



**ÖSTERREICHISCHE
GESELLSCHAFT VOM
GOLDENEN KREUZE**



**Programm
April – September 2024**

VORWORT

Rund 15 Prozent der österreichischen Bevölkerung hat ein Cholesterin-assoziiertes hohes oder sogar sehr hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das sollte nach Meinung von Expert:innen alle Alarmglocken schrillen lassen. Denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind immerhin die Todesursache Nummer 1, und 28 Prozent aller Herz-Kreislauf-Todesfälle durch Herzinfarkte und Schlaganfälle werden mit erhöhtem Cholesterin in Verbindung gebracht. Dennoch ist das Bewusstsein dafür viel zu gering ausgeprägt. Deshalb widmen wir die zweite Aktionswoche des heurigen Jahres dem Schwerpunktthema Cholesterin.

Gemeinsam mit unseren Partner-Apotheken bieten wir von 17. bis 22. Juni 2024 eine Woche lang eingehende Beratung und gezielte Anamnese an. Interessierte können überdies einen Schnelltest machen und etwas über ihr persönliches Risiko erfahren. Ebenfalls Teil des Schwerpunkts sind weitere Veranstaltungen und Angebote, die wir für Sie zusammengestellt haben. So können Sie alles Wissenswerte erfahren und sich Anregungen für Vorsorgemaßnahmen holen.

Die beliebten Programmpunkte aus dem Kulturbereich dürfen dabei freilich auch nicht kurz kommen. Daher haben wir erneut einige Konzerte, Führungen durch ein **VERSTECKTES WIEN** und die Kulturfahrt mit Allegro Vivo aufgenommen.

Genießen Sie den Sommer und bleiben Sie gesund!



Mag. Erika Sander
Generalsekretärin



Dr. Wilhelm Gloss
Präsident



GESUNDHEIT

Schwerpunkt Cholesterin	6
Mythen rund um Cholesterin	8
Gesundheitstag Purkersdorf.....	9
Psychotherapie im Gespräch.....	11
Podcast HÖRENSWERT : Grauer Star.....	12
Nachbarschaftstag 1010	15
Podcast HÖRENSWERT : Cholesterin	16
Cholesterin: Herzgesund leben.....	17
Aktionswoche Cholesterin	19
HealthMobil.....	20
Fettstoffwechsel und Mikrobiom	21
Podcast HÖRENSWERT : Flugangst.....	22
Podcast HÖRENSWERT : Darmgesundheit.....	23

KUNST UND KULTUR

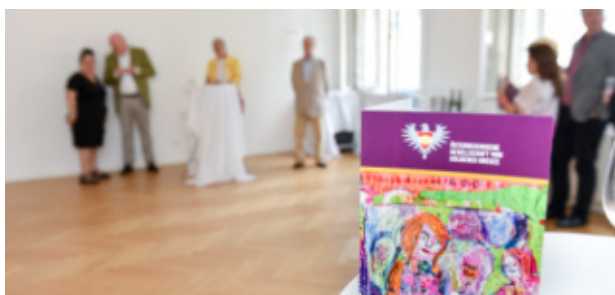
VERSTECKTES WIEN : Fischer von Erlach	10
VERSTECKTES WIEN : Gartenpalais Liechtenstein	13
Ausstellungseröffnung Michaela Polacek	14
Next Generation Ensemble	18
Allegro Vivo Kulturfahrt.....	24

BEWEGUNG

Erste Bank Vienna Night Run.....	25
----------------------------------	----

VERGÜNSTIGUNGEN

Vergünstigungen passend zum Schwerpunktthema.....	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.

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

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.

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	€ 13,50	€ 11,20
2-mal	€ 24,40	€ 20,20
4-mal	€ 43,20	€ 36,00
7-mal	€ 70,70	€ 58,80

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.

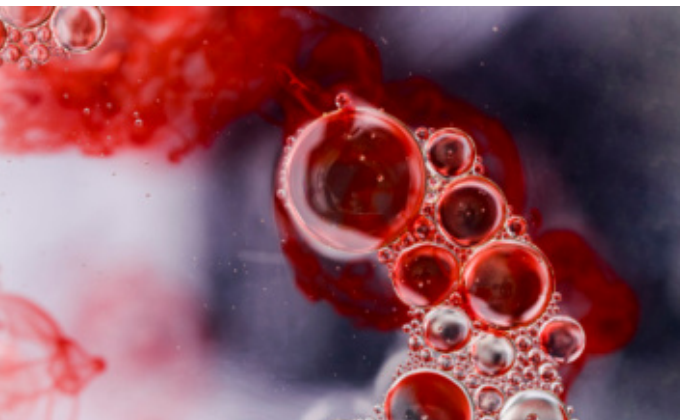
Bitte geben Sie als Verwendungszweck den Titel der jeweiligen Führung bzw. „Block Verstecktes Wien“ an.

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

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

SCHWERPUNKT

CHOLESTERIN



© Freepik

Cholesterin hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einem Synonym für falsche Ernährung und ernährungsbedingte Stoffwechselerkrankungen entwickelt. „Mein Cholesterinspiegel ist zu hoch, sagt mein Arzt.“ oder „Ich muss auf mein Cholesterin schauen.“ lauten oftmals die Küchentisch-Diagnosen. Dabei ist Cholesterin – entgegen seinem schlechten Ruf – eine lebenswichtige Substanz für den Körper. Cholesterin wird etwa als Baustein für die Zellmembranen benötigt. Außerdem stellt der Körper aus der fettartigen Substanz Gallensäuren, Vitamin D und Steroidhormone (wie die Sexualhormone Östrogen und Testosteron) her.

Nur wenn ein Mensch zu hohe Cholesterinwerte hat, kann dies gesundheitliche Folgen haben. Zwei Drittel des dafür benötigten Cholesterins produziert unser Körper selbst. Ein Drittel wird über die Nahrung aufgenommen.

Doch hier beginnt auch das Problem: In unserer Wohlstandsgesellschaft nehmen viele Menschen ein Übermaß an Cholesterin über die Nahrung zu sich, und der Körper kann das nicht mehr ausreichend regulieren. Dann kann es zu erhöhten Cholesterinwerten kommen.

Problematisch ist es vor allem, wenn das sogenannte LDL-Cholesterin – das „böse“ Cholesterin – zu hoch ist, weil dieses unter anderem in die Muskelschicht der Gefäßwände eingebaut wird und „Arterienverkalkung“ verursa-



© Freepik



chen kann. Diese Arteriosklerose begünstigt Durchblutungsstörungen in verschiedenen Geweben und Organen und kann letztlich zu Schlaganfall, Herzinfarkt & Co. führen.

Besonders heimtückisch ist dabei: Erhöhte Blutfettwerte können die Lebenserwartung drastisch verkürzen, verursachen aber über lange Zeit keinerlei Beschwerden. Fast die Hälfte der Betroffenen weiß nichts von ihrer Krankheit – erkannt wird sie häufig erst, wenn sie weit fortgeschritten ist und Spätfolgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall auftreten.

Deshalb legt die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze im zweiten Quartal 2024 einen Themenschwerpunkt auf Cholesterin und informiert auf vielfältige Weise über Entstehung, Zusammenhänge sowie präventive Maßnahmen.

Eine gesunde Ernährung und ausreichend körperliche Bewegung sind grundlegende Aspekte der Therapie von Fettstoffwechselstörungen. Doch was genau bedeutet es, gesund zu leben? Welche Veränderungen in der Lebensführung sind notwendig, damit sich das LDL-Cholesterin natürlich senken lässt? Welche Rolle spielt der Lp(a)-Wert, der nach neuesten Erkenntnissen große Bedeutung hat?

All diesen Fragen gehen wir in unterschiedlichen Veranstaltungen nach. Sie sind jeweils mit dem Signet **SCHWERPUNKT CHOLESTERIN** gekennzeichnet.

DO, 11. APRIL 2024, 18.30 UHR

MYTHEN RUND UM CHOLESTERIN



© Sabine Klimpt

Das Thema Cholesterin ist in unserer Gesellschaft von zahlreichen Vorurteilen und Halbwahrheiten durchdrungen. Häufig hört man, dass Cholesterin per se schädlich sei, Margarine besser sei als Butter und der Konsum von Eiern den Cholesterinspiegel dramatisch in die Höhe treiben könne. Doch was ist wirklich dran an diesen Behauptungen und Mythen? In einem fesselnden Vortrag deckt Ernährungswissenschaftlerin Mag. Veronika Macek-Strokosch die Wahrheit hinter diesen weitverbreiteten Mythen auf, erklärt, welche Rolle Cholesterin im Körper spielt und wie verschiedene Einflussfaktoren den Cholesterinspiegel beeinflussen können.

Darüber hinaus gibt die Vortragende an diesem Abend praktische Ernährungs-Tipps und Lifestyleempfehlungen. Diese können dazu beitragen, die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu verbessern.

MAG. VERONIKA MACEK-STROKOSCH ist selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin und Dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit bei Eat2day Ernährungsconsulting.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

SA, 13. APRIL 2024, 11.00 UHR

GESUNDHEITSTAG PURKERSDORF

© Freepik



Die Stadtgemeinde Purkersdorf widmet dem wichtigen Thema der Gesundheit einen ganz besonderen Tag, an dem zwischen 11.00 und 18.00 Uhr mehr als 30 Aussteller:innen ihre Dienstleistungen und innovativen Produkte vorstellen. Neben spannenden Impulsvorträgen bietet der Tag die Gelegenheit, sich in unterschiedlichen Bereichen, angefangen bei Fitness über Ernährung bis hin zu mentaler Gesundheit, zu informieren. Zudem liefern interessante Vorträge von Expert:innen wertvolle Einblicke in aktuelle Gesundheitsthemen. Die Partner-Apotheke Zum Schutzengel vertritt das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz vor Ort. Interessierte Besucher:innen haben am Stand der Apotheke die Möglichkeit zu niederschwelliger fachkundiger Beratung. Außerdem können sie direkt vor Ort ihren Langzeitblutzucker messen lassen, um den eigenen Wert zu kennen und eine mögliche Störung des Zuckerstoffwechsels angemessen behandeln zu können. Für die Kleinsten steht außerdem eine liebevoll gestaltete Kinderbastelstation zur spielerischen Förderung des Bewusstseins für Gesundheit bereit.

DIE TEILNAHME IST FREI, ANMELDUNG NICHT ERFORDERLICH

STADTSAAL PURKERSDORF, Bachgasse 10, 3002 Purkersdorf

MI, 17. APRIL 2024, 16.00 UHR

WIEN MUSEUM – FISCHER V. ERLACH



© Werner Feiersinger

Die Karlskirche gilt als das herausragendste barocke Bauwerk in Österreich und ist ein Wahrzeichen Wiens. Ihr Architekt Johann Bernhard Fischer von Erlach (1656–1723) steht im Mittelpunkt der ersten Sonderausstellung im neu eröffneten Wien Museum. Fast 70 Jahre nach der letzten großen Exposition wird Fischers Werk nun erneut beleuchtet und mit den Fotografien von Werner Feiersinger in einen zeitgenössischen künstlerischen Kontext gesetzt.

Fischers architektonisches Schaffen erstreckt sich von Garten- und Stadtpalästen für den Wiener Adel über Kirchenbauten für den Erzbischof von Salzburg bis hin zu den imposanten kaiserlichen Monumenten in Wien. Seine Bauwerke griffen auf antike Elemente zurück und waren dennoch unverkennbar modern – sie entsprachen den zeitgenössischen Vorstellungen herrschaftlicher Repräsentation, in denen Tradition und Geschichte eine bedeutende Rolle spielten.

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

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

TREFFPUNKT: WIEN MUSEUM, KARLSPLATZ 8, 1040 WIEN

MI, 17. APRIL 2024, 18.30 UHR

PSYCHOTHERAPIE IM GESPRÄCH

© Marko Mestrovic



Menschen, die mit ihrer Figur glücklich sind, sind schwer zu finden. Viele erleben sich als zu füllig, andere hätten gerne an der einen oder anderen Stelle etwas mehr. Oft steckt hinter diesen Koketterien ein langer Frust, und selbst unter denen, die äußerlich den gesellschaftlichen Idealen entsprechen, finden sich oft Unsicherheiten und Unzufriedenheiten. Zu einem guten Körpergefühl gehören drei Zutaten: die richtige Ernährung, individuelle Bewegung und eine gesunde Psyche. Letztendlich geht es also darum, eine gesunde Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. Denn wer sich annimmt, bekommt den Körper, der zu ihm passt. Im Vortrag „Wie die Psyche unser Essverhalten beeinflusst“, der im Rahmen der von **LARA-ANDREA VRANEK** initiierten Reihe „Psychotherapie im Gespräch“ stattfindet, beleuchtet Romana Wiesinger die Motive unseres Essverhaltens und kredenzt uns Menüvorschläge für ein besseres und positiveres Lebensgefühl.

MAG. ROMANA WIESINGER ist Psychotherapeutin in freier Praxis, Coach, Supervisorin, Diplompädagogin und Autorin von u.a. „Kochbuch für die Seele“.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

FR, 26. APRIL 2024

PODCAST GRAUER STAR



© accelent

Der „Graue Star“ ist den meisten Menschen in Österreich ein Begriff. Das – in der Fachsprache – Katarakt genannte Leiden zählt auch zu den häufigsten Augenerkrankungen. Trotzdem wissen viele nicht, wie es zur Eintrübung der Linse kommt und was die Sehschwierigkeiten verursacht.

Einer der wichtigsten Gründe für den Grauen Star ist das Alter. Betroffene sehen zunehmend unscharf und verschwommen, nehmen Farben matter wahr und reagieren empfindlich auf helles Licht. Die Symptome werden aber oftmals lange nicht erkannt oder fehlgedeutet. Deshalb spricht Moderatorin **DENISE SEIFERT** in der 37. Episode von **HÖRENSWERT** mit **OA DR. MARTIN RUBEY**. Er ist Facharzt für Augenheilkunde und spezialisiert auf Augenchirurgie an der Privatklinik Confraternität. Gemeinsam gehen sie den meistgestellten Fragen nach, erklären was der Graue Star mit dem Grünen Star zu tun hat und wie man mit einem einfachen Test zuhause feststellen kann, ob Anzeichen für die Erkrankung vorliegen.

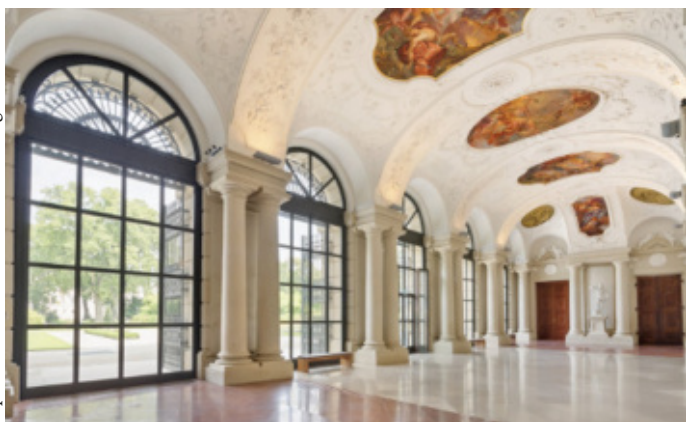
JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

Auf der Website unter www.oeggk.at/podcast und über alle gängigen Podcast-Plattformen. Außerdem am 4. Mai als „Gesundheit im Gespräch“ auf ORF III zu sehen.

DI, 7. MAI 2024, 16.30 UHR

GARTENPALAIS LIECHTENSTEIN

© palais liechtenstein/fotomanufaktur grünwald



Seit mehr als drei Jahrhunderten fest in den Geschichtsbüchern Wiens verankert, verzaubert das Gartenpalais der „erhabenen Familie“ Liechtenstein mit seinen prächtigen barocken Gemächern, die mit ihrer Originalausstattung glänzen. Die atemberaubende Symbiose aus Natur, Architektur und den Meisterwerken der Kunstgeschichte zieht alle Blicke auf sich und hinterlässt einen unvergesslichen Eindruck. Das Gartenpalais ist nicht nur ein architektonisches Juwel, sondern auch ein Ort voller historischer Bedeutung und kultureller Schätze. Jeder Raum erzählt eine Geschichte. Die unvergleichliche Aura des Gebäudes taucht Besucher:innen in die exklusive Lebenswelt der Fürsten ein. Das Herzstück des Palais bildet zweifellos die private Kunstsammlung des Fürsten von und zu Liechtenstein, welche Werke von der Frührenaissance bis zum Hochbarock umfasst. Unter anderem beherbergt sie Meisterwerke von Rubens, Raffael und Rembrandt, die das Auge jedes Kunstliebhabers zum Leuchten bringen.

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

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

TREFFPUNKT: Gartenpalais Liechtenstein, Fürsteng. 1, 1090 Wien

MI, 15. MAI 2024, 18.30 UHR

VERNISSAGE MICHAELA POLACEK



© Klaus Pichler

Papier, verschiedene Schreibutensilien wie Fineliner, Tuschefüller oder Kugelschreiber sind die Werkzeuge von Michaela Polacek, einer in Wien geborenen Künstlerin, die im Atelier 10 in der Ankerbrotfabrik arbeitet. Mit minimalen Mitteln entwirft sie einen eindrucksvollen grafischen Kosmos, der an die Ornamentik anderer Kulturen erinnert. Fein ausgearbeitete Muster, ergänzt mit vereinzelt Worten, entfalten in ihren Werken einen Rhythmus aus Verdichtung und Zerstreung, Konzentration und Öffnung. Die abstrakten Gebilde, die sie mit verschiedenen Schraffuren und kreativen Titeln gestaltet, wirken verworren und träumerisch.

Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze zeigt ihre Werke in einer weiteren Ausstellung aus der Reihe Outsider Art, begleitet von **ANGELA STIEF**, Direktorin der Albertina Modern.

MICHAELA POLACEK ist eine Künstlerin aus Wien, die mit 30 Jahren zu zeichnen begann. Inspiriert von Tex Rubinitz, schafft sie komplexe Kompositionen und kämpft gegen künstlerische Gefälligkeiten und Harmonien.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 23. MAI 2024, 15–19 UHR

NACHBARSCHAFTSTAG 1010 WIEN

© Weinwurm



Das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz und die Alte Leopoldsapotheke sind sehr stolz darauf, dieses Jahr gemeinsam am Nachbarschaftstag Innere Stadt teilzunehmen. An diesem Tag gibt es vor Ort die Möglichkeit zu niederschwelliger Beratung durch Apotheker:innen. Außerdem bietet das „HealthMobil“ verschiedene mobile Gesundheitservices, wie unter anderem die Analyse der Blutfettwerte mittels Fingerpieks, Elektrokardiogramme, Blutdruckmessungen, PAVK-Messungen und individuelle Arztgespräche. Dieses mobile Gesundheitszentrum ist in Kooperation mit Ratiopharm – einer Marke von TEVA – unterwegs. Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 20.

Am Donnerstag, dem 23. Mai 2024, findet von 15 bis 19 Uhr der Nachbarschaftstag Am Hof, 1010 Wien, statt. Dieser besondere Tag wird jährlich in über 50 Ländern von mehr als 30 Millionen Menschen gefeiert und ist ein Zeichen für Solidarität und Zusammenhalt in Großstädten wie Wien. Das Fest ist für alle Generationen gedacht und bietet eine Vielzahl von Aktivitäten zur Förderung einer lebendigen Nachbarschaft.

DIE TEILNAHME IST FREI, ANMELDUNG NICHT ERFORDERLICH

AM HOF, 1010 WIEN

FR, 31. MAI 2024

PODCAST CHOLESTERIN



© accelent

Unter dem Titel „Wenn das Cholesterin in die Beine fährt“ geht **DENISE SEIFERT** in der 38. Episode von **HÖRENSWERT** auf eine weithin unbekannte Folge eines zu hohen Cholesterinwerts ein – auf die sogenannte Schaufensterkrankheit. Unter diesem Begriff stellt man sich vermutlich eine harmlose Sache vor. In Wahrheit ist die Periphere Arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) aber eine sehr ernsthafte Erkrankung, bei der die Beinmuskulatur durch verengte Gefäße nicht ausreichend mit Blut versorgt wird. Dadurch kommt es zu krampfartigen Schmerzen beim Gehen, und die Betroffenen müssen buchstäblich an jedem Schaufenster stehenbleiben. Welche Folgen es hat, wenn die Krankheit unbehandelt bleibt und welche Rolle ein erhöhter Cholesterinwert dabei spielt, darüber spricht **ASSOC.-PROF. PRIV.-DOZ. DR. MED. JOLANTA SILLER-MATULA**. Sie ist Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie auf der Abteilung für Kardiologie, Medizinische Universität Wien, AKH.

Diese Episode wurde unterstützt von Ratiopharm.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

Auf der Website unter www.oeggk.at/podcast und über alle gängigen Podcast-Plattformen. Außerdem am 1. Juni als „Gesundheit im Gespräch“ auf ORF III zu sehen.

DO, 6. JUNI 2024, 18.30 UHR

CHOLESTERIN: HERZGESUND LEBEN

© Katharina Gossow



Cholesterin ist an sich nichts Schlechtes, sondern ein essenzieller Bestandteil unseres Körpers. Doch ein Übermaß kann die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern – immerhin die häufigste Todesursache in Europa. Ein erhöhter Cholesterinspiegel ist ein bedeutender Indikator für die Entwicklung von Arteriosklerose, einer Verhärtung der Blutgefäße, die zu weiteren schwerwiegenden Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann.

Durch eine gesunde Lebensweise, die bewusst auf Cholesterin achtet, kann man diesen Risiken vorbeugen oder sogar aktiv zur Behandlung beitragen.

Doch was genau ist Cholesterin? Welche essenziellen Funktionen erfüllt es im Körper? Was verbirgt sich hinter dem „guten“ HDL und dem „bösen“ LDL? Worüber gibt der Lipoprotein-(a)-Wert Auskunft? Und wie erfolgt die Messung des Cholesterinspiegels? Diese und andere Fragen beantwortet Jolanta Siller-Matula in ihrem Vortrag.

ASSOC.-PROF. PRIV.-DOZ. DR. MED. JOLANTA SILLER-MATULA ist Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

SO, 9. JUNI 2024, 11.00 UHR
NEXT GENERATION ENSEMBLE



© Marika Kecskeméti

Exquisite Melodien erfüllen den Raum, wenn angesehene Künstler:innen und talentierte junge Musiker:innen zusammenkommen, um gemeinsam feinste Kammermusik zu präsentieren. Neben der beeindruckenden Pianistin Maria Radutu und den herausragenden Orchestersolist:innen Julia Schreyvogel und Peter Sagaischek, brilliert die finnische Geigerin Réka Szilvay mit Schumanns berühmtem Kammermusikwerk. Mozarts bedeutendstes Kammermusikstück erhält frischen Wind, wenn die Ausnahmetalente Maria Prem, Josef Hundsbichler und Antonia Straka ihre Bögen zum Klingen bringen.

PROGRAMM:

WOLFGANG AMADEUS MOZART, Divertimento für Violine, Viola, Cello Es-Dur KV 563

ROBERT SCHUMANN, Klavierquintett Es-Dur op. 44

Der Erlös kommt dem **ÖSTERREICHISCHEN HERZFONDS** zugute, um die wichtige Arbeit für Herzgesundheit und Prävention zu unterstützen.

KARTEN: € 25,- (freie Platzwahl)

Die Karten erhalten Sie bei der ÖGGK, gesellschaft@oeggk.at

PALAIS EHRBAR, MÜHLGASSE 28, 1040 WIEN

MO, 17. – 22. JUNI 2024

AKTIONSWOCHE CHOLESTERIN

© Pexels/Artem Podrez



Cholesterin, ein entscheidender Bestandteil unserer Zellen, spielt eine grundlegende Rolle in lebenswichtigen Körperfunktionen. Doch ein Ungleichgewicht in den Cholesterinwerten kann ernsthafte gesundheitliche Probleme verursachen, insbesondere im Hinblick auf Herz-Kreislauferkrankungen. Eine frühzeitige Aufklärung und Kontrolle der Cholesterinwerte können das Risiko schwerwiegender Krankheiten deutlich verringern. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, regelmäßig die Cholesterinwerte zu überprüfen und gegebenenfalls Maßnahmen zu ergreifen.

Um das Bewusstsein für Herz-Kreislauferkrankungen zu schärfen und Präventionsstrategien zu fördern, plant das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz eine Aktionswoche Ende Juni 2024. In den Partner-Apotheken in Wien und Niederösterreich haben Interessierte die Möglichkeit, sich ausführlich zu informieren und ihren Cholesterinwert mit einem kostenlosen Selbsttest zu bestimmen. Diese Initiative zielt darauf ab, die Gesundheitsvorsorge zu stärken und Menschen für die Bedeutung eines gesunden Cholesterinspiegels zu sensibilisieren.

**MEHR INFORMATIONEN AB MAI 2024:
GESUNDHEITSNETZ GOLDENES KREUZ**
www.gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at/aktuelles

DO, 23. MAI – 14. JUNI 2024

HEALTHMOBIL



© PremiQaMed Ambulatorien GmbH

Das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz veranstaltet mit Ratiopharm – eine Marke von TEVA – eine HealthMobil-Tour an sechs Orten in Wien und Umgebung. Das HealthMobil, eine Initiative der PremiQaMed, bietet medizinische Leistungen zur Förderung der Gesundheit und Optimierung des Gesundheitsmanagements. Diese umfassen Blutfettanalysen, EKGs, Blutdruck- und PAVK-Messungen sowie individuelle Arztgespräche. Örtliche Apotheker:innen vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz bieten ergänzend niedrigschwellige Beratungsdienste an.

TERMINE UND STOPPS DER TOUR

(jeweils von 10.00–17.00 Uhr)

- 23. Mai 2024 – 1010 Wien, Am Hof
- 10. Juni 2024 – Tulln, Hauptplatz
- 11. Juni 2024 – Korneuburg
- 12. Juni 2024 – Baden
- 13. Juni 2024 – Guntramsdorf, vor dem Rathaus
- 14. Juni 2024 – Purkersdorf, Hauptplatz

DIE TEILNAHME IST FREI, ANMELDUNG NICHT ERFORDERLICH

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER
www.gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at/aktuelles

MI, 19. JUNI 2024, 18.30 UHR

FETTSTOFFWECHSEL & MIKROBIOM

© Institut AllergoSan



Cholesterin, ein oft diskutiertes Thema, birgt mehr Nuancen als gemeinhin angenommen wird. Es ist ein essenzieller Bestandteil unseres Körpers, der für verschiedene Funktionen unerlässlich ist. Dennoch kämpfen viele Menschen in westlichen Industrienationen mit einem zu hohen Cholesterinspiegel. Diese Problematik ist größtenteils auf eine übermäßige Aufnahme von gesättigten Fettsäuren zurückzuführen, die häufig in der Ernährung vorkommen. Inmitten dieses Szenarios bieten aktuelle Studien beeindruckende Einblicke: Sie zeigen, dass der gezielte Einsatz von Probiotika positive Auswirkungen auf Aspekte des Fett- und Cholesterinstoffwechsels haben kann. Denn wie viele andere Stoffwechselprozesse ist auch der Fett- und Cholesterinmetabolismus eng mit unserem Darm und unserem Mikrobiom verbunden. Mit diesen komplexen Zusammenhängen beschäftigt sich Melanie Preinsberger in ihrem Vortrag, der im Rahmen der Reihe „Akademie des Bauchgefühls“ stattfindet.

MELANIE PREINSBERGER ist Diätologin in der medizinisch wissenschaftlichen Abteilung am Institut AllergoSan.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

FR, 28. JUNI 2024

PODCAST FLUGANGST



© Irene Rausch

Bei Menschen mit Flugangst (Aviophobie) löst schon der Gedanke, in ein Flugzeug zu steigen, Angstzustände aus. Das kann enorm belastend für die Betroffenen sein – vor allem, wenn sie beruflich fliegen müssen. Aber auch Urlaubsreisen können dadurch eingeschränkt werden.

Obwohl das Flugzeug eines der sichersten Verkehrsmittel ist, steigt Statistiken zufolge jeder Dritte von uns mit zitterigen Knien in die Maschine. In vielen Fällen kann die Flugangst aber überwunden werden. Die Psychologin **MAG. IRENE RAUSCH** behandelt seit 25 Jahren erfolgreich Menschen mit Aviophobie. Sie hat dabei gesehen, dass viele Betroffene lange Leidenswege und zahlreiche gescheiterte Therapien sowie Selbstbewältigungsversuche hinter sich haben.

In der 39. Episode von **HÖRENSWERT** erzählt sie Moderatorin **DENISE SEIFERT** über ihre Erfahrungen, teilt Bewältigungstipps und liefert Informationen zu den gefürchteten Turbulenzen sowie zu spannenden technischen Phänomenen rund ums Fliegen.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

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

FR, 26. JULI 2024

PODCAST DARMGESUNDHEIT

© Theo Hertenberg



Der Darm, Motor unseres Lebens, sorgt nicht nur für Treibstoff über die Nahrungsverdauung, sondern beeinflusst auch viele Prozesse von Kopf bis Fuß. Trotzdem scheint es für viele Menschen immer noch mit Scham behaftet, über die Verdauung zu sprechen.

Eine Vorreiterin gegen dieses gesellschaftliche Tabu ist **MAG. ANITA FRAUWALLNER**, die die Darmgesundheit zu ihrer Mission gemacht hat und mit ihrem Institut AllergoSan Aufklärung betreibt und Lösungen bietet. Im Gespräch mit **HÖRENSWERT**-Moderatorin **DENISE SEIFERT** geht sie auf Mythen und Missverständnisse ein, erklärt biologische Zusammenhänge und berichtet über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Damit will sie dazu beitragen, rechtzeitig Vorsorge zu treffen und den Darm durch die Besiedelung mit den „richtigen“ Bakterien gesund zu halten.

Denn optimale Darmgesundheit – so ihr Credo – bildet ein Schutzschild gegen schädliche Umfeldeinflüsse und ist eine ideale Basis für ein vitales Leben.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

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

DO, 12. SEPTEMBER 2024, 12.00 UHR

KULTURFAHRT ALLEGRO VIVO



© Schewig Fotodesign

Im Rahmen der diesjährigen Abschlusskonzerte des Allegro Vivo Festivals steht das berührende Werk Mahlers „Lied von der Erde“ im Fokus. Diese Hommage an die Schönheit der Erde verspricht, die Zuhörer auf eine emotionale Reise durch die Natur zu entführen. Von der Schönheit der Erde erzählt auch ein Besuch beim Kräuterpionier „Sonnentor“ in Sprögnitz, welcher sich seit über 35 Jahren als biologisches und nachhaltiges Unternehmen einen Namen gemacht hat. Das Konzert selbst findet im Arkadenhof des Schlosses Weitra statt.

12.00 Uhr Abfahrt 1010 Wien, Operngasse 4

13.30 Uhr Möglichkeit zum Mittagessen im Restaurant Leibspeis Sonnentor

15.00 Uhr Führung Sonnentor

16.00 Uhr Fahrt nach Weitra

18.00 Uhr Einführungsgespräch im Rokokotheater

19.00 Uhr Konzert „Von der Schönheit“

21.00 Uhr Rückfahrt

PREIS: € 95,- | FÜR ÖGGK-MITGLIEDER € 85,-

enthält Konzertticket 1. Kategorie, Busfahrt, Führung Sonnentor
Anmeldung: Andrea Feichtinger, T.: 01 996 80 92, E: gesellschaft@oeggk.at

TREFFPUNKT: OPERNGASSE 4, 1010 WIEN

DO, 26. SEPTEMBER 2024, 20.50 UHR

ERSTE BANK VIENNA NIGHT RUN

© Stefan Schütze



Als gemeinnütziger Verein hat sich die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze der Gesundheitsförderung verschrieben. In diesem Sinne möchte die ÖGGK dabei unterstützen, der Gesundheit durch Bewegung Gutes zu tun – und noch dazu für einen guten Zweck!

Daher sind Interessierte herzlich eingeladen unter der ÖGGK-Flagge beim Vienna Night Run mitzulaufen. Die Startgebühr übernimmt die ÖGGK.

Ob Laufanfänger:in, Fortgeschrittene:r oder Profiläufer:in, jede:r ist willkommen! Denn die Strecke von 5 km auf der nächtlichen Wiener Ringstraße wurde so gewählt, dass sie auch für weniger geübte Läufer:innen zu bewältigen ist. Im Vordergrund steht der Spaß.

Der Vienna Night Run steht heuer ganz im Zeichen des Klimaschutzes. Pro Teilnehmer:in wird ein Mangrovenbaum gepflanzt und für jede Person, die sich gegen das kostenlose Lauf-Shirt entscheidet, noch ein weiterer. Dies passt auch zu unserem Schwerpunkt im Herbst, den wir dem Thema „Atmen“ widmen.

Das ÖGGK-Team startet um 20.50 Uhr im Startblock C.

WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG BIS 31. AUGUST 2024

TREFFPUNKT: HELDENPLATZ, 1010 WIEN

FÜR MITGLIEDER GÜNSTIGER



© Theo Hertenberger

Mitglieder der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze genießen zahlreiche exklusive Vorteile. Diese umfassen unter anderem großzügige Rabatte auf eine breite Palette von Gesundheitsprodukten und Apothekerwaren, sowie attraktive Ermäßigungen im Bereich Kunst und Kultur. Darüber hinaus erhalten Mitglieder Vergünstigungen für Wellnessaufenthalte in renommierten Häusern in ganz Österreich, um sich eine Auszeit zu gönnen und ihr Wohlbefinden zu steigern.

Passend zum aktuellen Schwerpunktthema Cholesterin präsentieren wir Ihnen auf den folgenden Seiten ausgewählte Angebote, die speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Wir empfehlen Ihnen, bereits vor dem Kauf oder der Buchung Ihre Mitgliedschaft zu erwähnen und Ihre Mitgliedskarte vorzuzeigen, um von diesen exklusiven Angeboten zu profitieren.

Für zusätzlichen Komfort und Bequemlichkeit bieten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit, sich im Mitgliederbereich auf unserer Website www.oeggk.at zu registrieren. Dort finden Sie alle wichtigen Informationen und können unter anderem auch ihre digitale Mitgliedskarte erhalten. Auf diese Weise haben Sie Ihre Vorteile jederzeit griffbereit und können sie einfach und bequem nutzen, ganz gleich, wo Sie sich gerade befinden.

APOTHEKEN

In allen Apotheken vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz erhalten Mitglieder bis zu 20 % Ermäßigung auf Apothekenwaren des Zusatzsortiments:

- Alte Leopoldsapotheke**, 1010 Wien
- Rotunden Apotheke**, 1020 Wien
- Aeskulap-Apotheke**, 1030 Wien
- Apotheke an der Kettenbrücke**, 1050 Wien
- Apotheke am Spittelberg**, 1070 Wien
- Josefinen Apotheke**, 1090 Wien
- Wienerberg Apotheke**, 1100 Wien
- Die Apotheke am Liesingbach**, 1100 Wien
- Kurapotheke Oberlaa**, 1100 Wien
- Apotheke zum lachenden Pinguin**, 1120 Wien
- Apotheke am Lainzer Platz**, 1130 Wien
- Ameis Apotheke**, 1140 Wien
- Adler-Apotheke**, 1160 Wien
- Bach Apotheke**, 1160 Wien
- Apotheke Neuwaldegg**, 1170 Wien
- St. Martin Apotheke**, 1170 Wien
- Gersthofer Apotheke**, 1180 Wien
- Apotheke Zur guten Hoffnung**, 1190 Wien
- Billroth Apotheke**, 1190 Wien
- Citygate Apotheke**, 1210 Wien
- Apotheke im Andromeda Tower**, 1220 Wien
- Apotheke Zum Löwen von Aspern**, 1220 Wien
- Seestadt Apotheke**, 1220 Wien
- AP023 Kalksburg**, 1230 Wien
- Kreisapotheke zum schwarzen Adler**, 2100 Korneuburg
- Apotheke Mistelbach**, 2130 Mistelbach
- Apotheke Zum heiligen Jakob**, 2353 Guntramsdorf
- Apotheke zum Schutzengel**, 3002 Purkersdorf



MISSION NUTRITION



Bei Mission Nutrition findet man eine Vielzahl an Leistungen zu den Themen Ernährung und Sport. Das Angebot umfasst ganzheitliche Ernährungs- und Bewegungsprogramme für jeden Lebensabschnitt

Die ÖGGK übernimmt bei Buchung einer Leistung Ihrer Wahl bei Mission Nutrition für Mitglieder einmalig 25 % der Kosten.

MARIELLA SCHMID, MSC

T 0676 751 08 52

www.mission-nutrition.at

EAT2DAY

ÖGGK-Mitgliedern bietet Veronika Macek-Strokosch von Eat2day Ernährungsconsulting Ermäßigungen auf drei Pakete an:

- ▶ Leberfasten: Preis für ÖGGK -Mitglieder € 279,- (statt € 299,-)
- ▶ Darmgesundheit: Preis für ÖGGK -Mitglieder € 240,- (statt € 255,-)
- ▶ BIA-Messungen: Preis für ÖGGK -Mitglieder € 65,- (statt € 70,-)



ESSENZIELL

Die Online-Hilfe der ÖGGK-Kooperationspartnerin Sabine Bisovsky von essenzielles begleitet Sie auf Wunsch bis zu drei Wochen in ein schlankeres Leben. Mit vielen köstlichen Rezepten, Tipps und Infos. Im Unterschied zum bekannten Intervall-Fasten steht beim Intervall-Essen nicht nur das WANN, sondern vor allem das WAS im Vordergrund.

ÖGGK-Mitglieder erhalten 20 % Ermäßigung auf das Paket „Gold“ und ein Kochbuch geschenkt:

www.oeggk.at/intervall-essen



ESTETICAMED: LEBERFASTEN

Esteticamed ist ein Institut für Kosmetik, Massage und Ernährungsberatung mit ärztlicher Begleitung, in dem Sie ganzheitlich, professionell und in angenehmer Atmosphäre betreut werden.

Die Kosten für die 14-tägige Leberfasten-Kur betragen für ÖGGK-Mitglieder insgesamt € 266,- (statt € 296,-). Dies beinhaltet: 2 Beratungstermine, BIA-Messung, Produkte (3 Dosen Leberfasten-Shake), einen Shaker und Begleitmaterialien.

www.oeggk.at/verguenstigung/esteticamed/



AYURVIENNA

Die Plattform AyurVienna bietet umfassendes Gesundheitsmanagement, basierend auf der Heillehre des Ayurveda, der ältesten uns überlieferten medizinischen Weisheitslehre. Seit Tausenden von Jahren verhilft diese mit ihrem ganzheitlichen Wissen rund um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele dem Menschen zu Gesundheit und Wohlbefinden. In Geras im Waldviertel bietet AyurVienna umfangreiche Ayurveda- und Detox-Kuren an. Mitglieder der ÖGGK erhalten auf alle Kuren mit einer Dauer von 8 Tagen oder länger 5 % Ermäßigung.



PREMIQAMED

Die Privatkliniken Döbling und Confraternität der PremiQaMed bieten unter anderem umfangreiche Vorsorgeuntersuchungen im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen an. Mitglieder der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze erhalten auf verschiedene Leistungen eine Reduktion von 10 % auf die jeweils gültigen Tarife. Weitere Informationen finden Sie unter:

www.oeggk.at/verguenstigung/premiqamed/



DO, 5. SEPT. 2024, 17.30–22.00 UHR

PRICKELNDER SOMMERAUSKLANG

© Alexander Gotter



Der Kontakt zu unseren Mitgliedern liegt uns besonders am Herzen. Deshalb achten wir darauf, laufende exklusive Angebote und Programmpunkte zu entwickeln, die den Mitgliedern einen Mehrwert bieten und gleichzeitig der Vernetzung dienen. Dementsprechend steht auch in diesem Jahr wieder eine ganz besondere Mitgliederveranstaltung der Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze bevor. Im September lädt die ÖGGK ihre Mitglieder unter dem Titel „Prickelnder Sommerausklang“ herzlich zu einem geselligen Beisammensein ein. Die Veranstaltung findet in der Kattus Sektkellerei in Döbling statt und bietet die perfekte Gelegenheit zum Austausch und Kennenlernen der neuen Delegierten und des Präsidiums in angenehmem Ambiente. Neben den anregenden Gesprächen steht auch das kulinarische Erlebnis im Mittelpunkt. Denn beim gemeinsamen Sommerausklang erwarten die Gäste prickelnde Getränke und die Möglichkeit, erlesene Köstlichkeiten vor Ort zu verkosten. Der Weinfachmann Gerald Klebacz wird unterschiedliche edle Tropfen präsentieren und dabei auf Wunsch auch einiges an Fachwissen vermitteln.

WEITERE INFORMATIONEN FOLGEN

KATTUS SEKTKELLEREI, BILLROTHSTRASSE 51, 1190 WIEN

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