



**ÖSTERREICHISCHE
GESELLSCHAFT VOM
GOLDENEN KREUZE**



**Programm
September – Dezember 2024**

VORWORT

Im Herbst und herannahenden Winter ist unser Körper anfälliger für Krankheiten, die mit der kälteren und sonnenarmen Jahreszeit einhergehen: Atemwegserkrankungen und Beschwerden, die durch mangelndes Vitamin D verursacht werden. Deshalb setzen wir im vierten Quartal gleich zwei Schwerpunkte und organisieren – gemeinsam mit unseren Partner-Apotheken vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz – zwei Aktionswochen. Im September stehen die Atemwege im Fokus, im Oktober gehen wir auf die Ursachen und Bekämpfung eines Vitamin-D-Mangels ein.

Vor allem zum Thema Atemwege haben wir mehrere Vorträge mit führenden Expert:innen organisiert, Podcasts für Freunde der audiovisuellen Information aufgenommen und sogar Trainings zum Mitmachen geplant.

Neben den gesundheitlichen Hauptthemen dürfen freilich Kunst und Kultur nicht zu kurz kommen. Ein besonderes Highlight steht mit der Kulturfahrt zum Allegro Vivo Festival in Weitra gleich Mitte September auf dem Programm. Das musikalische Leitthema „Schönheit der Erde“ wird dabei perfekt abgerundet mit einer Reise durch die Natur, nämlich in Form eines Besuches beim Kräuterpionier „Sonnentor“. Melden Sie sich jetzt noch an!

Alle Details und weitere interessante Programmpunkte finden Sie weiter hinten! Starten Sie so nach einem hoffentlich erholsamen Sommer gut in den Herbst und bleiben Sie gesund!

Mag. Erika Sander
Generalsekretärin

Dr. Wilhelm Gloss
Präsident



INHALT

SCHWERPUNKT ATEMWEGE 6
SCHWERPUNKT VITAMIN D..... 8

September

Prickelnder Sommerausklang 9
Kulturfahrt zu Allegro Vivo 10
Health Mobil Herbst-Tour 11
Wirbelsäulenturnen 12
Aktionswoche Atemwege 13
VERSTECKTES WIEN: Gärten der Hofburg..... 14
Wenn Atmen zur Qual wird 15

Oktober

Richtig atmen 16
Führung durchs Atelier 10..... 17
Podcast **HÖRENSWERT: Für einen langen Atem** 18
Aktionswoche Vitamin D..... 19

November

Medikamentenlogistik hautnah 20
VERSTECKTES WIEN: Paul Gauguin 21
Lebensverändernde Diagnosen 22
Psychotherapie im Gespräch 23
Hilfe gegen Heiserkeit 24
Podcast **HÖRENSWERT: Fokus auf die Stimme**..... 25
Michaela Polacek im Talk..... 26
Podcast **HÖRENSWERT: Wenn sich alles ändert**..... 27

VERGÜNSTIGUNGEN passend zum Schwerpunktthema 28



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

ATEMWEGE



© Freepik

Atmen ist lebensnotwendig und passiert unwillkürlich. Ohne darüber nachzudenken, atmet ein gesunder Erwachsener pro Minute ca. zwölf- bis zwanzigmal ein und aus. Das entspricht im Ruhezustand fünf Litern Luft pro Minute und versorgt den Körper mit Sauerstoff.

Ist die Lunge aber angegriffen und fällt das Atmen schwer, wird uns rasch bewusst, wie (lebens)wichtig die Lungenfunktion ist. Menschen mit derartigen Erkrankungen erleben in der Regel eine starke Einschränkung in ihrer Lebensqualität.

Von einer Lungenerkrankung spricht man, wenn die Luftröhre, die Bronchien und Bronchiolen (Atemwegsäste), die feinen Lungenbläschen (Alveolen), das Lungen- oder Rippenfell oder die Blutgefäße der Lunge krank sind. Die Ursache dafür kann jedoch ganz verschieden sein, und dementsprechend gibt es unterschiedliche Arten von Lungenerkrankungen:

- ▶ Infektionskrankheiten durch Viren, Bakterien oder Pilze
- ▶ Chronische Lungenerkrankungen wie Asthma oder COPD
- ▶ Herz-Lungen-Erkrankungen
- ▶ Autoimmunerkrankungen der Lunge
- ▶ Berufsbedingte Erkrankungen und
- ▶ Tumorerkrankungen

Manche davon treten kurzfristig auf wie etwa eine Erkältung, eine Influenza oder eine akute Bronchitis. Andere wie Asthma oder COPD sind chronisch, belasten die Betroffenen dauerhaft und können sogar lebensbedrohlich sein.

Man sollte Beschwerden somit keineswegs auf die leichte Schulter nehmen. Lungenerkrankungen sind weltweit die zweithäufigste Todesursache. Nach Prognosen der Weltgesundheitsorganisation WHO wird ihre Bedeutung in den kommenden 20 Jahren sogar noch weiter zunehmen.

Um harmlose Atemwegsinfekte von schwerwiegenderen Erkrankungen abgrenzen zu können und vor allem gezielte Behandlungen einzuleiten, ist Aufklärung innerhalb der Bevölkerung wichtig. Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuz legt daher im vierten Quartal 2024 einen Themenschwerpunkt auf Atemwegserkrankungen und informiert auf vielfältige Weise über Entstehung, Zusammenhänge sowie präventive Maßnahmen.

Wir gehen auf die Entstehung und die Arten von Lungenerkrankungen in Vorträgen ein. Wir informieren, wie man mit chronischen Krankheiten bestmöglich lebt, und unterstützen mit hilfreichen Services wie einem Atemtraining. Und wir bieten allen Interessierten im Rahmen der „Aktionswoche Atemwege“ einen kostenlosen Lungenfunktionstest (Spirometrie) in den Partner-Apotheken vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz an.



Sämtliche Programmpunkte sind im Folder mit dem Signet **SCHWERPUNKT ATEMWEGE** gekennzeichnet.

SCHWERPUNKT VITAMIN D



© Freepik

Vitamin D zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und ist für unseren Körper unverzichtbar. Es trägt zur Knochenstabilität und zum Zahnerhalt bei und ist wichtig für das Immunsystem. Außerdem kann es vor akuten Atemwegsinfektionen schützen. Allerdings ist ein Mangel an Vitamin D vor allem im Herbst und Winter nichts Seltenes. Denn in der Nahrung ist es nur begrenzt vorhanden. Einen Großteil des Vitamin D bildet der Körper unter Sonneneinstrahlung selbst in der Haut – was in der lichtarmen Jahreszeit eine bedarfsdeckende Versorgung schwierig macht.

Eine gute Versorgung mit Vitamin D ist vor allem bei älteren Menschen essenziell, um das Risiko für Knochenbrüche, Kraftverlust sowie Mobilitäts- und Gleichgewichtseinschränkungen zu minimieren.

Symptome wie erhöhte Infektanfälligkeit, Muskelschmerzen oder Haarausfall können erste Anzeichen für eine Unterversorgung mit Vitamin D sein. Um unkompliziert Auskunft über den individuellen Vitamin-D-Spiegel zu geben und eingehend über das Thema zu informieren, bieten wir im Zuge unserer Aktionswoche gemeinsam mit unseren Partner-Apotheken vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz kostenlose Tests und Beratung an.

Programmpunkte sind im Folder mit dem Signet **SCHWERPUNKT VITAMIN D** gekennzeichnet.

DO, 5. SEPT. 2024, 17.30–22.00 PRICKELNDER SOMMERAUSKLANG



© Alexander Gotter

Der Kontakt zu unseren Mitgliedern liegt uns besonders am Herzen. Deshalb achten wir darauf, laufend 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 angenehmer 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.

EXKLUSIV FÜR MITGLIEDER

KATTUS SEKTKELLEREI, BILLROTHSTRASSE 51, 1190 WIEN

DO, 12. SEPT. 2024, AB 12.00 UHR KULTURFAHRT ZU 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, gesellschaft@oeggk.at

TREFFPUNKT: OPERNGASSE 4, 1010 WIEN

DI, 17. – 20. SEPTEMBER 2024 HEALTH MOBIL HERBST-TOUR



© APA-Fotoservice Hörmandinger

Nach dem Erfolg der ersten Health Mobil-Tour im Frühsommer dieses Jahres wird das mobile Gesundheitszentrum auch im Herbst wieder unterwegs sein. Das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz organisiert in Zusammenarbeit mit seinen Partner-Apotheken und Ratiopharm – einer Marke von TEVA – eine neue Health Mobil-Tour mit Stopps an vier Orten in Niederösterreich, dem Burgenland und der Steiermark. Ziel ist es, unkomplizierte Präventionsmedizin bereitzustellen und das Gesundheitsmanagement zu optimieren. Die umfangreichen Leistungen im Health Mobil werden von Ärzt:innen durchgeführt und bestehen aus der Analyse der Lungenfunktion und Arztgesprächen.

Termine und Stopps der Tour (jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr)

- 17. September 2024 – Eisenstadt
- 18. September 2024 – Oberwart
- 19. September 2024 – Leoben
- 20. September 2024 – Wr. Neustadt

DIE TEILNAHME IST FREI, ANMELDUNG NICHT ERFORDERLICH

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

AB MO, 23. SEPTEMBER 2024 WIRBELSÄULETURNEN



Wirbelsäulengymnastik ist entscheidend für die Erhaltung einer gesunden und kräftigen Rückenmuskulatur. Regelmäßige gezielte Übungen fördern die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule, beugen Rückenschmerzen vor und verbessern die allgemeine Körperhaltung. Durch entsprechendes Training werden die Bandscheiben entlastet und die Durchblutung im Rückenbereich gesteigert, was Verschleißerscheinungen vorbeugt und gleichzeitig die Muskeln stärkt. Zudem hilft es, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen.

Die Kurse finden immer montags von 16.00–17.00 Uhr (Gruppe 1) sowie 17.00–18.00 Uhr (Gruppe 2) mit der Physiotherapeutin **MAG. SIGRID BERTAGNOLI** in den Räumlichkeiten der ÖGGK statt.

TERMINE:

23. und 30. September, 7., 14. und 21. Oktober, 4., 11., 18. und 25. November, 2., 9. und 16. Dezember 2024, 13. und 20. Jänner 2025

PREIS FÜR 14 EINHEITEN: € 126,- | FÜR MITGLIEDER € 110,30

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich.
Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich.

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

MO, 23. – 28. SEPTEMBER 2024 AKTIONSWOCHE ATEMWEGE



Sie findet in der Regel unbewusst statt und ist dennoch überlebenswichtig: unsere Atmung. Bei jedem Atemzug wird unser Körper mit sauerstoffreicher Luft versorgt, während er im Gegenzug verbrauchte, kohlendioxidreiche Luft an die Umgebung abgibt. An diesem Prozess sind viele Strukturen und Organe beteiligt. Die Atemwege sind eine Kette von Hohlorganen, die die Luft in das Alveolarsystem der Lunge transportieren. Sie sind größtenteils mit respiratorischem Epithel ausgekleidet und enthalten spezielle Strukturen wie Nasenhaare im vorderen Nasenabschnitt.

Wenn jedoch Atemwege oder Lunge erkranken und das Atmen schwerfällt, wird klar, wie essentiell ihre Funktion ist. Menschen mit derartigen Erkrankungen erleben oft erhebliche Einschränkungen in ihrer Lebensqualität.

Im Rahmen der Aktionswoche in den Partner-Apotheken vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz kann ein Test der Lungenfunktion mittels Spirometrie kostenlos und unkompliziert durchgeführt werden. Sollten Hinweise auf Beschwerden sichtbar werden, die eine ärztliche Abklärung ratsam erscheinen lassen, verweisen die Apotheker:innen auf Haus- oder Fachärzt:innen.

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

DI, 24. SEPTEMBER 2024, 16.30 UHR GÄRTEN DER HOFBURG



© Popp-Hackler

Die weitläufigen Gärten der Hofburg bieten eine Ruheoase mitten im Zentrum von Wien. Sie erstrecken sich hinter dem einstigen kaiserlichen Palast und heutigem Sitz des österreichischen Präsidenten.

Die Anlage beeindruckt durch ihre Vielfalt an grünen Flächen, gepflegten Blumenbeeten, Bäumen, Brunnen und Denkmälern. Die verschiedenen historischen Epochen werden in den Werken der Gärtner gespiegelt. Gärten und Parks sind eine anspruchsvolle Auseinandersetzung zwischen Kunst und Natur, wie immer schon seit der Antike. Hier findet man mitten in der Stadt eine willkommene Auszeit vom hektischen Alltag und kann die Naturschönheit in vollen Zügen genießen. Kunstvoll gestaltete Spazierwege führen entlang historischer Brunnen und Statuen, die an bestimmte Personen angelehnt sind und somit an unterschiedliche historische Erzählungen und Geschehnisse erinnern.

Die interessante Führung durch die wundervollen Gärten der Hofburg von **BRIGITTE LINDINGER** findet im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** statt.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

TREFFPUNKT: VOR DEM BURGTHEATER, 1010 WIEN

MI, 25. SEPTEMBER 2024, 19.00 UHR WENN ATMEN ZUR QUAL WIRD



© Marco Sommer

Lungenerkrankungen können verschiedene Ursachen haben und unterschiedliche Verläufe zeigen. Während eine Erkältung oder eine Bronchitis mit entsprechender Behandlung rasch wieder vorbei sind, begleiten chronische Erkrankungen wie COPD oder Asthma die betroffenen Menschen dauerhaft und verschlechtern sich mitunter stetig.

Umso wichtiger ist es, die Unterschiede zu kennen, über Auslöser Bescheid zu wissen und rechtzeitig sowie gezielt therapeutische Maßnahmen zu ergreifen. Denn je eher Lungenkrankheiten entdeckt und behandelt werden, desto besser sind die Chancen, die Beschwerden zu mildern und das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen oder gar zu unterbinden. Einen Überblick gibt der renommierte Lungenfacharzt Arschang Valipour in seinem Vortrag. Tipp: Wer noch mehr wissen will oder an diesem Abend verhindert ist, kann sich auch den Podcast mit dem Experten anhören, der am 25. Oktober erscheint (siehe Seite 20).

PRIM. DOZ. DR. ARSCHANG VALIPOUR ist Lungenfacharzt sowie Leiter der Abteilung Innere Medizin und Pneumologie an der Klinik Floridsdorf, Wien.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 10. OKTOBER 2024, 18.30 UHR
RICHTIG ATMEN



© Sonja Pollak

Für Menschen mit Lungenerkrankungen bringen Atemübungen deutliche Erleichterung. Sie können helfen, den Arzneimittelbedarf zu senken und die Lebensqualität erheblich zu verbessern. Doch die richtige Atemtechnik zur Entspannung will gelernt sein.

Die Atemphysiotherapeutin Sonja Pollak erklärt in ihrem Vortrag, wie unsere Atmung funktioniert, und mit welchen Übungen Patient:innen mit COPD oder Asthma ansetzen können. Denn gezielte Atemphysiotherapie stärkt die Atemmuskulatur, mobilisiert Sekret und entbläht die Lunge. Außerdem lehrt Sonja Pollak Notfallstrategien bei Atemnot, zeigt den korrekten Umgang mit Inhalatoren und gibt Trainingsempfehlungen sowie Tipps für den Alltag. Auch hier gilt aber wie bei jeder Physiotherapie: Voraussetzung für einen erfolgreichen Therapieverlauf ist das regelmäßige Durchführen der Übungen. Mit YouTube-Videos können Interessierte dran bleiben: bit.ly/atemphysio

SONJA POLLAK, MSC ist diplomierte Physiotherapeutin mit Spezialisierung auf Atemphysiotherapie (Kardiorespiratorische Physiotherapie).

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

FR, 18. OKTOBER 2024, 16.30 UHR
FÜHRUNG DURCHS ATELIER 10



© Atelier 10

Das Atelier 10 ist eine Ausstellungs- sowie Arbeitsplattform für zeitgenössische Kunst und seit seiner Gründung in der Brotfabrik Wien beheimatet. Als Projekt der Caritas Wien wurde es mit dem Ziel gegründet, Chancengleichheit unter Kunstschaffenden zu erreichen. Anders als im Kulturbetrieb üblich, sind hier klassische Referenzen wie Ausbildung und Reputation für die Bewertung des Werkes unerheblich. Das Atelier 10 fördert Künstler:innen ungeachtet ihres Werdeganges und schließt somit eine Lücke im Wiener Kulturbetrieb.

Das Angebot richtet sich an Autodidakt:innen und Quereinsteiger:innen mit oder ohne akademischen Hintergrund, die durch eine sozial angespannte Situation, eine Behinderung oder Erkrankung nachhaltig an der Professionalisierung ihrer Arbeit gehindert werden.

Das Atelier 10 vertritt Künstler:innen mit unterschiedlichen Stilen und Techniken, und es hat sich einen Namen für spannende Positionen gemacht. Einen Einblick ermöglicht die Führung, die exklusiv für die ÖGGK organisiert wird.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

ABSBERGGASSE 27, STIEGE 5, 1100 WIEN

FR, 25. OKTOBER 2024

PODCAST: FÜR EINEN LANGEN ATEM



Atemwegserkrankungen sollten nicht auf die leichte Schulter genommen und ohne Abklärung als „ungefährlicher Schnupfen“ oder „harmloser Husten“ abgetan werden. Vor allem COPD bleibt oft lange unerkannt und wird dementsprechend in vielen Fällen erst spät fachgerecht behandelt. Dabei gilt: Mit einer Untersuchung der Lungenfunktion lassen sich Krankheiten schon erkennen, bevor ernsthafte Symptome auftreten. Und je eher Lungenkrankheiten entdeckt und behandelt werden, desto besser sind die Chancen, die Beschwerden zu mildern und das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen oder gar zu unterbinden.

Welche Erkrankungen es gibt, bei welchen Symptomen man hellhörig werden sollte und welche Therapiemöglichkeiten heute zur Verfügung stehen, darüber spricht Moderatorin **DENISE SEIFERT** in der 42. Folge von **HÖRENSWERT** mit dem Lungenfacharzt **PRIM. DOZ. DR. ARSCHANG VALIPOUR**. Er klärt über die Zusammenhänge auf, gibt Ratschläge für bereits Betroffene und informiert auch, was man tun kann, um Atemwegserkrankungen vorzubeugen.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

Sie finden den Podcast unter www.oegk.at/podcast und über alle gängigen Podcast-Plattformen.

ENDE OKTOBER

AKTIONSWOCHE VITAMIN D



Vitamin D spielt eine zentrale Rolle für unseren Körper. Es trägt maßgeblich zur Stabilität der Knochen und zum Erhalt gesunder Zähne bei. Darüber hinaus ist es essenziell für ein gut funktionierendes Immunsystem und kann vor akuten Atemwegsinfektionen schützen. Während der lichtarmen Jahreszeit gibt es jedoch ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel. Der Grund dafür liegt in der begrenzten Verfügbarkeit des fettlöslichen Vitamins in der Nahrung. Unser Körper ist darauf angewiesen, Vitamin D durch Sonneneinstrahlung selbst zu synthetisieren. Da diese in den Wintermonaten oft nicht ausreicht, wird eine bedarfsdeckende Versorgung schwierig. Um einem Mangel vorzubeugen, kann häufig eine ergänzende Einnahme von Vitamin D sinnvoll sein, für bestimmte Personengruppen in Kombination mit Vitamin K2.

Im Rahmen der Vitamin-D-Aktionswoche vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz haben interessierte Personen die Möglichkeit, sich in Partner-Apotheken in Wien und Niederösterreich zu informieren und ihren individuellen Vitamin-D-Spiegel mit einem kostenfreien Selbsttest ganz unkompliziert zu prüfen.

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

FR, 8. NOV. 2024, 9.00 – 11.30 UHR
MEDIKAMENTENLOGISTIK HAUTNAH



© Bukhari Hassan Ali Idow

Herba Chemosan ist ein bedeutender Pharmagroßhändler in Österreich. Seit der Gründung im Jahr 1916 spielt das Unternehmen eine zentrale Rolle in der Versorgung der österreichischen Apothekenlandschaft. Mit einem Marktanteil von etwa 45 % und Lieferbeziehungen zu über 90 % der österreichischen Apotheken ist Herba Chemosan unverzichtbar für die Gesundheitsversorgung des gesamten Landes.

Bei der lehrreichen Führung durch das hochmoderne Logistikzentrum können wertvolle Einblicke in die Abläufe hinter den Kulissen gesammelt werden. Dabei wird die Funktionsweise der innovativen Lagerhaltungs- und Logistiksysteme vorgestellt, die täglich eine zuverlässige Belieferung der Apotheken sicherstellen.

Die Führung ermöglicht ein besseres Verständnis der Mission von Herba Chemosan: höchste Qualitätsstandards und modernste Technologie für eine sichere Gesundheitsversorgung. Außerdem wird das Engagement der Mitarbeiter:innen sichtbar, die durch ihre Arbeit einen wesentlichen Beitrag zur Unterstützung der Apotheken leisten.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Limitierte Teilnehmer:innenanzahl! Gratis Shuttlebus für Hin- und Rückfahrt.

TREFFPUNKT: 8.15 UHR OPERNGASSE 4, 1010 WIEN

DI, 12. NOVEMBER 2024, 16.30 UHR
PAUL GAUGUIN



© Sheffield Museums Trust

Im Herbst und Winter 2024 findet im Bank Austria Kunstforum Wien eine umfangreiche Ausstellung zum Werk von Paul Gauguin statt – die erste umfassende Schau dieser Art in Österreich seit 1960. Diese Retrospektive verfolgt Gauguins künstlerische Entwicklung von seinen Anfängen im Postimpressionismus bis zu seiner wichtigen Vorreiterrolle als Wegbereiter der modernen Kunst und umfasst alle Facetten seines Schaffens: Malerei, Graphik und Skulptur.

Gauguin, der im Paris der 1860er Jahre als erfolgreicher Banker lebte, entschied sich erst spät, seine Karriere ganz der Bildenden Kunst zu widmen. Seine frühen Ausstellungen markierten den Beginn eines Weges, der von vielen Hindernissen und Ablehnungen geprägt war. Gauguin entwickelte ein Bildkonzept, das Künstler:innen bis weit ins 20. Jahrhundert hinein vielfach inspiriert und angeregt hat.

Durch die Ausstellung aus über 80 Leihgaben aus internationalen Museen und bedeutenden Privatsammlungen führt **BRIGITTE LINDINGER** im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN**.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

**TREFFPUNKT: FOYER BANK AUSTRIA KUNSTFORUM WIEN,
Freyung 8, 1010 Wien**

DO, 14. NOVEMBER 2024, 18.30 UHR LEBENSVERÄNDERNDE DIAGNOSEN



© Miriam Mehlman

Eine ernste Diagnose einer schweren Erkrankung kann bei Betroffenen und ihren Angehörigen vielfältige Ängste und Gefühle auslösen. Das eigene Leben gerät ins Wanken, und plötzlich sind Entscheidungen zu treffen, mit denen man sich vorher noch nicht auseinandergesetzt hat. Darüber hinaus ist das österreichische Gesundheitssystem sehr komplex und für Laien oft undurchschaubar. Neben einer Vielzahl von medizinischen Themen gilt es auch Organisatorisches zu klären. Wie komme ich zu meinem Pflegegeld, welche Unterstützungsangebote gibt es, etc. Viele Menschen fühlen sich in dieser Situation überfordert und brauchen professionelle Hilfe sowie empathische Begleitung.

DR. BÄRBEL KLEPP ist psychosoziale Case Managerin. Sie begleitet Menschen mit lebensverändernden, medizinischen Diagnosen durch den emotionalen und behördlichen Dschungel. In ihrem Vortrag „Das österreichische Gesundheitssystem – eine Herausforderung für Patient:innen mit lebensverändernden Diagnosen“ beleuchtet sie, warum diese Überforderung völlig normal ist und wie psychosoziales Case Management hier helfen kann.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

MI, 20. NOVEMBER 2024, 18.00 UHR PSYCHOTHERAPIE IM GESPRÄCH



© Tom Oettle

In den letzten Jahren ist die Zahl der psychiatrischen Diagnosen stark angestiegen. Begriffe wie Hysterie, Narzisst und Psychopath sind allgegenwärtig – allerdings meist bezogen auf andere Personen. Bei sich selbst bevorzugt man Diagnosen wie Trauma oder Burnout. Kinder, die sich unkonventionell verhalten und mehr Aufmerksamkeit erfordern, werden oft mit Autismus-Spektrum-Störungen oder ADHS diagnostiziert. Diese inflationäre Vergabe von Diagnosen verwässert nicht nur deren eigentliche Bedeutung, sondern verhindert auch eine ehrliche Selbstreflexion.

Im Vortrag „Die Inflation der psychiatrischen Diagnostik“, der im Rahmen der von **LARA-ANDREA VRANEK** initiierten Reihe „Psychotherapie im Gespräch“ stattfindet, beleuchtet Adelheid Kastner das wichtige Thema der psychiatrischen Diagnosen.

PRIM. DR. ADELHEID KASTNER ist Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie und Primarärztin für Psychiatrie mit forensischem Schwerpunkt am Kepler Universitätsklinikum in Linz.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 21. NOVEMBER 2024, 18.30 UHR HILFE GEGEN HEISERKEIT



© Freepik

Heiserkeit, Halskratzen und Stimmbeschwerden sind häufige Probleme, die vorrangig Personen betreffen, die beruflich viel sprechen. Aber auch Infektionen wie Erkältungen, Grippe oder Halsentzündungen können zu diesen und ähnlichen Symptomen führen. Heiserkeit kann aber auch eine Nebenwirkung von Medikamenten sein.

Pflanzliche Arzneimittel (Phytopharmaka) erleben derzeit eine Renaissance. Unter dem Motto „Alte Pflanzen neu entdeckt“ rücken traditionelle pflanzliche Heilmittel wieder in den Fokus. Die Pharmazie nutzt wissenschaftliche Methoden, um die Wirksamkeit und Sicherheit pflanzlicher Arzneimittel zu untersuchen.

Was sind die Ursachen für Hals- und Stimmbeschwerden? Welche pflanzlichen Heilmittel gibt es, welche davon können bei akuten Beschwerden helfen und was kann präventiv getan werden? Mit diesen Fragen und mehr beschäftigt sich Karoline Sindelar im Vortrag „Heilpflanzen aus der Apotheke: Was tut Hals und Stimme gut?“.

MAG. KAROLINE SINDELAR ist Pharmazeutin und Apothekerin aus Leidenschaft.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

AB FR, 29. NOVEMBER 2024 PODCAST: FOKUS AUF DIE STIMME



© Nicole Heiling

Passend zu ihrem Vortrag am 21. November in den Räumlichkeiten der ÖGGK ist Apothekerin **MAG. KAROLINE SINDELAR** in der 43. Episode von **HÖRENSWERT** zu Gast und spricht mit Moderatorin **DENISE SEIFERT** über das, vor allem in der kühleren Jahreszeit sehr präasente, Thema Heiserkeit.

Dass Halskratzen und Heiserkeit nicht nur die Folge einer Überbelastung durch zu viel Sprechen oder Singen sein können, sondern oftmals auch im Zuge einer Erkältung durch Viren verursacht werden, ist weithin bekannt. Allerdings zählen außerdem auch psychologische Einflüsse oder die Einnahme von Medikamenten zu den möglichen Auslösern von Hals- und Stimmbeschwerden. Auf diese und weitere Ursachen geht Karoline Sindelar im Gespräch ein. Darüber hinaus erklärt sie in der Folge mit dem Titel „Voller Fokus auf die Stimme“, welche pflanzlichen Heilmittel, auch Phytopharmaka genannt, bei Heiserkeit Abhilfe schaffen können und was man präventiv tun kann, damit es gar nicht erst zu den lästigen Schmerzen im Hals- und Rachenraum kommt.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

Sie finden den Podcast unter www.oeggk.at/podcast und über alle gängigen Podcast-Plattformen.

MI, 11. DEZEMBER 2024, 18.30 UHR MICHAELA POLACEK IM TALK



© Katharina Schiff

Mit der ersten Einzelschau von Atelier 10-Künstlerin **MICHAELA POLACEK** hat die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze ihre Reihe von Outsider-Art-Präsentationen eindrucksvoll fortgesetzt. Als Schlusspunkt der Ausstellungslaufzeit von „verkopft, verherzt, verhaart, verzischt“ gibt es noch einmal die Möglichkeit, die Werke zu erleben und gleichzeitig die Gedanken der Künstlerin dazu zu hören.

Im Talk mit der Kuratorin und Albertina Modern-Direktorin **ANGELA STIEF** sowie dem Atelier 10-Leiter Florian Reese wird Michaela Polacek darauf eingehen, was sie zu ihren filigranen und detailreichen Tuschezeichnungen inspiriert. Mit jedem ihrer Bilder führt die Künstlerin, wie sie betont, einen Kampf gegen drohende ästhetische Gefälligkeiten und platte Harmonien. Und daraus resultiert auch die Spannung, die die Werke für Angela Stief so besonders macht. Mit minimalen Mitteln entwirft die Künstlerin einen beeindruckenden grafischen Kosmos, der in seiner abstrakten und repetitiven Ästhetik an die Ornamentik anderer Kulturkreise erinnert.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

AB FR, 20. DEZEMBER 2024 PODCAST: WENN SICH ALLES ÄNDERT



© Miriam Mehlman

Eine ernstzunehmende Diagnose kann einen wie ein Blitz treffen und den Boden unter den Füßen wegziehen. Mit der Vielzahl von Fragen, die sich aufdrängen, ist man plötzlich auf sich alleine gestellt. Manche haben das Glück, nahe Angehörige zu haben, die über diese Zeit nach bestem Wissen und Gewissen versuchen hinweg zu helfen, weiß die psychosoziale Case Managerin **DR. BÄRBELE KLEPP**. Dabei sollten doch gerade die Liebsten die Möglichkeit haben, all ihre Zeit nur darauf zu konzentrieren, einfach da zu sein.

Welche Herausforderungen zu bewältigen sind und wie eine externe Expertin in so einer Lebensphase helfen kann, darüber spricht Bärbel Klepp in der 44. Folge von **HÖRENSWERT** mit Moderatorin **DENISE SEIFERT**. Sie kennt das fragmentierte und komplizierte österreichische Gesundheits- und Sozialwesen seit Jahrzehnten und weiß, wie schwer es für die Menschen zu durchschauen ist. Es gibt unterschiedlichste Ansprüche auf Hilfe und Versorgungsleistungen, aber viele Patient:innen nehmen diese nicht wahr. Einfach weil sie oft nicht wissen, wohin sie sich wenden sollten.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

Sie finden den Podcast unter www.oeggk.at/podcast und über alle gängigen Podcast-Plattformen.

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. Darüber hinaus erhalten Mitglieder Vergünstigungen für Wellnessaufenthalte in renommierten Häusern in ganz Österreich, um sich eine Auszeit zu gönnen und ihr Wohlbefinden zu steigern. Zusätzlich profitieren Mitglieder auch von speziellen Veranstaltungen und Informationsangeboten.

Passend zu den aktuellen Schwerpunktthemen Atemwege und Vitamin D 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.

PARTNER-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
- Apotheke Nordbahnhof**, 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
- Neulerchenfelder 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
- Markus 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



PREMIQAMED

VORSORGEUNTERSUCHUNG



Die Privatkliniken Döbling und Confraternität der PremiQaMed bieten umfassende Vorsorgeuntersuchungen, nicht zuletzt auch für Atemwegs-Erkrankungen, an. Seit 30 Jahren führt die PremiQaMed Group Gesundheitsbetriebe und steht dabei für ein leistungsfähiges Angebot mit einem Fokus auf exzellente medizinische Betreuung, Servicequalität und optimierte Abläufe. Viele Erkrankungen lassen sich durch gesunde Lebensführung und gezielte Behandlung positiv beeinflussen oder sogar gänzlich vermeiden. Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung werden daher sowohl genetische als auch lebensstilbezogene Risikofaktoren und eventuell bereits bestehende Erkrankungen erfasst.

Die Vorsorgeprogramme basieren auf aktuellen medizinischen Erkenntnissen. Der modulare Aufbau der Programme ermöglicht eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Zusammenstellung von speziellen, weiterführenden Untersuchungen. Basierend auf dem Befundbericht beraten Sie Expert:innen im Rahmen des Abschlussgesprächs über etwaige weitere Therapien und Möglichkeiten zur Gesundheitserhaltung.

Für Mitglieder der ÖGGK gibt es auf eine Vielzahl dieser Leistungen einen exklusiven Rabatt von 10 % auf die jeweils gültigen Tarife.

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER
www.oeggk.at/vergueunstigung/premiqamed/

BANDAGISTEN

ORTOPROBAN

www.ortoproban.at

10 % Rabatt für ÖGGK-Mitglieder. Gültig in allen Filialen.

BSTÄNDIG

www.bstaendig.at

10 % Mitgliederrabatt auf das reguläre Sortiment. Gültig in Wiener Filialen.



AYURVIENNA

Das Ziel der Plattform AyurVienna ist es, mit anerkannten Ayurveda-Fachleuten ein zeitgemäßes, aufgeschlossenes Ayurveda Angebot in Österreich zu etablieren und so durch den Fokus auf das Wesentliche den Überfluss im Leben zu reduzieren. Sie 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.

Gemeinsam mit einem Team aus erfahrenen Ayurveda-Therapeut:innen hält AyurVienna unter anderem mehrtägige Ayurveda-Kuren mit einem umfassenden Programm für Regeneration, Auftanken neuer Energie und Entgiften ab. Diese finden in Geras im Waldviertel in ruhiger, malerischer Umgebung statt. Mitglieder der ÖGGK erhalten auf alle Kuren mit einer Dauer von 8 Tagen oder länger 5 % Ermäßigung.

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER
www.oeggk.at/vergueunstigung/ayurvienna

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 in Wien
- ▶ Ermäßigungen 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