



**ÖSTERREICHISCHE
GESELLSCHAFT VOM
GOLDENEN KREUZE**



**Programm
Jänner – März 2025**

VORWORT

Gerade in der kalten Winterszeit, die unserem Körper einiges an Widerstandsfähigkeit abverlangt, sollten wir alles dazu tun, um unser Immunsystem zu stärken. Sei es durch Bewegung an der frischen Luft oder indem der Vitaminhaushalt einem Check unterzogen wird.

Zusätzlich ist es sinnvoll, sich gegen Erkrankungen gezielt zu schützen und empfohlene Impfungen in Betracht zu ziehen. Das gilt für saisonale Erkrankungen wie Influenza oder RSV ebenso wie für jahreszeitunabhängige Risiken wie Keuchhusten oder HPV. Wir haben daher den Schwerpunkt unseres Programms im ersten Quartal 2025 auf das Thema „Immunsystem und Impfen“ gelegt und zahlreiche Veranstaltungen darauf ausgerichtet.

So finden Sie Vorträge und Podcast-Episoden dazu, aber auch ein Lauftraining, das besonders in den finsternen Monaten die Motivation steigern soll. Weiters organisieren wir eine Aktionswoche gemeinsam mit unseren Partner-Apotheken, um Vitamin D in den Blickpunkt zu rücken. Parallel dazu darf man auf das seelische Wohlbefinden nicht vergessen. Deshalb sind beliebte Programmpunkte wie die Spaziergänge durch ein **VERSTECKTES WIEN** erneut ein Fixpunkt ebenso wie ein weiterer Vortrag aus der Reihe „Psychotherapie im Gespräch“.

Alle Details finden Sie auf den nächsten Seiten. Lassen Sie sich inspirieren und melden Sie sich rechtzeitig an. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen frohe Festtage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!



Mag. Erika Sander
Generalsekretärin



Dr. Wilhelm Gloss
Präsident



INHALT

SCHWERPUNKT IMPFEN..... 6

Jänner

Lauftraining	8
Aktionswoche Vitamin D.....	9
Impfen pro und contra	10
VERSTECKTES WIEN: Chagall in der Albertina	11
Moderne Krebstherapien	12
Podcast HÖRENSWERT: Impfen oder nicht impfen.....	13

Februar

Wirbelsäulenturnen	14
Erste Hilfe Kurs für Mitglieder.....	15
Podcast HÖRENSWERT: Schutz vor HPV	16

März

VCM Winterlauf	17
VERSTECKTES WIEN: Klimt ⇔ Warhol.....	18
Intimgesundheit für Frauen	19
Psychotherapie im Gespräch.....	20
Verstecktes Wien: Es lebe der Zentralfriedhof	21
Podcast HÖRENSWERT: Intimgesundheit.....	22

VERGÜNSTIGUNGEN passend zum Schwerpunktthema 23



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

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	€ 14,40	€ 11,80
2-mal	€ 26,00	€ 21,20
3-mal	€ 39,00	€ 31,80
4-mal	€ 46,00	€ 37,60
5-mal	€ 57,50	€ 47,00
6-mal	€ 69,00	€ 56,40
7-mal	€ 75,60	€ 62,30

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

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

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

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

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

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

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

SCHWERPUNKT

IMPFFEN



© Freepik

Impfungen galten lange Zeit als Erfolgsgeschichte der Medizin und wurden von den meisten Menschen als Errungenschaft gegen schwere Erkrankungen wie Pocken, Keuchhusten oder Tetanus wahrgenommen. Mit der COVID-19-Pandemie ist jedoch eine Debatte entfacht, die das Impfen generell in ein kritisches Licht gerückt hat. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden in Frage gestellt, und selbst angesehene Expert:innen dringen gegen die Flut an Falschmeldungen und Verschwörungstheorien schwer durch. Dabei ist das Impfen als eine der wichtigsten Präventionsmaßnahmen unverändert von größter Bedeutung. Um der Verunsicherung vieler Menschen zu begegnen, kann es helfen zu verstehen, was genau im Körper bei einer Impfung passiert, wann und wie eine Impfung wirkt und wie einzelne Impfempfehlungen zustande kommen. Dazu muss man wissen, wie unser Immunsystem funktioniert. Kurz gefasst: Infektionskrankheiten werden durch krankmachende Erreger verursacht. Dazu zählen vor allem Viren oder Bakterien. Unser Körper verfügt jedoch über ein kluges Abwehrsystem. Sobald ein Krankheitserreger in den Körper gelangt, bildet das Immunsystem Abwehrstoffe dagegen. Dabei spielen sogenannte Antikörper und Gedächtniszellen eine besondere Rolle. Durch diese merkt sich das Immunsystem, wie der Erreger aussieht und wie er sich bekämpfen lässt. Kommt es nun wieder zu einem



Kontakt mit dem gleichen Erreger, kann das Immunsystem viel schneller und zielgerichteter als beim ersten Kontakt reagieren. Diese Merkfähigkeit wird immunologisches Gedächtnis genannt.

Eine Impfung gleicht damit einem Schutzhelm oder einem Sicherheitsgurt im Auto – sie schützt uns, indem sie unser Immunsystem darauf trainiert, mit Krankheitserregern umzugehen und eine Erkrankung zu verhindern oder zumindest deutlich abzuschwächen.

Während früher Menschen in großer Zahl an Diphtherie, Tetanus oder Tollwut gestorben sind, ist es dank der jeweiligen Impfungen gelungen, die Sterblichkeit drastisch zu reduzieren, und Krankheiten wie die Pocken konnten sogar ausgerottet werden.

Freilich gibt es in Österreich keine Impfpflicht. Die Entscheidung darüber liegt bei jeder oder jedem einzelnen. Ratsam ist allerdings, sich gründlich zu informieren und mit der Ärztin oder dem Arzt des Vertrauens zu sprechen. Wir tragen dazu im ersten Quartal 2025 mit einigen Programmpunkten bei: So etwa mit einem Vortrag zum Impfen, einer Podcast-Episode und nicht zuletzt mit der aktuellsten Ausgabe unseres Magazins **LEBENSWERT**, die sich ganz diesem Schwerpunkt widmet.

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

AB DI, 7. JÄNNER 2025, 18.30 UHR

LAUFTRAINING



© Freepik

Gezieltes Training ist für erfahrene Läufer:innen gleichermaßen sinnvoll wie für Menschen, die nach den Weihnachtsfeiertagen mit regelmäßigem Laufen beginnen wollen. Die professionellen Coaches und ehemaligen Spitzensportler:innen rund um **BEATE TAYLOR** schaffen es beim Lauftraining, auf jede/n einzugehen und alle individuell zu fordern. Bei den zwölf 75-minütigen Einheiten entlang des Wienflusses werden Lauftechniken, Mobilisation und spezifische Kräftigungsübungen gezeigt sowie mit Intervallen das persönliche Leistungsniveau verbessert. Dabei gelingt es Beate Taylor, auf mitreißende Art den Spaß am Laufen zu vermitteln und Menschen zu motivieren. Die Gruppe besteht erfahrungsgemäß aus Läufer:innen mit ganz unterschiedlichen persönlichen Zielen, sodass jede/r willkommen ist.

TERMINE: von 7. Jänner bis 25. März 2025, jeweils am Dienstag von 18.30 bis 19.45 Uhr, insgesamt 12 Einheiten.

PREIS FÜR 12 EINHEITEN: € 159,- | FÜR MITGLIEDER € 106.-

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich.

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

TREFFPUNKT: Wienfluss-Becken beim Abgang auf Höhe der Astgasse, nahe der U-Bahn-Station „Unter St. Veit“, 1130 WIEN

MO, 20.–25. JÄNNER 2025

AKTIONSWOCHE 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 vor allem im Herbst und Winter nichts Seltenes. Denn 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 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.

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

DI, 21. JÄNNER 2025, 19.00 UHR

IMPFFEN PRO UND CONTRA



© Katharina Schiffl

Leider nimmt die Impfskepsis in Österreich zu, bedauert der Kinderarzt und Impfexperte Hans Jürgen Dornbusch. Er ist aber überzeugt, dass Information vielen Menschen unbegründete Ängste nehmen kann. Deshalb engagiert er sich sowohl in seiner Grazer Praxis als auch als Referent.

Im Vortrag wird er auf die Funktionsweise von Impfungen eingehen, die wichtigsten vorstellen und über weit verbreitete Mythen aufklären. Zudem geht er auch gerne auf Fragen ein, etwa, wie Impfungen zugelassen werden oder wie sich die rasche Entwicklung der COVID-19-Impfstoffe erklären lässt.

Er informiert, wer sinnvollerweise geimpft werden sollte, welche Impfreaktionen normal sind, aber auch in welchen Fällen man von Impfungen absehen sollte. Ziel dieses Abends ist, dass alle Teilnehmer:innen Fakten mitnehmen, um eine fundierte Entscheidung treffen zu können.

PRIV.-DOZ. DR. HANS JÜRGEN DORNBUSCH ist Facharzt für Kinder- & Jugendheilkunde und Referent im Impfreferat der Österreichischen Ärztekammer.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

MI, 22. JÄNNER 2025, 17.00 UHR

CHAGALL IN DER ALBERTINA

© AOKI Holdings



Marc Chagall zählt zu den bekanntesten Künstlern des 20. Jahrhunderts, und sein einzigartiges Schaffen reicht von frühen Werken ab 1905 bis in die 1980er-Jahre. Prägend waren für ihn – als Kind einer orthodoxen jüdisch-chasidischen Arbeiterfamilie aus der weißrussischen Kleinstadt Witebsk – die frühen Kindheitserfahrungen.

Seine phantastisch-poetischen Bildwelten faszinieren noch heute und geben stets aufs Neue Rätsel auf. Stilistisch wie inhaltlich bewegt sich das künstlerische Schaffen zwischen Tradition und Avantgarde. Marc Chagall hat die Entwicklungen der Kunst des 20. Jahrhunderts vom Primitivismus über Kubismus, Fauvismus und Surrealismus durchlebt und daraus eine ganz eigene Bildsprache für sich entworfen. Unverkennbar ist dabei die essenzielle Kontinuität in einem zugleich vielfältigen künstlerischen Ausdruck.

Das wird auch in der aktuellen Ausstellung in der Albertina spürbar, durch die in bewährter Weise **BRIGITTE LINDINGER** begleitet. Die Führung findet im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** statt.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

TREFFPUNKT: Foyer der Albertina, Albertinaplatz 1, 1010 Wien

DO, 30. JÄNNER 2025, 18.30 UHR

MODERNE KREBSTHERAPIEN



© Katharina Lindbichler

Die Säulen der Krebsbehandlung sind nach wie vor Operation, Strahlentherapie und medikamentöse Krebstherapie. Gerade in der dritten Säule hat sich das Spektrum in den vergangenen Jahren allerdings erheblich erweitert: Es stehen nicht nur die Medikamente der Chemotherapie zur Verfügung, sondern auch verschiedene Ansätze der Immuntherapie und sogenannte zielgerichtete Medikamente. Sie wirken gezielt gegen das Wachstum der Tumorzellen. Diese neuen Strategien haben den Vorteil, speziell die Krebszellen zu treffen und das gesunde Gewebe weitgehend zu schonen. Das erhöht die Wirksamkeit und verbessert die Verträglichkeit der Behandlung für die Patient:innen.

Wie diese Medikamente wirken und wie sie in das gesamte Behandlungskonzept integriert werden (Stichwort „personalisierte Behandlung“), erklärt der Onkologe Johannes Drach in seinem Vortrag über die State-of-the-Art-Krebsmedizin.

UNIV.-PROF. DR. JOHANNES DRACH ist Ärztlicher Direktor der Confraternität und Leiter der Abteilung für Innere Medizin der Privatklinik Goldenes Kreuz.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

FR, 31. JÄNNER 2025

PODCAST: IMPFEN ODER NICHT?

© Theo Hertenberg



Das Thema Impfen erhitzt seit der Corona-Pandemie die Gemüter und wird heute heiß diskutiert. Während vor einigen Jahren vor allem die Kinderimpfungen als Errungenschaft betrachtet wurden, werden aktuell die Wirksamkeit von Impfstoffen hinterfragt, Mythen weitergetragen und politische Diskussionen daran entzündet. Dabei ist der Kernpunkt von Impfungen in den Hintergrund geraten. In der ersten Episode von **HÖRENSWERT** im Jahr 2025 fragt daher Moderatorin **DENISE SEIFERT** bei einer der renommiertesten Impffachexpert:innen nach. Und die in der Pandemie als Kommunikatorin bekannt gewordene Virologin Monika Redlberger-Fritz gibt klare und sehr anschauliche Antworten auf: Wie wirken Impfungen in unserem Körper? Was können sie leisten? Wie sollte man als mündige/r Patient:in damit umgehen? Und wie kommen die Empfehlungen des Österreichischen Impfplans zustande?

PRIV. DOZ. ING. DR. MONIKA REDLBERGER-FRITZ ist Leiterin am Zentrum für Virologie der MedUni Wien sowie Mitglied im Nationalen Impfgremium.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

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

AB MO, 10. FEBRUAR 2025 FÜR EINE FITTE WIRBELSÄULE



© freepik

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. Ein starker Rücken ist die Grundlage für viele alltägliche Bewegungen und Aktivitäten, weshalb es wichtig ist, den Stützapparat regelmäßig zu trainieren und zu pflegen. Eine gut trainierte Wirbelsäule trägt dazu bei, chronischen Schmerzen vorzubeugen und die Körperhaltung zu verbessern.

Die Kurse finden ab dem 10. Februar immer montags von 16.00–17.00 Uhr (Gruppe 1) sowie 17.00–18.00 Uhr (Gruppe 2) mit der erfahrenen diplomierte Physiotherapeutin **MAG. SIGRID BERTAGNOLI** in den Räumlichkeiten der ÖGGK statt.

TERMINE (14 Einheiten): 10., 17. und 24. Februar, 3., 10., 24. und 31. März, 7. und 28. April, 5., 12., 19. und 26. Mai sowie 2. Juni 2025.

PREIS FÜR 14 EINHEITEN: € 135,- | FÜR MITGLIEDER € 116,-

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich.

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

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

DO, 20. & FR, 21. FEB. 2025, 8.00 UHR

ERSTE HILFE KURS FÜR MITGLIEDER

© freepik



In die Situation, Erste Hilfe leisten zu müssen, kann jede:r von uns rasch kommen. Daher ist es gut, fundiertes Wissen über die richtigen Techniken zu haben. Dieser 16-stündige Kurs über zwei Tage (jeweils von 8.00 bis 17.00 Uhr) bietet die Grundlage für das richtige Handeln in allen Situationen, in denen erkrankte oder verletzte Personen Hilfe benötigen. Speziell ausgebildete Rotkreuz-Trainer:innen vermitteln dieses Wissen, unterstützt durch eine Vielzahl an praktischen Übungen. Der Kurs gilt auch als Grundkurs für betriebliche Ersthelfer:innen in Unternehmen.

Inhalte sind:

- ▶ Gefahren erkennen
- ▶ Notruf absetzen und Rettungskette
- ▶ Herz-Lungen-Wiederbelebung nach neuesten Richtlinien
- ▶ Umgang mit dem halbautomatischen Defibrillator
- ▶ Maßnahmen bei plötzlichen Erkrankungen, Verletzungen, Vergiftungen
- ▶ Unfallverhütung

**NUR FÜR MITGLIEDER.
DIE KOSTEN WERDEN VON DER ÖGGK ÜBERNOMMEN**

Bitte um verbindliche Anmeldung, die Plätze sind limitiert.

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

FR, 28. FEBRUAR 2025

PODCAST: SCHUTZ VOR HPV



Humane Papillomaviren (kurz HPV) können nachweislich Krebsvorstufen und Krebserkrankungen des Gebärmutterhalses, der Vagina, des Anus, des Penis, des Rachens und Kehlkopfs verursachen. Ansteckungen mit HPV erfolgen vor allem beim Geschlechtsverkehr, und 80 Prozent der sexuell aktiven Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Kondome bieten keinen sicheren Schutz vor einer Infektion. Deshalb raten Expert:innen zur HPV-Impfung, die das Risiko für Gebärmutterhalskrebs und Genitalwarzen um bis zu 90 Prozent vermindert.

Für viele junge Frauen und Männer bleiben dennoch viele Punkte offen, weshalb Moderatorin **DENISE SEIFERT** in der Februar-Episode von **HÖRENSWERT** mit einer/m führenden Expert:in zum Thema sprechen wird. Da kommen dann Fragen zur Sprache wie: Für wen ist die Impfung sinnvoll? Wer wird dadurch geschützt? Wann ist der beste Zeitpunkt? Kann man sich auch noch impfen lassen, wenn man bereits sexuell aktiv ist? Oder: Hat die Impfung auch Sinn, wenn ich bereits mit HPV infiziert bin?

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

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

SO, 2. MÄRZ 2025, AB 8.30 UHR

VCM WINTERLAUF



© VCM

Zur Vorbereitung auf den Vienna City Marathon im April organisiert der Veranstalter VCM unter anderem den Winterlauf am 2. März. Er ist eine perfekte Gelegenheit, um Freund:innen zu treffen, die Motivation in der kalten Jahreszeit zu stärken und der persönlichen Form neuen Schub zu geben.

Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze unterstützt das im Sinne der Gesundheitsförderung und lädt alle Interessierten ein, unter der ÖGGK-Flagge am VCM Winterlauf teilzunehmen. Als Distanzen stehen neben dem klassischen Halbmarathon auch 10 km und 5 km zur Auswahl. Es sind somit sowohl Laufanfänger:innen als auch Fortgeschrittene willkommen!

Gelaufen wird in allen Fällen auf der Prater Hauptallee. Start für den Halbmarathon ist voraussichtlich um 8.30 Uhr (auf der Reichsbrücke), für die kürzeren Strecken um ca. 11.30 Uhr (beim Ernst-Happel-Stadion). Das Nenngeld übernimmt die ÖGGK, die Plätze sind allerdings limitiert.

Mehr Infos unter www.vienna-marathon.com

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Bitte um verbindliche Anmeldung. Anmeldeschluss: 10. Februar 2025. Plätze sind limitiert.

PRATER HAUPTALLEE, 1020 WIEN

DO, 6. MÄRZ 2025, 17.00 UHR

KLIMT ⇔ WARHOL



© Horten Collection

Es sind Höhepunkte der Kunstgeschichte des 20. und 21. Jahrhunderts, die sich unter dem Titel „Klimt ⇔ Warhol“ zu einer Ausstellung im Heidi Horten Museum formieren. So verbinden sich unterschiedliche künstlerische Richtungen und Bewegungen wie Wien um 1900, der deutsche Expressionismus, der Surrealismus eines René Magritte, die europäische und US-amerikanische Abstraktion der Nachkriegszeit, die Figuration eines Francis Bacon, Pop-Art, Werke der Künstlergruppe ZERO sowie zeitgenössische Positionen zu einer Präsentation, die die Vielseitigkeit der Heidi Horten Collection offenbart. Das „Abenteuer Moderne“ gewissermaßen an einem Ort.

Im Anschluss an die Führung haben Teilnehmer:innen die Möglichkeit, auf eigene Faust die aktuelle Ausstellung „Light Sound Senses“ zu besuchen, die Licht als physikalisch-natürliches und als ästhetisch-nutzbares Phänomen erforscht. Sie vermittelt so ein tieferes Verständnis für das Wesen von Licht, Klang und unsere fünf Sinne.

Gestaltet wird die Führung im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** von **BRIGITTE LINDINGER**.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

TREFFPUNKT: Heidi Horten Collection, Hanuschg. 3, 1010 Wien

DO, 13. MÄRZ 2025, 18.30 UHR

INTIMGESUNDHEIT FÜR FRAUEN

© Katharina Schiffl



Urogenitale Infektionen, einschließlich Harnwegsinfektionen, bakterieller Vaginose und Hefepilz-Vaginitis, plagen schätzungsweise jährlich 1 Milliarde Menschen weltweit. Nach Schätzungen bekommen drei von vier Frauen mindestens einmal im Leben einen Scheidenpilz. Trotzdem sind die Erkrankungen für viele Frauen mit einem Tabu behaftet, und so manche scheut sich davor, genauer nachzufragen.

Dem tritt die Gynäkologin Eva Lehner-Rothe mit Engagement entgegen und informiert in ihrem Vortrag über alles, was für die Intimgesundheit von Frauen wichtig ist.

Sie erklärt das sensible Ökosystem der Vagina und geht auf die Auswirkung von Hormonen, aber auch von äußeren Einflüssen wie Stress, Rauchen, Verhütungsmittel, fehlende Intimhygiene oder häufigen Partnerwechsel ein. Zudem klärt sie auf, ob Pilzinfektionen ansteckend sind, und gibt Ratschläge, welche Maßnahmen zur Vorbeugung sinnvoll sind.

DR.^{IN} EVA LEHNER-ROTHE ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

MI, 19. MÄRZ 2025, 18.00 UHR

PSYCHOTHERAPIE IM GESPRÄCH



© Denise Mühlbacher

Kann man immun gegen Sucht sein? Diese Frage steht im Zentrum des Vortrags von Denise Mühlbacher, der im März im Rahmen der von **LARA-ANDREA VRANEK** initiierten Reihe „Psychotherapie im Gespräch“ stattfindet.

Die Entstehung von Sucht ist ein hochkomplexes Geschehen, welches persönliche, biologische und soziale Komponenten inkludiert. Wir alle haben die Voraussetzung für die Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung in uns. Dennoch gibt es immer wieder überraschende, teils vielleicht sogar „ungerechte“ Beispiele, in denen die eine Person eine Sucht entwickelt, die andere aber nicht.

Welche schützenden Faktoren es hinsichtlich einer Abhängigkeitsentwicklung gibt und welche Verhaltensweisen oder Umgebungsbedingungen uns vor der Diagnose „Sucht“ bewahren können, erläutert Denise Mühlbacher anschaulich.

MAG. DENISE MÜHLBACHER, MSC ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin sowie therapeutische Leiterin der Suchthilfe Klinik in Salzburg. Außerdem arbeitet sie in der freien Praxis.

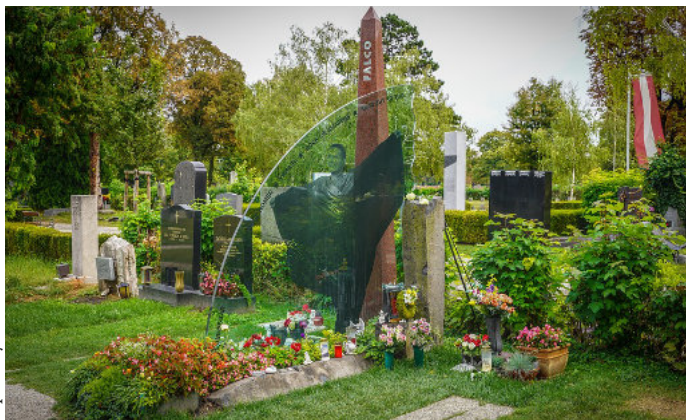
DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 27. MÄRZ 2025, 16.00 UHR

ES LEBE DER ZENTRALFRIEDHOF

© pixabay



Der Wiener Zentralfriedhof zählt mit einer Fläche von fast zweieinhalb Quadratkilometern und 330.000 Grabstellen für rund drei Millionen Verstorbene zu den größten Friedhofsanlagen Europas. Er ist die letzte Ruhestätte für Menschen aller Religionen.

Gleichzeitig ist der Zentralfriedhof aber auch eine wichtige Sehenswürdigkeit Wiens und besticht durch eine weitläufige Parklandschaft mit beeindruckender Flora und Fauna. Besonders sehenswert sind außerdem die Jugendstil-Bauwerke, die Sondergrabstätten und nicht zuletzt die zahlreichen Ehrengräber. Ob Beethoven oder Schubert, Falco oder Udo Jürgens – wer über den Wiener Zentralfriedhof spaziert, wird so einige berühmte Namen entdecken.

Die Führung aus der Reihe **VERSTECKTES WIEN** bietet von allem etwas. **ALEXANDER ROSSI**, Fremdenführer, Schauspieler und ORF-Sprecher, kennt die wichtigsten Daten und Fakten ebenso wie die schönsten Gedenkplätze, die skurrilsten Gräber und so manche Hintergrundgeschichte oder Anekdote.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

**TREFFPUNKT: ZENTRALFRIEDHOF TOR 2,
Simmeringer Hauptstraße 234, 1110 Wien**

FR, 28. MÄRZ 2025

PODCAST: INTIMGESUNDHEIT



Jucken, Brennen, Ausfluss? Scheidengesundheit ist ein Thema, das vielen Frauen unangenehm ist und worüber oft nur hinter vorgehaltener Hand gesprochen wird. Dabei betrifft es praktisch jede Frau – von der ganz jungen, die vielleicht gerade ihre erste Periode hatte, bis zur reifen Frau, die die Wechseljahre schon hinter sich hat. Untersuchungen zufolge erleben 70–75 % aller Frauen zumindest einmal im Leben eine Pilzinfektion in der Scheide. Grund genug für Moderatorin **DENISE SEIFERT**, dieses sensible Thema in der Episode von **HÖRENSWERT** mit **DR.^{IN} EVA LEHNER-ROTHE**, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, zu beleuchten.

Im Podcast geht die Expertin vor allem auf die Hintergründe ein, beantwortet aber auch ganz praktische Fragen wie Verwendung von Duschgels oder Waschmittel oder die richtige Behandlung der Infektion. Sie spricht dabei auch sensible Bereiche an und gibt nachvollziehbare Ratschläge, die für (fast) alle Frauen wertvoll sein können. Denn vor einer Vaginose ist leider keine Frau gefeit.

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 Hertzenberger

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 zum aktuellen Schwerpunktthema „Impfen und Immunsystem“ 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
- Essenz Apotheke Mariahilf**, 1060 Wien
- Apotheke am Spittelberg**, 1070 Wien
- Essenz Apotheke Neubau**, 1070 Wien
- Josefinen Apotheke**, 1090 Wien
- Wienerberg Apotheke**, 1100 Wien
- Die Apotheke am Liesingbach**, 1100 Wien
- Kurapotheke Oberlaa**, 1100 Wien
- Essenz Apotheke Gasometer**, 1110 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
- Mag. Job's Essenz Apotheke**, 2544 Leobersdorf
- Apotheke zum Schutzengel**, 3002 Purkersdorf
- Mag. Job's Kreisapotheke**, 7100 Neusiedl/See
- Mag. Job's Apotheke Parndorf**, 7111 Parndorf
- Mag. Job's Apotheke Weiden**, 7121 Weiden/See

PREMIQAMED

IMMUNOCHECK

© Freepik



Mit der Immunologischen Tagesklinik bietet die Privatklinik Confraternität der PremiQaMed jahrzehntelange Erfahrung in klinisch-immunologischen Fragestellungen. Das Angebot ergänzt so die Vorsorgeuntersuchungen und richtet sich besonders an Personen, deren Immunsystem aufgrund von Vorerkrankungen wie Diabetes, Multipler Sklerose oder Tumorerkrankungen geschwächt ist. Das breite Spektrum an immunologischen Spezialuntersuchungen ermöglicht es, eine Vielzahl von bekannten Immundefekten und andere Erkrankungen des Immunsystems zu erkennen und genau zu charakterisieren.

Ein sogenannter „Immunocheck“, bestehend aus einer allgemeinen und einer spezifisch immunologischen Anamnese sowie einer immunologischen Blutuntersuchung, widmet sich allen Fragen rund um Infektion, Antikörperbildung und Impfung. Die Ergebnisse der Anamnese und Laboruntersuchung werden von klinisch-immunologischen Fachärzt:innen beurteilt.

Das kann die individuellen Entscheidungen der Patient:innen unterstützen und Unsicherheiten ausräumen.

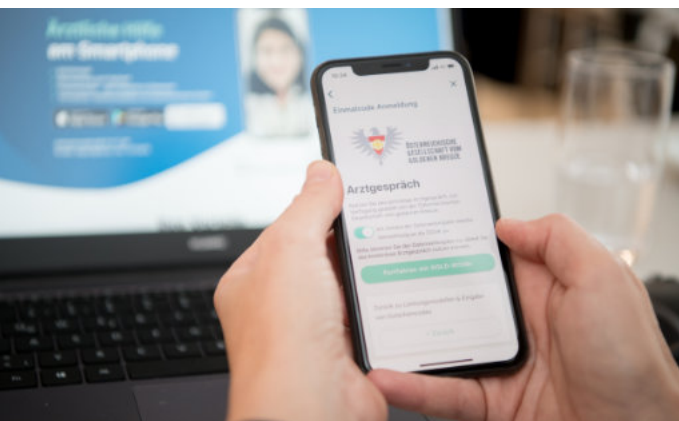
Für Mitglieder der ÖGGK gibt es auf eine Vielzahl der Leistungen der PremiQaMed-Privatkliniken einen exklusiven Rabatt von 10 % auf die jeweils gültigen Tarife.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.oeggk.at/verguenstigung/premiqamed

TELEMEDIZIN

IMPFBERATUNG ONLINE



© Martin Hormandinger

Impfen ist eine einfache, wichtige und vor allem sehr wirksame Gesundheitsvorsorge in jedem Alter. Tatsache ist aber, dass viele Menschen nicht ausreichend geschützt sind oder auch nicht wissen, wie es um ihren Impfstatus bestellt ist. Das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz leistet gemeinsam mit seinen Partner-Apotheken Abhilfe. Legt man seinen Impfpass vor, bekommt man Ratschläge zum persönlichen Impfschutz.

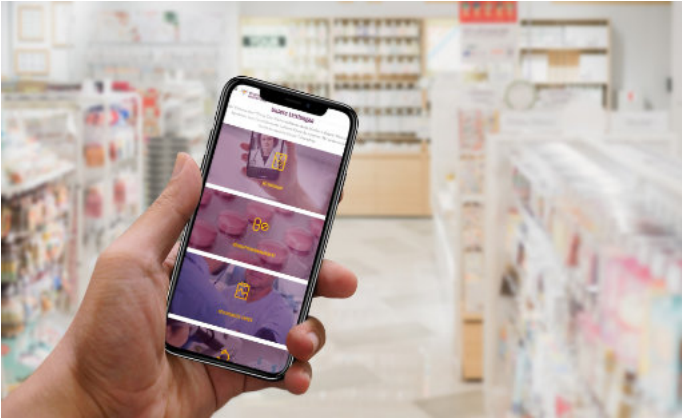
Wollen Sie sich unkompliziert und ohne Voranmeldung ärztlichen Rat einholen, ist Telemedizin eine gute Alternative. Das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz bietet dieses Service gemeinsam mit dem Kooperationspartner drd doctors online für ÖGGK-Mitglieder kostenlos und für Nicht-Mitglieder vergünstigt an. Die Konsultation erfolgt entweder gleich direkt über die Web-App von drd bequem von zu Hause aus oder vor Ort bei den Partner-Apotheken, wo das Fachpersonal Unterstützung bei der technischen Lösung leistet. Bei der Impfberatung werden individuelle Faktoren wie Alter, Gesundheitszustand und auch mögliche Reisepläne berücksichtigt, um den optimalen Impfplan zu erstellen.

Alle Partner-Apotheken vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz mit dem Service Telemedizin finden Sie hier:

www.gesundheitnetz-goldeneskreuz.at/

gesundheitsnetz-telemedizin/

GESUNDHEITSNETZ GOLDENES KREUZ



Mit dem Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz startete die ÖGGK ein innovatives Projekt, das Arzt & Apotheke verbindet und umfangreiche Gesundheitsleistungen in Ihrer unmittelbaren Umgebung bietet. In Kooperation mit einer Reihe von Partner-Apotheken stehen medizinische Beratung und vielfältige Leistungen zur Verfügung, die über das normale Apothekenangebot deutlich hinausgehen. Kund:innen und Patient:innen werden unkompliziert, fachlich kompetent und zu Apotheken-Öffnungszeiten betreut.

Konkret umfasst das zusätzliche Leistungsspektrum die fünf Bereiche Telemedizin, Gesundheitscheck, Impfberatung, Komplementärmedizin und Medikationsmanagement. ÖGGK-Mitglieder haben überdies in allen teilnehmenden Apotheken die Möglichkeit, Apothekenwaren des Zusatzsortiments zu besonders günstigen Konditionen (bis zu 20 % Ermäßigung) zu beziehen.

Nähere Informationen unter
gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at

WIR BEGLEITEN SIE DURCHS LEBEN

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

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

- ▶ eine attraktive Gruppenversicherung mit allen Vorteilen einer privaten Zusatzversicherung
- ▶ den kostenlosen Zugang zu „Arzt & Apotheke – die Telemedizin der ÖGGK“
- ▶ einen Geburtskostenzuschuss (einkommensabhängig)
- ▶ Vergünstigungen bis zu 20% beim Bezug von Apothekerwaren des Zusatzsortiments
- ▶ Vergünstigungen in diversen Wellnesshotels
- ▶ Vergünstigungen bei Aufenthalten in einem Senioren- und Pflegeheim
- ▶ Vergünstigungen bei Bandagisten 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