



**ÖSTERREICHISCHE  
GESELLSCHAFT VOM  
GOLDENEN KREUZE**



**Programm  
Jänner – März 2022**

# VORWORT

Der Winter und die fortschreitende Pandemie drängen uns in die eigenen vier Wände. Damit der kulturelle Austausch, die sportliche Bewegung und die gesundheitliche Weiterbildung aber nicht völlig zum Erliegen kommen, haben wir ein darauf abgestimmtes Programm für Sie zusammengestellt. Wir hoffen, dass im ersten Quartal wieder Aktivitäten möglich sind. Gleichzeitig werden wir freilich verantwortungsvoll mit der Situation umgehen und auf die jeweils gültigen Corona-Sicherheitsregeln Rücksicht nehmen.

Auf dem Gebiet der Gesundheit widmen wir uns aktuellen Themen wie Long COVID, Pflegenotstand oder Fasten. In der Kunst und Kultur dominieren neben den Spaziergängen durch ein **VERSTECKTES WIEN** vor allem Musikangebote. Und bei der Bewegung setzen wir unverändert auf die gut eingeführten und beliebten Trainings.

Ergänzend geben wir auf den letzten Seiten einen Überblick über die neue Initiative **GESUNDHEITSNETZ GOLDES KREUZ** und dauerhafte, teils merkbar ausgebauten Leistungen der ÖGGK.

Ausdrücklich hinweisen wollen wir Sie außerdem auf unseren Podcast **HÖRENSWERT**. Abonnieren Sie die Podcasts oder folgen Sie unseren Ankündigungen per Newsletter! So können Sie spannende Diskussionen jederzeit genießen.

Einen besinnlichen Jahresausklang sowie einen guten Start ins neue Jahr wünschen Ihnen



Mag. Erika Sander  
Generalsekretärin



Dr. Wilhelm Gloss  
Präsident



## **GESUNDHEIT – VORTRÄGE & WORKSHOPS**

---

Podcast: Pflegenotstand .....	10
Psychotherapie im Gespräch: Kultur personaler Beziehung .....	13
Long COVID .....	15
Podcast: Leberfasten .....	16
Hat Dr. Google Recht? .....	17
Fasten zum Wohl der Leber .....	20
Psychotherapie im Gespräch: Vom Nutzen der Angst .....	23

## **KUNST UND KULTUR**

---

Neujahrsempfang im Palais Berg .....	9
Verstecktes Wien: Edvard Munch im Dialog .....	14
Musikfest 2022: Musik und Natur .....	19
Musik macht munter .....	21
Verstecktes Wien: Auf den Spuren der Medizin .....	22

## **BEWEGUNG**

---

Cardio-Training .....	8
Wirbelsäulenturnen .....	11
Winter Wonderland .....	12
Tao Yoga .....	18

## **VORTEILE FÜR UNSERE MITGLIEDER**

---

Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz .....	24
UNIQA Gruppenversicherung .....	25
Privatspitäler der PremiQaMed .....	26

# ANMELDE- UND ZAHLUNGSMODALITÄTEN

Beachten Sie bitte, dass bei kostenpflichtigen Veranstaltungen Ihre Anmeldung verbindlich ist. Sollten Sie verhindert sein, kann Ihre Anmeldung bis spätestens 24 Stunden vorher an eine andere Person übertragen werden.

Im Sinne der Gemeinnützigkeit werden alle kostenpflichtigen Veranstaltungen von der ÖGGK finanziell gestützt, um sie einem möglichst breiten Publikum zugänglich zu machen.

## ANMELDUNG FÜR SÄMTLICHE VERANSTALTUNGEN

(außer es ist im Programm anders angegeben):

ÖGGK Generalsekretariat

T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)

oder direkt über unsere Website [www.oeggk.at](http://www.oeggk.at)

## KOSTENPFLICHTIGE VERANSTALTUNGEN

Der jeweilige Kostenbeitrag muss im Voraus auf unser Konto eingezahlt werden:

**Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze**

**IBAN AT76 3400 0000 0724 5673**

Bitte geben Sie als Verwendungszweck den Titel der Veranstaltung an. Eine Barzahlung ist nicht möglich.

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung nehmen Sie zur Kenntnis, dass durch die Teilnahme eine Ansteckung mit dem COVID-19-Virus möglich sein kann. Sie verzichten auf Ersatzansprüche und bestätigen gleichzeitig, dass Sie nicht wissentlich infiziert sind oder mit infizierten Personen in Kontakt waren.

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie weiters, dass während der Veranstaltung Foto- oder Filmaufnahmen gemacht werden und diese Aufnahmen analog und digital im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation verwendet werden.

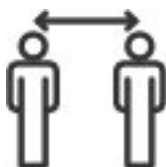
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

# CORONAMASSNAHMEN ZU IHREM SCHUTZ



Aus Rücksicht auf die aktuellen Rahmenbedingungen, die uns die COVID-19-Pandemie auferlegt, setzen wir die jeweils geltenden Corona-Regeln für Wien um und weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir den nötigen Nachweis beim Eintritt oder zu Beginn der Veranstaltung kontrollieren werden. Die gültigen Regeln finden Sie auf der Website der Stadt Wien unter [coronavirus.wien.gv.at](https://www.wien.gv.at/coronavirus)

Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass im Fall einer SARS-CoV-2-Infektion im Rahmen der Veranstaltung Ihre Kontaktdaten von der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze an die zuständige Gesundheitsbehörde übermittelt werden dürfen.



## DEMENZ UND ICH

Demenz ist ein immer stärker präsenes Thema in der Öffentlichkeit. Nicht ohne Grund: Aktuell leiden 130.000 Menschen in Österreich an Demenz. Bis zum Jahr 2030 prognostizieren ExpertInnen eine Verdoppelung. Und schon 2050 könnte jede/r 12. ÖsterreicherIn über 60 betroffen sein.

Acht von zehn Menschen mit Demenz werden dabei zu Hause von Angehörigen gepflegt. Um diese sehr herausfordernde Aufgabe ohne gesundheitliche Folgen ausüben zu können, brauchen pflegende und betreuende Angehörige Unterstützung und Verständnis.

Deshalb hat **MEINMED** gemeinsam mit der MAS Alzheimerhilfe das Projekt **DEMENZ UND ICH** ins Leben gerufen. Als Kooperationspartner dieser Initiative bietet die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze im Sinne der Prävention und sozialen Verantwortung ein Rahmenprogramm mit speziellen Veranstaltungen an. Die Programmpunkte der nächsten Monate sind in diesem Folder enthalten und mit dem **DEMENZ UND ICH**-Logo markiert.

Nähere Informationen: [www.minimed.at/demenzundich](http://www.minimed.at/demenzundich)



## MEINMED

Darüber hinaus finden auch Veranstaltungen der ÖGGK im MeinMed-Format statt, um sie so einem noch breiteren Publikum zugänglich zu machen. Diese sind mit dem MeinMed-Logo gekennzeichnet.

**MEINMED** – ehemals MINI MED Studium – wurde im Jahr 2000 gegründet und ist heute Österreichs erfolgreichste Gesundheitsveranstaltungsreihe. Hochkarätige Vortragende referieren in leicht verständlicher Sprache zu aktuellen Gesundheitsthemen und beantworten Fragen von betroffenen und interessierten BesucherInnen.

Nähere Informationen: [www.meinmed.at](http://www.meinmed.at)



# STADTSPAZIERGÄNGE

## VERSTECKTES WIEN

**Unter dem Titel „Verstecktes Wien“ organisieren wir seit vielen Jahren besondere Führungen rund um die Geschichte, Kunst und Kultur Wiens.**

Die Preise unserer Führungen sind einheitlich und etwaige Eintritte bereits inkludiert. Eventuelle Mehrkosten übernimmt unser Verein im Sinne der Kulturförderung. Unseren Mitgliedern bieten wir außerdem eine Ermäßigung an.

Gerne können Sie wie bisher individuell an nur einem Spaziergang teilnehmen. Darüber hinaus haben Sie aber auch die Möglichkeit, günstige Blöcke zu erwerben.

### BLÖCKE FÜR... (VOUCHER)

### NORMALPREIS

### PREIS FÜR MITGLIEDER

1-mal	€ 12,00	€ 10,00
2-mal	€ 21,60	€ 18,00
4-mal	€ 38,40	€ 32,00
7-mal	€ 63,00	€ 52,50

Jeder Block ist 12 Monate gültig, auf Anfrage ist eine einmalige Verlängerung vorbehaltlich möglich. Die Blöcke sind übertragbar und nicht personenbezogen. Gerne können auch mehrere Gutscheine auf einmal eingelöst werden.

### WIR BITTEN BEI ALLEN TERMINEN UM IHRE ANMELDUNG ÜBER UNSER GENERALSEKRETARIAT:

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)

Der Kostenbeitrag muss bei allen Führungen vorab auf unser Konto eingezahlt werden. Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze, IBAN AT76 3400 0000 0724 5673.

Bitte geben Sie als Verwendungszweck den Titel der jeweiligen Führung bzw. „Block Verstecktes Wien“ an.

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

# MI, 12. JÄNNER 2022, 18.30 UHR

## CARDIO-TRAINING



© MK-Sports

Körperliche Fitness stärkt die Abwehrkräfte und sollte gerade jetzt nicht vernachlässigt werden. Das sanfte Cardio-Training ist eine gute Gelegenheit, daran zu arbeiten. Angeleitet von Profi-SportlerInnen wie **BEATE TAYLOR** (Leichtathletik), **BERNHARD SIEBER** (Rudern) und **DOMINIK DISTELBERGER** (Leichtathletik) gelingt das besonders leicht.

Das 60-minütige Training basiert auf jahrelanger Erfahrung und verbindet Übungen für das Herz-Kreislaufsystem mit Basis-Kräftigungselementen. Ziel ist es, eine verbesserte Grundlagenausdauer zu schaffen und darüber hinaus durch kurze Intervalle die Fettverbrennung anzukurbeln. Die Stunden sind für Sporteinsteiger ebenso geeignet wie für ambitionierte Freizeitathleten. Die Trainer gehen auf das Leistungsniveau eines jeden Teilnehmers ein.

**TERMINE:** Das Training findet von 12. Jänner bis 30. März 2022 jeden Mittwoch zwischen 18.30 Uhr und 19.30 Uhr statt. Mitzubringen sind Sportbekleidung und -schuhe, ein Handtuch und Getränke.

**KOSTEN FÜR 12 EINHEITEN: € 120,- | FÜR MITGLIEDER € 80,-**

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich.

**KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1) 1010 WIEN**



# DO, 20. JÄNNER 2022, 19.00 UHR

## NEUJAHRSEMPFANG IM PALAIS BERG

© Andreas Müller



Wir freuen uns darauf, Sie als ÖGGK-Mitglied im Jahr 2022 endlich wieder persönlich bei einem geselligen Abend willkommen zu heißen und laden Sie sehr herzlich zu unserem Neujahrsempfang ein! Es erwarten Sie im Palais Berg ein gemütliches Zusammentreffen bei Speis und Trank, der persönliche Austausch mit dem Präsidium und den Delegierten sowie Live-Musik.

Dunkles Stimmtimbre, bestechendes Rhythmusgefühl und enorm viel Gespür für swingende Phrasierung zeichnen die Sängerin Martina Petz aus, die mit dem Uli Datler Trio den Abend gestalten wird. Gemeinsam bieten sie Glanzlichter des „Great American Songbook“ mit den Hits von Duke Ellington, Cole Porter, George Gershwin oder Rogers & Hart. Dazu zählen etwa „What a wonderful world“, „Summertime“ oder „What a difference a day made“.

Der Abend findet selbstverständlich unter strenger Einhaltung aller dann gültigen Corona-Maßnahmen statt (derzeit 2G+ / geimpft oder genesen und zusätzlich PCR-getestet). **Nur für Mitglieder der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze!**

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

**PALAIS BERG, Schwarzenbergplatz 3, 1010 Wien**

FR, 21. JÄNNER 2022

## PFLEGENOTSTAND



© Katharina Schiffl

Die Pflegesituation spitzt sich in Österreich weiter zu. Menschen werden zunehmend älter, Pflegekräfte fehlen an allen Ecken und Enden. Seit Jahren befürchten ExpertInnen, dass es in Österreich zu einem Pflegenotstand kommen wird. Durch die Coronakrise sei dieser schon längst eingetreten, sagen nun VertreterInnen von Pflegeheimen und Sozialhilfeverbänden. Doch wo liegen die Probleme? Wo müsste man strukturell ansetzen? Und was können Betroffene und pflegende Angehörige in ihrem unmittelbaren Umfeld tun, um in dieser Lage nicht unter die Räder zu geraten?

Diese Fragen diskutiert Moderatorin **DENISE SEIFERT** in der ersten Folge von **HÖRENSWERT** im Jahr 2022 mit Elisabeth Hahn von [meinpflegegeld.at](http://meinpflegegeld.at). Sie arbeitet seit Jahren im Pflegebereich, leitete eine Wohngemeinschaft für an Demenz erkrankte Menschen sowie ein Hauskrankenpflegeteam und ist beeidete gerichtlich zertifizierte Pflegesachverständige. Kaum jemand kennt die Situation wie sie.

**ELISABETH HAHN, DGKP** ist akademische Gesundheits- und Pflegeberaterin sowie Gründerin von [meinpflegegeld.at](http://meinpflegegeld.at).

**Ab 21. Jänner 2022 kostenfrei zu hören und zu abonnieren.**  
Auf der Website unter [www.oeggk.at/podcast](http://www.oeggk.at/podcast)  
und über alle gängigen Podcast-Plattformen.

---

**MO, 14. FEBRUAR 2022, 16.00 UHR**


---

**WIRBELSÄULENTURNEN**


---

© freepik



Rückenschmerzen kennt nahezu jeder von uns. Verantwortlich dafür sind in den meisten Fällen Funktionsstörungen, die auf massive Fehlspannungen der Muskulatur oder auch fehlende Muskelkraft zurückzuführen sind. Deshalb ist – anstelle von Medikamenten – gezielte Bewegung und die Stärkung der Rückenmuskulatur ein probates Mittel. Das angepasste und richtige Training dieser Muskelpartien ist nicht nur gesünder, sondern auch effektiver.

Halten Sie Ihren Rücken gesund und trainieren Sie bei unserem Wirbelsäulenturnen mit den diplomierten Physiotherapeutinnen **MAG. SIGRID BERTAGNOLI** und **OLGA BACHLECHNER**.

**TERMINE:** 14., 21. und 28. Februar; 14., 21. und 28. März; 4. und 25. April; 2., 9., 16., 23. und 30. Mai 2022.

Kurs 1 findet am Montag von 16.00–17.00 Uhr und Kurs 2 am Montag von 17.00–18.00 Uhr statt.

**KOSTEN FÜR 14 EINHEITEN: € 120,- | FÜR MITGLIEDER € 105,-**

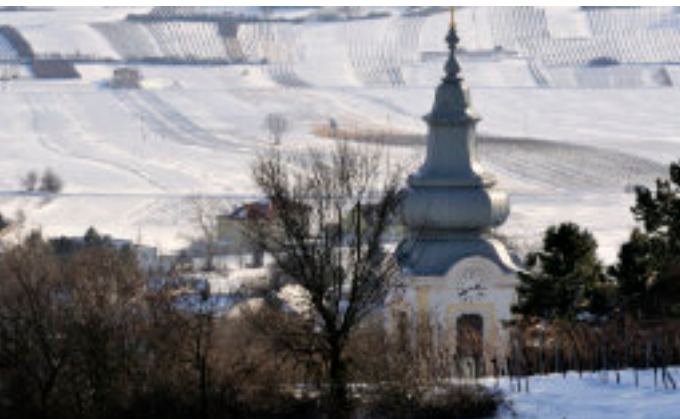
Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich.

**KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1) 1010 WIEN**

DO, 17. FEBRUAR 2022, 14.30 UHR

## WINTER WONDERLAND



© Bad Vöslau

Auch der Winter eignet sich für ausgedehnte Spaziergänge. Irina Habitzl zeigt das „Winter Wonderland“ bei einer Rundwanderung um den Harzberg nahe Bad Vöslau.

Der Weg ist eine schöne Rundtour mit geringer Steigung und schönen Aussichtspunkten. Er führt vom Treffpunkt vor dem Thermalbad durch den Kurpark, vorbei am Kursalon bis zur Waldwiese. Weiter geht es dann zum Harzberg, wo das Schutzhaus mit der Känguru-Farm das Ziel bildet. Daneben bietet der Harzbergturm ein beeindruckendes Panorama. Zurück folgt die Route der so genannten „Steinbruch-Runde“, wo auch drei Höhlen zu bestaunen sind.

Ausgangs- und Zielpunkt ist das Thermalbad Bad Vöslau, welches mit dem Zug von Wien Mitte in 39 Minuten und einem 1-km-Fußmarsch zu erreichen ist. Parallel dazu fährt auch ein Bus des Verkehrsverbund Ost-Region (VOR) ab der Station Oper in ca. stündlichen Intervallen.

**MAG. IRINA HABITZL** ist Delegierte der ÖGGK und passionierte Spaziergängerin sowie Wien-Entdeckerin.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

**TREFFPUNKT:** vor dem THERMALBAD BAD VÖSLAU,  
Maital 2, 2540 Bad Vöslau

## DI, 22. FEBRUAR 2022, 18.00 UHR

### KULTUR PERSONALER BEZIEHUNG

© A. Kolarik



Gesundes, erfülltes Leben ist nur möglich, wenn der Mensch als Person in einem lebendigen Dialog mit sich selbst und seiner Welt steht, ist der Psychotherapeut Emmanuel Johann Bauer überzeugt. In seinem Vortrag beleuchtet er personale Kompetenzen wie Selbstannahme, Selbst-Distanzierung, Sich-Entscheiden und Sich-Hingeben an eine Person oder eine Aufgabe. Die Existenzanalyse sieht im therapeutischen Gespräch den Ort, an dem die personalen Kompetenzen exemplarisch gelebt werden können. Sich gegenseitig wertzuschätzen und ernst zu nehmen, Behutsamkeit der Worte, Verlässlichkeit und Ehrlichkeit sind die Grundlage für eine Begegnungskultur, die im gesellschaftlichen Miteinander mehr als nützt. Der Vortrag findet im Rahmen der – von **LARA-ANDREA VRANEK** initiierten – Reihe „Psychotherapie im Gespräch“ statt. Anschließend gibt es ausreichend Zeit für Diskussion und Fragen.

**UNIV.-PROF. DR. EMMANUEL JOHANN BAUER** ist Psychotherapeut, Philosoph und Theologe sowie Referent am Universitätslehrgang Existenzanalyse & Logotherapie der Universität Salzburg.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

**KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1) 1010 WIEN**

MI, 23. FEBRUAR 2022, 17.00 UHR

## EDVARD MUNCH IM DIALOG



© Albertina Wien/Sammlung Barlmer

Die Albertina widmet Edvard Munch und von ihm inspirierten KünstlerInnen im Frühjahr 2022 ihre Hauptausstellung. Edvard Munch – Im Dialog präsentiert ca. 60 Meisterwerke des norwegischen Malers gemeinsam mit Größen des 20. Jahrhunderts wie Andy Warhol oder Georg Baselitz und wichtigen zeitgenössische KünstlerInnen wie Marlene Dumas, Peter Doig, Miriam Cahn und Tracey Emin. Die Schau wird vom Munch Museet und dem Nationalen Museum für Kunst, Architektur und Design (Oslo) sowie zahlreichen weiteren internationalen Institutionen und Privatsammlungen unterstützt.

Edvard Munchs zutiefst pessimistische und melancholische Weltanschauung definiert die Wahrnehmung seiner Arbeit bis heute. Ebenso einflussreich sind seine Experimente mit Drucktechniken und Farbe, die nicht nur die Geschichte der Malerei geprägt haben, sondern auch weiterhin in zeitgenössischen künstlerischen Praktiken zu finden sind.

Durch die Ausstellung führt – im Rahmen der Reihe Verstecktes Wien – in gewohnter Weise **BRIGITTE LINDINGER**.

**KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 7**

**TREFFPUNKT: ALBERTINA, Albertinaplatz 1, 1010 Wien**

DO, 24. FEBRUAR 2022, 18.30 UHR

## LONG COVID

© Privatklinik Confraternität



MeinMed



Eine akute COVID-19 Infektion dauert in der Regel bis zu vier Wochen. Bei rund 10 % der Personen entstehen jedoch in weiterer Folge Symptome und mögliche Spätfolgen, die deutlich über diesen Zeitraum bestehen bleiben. Häufig genannt und unter dem Begriff Long COVID zusammengefasst werden beispielsweise Erschöpfung (das so genannte Fatigue-Syndrom), reduzierte körperliche Belastbarkeit in Kombination mit weiterbestehender Kurzatmigkeit, Herzrasen, Schwindel, Geruchs- und/oder Geschmacksverlust, Antriebslosigkeit oder anhaltender Durchfall.

Long COVID kann jeden treffen – nach milder COVID-19-Erkrankung ebenso wie nach schwerem Krankheitsverlauf. Die Risikofaktoren sind nicht vollständig geklärt. Wie die Diagnose gestellt wird, welche Symptome typisch sind, was man dagegen tun kann und wohin man sich sinnvollerweise wenden sollte, erläutert Johannes Drach in seinem Vortrag.

**UNIV.-PROF. DR. JOHANNES DRACH** ist Ärztlicher Leiter der Privatklinik Confraternität.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1) 1010 WIEN

FR, 25. FEBRUAR 2022

**LEBERFASTEN**

© Marius Höfninger-Fotografie

Kurz vor dem Ende des Faschings widmet sich die zweite Folge des ÖGGK Podcasts **HÖRENSWERT** im Jahr 2022 dem Thema Fasten. Aber nicht irgendeiner Form des Abspeckens, sondern dem gezielten Fasten zur Erholung der Leber.

Moderatorin **DENISE SEIFERT** bittet dazu Tina Gensthaller vors Mikrofon und diskutiert den Sinn von Fastenkuren. Sie fragt aber auch nach den Ursachen von Lebererkrankungen und nach der Wirkung einer Ernährungsumstellung. Die nicht-alkoholische Fettlebererkrankung ist in den westlichen Industrienationen immerhin ein zunehmendes und oft unterschätztes Gesundheitsproblem. Sie gehört heutzutage zu den häufigsten chronischen Lebererkrankungen, von der mindestens 30 % der Erwachsenen und 70 % der Adipösen und 90 % der Typ 2-DiabetikerInnen betroffen sind. Wer zusätzlich zum Podcast noch mehr darüber wissen will, ist mit dem Vortrag von Tina Gensthaller am 17. März 2022 (siehe Seite 20) gut beraten.

**MAG. TINA GENSTHALER** ist Ernährungswissenschaftlerin und leitet gemeinsam mit ihrem Mann Prim. Dr. Karl Gensthaller das Institut Esteticamed.

**Ab 25. Februar 2022 kostenfrei zu hören und zu abonnieren.**  
Auf der Website unter [www.oeggk.at/podcast](http://www.oeggk.at/podcast)  
und über alle gängigen Podcast-Plattformen.



---

## DO, 3. MÄRZ 2022, 18.30 UHR

---

### HAT DR. GOOGLE RECHT?

---

© Porträt Winfried



Das Sozialministerium schreibt: „Gesundheitskompetenz bedeutet das Wissen, die Motivation und die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden, um dadurch im gesamten Lebensverlauf die Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten, sinnvolle präventive Maßnahmen in Anspruch nehmen und mit Krankheiten gut umgehen zu können.“

Gesundheitskompetenz gehört damit zur Bildung, meint Hanno Wolfram zu seinem Online-Vortrag. Von Bedeutung ist eine gut entwickelte Gesundheitskompetenz bei der Suche nach Informationen im Internet. Denn Google als werbefinanziertes Unternehmen zeigt UserInnen bei der Suche Werbung, bezahlte Hinweise und zertifiziertes Wissen gleichermaßen an. Der Vortrag soll helfen, die Kategorien Werbung, Informationen unklarer Herkunft und gesichertes Wissen differenzieren zu lernen.

**HANNO WOLFRAM** ist Unternehmensberater, Coach und Trainer. Zusätzlich kennt man ihn als Buchautor von „Digital in Health“ und als Gastdozent an der Donau-Universität Krems.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**  
Online-Vortrag – der Link wird nach Anmeldung zugesendet

## DI, 8. MÄRZ 2022, 16.00 UHR

### TAO YOGA



© Fotolia

Im chinesischen Taoismus spielt das Qi – die Lebensenergie – eine zentrale Rolle. Dauerhaftes und wahres Glück ist eines der Ziele des Taoismus. Tao Yoga will das Konzept des Qis mit Yogaübungen aus Indien verbinden und damit die nach asiatischer Sichtweise im Menschen wirksamen Energieströme stärken und die bestehenden Blockaden des Energieflusses auflösen. Eine Trainingseinheit besteht aus konzentrierten Bewegungsabläufen, Asanas und Meditation.

Die Trainerin **ROSA JÜTTNER** zeigt in ihrem Kurs unterschiedliche Übungen und Meditationen, die Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe fördern. Diese Übungen sollen Körper, Geist und Seele revitalisieren. Sie sind einfach und leicht nachvollziehbar und werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt.

**TERMINE:** Der Kurs findet immer am Dienstag von 16.00 bis 17.00 Uhr statt und läuft ab 8. März 2022 (6 Einheiten).

**KOSTEN FÜR 6 EINHEITEN: € 54,- | FÜR MITGLIEDER € 48,-**

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich.

**KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1) 1010 WIEN**

# MO, 14. MÄRZ 2022, 19.30 UHR

## MUSIK UND NATUR

© Musikgymnasium Wien



Beim diesjährigen Musikfest des Musikgymnasiums Wien im Goldenen Saal des Musikvereins geben die jungen KünstlerInnen erneut Klassiker wieder – allen voran Beethovens 6. Symphonie. Die „Pastorale“ empfand der Komponist als musikalischen Dialog des Menschen mit der Natur. Im zweiten Teil wird Puccinis „Messa di Gloria“ in der natürlichen Frische der jugendlichen Chöre des Musikgymnasiums erklingen. Die Professionalität der jungen MusikerInnen ist ebenso überzeugend wie die Begeisterung darüber, in der Schulgemeinschaft und in einem der bedeutendsten Konzertsäle der Welt aufzutreten.

**PROGRAMM:** Ludwig van Beethoven – Symphonie Nr. 6 F-Dur op. 68 „Pastorale“, Giacomo Puccini – Messa di Gloria

**BESETZUNG:** Chor und Orchester des Wiener Musikgymnasiums; **JUNHO YOU**, Tenor; **YASUSHI HIRANO**, Bariton; **ANDREAS PIXNER**, Dirigent

**KOSTEN: € 35,- (beste Kategorie) | ÖGGK-Mitglieder -20 %**

Tickets sind direkt über den Musikverein zu beziehen [www.musikverein.at](http://www.musikverein.at)  
Für ermäßigte Karten kontaktieren Sie bitte die ÖGGK.

**WIENER MUSIKVEREIN, Goldener Saal,  
Musikvereinsplatz 1, 1010 Wien**

## DO, 17. MÄRZ 2022, 18.30 UHR

### FASTEN ZUM WOHL DER LEBER



© Marius Höfner

Viele denken bei Lebererkrankungen an Alkohol, doch es ist in zunehmendem Maße auch der Lebensstil unserer Wohlstandsgesellschaft, der der Leber schaden kann. Die nicht-alkoholische Fettlebererkrankung gehört heutzutage zu den häufigsten chronischen Lebererkrankungen.

Die Symptome sind leider nicht sonderlich aufmerksamkeitserregend, sodass die Krankheit oft unerkannt bleibt. Der Erkrankte leidet unter Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Schmerzen im rechten Oberbauch. Langfristige Folgen sind Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Gefäßverkalkung, Schlaganfall, Herzinfarkt und chronische Nierenerkrankung (Dialysepflichtigkeit, Nierenversagen).

Durch eine rechtzeitige Ernährungsumstellung und mehr Bewegung kann sich die Leber in der Regel regenerieren. Einen raschen Effekt kann das Leberfasten nach Worm® bewirken. Bereits nach zwei Wochen können sich deutliche Verbesserungen der Leberfettwerte, des Stoffwechsels und der Entzündungsparameter zeigen.

**MAG. TINA GENSTHALER** ist Ernährungswissenschaftlerin und Inhaberin des Instituts Esteticamed.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

**KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1) 1010 WIEN**

# FR, 18. MÄRZ 2022, 15.00 UHR

## MUSIK MACHT MUNTER

© Glasscherben



Musik kann speziell auf Menschen mit Vergesslichkeit und Demenz eine erstaunliche Wirkung haben, wie auch wissenschaftliche Untersuchungen belegen. Selbst wenn vieles vergessen ist, bleiben Melodien von früher in Erinnerung und helfen dabei, auch andere Erinnerungen und Fähigkeiten ins Bewusstsein zurückzurufen.

Die speziell moderierten Lieder der Glasscherben und der Gesang bewirken Freude, soziale Verbundenheit und Wohlbefinden bei den ZuhörerInnen. Insgesamt also eine gelungene Kombination von Musikgenuss, Unterhaltung und Gesundheitsförderung.

Der **GLASSCHERBEN MUSIKVEREIN** in Originalbesetzung:

**SANDRA BERN**, Gesang

**MAG. MARIA PATERA-MILLER**, 1. Geige

**ROBERT POKORNY**, 2. Geige

**MAG. JOHANNES MÜNZNER**, Altwiener chromatische Knopfharmnika

**HEINZ GRÖBL**, Kontragitarre und heitere Moderation

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

**HAUS NEUBAU, Schottenfeldgasse 25–27, 1070 Wien**

**DI, 22. MÄRZ 2022, 16.00 UHR**  
**AUF DEN SPUREN DER MEDIZIN**



© Hubert/Wikimedia Commons

Die Wiener Medizinische Schule bezeichnet zwei bedeutende Zeiträume medizinischer Lehre und Forschung sowie praktizierter klinischer Medizin, wo Wien das Zentrum bildete. Zu Zeiten Maria Theresias erlangte die Wiener Medizin erstmals internationale Bedeutung. Die Habsburgerin berief den Holländer Gerard van Swieten nach Wien. Er legte den Grundstein zur ersten Wiener Medizinischen Schule. Anfang des 20. Jahrhunderts zählte die Medizin in Wien dann erneut zur internationalen Spitzenklasse.

Bei einem Gang durch die Arkaden der Universität Wien erfahren die TeilnehmerInnen viel über die Blütezeit der Wiener Medizinischen Schulen sowie deren Protagonisten Gerhard van Swieten, Ignaz Philipp Semmelweis und Theodor Billroth. Anhand der Denkmäler im Arkadengang wird ein Bogen gespannt, der vom 18. Jahrhundert bis in die Gegenwart der Medizin reicht. Sicher gibt es viel Unbekanntes zu entdecken.

Die Führung im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

**KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 7**

**TREFFPUNKT:** Haupteingang der **UNIVERSITÄT WIEN**,  
Universitätsring 1, 1010 Wien.

## DI, 29. MÄRZ 2022, 18.00 UHR

### VOM NUTZEN DER ANGST



Angst zählt zu den primären Emotionen. Als natürliche Reaktion auf Bedrohung stellt sie ein hilfreiches Signal dar, uns entsprechend zu schützen. Wenn aber Angst unangemessen bzw. chronisch wird, dann liegt ein Problem vor.

In ihrem Vortrag **ANGST – VOM NUTZEN UND VON DER QUAL** im Rahmen der Reihe „Psychotherapie im Gespräch“ gehen Initiatorin Lara-Andrea Vranek und ihr Gast Gerhard Stumm darauf ein. Zunächst in einem Impulsvortrag, in dem die objektive und subjektive Ebene, die Formen und Gründe von Angststörungen sowie die Bewältigungsstrategien und therapeutischen Möglichkeiten beleuchtet werden. Danach gibt es im Publikumsgespräch ausreichend Zeit für Diskussion und Fragen.

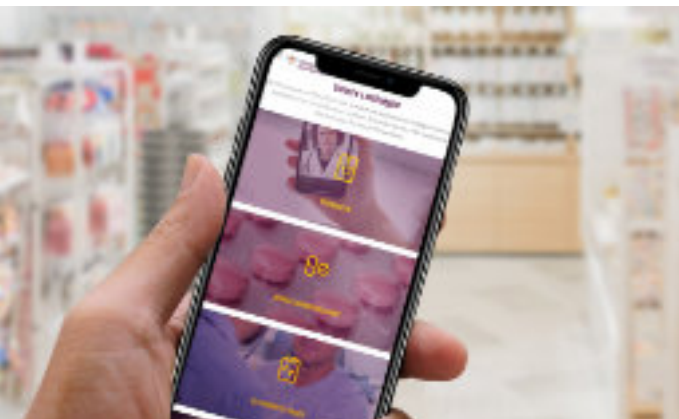
**LARA-ANDREA VRANEK** arbeitet als Personenzentrierte Psychotherapeutin.

**DR. GERHARD STUMM** ist klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe sowie Personenzentrierter Psychotherapeut in freier Praxis. Zudem ist er Ausbildner und Autor mehrerer Fachbücher.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

**KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1) 1010 WIEN**

# GESUNDHEITSNETZ GOLDENES KREUZ



Die Coronakrise hat unser Gesundheitssystem an den Rand der Leistungsfähigkeit gebracht und klar aufgezeigt, dass für die Zukunft neue kluge Lösungen nötig sind. Deshalb startete die ÖGGK mit dem **GESUNDHEITSNETZ GOLDENES KREUZ** ein innovatives Projekt. Das Gesundheitsnetz verbindet Arzt & Apotheke und bietet umfangreiche Gesundheitsleistungen in Ihrer unmittelbaren Umgebung.

In Kooperation mit einer Reihe von Partner-Apotheken verteilt über das Wiener Stadtgebiet stehen medizinische Beratung und vielfältige Leistungen zur Verfügung, die über das normale Apothekenangebot deutlich hinausgehen. KundInnen und PatientInnen werden unkompliziert, fachlich kompetent und zu Apotheken-Öffnungszeiten betreut. Konkret umfasst das zusätzliche Leistungsspektrum die fünf Bereiche Telemedizin, Gesundheitscheck, Impfberatung, Komplementärmedizin und Medikationsmanagement. ÖGGK-Mitglieder haben überdies in allen teilnehmenden Apotheken die Möglichkeit, Apothekenwaren des Zusatzsortiments zu besonders günstigen Konditionen (bis zu 20 % Ermäßigung) zu beziehen.

Nähere Informationen zum Gesundheitsnetz sowie zu allen Partnerapotheken finden Sie unter [gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at](https://gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at)



# UNIQA GRUPPENVERSICHERUNG

© Alexander Herf



Gemeinsam mit der UNIQA Versicherungs-AG ermöglichen wir unseren Mitgliedern und deren Angehörigen den Beitritt zu einer Gruppenversicherung zu besonders günstigen Konditionen. Diese private Krankenzusatzversicherung bietet alle Annehmlichkeiten der Sonderklasse wie einen höheren Komfort und eine freie Arztwahl. Nun konnten wir die bereits sehr attraktive UNIQA-Gruppenversicherung nochmals um spezielle Leistungen erweitern: einen Versicherungsschutz für ambulante Behandlungen durch einen Privatarzt, ein Modul für eine Akut-Versorgung sowie die so genannte Baby-Option, eine begünstigte Mitversicherung von neugeborenen Kindern. Beim Modul Privatarzt ist es außerdem möglich, einen Versicherungsschutz für Sehbehelfe, Zahnersatz sowie psycho- und physiotherapeutische Leistungen dazu zu buchen. Damit bietet die Gruppenversicherung für ÖGGK-Mitglieder ein rundum gutes Paket, das für viele Eventualitäten vorsorgt.

Unser langjähriger **UNIQA PARTNER MICHAEL HERF** berät Sie gerne: [michael.herf@uniqua.at](mailto:michael.herf@uniqua.at), [alexander.herf@uniqua.at](mailto:alexander.herf@uniqua.at), **T 01 513 96 13**., Seine Website wurde kürzlich zur Informationsplattform ausgebaut. [www.herf.at](http://www.herf.at)

Nähere Informationen zur Gruppenversicherung:  
[www.oeggk.at/uniqua-gruppenversicherung](http://www.oeggk.at/uniqua-gruppenversicherung)

# PRIVATSPITÄLER DER PREMIQAMED



© PremiQaMed Group

Die ÖGGK und die PremiQaMed Group sind seit Jahren enge Kooperationspartner. Die PremiQaMed Group ist mit 30 Jahren Erfahrung und einer Reihe von Privatkliniken der führende Betreiber von Gesundheitsunternehmen in Österreich. Nun wurde der Rahmen der Zusammenarbeit aber neugestaltet und bietet zahlreiche, handfeste Vorteile für die Mitglieder. Aufgrund dieser Kooperation erhalten ÖGGK-Mitglieder in der Privatklinik Goldenes Kreuz, der Privatklinik Confraternität und der Privatklinik Döbling inkl. Ambulatorium Döbling eine Ermäßigung von 10 % auf spezielle ambulante Leistungen.

Besonders hervorzuheben ist auch, dass die Rechnungen trotz der Vergünstigung bei der UNIQA-Gruppenversicherung oder jeder anderen privaten Krankenversicherung eingereicht werden können.

Für weitere Informationen bzw. Terminvereinbarungen kontaktieren Sie bitte die Servicehotline der PremiQaMed unter **T 0664 820 47 65**, erreichbar von Montag bis Freitag von 8.00 bis 19.00 Uhr oder schicken Sie eine E-Mail an **service@confraternitaet.at**. Bitte halten Sie bei Kontaktaufnahme Ihre Mitgliedsnummer bereit.

Die detaillierten Leistungskataloge finden Sie unter  
[www.oeggk.at/verguenstigung\\_premiqamed/](http://www.oeggk.at/verguenstigung_premiqamed/)



## WERBEN SIE EIN MITGLIED!

© Angelika Schiemer



Die Leistungen und das Programm der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze sind vielfältig und wert, dass noch mehr Menschen daran teilhaben. Daher laden wir Sie ein, Freunde oder Bekannte als Mitglieder zu gewinnen.

Für jedes neue Mitglied, das Ihrem Aufruf bis Ende Jänner folgt, belohnen wir Ihr Engagement mit einem **Gutschein über 10 Euro**. Dieser Gutschein kann auf alle von der ÖGGK veranstalteten Aktivitäten bis Ende 2022 eingelöst werden.

## SO GEHT'S!

Sprechen Sie Ihre Freunde an, überzeugen Sie sie und leiten Sie Ihnen das Beitrittsformular weiter. Es ist auf unserer Website unter [www.oeggk.at/mitglieder/](http://www.oeggk.at/mitglieder/) zu finden oder kann im Generalsekretariat bei Andrea Feichtinger unter **T 01 996 80 92** sowie [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at) angefordert werden.

Wichtig ist einzig, dass der Mitgliedsantrag bis Ende Jänner 2022 bei uns einlangt und dass Ihr Name mit dem Hinweis „geworben von ...“ vermerkt ist.

---

# WIR BEGLEITEN SIE DURCHS LEBEN

---

Sie sind noch nicht Mitglied der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze?

Bereits für einen geringen Beitrag (Beitrittsgebühr einmalig € 25,- und Mitgliedsbeitrag pro Jahr € 45,-) genießen Mitglieder wertvolle Unterstützung und Begünstigungen rund um die Belange ihrer Gesundheit – zum Beispiel:

- ▶ eine attraktive Gruppenversicherung mit allen Vorteilen einer privaten Zusatzversicherung
- ▶ eine vergünstigte Mitgliedschaft beim Gesundheitsclub Mediclass für Privatmedizin zum Kassentarif
- ▶ den kostenlosen Zugang zu „Arzt & Apotheke – die Telemedizin der ÖGGK“
- ▶ einen Geburtskostenzuschuss (einkommensabhängig)
- ▶ Zuschüsse auf medizinische Leistungen bei besonders berücksichtigungswürdigen Umständen
- ▶ Vergünstigungen bis zu 20% auf Apothekerwaren
- ▶ Vergünstigungen in diversen Wellnesshotels
- ▶ Vergünstigungen bei Bandagisten und Optikern in Wien
- ▶ Ermäßigungen in kulturellen Einrichtungen
- ▶ und vieles mehr

---

## WERDEN SIE JETZT MITGLIED!

---

Nähere Auskünfte erhalten Sie in unserem Generalsekretariat:



**ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT  
VOM GOLDENEN KREUZE**

Kärntner Straße 26, 1010 Wien  
(Eingang Marco-d'Aviano-Gasse 1)  
T 01 996 80 92  
F 01 996 80 92-99  
[gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)  
[www.oeggk.at](http://www.oeggk.at)