

**research
team**



Richtig essen
von **Anfang** an!

Evaluationsbericht gesamt 2011



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



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

2012
F357120215



Kontaktadresse für Rückfragen:

research-team – Jimenez-Schmon-Höfer OG

Brandhofgasse. 7, A-8010 Graz,

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

office@research-team.at

www.research-team.at

Inhalt

Einleitung	4
Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft	4
Beschreibung des Workshops	4
Zielgruppe	5
Anwerbung	5
Ziele der Evaluation	5
Methode	6
Ergebnisse der Evaluierung	7
Teilnahme an den Workshops in den Bundesländern	7
Beschreibung der Teilnehmerinnen	8
Überprüfung der Evaluationsziele	12
Erfassung der Gewohnheiten und des Gesundheitszustandes	12
Gewohnheiten	12
Gesundheit	12
Ernährung	13
Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops	14
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs	14
Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag	17
Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren	18
Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns	19
Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden	20
Nebenfragestellungen	21
Kommentare	25

Einleitung

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

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

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

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

Vorteile der Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

Die richtige Ernährung während der Schwangerschaft hat weitreichende Auswirkungen für alle Beteiligten, die 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 die Selbstwirksamkeitswirkung, verbessern das eigenverantwortliche Handeln der Schwangeren, sind gut organisiert und werden von freundlichen und kompetenten LeiterInnen abgehalten.

Um diese Evaluationsziele überprüfen zu können, sollen die Workshop-Teilnehmerinnen zu bestimmten Befragungszeitpunkten eigens erstellte Fragebögen ausfüllen, die in weiterer Folge ausgewertet werden.

Methode

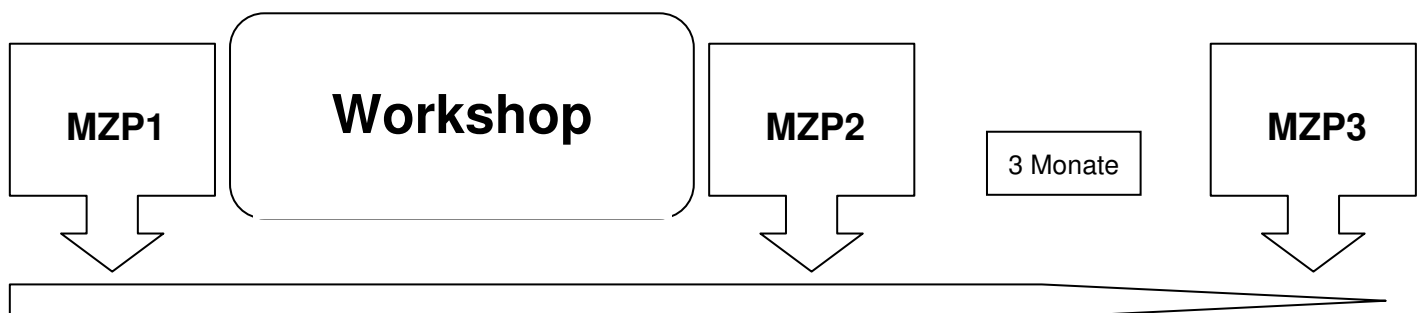
Die Evaluation umfasst drei Befragungen zu drei verschiedenen Messzeitpunkten, wobei der dritte Messzeitpunkt im Jahr 2011 lediglich von Teilnehmerinnen aus Vorarlberg vorliegt. Die Evaluation der restlichen Bundesländer (Stmk, NÖ, K, T) beinhaltet lediglich zwei Messzeitpunkte (MZP1/MZP2).

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 (MZP2) ist **unmittelbar nach dem Workshop** und zielt auf ein Feedback zum Ernährungsworkshop ab. Zudem wird erneut der selbe Wissensfragebogen wie zu Beginn des Workshops (MZP 1) vorgelegt, um einen etwaigen Wissenszuwachs erfassen zu können.

Messzeitpunkt 3 (MZP3) findet **drei Monate nach Besuch des Workshops** statt – und zwar im Jahr 2011 nur bei Teilnehmerinnen aus Vorarlberg. Der Fragebogen wird samt Rücksendekouvert per Post an die Workshop-Teilnehmerinnen gesandt. Er beinhaltet Fragen zur Alltagstauglichkeit und praktischen Umsetzbarkeit der Workshop Tipps. Weiters wurden Fragen zu eventuellen Veränderungen des bisherigen Ernährungsverhaltens gestellt. Zusätzlich wird erneut der Wissensfragebogen, der auch Teil der ersten beiden Erhebungen ist, beigelegt, um die Halbwertszeit des erworbenen Wissens zu überprüfen.

Abbildung 1: Untersuchungsplan der Evaluierung, MZP =Messzeitpunkt



Ergebnisse der Evaluierung

Teilnahme an den Workshops in den Bundesländern

Im Jahr 2011 wurden in Niederösterreich, Steiermark, Kärnten, Tirol und Vorarlberg insgesamt 35 Workshops mit **264 TeilnehmerInnen** abgehalten.

Die Workshops fanden zwischen dem 19.09.2011 und 19.12.2011 an 28 verschiedenen Kursorten statt, wobei die jeweilige Teilnehmerinnenanzahl zwischen einer Person und 30 Teilnehmerinnen variierten. 19 unterschiedliche TrainerInnen kamen dabei zum Einsatz.

Die meisten TeilnehmerInnen kommen aus der Steiermark (48,5% / n=128), gefolgt von Tirol (22,7% / n=60), Niederösterreich (12,1% / n=32) bzw. Vorarlberg (12,1% / n=32) und Kärnten (4,5 % / n=12). Für alle weiteren Bundesländer ist die Abhaltung der Ernährungsworkshops im Jahr 2012 geplant.

Abbildung 2: Bundesländer-Zuordnung

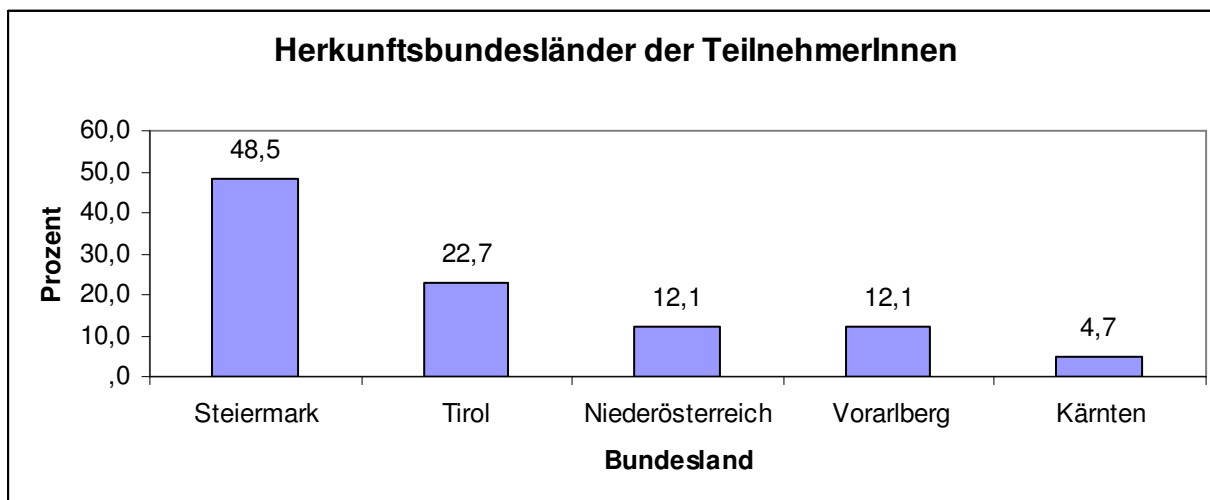


Tabelle 1 fasst die Rücklaufquoten zu den verschiedenen Befragungszeitpunkten zusammen.

Tabelle 1: Rücklaufquoten zu den verschiedenen Messzeitpunkten (MZP)

Bundesland/ Befragungszeitpunkt	1	2	3	Rücklaufquote zu MZP2	Rücklaufquote zu MZP3
Steiermark	128	117	0	91,4 %	0 %
Tirol	60	60	0	100 %	0 %
Niederösterreich	32	32	0	100 %	0 %
Vorarlberg	32	32	21	100 %	65,6 %
Kärnten	12	12	0	100 %	0 %

Beschreibung der Teilnehmerinnen

Alter

Im Durchschnitt sind die 264 Teilnehmerinnen 30,5 Jahre alt. Die Hälfte aller Befragten ist zwischen 27 und 34 Jahre alt. Besonders stark sind die 28-Jährigen (9,9 %), die 29-Jährigen (9,1 %) und die 31-Jährigen (9,5 %) vertreten.

Anzahl der Schwangerschaften

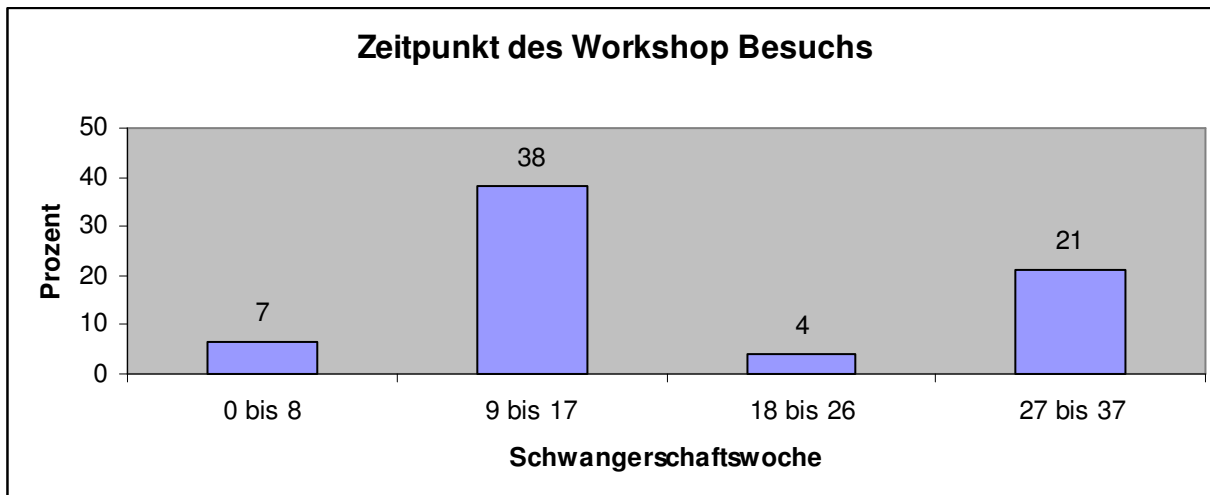
Für 182 teilnehmende Frauen (d.s. 69,7 %) handelte es sich die **erste Schwangerschaft**, für weitere 62 Frauen (d.s. 23,7 %) um die **zweite Schwangerschaft** zum Zeitpunkt des Workshops. Weitere 11 Frauen (d.s. 4,2 %) bereiteten sich auf die Geburt ihres **dritten bzw. vierten Kindes** vor.

6 Frauen (d.s. 2,1%) waren beim Besuch des Workshops gar nicht schwanger, sondern lediglich am Workshopthema **interessiert**.

Schwangerschaftswoche

Die folgende Tabelle zeigt die prozentuelle Verteilung der Schwangerschaftswochen, in welcher sich die Teilnehmerinnen zum Zeitpunkt des Workshop-Besuchs befanden.

Abbildung 3: In welcher Schwangerschaftswoche fand der Workshop-Besuch statt?



Staatsbürgerschaft bzw. Herkunftsland

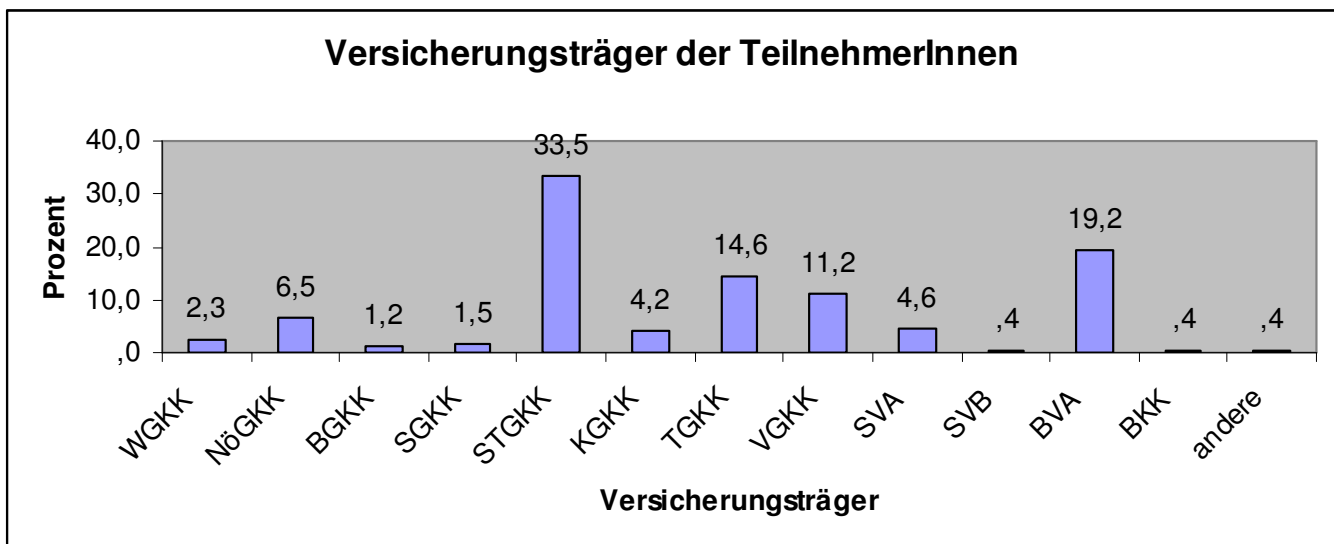
91,6 % (d.s. 241) der Teilnehmerinnen besitzen die **österreichische Staatsbürgerschaft**. Unter den 22 Teilnehmerinnen **nicht österreichischer Herkunft** stellen Frauen mit deutscher Staatsbürgerschaft mit 40,9 % (n=9) den größten Anteil, gefolgt von Frauen mit russischer Staatsangehörigkeit (13,6 %, d.s. 3). Eine genaue Auflistung findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

87,2 % der befragten Frauen sind in Österreich geboren. 90 % aller Befragten geben an, dass auch der Partner bzw. Vater des ungeborenen Kindes in Österreich geboren wurde.

Versicherungsträger

Auf die Frage, welchen zuständigen Versicherungsträger die Teilnehmerinnen in Anspruch nehmen, zeigt sich, dass der Großteil bei der STGKK (33,5 %; d.s. 87 Personen) versichert ist. 19,2 % (d.s. 50) der Personen sind bei der BVA, 14,6 % (d.s. 38) bei der TGKK eingeschrieben. Eine Person (0,4%) führte die KFA als Versicherungsträger an, die im Fragebogen nicht als Antwortkategorie zur Verfügung stand. Die genauen Ergebnisse sind in Tabelle 4 dargestellt.

Abbildung 4: Wo sind die TeilnehmerInnen versichert?



Beschäftigungsverhältnis bzw. Karenzierung

32,8 % aller befragten Schwangeren befinden sich in **Karenz**.

Von jenen, die noch nicht in Karenz sind, gehen rd. 73,5 % einem **Vollzeitjob** nach, weitere 16 % arbeiten in **Teilzeit** und 3,3 % sind **geringfügig** beschäftigt. 7,3 % sind derzeit **arbeitslos**.

5,1 % (d.s. 13) Frauen geben an, **allein erziehend** zu sein.

Bildung

Ein Drittel der Workshopteilnehmerinnen hat einen **Universitäts- oder Fachhochschulabschluss**. Weitere 27,9 % haben eine **berufsbildende oder allgemeinbildende höhere Schule** absolviert. 19,1 % haben eine **Lehre** abgeschlossen. 14,1 % besuchten eine **berufsbildende mittlere Schule**. Die wenigsten haben nur die **Pflichtschule** (1,9 %) oder eine **Fachschule** (3,8 %) absolviert.

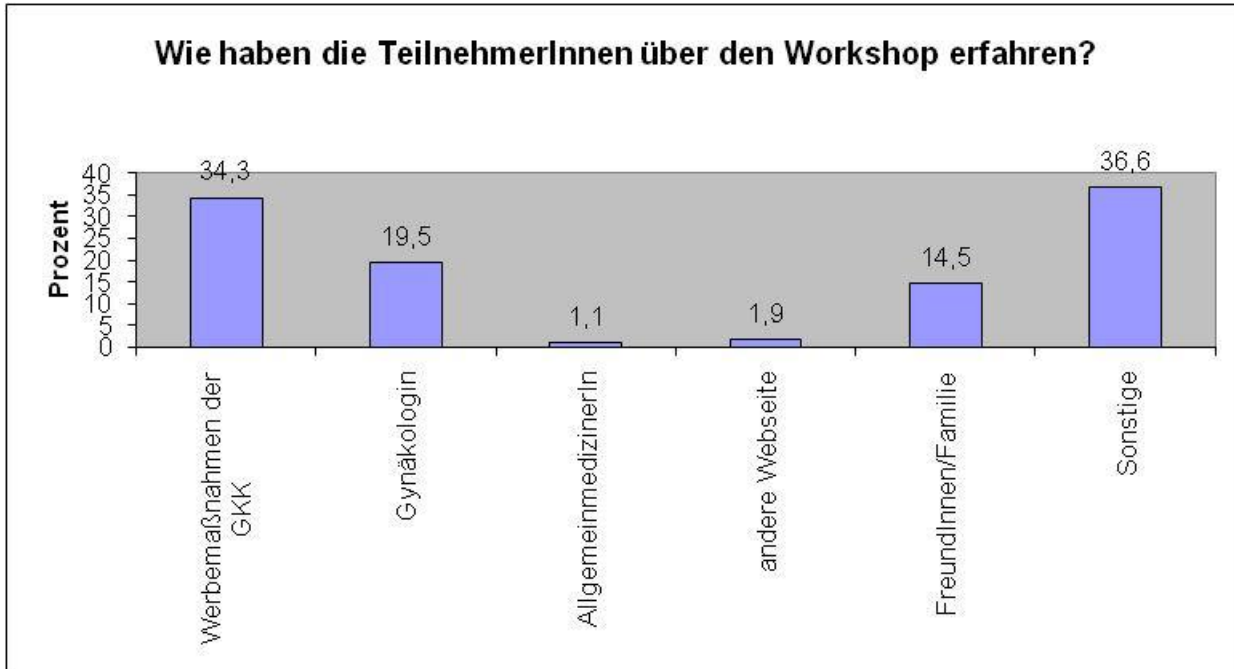
Werbung für den Workshop

Auf die Frage, wie die Schwangeren über den Workshop erfahren haben, zeigt sich, dass 19,5 % (d.s. 51) der Befragten über ihren/ihre **Gynäkologen/Gynäkologin** darauf aufmerksam wurden. 15,6 % (d.s. 41) erfuhren **über die GKK** von dem Workshop, 14,5 % (d.s. 38) von **FreundInnen/Familie** und 12,6 % (d.s. 33) lasen in der **GKK-Zeitschrift** darüber.

Das Internet (8 % / n=21) als auch Allgemeinmediziner (1,1 %, d.s. 3 Frauen) scheinen als Informationsquelle eine untergeordnete Rolle zu spielen.

Wie in Abbildung 5 ersichtlich ist, erfuhr der Großteil der befragten Frauen (36,6 %, d.s. 96) aus „**sonstigen**“ **Quellen** von dem Workshop. Dabei stellte sich heraus, dass vor allem Zeitungen als Informationsmedien eine wichtige Rolle spielen, aber auch Krankenhäuser, Elternberatungszentren, Kindergärten, Gesundheitstage und Hebammen tragen zur Bekanntheitssteigerung der Workshops bei. Als Internetquellen nannten die Schwangeren die Homepages von ORF, SVA und der jeweiligen Stadtgemeinde. Zudem wurden gezielt Emails an Einrichtungen versandt wie bspw. an die Landesregierung oder an das BH-Spital. Die Anzahl der Nennungen befindet sich im Kommentarteil des Berichts.

Abbildung 1: 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

95 % der befragten Schwangeren (d.s. 245) trinken während der Schwangerschaft keinen Alkohol, während 5 % (d.s.13) nicht darauf verzichten.

Diejenigen Frauen, die angeben Alkohol während ihrer Schwangerschaft zu konsumieren, trinken eher selten und verantwortungsbewusst. Beispielsweise ein Mal alle ein bis zwei Monate oder einen Schluck bei besonderen Anlässen.

Zigarettenkonsum

55,6 % der Schwangeren geben an, **noch nie geraucht** (d.s. 144 Frauen) zu haben, weitere 30,9 % haben **bereits vor längerer Zeit damit aufgehört** (d.s. 80 Frauen). In Summe leben damit beachtliche 86,5 % der Frauen rauchfrei.

11,6 % (d.s. 30) der Workshop-Teilnehmerinnen rauchen seit der Schwangerschaft keine Zigaretten mehr. 1,9 % (d.s. 5) rauchen trotz Schwangerschaft weiter, wobei zwei Frauen zwei Zigaretten, drei TeilnehmerInnen vier Zigaretten und eine Schwangere fünf Zigaretten pro Tag konsumieren.

Bewegungsverhalten

94,5 % der Workshop-TeilnehmerInnen betreiben zumindest ein Mal pro Woche mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung, wobei der Großteil der Workshopteilnehmerinnen (28,6 %, d.s. 73 Befragte) an zwei Tagen in der Woche sportlich aktiv wird.

Gesundheit

Im Hinblick auf die Gesundheit der Workshop-Teilnehmerinnen wurden zum einen jene Faktoren untersucht, die ein erhöhtes Schwangerschafts- bzw. Geburtsrisiko darstellen und zum anderen schwangerschaftstypische Beschwerden erfasst.

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

22,7 % (d.s. 60) leiden unter einer **Allergie oder Unverträglichkeit**. Angegeben wurde dabei am häufigsten: Gräser- und Pollenallergien, Tierallergien (insbesondere allergische Reaktionen gegen Tierhaar und Bienenstiche), Hausstauballergien und Laktose-, Fruktose- und Glutenintoleranzen. Gelegentlich werden auch Nickel, Latex, Neurodermitis oder der Oberbegriff „Lebensmittel“ genannt.

4,2 % (d.s. 11 Betroffene) haben eine **Schwangerschaftsdiabetes** entwickelt. Je 2,3 % (d.s. 6) Frauen leiden an **Bluthochdruck** bzw. **Adipositas**, bei 1,1 % (d.s. 3 Frauen) sind die Blutfettwerte erhöht. Diabetes mellitus oder Präeklampsie wurde von keiner der befragten Frauen angegeben.

7 % (d.s. 17) berichten von „**sonstige**“ Beschwerden. Genannt wurden in dieser Hinsicht (stressbedingte) Schilddrüsenunterfunktion, Hashimoto, Zöliakie, Migräne, niedriger Blutdruck, ASD II, Hypothyreose, Blutungen, Tachykardien und das PCO-Syndrom. Genaue Angaben über die gegebenen Antworthäufigkeiten finden sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Schwangerschaftsbeschwerden (nur Schwangere ausgefüllt)

Die häufigste Schwangerschaftsbeschwerde ist **Übelkeit bzw. Brechreiz**: 61,2 % (d.s. 158) leiden darunter. 10,6 % (d.s. 27 Frauen) müssen tatsächlich **erbrechen**. Von **Blähungen/Völlegefühl** berichten 37,2 % der Schwangeren (d.s. 96 Frauen). **Verdauungsbeschwerden (Verstopfung)** liegen bei 28,7 % (d.s. 74) vor. **Sodbrennen** kommt bei 23,3 % (60 Frauen) vor.

18,4 % (d.s. 47) der Schwangeren ist **vollkommen beschwerdefrei** und weist keinerlei Begleiterscheinungen auf.

Ernährung

Rund die Hälfte der 258 schwangeren Workshopteilnehmerinnen (52,7 %, d.s. 136 Frauen) nimmt bereits **vor der Schwangerschaft Folsäurepräparate ein**.

Mehr als Dreiviertel der Befragten (77,5 %, d.s. 200 Frauen) konsumieren **während der Schwangerschaft zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel**. Dabei stellte sich heraus, dass die TeilnehmerInnen eine Vielzahl an unterschiedlichsten Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen. Mit Abstand am häufigsten wird hierbei Femibion genannt. Aber auch Folsäure, Magnesium, Elevit, Femibran, Pregnavit oder der Überbegriff „Vitamine und Minerale“ werden sehr oft erwähnt. Zu den exotischeren Mitteln zählten bspw. Kieselerde, Biosa, Gynefam und Kräuterblut. Eine genaue Auflistung der genannten Nahrungsergänzungsmittel findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Bedenkliche Nahrungsmittel (rohes Fleisch, rohen Fisch, rohe Eier oder Rohmilchprodukte etc.) essen immerhin 7,4 % (d.s. 19 Schwangere), während 78,9 % (d.s. 202) glauben, die eigene Ernährung an die jeweiligen Ernährungsempfehlungen vollkommen oder überwiegend anpassen zu können. Nur eine Schwangere (0,4 %) glaubt überhaupt nicht, dass sie sich an den empfohlenen Ernährungsplan halten wird können.

Überprüfung der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops

Um die **Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Workshops** zu überprüfen, wurden im Vorfeld bestimmte Ziele gesetzt, die durch die Abhaltung des Workshops erreicht werden sollen. Dabei geht es vor allem um 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 direkt nach dem Workshop (MZP2) einen Fragebogen, der die relevanten Themengebiete beinhaltet.

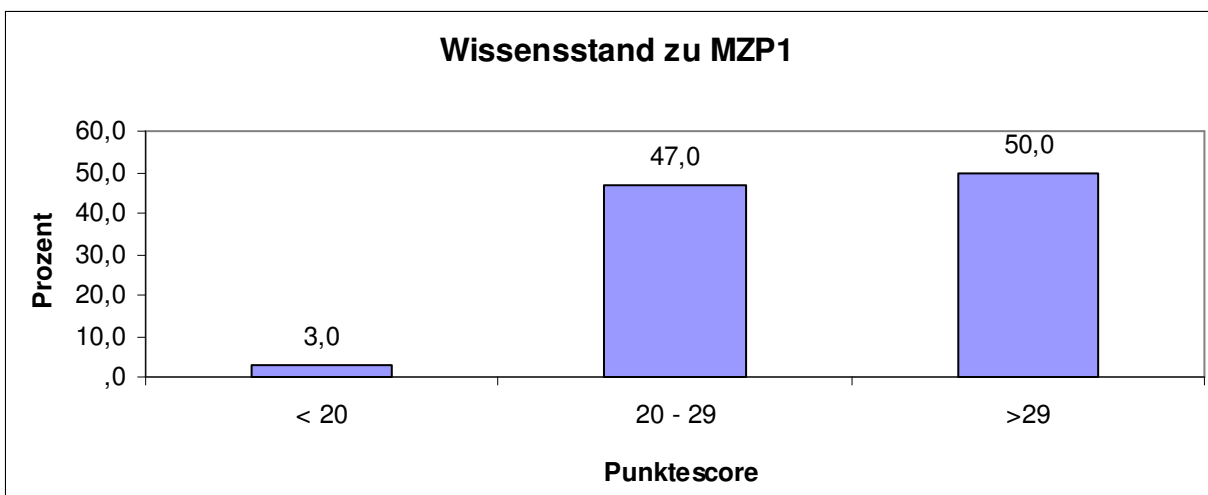
Evaluationsziel 1: Wissenszuwachs

Zu allen Messzeitpunkten (MZP1-MZP3) wurde ein identischer **Wissenstest** beigelegt um einen etwaigen Wissenszuwachs überprüfen zu können. Allerdings wurde nur den Teilnehmerinnen der Vorarlberger-Workshops drei Monate nach Besuch der Ernährungsberatung erneut der Wissensfragebogen zugesandt (MZP3) – der Wissensstand von den Teilnehmerinnen der übrigen Bundesländer wurden lediglich zu zwei Messzeitpunkten, vor und nach dem Workshop (MZP1 / MZP2), erhoben. Insgesamt gab es 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.**

Vor Beginn des Workshops erreichten die 236 Teilnehmerinnen, die den Wissenstest ausfüllten einen **durchschnittlichen Gesamtscore von rund 29 Punkten**. Die **Hälfte** der Teilnehmerinnen erreichte Gesamtscores **zwischen 26 und 32 Punkten**. Zwei Teilnehmerinnen (0,8 %) erreichten lediglich 11 Punkte, eine Teilnehmerin (0,4 %) erzielte ein Resultat von beachtlichen 39 Zählern.

Abbildung 6 bietet eine übersichtliche Ergebnisdarstellung, bei der die Gesamtscores zu drei Klassen zusammengefasst sind.

Abbildung 2: Wissensstand der TeilnehmerInnen zu MZP1 (n=236)

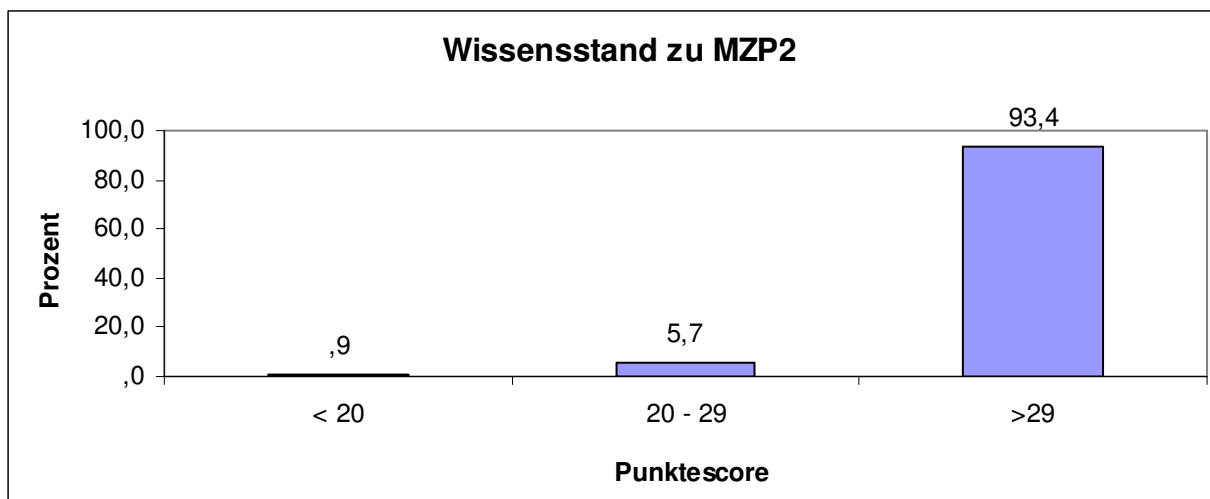


Die **größten Wissenslücken** dabei waren, wie viel handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte, dass die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft abhängig vom Body-Mass-Index ist, dass der Eiweißbedarf ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht ist, oder dass Eisenmangel während der Schwangerschaft nicht zu einem erhöhten Geburtsgewicht führen.

Im Bundesländervergleich zeigte sich in der Steiermark, mit einem Gesamtscore von 29,8 Punkten, ein signifikant höheres Vorwissen als in Vorarlberg (MW=26,8; p=0.032).

Unmittelbar nach dem Workshop (MZP2) wurde derselbe Wissenstest noch einmal vorgelegt. Dabei liegt der erreichte **durchschnittliche Gesamtscore** von den 229 Teilnehmerinnen, die den Test ausfüllten **bei 36,6 Punkten** und somit signifikant **höher** als vor Beginn des Workshops (p=0.000). Dabei unterscheiden sich die Bundesländer nicht voneinander (ns). Die Hälfte der Workshopteilnehmerinnen weist dabei eine Punktezahl zwischen 35 und 39 Punkten auf. Abbildung 7 zeigt die Detailergebnisse.

Abbildung 3: Wissensstand der TeilnehmerInnen zu MZP2 (n=229)



Drei Monate nach der Abhaltung des Workshops wurde derselbe Wissenstest noch einmal an die 32 Teilnehmerinnen aus **Vorarlberg** versendet. Davon füllten 11 Frauen den Wissenstest aus, wobei sich folgendes Bild ergab: 6 der 11 Befragten erreichen dabei einen Gesamtscore von 37 Punkten, alle haben mindestens 32 Punkte erreicht. Der **durchschnittliche Gesamtscore liegt bei 36,4 Punkten**.

Die Frage die dabei am öftesten falsch beantwortet wurde, war wie viel handvoll Gemüse und Obst man in der Schwangerschaft täglich zu sich nehmen sollte.

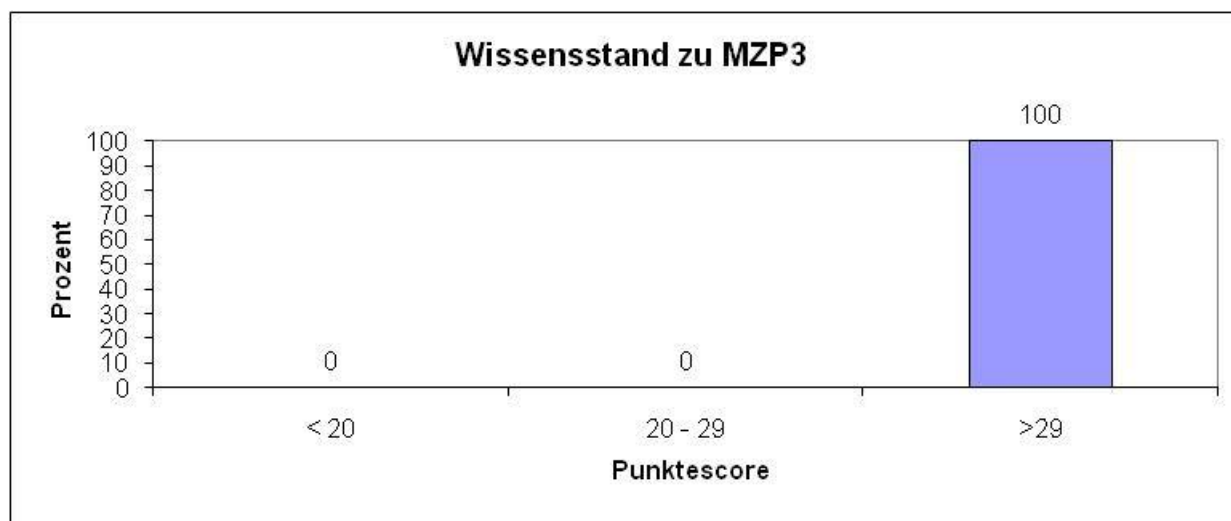
Vergleicht man nun bei den 11 Teilnehmerinnen den Testzeitpunkt unmittelbar nach dem Workshop (Score 39,2) und den dritten Messzeitpunkt 3 Monate danach (Score 36,4), zeigt sich eine signifikante Verschlechterung der Testleistung zum

letzten Messzeitpunkt ($p=0.011$).

Dennoch ist die erreichte Punkteanzahl **weiterhin signifikant höher als vor der Befragung** (Score 26 zum ersten Messzeitpunkt bei den 11 TeilnehmerInnen in Vorarlberg, die alle Messzeitpunkte ausfüllten, $p=0.000$). Das gibt Grund zur Annahme, dass das erworbene Wissen längerfristig abrufbar zu sein scheint.

Abbildung 8 zeigt die Detailergebnisse.

Abbildung 4: Wissensstand der Vorarlberger TeilnehmerInnen zu MZP3 (n=11)



Fazit: Es hat ein signifikanter Wissenszuwachs der Beteiligten stattgefunden – unmittelbar nach dem Workshop (MZP 2) erreichten die TeilnehmerInnen im Schnitt um 7,5 Punkte mehr als zu Beginn der Workshops (MZP1). Bei einer möglichen Gesamtpunkteanzahl von 41 Punkten entspricht das einem Wissenszuwachs von 18,3%.

Evaluationsziel 2: Übertragbarkeit der Ernährungstipps in den Alltag

Das zweite Evaluationsziel soll die **Alltagstauglichkeit der Ernährungstipps** evaluieren, welche die Schwangeren während des Workshops erhalten haben.

Zwei Fragen wurden dahingehend ausgewertet:

- *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?*

91,2 % (d.s. 230) der Befragten geben an, dass die Workshop-Tipps durchaus praxisrelevant sind (völlige und überwiegende Zustimmung). Lediglich eine Person (0,4 %) kann den erhaltenen Tipps wenig Praxisrelevanz abgewinnen. Zudem sind 84,5 % (d.s. 212) sehr zuversichtlich bis zuversichtlich die gehörten Inhalte und Tipps auch tatsächlich umsetzen zu können. Dabei gibt es keine Unterschiede im Bundesländervergleich.

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

11 Teilnehmerinnen der Workshops in **Vorarlberg** beantworteten drei Monate nach der Ernährungsberatung (MZP3) noch einmal Fragen zur Umsetzbarkeit der Inhalte. **63,6 %** (d.s. 7) der 11 Frauen, die auch an der dritten Umfrage teilnahmen, sind der Ansicht, dass sich **die Inhalte des Workshops** (zu vermeidende Nahrungsmittel, Zusatzbedarf an Nährstoffen, Bewegung, Hygiene bei der Essenszubereitung, Beeinflussbarkeit der Schwangerschaftsbeschwerden) **gut umsetzen** lassen.

Fazit: Insgesamt werden die vermittelten Inhalte von den Workshop Teilnehmerinnen als praxisrelevant und gut umsetzbar eingestuft, was durch den „Drei-Monats-Vergleich“ der Vorarlberger-Daten (MZP3, n=11) noch weiter bestätigt wurde. Aufgrund der fehlenden Datensätze der anderen Bundesländer ist der Zeitpunktvergleich jedoch nur bedingt aussagekräftig.

Evaluationsziel 3: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung der Schwangeren

Unter Selbstwirksamkeitserwartung wird die Sicherheit verstanden, die Schwangere in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten haben, gesundes und nährstoffreiches Essen für sich und ihr Baby zubereiten zu können.

Zwei Fragen wurden dahingehend ausgewertet über alle Messzeitpunkte:

- *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.*

Das **Selbstwirksamkeitserleben** der Teilnehmerinnen war bereits vor den Workshops stark ausgeprägt. 94,6 % (n=246) der Schwangeren stimmen völlig (82,7 % / n=215) oder überwiegend (11,9 % / n=31) zu, durch gesunde Ernährung einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und die des Babys zu leisten. Direkt nach dem Workshop waren nahezu alle Teilnehmerinnen (89,3 % / n=225 Personen völlige und 8,7 % / n=22 überwiegende Zustimmung) dieser Meinung, was einem signifikantem Anstieg entspricht ($p=0.004$). Zum dritten Messzeitpunkt konnten dieser Aussage sogar alle 11 Befragten völlig zustimmen.

Die Sicherheit, sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen zu ernähren, auch wenn Hindernisse auftreten, konnte direkt nach den Workshops von 79 prozentiger Zustimmung (31,3 % / n=80 Personen völlige und 47,7 % / n=122 überwiegende Zustimmung) auf 84 % (35,6 % / n=90 Personen völlige und 48,2 % / n=122 überwiegende Zustimmung zum 2. Messzeitpunkt, signifikanter Anstieg, $p=0.049$) gesteigert werden. In Vorarlberg stimmten diesem Punkt 3 Monate nach den Workshops 100 % zu, wobei hier jedoch genau bei diesen 11 Personen kein signifikanter Unterschied zu den anderen Zeitpunkten zu verzeichnen ist (ns).

Fazit: Das Selbstwirksamkeitserlebnis ist unter den Teilnehmerinnen des Workshops stark ausgeprägt und wird durch die Workshops noch signifikant verstärkt. Die geringe Stichprobengröße zu MZP3 erschwert jedoch Veränderungen über die Zeit hinweg exakt beurteilen zu können.

Evaluationsziel 4: Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns

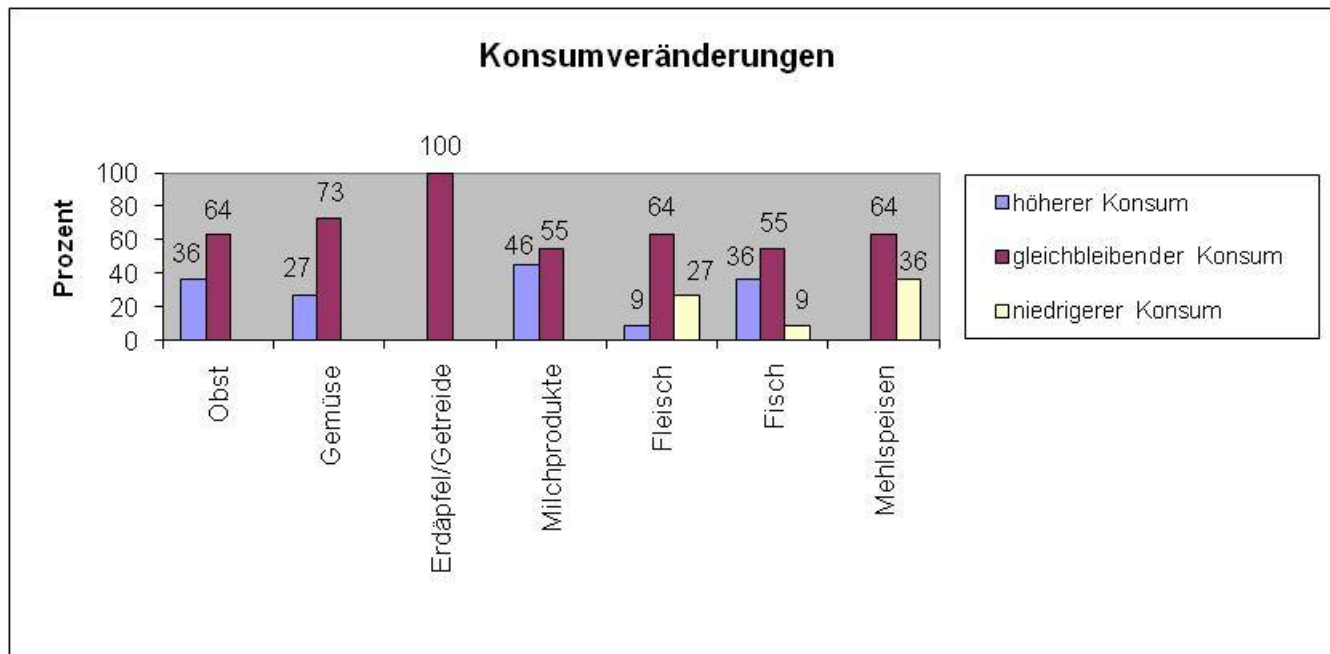
Ob tatsächlich eine **Verbesserung des eigenverantwortlichen Handelns** der Schwangeren stattgefunden hat, wurde anhand des **Ernährungsverhaltens drei Monate nach den Workshops in Vorarlberg** (MZP3) überprüft.

In einigen Bereichen hat sich der Lebensmittelkonsum der 11 Teilnehmerinnen aus Vorarlberg nachweislich verändert – so verzehren 36,4 % (d.s. 4) Personen **häufiger Obst**, 27,3% (d.s. 3) **öfter Gemüse** und 36,4% (d.s. 4) **häufiger Fisch**. Eine Frau isst seit dem Workshop mehr **Fleisch** bzw. **Fleischprodukte** (9,1 %). **Milchprodukte** werden von 5 Frauen häufiger genossen (45,5%).

Gleichzeitig **nahm der Konsum von Mehlspeisen ab**: 36,4% (d.s. 4) der Teilnehmerinnen essen drei Monate nach dem Workshop weniger Süßigkeiten und Mehlspeisen als vor dem Besuch des Workshops. Niemand ist seitdem mehr Süßigkeiten. Eine Person (9,1%) isst bei der dritten Erhebung **weniger Fisch** sowie 3 Frauen (27,3%) **weniger Fleisch** als noch zur Zeit des Workshops.

Der Verzehr von **Getreide und Erdäpfeln** blieb hingegen bei allen Befragten unverändert.

Abbildung 5: Konsumveränderungen der TeilnehmerInnen



Fazit: Aufgrund der geringen TeilnehmerInnenzahl in **Vorarlberg** zum dritten Erhebungszeitpunkt ist ein Zeitpunktvergleich nur bedingt aussagekräftig. Es scheint jedoch der Fall zu sein, dass einige positive Änderungen im Ernährungsverhalten stattgefunden haben. So ist der Konsum von Obst und Gemüse und von Milchprodukten gestiegen, der Verzehr von Mehlspeisen gesunken und der Verbrauch von Erdäpfeln und Getreideprodukten gleich geblieben. Bezüglich Fleisch und Fisch zeigt sich ein differenzierteres Bild, da manche von höherem und manche von niedrigerem Konsum berichten.

Evaluationsziel 5: Überprüfung der Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden

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

Der Großteil der Teilnehmerinnen leidet unter Schwangerschaftsbeschwerden – lediglich 18,4% (n=47) der Schwangeren waren während des Workshops vollkommen beschwerdefrei. Bei der Befragung drei Monate nach dem Workshop zeigte sich, dass 70% (n=7) keinerlei Schwangerschaftsbeschwerden (mehr) hatten. 30% (n=3) leiden oder litten unter Beschwerden, und gaben an, die erhaltenen Tipps ausprobiert zu haben, „gut“ (33,3% / n=1) oder „befriedigend“ (66,7% / n=2) geholfen haben.

Fazit: Ein Großteil der TeilnehmerInnen leidet unter Schwangerschaftsbeschwerden – die geringe TeilnehmerInnenanzahl zu MZP3 lässt aber keine verallgemeinernden Schlüsse über die Wirksamkeit der Workshop-Tipps zu.

Nebenfragestellungen

Zufriedenheit und Akzeptanz der TeilnehmerInnen mit dem Workshop

Bei der Evaluierung der Zufriedenheit und Akzeptanz der TeilnehmerInnen mit dem Workshop wurde zwischen dem Gesamteindruck, dem organisatorischen Ablauf, dem Personal und den gebotenen Inhalten unterschieden. Das Weiterempfehlungsverhalten der TeilnehmerInnen lässt Rückschlüsse über die empfundene Akzeptanz des Workshops zu.

Mit dem Workshop als **Gesamtkonzept** sind 100% (n=250) sehr zufrieden (72,8% / n=182) oder zufrieden (27,2% / n=68).

Auch bezüglich der **Organisation** des Workshops sind knapp 100% (99,2% / n=250) der TeilnehmerInnen sehr zufrieden (81,7% / n=206) oder zumindest zufrieden (15,2% / n=44). Nur eine Person (0,3%) ist mit dem organisatorischen Ablauf unzufrieden.

87,7% (n=222) der Schwangeren vergaben für die jeweilige **TrainerIn** des Workshops die bestmögliche Note – 12,3% (n=31) entschieden sich für die zweitbeste Bewertungsmöglichkeit. Somit sind insgesamt 100% (n=253) der TeilnehmerInnen mit dem TrainerInnenleistungen sehr zufrieden oder zufrieden.

Informationen zum Wochen- und Kinderbetreuungsgeld

Der Service der **Leistungsabteilung** (Beratung zum Kinderbetreuungsgeld etc.) wird durchwegs positiv wahrgenommen: 93,3% (n=140) sind damit „zufrieden“ (39,3% / n=59) bzw. „sehr zufrieden“ (54% / n=81), während nur 0,7% (n=2) damit „unzufrieden“ sind.

Ein ähnliches Bild zeigt sich auch bei der Beurteilung der **Vortragenden** der Leistungsabteilung: 60,5% (n=92) der TeilnehmerInnen sind „sehr zufrieden“ und 34,9% (n=53) „zufrieden“. Nur ein geringer Prozentsatz von 2,4% (n=7) ist mit der Darbietung „eher nicht zufrieden“ (3,9% / n=6) bzw. „unzufrieden“ (0,7% / n=1).

85,4% (n=129) stimmen der Aussage „völlig“ (56,3% / n=85) oder „weitgehend“ zu (29,1% / n=44), dass es ausreichend viel Information über die Kontaktmöglichkeiten bezüglich des **Wochengeldes** und **Kindergeldes** gab, um sich dort weiter beraten lassen zu können. 6% (n=7) stimmen dieser Aussage „eher nicht zu“ (4% / n=6) oder „überhaupt nicht zu“ (0,7% / n=1). Der restlichen Beurteilungen liegen dazwischen (11,9% / n=18).

Direkt nach der Ernährungsberatung würden 100% (n=252) den Workshop **weiterempfehlen** und drei Monate später hatten tatsächlich 100% (n=11) der TeilnehmerInnen den Workshop weiterempfohlen. Zudem geben 81,9% (n=9) der

Schwangeren die erhaltenen Tipps mindestens an eine Person weiter – der Rest (18,2% / n=2) behält die Informationen jedoch nur für sich.

Fazit: Die große Mehrheit ist mit dem Workshop überwiegend zufrieden. Sowohl für das Gesamtkonzept, den organisatorischen Ablauf als auch für den TrainerInnenstab werden vorwiegend Bestnoten vergeben. Die gegebenen Informationen bezüglich des Wochengeldes, die Leistungsinformation und der Service der Leistungsabteilung scheinen bezüglich der Spitzenausprägungen noch ausbaufähig zu sein – hier werden weniger Bestnoten vergeben (~57%) als in den anderen Bereichen (~86%).

Erwartungen/Wünsche/Verbesserungsvorschläge der TeilnehmerInnen

Verbesserungswünsche

Zum Messzeitpunkt 2 werden die TeilnehmerInnen unter anderem aufgefordert, Verbesserungswünsche zu äußern. Dabei wurde diesem Wunsch insgesamt 47 Mal nachgekommen, wobei zehn dieser Kommentare lediglich die Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit der Atmosphäre, dem Informationsfluss oder der Freundlichkeit der TrainerInnen des Workshops zum Ausdruck bringen. Die restlichen 37 tatsächlichen Verbesserungswünsche zielen vor allem auf die Überlieferung von Rezepten, ein besseres Zeitmanagement (prinzipiell mehr Zeit, weniger Organisatorisches, Mail bei Absage, Bestätigungsmail bei erfolgreicher Anmeldung), mehr Ernährungsinformationen für Neugeborene, schriftliche Ernährungstipps (Tabellen mit verbotenen Nahrungsmitteln), bessere Bekanntmachung des Workshops (Werbung) und mehr Information zu Karenzgeld ab. Aber auch fehlende Mistkübel und Kostproben werden bemängelt. Eine Person ist der Ansicht, dass der Workshop zu wenig Schwangerschaftsbezug hatte. Eine genaue Auflistung der genannten Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts.

Weiterempfehlung

Der Workshop würde von fast allen Personen weiterempfohlen werden, was erneut auf eine starke Akzeptanz dieses Konzepts hinweist. Lediglich eine Person würde schwangere Personen vom Besuch des Workshops abraten, wenn diese noch nicht in das Thema eingeleitet sind.

Vermehrter Informationsbedarf

Auf die Frage, ob sich die TeilnehmerInnen zu einem Themengebiet mehr Informationen wünschen, zeigt sich, dass viele Schwangere konkrete Rezepte oder Kochideen begrüßen würden. Aber auch Ernährungstipps für Kinder in den ersten Lebensjahren und konkrete Informationen über verbotene Lebensmittel während der Schwangerschaft und deren mögliche Alternativen würden auf reges Interesse stoßen. Zudem sind einige TeilnehmerInnen der Ansicht, dass die Thematiken „Risiken“, „Schwangerschaftsbeschwerden“, „Nahrungsergänzungsmittel“, „Kinderbetreuungsgeld“, „Schadstoffe in Nahrungsmitteln“ sowie der Geburtsakt selbst zu kurz gekommen sind. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Verminderter Informationsbedarf

Von einigen TeilnehmerInnen wird der allgemeine/administrative Teil zu Beginn des Workshops als zu langatmig empfunden, genauso wie die Informationsdarbietung über die Ernährungspyramide. Interessanterweise sind einigen Personen die Themenblöcke „Kinderbetreuungsgeld“ und „Vitamine/Nährstoffe“ zu langwierig, obwohl viele TeilnehmerInnen diesbezüglich sogar noch mehr Informationen haben würden (vgl. Vermehrter Informationsbedarf) – hier scheint ein Interessenkonflikt unter den TeilnehmerInnen vorzuliegen, der wahrscheinlich nur schwer gelöst werden kann. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Sonstige Änderungsvorschläge und Wünsche

Die TeilnehmerInnen konnten am Ende des Workshops (MZP2) unter Frage 19 noch „sonstige Änderungswünsche“ bekannt geben. Dabei verweisen viele TeilnehmerInnen auf die zuvor ausgefüllte Frage 11, die auf potentielle Verbesserungswünsche abzielt und somit Frage 19 inhaltlich ähnelt. Wie bereits zuvor wird hier das Zeitmanagement kritisiert, mehr Informationen zum Wochengeld verlangt und ein generell noch ausführlicherer Workshop gewünscht. Die Ergebnisse widersprechen sich zum Teil mit den Antworten aus den früheren Fragen, was erneut auf die unterschiedlichen Interessensgebiete der TeilnehmerInnen schließen lässt. Erfreulicherweise sind einige TeilnehmerInnen mit dem Workshop so zufrieden, dass sie lediglich ihre Zufriedenheit in diesem Feld kundtun. Eine genaue Auflistung der Kommentare findet sich im Kommentarteil des Berichts wieder.

Fragen zu Messzeitpunkt 3

Für die Workshop TeilnehmerInnen aus Vorarlberg gab es den dritten Messzeitpunkt drei Monate nach Abhaltung des Workshops– für alle anderen Bundesländer endete mit Messzeitpunkt 2 (unmittelbar nach dem Workshop) die Befragung. Die folgenden Informationen beziehen sich nun auf die 11 Personen aus Vorarlberg:

Vermehrte Information

Auf die Frage von welchen Inhalten die TeilnehmerInnen rückblickend mehr Informationen benötigt hätten, nennen zwei Personen „Information über Tee und Gewürze“, eine Person hätte mehr Informationen über die richtige Ernährungsweise von Kleinkindern gehabt und eine weitere Person empfindet die damals erhaltenen Informationen als ausreichend. Die übrigen sieben TeilnehmerInnen ließen die Frage unbeantwortet.

Frage 20 ist inhaltlich stark an Frage 18 angelehnt und bezieht sich auf die Themenbereiche, zu denen sich die TeilnehmerInnen mehr Informationen wünschen, wobei hier die Themenbereiche „Beikost“ (45,5% / n=5) und „Stillzeit“ (36,4% / n=4) genannt werden. Unter „Sonstiges“ werden „mehr Rezepte für Kleinkinder“ erwähnt und der Wunsch mit dem Partner den Workshop zu besuchen geäußert. Der Großteil der TeilnehmerInnen (n=9) ließ diese Frage jedoch unausgefüllt.

Besonders hilfreiche Information

Auf die Frage, was für die TeilnehmerInnen in den letzten drei Monaten besonders hilfreich war, wird das Wissen um die Ernährungspyramide, die zu meidenden Gewürze und die erhaltenen Informationen über Vitamine und Mineralstoffe genannt. Ebenso die Information, dass die Geschmackspräferenzen des Kleinkindes bereits im Mutterleib geprägt werden, als besonders hilfreich erachtet. Eine Teilnehmerin weist darauf hin, dass sie seit dem Workshop bewusster isst. Drei Personen ließen das Antwortfeld leer.

Multiplikatorinneneffekt

82% der Befragten (9 Personen) haben die Informationen und Tipps aus den Workshops tatsächlich an 1 bis 4 Personen weitergegeben und alle 11 Teilnehmerinnen haben die Workshops tatsächlich weiterempfohlen.

Sonstige Anmerkungen

Frage 21 war für weitere Anmerkungen, Wünsche und Anregungen gedacht – lediglich eine Person füllte diese Frage aus und lobt die professionelle, informative und sehr gut durchgeführte Ernährungsberatung.

Zusätzliche Bemerkungen

Gelegentlich wurden zusätzliche Bemerkungen auf die Fragenbögen geschrieben. Dabei geht es um Fragen wie „ab wann ist Alkohol während der Schwangerschaft erlaubt“ oder um weiterführende Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Kreislauf und Schlafstörungen.

Kommentare

An dieser Stelle werden die Antworten der offenen Fragen der Workshop-TeilnehmerInnen aufgelistet. Wie oft die einzelnen Antworten gegeben wurden, steht jeweils rechts in Klammern. Die Antwortenhäufigkeiten werden in absteigender Reihenfolge gelistet.

Messzeitpunkt 1

Frage 14: Welche Staatsangehörigkeit haben Sie?

- Andere: Deutschland (9), Russland (3), Niederlande (2), Italien (2), Bosnien/Serbien (1), Kroatien (1), Großbritannien (1), Bulgarien (1), China (1), Polen (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 (11), Bosnien/Serbien (3), Russland (3), Kroatien (2), Niederlande (2), Italien (2), USA (1), Schweiz (1), Großbritannien (1), Bulgarien (1), China (1), Polen (1), Kasachstan (1).
- *Vater: anders Land: In welchem Land?:* Deutschland (7), Bosnien/Serbien (4), Niederlande (2), Italien (2), Türkei (2), Irland (1), Tunesien (1), Irland (1), Schweden (1), Ecuador (1), Ghana (1), Polen (1), Großbritannien (1), Nigeria (1).

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

- *Andere Webseite:* Stadtgemeinde (1), ORF (1), SVA (1).
- *Sonstiges:* Zeitung (40), EBZ (8), Krankenhaus (7), Gemeinde (5), Hebamme (5), Arbeitsplatz (3), Eltern-Kind-Zentrum/EKZ (3), Babycouch (2), Mail (2), Gesundheitswoche (2), Medien/Werbung (2), Mundpropaganda (2), Flyer (1), KAPA Kinderstube (1), Geburtsvorbereitungskurs (1), AG-Mutterschaft (1), Kindergarten (1), Elvira (1), GKK Newsletter (1), Arztprospekte (1), InteristIn (1), Gasthaus (1).

Frage 19: Trinken Sie in der Schwangerschaft Alkohol?

- *Ja; welche Mengen/wie oft?*

2x pro Monat (2), sehr selten (1), selten (1), 1/8 pro Woche (1), 1/8 pro Monat (1), 1x alle 1-2 Monate (1), 1-2 Bier pro Woche (1).

Frage 21: Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?

- *Allergien/Unverträglichkeiten:* Gräser/Pollen/Heuschnupfen (28), Hausstaub (11), Laktose (10), Tiere/Tierhaare (8), Fruktose (8), Nahrungsmittel (5), Nickel (5), Bienen/Wespen (4), Histamin (4), Perubalsam (2), Penicillin (2), Schilddrüsen Unterfunktion (1), Neurodermitis (1), Pollinose (1), Gluten (1), Latex (1), Benzocain (1), Buscoban (1), Schmerzmittel (1), Trimetoprim (1).
- *Sonstiges:* Schilddrüsen-Unterfunktion (6), Hashimoto (3), Hypothyreose (1), Zöliakie (1), Migräne (1), Blutungen (1), Tachykardien (1), ASD II (1), niedriger Blutdruck (1), PCO-Syndrom (1).

Frage 27: Wenn ja, welches (Nahrungsergänzungsmittel)?

Fem(i)bion (84), (Omega 3) Folsäure (51), Vitamine&Minerale (20), Magnesium (18), Elevit (14), Eisen (11), Pre(ä)gnavit (9), Milupa (4), Ferratabs (4), DHA (4), Juice Plus (3), Praenarit Select II (3), Folsan (3), Natalovit (2), Milunatal (2), Cosmoterra (2), Metafolin (2), Oliyvit (2), Kieselerde (1), Femibran (1), Piagnavit (1), Neovin (1), Femityrin (1), DHL (1), Magnosolv (1), Vitalor (1), Selen (1), Nutrilite (1), Milumil (1), Nutrifem (1), DM von A-Z für Schwangere (1), Jod (1), Herbalive (1), Gynefam (1), Biosa (1), Novavit (1), Femibiotin (1), Flohsamen (1), Fibion (1), Immun 44 (1), Kräuterblut (1), Infebran (1).

Frage 31: Ihr zuständiger Versicherungsträger?

- *Andere Versicherungsanstalt:* KFA (1).

Messzeitpunkt 2

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

Rezepte (11), Nichts – alles hat gepasst (9), Ernährung in der Stillzeit (4), mehr Zeit (4), zu allgemein – mehr Praxisbezug (3), mehr Werbung (2), Kostproben (2), Zeitmanagement (2), Information über Untergewicht (2), Benachrichtigung bei Krankheitsfall (2), Mistkübel (1), konkrete Auflistung verbotener Nahrungsmittel (1), wie Schwangerschaftsbeschwerden durch Ernährung beeinflusst werden können (1), kürzere Einleitung (1), Workshops regional anbieten (1), mehr Informationen über Karenzgeld (1), Vortrag über Kindergeld extra machen (1), Anmeldebestätigung per Mail (1), Obst (1), mehr Informationen über Bedürfnisse von Kleinkindern (1), mehr auf die zuvor abgefragten Erwartungen der TeilnehmerInnen eingehen (1).

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

- *Nein: Warum nicht:* Wenn die Person sich noch nicht eingelezen hat (1).

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?

Stillen/Ernährung für Kleinkinder (20), Rezepte (10), allgemein mehr Informationen zur Ernährung (8), Nichts – es hat alles gepasst (5), Ernährungstabellen – was ist (nicht) erlaubt (4), Schwangerschaftsdiabetes (3), Beschwerden (2), Nahrungsergänzungsmittel (2), Wochen-/Kinderbetreuungsgeld (2), Risiken (1), siehe Frage 11 (1), Alternativen zu verbotenen Nahrungsmitteln (1), Produkte zur Gesundheitsförderung (1), mehr Informationen über den Geburtsvorgang (1), Geicht nach Geburt (1).

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

Nichts – es hat alles gepasst (2), Rauchen/Alkohol (1), Ernährungspyramide (1), allgemeiner Teil (1), Vitamine&Minerale (1), Kinderbetreuungsgeld (1), Informationen über Lebensmittel (sollten eher schriftlich mitgegeben werden) (1), weniger Administratives (1), mehr individuelle Fragen beantworten (1).

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

Nichts – es hat alles gepasst (4), mehr Informationen über Stillen (2), Zeit (1), Ausführlicher (1), früher anfangen (1), mit Partner den Workshop besuchen (1), Rezepte (1), zu wenig Informationen zu Wochengeld (1), Beschwerde über unfreundliche TrainerIn (1), siehe Frage 11 (1), GKK-Folder über nächste Veranstaltung (1), Handy auf lautlos stellen (1).

