerschaft**, eine Frau (0,7 %) erwartete bereits ihr **viertes Kind**, eine weitere (0,7 %) ihr **fünftes Kind**.

3 Frauen (1,9 %) waren beim Besuch des Workshops zwar **nicht schwanger**, hatten aber aufgrund von Kinderwunsch Interesse an den Inhalten des Workshop.

Schwangerschaftswoche

Von den 153 Schwangeren machten 151 Angaben zur Schwangerschaftswoche. Die nachfolgende Tabelle gibt Aufschluss über die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in denen sich die Teilnehmerinnen zur Zeit des Workshops befanden. Die Bandbreite liegt dabei zwischen der 5. SSW (1 Schwangere, 0,7 %) und der 34. SSW (1 Schwangere, 0,7 %).

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



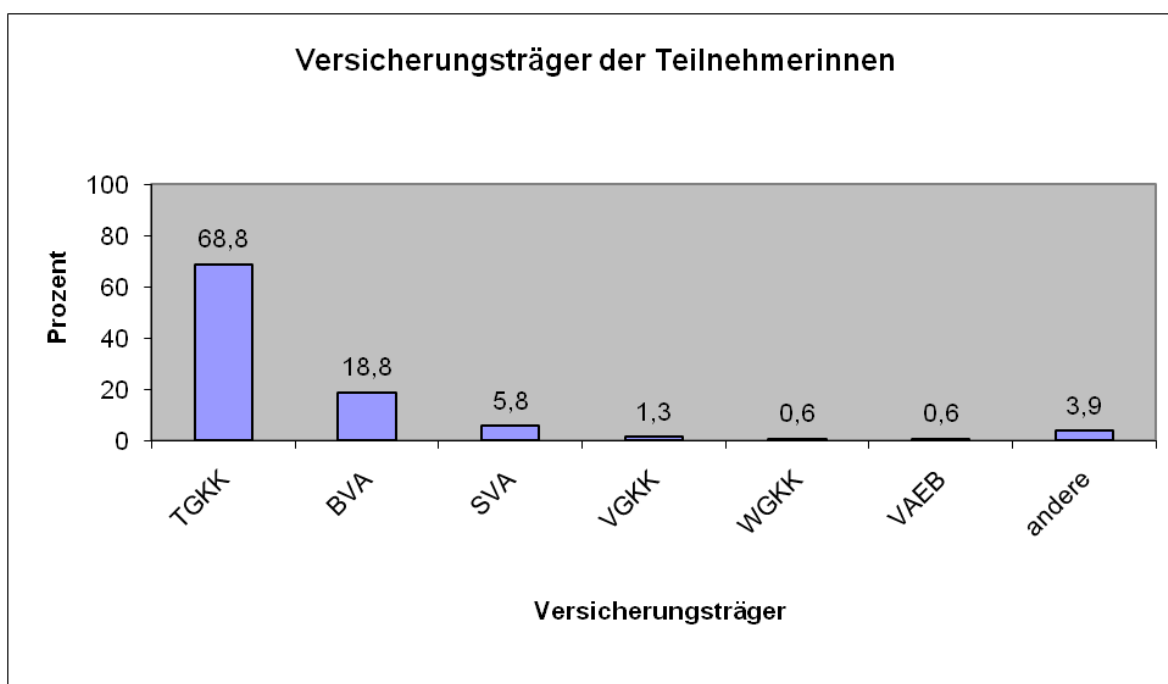
Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

Von insgesamt 153 erhaltenen Rückmeldungen gaben 134 (87,6 %) an, die **österreichische Staatsbürgerschaft** zu besitzen, wohingegen 19 Personen (12,4 %) Staatsbürgerinnen eines anderen Landes sind. In Österreich geboren sind 133 der Teilnehmerinnen (86,4 %). Zudem geben 130 Frauen (85,5 %) an, dass ihr Partner ebenfalls in Österreich geboren wurde. Unter den 19 Frauen mit nicht-österreichischer Staatsbürgerschaft ist die deutsche mit 89,5 % (bei 17 Frauen) die häufigste.

Versicherungsträger

Bezüglich dem zuständigen Versicherungsträger gaben 106 Frauen (68,8 %) an, bei der TGKK versichert zu sein, während 29 Frauen (18,8 %) bei der BVA, 9 Frauen (5,8 %) bei der SVA, 2 Frauen (1,3 %) bei der VGKK sowie je eine Frau (je 0,6 %) bei der WGKK bzw. bei der VAEB versichert sind. Lediglich 6 Personen (3,9 %) sind bei anderen Versicherungsträgern eingeschrieben (siehe Kommentarliste im Anhang). Die genauen Ergebnisse sind in der folgenden Abbildung 3 dargestellt.

Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

23 von 150 Teilnehmerinnen bestätigten, sich in **Karenz** (d.s. 15,3 %) zu befinden.

126 Frauen gaben zudem auch ihr Beschäftigungsverhältnis an: 94 Frauen (74,6 %) gehen einem **Vollzeitjob** nach, 17 Frauen (13,5 %) arbeiten in **Teilzeit**. 3 Frauen (2,4 %) arbeiten zudem **geringfügig**, weitere 4 Frauen (3,2 %) sind als **arbeitslos** gemeldet. 8 Teilnehmerinnen (6,3 %) kreuzten die Kategorie „andere“ an.

Unter den Teilnehmerinnen gaben zwei Frauen (1,3 % von 150 Antworten) an, **Alleinerzieherinnen** zu sein.

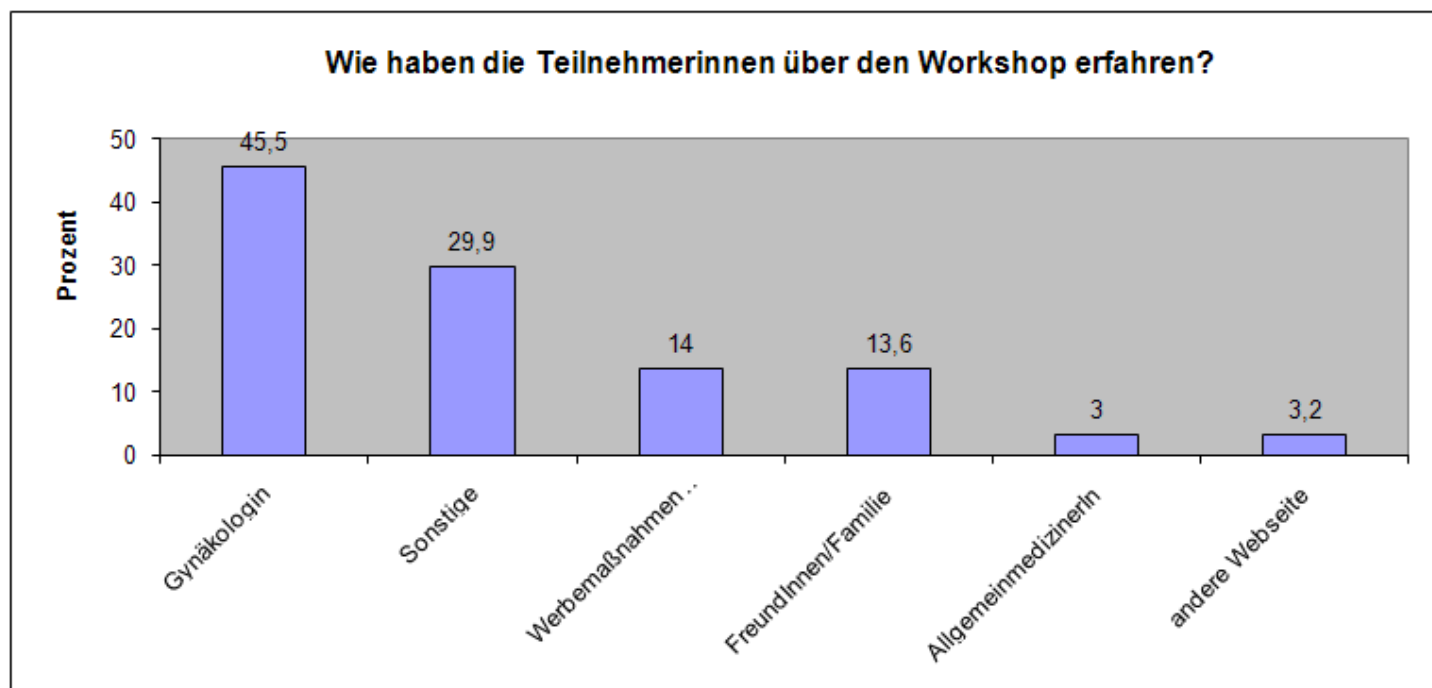
Bildung

Von insgesamt 154 Frauen geben 63 (40,9 %) an, einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**, sowie 46 Frauen (29,9 %) eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert zu haben. Darüberhinaus besuchten 16 Personen (10,4 %) eine **berufsbildende mittlere Schule**, 28 Frauen (18,2 %) schlossen die **Pflichtschule ab und absolvierten dann eine Lehre**. Eine Frau (0,6 %) konnte keinen **Pflichtschulabschluss** vorweisen.

Werbung für den Workshop

Von insgesamt 154 (schwangeren oder interessierten) Frauen gaben 70 (45,5 %) an, dass sie über ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** von diesem Workshop erfahren haben. Darüberhinaus gaben 46 Teilnehmerinnen (29,9 %) an, den Workshop über „**sonstige**“ Informationsquellen gefunden zu haben, die im Kommentarteil detaillierter beschrieben werden (oft genannt werden EKIZ). **Über FreundInnen/Familie** sowie **Werbemaßnahmen des avomed (Webseite, Zeitschrift, Folder, etc.)** wurden jeweils 21 Frauen (13,6 %) über diesen Workshop informiert. 5 Personen (3,2 %) wurden jeweils von **ihrem Allgemeinmediziner/ihrer Allgemeinmedizinerin** sowie über **andere Webseiten** (3,2 %) über die Existenz dieses Workshops informiert. Die nachfolgende Abbildung 4 veranschaulicht, wie die Teilnehmerinnen über den Workshop erfahren haben.

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 – der Ausgangssituation der WorkshopteilnehmerInnen.

Gewohnheiten

Alkoholkonsum (nur Schwangere)

Von den 153 Schwangeren gaben 148 (96,7 %) an, ganz auf Alkohol zu verzichten. Die übrigen 5 schwangeren Frauen (3,3 %) konsumieren weiterhin Alkohol. Dabei gaben sie im Allgemeinen an, selten bis gelegentlich bzw. auch einmal pro Monat Alkohol zu trinken.

Zigarettenkonsum (nur Schwangere)

Von 152 Schwangeren bestätigen 86 (56,6 %), **noch nie geraucht** zu haben. 44 Schwangere (28,9 %) haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** und 21 Schwangere (13,6 %) rauchen **seit der Schwangerschaft nicht mehr**. Demnach kann zusammengefasst werden, dass 99,3 % der Frauen während der Schwangerschaft rauchfrei leben.

Eine Schwangere (0,6 %) gab an, weiterhin zu rauchen. Über die Anzahl der gerauchten Zigaretten gab sie jedoch keine genaueren Auskünfte.

Bewegungsverhalten (nur Schwangere)

152 schwangere Teilnehmerinnen gaben Auskünfte über ihr Bewegungsverhalten. Davon gaben 21 Frauen (13,8 %) an, sich einmal pro Woche für mindestens 30 Minuten zu bewegen. Während weitere 24 Kursteilnehmerinnen (15,8 %) bestätigten, zumindest an zwei Tagen pro Woche körperlich aktiv zu sein, bewegten sich 49 Teilnehmerinnen (32,2 %) an 3 Tagen in der Woche durchgehend. 17 (11,2 %) bzw. 16 Frauen (10,5 %) bewegen sich nach eigenen Angaben an 4 bzw. 5 Tagen durchgehend für mindestens 30 Minuten. 12 Personen (7,9 %) geben an, sich jeden Tag körperlich zu betätigen. Die restlichen 7 (4,6%) Schwangeren gaben an nicht körperlich aktiv zu sein.

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 (nur Schwangere)

151 Schwangere äußerten sich zu den Risikofaktoren. Davon gaben 37 Personen (24,5 %) an, an einer **Allergie oder Unverträglichkeit** zu leiden. Am häufigsten nannten sie dabei Heuschnupfen und Hausstaub, aber auch Fructose und Laktose. Nickel und Histaminunverträglichkeiten wurden zudem auch öfters genannt. Viele weitere Nennungen sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

Zwei Frauen (1,3 %) weisen im Zuge ihrer Schwangerschaft **Bluthochdruck** auf. Jeweils eine Schwangere (je 0,7 %) gab an, an **Schwangerschaftsdiabetes, Adipositas bzw. erhöhte Blutfettwerten** zu leiden. Niemand der Befragten gab an, an **Diabetes mellitus** oder **Präeklampsie** erkrankt zu sein.

10 Frauen (6,6 %) berichten von „**sonstigen**“ Erkrankungen. Am häufigsten nannten dabei die Betroffenen an einer Schilddrüsenunterfunktion, Asthma und Bronchitis zu leiden. Weitere Nennungen sind zudem im Kommentarteil zu finden.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere)

151 Schwangere machten Angaben zu diesem Thema. Am häufigsten wird von **Übelkeit bzw. Brechreiz** berichtet (87 Schwangere – 57,6 %). Bei 9,3 % (14 Frauen) kam es tatsächlich zu Erbrechen mit anschließendem Gewichtsverlust. Darüber hinaus erzählen 63 Schwangere (41,7 %) von **Blähungen/Völlegefühl**, weitere 54 Schwangere (35,8 %) leiden an **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** und 43 Personen (28,5 %) an **Sodbrennen**.

27 Schwangere (17,9 %) berichten **vollkommen beschwerdefrei** zu sein.

Ernährung

Von insgesamt 151 schwangeren Frauen gaben 104 Personen (68,9 %) an, **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate eingenommen zu haben**.

121 Schwangere (80,1 %) geben an, **Nahrungsergänzungsmittel** während der Schwangerschaft einzunehmen. Dabei stellte sich heraus, dass die Teilnehmerinnen eine Vielzahl an unterschiedlichsten Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Das meist genannte Ergänzungsmittel ist Femibion, gefolgt von Pregnavit sowie Magnesium. Zudem geben die Teilnehmerinnen an, zusätzlich Folsäure, Eisen und Vitamine einzunehmen. Eine noch detailliertere Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel kann im Kommentarteil des Berichts nachgelesen werden.

9 von 151 Schwangeren (6 %) geben zudem an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (wie z.B. rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte) zu sich zu nehmen. Darüber hinaus glauben 127 Schwangere (84,7 %) dass sie ihre Ernährung vollkommen (Antwortkategorie 1) bzw. überwiegend (Antwortkategorie 2) an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen anpassen können. Lediglich eine Schwangere (0,7 %) glaubt nicht (Antwortkategorie 5), dass sie ihre Ernährung nach den Empfehlungen umsetzen kann.

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

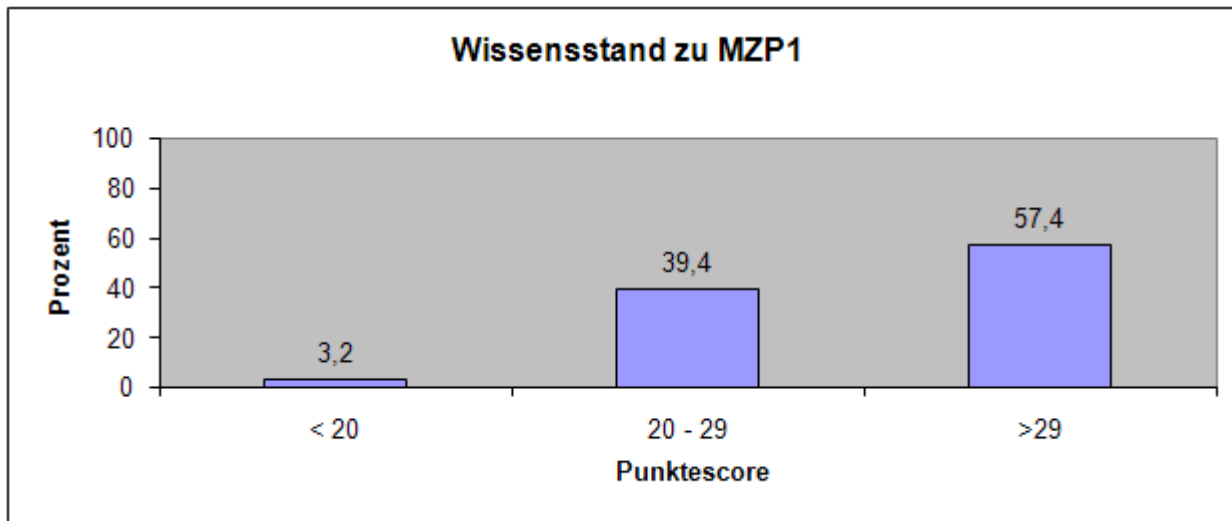
Ein und derselbe **Wissenstest** wurde zu allen Messzeitpunkten (MZP1 bis MZP3) vorgelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Eine Erhebung des Wissensstandes der Teilnehmerinnen erfolgte vor als auch unmittelbar nach dem Workshop (MZP1 / MZP2). Zusätzlich wurde den Teilnehmerinnen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

Der durchschnittliche Gesamtscore vor Beginn des Workshops lag bei den 155 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten, bei **29,5 Punkten**, wobei die **Hälfte** der Teilnehmerinnen **zwischen 27 und 33 Punkten** erreichten. 89 Teilnehmerinnen (57,4 %) erzielten sogar mehr als 29 Punkte, 61 Frauen (39,4 %) zwischen 20 und 29 Punkten und lediglich 5 Personen (3,2 %) weniger als 20 Punkte.

Die **größten Wissenslücken** lagen in folgenden Punkten: 6 Handvoll Obst oder/und Gemüse essen (6 % richtige Antworten), Eiweißbedarf ist ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht (29 % richtige Antworten); Eisenmangel während der Schwangerschaft führt nicht zu einem erhöhten Geburtsgewicht (28 % richtige Antworten).

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

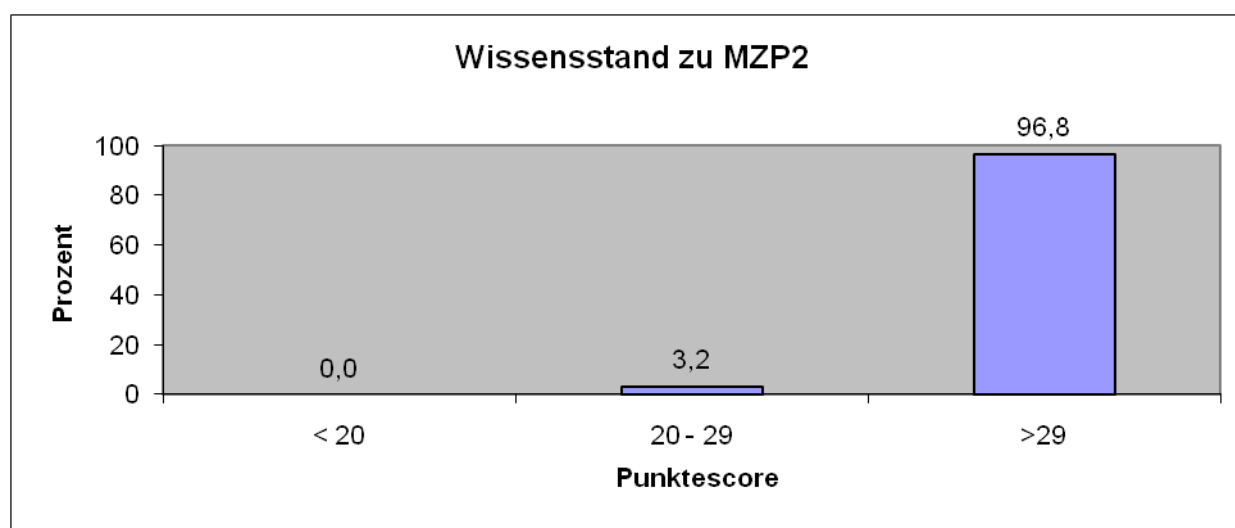
Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (n=155)



Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Hier liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 154 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten **bei 36,6 Punkten**. Die Hälfte der Teilnehmerinnen erreichte nach dem Workshop einen Score **zwischen 35 und 39 Punkten**. 17 Frauen (11 %) erreichten 40 Punkte, weitere 5 Frauen (3,2 %) sogar die maximale Punktezahl von 41. 25, 28 und 29 richtige Antworten hatten insgesamt 6 Frauen (3,2 %).

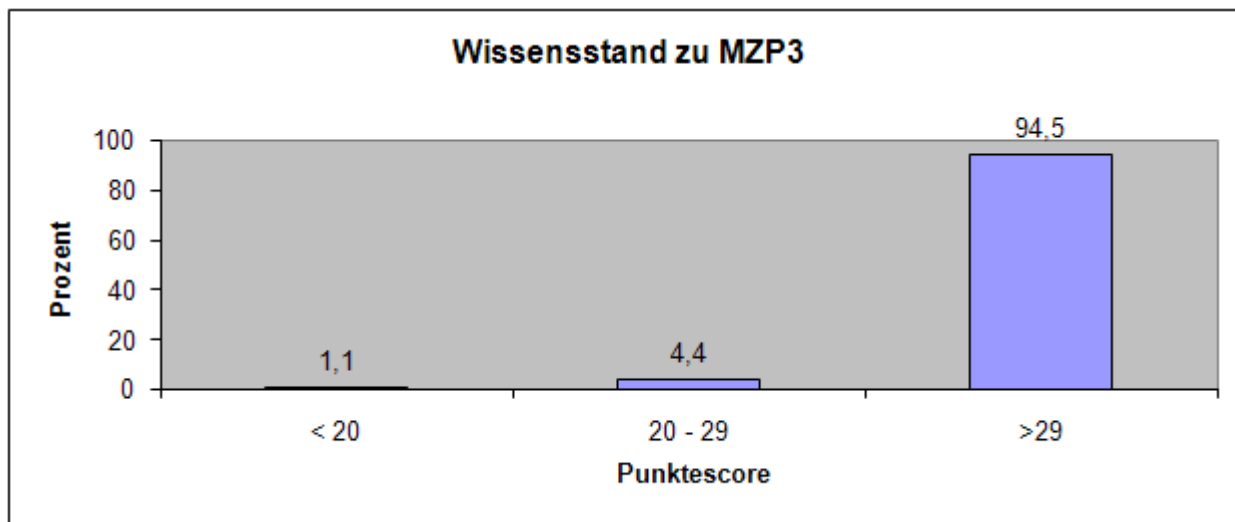
Im Durchschnitt legten die Workshopteilnehmerinnen 7,1 Punkte zu.

Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (n=154)



Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die Teilnehmerinnen gesendet. Dieser wurde von 91 Frauen ausgefüllt. Der **durchschnittliche Gesamtscore lag zu diesem Zeitpunkt bei 34,4 Punkten**. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Scores **zwischen 33 und 37 Punkten**. Eine Teilnehmerin (1,1 %) schnitt dabei mit 41 Punkten ab, 6 Frauen (6,6 %) erreichten 40 Punkte und 5 Frauen (5,5 %) erreichten noch 39 Punkte. 5 Frauen (5,5 %) hatten höchstens 29 Punkte. Beim 3. Messzeitpunkt wurde folgende Frage am häufigsten falsch beantwortet: „*Wie viel handvoll Gemüse und Obst sollten Sie in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen?*“ – Hier liegt die Trefferquote bei 21 %. Zusammenfassend ist festzustellen, dass bei allen Wissensfragen die Trefferquote drei Monate nach den Workshops dennoch deutlich höher liegt als zum 1. Messzeitpunkt, das Wissen also größtenteils erhalten geblieben ist.

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (n=91)



Betrachtet man die Ergebnisse im Querschnittlichen* sowie im Längsschnittlichen** zeigt sich, dass die Kursteilnehmerinnen unmittelbar nach dem Workshop durch das vermittelte Wissen aus dem Workshop im Wissenstest besser abschnitten ($p < 0.001$). Zudem konnte beobachtet werden, dass die Punkteanzahl beim Messzeitpunkt 3 drei Monate danach abnimmt, jedoch immer noch signifikant höher ausfällt, als die Punkteanzahl beim ersten Messzeitpunkt ($p < 0.000$).

* Querschnitt: Durchschnittswerte beziehen alle Teilnehmerinnen zum jeweiligen Zeitpunkt mit ein.

** Längsschnitt: Durchschnittswerte sind gepaart, d.h. sie beziehen nur jene Teilnehmerinnen ein, die zu allen drei Zeitpunkten teilgenommen haben und zuzuordnen waren (durch persönlichen Code). 37 Frauen konnten zu allen drei MZP zugeordnet werden.

In der nachfolgenden Tabelle wird der durchschnittliche Gesamtscore (Querschnitt) österreichweit verglichen mit jenem aus Tirol. Insgesamt konnten 41 Punkte erreicht werden. Beim Vergleich der einzelnen Messzeitpunkte ist ersichtlich, dass sich Österreich gesamt und Tirol nicht bedeutend voneinander unterscheiden.

Korrekte Antworten		
	Ö gesamt	Tirol
MZP1	30,1	29,5
MZP2	36,6	36,6
MZP3	35,1	34,4

Nachfolgende Tabelle zeigt die Veränderung des Wissenstands innerhalb der Tiroler Gruppe auf. Nach Messzeitpunkt 1 steigt das Wissensniveau aufgrund der Informationsvermittlung im Workshop an (Vergleich MZP1-MZP2). Insgesamt konnte der Wissenstand um 7,1 Punkte gesteigert werden. Nach drei Monaten geht das durchschnittliche Wissensniveau wiederum zurück (MZP2-MZP3), verglichen mit dem Wissenstand vor dem Workshop liegt es jedoch noch deutlich darüber (MZP1-MZP3). Diese Ergebnisse spiegeln die empirischen Befunde der Ebbinghaus'schen Lernkurve wider, welche besagt, dass ein konstanter Wissensabbau ohne Wiederholung der gelernten Inhalte stattfindet, jedoch ungefähr 20 % des ursprünglich Gelernten auch nach längerer Zeit erhalten bleibt.

Veränderung		
	Ö gesamt	Tirol
von MZP1-MZP2	6,5	7,1
von MZP2-MZP3	-1,4	-2,2
von MZP1-MZP3	5,0	4,9

Fazit: Es konnte ein signifikanter Wissenszuwachs der Kursteilnehmerinnen beobachtet werden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die Teilnehmerinnen im Schnitt um 7,1 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Dies entspricht bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten einem Wissenszuwachs von 17,3 %. Nach drei Monaten ist der Wissensstand geringer als direkt nach dem Workshop ($p=0.007$), jedoch 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?*

Insgesamt 146 Personen (93,6 %) empfanden die im Workshop erhaltenen Tipps als praxisrelevant (völlige bzw. überwiegende Zustimmung). 10 Personen (6,4 %) konnten hingegen nur einen mäßigen Praxisbezug der erhaltenen Tipps erkennen (Antwortkategorie 3). Zudem sind 141 Frauen (90,4 %) sehr zuversichtlich bzw. zuversichtlich, die gehörten Inhalte und Empfehlungen auch umsetzen zu können. Drei Monate nach der Ernährungsberatung (MZP3) wurde allgemein danach gefragt, ob die im Workshop vermittelten Ernährungstipps und Inhalte im Alltag leicht umsetzbar waren. Dabei stimmten 74 von 92 Frauen (80,4 %) völlig bzw. überwiegend zu (Antwortkategorien 1 und 2). Verglichen mit dem Messzeitpunkt 2 kann festgestellt werden, dass trotz der anfänglichen Zuversicht die spätere Umsetzung im Alltag (MZP 3) erschwert war (Längsschnittbasis 37 Frauen, $p=0.000$). Ein ähnliches Ergebnis zeigt sich auch in der Querschnittanalyse mit dem Sinken der Prozentanteile von 90,4 % auf 80,4 % Zustimmung.

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

Es wurden die Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 92 Teilnehmerinnen des Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind insgesamt 50 Frauen (54,5 %) der Meinung, dass sich **die Inhalte des Workshops** (zu vermeidende Nahrungsmittel, Zusatzbedarf an Nährstoffen, Bewegung, Hygiene bei der Essenszubereitung, Beeinflussbarkeit der Schwangerschaftsbeschwerden) bisher **gut im Alltag umsetzen** ließen (Antwortkategorie 1, gute Umsetzbarkeit). Weitere 34 Frauen (37,3 %) kreuzten Antwortmöglichkeit 2 an.

Nach Auskunft der Befragten konnten sowohl Tipps zur **Hygiene bei der Essenszubereitung** als auch die Tipps zu den **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte** (je 75 % gute Umsetzbarkeit, Antwortkategorie 1) an besten in ihrem Alltag umgesetzt werden. Zudem empfanden zwischen 38 % (35 Frauen) und 44 % (40 Frauen), dass die Tipps zur Deckung des **Zusatzbedarfs an Nährstoffen**, zur **Bewegung** und zur **Beeinflussbarkeit von Schwangerschaftsbeschwerden** gut umsetzbar wären.

Fazit: Die vermittelten Inhalte des Workshops wurde von den jeweiligen Teilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft, was der „Drei-Monats-Vergleich“ zudem bestätigen konnte.

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.*

Bereits vor dem Workshop stimmten insgesamt 151 der 154 Teilnehmerinnen (98,1 %) der Aussage, **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für ihre eigene Gesundheit und die ihres Babys leisten zu können**, völlig (134 Frauen, 87 %) bzw. überwiegend (17 Frauen, 11 %) zu. Unmittelbar nach dem Workshop teilten dann alle Teilnehmerinnen (141 Frauen, 91,6 % völlig bzw. 13 Frauen, 8,4 % überwiegend) diese Ansicht. Ein signifikanter Unterschied im Bezug auf das **Selbstwirksamkeitserleben** konnte jedoch nicht festgestellt werden ($p=0.184$), da der Ausgangswert schon so ausgeprägt ist. Drei Monate später stimmten dann 90 von 91 Frauen (98,9 %) dieser Aussage zu, wobei sich rund 84 Frauen (92,3 %) für die Antwortkategorie 1 (völlige Zustimmung) entschieden und 6 Personen (6,6 %) für die Antwortkategorie 2 (überwiegende Zustimmung). Längsschnittlich betrachtet zeigt sich wiederum keine signifikante Veränderung des Selbstwirksamkeitserlebens beim dritten Messzeitpunkt, weder verglichen mit dem Selbstwirksamkeitserleben vor dem Workshop ($p=0.571$) bzw. mit jenem direkt nach dem Workshop ($p=0.571$). Das Bewusstsein für die eigenen Beitragsmöglichkeiten auf die eigene Gesundheit und die des ungeborenen Kindes ist zu allen Erhebungszeitpunkt ungebrochen hoch.

Die **Überzeugung, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, war direkt nach dem Workshop bei insgesamt 138 Frauen bzw. 89,8 % hoch (55 Frauen, d.s. 35,7 % mit völliger, sowie 83 Frauen, d.s. 53,9 % mit überwiegender Zustimmung). Diese Sicherheit teilten die Befragten jedoch auch bereits vor dem Workshop (die völlige oder überwiegende Zustimmung liegt bei 83,8 %). Demnach veränderte sich ihre Einstellung diesbezüglich während Messzeitpunkt 1 und Messzeitpunkt 2 nicht ($p=0.312$). Drei Monate nach dem Workshop stimmten diesem Punkt insgesamt 71 Teilnehmerinnen (77,2 %) völlig oder überwiegend zu.

Drei Monate nach dem Workshop war die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten signifikant geringer als direkt nach dem Workshop ($p=0.047$). Verglichen mit der Sicherheit vor dem Workshop, konnte zum letzten Messzeitpunkt (MZP 3) nur eine tendenzielle Veränderung festgestellt werden ($p=0.059$).

Fazit: Das Bewusstsein um den großen Beitrag gesunder Ernährung während der Schwangerschaft für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des heranwachsenden Babys ist bereits vor dem Workshop bei den Teilnehmerinnen vorhanden. Auch 3 Monate nach dem Workshop teilen die Befragten immer noch diese Überzeugung und veränderten ihre Einstellung diesbezüglich nicht.

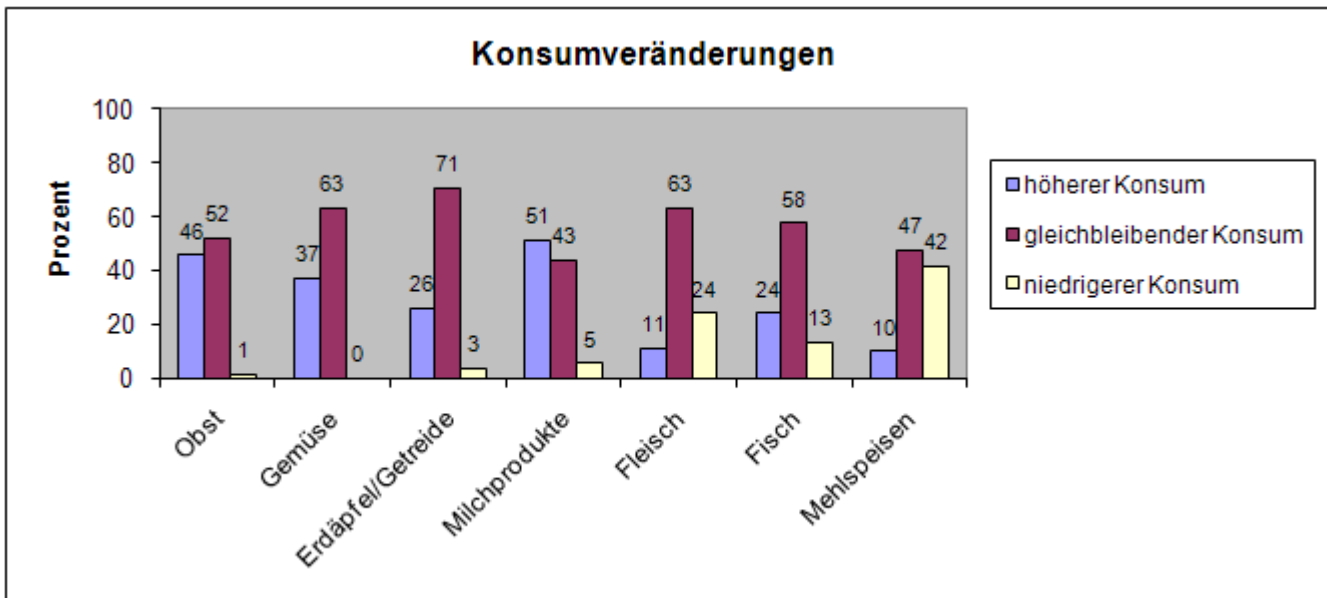
Die Zuversicht auch bei Hindernissen den Ernährungsempfehlungen zu folgen (Selbstwirksamkeit), ist unter den Teilnehmerinnen sowohl vor als auch nach dem Workshop hoch, nach weiteren drei Monaten sind bei den Befragten jedoch Zweifel aufgetaucht, ob die Umsetzung tatsächlich so leicht gelingen kann.

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.

Dabei gaben rund 52 von 91 Frauen (**57,6 %**) an, dass sich ihr **Ernährungsverhalten** drei Monate nach Besuch des Workshops **nicht verändert hatte**. Demgegenüber berichteten 12 Personen (12,8 %), bestimmte Lebensmittel **weniger häufig zu konsumieren**. 27 Personen (29,7 %) bestätigten, dass sie bestimmte Lebensmittel **häufiger** als zuvor konsumierten. Im Allgemeinen gaben sie dabei an, Milchprodukte (51,1 %), Obst (45,7 %) als auch Gemüse (37,0 %) vermehrt zu konsumieren, während die Mehrheit angab, Erdäpfel- sowie Getreideprodukte (70,7 %), Fleisch (63 %) und Gemüse (63 %) sowie Fisch (57,6 %) gleich häufig wie vorher zu verzehren. Weniger häufig greifen die Befragten zu Mehlspeisen und Süßigkeiten (41,8 %), Fleisch (23,9 %) oder Fisch (13 %).

Abbildung 8: Konsumveränderungen der Teilnehmerinnen



Fazit: Durch die Informationen, die im Workshop in Bezug auf gesunde Ernährung vermittelt wurden, hat sich das Bewusstsein für gesündere Ernährung verstärkt. So ist der Konsum von Milchprodukten, Obst und Gemüse bei vielen gestiegen, der Verzehr von Mehlspeisen, Fleisch und Fisch jedoch gesunken. Bei den meisten kamen Erdäpfel bzw. Getreideprodukte, aber auch Fleisch und Fisch sowie Gemüse gleich oft auf den Teller.

Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden

In der Schwangerschaft treten bestimmte Beschwerden vermehrt auf. Der Workshop zielte darauf ab, die Teilnehmerinnen mit relevanten Informationen zu versorgen, um Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern.

Fast alle Teilnehmerinnen geben zum Zeitpunkt des Workshops an, unter Schwangerschaftsbeschwerden zu leiden. Vollkommene Beschwerdelosigkeit geben lediglich 27 schwangere Frauen (d.s. 17,9 % von 151 Schwangeren) an. Drei Monate nach dem Workshop wurde gefragt, inwieweit die Schwangeren bei Auftreten von Beschwerden durch Beherzigung der Ernährungs-Tipps ihre Symptome mildern konnten. Dabei gaben zum Einen 56 von 88 Frauen (63,6 %) an, keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) zu haben. Obwohl insgesamt 6 Frauen (6,8 %) unter Beschwerden litten, haben sie nach eigenen Angaben die erhaltenen Tipps gar nicht ausprobiert. Die übrigen 26 Personen (29,5 %) gaben an, die erhaltenen Tipps aufgrund ihrer Beschwerden ausprobiert zu haben, wobei diese Tipps bei mehreren Personen für gut befunden wurden (3,7 % sehr gut geholfen, 59,3 % gut geholfen). Bei 22,2 % der Schwangeren haben diese Tipps mäßig bzw. bei 14,8 % (bei 4 Frauen) überhaupt nicht geholfen.

Beim dritten Messzeitpunkt drei Monate nach Besuch des Workshop wurde außerdem erhoben, inwieweit man davon ausgeht, dass sich durch die verbesserte Ernährung tatsächlich die Beschwerden vermindert haben (Antworten von 1=sehr sicher bis 5= überhaupt nicht sicher). 62 Frauen gaben daraufhin ihre Rückmeldung, wobei sich 4 Frauen (6,5 %) sehr sicher und weitere 30 Frauen (48,4 %) sicher waren, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden gekommen ist. 19 Schwangere (30,6 %) entschieden sich für die dritte, bzw. 5 Frauen (8,1 %) für die vierte Antwortmöglichkeit. Überhaupt nicht sicher über eine Verbesserung der Beschwerden aufgrund der besseren Ernährung waren sich 4 Frauen (6,5 %).

Fazit: Ein Großteil der Teilnehmerinnen leidet zum Zeitpunkt des Workshops unter Schwangerschaftsbeschwerden. Fast zwei Drittel gab drei Monate nach dem Workshop an, nicht (mehr) an Schwangerschaftsbeschwerden zu leiden. Jene die die Tipps ausprobiert haben, waren zum Großteil davon überzeugt, dass sie durch eine gesündere Ernährungsweise diese Beschwerden eindämmen konnten.

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** beurteilten alle Teilnehmerinnen den Workshop als **(sehr) zufriedenstellend**. Niemand äußerte sich in Form von Unzufriedenheit.

Alle 156 Befragungsteilnehmerinnen nahmen zu diesem Fragenblock Stellung. Im Detail bekundeten davon 134 Teilnehmerinnen (85,9 %) sehr hohe Zufriedenheit mit dem **Ernährungsworkshop insgesamt**, weitere 22 Teilnehmerinnen zeigen sich zufrieden (14,1 %). Den **organisatorischen Ablauf** des Workshops beurteilten 136 Personen (87,2 %) als sehr zufriedenstellend, 20 weitere Personen (12,8 %) als zufriedenstellend. Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** wurden von 129 Personen (82,7 %) als sehr zufriedenstellend eingeschätzt. 27 Personen (17,3 %) entschieden sich für Antwortkategorie 2 (zufriedenstellend). Die Zufriedenheit mit den **TrainerInnen** ist am höchsten: Sehr zufrieden waren dabei 145 Personen (92,9 %), während 11 Personen (7,1 %) noch zufrieden mit ihrem/ihrer Trainer/Trainerin waren. Niemand gab an, wenig zufrieden oder unzufrieden mit einem dieser Bereiche zu sein.

Das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen lässt Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu. Unmittelbar nach dem Workshop gab lediglich eine Person (0,6 %) an, den Workshop nicht weiterempfehlen zu wollen, während der Rest der Befragten, 155 Personen (99,4 %), den **Kurs weiterempfehlen** würden. **Nach drei Monaten** haben 60 von 92 Personen (65,2 %) den Ernährungsworkshop **bereits weiterempfohlen**. 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 die meisten der Befragten (34 von 92 Personen, bzw. 37 %) Tipps bzw. Informationen aus dem Workshop an eine Person aus ihrem Bekannten/Freundeskreis weitergegeben hatten. Weitere 32 Personen (34,8 %) kommunizierten diese Tipps bereits an 2 bis 4 Personen. Lediglich 5 Kursteilnehmerinnen gaben an, mit mehr als 5 Personen über die Inhalte des Workshops gesprochen zu haben. 21 Personen (22,8 %) haben nach eigenen Angaben die erhaltenen Informationen und Tipps noch nicht weitergegeben.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Auf die Frage wie zufrieden die Teilnehmerinnen mit den Informationen zum Wochengeld und Kinderbetreuungsgeld sind, gaben insgesamt 153 Personen ihre Einschätzung ab. 101 Personen (66 %) zeigen sich mit dem **Service der Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) sehr zufrieden, bzw. 45 Personen (29,4 %) zufrieden. Eher nicht zufrieden waren 4 (2,6 %) bzw. unzufrieden 3 (2,0 %) der Befragten.

Darüber hinaus bewerteten insgesamt 145 Personen deren Zufriedenheit mit dem/der **Vortragenden der Leistungsabteilung**. Dabei waren 112 Personen (77,2 %) sehr zufrieden, bzw. 33 Personen (22,8 %) zufrieden. Insgesamt 8 Personen (5,5 %) waren mit dem/der Vortragenden eher unzufrieden bzw. unzufrieden.

Auf die Frage, ob sich die Teilnehmerinnen **ausreichend** über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes informiert** fühlten, stimmten 90 Personen (58,8 %) voll zu, während 47 Personen (30,7 %) überwiegend zustimmten. 16 Personen (10,5 %) fühlten sich nach eigenen Angaben mäßig bis gar nicht gut informiert.

Fazit: Im Allgemeinen kann zusammengefasst werden, dass alle Teilnehmerinnen wirklich (sehr) zufrieden mit dem Workshop an sich, dessen Organisation, den Inhalten und vor allem den Vortragenden waren.

Die gegebenen Informationen zum Wochengeld, die Leistungsinformation und das Service der Leistungsabteilung wurden auch als sehr zufriedenstellend angesehen. Verglichen mit dem Workshop an sich sind die Spitzenausprägungen jedoch noch ausbaufähig, da es doch viele Personen gab, die nur die zweite Antwortkategorie „zufrieden“ ankreuzten und auch ein paar, die sich wenig zufrieden bis unzufrieden zeigten.

Fragen zum 2. Messzeitpunkt direkt im Anschluss an den Workshop

Verbesserungswünsche

Die Teilnehmerinnen machten ein paar Verbesserungsvorschläge. Eine genaue Auflistung der genannten Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts. Am häufigsten wünschten sich die Teilnehmerinnen mehr Rezepte sowie eine GKK Referentin, sowie Broschüren.

Weiterempfehlung bzw. Weitergabe von Informationen aus dem Workshop an andere

Lediglich eine Teilnehmerin (von 155) würde den Workshop nach eigenen Aussagen nicht weiterempfehlen, was auf eine starke Akzeptanz dieses Konzepts hinweist. Nach drei Monaten haben bereits 65,2 % diesen weiterempfohlen (60 von 92 Frauen). Auch die Tipps wurden von 77,2 % schon an mindestens eine Freundin/Bekannte weitergegeben.

Vermehrter Informationsbedarf

Offene Antwortmöglichkeiten zur Frage ob sich Teilnehmerinnen mehr Informationen zu einem Themengebiet wünschen, wurden gerne ausgefüllt. Die Teilnehmerinnen wünschten sich am häufigsten mehr Informationen über Beikost und verbotene Kräuter, aber auch Alternative Medizin. Weitere Nennungen sind im Kommentarteil zu finden.

Was hätte kürzer sein können

Einzelne sind der Meinung, dass die allgemeine Einführung, Informationen zu Kindergeld, Ernährungspyramide, Informationen zum Wochengeld auch kürzer behandelt werden können.

Sonstige Änderungsvorschläge und Wünsche

Die Teilnehmerinnen konnten am Ende des Workshops (MZP2) unter Frage 19 noch „sonstige Änderungswünsche“ bekannt geben. Im Allgemeinen war der Workshop für viele in Ordnung, andere wünschten sich wiederum Rezeptbeispiele und die Möglichkeit, sich mit den Kursteilnehmerinnen austauschen zu können. Zudem wurde der Wunsch nach veränderter Uhrzeit (z.B. früher), aber auch die Gruppengröße beanstandet. Genaueres ist im Kommentarteil nachzulesen.

Fragen zu Messzeitpunkt 3

Auch drei Monate nach der Befragung haben sich zahlreiche Frauen an der Umfrage und dem Wissenstest beteiligt. Der Rücklauf beträgt 92 Personen (59,4 %). Zudem wurden noch ein paar zusätzliche Fragen zum Wissenstest erhoben:

Vermehrte Information

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. 89 Frauen beantworteten die Frage. **Stark nachgefragt** wurden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (65,2 %, 58 Frauen) und mehr Informationen zum Thema **Beikost** (33,7 %, 30 Frauen). **Ergänzungen zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft** würden sich 11,2 % (10 Frauen) der Befragten wünschen.

Unter „**Sonstige**“ machten zwar 4 Frauen ein Kreuz, gingen aber nicht näher im Kommentarfeld darauf ein.

Rückblickend mehr Informationen benötigt

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. Öfter geäußert wurde der Wunsch nach mehr Rezept- und Ernährungsbeispielen, auch mehr Informationen zu Schwangerschaftsdiabetes. Weitere Informationen zum Thema Ernährung (z.B. Lebensmittel zur Entwässerung und für eine optimale Geburtsvorbereitung, sowie Obst und Gemüse) wären optimal. Darüber hinaus sollte auch das Thema Hausmittel gegen Schwangerschaftsbeschwerden aus Sicht einzelner Frauen in den Workshop aufgenommen werden. Viele weitere Nennungen von einzelnen Personen sind im Kommentarteil zu finden. Insgesamt wurden 35 Kommentare gegeben.

Besonders hilfreiche Information

Auf die Frage, was für die Teilnehmerinnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, nutzten 42 Teilnehmerinnen die Gelegenheit für einen persönlichen Kommentar. Am häufigsten wurden dabei jene **Lebensmittel, die in der Schwangerschaft vermieden** werden sollen, genannt, während weitere Personen die Informationen zum Thema **Milch, Obst und Gemüse** aber auch die Bedeutung von ausreichend **Bewegung und Ernährung allgemein** sehr zu schätzen wussten.

Multiplikatorinneneffekt

Rund 60 Personen (65,4 %) geben an, tatsächlich schon den **avomed**-Workshop weiterempfohlen zu haben. Zudem gaben 66 Personen an, (71,7 %) die erhaltenen Informationen und Tipps aus den Workshops an mindestens eine bis hin zu vier Personen weitergegeben zu haben.

Sonstige Anmerkungen

Frage 21 war für weitere Anmerkungen, Wünsche und Anregungen gedacht. Dabei sprachen einige ihr Lob aus, andere wünschten sich konkrete Beispiele zu Vitaminen und Mineralstoffen, Ernährung (z.B. Stichwort Wurstverzehr. Milchprodukte, Rezepte), Bewegung und mögliche Infektionsgefahr (z.B. beim Schwimmen), Schwangerschaftsdiabetes aber auch organisatorisches wie z.B. häufigere Termine, den Workshop früher beginnen. Details dazu finden sich im Kommentarteil dieses Berichts.

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	Tirol	Differenz
Themen	(2370)	(155)	
Alter	30,3	31,3	-1,0
Schwangerschaftswoche	18,1	17,4	0,6
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	0,0
Größe	167,1	167,2	-0,1
Gewicht	67,9	66,8	1,1
Gewicht vor Schwangerschaft	64,1	63,8	0,3
Bewegung	3,1	3,2	-0,1
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,2	1,2	0,01
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,9	1,8	0,06
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,1	29,5	0,6

2. Messzeitpunkt	Ö gesamt	Tirol	Differenz
Themen	(2341)	(156)	
Alter	30,3	31,2	-1,0
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	0,0
Zufriedenheit mit organisatorischem Ablauf	1,13	1,13	0,01
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,10	1,07	0,03
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,22	1,17	0,05
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,20	1,14	0,06
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,49	1,49	0,00
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,72	1,67	0,05
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,12	1,08	0,03
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,74	1,77	-0,03
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,69	1,41	0,28
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsabteilung	1,55	1,34	0,21
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,89	1,61	0,28
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,6	36,6	0,0

3. Messzeitpunkt	Ö gesamt	Tirol	Differenz
Themen	(1234)	(92)	
Alter	30,6	31,6	-1,0
Anzahl Schwangerschaften	1,2	1,2	0,0
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,00	1,93	0,07
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,13	1,09	0,04
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,06	1,99	0,07
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,26	1,29	-0,04
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,67	1,65	0,02
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,76	0,00
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,24	1,26	-0,02
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,80	1,83	-0,03
Informationen weitergegeben	2,21	2,25	-0,04
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,42	1,43	-0,01
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,63	-0,08
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,45	2,60	-0,15
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,1	34,4	0,8

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?

Andere: Deutschland (17), Romania (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?: Deutschland (15), Brasilien (1), England (1), Kasachstan (1), Libyen (1), Romania (1), Russland (1)

Vater: anderes Land: In welchem Land?: Deutschland (13), Italien (4), Finnland (1), Gambia (1), Holland (1), Türkei (1)

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

6 Andere Webseiten

- 2 EKIZ Schwaz
- 1 EKIZ
- 1 Erwachsenen-Treff Kirchbichl
- 1 Mutter-Kind-Pass
- 1 ORF Homepage

42 Welches Sonstige

- 8 EKIZ
- 3 EKIZ Schwaz
- 3 Flyer
- 3 TT
- 2 Internet
- 2 Kindergarten
- 2 Zeitung
- 1 Apotheke
- 1 BZ Schwaz
- 1 EKIZ Kitzbühel
- 1 EKIZ Steinach
- 1 Fachärztin LKH Innsbruck
- 1 Familientreff Kirchbichl
- 1 Geburtsvorbereitungskurs

- 1 Hebamme
- 1 Klinik
- 1 Klinik Innsbruck
- 1 Mutter-Kind-Zentrum Schwaz
- 1 Newsletter EKIZ
- 1 Postkarte beim FA
- 1 Postsendung
- 1 Programm EKIZ
- 1 schwangere Schwester
- 1 SVA
- 1 telefonisch EKIZ
- 1 Zeitschrift

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

5 Häufigkeit Alkohol

- 1 1x im Monat
- 1 1x/Woche
- 1 ab und zu 1 Glas- sehr selten
- 1 alle 4 Wochen mal
- 1 nur gelegentlich Radler

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

60 Allergien

- 11 Heuschnupfen
- 9 Hausstaub
- 8 Fructose
- 7 Laktose
- 4 Nickel
- 3 Histamin
- 2 Biene
- 2 Katze
- 2 Pollen
- 2 Sorbit
- 2 Wespe
- 1 Antibiotika
- 1 Daunen
- 1 Gräser
- 1 Milben
- 1 Milcheiweiß
- 1 Nussallergie
- 1 Obst
- 1 Tierhaare

11 sonstige Beschwerden/Erkrankungen

- 4 Schilddrüsenunterfunktion
- 1 Asthma
- 1 Bronchitis, Allergieasthma
- 1 Mb. Basedow
- 1 Migräne
- 1 Rheuma
- 1 Reflux
- 1 Gastritis

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

159 Nahrungsergänzungsmittel

- 53 Femibion
- 26 Pregnavit
- 20 Magnesium
- 12 Folsäure
- 10 Eisen
- 7 Vitamine
- 5 Elevit
- 4 Omega3
- 2 Magnosolv
- 1 Aktiferrin compositum
- 1 Biogena ohne Jod
- 1 Biotino
- 1 Chlorella Alge, Reishi
- 1 Doppelherz-Vitalstoffe für Schwangere
- 1 Flavabio
- 1 Folsan
- 1 FitLine momiab
- 1 Homöopathische für das Immunsystem, seelisch & psychisch
- 1 Jod
- 1 Kräuterblutsaft
- 1 Mineralien
- 1 Nutrifem basic
- 1 Omega 6
- 1 Orthomol Natal
- 1 Pure Encapsulations SS + DMA
- 1 Schüssler Salze
- 1 Tardyferon-Fol
- 1 Vitamin C
- 1 Zink

Frage 31: Welche andere Versicherungsanstalt?

- 2 KUF
- 1 KFA Wien
- 1 Privat in Deutschland
- 1 privat

Kommentarmöglichkeiten zum Messzeitpunkt 2

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

18 Kommentare:

- 3 alles bestens!
- 3 ein paar Rezepte mitgeben (Unterlagen)
- 2 GKK-Referentin fehlte
- 1 angenehme Atmosphäre, kompakt, konnte viele Fragen stellen
- 1 Broschüre wäre super
- 1 Die Vortragende war toll! Gutes Eingehen auf Fragen! Es war nie langweilig!
- 1 Es war sehr interessant und hilfreich!
- 1 Es wurde auf die jeweiligen Fragen der Schwangeren eingegangen!
- 1 Eventuell etwas auch praktisch ausprobieren
- 1 mehr Zeit
- 1 neue Inhalte; z.B. Kräuter, die man nicht verwenden sollte
- 1 nicht nur für erste Schwangerschaften!
- 1 Vieles war bereits bekannt, aber trotzdem gut

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?

19 Kommentare:

- 2 Beikost
- 1 "verbotene" Kräuter usw.
- 1 alles ok
- 1 Alternative Medizin (TCM) und deren Einbindung in die Schulmedizin.
- 1 bei Mangeln was tun
- 1 Beschwerden und deren Linderung
- 1 Ernährung in der Stillzeit (z.B. wegen Blähungen beim Kind)
- 1 Essensbeispiele Frühstück, Mittag, Abend
- 1 extreme Schwangerschaftszunahme
- 1 GKK/Wochengeld
- 1 Impfungen
- 1 nein

- 1 Rezept- Menüvorschläge
- 1 Stillen
- 1 Toxoplasmose Wert/ Auswirkungen/Antibiotische Behandlung
- 1 Übelkeit, Heißhunger
- 1 Vegetarier & Schwangerschaft
- 1 vegetarische Ernährung

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

7 Kommentare:

- 1 alles ok
- 1 allg. Einführung
- 1 Einführung Kindergeld etc.
- 1 Ernährungspyramide
- 1 es war nur Zeit für das Wesentliche
- 1 Infos zu Wochengeld
- 1 welche Ernährungsbestandteile wichtig sind

Frage 19: Haben Sie sonstige Änderungsvorschläge/Wünsche/Anmerkungen

14 Kommentare:

- 6 Nein, alles ok
- 2 Rezeptbeispiele
- 1 Austausch unter den Kursteilnehmerinnen fördern, da diese oft auch gute Anregungen haben
- 1 evtl. frühere Uhrzeit
- 1 Kleine Gruppe war super, viele Fragen/Antworten möglich
- 1 manche Folien sind sehr ausführlich (positiv), manchmal etwas schnell weitergeblättert
öfter Termine anbieten. Für mich war das der erste Mögliche und dann ist man doch schon
recht informiert...
- 1 Vorträge im Bezirk Imst

Kommentarmöglichkeiten beim Messzeitpunkt 3

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

35 Kommentare

Es war ein guter Überblick, evtl. mehr Beispiele wie die Ernährung für einen Tag ausschauen könnte (Rezepte).

"Hausmittel!" Gegen Beschwerden

Als Pharmazeutin hätten mich noch mehr Hintergrund-Informationen interessiert

Da der Kurs für mich recht spät war, war ich vorher schon recht gut informiert. Zu Beginn der SSW sicher sehr hilfreich.

es war sehr informativ und wir konnten alle unsere Fragen stellen - großes Lob an die Dame!

Fragen/ Unklarheiten wurden ausführlich beantwortet.

Hat alles super gepasst. Bin ausreichend informiert worden.

Hilfe bei Beschwerden-Ernährungstipps, Hausmittelchen

Hilfen bei Schwangerschaftsbeschwerden

Hygiene bei Essenszubereitung

ich war vorher schon gut informiert, ich habe mir durch Nachfragen, die fehlenden Infos geholt, dass mein Baby nicht automatisch meine Fructose- und Lactoseintoleranz hat.

In welchem Schwangerschaftsmonat benötigt man z.B. besonders viel Calcium oder andere Stoffe für die Entwicklung des Babys?

In welchen Lebensmitteln sicher rohe Eier verstecken und was unbedenklich ist (Eis, Desserts...)

Infos über erhöhte Blutzuckerwerte

keine

keine

Kochrezepte mit mehr Gemüsevariation; Gymnastikübungen - Stabilisation ISG

mehr Rezepte

mehr Rezepte

nein-da ich schon vorher informiert war

nichts

noch spezifischere Informationen zu Detailfragen z.B. Medikamenteneinnahme, die tatsächlichen Konsequenzen von ernährungsbedingten Erkrankungen

Rezepte

Rezepte zur Umsetzung im Alltag. Tipps für Bewegung/Beruf/Schwangerschaft

Rezeptideen, Vorschläge Tagesmenü

richtig einkaufen - welche Produkte entsprechen den Empfehlungen

Schwangerschaftsdiabetes

Schwangerschaftsdiabetes

Schwangerschaftsdiabetes

sehr umfassender Kurs, ohne große Informationslücken

Speisen & Getränke, die die Entwässerung unterstützen (bei geschwollenen Beinen...) Geburtsvorbereitende Maßnahmen im Hinblick auf Ernährung (Tees, Gewürze...) Mangelerscheinungen z.B. Eisen (Hinweis, dass Magnesium die Aufnahme von Eisen hemmt) Achtung bei Eis - rohe Eier

vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft bzw. wie zurück zum "alles" essen

war ausreichend, da man auch Fragen stellen konnte

war super, so wie es war

Welche Obst-Gemüsesorten besonders in der Schwangerschaft gut sind und weshalb

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

42 Kommentare:

Sicher zu sein, dass ich jetzt wirklich weiß, was ich essen darf und was nicht! Keine Gerüchte mehr!

allg. Auffrischung aller Themen

Aufklärung, welche Lebensmittel gemieden werden sollen.

Bedeutung von viel trinken

Bewegung

Bewegung + Obst/Gemüse

Bewegung; Brot bei Sodbrennen; weniger säurebildende LM bei Sodbrennen.

bewusstes Essen

dass ein Teil der Gewichtszunahme für die Stillreserven wichtig sind!

das neuerliche Erinnern an das, was ich schon wusste. Es wird einem wieder vor Augen geführt, wie wichtig die Ernährung ist und man nimmt wieder alles etwas genauer...

Das Wissen zu haben, was man nicht essen darf.

das zusätzliche Glas Milch - wirkt auch Wunder bei Sodbrennen

Den Tipp: Ampelessen: Rot-Gelb-Grün

Die Bedeutung von Gemüse - auch gekochtem

Die Faustregel für Obst- & Gemüsekonsum

die ganzen Informationen

die Hebammenhilfe

die Info, dass Bergkäse aus Rohmilch besteht (hätte ich nie daran gedacht. War eine hilfreiche Information)

durch die Information durch eine ausgebildete Diätologin war ich beruhigter, weil ich wusste was ich tun und lassen soll

Ernährungspyramide, viel Obst + Gemüse

Hinweis auf Kohlenhydratbedarf, scharfe Kost meiden

Info über Lebensmittel, die zu meiden sind

Infobroschüren, Rezepte

Kalorienbedarf nur geringfügig erhöht, viel Milchprodukte + Obst

regelmäßig, kleine Portionen zu essen.

Rezepte

Rezeptheft

rund um alles/ich trink mehr Milch

Thema: Zucker in Getränken v. Obst; Was fördert die Verdauung

Tipp mehr Milchprodukte zu essen

Tipps gegen Beschwerden (z.B. Sodbrennen)

Tipps für mehr Milchprodukte, welche Arten Käse

welche Lebensmittel gemieden werden sollten

welche Lebensmittel gemieden werden sollten

Welche Nährstoffe in welchen Lebensmittel zu finden sind und welche Nahrungsmittel vermieden werden sollen

Wer sich vorher schon ein wenig Gedanken gemacht bzw. sich ein wenig informiert hat, konnte nicht viel Neues aus dem Workshop mitnehmen.

Wie essen in der Schwangerschaft, Zusammenstellung

Wie ich meinen Bedarf decke bzw. mit welchen Lebensmitteln

Wie viel mehr essen in der Schwangerschaft. Welche Menge pro Tag an Gemüse und Obst

Worauf beim Essen zu achten ist, was nicht gegessen werden sollte, was schon...

zu wissen, auf welche Nahrungsbausteine ich am meisten achten muss.

zu wissen, was optimal wäre! Wie viel soll ich essen, wie viel Bewegung ist ideal, wie hoch ist die Gewichtszunahme im Normalfall

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:

17 Kommentare:

Bewegung, Aufstehen aus dem Bett etc.; Schwimmen Ja/Nein, Infektionsgefahren?

Blutzucker; Tagesmenüvorschläge

Da es bereits meine 2. Schwangerschaft ist, wusste ich bereits viel, da ich mich in der 1. SS sehr damit beschäftigt habe. Finde es toll, dass es das jetzt gibt! Ich habe auch einiges "Neues" gehört und manches hat sich verändert. Bin total begeistert und finde jede Schwangere sollte zu einem Workshop gehen. Ich habs jeder Schwangeren empfohlen. Weiter so!

Danke für die Durchführung der Workshops. Dennoch ist es schade, dass die Bedeutung auf fettarmer Milch liegt.

Der Workshop war sehr informativ. Habe mich schon für den Beikost-Workshop angemeldet.

Ernährung Kleinkind

Finde das Programm sehr gut organisiert und sinnvoll! Bitte weiter so!

häufigere Termine, so dass man gleich zu Beginn der Schwangerschaft zur Beratung kann

Kein Alkohol + Keine Zigaretten!!!

laut Hebammen sollte man sehr wenig Milchprodukte essen; im Workshop wurde es anders kommuniziert

Mineralstoffe & Vitamine wo welche konkreten Bsp.

Nach dem Workshop ist mir aufgefallen, dass eine Schwangere sehr oft und eigentlich viel essen soll um den Tagesbedarf der einzelnen Nahrungsmittelgruppen zu erreichen. Ich tu mir da schwer, da ich 3x max. 4x täglich esse. Zwischenmahlzeiten (auch Obst) sättigen mich zu sehr.

Rezepte; ich hätte mir mehr Zuspruch bzw. Optimismus gewünscht! Nicht immer "Wenn - dann" auf die schlimmsten gesundheitlichen Auswirkungen für mein ungeborenes Baby.

Schwangerschaftsdiabetes

Seminarreihe/ Workshop mit ganzheitlichen Ansatz (Themen neben Ernährung/prinzipielle Veränderungen in der Schwangerschaft/ interdisziplinär mit Hebamme, Arzt,.../ Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch (Arbeitsgruppen, Diskussionen,...)

Welche Wurst man genau essen darf.

Workshops in Reutte