

# Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose



bvaeb  
Versicherungsanstalt  
öffentlicht Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau



### Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



**Generaldirektor  
Dr. Gerhard Vogel**

© Marion Carniel



**Obmann  
Mag. Dr. Eckehard Quin**

© Andi Bruckner

---

#### Impressum

**Medieninhaber:** Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

**Bild Cover:** © Danijela Maksimovic/Shutterstock.com

**Auflage:** 02/2026, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.bvaeb.at/Datenschutz](http://www.bvaeb.at/Datenschutz).

## **Sehr geehrte Dame! Sehr geehrter Herr!**

Osteoporose ist eine häufige Alterserkrankung der Knochen. Neuesten Untersuchungen zufolge leiden rund 700 000 Österreicherinnen und Österreicher an Osteoporose, davon etwa 470 000 Frauen im Alter von über 50 Jahren. Mit der zunehmenden Alterung der Bevölkerungsstruktur werden in Zukunft noch mehr Menschen davon betroffen sein. Die Erkrankung verläuft oft lange Zeit unerkannt, Schmerzen treten erst bei Knochenbrüchen, zum Beispiel an den Wirbelkörpern, auf. Besonders häufig kommt es zu Oberschenkelhalsbrüchen.

Risikofaktoren, die das Auftreten der Osteoporose fördern, sollen frühzeitig erkannt und behandelt werden. Dazu zählen unter anderem Bewegungsmangel und vor allem eine kalziumarme Ernährung sowie ein Vitamin D-Mangel.

Mit ausgewogener Ernährung und vor allem regelmäßiger Bewegung kann man sehr gut dem Knochenschwund im Alter vorbeugen.

Diese Broschüre gibt Ihnen alle wichtigen Informationen zum Thema Ernährung bei Osteoporose.

**Prim. Dr. Bruno Mähr, MSc**  
Ärztliche Leitung Therapiezentrum Rosalienhof, Bad Tatzmannsdorf

# Inhaltsverzeichnis

Grundlagen.....	5
Ernährungsrichtlinien.....	6
Tagesbedarf an Kalzium .....	6
Faktoren, welche die Kalziumaufnahme fördern bzw. hemmen .....	7
Kalziumreiche Lebensmittel.....	8
Vitamin D (Calciferole)	
- zur Prävention bzw. Behandlung bei Osteoporose.....	10
Kalziumgehalt in Lebensmitteln .....	12
Aufstellung von kalziumhaltigen Lebensmitteln .....	15
Risikofaktoren für Osteoporose.....	16
Woher bekomme ich mein Kalzium bei Laktoseintoleranz?.....	16
Buch- und Internettipps .....	17

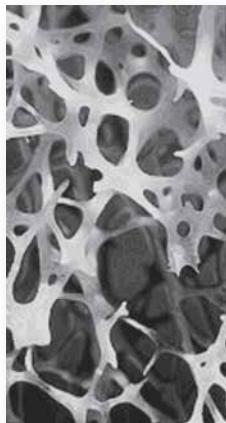
# Grundlagen

Osteoporose ist eine Erkrankung des Skelettsystems, die im Volksmund auch als „Knochenschwund“ bezeichnet wird. Bei Osteoporose liegt eine fortschreitende Abnahme der Knochensubstanz bzw. der Knochendichte vor.

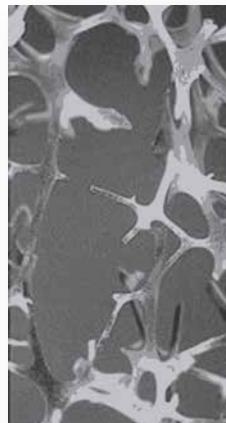
Sehr oft beginnt Osteoporose schleichend, anfänglich sogar meist unberichtet. Betroffen sind zuerst die Wirbelkörper, später auch andere Knochen, hier meist der Oberschenkelhalsknochen. Im fortgeschrittenen Stadium sinken die Wirbelkörper ähnlich einem einstürzenden Haus in sich zusammen. Oberschenkelhalsknochen können schon bei geringen Belastungen brechen. Auswirkungen dieser Knochenbrüche – welche oft vom Betroffenen nicht gleich als solche erkannt werden – sind Schmerzen, Einschränkung der Bewegungsfreiheit, eine Verkrümmung der Wirbelsäule, Verringerung der Körpergröße sowie zeitweilige, oft aber auch bleibende Behinderungen. Die Lebensqualität erleidet durch diese Faktoren meist einen erheblichen Verlust.

Osteoporose kann heute hervorragend behandelt werden. Die Erkrankung kann zwar nicht gänzlich geheilt werden, doch es ist möglich, das Fortschreiten und die Spätfolgen zu bremsen.

gesunder  
Knochen



osteoporotischer  
Knochen



# Ernährungsrichtlinien

Osteoporose und Ernährung gehören unbedingt zusammen. Zum Aufbau und zur Erhaltung der Knochenmasse braucht unser Körper Kalzium (Ca). Dieser Mineralstoff gelangt ausschließlich durch Essen und Trinken in unseren Körper.

Die Rolle einer knochengesunden Ernährung bei der Vorbeugung und Behandlung ist wichtig. Zu vergessen ist aber nicht, dass bei einer bestehenden Osteoporose eine kalziumreiche Ernährung alleine nicht ausreicht. In diesem Fall kann eine gesunde Ernährung immer nur als unterstützende und ergänzende Maßnahme zur medikamentösen Therapie gesehen werden. Die Wertigkeit einer gesunden Ernährung bei Osteoporose ist heute als wissenschaftlich gesichert anzusehen.

## Tagesbedarf an Kalzium

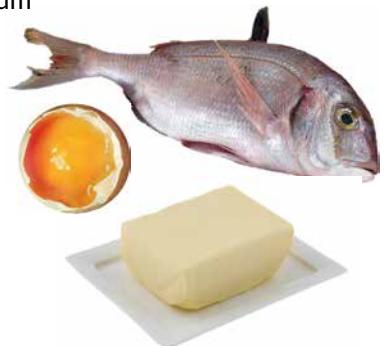
Diese Empfehlungen gelten für gesunde Menschen – bei einer bestehenden Osteoporose sollte die Kalziumaufnahme noch um einiges höher liegen (ca. 1 200 bis 1 500 mg).

Kinder	Kalziumbedarf in mg
1 bis unter 4 Jahren	600
4 bis unter 7 Jahren	750
7 bis unter 10 Jahren	900
10 bis unter 13 Jahren	1 100
13 bis unter 15 Jahren	1 200
Jugendliche und Erwachsene	Kalziumbedarf in mg
15 bis unter 19 Jahren	1 200
19 bis unter 25 Jahren	1 000
25 bis unter 51 Jahren	1 000
51 bis unter 65 Jahren	1 000
65 Jahre und älter	1 000

## Faktoren, welche die Kalziumaufnahme fördern bzw. hemmen

### Fördernde Faktoren

- Milchzucker (enthalten in allen Milchprodukten)
- Apfel- und Zitronensäure (deshalb wird Kalzium auch diversen Fruchtsäften zugesetzt)
- Vitamin D  
(Vitamin D-reiche Lebensmittel:  
Fisch, Eidotter, Butter; Vitamin D wird im Körper unter Einwirkung von Sonnenlicht aktiviert, daher mindestens eine halbe Stunde täglich an die frische Luft gehen.)



### Hemmende Faktoren

- phosphatreiche Nahrungsmittel (Cola-Getränke, Schmelzkäse, Fleisch- und Wurstwaren)
- Phytate (enthalten in: Erdnüssen, Mais, Soja, Weizen-, Gersten- und Roggenvollkornmehl)  
Erhitzen Sie Kleie oder Flocken vor dem Verzehr (auch bei Müsli).
- Bohnenkaffe in großen Mengen (mehr als 3 Tassen/Tag)
- Alkohol in größeren Mengen
- hoher Kochsalzkonsum
- Oxalsäure (enthalten in: Spinat, Mangold, Rhabarber, Kakaopulver, Rote Rüben)
- Rauchen (verengt die kleinsten Blutgefäße und verschlechtert dadurch die Versorgung des Knochens)

## Kalziumreiche Lebensmittel

- Bauen Sie täglich kalziumreiche Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan ein.
- Essen Sie mehrere kalziumreiche Mahlzeiten über den Tag verteilt, so erreichen Sie eine bessere Verwertbarkeit von Kalzium aus dem Darm.

### Milch- und Milchprodukte

Der Fettgehalt ist für den Kalziumgehalt unbedeutend. Da es jedoch für unseren Stoffwechsel günstiger ist, weniger tierische Fette zu essen, empfehlen wir zu mageren Produkten zu greifen:

- Milch (Frischmilch, Sauermilch, Buttermilch, Molke)
- Joghurt
- Hartkäse (Parmesan, Emmentaler, Edamer, Tilsiter)
- Weich-Frischkäse (Cottagekäse, Hüttenkäse, Topfen, Gervais)

### Obst

- Sehr kalziumreiche Obstsorten sind Beerenfrüchte (Ribisel, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren) und Südfrüchte.



## Brot, Getreide und Beilagen

- Versuchen Sie öfters, Getreideerzeugnisse aus Vollkorn in Ihren Speiseplan einzubauen. Diese Lebensmittel enthalten Vitamine und Ballaststoffe, die sich günstig auf die Kalziumaufnahme auswirken.
- Besonders reich an Kalzium ist z.B. Amaranth, ein hirseähnliches Getreide. Damit lassen sich einfache Rezepte zubereiten, wie z.B. Suppen, Gemüsepfannen, Aufläufe und auch Süßspeisen.
- Ebenfalls sehr gute Kalziumquellen sind Samen und Nüsse, wie Mohn, Leinsamen, Sesam und Mandeln. Bevorzugen Sie Gebäck, das mit diesen Samen bestreut ist.

## Gemüse

- Bei der Zubereitung von Gemüse sollten Sie darauf achten, dass das Kochwasser nach Möglichkeit mitverwendet wird, da Kalzium beim Kochen zum Teil ausgeschwemmt wird.
- Besonders große Mengen an Kalzium enthalten alle Kohlgemüsearten (Kohl, Brokkoli, Kohlsprossen, Karfiol) und frische grüne Küchenkräuter.

## Getränke

Im Handel gibt es diverse Fruchtsäfte, die mit Kalzium angereichert werden. Der Nachteil vieler Fruchtsäfte ist jedoch meist der zu hohe Zuckergehalt. Hier kann es vorteilhafter sein, auf kalziumreiche Mineralwässer zurückzugreifen.

## Vitamin D (Calciferole) – zur Prävention bzw. Behandlung bei Osteoporose

Im Gegensatz zu anderen Vitaminen kann Vitamin D vom Körper selbst gebildet werden. Durch Einwirkung von Sonnenlicht (UVB-Strahlen) entstehen in der Haut Vorstufen von Vitamin D, welche über den Blutkreislauf in Leber und Niere zum aktiven Vitamin D (Dihydroxycholecalciferol oder auch Calcitriol) umgewandelt werden.

Demnach benötigt unser Körper unter anderem Vitamin D, um Kalzium aus dem Darm aufzunehmen und in den Knochen einzubauen zu können.

Für eine bestmögliche Vitamin D-Wirkung ist eine adäquate Kalziumzufuhr erforderlich und umgekehrt.

### Wie viel Vitamin D sollte pro Tag zugeführt werden?

Für Kinder und für Erwachsene werden **20 µg = Mikrogramm** (800 Internationale Einheiten, IE) Vitamin D3 empfohlen. Es handelt sich hierbei um einen Schätzwert unter der Annahme, dass kein körpereigenes Vitamin D gebildet wird.

Der Bedarf an alimentärem Vitamin D ist von mehreren äußeren Faktoren abhängig. So ist zum Beispiel die Fähigkeit zur Vitamin D-Bildung in der Haut im Alter, im Vergleich zu jungen Erwachsenen, deutlich reduziert.

Weitere Einflussfaktoren können sein: Jahres- bzw. Tageszeit, Witterung, Kleidung, Sonnenschutzcremen, Hautpigmentierung, Interaktion mit Medikamenten und/oder Mikronährstoffen usw.

### In welchen Lebensmitteln ist Vitamin D enthalten?

Vitamin D, ein fettlösliches Vitamin, ist nur in wenigen Nahrungsmitteln in nennenswerten Mengen enthalten.

In tierischen Lebensmitteln als Vitamin D3 oder Cholecalciferol bezeichnet, kommt es vor allem in Fettfischen (z.B. Hering, Makrele) bzw. Fischöl (Lebertran), Leber, Margarine (mit Vitamin D angereichert), Eigelb, Milchprodukten (in geringeren Konzentrationen) und Fleisch vor.

In pflanzlichen Produkten ist es als Vorstufe Ergosterin in nennenswerten Konzentrationen in einigen Speisepilzen (z.B. Steinpilze, Morcheln, Champignons) enthalten.

- Bis 180 °C hitzestabil
- Durchschnittlicher Zubereitungsverlust 10%

**Vitamin-D-Gehalt ausgewählter Lebensmittel  
(Menge in 100 g essbarem Anteil)**

Lebensmittel	(µg/100 g)
Butter	1,2
Hering	25
Hühnerei	2,9
Lachs	16
Makrele	4
Sardinen	11
Thunfisch	4,5



# Kalziumgehalt in Lebensmitteln

Die folgende Aufstellung soll Ihnen bei der Auswahl der für Sie günstigen Lebensmittel helfen:

## Kalzium-Gehalt (Menge in 100 g essbarem Anteil)

Konzentrationsbereich	Lebensmittel
1000 bis 2000 mg	Appenzellerkäse (20 % F.i.Tr.), Emmentalerkäse, Parmesan, Mohn
500 bis 1000 mg	Appenzellerkäse (50 % F.i.Tr.), Butterkäse, Edamerkäse, Gorgonzolakäse, Goudakäse, Limburgerkäse, Mozzarellakäse, Tilsiterkäse, Chiasamen, Sesamsamen



Konzentrationsbereich	Lebensmittel
200 bis 500 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kondensmilch, Fetakäse, Ricottakäse, Amaranthsamen</li> <li>• Gartenkresse, Grünkohl, Lupine, Sojabohnen Hagebutte</li> <li>• Haselnuss, Süßmandel</li> <li>• Milchschokolade</li> </ul>
100 bis 200 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buttermilch, Fruchtjoghurt, Naturjogurt, Kaffeesahne, Kefir, Kuhmilch, Sauerrahm, Schafmilch, Ziegenmilch</li> <li>• Sauermilchkäse</li> <li>• Hühnereigelb</li> <li>• Gartenbohnen, Brunnenkresse, Blattfenchel, Kichererbse, Leinsamen, Mangold, Mungbohne, Petersilie, Rucola, Schnittlauch, Sojamehl, Spinat</li> <li>• Getrocknete Feigen</li> <li>• Pistazie, Paranuss</li> <li>• Kakaopulver</li> </ul>
50 bis 100 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagobers, Süßmolke</li> <li>• Frischkäse, Hüttenkäse, Topfen</li> <li>• Barsch, Hering, Karpfen, Kaviar, Sardelle, Sardine, Scholle, Zander</li> <li>• Auster, Garnele, Hummer, Languste</li> <li>• Hafer, Hafermehl, Quinoa, Weizenkleie, Weißbrot</li> <li>• Artischocke, Bärlauch, Brokkoli, Endivie, Erbsen, Fisolen, Kohlrabi, Linsen, Lauch, Rhabarber, Schwarzwurzel, Sellerie, Sonnenblumenkerne, Tofu, Wirsing</li> <li>• Getrocknete Aprikosen, Dattel, Feige, Olive, Rosine</li> <li>• Erdnuss, Macadamianuss, Pekannuss, Walnuss</li> </ul>

## Aufstellung von kalziumhaltigen Lebensmitteln

(kein vollständiger Speiseplan)

Variante 1 – gesamt: 1 361 mg Ca		
<b>Getränke:</b>	1,5 Liter kalziumhaltiges Mineralwasser	329 mg Ca
<b>Frühstück:</b> • Milch im Kaffee • Käse	2 Esslöffel (~ 30 g) Milch 1,5% Fett 2 Scheiben (= 30 g) Tilsiter 30% F.i.T.	36 mg Ca 297 mg Ca
<b>Vormittag:</b> • Joghurt • Feigen getr.	1 Becher (= 250 g) Joghurt 1% Fett 3 Stück (~ 60 g)	325 mg Ca 114 mg Ca
<b>Mittag:</b>	kommt auf das jeweilige Menü an	
<b>Nachmittag:</b> • Orange • Haselnüsse	1 mittelgr. Orange (200 g ohne Schale) ca. 1 Handvoll (~ 50 g)	84 mg Ca 113 mg Ca
<b>Abend:</b> • Karotten	2 Stück mittelgroß (~ 180 g)	63 mg Ca



Variante 2 – gesamt: 1 135 mg Ca		
<b>Getränke:</b>	1,5 Liter kalziumhaltiges Mineralwasser	329 mg Ca
<b>Frühstück:</b>		
• Milch im Kaffee	2 Esslöffel (~ 30 g) Milch 1,5% Fett 30 g	36 mg Ca 27 mg Ca
• Magertopfen	2 Scheiben (= 30 g) Tilsiter 30% F.i.T. 1 Esslöffel (= ca. 6 g) gehackt	297 mg Ca 13 mg Ca
<b>Vormittag:</b>		
• Kiwi	1 Stück mittelgroß (= ca. 80 g)	30 mg Ca
<b>Mittag:</b>	kommt auf das jeweilige Menü an	
<b>Nachmittag:</b>		
• Buttermilch	0,25 Liter	300 mg Ca
<b>Abend:</b>		
• Hüttenkäse	10% F.i.T. ½ Becher (= 100 g) 1 Esslöffel (= 6 g) gehackt	95 mg Ca 8 mg Ca
• Schnittlauch		



# Risikofaktoren für Osteoporose

Bei der Entstehung einer Osteoporose sind Frauen etwa dreimal häufiger betroffen als Männer. Zurückzuführen ist dies auf genetische Ursachen und hormonelle Veränderungen (postmenopausale Osteoporose). Osteoporose ist aber nicht nur weiblich, immer mehr Männer sind ebenfalls aufgrund ungesunder Ernährung, chronischem Alkoholkonsum, Rauchen und mangelnder Bewegung von dieser heimtückischen Krankheit betroffen.

Osteoporose kann auch als Folge anderer Erkrankungen auftreten, dies betrifft Frauen und Männer gleich: Hormonmangel, Erkrankungen der Schilddrüse oder Nieren, Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus, Laktoseintoleranz, Entzündliche Darmerkrankungen) oder Krankheiten, die eine langdauernde Cortisontherapie erfordern.

Die Basis sowohl in der Prävention als auch in der Therapie ist eine knochen-freundliche Ernährung bzw. Lebensweise.

## Woher bekomme ich mein Kalzium bei Laktoseintoleranz?

Auch bei einer bestehenden Laktoseintoleranz ist es mittlerweile leicht möglich, mittels **kalziumreicher Gemüse- und Obstsorten, Kräutern, Samen, Mineralwässer sowie laktosefreie Milch- und Sojaprodukte** seinen täglichen Kalziumbedarf zu decken.

Mehr Informationen bei Laktoseintoleranz erhalten Sie durch unsere Broschüre „Ernährungs-empfehlungen bei Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption und Histaminintoleranz“:



# Buch- und Internettipps

Agnes Budnowski, Flora Koller, Martina Kreuter-Müller, Maya Thun

**Ernährung bei Osteoporose (maudrich.gesund essen)**

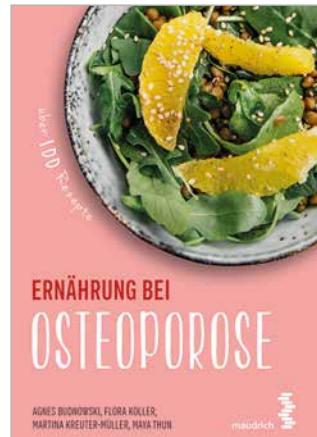
maudrich, 3. Auflage 2024

Taschenbuch

ISBN 978-3-99002-065-4

Die besten Rezepte für starke Knochen. Kalzium als „Knochenbauer“ ist in der Vorsorge und Therapie von Osteoporose längst bekannt. Auch die positive Wirkung des „Super“-Vitamins D ist kein Geheimnis mehr. Doch welche anderen Vitamine und Mineralstoffe können den Aufbau der Knochenmasse zusätzlich unterstützen? Und gibt es tatsächlich auch „Knochenräuber“?

Drei Ernährungsexpertinnen und eine Fachärztin klären diese und viele weitere Fragen und zeigen Ihnen, wie Sie mit Ernährung Ihre Knochen stärken können. Dazu finden Sie viele einfache, schnelle Rezepte für jeden Geschmack. Mit genauen Nährwertangaben und praktischen Symbolen zum Nährstoffgehalt.



[www.osteoporose-selbsthilfe.at](http://www.osteoporose-selbsthilfe.at)

[www.aktion gesunde knochen.at](http://www.aktion gesunde knochen.at)



## BVAEB-Kundenservicestellen

### WIEN, NIEDERÖSTERREICH UND BURGENLAND

**Landesstelle für Wien,  
Niederösterreich und Burgenland**  
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien  
Telefon: 050405-23700  
e-Mail: postoffice@bvaeb.at

**Außenstelle St. Pölten**  
Bahnhofplatz 10, 3100 St. Pölten  
Telefon: 050405-23700  
e-Mail: ast.stpoelten@bvaeb.at

**Außenstelle Eisenstadt**  
Neusiedler Straße 10, 7000 Eisenstadt  
Telefon: 050405-23700  
e-Mail: ast.eisenstadt@bvaeb.at

### OBERÖSTERREICH

**Landesstelle für Oberösterreich**  
Hessenplatz 14, 4020 Linz  
Telefon: 050405-24700  
e-Mail: lst.oberoesterreich@bvaeb.at

### KÄRNTEN

**Landesstelle für Kärnten**  
Siebenhügelstraße 1,  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Telefon: 050405-26700  
e-Mail: lst.kaernten@bvaeb.at

### STEIERMARK

**Landesstelle für Steiermark**  
Grieskai 106, 8020 Graz  
Telefon: 050405-25700  
e-Mail: lst.steiermark@bvaeb.at

### SALZBURG

**Landesstelle für Salzburg**  
St.-Julien-Straße 12A, 5020 Salzburg  
Telefon: 050405-27700  
e-Mail: lst.salzburg@bvaeb.at

### TIROL

**Landesstelle für Tirol**  
Meinhardstraße 1, 6010 Innsbruck  
Telefon: 050405-28700  
e-Mail: lst.tirol@bvaeb.at

### VORARLBERG

**Landesstelle für Vorarlberg**  
Montfortstraße 11, 6900 Bregenz  
Telefon: 050405-29700  
e-Mail: lst.vorarlberg@bvaeb.at



# BVAEB-Ambulatorien

für Patientinnen und Patienten aller Kassen

## WIEN

### Ambulatorium U3Med Erdberg

Erdbergstraße 202/E7a, 1030 Wien

- Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
- Innere Medizin/Vorsorgeuntersuchung
- Physikalische Medizin

Telefon: 050405-13999

### Ambulatorium Wien Josefstadt

Josefstädter Straße 80, 1080 Wien

- Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
- Innere Medizin/Vorsorgeuntersuchung
- Augenheilkunde

Telefon: 050405-21970

### Zahnambulatorium Wien Praterstern

Praterstern 3, 1020 Wien

Telefon: 050405-37400

### Zahnambulatorium Wien Westbahnhof

Mariahilferstraße 133, 1150 Wien

Telefon: 050405-37200

## NIEDERÖSTERREICH

### Zahnambulatorium St. Pölten

Julius-Raab-Promenade 1/1/2,

3100 St. Pölten

Telefon: 050405-37220

## OBERÖSTERREICH

### Zahnambulatorium Linz

Bahnhofplatz 3–6/Top 25, 4020 Linz

Telefon: 050405-37240

## KÄRNTEN

### Zahnambulatorium Villach

Bahnhofplatz 1, 9500 Villach

Telefon: 050405-37320

## STEIERMARK

### Zahnambulatorium Eisenerz

Hammerplatz 1, 8790 Eisenerz

Telefon: 050405-37380

### Zahnambulatorium Graz

Bahnhofgürtel 85, TOP B1A, 8020 Graz

Telefon: 050405-37340

## SALZBURG

### Zahnambulatorium Salzburg

St.-Julien-Straße 12A, 5020 Salzburg

Telefon: 050405-27310

## TIROL

### Zahnambulatorium Innsbruck

Südtiroler Platz 3, 6020 Innsbruck

Telefon: 050405-37280

## VORARLBERG

### Zahnambulatorium Feldkirch

Bahnhofstraße 40/3, 6800 Feldkirch

Telefon: 050405-37300

Die Öffnungszeiten aller Ambulatorien finden Sie auf unserer Website

[www.bvaeb-ambulatorien.at](http://www.bvaeb-ambulatorien.at)

**Mach's einfach.**

**Mach's smart.**

**Mach's papierfrei.**

**Mach's anders.**

**Mach's digital mit**

Meine bvaeb



auch online unter:  
**www.meinebvaeb.at**

**Informationen zu den Leistungen und Services  
der BVAEB erhalten Sie unter:**

**050405** (österreichweit zu den Servicezeiten)

**www.bvaeb.at/kontakt**