



**ÖSTERREICHISCHE  
GESELLSCHAFT VOM  
GOLDENEN KREUZE**



**Programm  
September – Dezember 2023**

# VORWORT

Im kommenden Herbst konzentrieren wir uns wieder stark auf die körperliche Gesundheit und bieten Ihnen eine geballte Ladung an medizinischem Wissen. Dabei behandeln wir unterschiedlichste Themen – von Naturkosmetik und Beschwerden wie schmerzende Füße und Krampfadern über CBD zur Linderung von verschiedenen Beschwerden bis hin zu ernsthaften Erkrankungen wie Herzinsuffizienz oder chronischen Schmerzen. Dafür haben wir jeweils anerkannte ExpertInnen eingeladen, ihr Wissen verständlich und praxisnah zu vermitteln.

Gleichzeitig dürfen in der nahenden kühleren Jahreszeit Kunst und Kultur nicht fehlen: Daher finden sich gleich mehrere sehenswerte Ausstellungen und drei Konzerte auf dem Programm. Sie werden hoffentlich zu Ihrem seelischen Wohlbefinden beitragen.

Und nicht zuletzt feiern wir unser 130-Jahr-Jubiläum mit zwei weiteren Highlights. Nach der Eröffnung der Ausstellung zu unserer Geschichte – die noch bis Ende des Jahres in unseren Räumen zu besichtigen ist – erinnern wir uns an den Werdegang der ÖGGK mit einem Radcorso im Prater wie „anno dazumal“ und einem Konzert.

Suchen Sie doch gleich die für Sie interessanten Angebote heraus und melden Sie sich frühzeitig an.

Mit besten Grüßen

Mag. Erika Sander  
Generalsekretärin

Dr. Wilhelm Gloss  
Präsident



## GESUNDHEIT – VORTRÄGE & WORKSHOPS

Faktencheck CBD .....	8
Gesunde Füße .....	9
Hand aufs Herz .....	15
Zu Besuch bei KOTTAS .....	16
Psychotherapie im Gespräch .....	18
Chronische Schmerzen .....	19
Gesunde Venen .....	21
Natur im Tiegel .....	24

## KUNST UND KULTUR

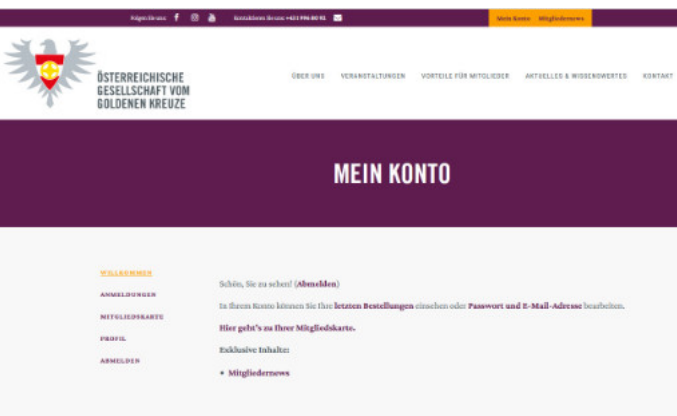
Musik gegen Demenz .....	10
Ausstellung eigenARTig 23 .....	12
KunsthandwerksBÖRSE art23 .....	14
<b>VERSTECKTES WIEN: ALBERTINA MODERN</b> exklusiv .....	17
<b>VERSTECKTES WIEN: Karlskirche und Karlsplatz</b> .....	20
<b>VERSTECKTES WIEN: Max Oppenheimer</b> .....	22
Ein Konzert für alle .....	23
JAM-Jazz zum Jubiläum .....	25

## BEWEGUNG

Radeln wie anno dazumal .....	11
Wirbelsäulenturnen .....	13



# 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](http://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 und diese Aufnahmen analog und digital im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation verwendet werden.

## **Anmeldungen 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.

## DEMENZ UND ICH



© Andrea Piacquadio/Pexels



Demenz ist ein immer stärker präsentenes 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](http://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.

<b>BLÖCKE FÜR... (VOUCHER)</b>	<b>NORMALPREIS</b>	<b>PREIS FÜR MITGLIEDER</b>
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 GENERALESEKRETARIAT:**

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, 13. SEPTEMBER 2023, 18.30 UHR

## FAKTENCHECK CBD



© Freepik

Rund um das aus der Hanfpflanze gewonnene CBD kursieren unzählige Gerüchte und Mythen. Für viele ist nicht klar, worin der Unterschied zwischen dem Suchtmittel Cannabis und dem für medizinische Zwecke empfohlenen Cannabidiol (CBD) besteht. Dabei hat CBD keine berauschenden oder suchterzeugenden Effekte, sondern wirkt vor allem entzündlich, antiepileptisch und antipsychotisch sowie schmerzlindernd. Dementsprechend wird es für verschiedene Einsatzzwecke im Gesundheitsbereich – etwa bei Muskel- und Gelenkschmerzen, bei Hauterkrankungen oder zur Entspannung – herangezogen.

Über die Wirkungsweise von CBD, die möglichen Anwendungen und die vielen Falschinformationen klärt Larissa Grünwald in diesem Vortrag auf. Sie wird dabei auch auf die Bedeutung der Qualität eingehen. Um der Gesundheit etwas Gutes zu tun, sollten CBD-Produkte möglichst nur in Apotheken gekauft werden.

**MAG. LARISSA GRÜN WALD** ist Ernährungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Orthomolekulare Medizin.

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

**KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN  
ODER VIA LIVE-STREAM (den Link erhalten Sie nach Anmeldung)**



# DO, 14. SEPTEMBER 2023, 18.30 UHR

## GESUNDE FÜSSE

© Bernhard Schramm



Die Füße müssen tagtäglich große Belastungen aushalten. Da verwundert es nicht, dass angeborene oder auch erworbene Fehlstellungen mit zunehmendem Alter Beschwerden verursachen. Besonders verbreitet sind die Schiefstellung der Großzehe (Hallux valgus), die sogenannte Hammerzehe oder auch der Spreizfuß, bei dem die Mittelfußknochen auseinanderweichen.

Wie man schmerzhaften Fehlstellungen oder Erkrankungen vorbeugen kann und wie spezialisierte orthopädische Behandlungen funktionieren, darüber informiert der Fußspezialist Hans-Jörg Trnka in diesem Vortrag. Er erklärt auch, wie eine gezielte Behandlung aussieht und was es allgemein in puncto gesunde Beine und Venengesundheit zu beachten gilt. Ergänzend zeigt Béatrice Drach-Schauer praktische Übungen, die die Fußmuskulatur stärken und so Beschwerden hintanhalt.

**UNIV.-PROF. DR. HANS-JÖRG TRNKA** ist Facharzt für Orthopädie & Orthopädische Chirurgie und Gründer des Fußzentrums Wien. **MAG. BÉATRICE DRACH-SCHAUER** ist Fitnesscoach und die Autorin von „Kleine Fußschule“.

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

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

## FR, 15. SEPTEMBER 2023, 15.00 UHR

### MUSIK GEGEN DEMENZ



Musik ist nicht nur ein Balsam für die Seele, sie kann auch die kognitiven Fähigkeiten von Menschen mit Demenz verbessern, wie zahlreiche klinische Studien zeigen. Musik steigert die Aufmerksamkeit und die Leistung des Arbeitsgedächtnisses. Außerdem reduziert sie psychologischen Stress und ruft Erinnerungen wach, die bei Betroffenen mit dementiellen Störungen oft verschüttet sind. Um diesen Menschen und ihren Angehörigen einen gewissermaßen geschützten Raum für ihr Musikerleben zu bieten, organisiert die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze ein Spezialkonzert in ihren eigenen Räumlichkeiten. Der Musikverein Glasscherben wird gepflegte Altwiener Vorstadtmusik mit Gesang, heitere Wienerlieder und Instrumentalmusik präsentieren. Das Publikum kann mitsingen, schunkeln und klatschen. Das Konzert findet im Rahmen der Initiative „Demenz & Ich“ statt und steht neben Betroffenen auch allen Interessierten offen.

Der **MUSIKVEREIN GLASSCHERBEN** spielt unter der Leitung von Heinz Gröbl in unterschiedlichen Besetzungen, am liebsten als Quartett oder Quintett.

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

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

## FR, 22. SEPTEMBER 2023, 15.00 UHR

### RADELN WIE ANNO DAZUMAL

© ÖGGK Archiv



Im Jahr 1897 organisierte die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze unter der Schirmherrschaft der Kronprinzessin Stephanie zum ersten Mal einen Radfahrer-Blumencorso im Wiener Prater. Damals begrüßte man rund 2.000 „kostümierte Bicyclisten mit ihren geschmückten Rädern, angeführt vom Abbazia Radclub“ – die Frauen unter ihnen im „getheilten Rock“. Dieses Ereignis will die ÖGGK anlässlich ihres 130-Jahr-Jubiläums wiederaufleben lassen. Am 22. September sind alle Freunde der Gesellschaft eingeladen, auf der Prater Hauptallee bis zum Lusthaus und retour zu radeln – egal ob mit dem Fahrrad, dem Scooter oder auf Inlineskates.

Treffpunkt ist um 15.00 Uhr auf der Kaiserwiese beim Riesenrad. Nach der ca. 9 Kilometer langen Fahrt geht's weiter zum Riesenrad. Mitglieder können sich in einem reservierten Wagon stärken (die Plätze sind beschränkt, eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich).

**DIE TEILNAHME AM RADCORSO IST FREI  
DIE RIESENRADFAHRT IST MITGLIEDERN VORBEHALTEN,  
EINE ANMELDUNG DAFÜR IST UNBEDINGT NOTWENDIG**

**TREFFPUNKT: KAISERWIESE im Prater,  
Oswald-Thomas-Platz 1, 1020 Wien**

## FR, 22. SEPTEMBER 2023, 18.00 UHR

### AUSSTELLUNG EIGENARTIG 23



© Art23

Der Kunstverein art23 organisiert jedes Jahr sechs bis acht Ausstellungen von jungen und auch bereits etablierten KünstlerInnen, die zeitgenössische, innovative Positionen beziehen. art23 finanziert sich dabei selbst durch seine Mitglieder, bezieht keine Förderungen und ist immer auf der Suche nach neuen, oft ausgefallenen Ausstellungsmöglichkeiten. Das Spektrum der Mitglieder umfasst vorwiegend Malerei, Fotografie und plastische Kunst – jeweils auf einem anspruchsvollen künstlerischen Niveau.

Im Rahmen der Ausstellung „eigenARTig 23“ zeigt der Kunstverein die Werke von acht verschiedenen KünstlerInnen. Erneut sind unterschiedliche Stilrichtungen und Techniken zu bewundern. Acryl- oder Ölmalerei sind ebenso vertreten wie Mischtechniken.

Bei der Vernissage am 22. September sind alle KünstlerInnen anwesend, und es wird auch einen Musik-Act geben, der für Stimmung sorgt.

**ART23** ist eine Gruppe freischaffender KünstlerInnen und hat sich zur Aufgabe gemacht, den Stellenwert von Kunst auszubauen und zu fördern.

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

**VOLKSHOCHSCHULE ERLAA, Putzendoplergasse 4, 1230 Wien**

# AB MO, 25. SEPT. 2023, 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. Durch den Muskelaufbau wird die eigene Stabilisierungsfähigkeit der Wirbelsäule wiederhergestellt.

Halten Sie Ihren Rücken gesund und trainieren Sie bei unserem Wirbelsäulenturnen mit der diplomierten Physiotherapeutin **MAG. SIGRID BERTAGNOLI**.

**TERMINE:** 25. September, 2., 9., 16. und 23. Oktober, 6., 13., 20. und 27. November, 4., 11. und 18. Dezember 2023 sowie 8. und 15. Jänner 2024. Der Kurs findet immer montags von 16.00 bis 17.00 Uhr statt.

**PREIS 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**

## FR, 29. SEPTEMBER 2023, 14.00 UHR

### KUNSTHANDWERKSBÖRSE ART23



© Art23

Am 29. September ist Stöbern angesagt. Von 14.00 Uhr bis 22.00 Uhr veranstaltet der Kunstverein art23 in der Volkshochschule Erlaa eine Kunst- und KunsthandwerksBÖRSE, bei der man – so die OrganisatorInnen – „wahre Schnäppchen“ ergattern kann. Vorbeikommen lohnt sich auf jeden Fall. Denn bei den vielen Stücken ist vermutlich für jeden Geschmack und jede Geldbörse etwas dabei. Vielleicht sogar schon als Geschenk für Weihnachten. Vorteil ist, dass man in diesem Fall die Werke direkt von den KünstlerInnen kaufen kann.

Mit dabei die KünstlerInnen: La BreM, Sandra Filali Nour, Regina Gottsbacher, Mario Horak, Waltraud Hubinger, Eveline Karolyi, Gela Laugal, Walter Markl, Andreas Neugebauer, Sylvia Pseiner, Helmut Sitz, Wolfi Sobinia, Maria Stransky, Oskar Trücher, Werner Veith und Brigitte Wegenberger.

**ART23** ist eine Gruppe freischaffender KünstlerInnen, bezieht keine öffentlichen Subventionen und hat sich zur Aufgabe gemacht, den Stellenwert von Kunst auszubauen und zu fördern.

**DIE TEILNAHME IST FREI**

**VOLKSHOCHSCHULE ERLAA, Putzendoplergasse 4, 1230 Wien**

# MI, 4. OKTOBER 2023, 18.30 UHR

## HAND AUFS HERZ

© Freepik



Herzinsuffizienz ist eine progressive und potenziell tödliche Erkrankung, von der weltweit über 60 Mio. Menschen betroffen sind. In Österreich leiden bis zu 300.000 Personen unter Herzschwäche. Erste Symptome sind Kurzatmigkeit und Schwellungen an den Beinen. Ursache ist die Unfähigkeit des Herzens, ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen. Durch die Minderdurchblutung des Herzmuskels, etwa infolge eines Herzinfarkts, wird dieser geschädigt. Eine Herzinsuffizienz kann außerdem ausgelöst werden, wenn das Herz über einen langen Zeitraum zu schnell schlägt oder wenn Herzklappenerkrankungen vorliegen. Jahrelanger Bluthochdruck und Herzmuskelentzündungen können ebenso zu Herzschwäche führen.

Über die Diagnose und Behandlung von Herzinsuffizienz informiert Herzspezialist Severin Schwarzacher. Tipp: Interessierte können sich im Rahmen der Herzgesundheitswoche von 2.–7. Oktober 2023 in allen Apotheken vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz informieren.

**UNIV.-PROF. DR. SEVERIN SCHWARZACHER** ist Facharzt für Kardiologie an der Privatklinik Confraternität.

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

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

## DO, 5. OKTOBER 2023, 12.45 UHR ZU BESUCH BEI KOTTAS



© KOTTAS Pharma

**DR. KOTTAS** gilt als der Heilkräuter- und Teespezialist in Österreich und blickt auf eine lange Tradition zurück. 1795 gegründet, verarbeitet das Familienunternehmen seit 225 Jahren Heilkräuter, basierend auf dem Wissen der alpenländischen Heilkräutertradition. In die daraus zahlreich gesammelten Rezepturen fließen auch Erkenntnisse aus der modernen Pflanzenforschung ein. Einen Einblick in die faszinierende Produktion kann man bei einer Spezialführung der ÖGGK erlangen.

**ABFAHRT 12.45** Uhr bei der Oper mit einem Kleinbus

**TEIL 1:** Produktionsstandort Endresstraße 90, 1230 Wien: Besichtigung Schneidemaschinen, Siebanlagen, Mischanlagen, Mühlen, Windsichtanlage zur Reinigung der Kräuter, Filterbeutelmaschinen

**TEIL 2:** Besichtigung Hauptstandort Eitnergasse 8, 1230 Wien: Lagerung von über 600 verschiedenen Heilkräutern; Hochregallager; Warenanlieferung; Abfüllung, Expediert, Kühlanlagen für Vorratsschutzbehandlung  
Anschließend Brötchen und Getränke, Ende ca. 16 Uhr

**DIE TEILNAHME IST FREI,  
EINE ANMELDUNG ABER UNBEDINGT NOTWENDIG.**

**TREFFPUNKT:** Operngasse 4, 1010 Wien, Hinfahrt mit Kleinbus



# DI, 10. OKTOBER 2023, 16.00 UHR

## ALBERTINA MODERN EXKLUSIV

© Keizo Kioku



Bei einer Führung durch die Albertina Modern werden im Herbst gleich zwei spannende Ausstellungen zu sehen sein: Neben der Gegenüberstellung „Deutschland - Österreich. Malerei 1970 bis 2020“ widmet sich „All My Little Words“ den Arbeiten von Yoshitomo Nara. Bei der ersten Schau treten unter anderen Bilder von Georg Baselitz und Maria Lassnig, Arnulf Rainer und Gerhard Richter, Albert Oehlen und Martha Jungwirth, Anselm Kiefer und Hermann Nitsch in einen Dialog. Die zweite Ausstellung ist die erste große Museumspräsentation des japanischen Künstlers in Europa, der mit stark stilisierten Mädchendarstellungen mit grimmigem Blick, Vampirzähnen oder Messer in der Hand bekannt geworden ist. Die gezeigten Werke haben sich über einen Zeitraum von rund 40 Jahren entwickelt und wurden vom Künstler selbst ausgewählt.

Eine von der ÖGGK organisierte Spezialführung zeigt beide Schauen. Empfangen werden die KunstliebhaberInnen von Albertina Modern-Direktorin **MAG. ANGELA STIEF**, die auch die Kunstaustellungen der ÖGGK kuratiert hat.

**KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 7**

**TREFFPUNKT: FOYER ALBERTINA MODERN,  
Karlsplatz 5, 1010 Wien**

# MI, 18. OKTOBER 2023, 18.00 UHR

## PSYCHOTHERAPIE IM GESPRÄCH



© Christoph Scharner-Gras

Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder froh und glücklich sind, dass sie sich gut entwickeln und seelisch gesund bleiben. Da uns das Leben aber – neben seinen schönen Seiten – auch vor schmerzhaften Herausforderungen stellt, gilt es, sich mit der Quelle psychischer Gesundheit (der Resilienz) auseinanderzusetzen. Die Grundlagen, konstruktiv mit Krisen umzugehen, werden in der Kindheit gelegt. Doch welchen Beitrag können Eltern und Bezugspersonen dazu leisten?

Der Vortrag „Wie bleibt (m)ein Kind seelisch gesund?“ mit der Psychotherapeutin Elisabeth Gras wird dazu wertvolle Anregungen geben. Er findet im Rahmen der Reihe „Psychotherapie im Gespräch“ statt, die von **LARA-ANDREA VRANEK** initiiert wurde. Der Impulsvortrag, darauf bezogene Fachfragen sowie ein anschließendes Publikumsgespräch bieten die Möglichkeit, sich über das Thema seelische Gesundheit zu informieren und zu reflektieren.

**ELISABETH GRAS** ist systemische Psychotherapeutin und Pädagogin mit dem Schwerpunkt Familien, junge Erwachsene, Frauen und Burnout.

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

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

# DO, 19. OKTOBER 2023, 18.30 UHR

## CHRONISCHE SCHMERZEN

© Moorheilbad Harbach



Qualvoller Begleiter vieler Erkrankungen ist der Schmerz. Jede/r fünfte ÖsterreicherIn leidet ständig unter starken Schmerzen, welche die Lebens- und Arbeitsqualität der Betroffenen stark beeinflussen. Schmerzen, die über eine erwartete normale Heilungszeit hinaus weiter bestehen bzw. länger als drei Monate andauern oder immer wiederkehren, gelten als chronisch. Sie müssen nichts mehr mit der eigentlichen Verletzung zu tun haben und können daher auch in ganz anderen Körperregionen auftreten. Bei einer chronischen Schmerzkrankheit verliert der Schmerz seine Funktion als Warnsignal.

Doch was kann man gegen chronische Schmerzen tun? Und welche innovativen Therapieoptionen stehen zur Verfügung? Schmerzspezialistin Waltraud Stromer geht in ihrem Vortrag auf diese Fragen ein und stellt eine Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) als Therapieoption vor.

**DR. WALTRAUD STROMER** ist Oberärztin an der Abteilung für Anästhesie & allgemeine Intensivmedizin am Landes- klinikum Waldviertel Horn sowie Past-Präsidentin der Österreichischen Schmerzgesellschaft.

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

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

## DI, 24. OKTOBER 2023, 16.00 UHR

### KARLSKIRCHE UND KARLSPLATZ



© pixabay

Die dem Pestheiligen Karl Borromäus gewidmete Karlskirche kennt wohl jede/r WienerIn zumindest vom Vorbeigehen. Doch wer weiß Näheres? Erbaut wurde die – Kaiser Karl VI. gewidmete – Kirche während der Pest 1713 von Bernhard Fischer von Erlach. Nach seinem Tod 1723 vollendete sein Sohn den Bau. Damals stand die Kirche noch am Ufer des Wienflusses, ebenso wie die Gebäude Künstlerhaus und Musikverein.

Erst als Otto Wagner den Wienfluss überbaut hatte, entstand hier der „Karlsplatz“. Die Stadtbahn pavillons von Otto Wagner wurden nach Protesten der Bevölkerung nicht abgerissen, sondern als Galerie und Kaffeehaus adaptiert. Zu jedem dieser Bauten gibt es interessante Details, die Brigitte Lindinger im Laufe ihres beliebten Spaziergangs erzählen wird. Die Karlskirche ist heute einer der bedeutendsten barocken Kirchenbauten nördlich der Alpen und eines der Wahrzeichen Wiens.

Die Führung von **BRIGITTE LINDINGER** findet im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** statt.

**KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 7**

**TREFFPUNKT: EINGANG KARLSKIRCHE,  
Karlsplatz 10, 1040 Wien**

---

**DO, 9. NOVEMBER 2023, 18.30 UHR**


---

**GESUNDE VENEN**


---

© Freepik



Unter Krampfadern oder auch Varizen versteht man erweiterte und geschlängelte Venen, die häufig in den Beinen auftreten. Neben der genetischen Veranlagung können unterschiedliche Ursachen – wie beispielsweise langes Stehen oder Sitzen, Übergewicht, Schwangerschaft, hormonelle Veränderungen und Bewegungsmangel – für das Auftreten von Krampfadern verantwortlich sein. Krampfadern sind nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern erhöhen das Risiko für Thrombosen und Embolien.

Mit welchen Maßnahmen man das Entstehen von Krampfadern zumindest verzögern kann, welche Komplikationen auftreten können und welche therapeutischen Behandlungen es gibt, beleuchtet Venenchirurg und Vorsorgemediziner Karl Gensthaler. Mit dem Wort „Krampf“ haben Krampfadern übrigens nichts zu tun. Sie wurden althochdeutsch im Mittelalter als „Krummadern“ bezeichnet.

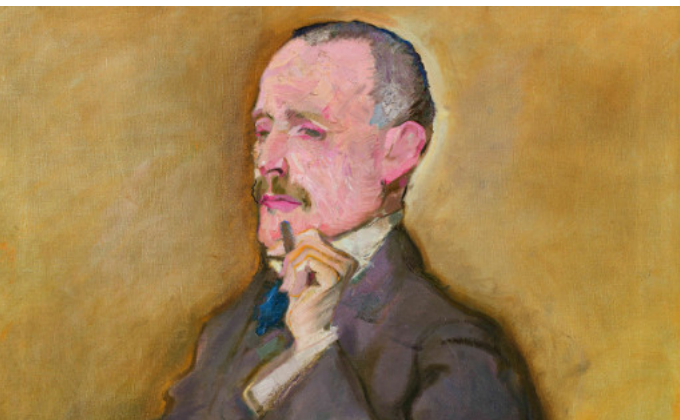
**PRIM. DR. KARL GENSTHALER** ist Primarius der Chirurgie der Goldenes Kreuz Privatklinik und ärztlicher Begleiter des Institutes **ESTETICAMED**.

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

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

# MI, 22. NOVEMBER 2023, 16.00 UHR

## MAX OPPENHEIMER



©Museum Ortner/Kunsthandel Giese &amp; Schweigle

Max Oppenheimer war Expressionist der ersten Stunde. Geboren 1885 in Wien, studierte er zunächst an der Akademie der bildenden Künste und später an der Kunstakademie in Prag. Er nahm an den legendären Ausstellungen Kunstschau Wien 1908 und Internationale Kunstschau Wien 1909 teil, wo er Bekanntschaft mit zahlreichen progressiven Künstlern jener Zeit wie Oskar Kokoschka, Egon Schiele oder Albert Paris Gütersloh machte. Deren freundschaftliche Verbindung überdauerte Jahre und manifestierte sich etwa im gemeinsamen Arbeiten oder in der gegenseitigen Wertschätzung ihrer künstlerischen Bedeutung.

Mit dieser längst überfälligen, großangelegten Schau intendiert das Leopold Museum, das zu Unrecht weitgehend vergessene und bedeutende Œuvre Max Oppenheimers neu zu beleuchten und dessen umfassenden Motivschatz zu erschließen. Darüber hinaus wird die Rolle des Künstlers und seiner Netzwerke anhand der Zeitgenossen Oskar Kokoschka und Egon Schiele thematisiert.

Die Führung von **BRIGITTE LINDINGER** findet im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** statt.

**KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 7**

**TREFFPUNKT: LEOPOLD MUSEUM, Museumsplatz 1, 1070 Wien**

# DO, 23. NOVEMBER 2023, 17.00 UHR

## EIN KONZERT FÜR ALLE

© Theo Hertzenberger



Gemeinsam mit dem Blinden- und Sehbehindertenverband Wien, NÖ und Burgenland sowie dem Haus Schmelz (Häuser zum Leben) gestaltet der Musikverein Glasscherben ein inklusives Konzert für Menschen mit Einschränkungen. Dabei werden markante und bekannte Liedteile einstudiert, um eine frühere Erinnerung abzurufen, und es werden die Instrumentalstücke nach möglichst einfachen Begleitmustern (z.B. Amboss-Polka, Kuckucks-Polka...) ausgewählt. Außerdem gibt es die Möglichkeit mitzumachen, etwa mit Klatsch-Mustern, Orff-Instrumenten oder anderen vorhandenen Klangerzeugern.

Das ca. 90-minütige Konzert findet im Rahmen der Initiative „Demenz & Ich“ statt und wird nach den Grundsätzen der Elementaren Musikpädagogik für SeniorInnen geplant. Es richtet sich an Bewohner der KWP-Häuser und Pensionistenclubs, an Blinde und Sehbehinderte sowie Mitglieder und Freunde der ÖGGK.

Der **MUSIKVEREIN GLASSCHERBEN** spielt unter der Leitung von Heinz Gröbl in unterschiedlichen Besetzungen, am liebsten als Quartett oder Quintett.

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

**BLINDENVERBAND, Festsaal, Hägelingasse 4–6, 1140 Wien**

## DO, 30. NOVEMBER 2023, 18.30 UHR

### NATUR IM TIEGEL



© Andreas Kirschbaum

Elisabeth Teufner schwört auf natürliche Kosmetik und lässt nur das an ihre Haut, was sie auch essen würde. Deshalb hat sie 2015 begonnen, sich intensiv mit Naturkosmetik auseinanderzusetzen und fertigt Salben sowie Cremen aus Pflanzenölen und siedet Seifen aus Naturmaterialien. Selbst Deos, Shampoos, Duschgel und Sonnenschutz können mit dem richtigen Wissen und ein wenig Erfahrung mit Zutaten aus dem eigenen Garten oder der freien Natur produziert werden.

Mit den erprobten Rezepten lässt sich die Herstellung von Naturkosmetik auch ganz einfach in den Alltag integrieren. Wie das geht, welche Nährstoffe unsere Haut tatsächlich braucht und wie der Umstieg von konventioneller Kosmetik auf natürliche Alternativen gelingt, das verrät Elisabeth Teufner in ihrem Vortrag. Schritt für Schritt erklärt sie die Wirkungsweisen und verrät Tipps und Tricks, wie man die Produkte kreiert, die zu einem passen und dem Körper guttun.

**ELISABETH TEUFNER** ist ausgebildete Heil- und Wildkräuterexpertin bei wild.wuchs.Natur-Akademie.

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

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



DO, 14. DEZEMBER 2023, 18.30 UHR

## JAM-JAZZ ZUM JUBILÄUM

© Heimo Spindler



Anlässlich von 130 Jahren ÖGGK findet am Ende des Jubiläumsjahres noch ein spezielles Konzert in Kooperation mit dem Partner **JAM MUSIC LAB** Privatuniversität statt: Universitätsprofessorin für Gesang und Institutsleiterin Marion Traun tritt mit den JAM MUSIC LAB Jazz Masters auf, die sich allesamt aus Studierenden und AbsolventInnen der JAM zusammensetzen. Mitreißende Swing Arrangements, gefühlvolle Jazz-Balladen und pulsierende Latin-Rhythmen prägen das abwechslungsreiche musikalische Programm und bieten Gelegenheiten zur Entfaltung der künstlerischen Persönlichkeiten der JAM MUSIC LAB Jazz Masters.

**BESETZUNG:****MARION TRAUN**, Gesang**ANNA KELLER**, Saxophon**FLORIAN GUNACKER**, Kontrabass**PAULO CORREA**, Klavier**MARKUS GRUBER**, Schlagzeug

**DIE TEILNAHME IST FREI, ABER MITGLIEDERN VORBEHALTEN.  
EINE ANMELDUNG ABER UNBEDINGT NOTWENDIG.**

Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Wir raten daher zu rascher Anmeldung.

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

SEPTEMBER – DEZEMBER 2023

HÖRENSWERTE PODCASTS



© Theo Hertenberger

Eine Reihe interessanter Episoden wird in den nächsten Monaten in unserem Podcast **HÖRENSWERT** veröffentlicht: **Ab 28. Juli** beantwortet der Dermatologe Dr. Johannes Bisschoff Fragen zum Thema **SONNENSCHUTZ**. Denn Sonne gehört für viele Menschen zu Urlaub und Freizeit. Sonne ist aber auch für den Körper wichtig, etwa für die Vitamin-D-Produktion oder die Ausschüttung des „Glückshormons“ Serotonin. Gleichzeitig birgt Sonnenbaden bekanntlich große Gefahren. Er wird deshalb darüber informieren, welche Folgen ein Zuviel an Sonne haben kann und wie man sich schützen sollte.

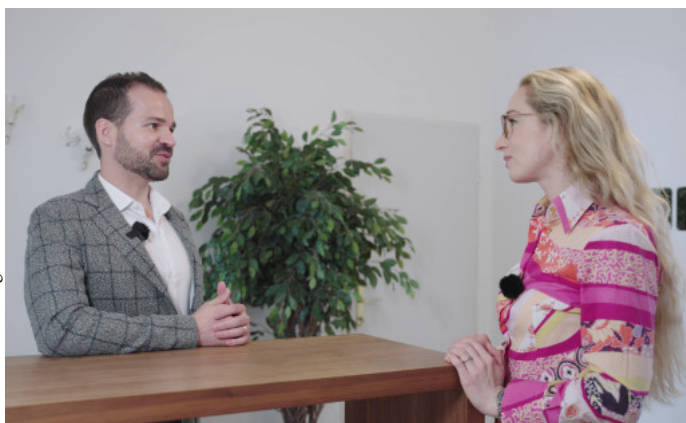
**LEISTBARER WOHNRAUM** ist insbesondere für junge Menschen immer schwerer zu finden. Gleichzeitig leben ältere Menschen vielfach in – mittlerweile zu groß gewordenen – Wohnungen einsam und allein. Diese beiden Probleme ließen sich mit einer Idee lösen, dachten sich Marlene Welzl, Lukas Hecke und Manuel Schuler vor rund acht Jahren und riefen eine Wohnplattform ins Leben. **WOHNBUDDY** war geboren. Wie junge und alte Menschen unter einem Dach zusammenleben und welche Chancen aber auch Schwierigkeiten der Alltag birgt, darüber spricht Moderatorin Denise Seiffert mit Marlene Welzl in der Episode von **HÖRENSWERT**, die **ab 25. August** zu hören ist.

In Österreich leben – Schätzungen zufolge – bis zu 300.000 Menschen mit einer Herzschwäche. Doch was

genau ist eine Herzinsuffizienz eigentlich? Wie entsteht sie? Wie schwerwiegend ist diese so weit verbreitete Erkrankung? Und was kann man in der Vorbeugung für seine **HERZGESUNDHEIT** sowie in der Therapie von Herzinsuffizienz tun? Auf diese Fragen wird Univ.-Prof. Dr. Severin Schwarzacher im Detail eingehen. Er ist Facharzt für Kardiologie an der Privatklinik Confraternität, und diese Folge wird pünktlich zum Weltherztag am **29. September** publiziert.

Dem Thema **CBD** widmet sich die Oktober-Folge von **HÖRENSWERT**. Ernährungswissenschaftlerin Mag. Larissa Grünwald wird den zahlreichen Mythen rund um CBD entgegentreten, den Unterschied zwischen dem Suchtmittel Cannabis und dem für medizinische Zwecke empfohlenen Cannabidiol (CBD) erklären und auf die Verwendung bei verschiedenen Beschwerden eingehen. Vor allem bei Muskel- und Gelenkschmerzen, bei Hauterkrankungen oder -irritationen oder bei Schlafbeschwerden wird CBD immer öfter von ExpertInnen herangezogen. Was es dabei zu beachten gilt, gibt es **ab 19. Oktober** zu hören.

Außerdem auf dem Programm steht eine Folge, die über das weit verbreitete **REFLUX-SYNDROM** informiert. Wenn es einem regelmäßig sauer aufstößt, könnte eine Refluxerkrankung vorliegen. In diesem Fall funktioniert der muskuläre Verschlussmechanismus zwischen Speiseröhre und Magen nicht einwandfrei, und es kommt zum Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre. Welche Maßnahmen der Vorbeugung es gibt und wie man Beschwerden lindern kann, darüber spricht die Ernährungswissenschaftlerin Mag. Veronika Macek-Strokosch. Der Publikationszeitpunkt wird noch bekanntgegeben.



---

# 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