

research
team



Richtig essen
von Anfang an!

Evaluationsbericht Vorarlberg 2013



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



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

2014
F357140225



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 Vorarlberg	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen	7
Überprüfung der Evaluationsziele	11
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	11
Gewohnheiten	11
Gesundheit	12
Ernährung	13
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	25
Kommentare	27

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 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

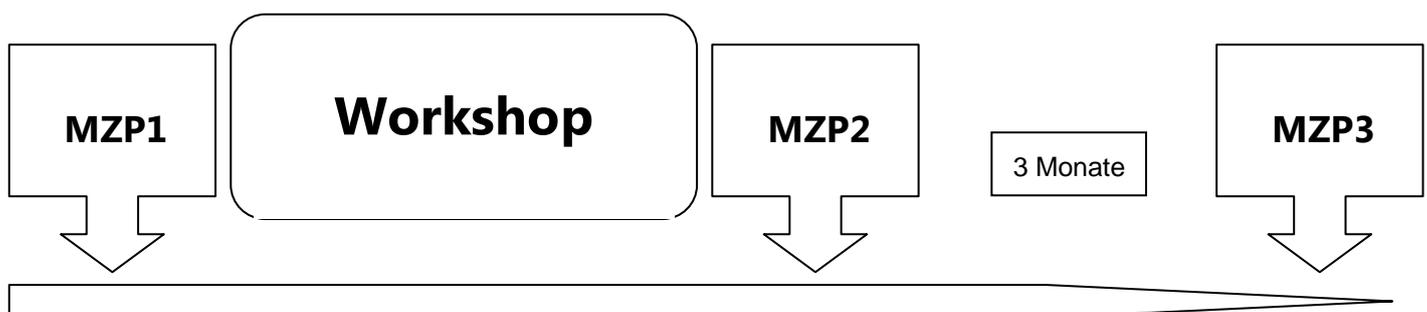
Die Evaluation umfasst Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten.

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 in Vorarlberg

Im Jahr 2013 wurden in Vorarlberg insgesamt 34 Workshops mit **183 Teilnehmerinnen** (alle Personen, welche in den Workshops gesessen sind, unabhängig ob Schwangere oder nicht-schwangere Interessierte oder Begleitpersonen) abgehalten.

Die Workshops fanden zwischen dem 07.01.2013 und dem 03.12.2013 an drei Orten (Dornbirn 125x, Feldkirch 44x und Bludenz 14x) statt. Die Workshops wurden ausschließlich durch Frau Kathrin Prantl durchgeführt.

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
Vorarlberg	183	179	179	39	100 %	21,8 %

Zu den ersten beiden Messzeitpunkten (MZP 1 und 2) wurden jeweils 179 Fragebögen ausgefüllt (d.s. jeweils 87,8 % der erreichten TeilnehmerInnen). Zum dritten Messzeitpunkt, also 3 Monate nach den Workshops wurden noch 39 Fragebögen zurückgesendet, was einem Rücklauf von 21,8 % entspricht.

Die nachfolgenden Beschreibungen beziehen sich ausschließlich auf jene TeilnehmerInnen, welche den Fragebogen ausgefüllt haben. Da jedoch nicht alle TeilnehmerInnen alle Fragen beantwortet haben, kann es aufgrund dessen auch zu unterschiedlichen Stichprobengrößen bei den verschiedenen Befragungsinhalten kommen.

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Die Teilnehmerinnen weisen ein durchschnittliches Alter von 31,2 Jahren auf. Die Hälfte der Befragten ist zwischen 28 und 34 Jahre alt. Allein 14 % fallen in die Altersgruppe der 31-Jährigen, weitere 10,6 % sind 32 Jahre alt.

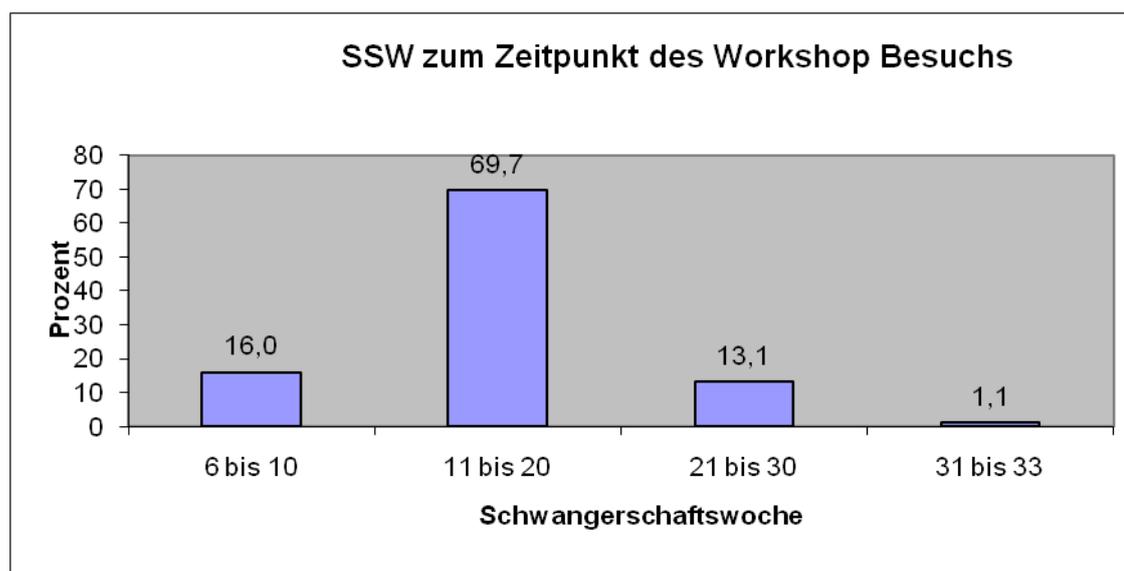
Anzahl der Schwangerschaften

176 der 179 Befragten beantworteten diese Frage und geben an schwanger zu sein. Davon gaben an 72,7 % (128 Personen), dass sie mit ihrem **ersten Kind schwanger** sind. Für 19,3 % (34 Personen) handelte es sich um die **zweite**, für 6,3 % (11 Personen) um die **dritte**, für 1,7 % (3 Personen) um die **vierte Schwangerschaft**.

Schwangerschaftswoche

Die 176 Schwangeren befinden sich zwischen der 6. SSW und der 33. SSW. Der Großteil ist dabei zwischen der 11. und der 20. Woche schwanger (69,7 %, 122 Schwangere). Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in welcher sich die Teilnehmerinnen zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs befanden.

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



Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

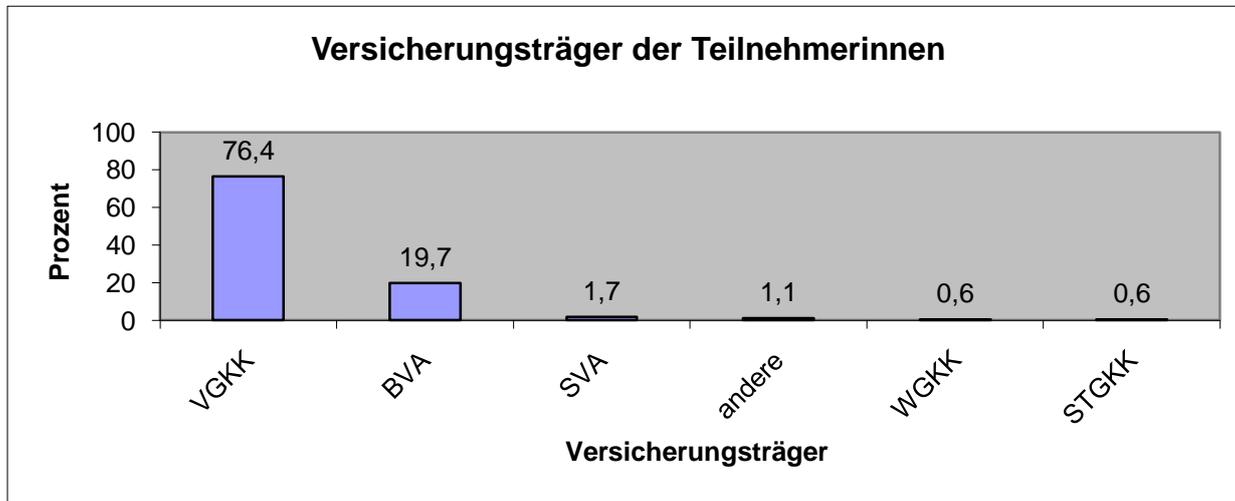
Von den 179 Befragten besitzen 156 Personen (87,2 %) die **österreichische Staatsbürgerschaft**. Die übrigen 12,8 % (23 Personen) geben eine andere Staatsbürgerschaft an, die meisten davon haben die **deutsche Staatsbürgerschaft** (43,5 %, d.s. 10 Personen). 146 Mütter der Kinder (83,4 %) sind in Österreich geboren, ebenso 150 Partner bzw. Väter der ungeborenen Kinder (84,7 %).

Versicherungsträger

Auf die Frage, bei welchem Versicherungsträger die Teilnehmerinnen versichert sind, gaben die meisten (76,4 %, d.s. 136 Personen) an, bei der Vorarlberger GKK versichert zu sein. 19,7 % (35 Personen) sind bei der BVA versichert.

Die genauen Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt.

Abbildung 3: Wo sind die Teilnehmerinnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

22 der 179 befragten Teilnehmerinnen befinden sich zum Zeitpunkt des Workshops in **Karenz** (12,3 %). Davon geben zwei (9,1 % von 22) Frauen an, noch immer vollzeitbeschäftigt zu sein.

Die Teilnehmerinnen, welche nicht in Karenz sind, sind zu 69,7 % (106 Personen) **vollzeitbeschäftigt**, zu 18,4 % (28 Personen) **teilzeitbeschäftigt**, zu 3,3 % (5 Personen) **geringfügig** beschäftigt und zu 4,6 % (7 Personen) **anderweitig** beschäftigt. 3,9 % (6 Personen) sind zu diesem Zeitpunkt **arbeitslos**.

Drei Frauen machen zu diesem Punkt keine Angaben. 2,3 % der 176 Frauen (4 Personen) geben an, **alleinerziehend** zu sein.

Bildung

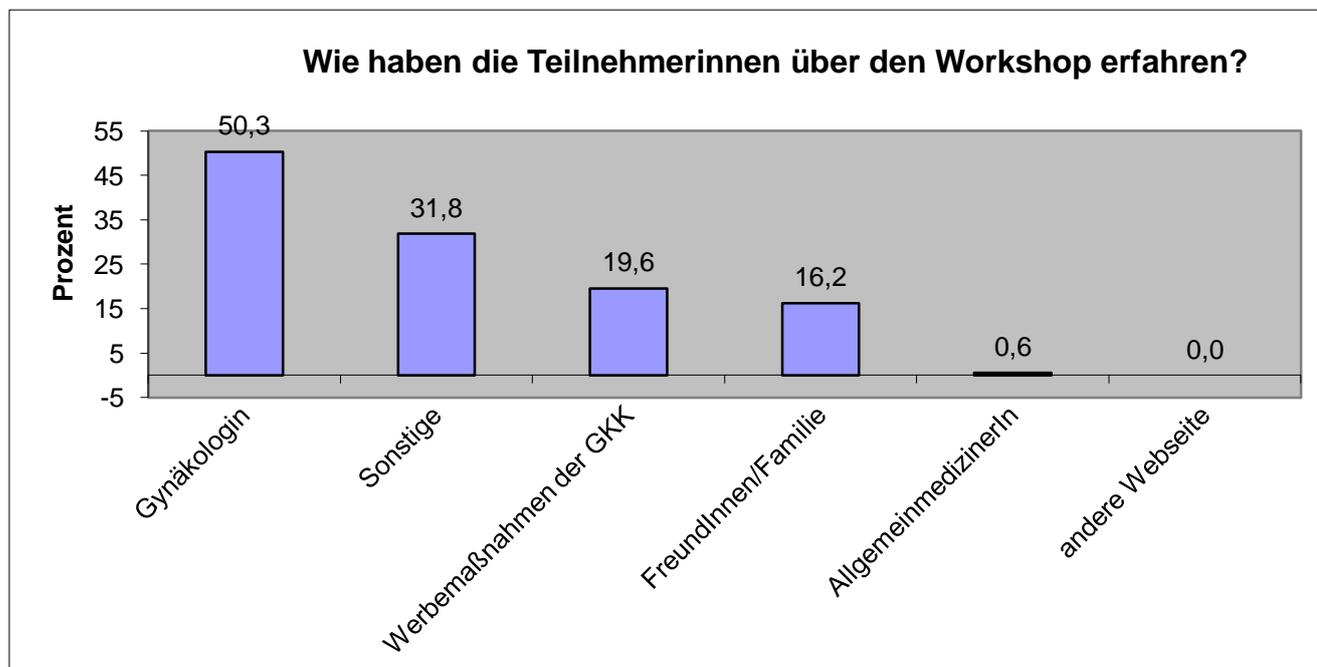
In den Vorarlberger Workshops hatten 56 von 176 Personen (d.s. 31,8 %) einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**, 67 (d.s. 38,1 %) besuchten eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule**, weitere 16 (d.s. 9,1 %) eine **berufsbildende mittlere Schule**, 31 (d.s. 17,6 %) schlossen eine **Pflichtschule ab und absolvierten im Anschluss eine Lehre**. Nur 2,8 % (5 Personen) haben lediglich **den Pflichtschulabschluss** aber keine weitere Ausbildung gemacht. Eine Person (0,6 %) hat überhaupt **keinen Pflichtschulabschluss**.

Werbung für den Workshop

Die meisten Befragten, nämlich 50,3 % (90 Personen) haben durch Ihre/n **Gynäkologen/Gynäkologin** von den Workshops erfahren. 31,8 % (57 Personen) haben über **sonstige Quellen** vom Workshop erfahren (hier wurde im Kommentarteil am häufigsten das Medium Radio angegeben). 16,2 % (29 Personen) haben durch die **FreundInnen/Familie** und 19,6 % (35 Personen) durch die **Werbemaßnahmen der GKK** (GKK vor Ort, Webseite, Zeitschrift) vom Workshop erfahren.

Der/Die **AllgemeinmedizinerIn** (0,6 %; 1 Person) fungierte im geringeren Ausmaß als Informationsquelle. Das **Internet** als solches wurde nicht genannt.

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

Von den 176 Schwangeren gaben 173 (98,3 %) an, keinen Alkohol zu konsumieren. Die restlichen 1,7 % (3 Personen) geben an, trotz Schwangerschaft weiterhin Alkohol zu konsumieren. Die zwei Kommentare dazu (siehe Kommentarband) beziehen sich auf 1 bis 2x wöchentlich 1/16 bzw. Alkohol zu Anlässen.

Zigarettenkonsum

Von den 176 Schwangeren geben 101 Frauen (57,4 %) an, noch **nie** geraucht zu haben. 44 (25 %) rauchen **seit längerer Zeit** nicht mehr und 26 (14,8 %) **seit der Schwangerschaft** nicht mehr. Fünf Frauen (2,8 %) rauchen auch **weiterhin** in der Schwangerschaft. Zusammengefasst bedeutet dies, dass **97,2 %** der Frauen während der Schwangerschaft – und der Großteil schon davor – rauchfrei leben.

Alle fünf Raucherinnen gaben zu ihrem Zigarettenkonsum Auskunft. So raucht jeweils eine Person von diesen 5 eine Zigarette, 2, 3, 4 Zigaretten am Tag. Eine Person bestätigt den Konsum von 8 Zigaretten am Tag.

Tabelle 3: Zigarettenkonsum von schwangeren Frauen

Anzahl Zigaretten	Anzahl der Schwangeren
1	1
2	1
3	1
4	1
8	1

Die Bandbreite des Konsums geht **von einer Zigarette am Tag** (bei einer Schwangeren) bis hin zu **8 Zigaretten** (bei einer Schwangeren). Der **Durchschnitt** der fünf Frauen liegt bei einem Anteil von **3,6 Zigaretten am Tag**.

Bewegungsverhalten

Auf die Frage „An wie vielen Tagen einer typischen Woche machen Sie für mindestens 30 Minuten durchgehend Bewegung?“ antworteten 176 der Workshop-Teilnehmerinnen. 14,2 % (25 Personen) sind einmal pro Woche in diesem Ausmaß körperlich aktiv. 24,4 % (43 Personen) sind dabei an zwei Tagen in der Woche durchgehend 30 Minuten in Bewegung, weitere 25,6 % (45 Personen) sogar an drei Tagen in der Woche. 24,4 % (43 Personen) bestätigen tägliche körperliche Aktivität bzw. körperliche Aktivität an vier bis sechs Tagen pro Woche. 13 Personen (7,4 %) sogar täglich. 4 % (7 Frauen) geben an, überhaupt keine durchgehende Bewegung zu machen.

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 erfassen.

Faktoren für erhöhtes Schwangerschafts- bzw. Geburtsrisiko (nur Schwangere)

Von den 175 schwangeren Workshopteilnehmerinnen weisen 34 (19,4 %) eine **Allergie oder Unverträglichkeit** auf. Im Kommentarteil wurde am häufigsten von Heuschnupfen, Penicillin-Unverträglichkeit und Pollenallergien berichtet. Alle Details dazu sind dem Kommentarteil zu entnehmen.

An **Adipositas** leiden 6 Frauen (3,4 %) und bei 1,7 % (3 Frauen) ist der **Blutdruck erhöht**. Bei 1,1 % (2 Frauen) kam es zur Entwicklung einer **Schwangerschaftsdiabetes**. Keine der schwangeren Teilnehmerinnen gab an, an **erhöhten Blutfettwerten, Diabetes mellitus** oder **Präeklampsie** zu leiden.

Bei 10 Personen (5,7 %) kam es zu **sonstigen Erkrankungen** wie Migräne und Schilddrüsenunterfunktion (weitere Angaben dazu siehe Kommentarteil).

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere)

Übelkeit bzw. Brechreiz zählen zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden: 63,4 %, d.s. 122 Schwangere sind zum Zeitpunkt des Workshops davon betroffen. Nur 8,7 % (15 schwangere Frauen) mussten tatsächlich regelmäßig **erbrechen und verloren dadurch an Gewicht**. **Blähungen/Völlegefühl** werden von 37,7 % der Schwangeren (66 schwangere Frauen) berichtet. Unter **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** leiden 33,1 % (58 schwangere Frauen) und **Sodbrennen** kommt bei 21,7 % (38 schwangere Frauen) vor.

20,1 % (35 Personen) der befragten Schwangeren sind **vollkommen beschwerdefrei** und haben keinerlei Begleiterscheinungen.

Ernährung

Zu den Ernährungsfragen nahmen ebenfalls 175 schwangere Frauen Stellung. 101 Frauen (57,7 %) nahmen bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein. Nahrungsergänzungsmittel** werden von 64,3 % der Befragten (110 Personen) zusätzlich **während der Schwangerschaft** eingenommen. Die am häufigsten genannten Präparate waren Femibion, Folsäure, Magnesium und Pregnavit. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder. Nur 3,4 % (6 Personen) der Schwangeren geben an, **bedenkliche Nahrungsmittel** (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) zu sich zu nehmen.

40,6 % der Frauen (71 Personen) sind sich völlig sicher die eigene Ernährung laut den Empfehlungen im Workshop anpassen zu können. Überwiegend davon überzeugt sind außerdem weitere 42,9 % (23 Personen). Drei Frauen (1,7 %) glauben weniger daran, sich an die Ernährungsempfehlungen halten zu können, wenn Hindernisse auftreten.

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, wobei unterschiedlich viele Antworten korrekt sein konnten – eine Antwort war jedoch mindestens richtig. **Insgesamt konnten 41 Punkte erreicht werden.**

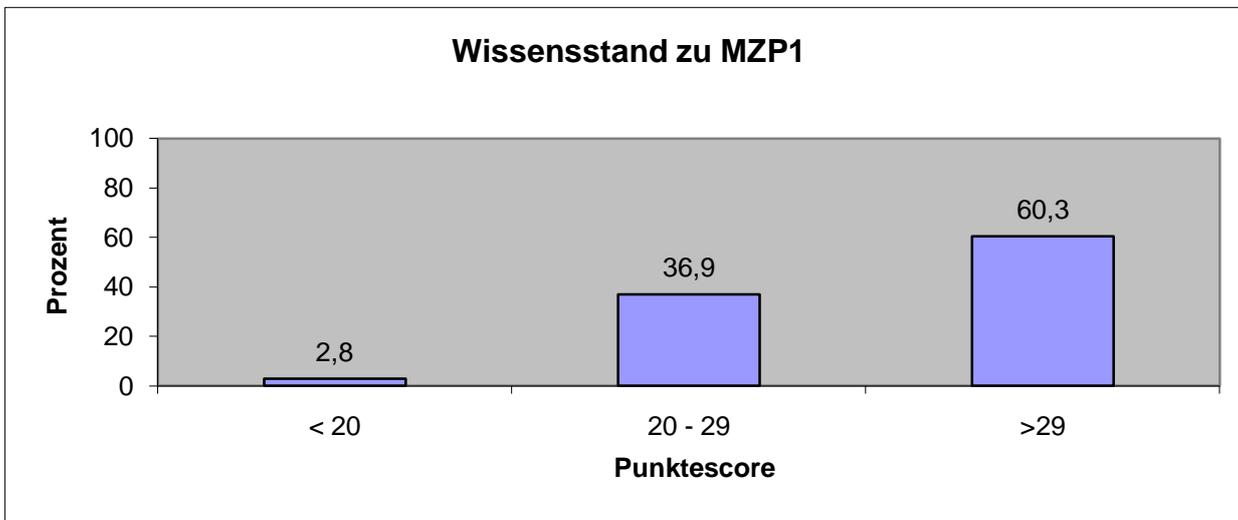
Der durchschnittliche Gesamtscore der 179 Teilnehmerinnen **vor Beginn des Workshops** lag bei **30 Punkten**, wobei die **Hälfte** der Teilnehmerinnen Gesamtscores **zwischen 28 und 33 Punkten** erreichte. Keine Teilnehmerin erreichte eine Punktzahl unter 10, die höchste erreichte Punktzahl war 38 (3 Personen, d.s. 1,7 %).

Die **größten Wissenslücken** dabei waren, dass man mindestens sechs Handvoll Gemüse und Obst täglich in der Schwangerschaft zu sich nehmen sollte (nur 4 % richtige Antworten) und dass Eisenmangel während der

Schwangerschaft nicht zu einem erhöhten Geburtengewicht führt (27 % richtige Antworten). Auch wussten nur 26 % der Befragten, dass man zur Deckung des Eiweißbedarfs während der Schwangerschaft am besten geeignete Lebensmittelkombinationen wählen sollte. Bei der Frage, welche Produkte in der Schwangerschaft gemieden werden sollten, kamen die meisten "nicht sicher" Antworten.

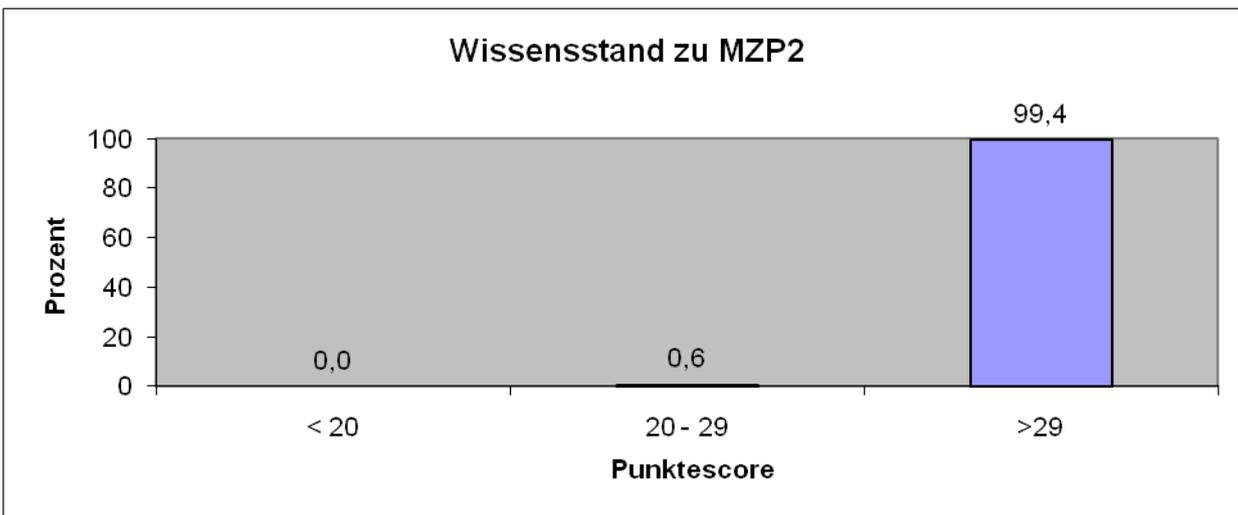
Abbildung 5 bietet eine übersichtliche Ergebnisdarstellung, bei der die Gesamtscores zu drei Klassen zusammengefasst sind.

Abbildung 5: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP1 (N=179)



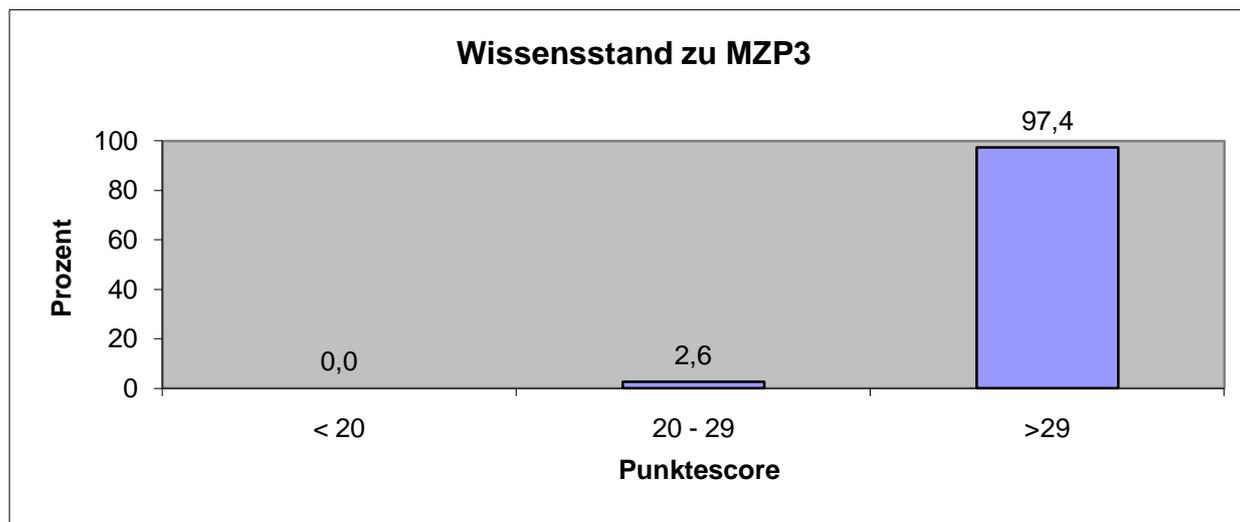
Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Hier liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 178 Teilnehmerinnen **bei 38 Punkten**. Die Hälfte der Teilnehmerinnen erreichte nach dem Workshop einen Score **zwischen 37 und 40**. Zu diesem MZP gab es keine Person mit einem Punktestand unter 20. Stolze 9 % (16 Frauen) erzielten den höchsten Wert von 41 Punkten, weitere 17,4 % (31 Frauen) immerhin noch 40 Punkte.

Abbildung 6: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP2 (N=178)



Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die Teilnehmerinnen gesendet. Dieser wurde von 38 Frauen ausgefüllt. Der **durchschnittliche Gesamtscore lag zu diesem Zeitpunkt bei 36,2 Punkten**. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichten Scores **zwischen 34 und 38 Punkten**. Keine der Teilnehmerinnen erreichte einen Punktestand unter 29. Die Fragen die zum dritten Messzeitpunkt am häufigsten falsch beantwortet wurden, waren nach wie vor dieselben wie zum Messzeitpunkt 1, allerdings sind die Trefferquoten (richtigen Antworten) dennoch deutlich höher als vor Besuch des Workshops.

Abbildung 7: Wissensstand der Teilnehmerinnen zum MZP3 (N=38)



Es sind auch alle 3 Messzeitpunkte signifikant voneinander verschieden (dies zeigt sich sowohl im querschnittlichen* als auch im längsschnittlichen** Vergleich. Zusammenfassend kann ein signifikanter Anstieg des Wissensstandes vom ersten hin zum zweiten Messzeitpunkt beobachtet werden ($p = < 0.001$), drei Monate danach ist jedoch wieder ein Sinken des Wissensstandes zu beobachten. Generell ist diese Tendenz eine sehr typische, da nach einiger Zeit eine gewisse Menge des gelernten Inhaltes wieder verloren geht. Der Wissensstand zum 3. Messzeitpunkt ist aber als sehr gut einzustufen, was für eine sehr gute und nachhaltige Qualität des Workshops spricht. Vorarlberg zeigt sich gegenüber den anderen Bundesländern auch als das Bundesland mit dem höchsten Wissenszuwachs und mit dem höchsten Wissensstand zum dritten Messzeitpunkt!

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

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

Die folgende Tabelle zeigt einen Überblick der durchschnittlichen Gesamtscores (Querschnitt) im Vergleich zu Vorarlberg.

Korrekte Antworten	gesamt	Vorarlberg
MZP1	30,1	30,0
MZP2	36,6	38,0
MZP3	35,1	36,2
Veränderung		
von MZP1-MZP2	6,5	8,0
von MZP2-MZP3	-1,4	-1,8
von MZP1-MZP3	5,0	6,2

Fazit: Vorarlberg stellt das Bundesland mit dem höchsten Wissensstand zum zweiten Messzeitpunkt (unmittelbar nach dem Workshop) dar. Ebenso wurde in Vorarlberg der größte Lerneffekt erzielt: Durchschnittlich 8 Punkte legte man bis zum 2. Messzeitpunkt zu, d.s. 26,7 % Wissenszuwachs ausgehend vom Wissensstand vor Workshopbeginn (das waren 30 Punkte). Das bedeutet, dass es einen deutlichen Wissenszuwachs bis zum 2. Messzeitpunkt gegeben hat. Drei Monate später sinkt der Wissensstand zwar wieder signifikant ($p < 0.001$), bleibt jedoch deutlich über dem von vor dem Workshopbesuch.

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?*

74,9 % der Teilnehmerinnen (134 Personen) empfinden die erhaltenen Tipps im Workshop als sehr praxisrelevant, weitere 23,5 % (N= Personen) finden die Tipps weitgehend praxisrelevant. Keine Person gab an, die Tipps überhaupt nicht praxisrelevant zu finden. Sehr zuversichtlich zeigen sich 40,8 % der befragten Frauen (73 Personen), die gehörten Inhalte und Empfehlungen auch in ihren Alltag integrieren zu können. Weitere 49,7 % (89 Personen) sind weitgehend zuversichtlich in Bezug auf diesen Punkt. Drei Monate nach dem Workshop (MZP3) wurde allgemein danach gefragt, ob die im Workshop vermittelten Ernährungstipps und Inhalte im Alltag leicht umsetzbar waren (1=stimme völlig zu bis 6=stimme überhaupt nicht zu). 84,2 % (32 Personen) der Frauen stimmten dieser Aussage zu diesem Zeitpunkt völlig oder weitgehend zu (Antwortkategorien 1 und 2). Längsschnittlich betrachtet zeigt sich, dass die Ansicht (Zuversicht) diese Inhalte umsetzen zu können, zum zweiten Messzeitpunkt signifikant höher ist, als dann die Einschätzung der tatsächlichen Umsetzbarkeit zum dritten Messzeitpunkt ($p=0.048$). Das heißt, es klafft ein gewisses Loch zwischen der Prognose und der Realität drei Monate danach.

Zum dritten Messzeitpunkt wurden nähere Inhalte des Workshops hinsichtlich der **tatsächlichen Umsetzbarkeit** bewertet: Es wurden aber auch Fragen zur Umsetzbarkeit einzelner Inhalte (Antwortkategorie 1=gute Umsetzbarkeit bis 5=schlechte Umsetzbarkeit) von 39 Teilnehmerinnen der Workshops beantwortet. Im Durchschnitt über alle fünf dazugehörige Themen sind **63,9 %** (25 Personen) 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 29,9 % (12 Personen) entschieden sich für Antwortmöglichkeit 2, weitere 5,2 % (3 Personen) für Kategorie 3.

Tipps zu den **Nahrungsmitteln, die man in der Schwangerschaft meiden sollte**, konnten die meisten Teilnehmerinnen (87,2 %, 34 Personen) gut umsetzen. Tipps zur **Hygiene** wurden von 84,6 % (33 Personen) und zur **Beeinflussbarkeit von Schwangerschaftsbeschwerden** zu 55,3 % (21 Personen) als gut umsetzbar eingestuft. Tipps zum **Zusatzbedarf an Nährstoffen** und **Bewegungstipps** wurden beide als gut umsetzbar bewertet mit einem Anteil von jeweils 46,2 % (jeweils 18 Personen).

Fazit: Die vermittelten Inhalte werden unmittelbar nach den Workshops von den Teilnehmerinnen als praxisrelevant bewertet. Die Zuversicht, diese auch gut umsetzen zu können, ist bei der Mehrheit groß. Diese Einschätzung sinkt drei Monate nach den Workshops zwar deutlich, was sich sowohl längsschnittlich zeigt ($p=0.048$) als auch querschnittlich durch das Sinken der %-Anteile von 90,5 % auf 84,2 %. Das Niveau bleibt weiterhin hoch recht hoch.

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.*

Zu Beginn der Workshops zeigen sich 83,8 % von insgesamt 179 Befragten (150 Personen) davon voll und ganz davon überzeugt, **durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten**. Zum Messzeitpunkt 2, also unmittelbar nach dem Workshop, steigt dieses Bewusstsein auf einen Anteil von 90,4 % (161 Personen) mit voller Zustimmung. Auch statistisch (im Längsschnitt) zeigt sich ein signifikanter Unterschied zwischen diesen 2 Messzeitpunkten (Basis 39 Frauen, $p=0.007$).

Zum dritten Messzeitpunkt sinkt diese Überzeugung und liegt dann ungefähr auf dem Ausgangsniveau vor den Workshops mit 84,6 % (33 von 39 Befragten). Längsschnittlich zeigt sich jedoch kein großer Unterschied. Ursache dafür könnte sein, dass im Längsschnitt immer nur die eindeutig zuordbaren Fragebögen bei diesen Messzeitpunkten verglichen werden ($p=0.103$). Derselbe Effekt zeigt sich beim Vergleich des ersten zum dritten MZP ($p=0.262$).

Die **Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten**, blieb vom ersten Messzeitpunkt (vor dem Workshop) mit 40,4%iger voller Zustimmung (72 Personen) bis zum zweiten Messzeitpunkt, im Hinblick auf die erste Antwort-Kategorie (völlige Zustimmung), unverändert. Zum zweiten Messzeitpunkt ist das Selbstwirksamkeitserleben im Gesamtüberblick jedoch signifikant gestiegen ($p=0.008$). Niemand hat dabei die Antwortkategorien 4 bis 6 angekreuzt, aber gleichzeitig mehr Personen haben die zweite der sechs Antwortmöglichkeiten gewählt.

Drei Monate nach dem Workshop war die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten, etwa gleich hoch wie vor dem Workshop ($p=0.128$) bzw. deutlich geringer als direkt nach dem Workshop ($p=0.023$). Der Anteil jener mit (hohem) Selbstwirksamkeitserleben (Gewissheit, auch bei Auftreten von Hindernissen, den Ernährungsempfehlung zu folgen), liegt drei Monate später nur mehr bei 78,9 % (30 von 38 Personen, Kategorien 1 und 2) – im Vergleich zu 83,1 % (148 von 178 Personen zum MZP 1) und 91 % (162 von 178 Personen zum MZP 2).

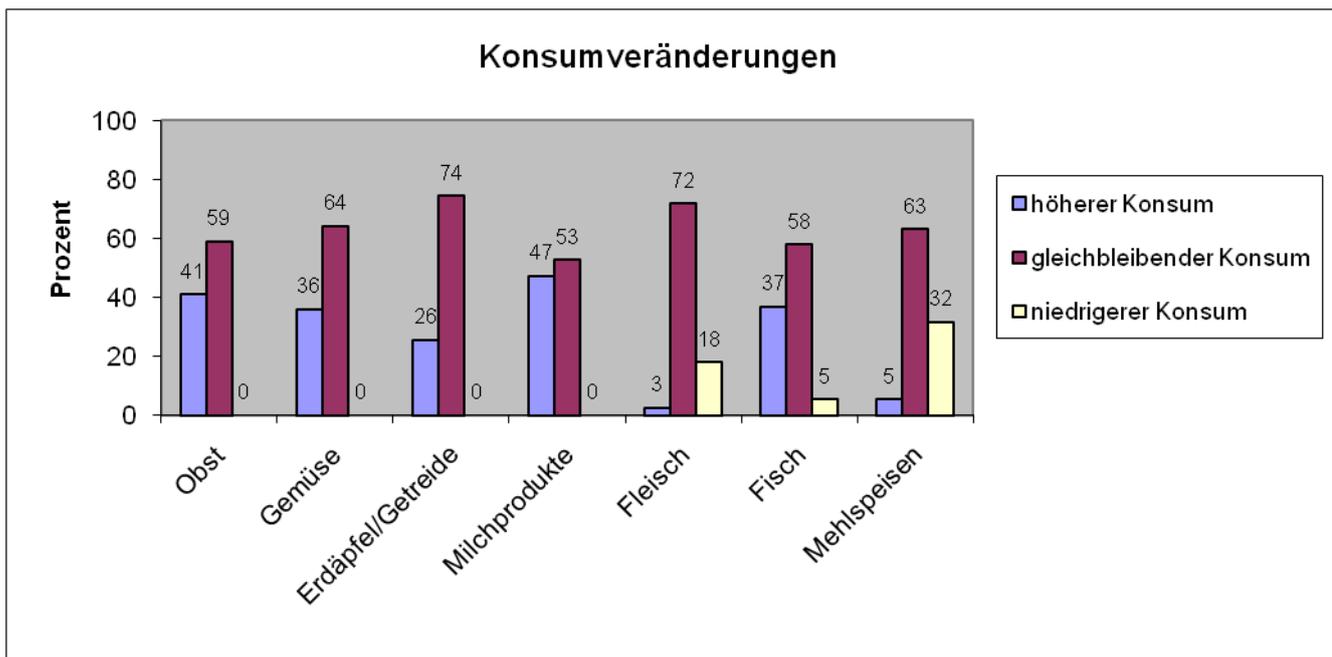
Fazit: Das Bewusstsein um den großen Beitrag gesunder Ernährung während der Schwangerschaft für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des heranwachsenden Babys konnte durch den Besuch des Workshops trotz hohem Ausgangsniveau bis zum zweiten Messzeitpunkt sogar noch gesteigert werden. Somit kann davon ausgegangen werden, dass die vermittelten Inhalte zur Bewusstseinsbildung beigetragen und sensibilisiert haben. Die Überzeugung ist auch drei Monate später sehr hoch, wenngleich ein geringer Rückgang auf das Ausgangsniveau zu beobachten ist. Die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten, schnellt zunächst stark nach oben, sinkt jedoch nach drei Monaten wieder auf das Ausgangsniveau von vor den Workshops.

Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns

Ob tatsächlich eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** der Schwangeren stattgefunden hat, wurde anhand des **Ernährungsverhaltens drei Monate nach dem Workshop** (MZP3) überprüft.

Bei insgesamt **64 %** von 38 Befragten blieb das **Ernährungsverhalten** drei Monate nach Besuch des Workshops **unverändert**. Im Durchschnitt haben 7,9 % im Vergleich zu vorher den Konsum bestimmter Nahrungsmittel **reduziert**, während im Durchschnitt 28,1 % den Konsum bestimmter Nahrungsmittel **erhöht** haben. Es lohnt sich jedoch die einzelnen Nahrungsmittelgruppen unter die Lupe zu nehmen: Der Verzehr von Milchprodukten (47 %), Obst (41 %) und Fisch (37 %) und von Gemüse (26 %) ist dabei deutlich gestiegen. 74 % der Befragten bestätigen, kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Erdäpfel und Getreide, 72 % Fleisch und 64 % Gemüse gleich häufig wie vor dem Workshop zu essen. 32 % der Befragten gehen mit Süßspeisen bewusst sparsamer um als vorher. Auch Fleisch wird von 18 % und Fisch von 5 % weniger häufig gegessen.

Abbildung 8: Konsumveränderungen der Teilnehmerinnen



Fazit: Durch den Besuch der Workshops ist es zu einer verstärkten Bewusstseinsbildung in Hinblick auf gesündere Ernährung gekommen. So werden Mehl-/Süßspeisen in geringeren Mengen als zuvor und Obst und Gemüse hingegen vermehrt konsumiert.

Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden

In der Schwangerschaft treten bestimmte Beschwerden vermehrt auf. Die Ursachen hierfür liegen zum Teil in einer falschen Ernährung der Schwangeren. Der Workshop zielt darauf ab, die Teilnehmerinnen mit relevanten Informationen zu versorgen, um Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern.

79,9 % der Befragten (139 Personen) geben zum Zeitpunkt des Workshops an, Schwangerschaftsbeschwerden zu haben. Drei Monate nach den Workshops wurden diese befragt, inwieweit sie bei Auftreten von Beschwerden durch Beherzigung der Ernährungs-Tipps ihre Symptome mildern konnten. Dabei zeigte sich, dass 71,8 % (28 von 39 Frauen) keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. 23,1 % (9 Frauen) haben bei Auftreten von Beschwerden die im Workshop erhaltenen Tipps ausprobiert. Nur 5,1 % (2 Frauen) haben trotz Schwangerschaftsbeschwerden keinen der Workshop-Tipps ausprobiert.

12 Frauen haben auch angegeben, wie gut die Tipps geholfen haben: 33,3 % (4 Frauen) der Befragten schreiben den Tipps eine sehr gute Wirkung zu. Bei weiteren 25 % (3 Frauen) boten die Tipps gute Unterstützung, die übrigen 41,7 % (5 Frauen) finden, sie haben befriedigend geholfen. Keine der 12 erhaltenen Rückmeldungen ergab, dass die Tipps (gar) nicht gut geholfen haben (Kategorien 4 und 5).

Beim dritten Messzeitpunkt drei Monate nach Besuch des Workshop wurde außerdem erhoben, inwieweit sich durch die verbesserte Ernährung tatsächlich die Beschwerden vermindert haben (Antworten von 1=sehr sicher bis 5=überhaupt nicht sicher). 25 Frauen beantworteten diese Frage. Davon sind sich 16 % (4 Frauen) sehr sicher und die Mehrheit von 56 % (14 Frauen) sicher, dass es bereits zu einer Linderung der Beschwerden durch die Beherzigung der Ernährungsempfehlungen gekommen ist. 12 % der Befragten (3 Frauen) entschieden sich für die dritte von fünf Antwortkategorien, weitere 8 % (2 Frauen) für die vierte Kategorie. Nur zwei Personen (8 %) empfanden keine Linderung der Beschwerden durch die Tipps.

Fazit: Zum Zeitpunkt des Workshops sind nur 20,1 % der Schwangeren beschwerdefrei. Drei Monate danach trifft dies bei knapp 72 % zu. Jene, die die Tipps tatsächlich ausprobiert haben, konnten dadurch mehrheitlich sehr gute bis gute Resultate bei der Linderung der Beschwerden erzielen.

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 alle Teilnehmerinnen den Workshop **(sehr) zufriedenstellend** beurteilen. Im Folgenden sind die Ergebnisse der einzelnen erhobenen Bereiche erläutert:

Mit dem **Workshop insgesamt** zeigen sich 92,2 % (165 Personen) **sehr zufrieden** und die übrigen 7,8 % (14 Personen) **zufrieden**. Auch zum **organisatorischen Ablauf** des Workshops äußern knapp 94,4 % (169 Personen) der Teilnehmerinnen sehr hohe Zufriedenheit und 5,6 % Zufriedenheit (10 Personen). Die **Inhalte des Ernährungsworkshops** fanden 89,9 % der Teilnehmerinnen sehr zufriedenstellend (161 Personen), die übrigen 10,1 % (18 Personen) zufriedenstellend. Sehr hohe Zufriedenheit herrscht auch in Bezug auf die **Trainerin Kathrin Prantl**: Beachtliche 96,6 % (173 Personen) stellen dieser ein sehr zufriedenstellendes Zeugnis aus, 3,4 % (6 Personen) ein zufriedenstellendes.

Das **Weiterempfehlungsverhalten** der Teilnehmerinnen lässt Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu und gilt somit als Indikator für die Qualität der durchgeführten Workshops. Stolz **100 %** würden diesen Workshop (erhoben unmittelbar nach Besuch des Workshops) weiterempfehlen! **Nach drei Monaten** bestätigten **82,1 %** der Befragten (32 von 39 Befragten), dass sie den Workshop **bereits weiterempfohlen** haben. Ein weiterer Hinweis für die Qualität des Workshops ist ferner, inwieweit die Teilnehmerinnen anderen Personen Informationen bzw. die erhaltenen Tipps weitergegeben haben. Nur 25,6 % (10 Personen) geben an, die Tipps bisher nicht weitergegeben zu haben. 28 % (11 Personen) haben bereits einer Freundin/Bekanntem die Informationen und Tipps weitergegeben. Stolz 43,6 % (17 Personen) klärten bereits zwei bis vier weitere Personen auf und 2,6 % (1 Person) hat immerhin mit fünf bis sieben Personen über die Tipps gesprochen. In Summe sind das stolze **74,4 %** (29 Personen), die die erhaltenen Tipps und Empfehlungen weitergegeben haben.

Fazit: Die 100%ige Weiterempfehlungsabsicht der Workshops spricht für eine hohe Qualität der gebotenen Inhalte, sowie deren Organisation und Umsetzung durch die Trainerin. Auch das tatsächliche Weiterempfehlungsverhalten ist mit 74 % sehr hoch.

Zufriedenheit mit den Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Von den Vorarlberger Workshops liegen zu diesem Thema keine Datensätze vor.

Fragen zum 2. Messzeitpunkt direkt im Anschluss an den Workshop

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 wurden die Teilnehmerinnen unter anderem aufgefordert, Verbesserungswünsche zu äußern. Insgesamt 9 Kommentare wurden abgegeben (siehe Kommentarteil). Genannt wurden u.a. Rezepte und alternative Ernährungsformen.

Weiterempfehlung bzw. Weitergabe von Informationen aus dem Workshop an andere

Der Workshop würde von **allen** Teilnehmerinnen weiterempfohlen werden, was auf eine starke Akzeptanz dieses Konzepts hinweist. Knapp 82 % (32 von 39 Befragten) haben drei Monate danach den Workshop tatsächlich schon weiterempfohlen. Etwa drei Viertel haben schon mindestens einer weiteren Person die Tipps und Informationen weitergegeben. Dementsprechend sind in diesem Teil nur Empfehlungen für den Workshop zu finden.

Vermehrter Informationsbedarf

Die offene Frage, ob sich die Teilnehmerinnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, lieferte 16 Kommentare von Seiten der Teilnehmerinnen. Genannt wurde hier u.a. Sport während der Schwangerschaft, Allergien und SS-Diabetes. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Was hätte kürzer sein können

Für jeweils 2 Teilnehmerinnen waren die Themen Hygiene bei der Essenszubereitung und Schwangerschaftsbeschwerden etwas zu ausführlich. Auch hier ist eine genaue Auflistung der 7 Kommentare im Kommentarteil des Berichts zu finden.

Sonstige Änderungsvorschläge und Wünsche

Vier Kommentare wurden dazu geliefert. Eine hatte den Wunsch nach einem kürzeren Fragebogen.

Fragen zu Messzeitpunkt 3

Auch drei Monate nach der Befragung haben sich zahlreiche Frauen an der Umfrage und dem Wissenstest beteiligt. Der Rücklauf beträgt zum dritten Messzeitpunkt 39 Personen (Querschnitt). Für diese 39 Frauen ist auch eine Zuordnung der Datensätze zu allen drei Messzeitpunkten durch den persönlichen Code möglich gewesen (Längsschnitt).

Multiplikatorinneneffekt

82,1 % (32 von 39 Personen) geben an, tatsächlich schon den GKK-Workshop weiterempfohlen zu haben. 74,4 % der Befragten (29 Personen) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops tatsächlich an mindestens eine Person weitergegeben.

Rückblickend mehr Informationen benötigt

5 Kommentare kamen zur offenen Frage, zu welchen Themen rückblickend mehr Informationen benötigt worden wären. Als Themen wurden u.a. Studien als Hintergrundwissen, Listen für Käse und die Verwendung von Schüßler Salzen genannt. Genaueres ist wiederum im Kommentarband zu finden.

Besonders hilfreiche Information

Auf die Frage, was für die Teilnehmerinnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, nutzten 10 Teilnehmerinnen die Gelegenheit für einen persönlichen Kommentar. Am häufigsten wurden hier die Informationen über die bewusste Ernährung genannt. Genaueres siehe Kommentarteil des Berichtes.

Vermehrte Information

Die Teilnehmerinnen wurden befragt, zu welchen Inhalten sie sich **mehr Informationen wünschen**. Am stärksten nachgefragt wurden mehr Informationen zur **Ernährung in der Stillzeit** (73,1 %, 19 von 26 Frauen). Mehr Informationen zum Thema **Beikost** wünschen sich (65,4 %, 17 Frauen) und zum Thema **Ernährung in der Schwangerschaft** 7,7 % (2 Frauen).

Zwei Teilnehmerinnen kreuzten die Rubrik „**Sonstiges**“ an, gaben dazu aber keinen Kommentar ab.

Sonstige Anmerkungen

Frage 21 war für weitere Anmerkungen, Wünsche und Anregungen gedacht. Die Details dazu sind im Kommentarteil aufgelistet.

Mittelwerts-Tabellen

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

1. Messzeitpunkt	Ö gesamt	Vorarlberg	Differenz
Themen	(2370)	(179)	
Alter	30,27	31,24	0,97
Schwangerschaftswoche	18,08	15,23	-2,85
Anzahl Schwangerschaften	1,25	1,37	0,12
Größe	167,10	166,60	-0,50
Gewicht	67,86	67,51	-0,35
Gewicht vor Schwangerschaft	64,13	64,48	0,35
Bewegung	3,13	3,11	-0,02
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,19	1,21	0,03
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,89	1,83	-0,07
Korrekte Antworten im Wissenstest	30,09	30,01	-0,08

2. Messzeitpunkt	Total	Vorarlberg	Differenz
Themen	(2341)	(179)	
Alter	30,26	31,24	0,98
Anzahl Schwangerschaften	1,23	1,34	0,11
Zufriedenheit mit Organisatorischem Ablauf	1,13	1,06	-0,08
Zufriedenheit mit TrainerIn	1,10	1,03	-0,07
Zufriedenheit mit Inhalten des Ernährungsworkshop	1,22	1,10	-0,12
Zufriedenheit mit Ernährungsworkshop insgesamt	1,20	1,08	-0,12
Der Workshop enthielt praxisnahe Tipps	1,49	1,27	-0,22
Zuversicht, Inhalte und Empfehlungen des Workshops umsetzen zu können	1,72	1,69	-0,03
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,12	1,10	-0,02
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	1,74	1,69	-0,05
Zufriedenheit mit Service Leistungsabteilung	1,69		
Zufriedenheit mit Vortragende/r Leistungsinformation	1,55		
ausreichend informiert über Kontakt zur Beratung Wochengeld	1,89		
Korrekte Antworten im Wissenstest	36,56	37,98	1,42

3. Messzeitpunkt	Total	Vorarlberg	Differenz
Themen	(1234)	(39)	
Alter	30,61	31,95	1,34
Anzahl Schwangerschaften	1,25	1,18	-0,07
Die Ernährungstipps sind im Alltag leicht umsetzbar.	2,00	1,82	-0,19
Sicher sein, großer Beitrag für Gesundheit durch gesunde Nahrung zu leisten	1,13	1,18	0,05
Sicherheit haben, sich trotz Hindernissen Ernährungsempfehlung zu ernähren	2,06	1,87	-0,19
Umsetzbarkeit: zu meidende Nahrungsmittel	1,26	1,13	-0,13
Umsetzbarkeit: Zusatzbedarf an Nährstoffen	1,67	1,59	-0,08
Umsetzbarkeit: Bewegung	1,77	1,69	-0,07
Umsetzbarkeit: Hygiene	1,24	1,15	-0,08
Umsetzbarkeit: Tipps Schwangerschaftsbeschwerden	1,80	1,61	-0,19
Informationen weitergegeben	2,21	2,23	0,02
Milderung Schwangerschaftsbeschwerden	1,42	1,33	-0,09
Wie gut haben die Tipps geholfen bei der Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden?	2,55	2,08	-0,47
Beschwerden haben sich durch eine verbesserte Ernährung tatsächlich verbessert.	2,45	2,36	-0,09
Korrekte Antworten im Wissenstest	35,13	36,18	1,06

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: Bosnien (1), Brasilien (1), Deutschland (10), Estland (1), Finnland (1), Lettland (1), Serbien (1), Slowakei (1), Slowenien (1), Türkei (3), Ukraine (1), USA (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?: Bosnien (3), Deutschland (11), Estland (1), Guatemala (1), Lettland (1), Rumänien (1), Schweiz (1), Slowakei (1), Slowenien (1), Sri Lanka (1), Türkei (4), Ukraine (1), USA (2)

Vater: anders Land: In welchem Land?: Bosnien (3), Brasilien (1), Deutschland (11), Iran (1), Kasachstan (1), Niederlande (1), Rumänien (1), Schweiz (4), Türkei (5)

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

56 Kommentare „sonstige“:

- 18 Radio
- 5 Inserat
- 4 Apotheke
- 4 Personalbüro
- 3 Messe
- 2 Arbeitsgruppe Mutterschaft
- 2 Inserat, Radio
- 2 Internet
- 2 MUKI
- 2 schwanger.li
- 2 Werbung
- 2 Zeitung
- 1 Arbeitskollegin
- 1 Folder
- 1 ifs
- 1 KH Dornbirn
- 1 LKH Bludenz
- 1 pers. Einladung
- 1 Plakat
- 1 Prospekt

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

2 Häufigkeit Alkohol

- 1 1-2x wöchentlich 1/16
- 1 zu Anlässen

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

44 Allergien

- 7 Heuschnupfen
- 6 Penicillin
- 3 Pollen
- 2 Gräser/Kräuter
- 2 Hausstaub
- 2 Nickel
- 2 Sulfonamide
- 2 Tierhaare
- 2 Wespen
- 2 Laktose
- 1 Ananas
- 1 ASS
- 1 Asthma
- 1 Bienen
- 1 Blütenstaub
- 1 Fructose
- 1 Jod
- 1 Katzen
- 1 Kernobst
- 1 Methylchlor
- 1 Milben
- 1 Neomycinsulfat
- 1 Nüsse
- 1 Pfirsiche
- 1 Schmerzmittel

8 sonstige Beschwerden/Erkrankungen

- 2 Migräne
- 2 Schilddrüsenunterfunktion
- 1 Eisenmangel
- 1 Epilepsie
- 1 Schilddrüsenüberfunktion
- 1 Thalassämie

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

123 Nahrungsergänzungsmittel

- 62 Femibion
- 18 Folsäure
- 12 Magnesium
- 5 Pregnavit
- 4 Eisen
- 4 Elevit
- 4 Folsan
- 4 Omega3
- 2 Calcium
- 2 Multivitamin
- 1 Hipp
- 1 Milu natal
- 1 Milupa Brausetabletten
- 1 Schwangerschaftsformel
- 1 Vitamin C
- 1 Vitamine

Frage 31: Welche andere Versicherungsanstalt?

Generali

privat

BVA (plus eine Angabe bei den Auswahlmöglichkeiten)

Kommentarmöglichkeiten zum Messzeitpunkt 2

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

9 Kommentare:

- 2 Weiter so, nur nicht damit aufhören!
- 2 Rezepte
- 1 Alternative Ernährungsformen
- 1 etwas zum Beine hoch legen
- 1 passt sehr gut
- 1 Gewichtszunahme
- 1 Übersichtliche Folien

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

- 2 sehr informativ!!
- 1 auch Nicht-Schwangeren zu empfehlen
- 1 unbedingt zu empfehlen

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?

16 Kommentare:

- 3 Sport während der Schwangerschaft
- 2 Allergien
- 2 SS-Diabetes
- 1 alles bestens
- 1 Alternative Ernährungsformen
- 1 Beispiele in schriftl. Form
- 1 genauere Mengenangaben
- 1 Heißhunger, Süßigkeiten, Zubereitung der Mahlzeiten
- 1 Rezepte
- 1 Schwangerschaftsbeschwerden
- 1 Präeklampsie
- 1 Trinkplan

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

- 3 alles ok, sehr informativ
- 2 Hygiene
- 2 Schwangerschaftsbeschwerden

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

PPP

Rezepte

nein

kürzerer Fragebogen

Kommentarmöglichkeiten beim Messzeitpunkt 3

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

5 Kommentare:

Hintergrundwissen Studien

Inhalte waren absolut ausreichend

Liste für Käse

Thema Käse ist für mich schwierig: Bergkäse, Rohmilchkäse, aber was nicht heißen soll, dass es zu wenig behandelt wurde

Verwendung von Schüssler Salzen

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

10 Kommentare:

5 kleine Mahlzeiten

auf was ich bei Wurst und Käse achten muss

das Gefühl, dass ich weiß wo ich bei Bedarf noch mehr Infos kriegen kann-Danke

die genauen Infos welche Lebensmittel man nicht zu sich nehmen sollte

Ernährungstipps

Tipps für Schwangerschaftsbeschwerden

Tipps wie viel man essen darf

Unterlagen zum Nachschlagen und das Rezeptbuch

viel trinken, bewusster auf Omega3 schauen, bei Käse auf den Fettgehalt achten, frische Milch mit weniger Fett konsumieren (bisher nur Haltbarmilch getrunken)

vieles war hilfreich

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

Keine Kommentare der Befragten

Frage 21: Sonstige Anmerkungen/Wünsche/Anregungen:
4 Kommentare:

Ernährung Stillzeit, nur im zweiten WS

Gewicht halten

mehr Rezepte wären für die Umsetzung im täglichen Leben hilfreich, dafür ist das Rezeptbuch zu wenig, reicht auch online, Rezeptvorschlag App fürs Handy

Netter Workshop. Toll ist der Austausch mit anderen Schwangeren