Ernährungsempfehlungen

bei erhöhter Harnsäure (Hyperurikämie) und Gicht

Versicherungsanstalt
öffentlich 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 Unternehmenszieles der BVAEB.

© Marion Carniel

Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel

© Andi Bruckner

Obmann
Mag. Dr. Eckehard Quin

Impressum
Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien
Bild Cover: © beats1/Shutterstock.com
Auflage: 03/2026, 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.

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

Definition 5

Hyperurikämie 5

Gicht 6

Maßnahmen 7

1. Abwechslungsreiche, bedarfsgerechte Ernährung 7

2. Normalisierung des Körpergewichtes 9

3. Verminderung der Purinzufuhr mit der Nahrung 9

4. Verzicht auf Alkohol (oder starke Einschränkung) 11

5. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr 12

6. Ideen für mehr Abwechslung im Speiseplan 13

Harnsäuregehalt verschiedener Lebensmittel 14

Das merke ich mir 17

Definition

Hyperurikämie

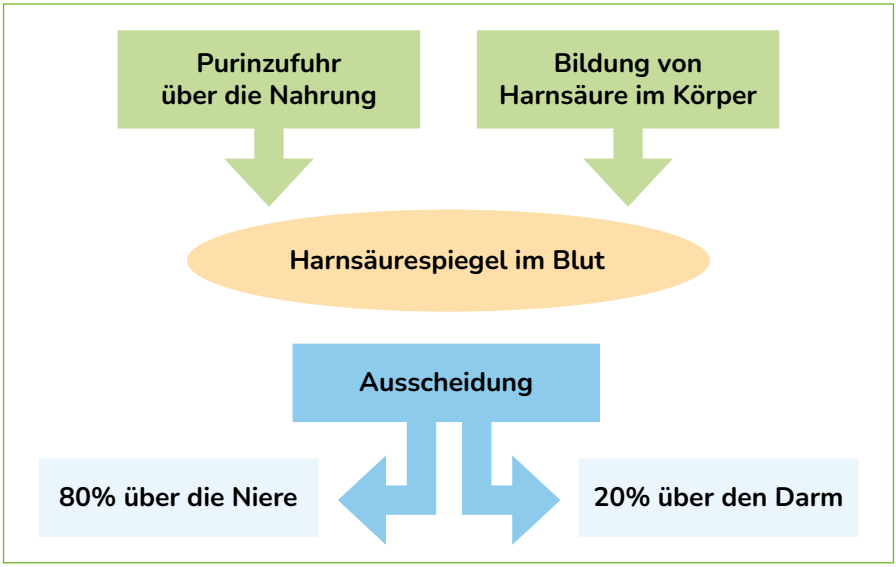
Bei einem Anstieg der Harnsäure über den Normwert spricht man von Hyperurikämie.

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:



Grafik: © BVAEB

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 **geringe 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 Zellabbau 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

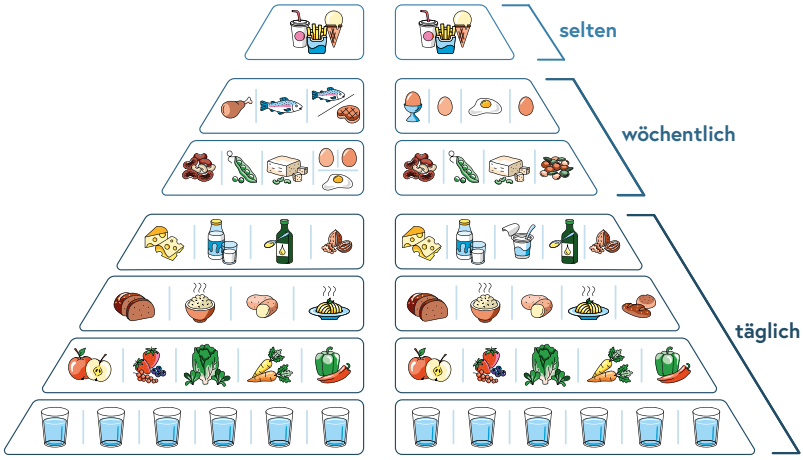
Folgende Maßnahmen sollen dabei im Vordergrund stehen:

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.

Die Österreichische Ernährungspyramide



Mit Fisch und Fleisch | Ohne Fisch und Fleisch

Quelle: BMSGPK, 2025, Die Österreichische Ernährungspyramide

- 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 und Fleisch maximal dreimal pro Woche** (insgesamt nicht mehr als 400 g).

- **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. Verzichten 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

Bild: © Marion Carniel

b) Schränken Sie den Verzehr purinhältiger Lebensmittel ein:

- Wurst: durch Milchprodukte oder vegetarische Gerichte (z. B. Aufstriche) ersetzten
- Fleisch: selten
- Fisch: ein- bis zweimal pro Woche (warm oder kalt)

Insgesamt soll die Gesamtmenge von 400 g/Woche (Wurst, Fleisch, Fisch) nicht überschritten werden.

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

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!

alle Bilder: © Marion Carniel

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“.

Bild: © Marion Carniel

6. Ideen für mehr Abwechslung im Speiseplan

Alternativen zu Fleischgerichten und Wurstwaren:

Frühstück	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
Warme Speisen	• *Gemüsesuppen:* klar oder gebunden • *Rohkost* als Vorspeise
	• *Hauptgerichte ohne Fleisch:* Setzen Sie den Schwerpunkt auf Vollkornprodukte und Gemüse. Krautfleckerln, Kartoffelauflauf, Nudelgerichte, gefülltes Gemüse (z.B. mit Reis), Käsespätzle, Linseneintopf, Kartoffelpuffer mit Spinat, Gemüserisotto, Ofenkartoffel mit Dip und Grillgemüse, Kartoffel-Gemüsegröstl, Gnocchi mit Tomatensoße u.v.m.
	• *Fleischgerichte mit Gemüse ergänzen:* Faschiertes mit Gemüse „strecken“, Eintöpfe
	• *Gerichte mit wenig Fleisch:* Schinkenfleckerl, Spaghetti mit Gemüse-Fleisch-Sugo, Reisfleisch • *warme Mehlspeisen:* Apfelstrudel, Topfenauflauf, Topfenknödel, Reisauflauf, Zwetschkenknödel, Marillenknödel
kalte Gerichte	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.

Bilder (v.o.n.u): © BilderBox.com, © BVAEB, © BilderBox.com

Harnsäuregehalt verschiedener Lebensmittel

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

Lebensmittel, verzehrbarer Anteil/100g	gebildete Harnsäure/mg
Fleisch	
Kalbfleisch	140–150
Rindfleisch	110–150
Schweinefleisch	100–180
Huhn, Pute	120
Huhn, Pute mit Haut	160
Wild, Lamm	130–180
Innereien	
Bries	920
Leber	450–500
Niere	220–250
Hirn	80–90
Fisch, Fischwaren	
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

Quelle Tabelle Seite 14–16: GU Nährwerttabelle, 2018/2019

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

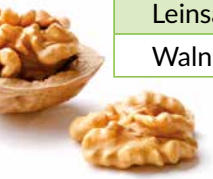


Bild: © Marion Carniel

Lebensmittel, verzehrbarer Anteil/100g	gebildete Harnsäure/mg
Milch, Milchprodukte, Käse	
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
Brot, Beilagen	
Brot und Gebäck	50–70
Kartoffeln	20
Teigwaren, Reis	60–90
Hülsenfrüchte	
Bohnen, weiß, Dose	50
Bohnen, getrocknet	170
Erbsen, getrocknet	540
Kirchererbsen, getrocknet	350
Linsen, getrocknet	200
Sojabohnen, getrocknet	350
Tofu	70
Pilze	
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 Fisch und Fleisch maximal dreimal pro Woche (insgesamt 300–450 g)
- 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.

© Pinkyone/Shutterstock.com

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

Die Öffnungszeiten der Kundenservicestellen finden Sie auf unserer Website
www.bvaeb.at/kontakt

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

Bilder (v.l.n.r.): © FOTO Eak/Shutterstock.com, © Proxima Studio/Shutterstock.com, © ESB Professional/Shutterstock.com, © CLIPAREA | Custom media/Shutterstock.com, © Maridav/Shutterstock.com

Die Öffnungszeiten aller Ambulatorien finden Sie auf unserer Website
www.bvaeb-ambulatorien.at

Mach‘s einfach.

Mach‘s smart.

Mach‘s papierfrei.

Mach‘s anders.

Mach‘s digital mit

Meine bvaeb

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

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