



## Hintergrundinformationen zu den Vortragscharts: Fette, Fettsäuren und Fettempfehlungen

Die vorliegenden Charts und Hintergrundinformationen dienen dazu, Meinungsbildner und Multiplikatoren im Gesundheitsbereich zum Thema Fette, Fettsäuren und Fettempfehlungen zu informieren und zu schulen. Einige der Charts sind darüber hinaus gut für Vorträge vor einem interessierten Laienpublikum verwendbar.

Erstellt wurde die Präsentation vom Unilever-Wissenschaftsdienst in Österreich, fachlich geprüft von Univ. Prof. Dr. Karl-Heinz Wagner vom Departement für Ernährungswissenschaften der Universität Wien.

Sollten Sie weitere Info-Materialien oder Literatur benötigen, wenden Sie sich bitte an:  
Mag. Bernadette Arnoldner  
Lead Country Nutrition Manager DACH  
Unilever Austria GmbH  
Tel: 01/605 35-435  
[bernadette.arnoldner@unilever.com](mailto:bernadette.arnoldner@unilever.com)



## Chart 2: Wie ist Fett aufgebaut?

Der dreiwertige Alkohol Glycerin ist mit drei Fettsäuren verestert und bildet damit ein "Triglycerid" – ein Fettmolekül. Innerhalb eines Triglycerids kann eine Mischung aus gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren vorkommen. Die physikalischen und auch physiologischen Eigenschaften hängen vor allem von der Häufigkeit von Doppelbindungen innerhalb einer Fettsäure ab. Je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Fett enthält, desto niedriger ist der Schmelzpunkt und desto flüssiger ist das Fett bei Zimmertemperatur. Je mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren, desto positiver ist es für die Gesundheit.

Doppelbindungen in natürlichen Fetten und Ölen besitzen meist cis-Konfiguration (Ausnahme Milchfett); ungesättigte Fettsäuren in trans-Konfiguration (= Trans-Fettsäuren) entstehen bei der Hydrierung von Ölen und im Pansen von Wiederkäuern. Die entstandenen Fette sind dann teilgehärtet. Durchgehärtete Fette enthalten keine trans-Fettsäuren mehr, sind allerdings dann reich an gesättigten Fettsäuren.



## Chart 3: Relevante Fettsäuren in der Ernährung

Fett ist nicht gleich Fett. Bei der Beurteilung eines Nahrungsfetts kommt es darauf an, welche Fettsäuren überwiegen.

Die nachweislich gesundheitlich ungünstigen Fettsäuren sind gesättigte und Trans-Fettsäuren. Sie tragen maßgeblich zur Risikoerhöhung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Seit im Jahr 2009 die Trans-Fettsäuren-Verordnung für Österreich in Kraft getreten ist, stellen diese Fettsäuren hierzulande keine Gefahr mehr dar. Darüber hinaus werden z. B. bei der Herstellung moderner Markenmargarine bereits seit vielen Jahren keine *teilgehärteten* Fette eingesetzt. Diese gelten als Hauptquelle der Trans-Fettsäuren in Lebensmitteln. Hingegen sind *durchgehärtete* Fette – in Zutatenlisten als "gehärtete Fette" zu finden – keine Quelle für Trans-Fettsäuren. Da Trans-Fettsäuren im Magen von Wiederkäuern produziert werden, finden sich auch in Produkten von Wiederkäuern (z. B. Milch oder Butter) Trans-Fettsäuren (etwa 2-3% des Gesamtfettgehalts).

Gesättigte Fettsäuren – vor allem aus Wurst, Fleischwaren, Käse, Obers – tragen hauptsächlich zur Erhöhung des LDL-Cholesterinspiegels bei. Nahrungscholesterin spielt hingegen nach heutigem Kenntnisstand eine untergeordnete Rolle.

Bei den ungesättigten Fettsäuren sind es vorwiegend die mehrfach ungesättigten, die sich positiv auf die Blutfette auswirken, wenn sie zulasten der gesättigten Fettsäuren verstärkt verzehrt werden. Der günstige Effekt einfach ungesättigter Fettsäuren (vor allem Ölsäure aus Olivenöl) ist im Vergleich dazu weniger stark ausgeprägt.

Aus den beiden essentiellen Fettsäuren Linolsäure (LA) und Alpha-Linolensäure (ALA) entstehen über diverse Zwischenschritte im Stoffwechsel die metabolisch wirksamen Fettsäuren → Arachidonsäure aus LA sowie die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) aus ALA. Die Umwandlungsrate von ALA zu EPA und DHA ist jedoch begrenzt. LA und ALA können im Körper nicht gebildet werden und müssen daher mit der Nahrung zugeführt werden.



## Chart 4: Wozu essentielle Fettsäuren?

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben im Körper physiologische Funktionen sowie präventive Bedeutung. In der Folge sind einige davon angeführt:

### **Halten die Zellmembran flexibel:**

Als Bestandteil von Phospholipiden sind essentielle Fettsäuren für Aufbau der Zellmembran wichtig, sie halten diese flexibel und erleichtern den Stoffaustausch zwischen Intra- und Extrazellulärraum. Alpha-Linolensäure, Docosahexaensäure und andere Linolensäure-Folgeprodukte sind in dieser Funktion für die Signalübertragung z. B. in der Augennetzhaut oder im Gehirn essentiell.

### **Bilden körpereigene Gewebshormone:**

Die aus Arachidonsäure und Eicosapentaensäure gebildeten hormonähnlichen Eicosanoide beeinflussen u. a. die Funktion der glatten Muskulatur, der Thrombozythen, der Immun- und Entzündungsreaktionen. Die beiden wirken dabei zum Teil gegenteilig. Während Arachidonsäure entzündungsfördernd wirkt, hemmt Eicosapentaensäure Entzündungsreaktionen.

### **Begünstigen die Gefäß- und Herzgesundheit:**

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren können das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen senken. Linolsäure senkt im Austausch gegen gesättigte Fettsäuren das LDL-Cholesterin, Omega-3-Fettsäuren können den Triglyceridspiegel sowie erhöhten Blutdruck senken und reduzieren die Thrombozythenaggregation/Entzündungsvorgänge in den Arterien. Dadurch werden die Fließeigenschaften des Blutes verbessert.

### **Linolsäure dient der Regulation der Wasserpermeabilität der Haut**

### **Essentielle Fettsäuren in Schwangerschaft und im Säuglingsalter**

Die Ausreifung des Gehirns pre- und postnatal hängt maßgeblich von der Versorgung mit langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren ab. Besondere Bedeutung kommt der aus Alpha-Linolensäure im Körper gebildeten Docosahexaensäure (DHA) zu. Sie spielt eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung des Gehirns und sehr wahrscheinlich auch des Sehvermögens, denn eine besonders hohe Konzentration von DHA findet sich in den Nervenzellen des Gehirns und in den Photorezeptoren der Netzhaut. Auch Feinmotorik, soziale Entwicklung, die Fähigkeit zur Unterscheidung von Sprachbotschaften sowie die geistige Entwicklung im Vorschul- und im Schulalter können positiv durch DHA beeinflusst werden.

Der Fötus erhält die für ihn essentielle Fettsäure DHA über die Plazenta, der Säugling bekommt sie über die Muttermilch zugeführt. Die intensivste Speicherung von DHA findet vor allem während des letzten Schwangerschaftsdrittels und der ersten Wochen nach der Geburt statt. Dann beginnen sich Neuronen und Gliazellen zu vermehren und es werden große



Mengen DHA in die strukturbildenden Membranfette des kindlichen Gehirns eingebaut. Eine ausreichende Versorgung der Schwangeren und Stillenden mit DHA ist somit von entscheidender Bedeutung. Mehrere Metaanalysen haben aufgezeigt, dass die Einnahme langkettiger Omega-3-Fettsäuren während der Schwangerschaft die Rate an Frühgeburten vor der 34. Woche um 31 % und bei Risikoschwangerschaften um beachtliche 61 % reduzieren kann.

Ernährungsexperten fordern daher, dass sich Schwangere und Stillende DHA-reich ernähren sollten, vor allem ab der 25. Schwangerschaftswoche und bis zum Ende der Stillzeit. Es wird empfohlen, eine durchschnittliche Zufuhr von mindestens **200 mg DHA/Tag** anzustreben. Diese Zufuhr wird durch den Verzehr von wöchentlich 1-2 Fischmahlzeiten (vorzugsweise fettreichen Meeresfisch wie z. B. Lachs oder Hering) erreicht. Darüber hinausgehende Fischmahlzeiten sind weniger empfehlenswert, weil besonders Fisch aus küstennahen Regionen und ältere Fische mit Quecksilber bzw. Methylquecksilber belastet sein können. Das Deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung rät Schwangeren sogar generell vom Verzehr von Thunfisch aus Dosen ab, weil dieser stark belastet ist. Wird Fisch in der Schwangerschaft nicht vertragen oder abgelehnt, sind Supplemente eine empfehlenswerte Alternative.

#### **Literatur:**

Koletzko B, Lien E, Agostoni C, Böhles H, Campoy C, Cetin I, Decsi T, Dudenhausen J, Dupont C, S Forsyth, Hoesli I, Holzgreve W, A Lapillonne, G Putet, Secher NJ, Symonds M, Szajewska H, Willatts P, Uauy R. The roles of long-chain polyunsaturated fatty acids in pregnancy, lactation and infancy: review of current knowledge and consensus recommendations. *J Perinat Med.* 2008;36(1):5-14.

Koletzko B, Cetin I, Brenna JT, for the Perinatal Lipid Intake Working Group. Dietary fat intakes for pregnant and lactating women. *Brit J Nutr* 2007;98:873-77

Schek A.: Ernährungslehre kompakt. Umschau-Zeitschriftenverlag 2009

Szajewska H, Horvath A, Koletzko B. : Effect of n-3 long-chain polyunsaturated fatty acid supplementation of women with low-risk pregnancies on pregnancy outcomes and growth measures at birth: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 83(2006) 1337

[http://www.bfr.bund.de/cm/208/verbrauchertipp\\_fuer\\_schwangere\\_und\\_stillende\\_den\\_verzehr\\_von\\_thunfisch\\_einzuschraenken.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/208/verbrauchertipp_fuer_schwangere_und_stillende_den_verzehr_von_thunfisch_einzuschraenken.pdf)



## Chart 5: Fettsäureaufnahme in Österreich - IST und SOLL

Der Österreichische Ernährungsbericht 2008 zeigt, dass die Aufnahme an gesättigten Fettsäuren in allen Altersklassen zu hoch, jene an ungesättigten Fettsäuren jedoch zu niedrig ist. Bei letzteren liegt vor allem die Zufuhr an Alpha-Linolensäure und den langkettigen Omega-3-Fettsäuren, Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure weit unter den empfehlenswerten Mengen. Die Gründe dafür liegen einerseits im geringen Fischverzehr in Österreich als Binnenland. Zudem ist auch der Anteil an Alpha-Linolensäure-reichen Ölen (z. B. Raps- oder Leinöl) und Fetten (z. B. Margarine aus Raps- oder Leinöl) zu gering. Traditionell kommt in der österreichischen Küche immer noch sehr stark Butter statt Öl oder Margarine zum Einsatz.

Laut Österreichischer Ernährungspyramide sollten 1-2 Esslöffel hochwertige pflanzliche Öle pro Tag konsumiert werden. Eine österreichische Expertenrunde fordert in einem Positionspapier zur optimalen Fettsäurezufuhr für Erwachsene einen täglichen Konsum von 10 g Pflanzenöl und 20 g hochwertiger Markenmargarine.

### **Literatur:**

Elmadfa I, Freisling H, Nowak V, Hofstädter D, et al.: Österreichischer Ernährungsbericht 2008. 1. Auflage, Wien, März 2009.

D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2008, Umschau-Bras-Verlag.

Österreichische Ernährungspyramide 2010 <http://www.bmg.gv.at/cms/site/thema.html?channel=CH0773>

Dachs C., Leitner K., Paulweber B., Slany J., Wagner KH., Wascher T.: Österreichisches Positionspapier: Fettaufnahme zur Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen. Wien 2010



## Chart 6: Einfluss verschiedener Fettsäuren auf ernährungsmitbedingte Erkrankungen

2006 veröffentlichte die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine auf einer wissenschaftlichen Meta-Analyse beruhende evidenzbasierte Leitlinie für die Fettzufuhr. Das Chart fasst die Ergebnisse dieser umfangreichen Arbeit zusammen und zeigt den Evidenzgrad hinsichtlich Einfluss von verschiedenen Fettsäuren auf das Krankheitsrisiko.

Besonders wirksam sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren bei der Prävention von Dyslipoproteinämien und der Risikominimierung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hierzu gibt es mittlerweile die überzeugendsten Daten.

### **Literatur:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Evidenzbasierte Leitlinie: Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten, 2006; abrufbar auf [www.dge.de](http://www.dge.de)



## Chart 7: Nordkarelien Projekt (Finnland)

Sehr anschaulich wurde der Einfluss der Ernährung im finnischen Nord-Karelien-Projekt dargelegt. 1972 wurde ein umfassendes Gemeinde-basiertes Präventionsprogramm in der Provinz Nord-Karelien gestartet. Dieses hatte zum Ziel, die Sterblichkeitsrate durch eine Veränderung des Lebensstils abzusenken. Dies gelang in weit größerem Ausmaß als erwartet: Die Mortalität an koronarer Herzkrankheit konnte in 25 Jahren in Nord-Karelien um 85 Prozent gesenkt werden.

Die Ernährungsverhalten der Bevölkerung veränderte sich wie folgt: Der Gemüsekonsum verdreifachte sich, die meisten Menschen verwendeten fettreduzierte statt vollfette Milch, Pflanzenöle und Halbfettmargarine wurde anstelle von Butter verwendet. Damit sank der Anteil der gesättigten Fettsäuren in der Ernährung von 20 auf 13 Energieprozent und jener der mehrfach ungesättigten Fettsäuren verdoppelte sich von 3 auf 6 Energieprozent. Diese Veränderung der Fettqualität war für die Autoren für zwei Drittel der beobachteten Serumcholesterinsenkung von 20 % verantwortlich.

### Literatur:

Vartiainen E, Puska P, Jousilahti P, Korhonen HJ, Tuomilehto J, Nissinen A. Twenty-Year Trends in Coronary Risk Factors in North Karelia and in Other Areas of Finland. *Int. J. Epidemiol.* (1994) 23 (3): 495-504.

Valsta LM, Tapanainen H, Sundvall J, Laatikainen T, Männistö S, Pietinen P, Vartiainen E: Explaining the 25-year decline of serum cholesterol by dietary changes and use of lipid-lowering medication in Finland. *Public Health Nutrition* (2010), 13, pp 932-938 doi:10.1017/S1368980010001126

Puska P, Vartiainen E, Laatikainen T, Jousilahti P, Paavola M: *The North Karelia Project: From North Karelia to National Action.* Helsinki University Printing House 2009



## Chart 8: Quellen für essentielle Fettsäuren (Linolsäure – LA, Alpha-Linolensäure – ALA)

Pflanzenöle und aus ihnen hergestellte Produkte wie Margarine sind die Nahrungsfette mit dem höchsten Gehalt an LA und ALA. Besonders linolsäurereich sind z. B. Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Traubenkern- und Kürbiskernöl. Ein hoher Anteil an Alpha-Linolensäure ist z. B. in Lein-, Walnuss-, Soja-, und Rapsöl zu finden. Die beiden letzteren eignen sich aufgrund ihres hohen Rauchpunktes auch besonders gut zum Kochen und Braten.

Das geringe Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Ländern mit hohem Olivenölverzehr wird gerne und oft mit dem hohen Anteil an der einfach ungesättigten Ölsäure in Verbindung gebracht. Vergleicht man aber das Fettsäuremuster von Olivenöl mit anderen Ölsorten, zeigt sich, dass es hinsichtlich des Anteiles an essentiellen Fettsäuren den oben genannten Ölen unterlegen ist. Olivenöl besteht zu 76 % aus einfach ungesättigten Fettsäuren, der Gehalt an gesättigten Fettsäuren liegt bei 15 % und jener von mehrfach ungesättigten bei 9 %. Im Vergleich dazu liefern Raps-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl die bis zu 7-fache Menge an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Bevölkerung der Mittelmeerländer, die sich noch traditionell ernährt, verzehrt wesentlich größere Mengen Gemüse und Fisch. Dieser Umstand wirkt sich neben anderen Lebensstilfaktoren (mehr Bewegung, weniger Stress – Stichwort Siesta) ebenfalls positiv auf die Herzgesundheit aus.

Zu den im Chart angegebenen Tagesempfehlungen:

Laut den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr 2008 sollten Erwachsene 2,5 Energie% Linolsäure und 0,5 Energie% Alpha-Linolensäure aufnehmen (essentieller Wert). Die Grammangaben beziehen sich auf einen täglichen Kalorienbedarf von 2.000 kcal. Der präventive Wert wird abgeleitet von einem empfohlenen Verhältnis 5:1 für Linolsäure zu Alpha-Linolensäure bei einer Gesamt-Empfehlung für mehrfach ungesättigte Fettsäuren von 7 Energie%.

### **Literatur:**

D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2008, Umschau-Bräus-Verlag.

Lichtenstein AH, Appel LJ, Brands M, Carnethon M, Daniels S, Franch HA, Franklin B, Kris-Etherton P, Harris WS, Howard B, Karanja N, Lefevre M, Rudel L, Sacks F, Van Horn L, Winston M, Wylie-Rosett J: Diet and Lifestyle Recommendations Revision 2006: A Scientific Statement From the American Heart Association Nutrition Committee. *Circulation* 2006; 114: 82-96.

Souci-Fachmann-Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2008.

Unilever-Herstellerangaben



## Chart 9: Quellen für EPA & DHA (Eicosapentaensäure & Docosahexaensäure)

Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) kommen in Fisch und Algen vor, in besonders hohen Mengen in fettreichen Kaltwasserfischen. EPA und DHA können darüber hinaus aus ALA durch enzymatische Kettenverlängerung gebildet werden. Die Umwandlungsrate liegt bei etwa 10 Prozent und schwankt stark mit Alter, Geschlecht und Ernährungsweise. Die Synthese von EPA und DHA aus ALA wird durch eine hohe Zufuhr an LA (konkurriert mit ALA um Kettenverlängerungsenzyme) sowie eine hohe Aufnahme an gesättigten Fettsäuren behindert.

Wer wenig oder keinen Fisch isst, sollte auf eine höhere Zufuhr an ALA achten.

Info am Rande: EPA und DHA senken NICHT wie fälschlicherweise vielfach behauptet den Cholesterinspiegel, wohl aber Triglyceride und Blutdruck. Zudem verbessern sie die Fließeigenschaften des Blutes durch eine Verminderung der Thrombozytenaggregation. Zur Primärprävention werden 250 mg, zur Sekundärprävention 1.000 mg pro Tag empfohlen.

### **Literatur:**

Mozaffarian D, Rimm EB. Fish intake, contaminants, and human health: evaluating the risks and the benefits. JAMA 2006;296:1885-99.

Schreiner, M: Fettsäuremuster heimischer Wild- und Zuchtfische - ein Vergleich. In: Cichna-Markl, M., Sontag, G.: Fisch und Wild als Lebensmittel, Universität Wien, Chemisches Institut 2005. ISBN 3-900-554-48-X

Souci-Fachmann-Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2008.

Trautwein EA: Fette und Fettbegleitstoffe – Omega-3-Fettsäuren. In: Praxishandbuch Functional Food. B. Behr's Verlag, Grundwerk Auflage 1999.

Wehrmüller K, Schmid A, Walther B: Gesundheitlicher Nutzen von Omega-3-Fettsäuren und die Bedeutung von Alp-Produkten für die Zufuhr. Ernährungsumschau 2008; 11: 655-661.



## Chart 10: Fettqualität verbessern: So gelingt's in der Praxis

In Österreich werden sehr viel fettreiche Wurst und Wurstwaren gegessen. Fleisch wird meistens fettreich zubereitet. Bei diesen traditionellen Gewohnheiten macht es daher am meisten Sinn, diese Lebensmittelgruppe einzuschränken, um die Fettsäurebilanz zu verbessern.

Fisch darf hingegen ruhig öfter auf dem Teller landen und kann auch als kalte Mahlzeit verzehrt werden (Räucherlachs, Sushi, geräucherte Forelle, eingelegte Heringe). Reich an Alpha-Linolensäure sind die in Chart 7 genannten Lebensmittel und Fette, nämlich hochwertige Pflanzenöle, die daraus hergestellte Margarine und Nüsse.

Als empfohlene tägliche Menge gelten insgesamt 20 g Margarine und 10 g Pflanzenöl. Generell ist als Streichfett Margarine zu bevorzugen, da diese gegenüber der Butter höhere Mengen an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren enthält. Butter hingegen ist ein Lieferant für gesättigte und Trans-Fettsäuren.

Eine weitere Reduktion der gesättigten Fettsäuren erreicht man durch die Verwendung von fettreduzierten anstelle von vollfetten Milchprodukten.

### **Literatur:**

Dachs C., Leitner K., Paulweber B., Slany J., Wagner KH., Wascher T.: Österreichisches Positionspapier: Fettaufnahme zur Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen. Wien 2010



## Chart 11: Austausch statt Verzicht!

Diese Beispiele zeigen, dass sich das Fettsäurespektrum der Nahrung bereits mit kleinen Modifizierungen leicht verändern lässt. Da die meisten Menschen ihre Essgewohnheiten nicht grundlegend ändern möchten, ist es wichtig, ihnen den Nutzen von minimalen Änderungen vor Augen zu führen.

### Beispiel 1:

Werden zum Frühstück anstelle von 2 Buttersemmeln 2 mit fettreduzierter Margarine (z. B. Becel) bestrichene Vollkornbrote gegessen, verringert sich dadurch nicht nur die Gesamtfettmenge, auch das Fettsäuremuster verschiebt sich zugunsten der mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

### Beispiel 2:

Mischt man anstelle von Speckwürfeln Walnüsse und Avocado unter den Salat und tauscht Olivenöl gegen ein hochwertiges Pflanzenöl (z. B. Becel Diät-3 Pflanzenöl), reduzieren sich die gesättigten Fettsäuren auf weniger als die Hälfte, die mehrfach ungesättigten werden nahezu vervierfacht.



## Chart 12: Tipps für den Essalltag

Mit diesen einfachen und praxisnahen Empfehlungen kann die Fettsäureaufnahme im Essalltag wesentlich verbessert werden. Ohne aufwändiges Wiegen und Rechnen.



## Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:  
Unilever-Wissenschaftsdienst  
Mag. Bernadette Arnoldner  
Lead Country Nutrition Manager DACH  
bernadette.arnoldner@unilever.com

Inhalte, Text, Grafik:  
essenziell Ernährungskommunikation GmbH, [www.essenziell.at](http://www.essenziell.at)

Fachliches Lektorat:  
Univ. Prof. Dr. Karl-Heinz Wagner, Department für Ernährungswissenschaften, Universität  
Wien

Unilever Austria GmbH  
Stella-Klein-Löw-Weg 13  
1023 Wien  
[www.unilever.at](http://www.unilever.at)