



**ÖSTERREICHISCHE
GESELLSCHAFT VOM
GOLDENEN KREUZE**

**Programm
April – September 2023**

VORWORT

Nach drei Jahren Pandemie steht uns heuer voraussichtlich ein Frühling und Sommer wie in früheren Zeiten bevor. Das macht Lust, wieder ohne Sorge Vorträge zu besuchen, in Konzerte zu gehen, an sportlichen Veranstaltungen teilzunehmen oder in Ausstellungen Kunst zu genießen.

Wir haben daher für Sie ein vielfältiges Programm zusammengestellt, das all das umfasst – mit ReferentInnen, die bereits beliebt und bekannt sind. Aber auch mit neuen ExpertInnen, die interessante Perspektiven einbringen können.

Außerdem haben wir unsere Website www.oeggk.at noch nutzerfreundlicher gestaltet: Wir haben einen eigenen, geschützten Bereich für Mitglieder eingerichtet, in den Sie sich nach einmaliger Registrierung einloggen können. Darin finden Sie Ihre ganz persönliche digitale Mitglieds-karte, eine Übersicht über alle Veranstaltungsanmeldungen und Zusatzinformationen zu Programmpunkten (wie Trainingsanleitungen, weiterführende Literatur, o.ä.). Weiters hinterlegen wir in diesem Website-Bereich Rabatt-codes für Vergünstigungen und stellen nicht zuletzt relevante Dokumente des Vereins zur Verfügung.

Suchen Sie doch gleich die für Sie interessanten Angebote heraus, melden Sie sich frühzeitig an und registrieren Sie sich für den Mitgliederbereich! Details dazu gleich auf der nächsten Seite!



Mag. Erika Sander
Generalsekretärin



Dr. Wilhelm Gloss
Präsident



GESUNDHEIT

Psychotherapie in der Tat.....	8
Leben mit Migräne	10
Gesunder Schlaf.....	11
Podcast HÖRENSWERT : Migräne.....	12
Psychotherapie im Gespräch.....	13
Schnarchen und Schlafapnoe	15
Podcast HÖRENSWERT : Apps auf Rezept	18
Gesundheitsküche der TEM	19
Mikrobiom und Onkologie.....	22
Podcast HÖRENSWERT : Schnarchen	24

KUNST UND KULTUR

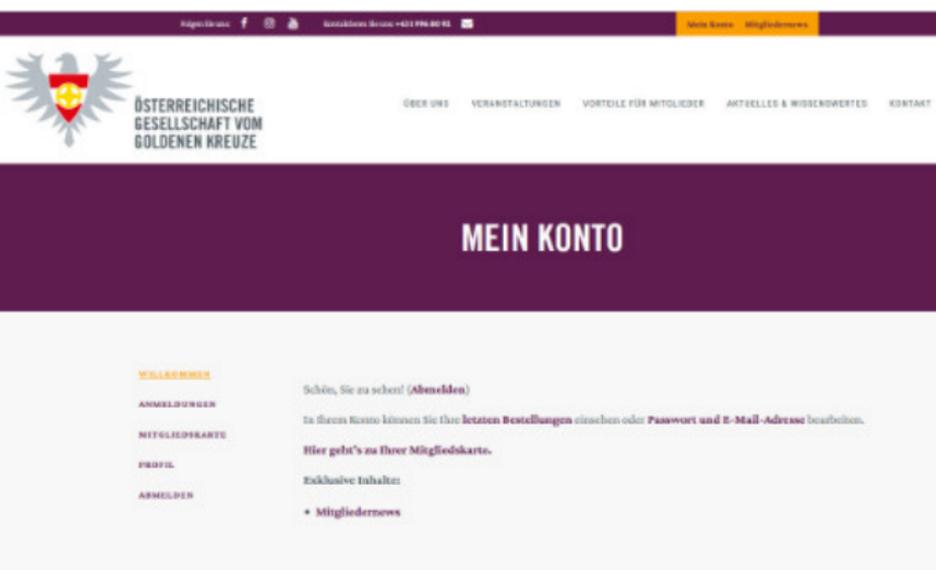
VERSTECKTES WIEN : Sammlung Würth	9
Führung durchs Parlament	14
VERSTECKTES WIEN : Klimt. Inspired by.....	16
Next Generation Ensemble	19
Ausstellung 130 Jahre ÖGGK.....	20
Musik macht Mut	23
Allegro Vivo Kulturfahrt.....	25

BEWEGUNG

Wanderung: Buchberg bei Neulengbach	17
Business Run.....	26



NEUER MITGLIEDERBEREICH AUF DER WEBSITE



Mitglieder der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze haben ab sofort Zugriff auf einen geschützten Bereich der Website, der viele hilfreiche Informationen enthält:

- ▶ Persönliche digitale Mitgliedskarte
- ▶ Übersicht über alle Anmeldungen
- ▶ Zusatzinformationen
- ▶ Rabattcodes für Vergünstigungen
- ▶ Vereinsdokumente
- ▶ und einiges mehr

Zur Registrierung einfach www.oeggk.at in Ihrem Webbrowser eingeben, das gelbe Feld „Mein Konto“ rechts oben anklicken und mit

- ▶ Name
- ▶ Mail-Adresse sowie
- ▶ Mitgliedsnummer

das persönliche Konto aktivieren. Mit dem Bestätigungsmail können Sie dann auf die – für Mitglieder exklusiven – Infos zugreifen.

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.

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie, 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.

ANMELDUNG FÜR SÄMTLICHE VERANSTALTUNGEN

(außer es ist im Programm anders angegeben):

ÖGGK Generalsekretariat

T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

oder direkt über unsere Website 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.

DEMENZ UND ICH



© Andrea Piacquadio/Pexels



Demenz ist ein immer stärker präsent Thema in der Öffentlichkeit. Nicht ohne Grund: Aktuell leiden 130.000 Menschen in Österreich an Demenz. Bis zum Jahr 2030 prognostizieren ExpertenInnen 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.meinmed.at/thema/demenz-und-ich

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	€ 12,60	€ 10,50
2-mal	€ 22,70	€ 18,90
4-mal	€ 40,30	€ 33,60
7-mal	€ 66,20	€ 55,30

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

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.

SA, 1. APRIL 2023, 09.00 UHR

PSYCHOTHERAPIE IN DER TAT



© Katharina Schiffl

Die Anzahl psychischer Erkrankungen in Österreich ist alarmierend hoch, und das Thema scheint noch immer für viele Menschen mit Scham behaftet zu sein. Deshalb wurde von der Psychotherapeutin Lara-Andrea Vranek gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze die Vortragsreihe „Psychotherapie im Gespräch“ initiiert, die den unterschiedlichen Zugängen und Fragestellungen rund um die psychische Gesundheit Raum bietet.

„Psychotherapie in der Tat“ ist gewissermaßen die Fortsetzung und stellt nun den praktischen Umsetzungsrahmen dar. Die ganztägige Veranstaltung bietet die Möglichkeit, die eigene seelische Gesundheit bewusst zu stärken und psychische Lebenspflege zu betreiben. Entspannungsübungen, unterschiedliche Materialien und ein „nährendes Mittagessen“ sollen die TeilnehmerInnen dabei unterstützen.

LARA-ANDREA VRANEK ist Personenzentrierte Psychotherapeutin mit eigener Praxis und leitet den künstlerisch therapeutischen Bereich der Suchthilfe Klinik Weizenstein.

PREIS € 150,- | ÖGGK-MITGLIEDER € 80,-

Gruppengröße 6–12 Personen.

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

MI, 19. APRIL 2023, 16.30 UHR

SAMMLUNG WÜRTH

© Bildrecht



Zum ersten Mal in Österreich präsentiert das Leopold Museum die Highlights der Sammlung Würth. Die Würth Collection zählt zu den größten Privatsammlungen Europas und zu den weltweit bedeutendsten Kunstsammlungen. Die Ausstellung vereint Werke der klassischen Moderne und zeitgenössische Kunst und ermöglicht dadurch eine einzigartige Reise durch rund 100 Jahre der Kunstgeschichte. Auf zwei Ausstellungsebenen gastieren 200 Meisterwerke der 20.000 Objekte umfassenden Sammlung Würth. Zu den Highlights zählen Werke von Edvard Munch, Pablo Picasso, Max Liebermann, Gabriele Münter, Max Beckmann oder Hans Arp. Ein weiterer Fokus liegt auf zeitgenössischer Kunst. Gezeigt werden Werke von Fernando Botero, Per Kirkeby, Christo und Jeanne Claude, Gerhard Richter, Georg Baselitz und Anselm Kiefer aber auch von KünstlerInnen aus Österreich wie Fritz Wotruba, Maria Lassnig, Arnulf Rainer und Erwin Wurm.

Durch die Ausstellung führt – im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN – BRIGITTE LINDINGER**.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 7

**TREFFPUNKT: FOYER DES LEOPOLD MUSEUM,
MuseumsQuartier, Museumsplatz 1, 1070 Wien**

DO, 20. APRIL 2023, 18.30 UHR

LEBEN MIT MIGRÄNE



© Gleisfoto

Migräne zählt zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen. In Österreich sind ca. 1 Mio. Menschen betroffen. Unbehandelt können die Beschwerden für eine Dauer von vier Stunden bis hin zu drei Tagen anhalten. Ein wichtiges Ziel der Migränetherapie ist es daher, die Anzahl an Migränetagen zu reduzieren. Dadurch können die Beeinträchtigungen des täglichen Lebens durch chronische Migräne und die Gesamtaufnahme von Schmerzmitteln reduziert werden. Dies führt zu einer allgemeinen Verbesserung der Lebensqualität und ermöglicht so ein selbstbestimmteres Leben.

In ihrem Vortrag klärt die Neurologin Sonja-Maria Tesar über aktuelle Behandlungsmethoden und innovative Forschungsansätze aus dem Bereich der personalisierten Ernährung auf. Im Anschluss berichtet Cassandra Steiner als Migräne-Betroffene über ihre persönlichen Erfahrungen und steht zum Austausch zur Verfügung.

DR. SONJA-MARIA TESAR ist Präsidentin der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft. **KASSANDRA STEINER** leitet die Selbsthilfegruppe „Kopfweg“ in Wien.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

MI, 26. APRIL 2023, 18.30 UHR

GESUNDER SCHLAF

© Matthias Weingärtner



Über 70 % der körperlichen und 100 % der psychisch-mental Regeneration finden im Schlaf statt. Guter Schlaf ist ein wichtiger Schutz- und Erholungsfaktor, und rund ein Drittel der Lebenszeit verbringen wir Menschen schlafend. Weltweit leiden jedoch viele Personen an Schlafstörungen. Chronische Schlafprobleme und mangelnde Erholung beeinträchtigen sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch die Psyche und das soziale Leben zum Teil massiv. Oftmals ist es leider so, dass Betroffene gar nicht wissen, dass sie tagsüber weitaus fitter, konzentrierter, besser gelaunt und auch leistungsfähiger sein könnten, wenn sie nicht an einer Einschlaf- bzw. Durchschlafstörung oder auch zu wenig Traumschlafphasen leiden würden.

Welche Bedingungen einen gesunden und ungestörten Schlaf begünstigen und was die Ursachen der häufigsten Schlafstörungen sind, wird im Vortrag des Schlafexperten **MATTHIAS WEINGÄRTNER** beleuchtet. Außerdem gibt der Leiter der „Schule des Schlafens“ praktische Tipps und mögliche Lösungsansätze für Menschen mit Schlafschwierigkeiten, deren Angehörige und Interessierte.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

AB 28. APRIL 2023**PODCAST: MIGRÄNE**

Kopfschmerzen gelten als eine der am weitesten verbreiteten neurologischen Erkrankungen weltweit. In Österreich sind ca. 1 Mio. Menschen betroffen. Viele der betroffenen Personen sehen sich aufgrund einer langjährigen unbehandelten Migräne in ihrem täglichen Leben besonders eingeschränkt. Typische Symptome und Merkmale der Migräne sind neben dem meist seitlichen pulsierenden oder hämmernden Kopfschmerz unter anderem Übelkeit, Erbrechen, Licht- oder Lärmempfindlichkeit. Bei manchen Menschen treten sogenannte Migräneanfälle vereinzelt auf, andere wiederum sind durch Migräne jeden Monat für mehrere Tage außer Gefecht gesetzt. Migräne ist nicht gänzlich heilbar, jedoch gut behandelbar. Bei einem akuten Anfall setzen ExpertInnen auf Reizabschirmung, kalte Umschläge, Kaffee oder Tee und nicht zuletzt spezielle Medikamente.

Über diese und weitere aktuelle Behandlungsmethoden und innovative Forschungsansätze zum Thema Migräne spricht **DR. SONJA-MARIA TESAR**, Präsidentin der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, mit Moderatorin **DENISE SEIFERT** in der 25. Episode von **HÖRENSWERT**.

Ab 28. April 2023 kostenfrei zu hören und zu abonnieren.
Auf der Website unter www.oeggk.at/podcast
und über alle gängigen Podcast-Plattformen.

MI, 10. MAI 2023, 18.00 UHR

PSYCHOTHERAPIE IM GESPRÄCH

© feelimage/Matern



Kaum eine technologische Innovation hat unser Leben so nachhaltig verändert wie das Smartphone. Durch das ständige Tragen des Geräts unmittelbar am Körper und die damit verbundene Omnipräsenz wurde es zu einem unverzichtbaren Teil unseres Selbst. Doch während die einen das Smartphone fest im Griff haben und es sinnvoll mit Maß und Ziel einzusetzen wissen, verlieren sich andere in den unendlichen Weiten des Internets und der Sozialen Medien.

Welche Auswirkungen ein exzessiver Smartphone-Gebrauch auf unsere Psyche und unser Sozialleben hat, beleuchtet der Vortrag „Vom Homo Sapiens zum Phono Sapiens“ aus der Reihe „Psychotherapie im Gespräch“, die von **LARA-ANDREA VRANEK** initiiert wurde. Sie reflektiert mit Oliver Scheibenbogen wissenschaftliche Befunde und diskutiert die Entwicklungen.

PRIV.-DOZ. MAG. DR. OLIVER SCHEIBENBOGEN ist Klinischer und Gesundheitspsychologe am Anton Proksch Institut sowie stellvertretender Vorstand des Instituts für Sozialästhetik und psychische Gesundheit an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

MI, 10. MAI 2023, 15.10 UHR

FÜHRUNG DURCHS PARLAMENT



© Parlamentsdirektion / Christian Hlilake

Nach fünfjähriger, umfassender Sanierung wurde das Wiener Parlament im Jänner 2023 neu eröffnet. Als zentraler Ort der Politik ist das historische Bauwerk an der Ringstraße neben seiner politischen Relevanz auch architektonisch von großer Bedeutung. Architekt Theophil Hansen betrachtete das Parlamentsgebäude als sein Lebenswerk. In seiner Stein gewordenen Vision baute er zahlreiche Anspielungen und Verweise auf die gelebte Demokratie ein. Das Haus wurde mit moderner Technik ausgestattet. Dennoch stand im Fokus, historisch Wertvolles zu bewahren.

Im Rahmen dieser 85-minütigen Führung erfahren Interessierte spannende Fakten und Geschichten über das Hohe Haus, die ein neues Bild über den Ort politischer Debatten vermitteln. Bei dem Rundgang durch Räumlichkeiten, wie den historischen Sitzungssaal, den Bundesratsaal und den neu gestalteten Nationalratsaal können BesucherInnen einen Blick hinter die Kulissen des Parlaments werfen.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG.
Die Führung findet exklusiv für Mitglieder der ÖGGK statt.

TREFFPUNKT: PARLAMENT (hinter dem Pallas-Athene-Brunnen)
Dr. Karl Renner-Ring 3, 1017 Wien

DO, 11. MAI 2023, 18.30 UHR

SCHNARCHEN UND SCHLAFAPNOE

© Simon Casetti



Schnarchen ist ein Atemgeräusch, das während des Schlafs in den oberen Luftwegen entsteht. Abgesehen von der Tatsache, dass Schnarchen ein soziales Problem darstellt, gibt es auch Formen des Schnarchens, die gesundheitliche Probleme auslösen können. Dies ist dann der Fall, wenn Hypopnoen und Apnoen zum Schnarchen hinzukommen – also verringertes Atmen oder gar Aussetzen der Atmung. In der heutigen Zeit kann man den Schlaf apparativ „beobachten“ und die Gefährlichkeit des Schnarchens bestimmen. Die therapeutischen Optionen reichen von der Behandlung einer Allergie, über Operationen bis zur Beatmungstherapie. Spezialist Andreas Temmel informiert in seinem Vortrag über die typischen Symptome des Schnarchens und der Schlafapnoe und erklärt, was bei der Beobachtung des Schlafs und bei einer notwendigen Behandlung oder Therapie besonders wichtig ist.

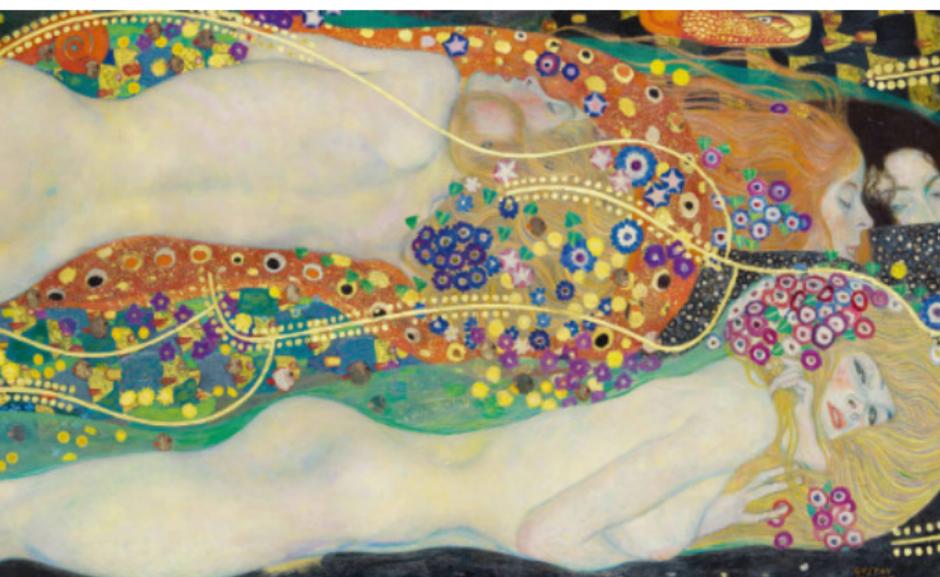
UNIV.-PROF. DR. ANDREAS TEMMEL ist Facharzt für Hals-, Nasen- Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie. Neben seiner eigenen Praxis ist er auch in der Privatklinik Goldenes Kreuz tätig.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DI, 23. MAI 2023, 16.00 UHR

KLIMT. INSPIRED BY ...



© Johannes Stoll/Belvedere, Wien

„Klimt. Inspired by ...“ im Belvedere präsentiert die Einflüsse bedeutender westeuropäischer KünstlerInnen auf das Schaffen von Gustav Klimt. Die interessante Frage, welche künstlerischen Wegbegleiter den großen Maler womöglich inspiriert haben, steht bei der gemeinsamen Ausstellung des Belvedere Wien und des Van-Gogh-Museums in Amsterdam im Vordergrund. Die ausgewählten Vergleiche der Bilder von Gustav Klimt mit Kunstwerken, die ihn nachweislich beeinflusst haben, ermöglichen spannungsvolle Konfrontationen mit Werken von Alma-Tadema, MacDonald-Macintosh, Toorop und Whistler, sowie Monet und Rodin bis hin zu van Gogh und Matisse. Die – von Markus Fellingner, Edwin Becker und Renske Suijver kuratierte – Schau zeigt etwa neunzig Gemälde, Zeichnungen und Skulpturen von Gustav Klimt und anderen Künstlerinnen und Künstlern.

Um 16 Uhr beginnt die Führung von **BRIGITTE LINDINGER** durch die Ausstellung. Sie findet im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** statt.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 7

**TREFFPUNKT: UNTERES BELVEDERE,
Rennweg 6, 1030 Wien**

MI, 24. MAI 2023, 14.00 UHR

WANDERUNG AUF DEN BUCHBERG

© Marktgemeinde Maria Anzbach



Ziel der Frühjahrs-Wanderung mit Irina Habitzl ist der Buchberg bei Neulengbach, der zwischen Maria Anzbach und Neulengbach in Niederösterreich liegt. Die abwechslungsreiche Wanderung im niederösterreichischen Wienerwald führt durch die Neulengbacher Altstadt, am Fuße des Burgbergs entlang und durch den Wald bis auf den Buchberg. Der Burggipfel des Buchbergs liegt auf 469 Meter Höhe und bietet mit seiner Buchbergwarte inklusive Aussichtsturm, an klaren Tagen, einen wunderschönen Ausblick über die Berggipfel vom Schöpfl über Ötscher bis hin zum Dürnstein. Vom Gasthaus am Buchberg mit Aussichtsterrasse sieht man bis zum Traunstein. Der Rückweg führt über Waldwege zur Egon Schiele Straße, Richtung Burg Neulengbach und über das Rathaus zurück zum Bahnhof. Die Gehzeit beträgt ungefähr drei Stunden, und es sind 300 Höhenmeter zu bewältigen.

MAG. IRINA HABITZL ist Präsidiumsmitglied der ÖGGK und passionierte Spaziergängerin sowie Wien-Entdeckerin. Sie rät unbedingt festes Schuhwerk, Regenschutz und etwas zu trinken mitzunehmen.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

TREFFPUNKT: BAHNHOF NEULENGBACH, vor dem Haupteingang

AB 26. MAI 2023**PODCAST: APPS AUF REZEPT**

© freepik

Bei sogenannten Digitalen Gesundheitsanwendungen (Di-GAs) handelt es sich – ganz einfach gesagt – um „Apps auf Rezept“, die in Deutschland bereits vom Arzt verschrieben werden können, um PatientInnen als zertifizierte Medizinprodukte zu unterstützen. Sie müssen hohe Anforderungen an Qualität und Datensicherheit erfüllen und können zur digitalen Erkennung, Überwachung, Behandlung oder Linderung von Krankheiten oder körperlichen Einschränkungen dienen. Sie können als Primärtherapie, begleitend zur medikamentösen Therapie oder ergänzend zu verschiedenen Heilmitteln eingesetzt werden.

Wie unterscheiden sich Digitale Gesundheitsanwendungen von „Life-Style-Apps“, was passiert mit den erhobenen Gesundheitsdaten in der App und wie sicher ist die Nutzung aus rechtlicher Sicht gesehen? Diese und weitere Fragen beantworten Mag. Harald Czermak und Philipp Steininger in der 26. Episode von **HÖRENSWERT**.

MAG. HARALD CZERMAK ist Rechtsanwalt und Partner der wkk law Rechtsanwälte. **PHILIPP STEININGER** ist bei Sanova Pharma als Head of Digital Therapeutics tätig.

Ab 26. Mai 2023 kostenfrei zu hören und zu abonnieren.
Auf der Website unter www.oeggk.at/podcast
und über alle gängigen Podcast-Plattformen.

DO, 1. JUNI 2023, 18.30 UHR

GESUNDHEITSKÜCHE DER TEM

© Katharina Schiff



Wenn im Sommer die Temperaturen steigen, ist das für den Strandbadbesuch zwar günstig, für den Stoffwechsel des Menschen aber oft eine große Herausforderung. Um den Körper in dieser Zeit ideal zu unterstützen, bietet TEM, die Traditionelle Europäische Medizin, eine Vielzahl an diätetischen Strategien und Rezepten, mit denen man ernährungswissenschaftlich kluge und zugleich wohlschmeckende Sommer-Akzente setzen kann.

Von Wildkräuter-Smoothies und hausgemachten zuckerarmen Limonaden über erfrischende Gemüsesuppen bis hin zu Laibchen aus Hülsenfrüchten und vielem mehr. Im Vortrag von Karl-Heinz Steinmetz lernen gesundheitsbewusste GenießerInnen einfache Rezepte kennen und haben die Möglichkeit, sich über das ganzheitliche Konzept der TEM zu informieren. Außerdem kann man vor Ort einen erfrischenden Joghurt-Wasserminze-Drink verkosten!

DR. KARL-HEINZ STEINMETZ erforscht und unterrichtet TEM und ist Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DI, 6. JUNI 2023, 19.00 UHR
NEXT GENERATION ENSEMBLE



© Schewig Fotodesign

Ganz im Sinne des „Next Generation“-Gedankens gibt Klarinetist Christoph Zimmer, Professor an der mdw – Universität für Musik und darstellende Kunst Wien – und Intendant des „Milch und Honig“-Festivals, in Max Regers Klarinettenquintett seine reiche Kammermusikerfahrung an das Fusion-Streichquartett weiter. Im ersten Teil präsentieren die jungen MusikerInnen ihren charakteristischen Ensembleklang mit Mozarts berühmten „Jagdquartett“.

PROGRAMM

- W. A. Mozart Streichquartett Nr. 17 B-Dur KV 458
„Jagdquartett“
Max Reger Klarinettenquintett A-Dur op. 146

- CHRISTOPH ZIMPER**, Klarinette
MARIA PREM, Violine
LOK-LOK HOI, Violine
JOSEF HUNDSBICHLER, Viola
ANTONIA STRAKA, Cello

KARTEN: € 25,- | für ÖGGK-Mitglieder € 20,-

Die Karten erhalten Sie bei der ÖGGK.

EHRBARSAAL, PALAIS EHRBAR, Mühlgasse 28, 1040 Wien

AB MO, 12. JUNI 2023

AUSSTELLUNG 130 JAHRE ÖGGK

© accelent



Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze begeht im Jahr 2023 ihr 130-jähriges Jubiläum und blickt auf eine wechselvolle Geschichte zurück. Prägend für alle Phasen ist das hohe gesellschaftliche Engagement für die Gesundheit der Menschen, das bis heute der Antrieb aller Aktivitäten ist.

Anlässlich des Jubiläums führt eine Ausstellung in den Räumlichkeiten der ÖGGK durch die wichtigsten Ereignisse der vergangenen Jahre: Gleich einer Zeitreise erinnern die Exponate an die Gründung und die geschichtlichen Hintergründe, an die ersten Kurhäuser und Krankenanstalten, an das Vereinsleben damals wie heute und nicht zuletzt an prägende Persönlichkeiten. Diese Geschichte bildet die Basis für das Wirken der ÖGGK und den Weg in die Zukunft.

Es bietet sich an, die Ausstellung vor einem Vortrag, vor einem Sportkurs oder einer Shiatsu-Behandlung zu besuchen. BesucherInnen sind aber auch an anderen Tagen nach Voranmeldung willkommen.

DER EINTRITT IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

MI, 14. JUNI 2023, 18.30 UHR

MIKROBIOM UND ONKOLOGIE



© Dr. Josef Maier

Lange Zeit wurde die Bedeutung des Mikrobioms in der Krebsbehandlung nur wenig beachtet. Mediziner Josef Maier lenkt in seinem Vortrag aber den Blick darauf und informiert über die neuesten Forschungsergebnisse, die die Rolle des Mikrobioms in der Onkologie untermauern. Zudem geht er darauf ein, welche Effekte Probiotika als ergänzende Therapie haben können, um gastrointestinale Nebenwirkungen zu reduzieren. Eine spannende Reise durch die Welt des Mikrobioms und eine gute Gelegenheit, das Wissen in diesem Bereich zu erweitern.

In Kooperation mit dem Institut AllergoSan veranstaltet die ÖGGK die „Akademie des Bauchgefühls“, eine kostenlose Vortragsreihe rund um den Darm, das Zentrum des Menschen. Außerdem gibt es ab 18.00 Uhr sowie im Anschluss an den Vortrag die Möglichkeit, sich vor Ort individuell zum Thema beraten zu lassen.

DR. MED. JOSEF MAIER ist studierter Mediziner und leidenschaftlicher Künstler, der sich auf die Vermittlung von komplexem Wissen über das Mikrobiom im Darm konzentriert.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

FR, 16. JUNI 2023, 15.00 UHR

MUSIK MACHT MUT



© Glasscherben

Das Glasscherben-Quartett pflegt die konzertante Wiener Volksmusik in spezieller Spielweise. Das Repertoire ist vielseitig und reicht von alten Schrammel-Tänzen über schwungvolle Walzer von Strauß und Lanner bis hin zu reschen Märschen und Polkas von Fahrbach und Ziehrer. Mit feinem Wienerlied-Gesang lockern die „Glasscherben“ ihr Programm auf, wobei die stimmige Symbiose mit der Quartett-Begleitung weit über Heurigenunterhaltung hinausgeht. Denn Musik kann speziell auf Menschen mit Demenz eine erstaunliche Wirkung haben, wie wissenschaftliche Untersuchungen belegen. Insgesamt also eine gelungene Kombination von Musikgenuss, Unterhaltung und Gesundheitsförderung.

Der **GLASSCHERBEN MUSIKVEREIN** in Originalbesetzung:

SANDRA BERN, Gesang

MARIA PATERA-MILLER, Erste Geige

ROBERT POKORNY, Zweite Geige

JOHANNES MÜNZNER, Akkordeon

HEINZ GRÖBL, Kontragarre und heitere Moderation

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

HAUS NEUBAU, Schottenfeldgasse 25–27, 1070 Wien

AB 30. JUNI 2023**PODCAST: SCHNARCHEN**

Schnarchen ist eine nächtliche Atemstörung, bei der während des Schlafs in den oberen Luftwegen – diese reichen von der Nasenspitze bis zu den Stimmbändern – ein meist als störend empfundenenes Atemgeräusch entsteht. In den meisten Fällen ist Schnarchen ungefährlich und stellt keine Gefahr für die Gesundheit dar. Doch oft wird ignoriert, dass hinter dem lästigen „Sägen“ auch eine gefährliche Atemstörung stecken kann.

Der Übergang vom Schnarchen zur obstruktiven Schlafapnoe ist fließend, und mit dem Schnarchen und der Schlafapnoe verbunden ist das Symptom des „Nicht-erholbaren Schlafs“. Zu weiteren typischen Symptomen zählen auch Ein- und Durchschlafstörungen, morgendliche Kopfschmerzen sowie Konzentrationsschwierigkeiten. In der 27. Episode von **HÖRENSWERT** spricht Moderatorin **DENISE SEIFERT** mit dem Spezialisten **UNIV.-PROF. DR. ANDREAS TEMMEL** über die typischen Symptome des Schnarchens und der Schlafapnoe. Außerdem erklärt er, was bei der Beobachtung des Schlafs und bei einer notwendigen Behandlung oder Therapie besonders wichtig ist.

Ab 30. Juni 2023 kostenfrei zu hören und zu abonnieren.

Auf der Website unter www.oeggk.at/podcast
und über alle gängigen Podcast-Plattformen.

MI, 30. AUGUST, 14.00 UHR

ALLEGRO VIVO KULTURFAHRT

© Schewig Fotodesign



Das Allegro Vivo Festival ist für Kammermusik-Liebhaber längst ein Fixpunkt und findet seit 1979 jährlich im Waldviertel in Burgen, Schlössern, Kirchen und anderen historischen Stätten statt. Die Kulturfahrt der ÖGGK führt dieses Jahr in das Stift Altenburg zum Konzert „Lebenskraft“, in dem Elisabeth Leonskaja, eine der bedeutendsten PianistInnen unserer Zeit, gemeinsam mit herausragenden Kammermusikkollegen in der Stiftbibliothek Altenburg zu hören ist. Wally Hase (Flöte), Elisabeth Leonskaja (Klavier), Ulf Wallin (Violine), Thomas Selditz (Viola), László Fenyő (Cello) und Dominik Wager (Kontrabass) werden Stücke von Beethoven und Schubert darbieten.

- 14.00 Abfahrt 1010 Wien, Operngasse 4
- 16.00 Stiftsbesichtigung
- 17.00 Möglichkeit zum Essen im Stiftsrestaurant
- 18.00 Einführungsgespräch
- 19.00 Konzert „Lebenskraft“
- 21.00 Rückfahrt

**Preis: € 75,- | für ÖGGK-Mitglieder € 65,-
(enthält Konzertticket 1. Kategorie, Busfahrt)**

Anmeldung: Andrea Feichtinger, T.: 01 996 80 92, E: gesellschaft@oeggk.at

TREFFPUNKT: Operngasse 4, 1010 Wien

DO, 7. SEPTEMBER 19.00

BUSINESS RUN



© Fotolia

Der Wien Energie Business Run ist eine gute Möglichkeit, Sport mit beruflichem Gemeinschaftsgefühl zu verbinden. Die ÖGGK fördert dies und übernimmt für alle TeilnehmerInnen der ÖGGK-Teams die Startgebühr. Der Business Run ist als Teambewerb ausgelegt. Jedes Team besteht aus drei Mitgliedern, die jeweils eine ca. 4,3 km lange Strecke zurücklegen. Der Rundkurs wird auf der Donauinsel von der Floridsdorfer Brücke in Richtung Reichsbrücke und entlang der Neuen Donau direkt am Wasser wieder retour zur Festwiese führen. Die Distanz wurde so gewählt, dass sie auch für wenig geübte Teilnehmer zu bewältigen ist.

Der Start- und Zielbereich sowie auch die Pagoden werden beim Wien Energie Business Run 2023 im Bereich der Festwiese bei der Floridsdorfer Brücke eingerichtet. Es wird empfohlen mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen, da nur wenige Parkplätze zur Verfügung stehen und Staus vorhergesagt werden.

Nähere Informationen zum Lauf: www.businessrun.at

WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG BIS 7. AUGUST 2023

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, ein Teil der Plätze ist für Mitglieder der ÖGGK reserviert. Bitte maximal 3 Anmeldungen pro Person (ein Team).

TREFFPUNKT: FESTWIESE bei der Floridsdorfer Brücke

GRUPPENVERSICHERUNG

Die ÖGGK ermöglicht ihren Mitgliedern und deren Angehörigen durch die Vereinbarung mit der UNIQA Versicherung den Beitritt zu einer Gruppenversicherung zu besonders günstigen Konditionen.

Die private Krankenzusatzversicherung bietet alle Annehmlichkeiten der Sonderklasse wie mehr Komfort und freie Arztwahl sowie neue, erweiterte Leistungen: 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.

ZUSATZVORTEILE

bei Beitritt zur Gruppen-Krankenversicherung bis 31.05. 2023:

- ▶ 2 Monate Prämienbefreiung für die Gruppentarife
- ▶ Gutschein für den Entfall eines Selbstbehaltes beim Tarif Select Optimal
- ▶ 6 Monate Prämienbefreiung beim Tarif Akut-Versorgt

Zusätzlich zu den von der ÖGGK abgedeckten Gruppenversicherungsleistungen werden u.a. auch bis zu minus 35 % auf andere Versicherungspakete angeboten.

www.oeggk.at/uniqa-gruppenversicherung

Nähere Informationen:

GENERALAGENTUR MICHAEL HERF GMBH (UNIQA)

T 01 513 96 13

M 0664 203 42 42

michael.herf@uniqa.at

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 Vergünstigungen rund um die Belange ihrer Gesundheit – zum Beispiel:

- ▶ eine attraktive Gruppenversicherung mit allen Vorteilen einer privaten Zusatzversicherung
- ▶ den kostenlosen Zugang zu „Arzt & Apotheke – die Telemedizin der ÖGGK“
- ▶ einen Geburtskostenzuschuss (einkommensabhängig)
- ▶ Vergünstigungen bis zu 20% beim Bezug von Apothekerwaren des Zusatzsortiments
- ▶ Vergünstigungen in diversen Wellnesshotels
- ▶ Vergünstigungen bei Aufenthalten in einem Senioren- und Pflegeheim
- ▶ Vergünstigungen bei Bandagisten und Optikern in Wien
- ▶ Ermäßigungen in kulturellen Einrichtungen und auf Konzerte des internationalen Kammermusikfestivals „Allegro Vivo“
- ▶ Gemeinsame Kultur- und Konzertfahrten
- ▶ Ermäßigungen bei kostenpflichtigen Angeboten der ÖGGK
- ▶ und vieles mehr

Nähere Auskünfte erhalten Sie in unserem Generalsekretariat.

WERDEN SIE JETZT MITGLIED!



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
www.oeggk.at