

## Ernährungsempfehlungen bei erhöhter Harnsäure (Hyperurikämie) und Gicht

---





## 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.



© Marion Carniel

**Generaldirektor  
Dr. Gerhard Vogel**



© Andi Bruckner

**Obmann  
Dr. Norbert Schnedl**

---

### Impressum

**Medieninhaber:** Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien  
**Bilder Cover (v.l.o.n.r.u.):** © wavebreakmedia/Shutterstock.com, © manusapon kasosod/Shutterstock.com, © beats1/Shutterstock.com, © Halfpoint/Shutterstock.com

**Auflage:** 02/2024, 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!

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Nach diesem Motto möchten wir Sie über Vorbeugung, Risiken und Behandlungsmöglichkeiten einzelner Erkrankungen informieren.

Gicht wird oft als „Zivilisationskrankheit“ bezeichnet und ist eine Stoffwechselerkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis, deren Häufigkeit zunimmt und derzeit etwa 3 bis 5% der Bevölkerung betrifft.

Bei der Gicht kommt es zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in verschiedenen Gelenken und Geweben und in der Folge zu Gelenksveränderungen, Nierensteinen und Schädigung der Nieren, es besteht aber auch ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Akute Symptome sind plötzliche, starke Schmerzen in einem Gelenk und heftige Schmerzen bei Berührung. Das Gelenk ist dabei gerötet, geschwollen und überwärmt. Es kann auch Fieber auftreten. Bei wiederholten Gichtanfällen und lang andauernder Erkrankung kommt es zu schweren Gelenksveränderungen, Behinderung und chronischen Schmerzen.

Die Neigung zu Gicht kann man im Blut durch eine Erhöhung der Harnsäurewerte (= Hyperurikämie) erkennen.

Die Ursachen der Hyperurikämie sind vielfältig. Unsere Ernährung mit erhöhtem Fleischkonsum und übermäßigem Alkoholkonsum, Diabetes mellitus, Nierenfunktionsstörungen, Tumorerkrankungen oder Systemerkrankungen wie die Schuppenflechte können diese begünstigen. Auch industriell bearbeitete Fructose, ein künstliches Süßungsmittel aus Maisstärke, das oft in Softdrinks eingesetzt wird, erhöht das Risiko.

Mit einer optimierten Ernährung kann die Wahrscheinlichkeit, an Gicht zu erkranken oder einen neuerlichen Gichtanfall zu erleiden, deutlich herabgesetzt werden. Eine ergänzende medikamentöse Therapie mit dem Ziel, den Harnsäurespiegel im Blut auf unter 6 mg/dl abzusenken, ist meist erforderlich. Dabei gelingt es, sowohl bestehende Harnsäureablagerungen in den Gelenken, als auch Harnsäuresteine in den Nieren wieder abzubauen und Langzeitschäden zu verhindern.

Prim. Dr. Peter Roitner

Ärztliche Leitung Rehabilitationszentrum Austria, Bad Schallerbach

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Definition</b> .....  | <b>5</b>  |
| <b>Hyperurikämie</b> .....                                       | <b>5</b>  |
| <b>Gicht</b> .....   | <b>6</b>  |
| <b>Maßnahmen</b> .....   | <b>7</b>  |
| <b>1. Abwechslungsreiche, bedarfsgerechte Ernährung</b> .....    | <b>7</b>  |
| <b>2. Normalisierung des Körpergewichtes</b> .....               | <b>9</b>  |
| <b>3. Verminderung der Purinzufuhr mit der Nahrung</b> .....     | <b>9</b>  |
| <b>4. Verzicht auf Alkohol (oder starke Einschränkung)</b> ..... | <b>11</b> |
| <b>5. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr</b> .....                  | <b>12</b> |
| <b>6. Ideen für mehr Abwechslung im Speiseplan</b> .....         | <b>13</b> |
| <b>Harnsäuregehalt verschiedener Lebensmittel</b> .....          | <b>14</b> |
| <b>Das merke ich mir</b> .....                                   | <b>17</b> |

# Definition

## Hyperurikämie

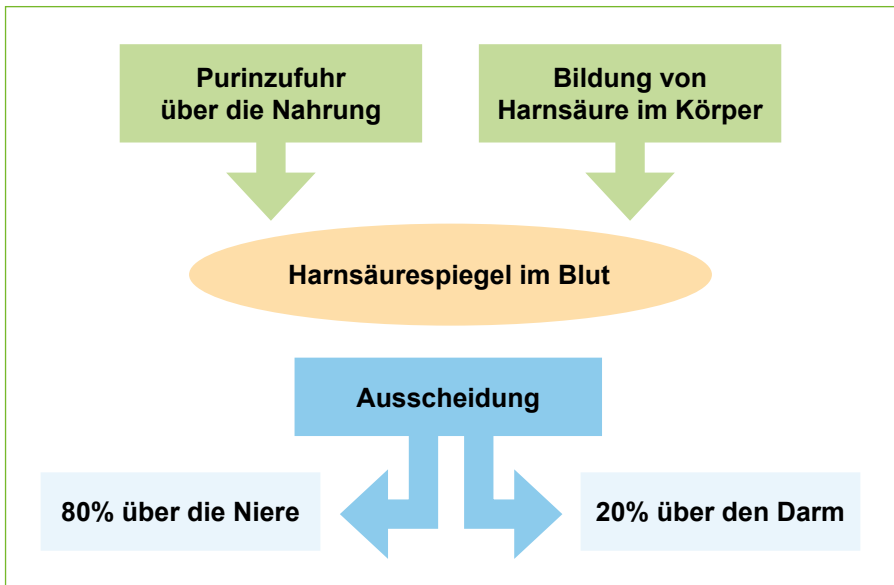
Bei einem Anstieg der Harnsäure über den Normwert spricht man von Hyperurikämie.

### Normwerte:

| Mann                     | Frau                     |
|--------------------------|--------------------------|
| < 7 mg Harnsäure/dl Blut | < 6 mg Harnsäure/dl Blut |

Harnsäure entsteht im Körper aus dem Stoffwechsel von Purinen. Diese werden einerseits mit der Nahrung in unseren Körper aufgenommen, andererseits entstehen Purine auch im Körper beim Zellabbau.

Harnsäure wird vom Körper wieder ausgeschieden (80% über die Niere, 20% über den Darm), sodass normalerweise ein Gleichgewicht herrscht und der Harnsäurespiegel unauffällig ist.



Bei erhöhten Harnsäurewerten ist dieses Gleichgewicht gestört. Die Ursachen dafür können vielfältig sein:

**a) Lebensstil:**

- hohe Zufuhr von **purinreichen Lebensmitteln** (z.B. Innereien, Fleisch)
- verminderte Ausscheidung von Harnsäure über die Niere durch (erhöhten und/oder regelmäßigen) **Alkoholkonsum**
- regelmäßig zu **geringer Flüssigkeitsaufnahme** (ca. 1,5 l Getränke pro Tag)
- hoher oder regelmäßiger **Konsum von Fruchtsäften**

**b) Andere Faktoren:**

- der Körper produziert zu viel Harnsäure (Stoffwechselerkrankung, die selten vorkommt)
- übermäßiger Zellaabbau z.B. bei rascher, übermäßiger Gewichtsreduktion mit hohem Verlust an Muskelmasse
- eingeschränkte Nierenfunktion

Ein erhöhter Harnsäurewert (Hyperurikämie) ist im Blut nachweisbar. Er verläuft symptomlos und bleibt oft unbemerkt.

## Gicht

Harnsäure ist nur bis zu einem bestimmten Ausmaß im Gewebe und im Blut lösbar. Steigt der Harnsäurespiegel weiter an, bilden sich Harnsäurekristalle, die zu Ablagerungen und schmerzhaften Entzündungen führen. In diesem Fall spricht man von Gicht.

Häufiger Auslöser eines akuten Gichtanfalles ist eine purinreiche Ernährung (fleischreiches, üppiges Essen) bei gleichzeitigem Konsum von Alkohol (verminderte Ausscheidung von Harnsäure über die Niere). Eine Optimierung des Lebensstils – mit einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung – kann in hohem Ausmaß Einfluss auf den Verlauf von Hyperurikämie und Gicht nehmen.

Erkrankungen, die ebenfalls stark von unserem Lebensstil geprägt sind, wie z.B. Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit), eine gestörte Glucosetoleranz und Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Fettleber, treten nicht selten gemeinsam mit Hyperurikämie und Gicht auf. Die Rolle der Ernährung spielt sowohl in der Vorsorge als auch in der Therapie eine wesentliche Rolle. Ziel der Ernährungstherapie bei Hyperurikämie und Gicht ist eine Senkung der Harnsäurekonzentration unter die Normwerte.

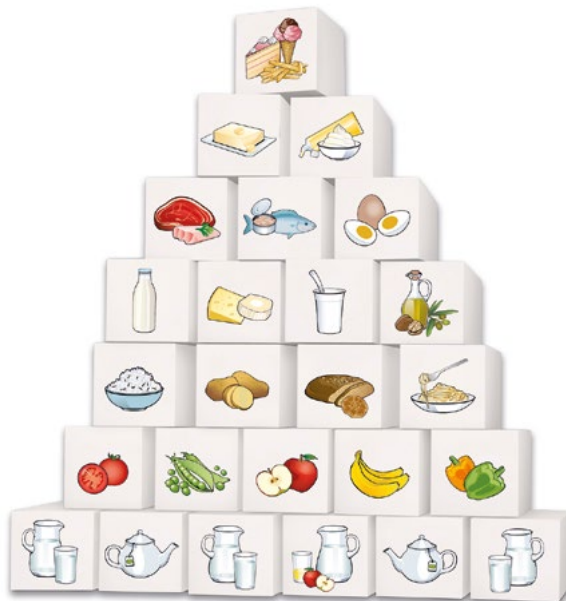
# Maßnahmen

Folgende Maßnahmen sollen dabei im Vordergrund stehen:

1. Abwechslungsreiche, bedarfsgerechte Ernährung
2. Normalisierung des Körpergewichtes bei bestehendem Übergewicht
3. Verminderung der Purinzufuhr mit der Nahrung
4. Verzicht auf Alkohol (oder starke Einschränkung)
5. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (keine Fruchtsäfte)

## 1. Abwechslungsreiche, bedarfsgerechte Ernährung

Die **Ernährungspyramide** gilt als Symbol für eine ausgewogene Ernährung, die auch bei Hyperurikämie und Gicht empfohlen wird.



- Genießen Sie die **Lebensmittelvielfalt** und wählen Sie häufig pflanzliche Lebensmittel.
- Entscheiden Sie sich dabei **täglich für dreimal eine Handvoll Gemüse oder Salat und zweimal ein Stück Obst**. Auch auf Hülsenfrüchte sollten Sie nicht vergessen! (*Mehr dazu unter Punkt 3 auf den Seite 9 bis 11.*) So gelingt es Ihnen, Ihren Körper mit ausreichend Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.
- Natürlich dürfen Sie Ihre Lebensmittelauswahl gerne mit Lebensmitteln tierischer Herkunft ergänzen: **Käse und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche und Fleisch selten**, max. 500 g/Woche.
- **Hochwertige pflanzliche Öle** (z.B. Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Distelöl, Kürbiskernöl, Maiskeimöl, Olivenöl) versorgen Sie mit lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E und leisten einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Kleine Mengen reichen dazu aus.
- Zucker und Salz in kleinen Mengen – kein Problem! **Eine sparsame Verwendung als „Gewürz“ gilt hier als oberstes Gebot!** Auf einen regelmäßigen Konsum von größeren Mengen sollten Sie allerdings verzichten. Kräuter und Gewürze bieten eine weitaus größere Vielfalt an Geschmackseindrücken.
- **Genießen Sie Ihre Mahlzeiten** in angenehmer Atmosphäre und nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen. Lassen Sie sich nicht ablenken und schenken Sie dem Essen Ihre Aufmerksamkeit. So können Sie ein Sättigungsempfinden auch wirklich wahrnehmen.
- Trinken Sie ausreichend – **ca. 1,5 l Wasser pro Tag**. Gesüßte Getränke wie Limonaden und Fruchtsäfte sind nicht empfehlenswert. Verzichteten Sie auf Alkohol.
- **Vollwertige Ernährung und ausreichend Bewegung gehören zusammen!** Gönnen Sie sich täglich 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität und praktizieren Sie einen „aktiven Alltag“. So gelingt es Ihnen auch leichter, Ihr Gewicht zu kontrollieren.



## 2. Normalisierung des Körpergewichtes

Übergewicht bzw. Adipositas begünstigt die Entstehung einer Hyperurikämie. Bei bestehendem Übergewicht sollte unbedingt eine **langsame Gewichtsreduktion** angestrebt werden. Meist führt eine moderate Gewichtsabnahme schon zu einer Senkung des Harnsäurespiegels.

Neben einer ausgewogenen, fettarmen und ballaststoffreichen Ernährung unterstützt Sie ein entsprechendes Bewegungsprogramm dabei, Ihr Gewicht zu reduzieren und dauerhaft zu halten.

**Vorsicht:** Bei einem zu raschen Gewichtsverlust durch sehr stark eingeschränkte Diäten oder bei totalem Fasten („Nulldiät“) werden durch den Abbau von Körperfett Ketonkörper gebildet, welche die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen. Dazu kommt, dass durch einen etwaigen Abbau von Muskelmasse (Abbau körpereigener Purine) **der Harnsäurespiegel** im Blut ansteigt. Deshalb sollten Sie von strengen Fastenkuren und Radikaldiäten absehen! Ein Gewichtsverlust von 0,5 kg pro Woche ist empfehlenswert und ausreichend.

## 3. Verminderung der Purinzufuhr mit der Nahrung

Nahrungspurine werden im menschlichen Körper zu Harnsäure abgebaut. Reduzieren Sie bei bestehender Hyperurikämie und Gicht die Aufnahme von Purinen über das Essen weitgehend.

### a) Meiden Sie purinreiche Lebensmittel:

- Innereien (vor allem Leber und Niere)
- Fleisch-, Knochen- und Hühnersuppen
- Haut von Fisch und Geflügel
- Fleischextrakt (Suppenwürze, Würfel)
- Meeresfrüchte, Ölsardinen, Makrelen



**b) Schränken Sie den Verzehr purinhaltiger Lebensmittel ein:**

- **Fleisch und Wurst:** maximal 300 bis 450 g insgesamt pro Woche (3 bis 4 handtellergroße Portionen)
- **Fisch:** ein- bis zweimal pro Woche 150 g

Achten Sie beim Fleisch- und Fischeinkauf auf gute Qualität und geben Sie heimischen Produkten den Vorzug!

- **Hefe:** Bier sehr selten
- **Hülsenfrüchte:** enthalten Purine, tragen aber üblicherweise in einer abwechslungsreichen fleischhaltigen Mischkost kaum zu einer Erhöhung des Harnsäurespiegels bei.

Eine Einschränkung von Hülsenfrüchten und Sojaprodukten oder sogar ein Verzicht darauf ist nicht notwendig!

**c) Bevorzugen Sie purinfreie bzw. purinarme Lebensmittel:**

- **Pflanzliche Lebensmittel:**  
3 Portionen Gemüse (oder mehr) und 1 bis 2 Portionen Obst pro Tag
- **Gemüsesuppe**
- **Getreide- und Getreideerzeugnisse**

Geben Sie Vollkornprodukten den Vorzug!

- **Kartoffeln und Kartoffelprodukte**
- **Milch und Milchprodukte:**  
täglich 250 ml Milch oder Milchprodukte (z.B. Joghurt, Buttermilch, Topfen)
- **Käse:**  
täglich 2 bis 3 Scheiben Käse



Achten Sie bei Milchprodukten und Käse auf den Fettanteil und greifen Sie häufiger zu fettarmen Produkten:

Milchprodukte < 3,5% Fett

Käse < 35% F.i.T.

- **Eier:** maximal 3 pro Woche inklusive verarbeiteter Produkte

#### 4. Verzicht auf Alkohol (oder starke Einschränkung)

Alkoholische Getränke wirken sich auf unterschiedliche Art negativ auf Ihre Gesundheit aus:

- Bier (auch alkoholfrei) enthält Purine und trägt aktiv zu einer Erhöhung der Harnsäurekonzentration im Blut bei.
- Alkohol hat die Eigenschaft, die Ausscheidung über die Niere zu behindern, wodurch es wiederum zu einem negativen Einfluss auf die Harnsäurekonzentration kommt. Diese Eigenschaft haben ALLE alkoholischen Getränke! Alkohol ist sehr energiereich und belastet Ihren Körper mit unnötigen Kalorien.
- Alkohol hat eine appetitfördernde Wirkung.



Bei einer angestrebten Gewichtsreduktion wirkt sich Alkohol sowohl durch die hohe Energiedichte als auch durch die appetitfördernde Eigenschaft kontraproduktiv aus.

- Ein regelmäßiger/übermäßiger Konsum von Alkohol steht in engem Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Krebserkrankungen und anderen gesundheitlichen Risiken.
- Sehen Sie Alkohol als Genussmittel. Trinken Sie alkoholische Getränke so selten wie möglich!

## 5. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Wasser hat in unserem Körper unter anderem die Aufgabe als Lösungs- und Transportmittel. Die Ausscheidung von Harnsäure über die Niere kann durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wesentlich unterstützt werden. Wasser ist dabei das Getränk der ersten Wahl!

**Trinken Sie ca. 1,5 l täglich.**

Gerne können Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr auch durch ungezuckerte Tees oder zwei bis drei Tassen Kaffee anstelle von Wasser abwechslungsreicher gestalten.

Limonaden, Fruchtsäfte, Sirups oder Energydrinks sind keine geeigneten Alternativen zu Wasser. Sie sind wahre Zucker- und Kalorienbomben.

**Fruchtzucker, in größeren Mengen verzehrt, hat zudem einen ungünstigen Einfluss auf die Harnsäureproduktion im Körper. Fruchtsäfte scheiden deshalb als Durstlöscher aus, weil die Konzentration an Fruchtzucker hier besonders hoch ist (1 bis 2 Stück Obst hingegen sind durchaus empfehlenswert).**

Oft versteckt sich Fruchtzucker hinter den Begriffen „Glukose-Fructose-Sirup“, „Invertzucker“, „Maissirup“, „Saftkonzentrat“ oder „Fruchtsüße“.



## 6. Ideen für mehr Abwechslung im Speiseplan

Alternativen zu Fleischgerichten und Wurstwaren:

|                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| <b>Frühstück</b>      | verschiedene Topfenaufstriche oder Landfrischkäse   |    |
|                       | Schnittkäse aufs Brot mit „Knabbergemüse“ (z.B. Paprika, Radieschen, Tomaten), Joghurt mit frischen Früchten und Haferflocken, Porridge oder andere Getreidebreie, Müsli  |  |
| <b>Warme Speisen</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gemüsesuppen</i>: klar oder gebunden</li> <li>• <i>Rohkost</i> als Vorspeise</li> </ul>   |    |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hauptgerichte ohne Fleisch</i>: Setzen Sie den Schwerpunkt auf Vollkornprodukte und Gemüse.<br/>Krautfleckerln, Kartoffelauflauf, Nudelgerichte, gefülltes Gemüse (z.B. mit Reis), Käse-spätzle, Linseneintopf, Kartoffelpuffer mit Spinat, Gemüserisotto, Ofenkartoffel mit Dip und Grillgemüse, Kartoffel-Gemüsegröstl, Gnocchi mit Tomatensoße u.v.m.</li> </ul> |  |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fleischgerichte mit Gemüse ergänzen</i>:<br/>Faschirtes mit Gemüse „strecken“, Eintöpfe</li> </ul>  |  |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gerichte mit wenig Fleisch</i>:<br/>Schinkenfleckerl, Spaghetti mit Gemüse-Fleisch-Sugo, Reisfleisch</li> <li>• <i>warme Mehlspeisen</i>:<br/>Apfelstrudel, Topfenauflauf, Topfenknödel, Reisauflauf, Zwetschenknödel, Marillenknödel</li> </ul>  |  |
| <b>kalte Gerichte</b> | Nudel-Gemüse-Salat, Kartoffelkäse, Griechischer Salat, Tomaten mit Mozzarella, Salatplatte (mit Ei), Käseplatte, Italienischer Nudelsalat, Anti-Pasti-Gemüse, Aufstrichplatte, Gemüsesulz, Käse-Paprika-Salat u.v.m.  |  |

# Harnsäuregehalt verschiedener Lebensmittel

Empfehlung für eine purinarmer Ernährung: < 500 mg Harnsäure/Tag

| Lebensmittel,<br>verzehrbarer Anteil/100g | gebildete Harnsäure/mg |
|---|------------------------|
| <b>Fleisch</b>                            |                        |
| Kalbfleisch                               | 140–150                |
| Rindfleisch                               | 110–150                |
| Schweinefleisch                           | 100–180                |
| Huhn, Pute                                | 120                    |
| Huhn, Pute mit Haut                       | 160                    |
| Wild, Lamm                                | 130–180                |
| <b>Innereien</b>                          |                        |
| Bries                                     | 920                    |
| Leber                                     | 450–500                |
| Niere                                     | 220–250                |
| Hirn                                      | 80–90                  |
| <b>Fisch, Fischwaren</b>                  |                        |
| Hering, mariniert                         | 180                    |
| Kabeljau, Dorsch                          | 110                    |
| Lachsforelle                              | 300                    |
| Makrele, geräuchert                       | 150                    |
| Rotbarsch                                 | 240                    |
| Sardelle                                  | 240                    |
| Ölsardine                                 | 350                    |
| Scholle, ohne Haut                        | 140                    |
| Scholle, mit Haut                         | 170                    |
| Thunfisch                                 | 260                    |



| Lebensmittel,<br>verzehrbarer Anteil/100g | gebildete Harnsäure/mg |
|---|------------------------|
| <b>Meeresfrüchte</b>                      |                        |
| Austern                                   | 90                     |
| Garnele                                   | 150                    |
| Shrimps                                   | 150                    |
| Muscheln                                  | 120–330                |
| <b>Wurst</b>                              |                        |
| Bratwurst                                 | 100                    |
| Braunschweiger                            | 80                     |
| Extrawurst                                | 80                     |
| Kalbsleberwurst                           | 160                    |
| Salami                                    | 100                    |
| Schinken, gekocht, mager                  | 130                    |
| Schinken, roh, mager                      | 170                    |
| <b>Eier</b>                               |                        |
| Ei, 1 Stück                               | 10                     |
| Eidotter, 1 Stück                         | 10                     |
| Eiklar, 1 Stück                           | 0                      |
| <b>Speisefette, Öle</b>                   |                        |
| Butter                                    | 0                      |
| Pflanzenmargarine                         | 0                      |
| Öle, alle Sorten                          | 0                      |
| <b>Nüsse</b>                              |                        |
| Erdnüsse                                  | 70                     |
| Haselnüsse                                | 40                     |
| Leinsamen                                 | 100                    |
| Walnüsse                                  | 30                     |



| Lebensmittel,<br>verzehrbarer Anteil/100g | gebildete Harnsäure/mg |
|---|------------------------|
| <b>Milch, Milchprodukte, Käse</b>         |                        |
| Buttermilch                               | 0                      |
| Joghurt, alle Fettstufen                  | < 10                   |
| Milch, alle Fettstufen                    | 0                      |
| Topfen                                    | 0                      |
| Camembert                                 | 30                     |
| Edamer                                    | 10                     |
| Emmentaler                                | 10                     |
| Feta                                      | 30                     |
| Gouda                                     | 20                     |
| Mozzarella                                | 10                     |
| Tilsiter                                  | 10                     |
| <b>Brot, Beilagen</b>                     |                        |
| Brot und Gebäck                           | 50–70                  |
| Kartoffeln                                | 20                     |
| Teigwaren, Reis                           | 60–90                  |
| <b>Hülsenfrüchte</b>                      |                        |
| Bohnen, weiß, Dose                        | 50                     |
| Bohnen, getrocknet                        | 170                    |
| Erbsen, getrocknet                        | 540                    |
| Kirchererbsen, getrocknet                 | 350                    |
| Linsen, getrocknet                        | 200                    |
| Sojabohnen, getrocknet                    | 350                    |
| Tofu                                      | 70                     |
| <b>Pilze</b>                              |                        |
| Champignon                                | 90                     |
| Eierschwammerl                            | 20                     |
| Steinpilz                                 | 90                     |

**Gemüse und Obst** enthalten nur geringe Mengen an Purinen und tragen nicht zur Erhöhung des Harnsäure-Spiegels bei.



# Das merke ich mir

- Reduzieren Sie allfälliges Übergewicht langsam (maximal 0,5 kg pro Woche).
- Fasten Sie nicht.
- Trinken Sie täglich ca. 1,5 l Wasser.
- Meiden Sie alkoholische Getränke weitgehend.
- Schränken Sie den Konsum von Innereien, Rindssuppe und Meeresfrüchten stark ein.
- Essen Sie maximal 300 bis 450 g Fleisch und Wurst insgesamt und ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche.
- Milchprodukte haben keinen Einfluss auf den Harnsäurespiegel und sollen täglich verzehrt werden – dabei auf den Fettanteil achten.
- Gemüse-, Kartoffel- und Getreidegerichte sind eine hervorragende Alternative zu Fleisch.
- Eine ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität sind Voraussetzung für Ihre Gesundheit.





## 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](mailto:postoffice@bvaeb.at)

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

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

### OBERÖSTERREICH

**Landesstelle für Oberösterreich**  
Hessenplatz 14, 4020 Linz  
Telefon: 050405-24700  
e-Mail: [Ist.oberoesterreich@bvaeb.at](mailto:Ist.oberoesterreich@bvaeb.at)

### KÄRNTEN

**Landesstelle für Kärnten**  
Siebenhügelstraße 1,  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
**oder**  
Bahnhofplatz 1, 9500 Villach  
Telefon: 050405-26700  
e-Mail: [Ist.kaernten@bvaeb.at](mailto:Ist.kaernten@bvaeb.at)

### STEIERMARK

**Landesstelle für Steiermark**  
Grieskai 106, 8020 Graz  
Telefon: 050405-25700  
e-Mail: [Ist.steiermark@bvaeb.at](mailto:Ist.steiermark@bvaeb.at)

**Außenstelle Eisenerz**  
Hammerplatz 1, 8790 Eisenerz  
Telefon: 050405-36450  
e-Mail: [ast.eisenerz@bvaeb.at](mailto:ast.eisenerz@bvaeb.at)

### SALZBURG

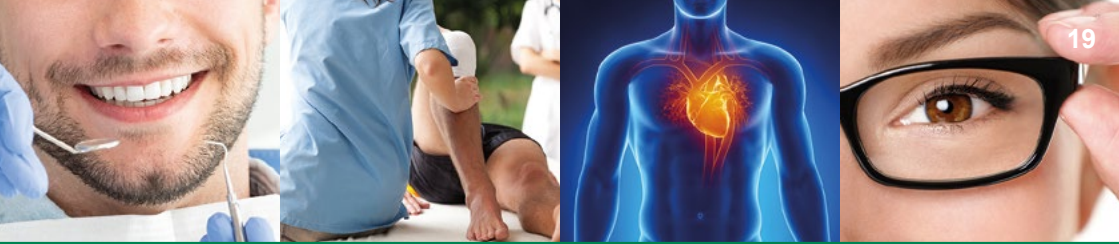
**Landesstelle für Salzburg**  
Faberstraße 2A, 5020 Salzburg  
Telefon: 050405-27700  
e-Mail: [Ist.salzburg@bvaeb.at](mailto:Ist.salzburg@bvaeb.at)

### TIROL

**Landesstelle für Tirol**  
Meinhardstraße 1, 6010 Innsbruck  
Telefon: 050405-28700  
e-Mail: [Ist.tirol@bvaeb.at](mailto:Ist.tirol@bvaeb.at)

### VORARLBERG

**Landesstelle für Vorarlberg**  
Montfortstraße 11, 6900 Bregenz  
Telefon: 050405-29700  
e-Mail: [Ist.vorarlberg@bvaeb.at](mailto:Ist.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

#### Physikoambulatorium Knittelfeld

Bahnhofplatz 9, 8720 Knittelfeld

Telefon: 050405-37460

#### Zahnambulatorium Eisenerz

Hammerplatz 1, 8790 Eisenerz

Telefon: 050405-37380

#### Zahnambulatorium Graz

Annenpassage Top B1B, Bahnhofgürtel 85/1,  
8020 Graz

Telefon: 050405-37340

#### Zahnambulatorium Trieben

Hauptplatz 13, 8784 Trieben

Telefon: 050405-37360

### SALZBURG

#### Zahnambulatorium Salzburg Faberstraße

Faberstraße 2A, 5020 Salzburg

Telefon: 050405-27310

#### Zahnambulatorium Salzburg Hauptbahnhof

Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg

Telefon: 050405-37260

### TIROL

#### Zahnambulatorium Innsbruck

Südtiroler Platz 3, 6020 Innsbruck

Telefon: 050405-37280

### VORARLBERG


#### Zahnambulatorium Feldkirch

Bahnhofstraße 40/3, 6800 Feldkirch

Telefon: 050405-37300



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

 **050405** (österreichweit zu den Servicezeiten)

 **www.bvaeb.at/kontakt**

Bilder (v.o.n.u.): © Chinnapong/Shutterstock.com, © fizkes/Shutterstock.com



**MeineBVAEB**

**Einreichungen, Abrufe und Informationen wie:**

- Rechnungen
- Kinderbetreuungsgeld
- Kur- und Rehaanträge
- etc.



**MeineBVAEB** steht Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.



**Zeit- und ortsunabhängig**

Die MeineBVAEB App ist im Google Play Store und iOS App Store verfügbar.



**Umfangreiche Möglichkeiten**

Das MeineBVAEB Portal bietet Ihnen ein umfangreiches Service unter:



**www.meinebvaeb.at**

App:



Portal:

