ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT VOM GOLDENEN KREUZE



Programm
August – Dezember 2026

© Magnific

VORWORT

Im Herbst 2026 erwartet Sie ein vielfältiges Programm, das nahezu alle Bereiche der Gesundheit abdeckt. Es gibt zahlreiche Veranstaltungen und Informationen zu unseren zwei bedeutsamen Schwerpunktthemen „Neurologische Erkrankungen" und „Kinder- und Jugendgesundheit". Wir wollen so Bewusstsein für die Herausforderungen in Zusammenhang mit diesen wichtigen Themen schaffen, Wissen vermitteln und Berührungsängste abbauen.

Weiters finden Sie zahlreiche Sportangebote, die vor allem Spaß machen sowie Jung und Alt gleichermaßen ansprechen. Nicht fehlen dürfen außerdem die beliebten Kulturangebote aus der Reihe **VERSTECKTES WIEN** und ein Talk zur aktuell laufenden Ausstellung.

Mit dem **ÖGGK HEALTH MOBIL** und seinem einzigartigen Präventionsangebot sind wir im September und Oktober in Wien unterwegs und bieten Interessierten unter anderem beim MenoDay ein Cholesterin-Screening. So können wesentliche Gesundheitsparameter unkompliziert gecheckt werden.

Und gemeinsam mit unseren Partner-Apotheken vom **GESUNDHEITSNETZ GOLDENES KREUZ** organisieren wir erneut eine Testwoche zum Thema Eisen, bei der man unkompliziert seine Werte untersuchen lassen kann.

In Summe sollte für jede und jeden etwas dabei sein. Melden Sie sich rasch für die für Sie interessanten Veranstaltungen an. Wir freuen uns, Sie wieder zu sehen!

Mag. Erika Sander
Generalsekretärin

Dr. Wilhelm Gloss
Präsident





INHALT

SCHWERPUNKTTHEMEN 6

August

Podcast **HÖRENSWERT**: Alzheimer & Demenz 8
Allegro Vivo Kulturfahrt: Hymnus an den Süden 9

September

Lauftraining mit Sportprofis 10
Podcast **HÖRENSWERT**: Inklusion & Motivation 11
KURIER freizeit.live 12
Gefäßgesundheit im Fokus 13
VERSTECKTES WIEN: Grillparzer 14
Klare Worte, echte Wirkung 15
Wirbelsäulenturnen 16
Talk Verena Bretschneider 17
Aktion Herz-gesund 18
Peers & Perspektiven 19
#GoRed Hike 20

Oktober

Perspektivenwechsel Autismus 21
VERSTECKTES WIEN: Schatzkammer 22
ÖGGK HEALTH MOBIL: Cholesterin 23
Stark durch Ernährung 24
Podcast **HÖRENSWERT**: Autismus 25
Aktionswoche Eisen 26
Selbstbestimmt im Alter – Infotag Währing 27
Frau bleiben trotz Osteoporose 28

November

Psychisch gesund aufwachsen 29
VERSTECKTES WIEN: Frauen in der Kaisergruft 30
Digitales Kinderzimmer 31
Podcast **HÖRENSWERT**: Psychische Gesundheit Kinder 32
Alzheimer & Demenz 33
Kinder & Psyche 34

Dezember

Schlaganfall 35
Podcast **HÖRENSWERT**: Kindergesundheit 36
Digitale Welten & Autismus 37

ANMELDE- UND ZAHLUNGSMODALITÄTEN



Beachten Sie bitte, dass bei kostenpflichtigen Veranstaltungen Ihre Anmeldung verbindlich ist. Sollten Sie verhindert sein, kann diese 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	€ 15,00	€ 12,00
2-mal	€ 27,00	€ 21,60
3-mal	€ 40,50	€ 32,40
4-mal	€ 48,00	€ 38,40
5-mal	€ 60,00	€ 48,00
6-mal	€ 72,00	€ 57,60
7-mal	€ 79,10	€ 63,00

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 NEUROLOGIE

Neurologische Erkrankungen gehören zu den wichtigsten Gesundheitsfragen unserer Zeit. Sie betreffen Gehirn, Rückenmark und Nerven und damit vieles, was unser Leben ausmacht – nämlich Bewegung, Sprache, Gedächtnis, Wahrnehmung, Konzentration und Selbstständigkeit. Die Dimension ist jedenfalls enorm: Rund 20.000 Menschen erleiden hierzulande jedes Jahr einen Schlaganfall. Etwa 170.000 Menschen leben mit Demenz, ca. 25.000 mit Parkinson, etwa 13.500 mit Multipler Sklerose, rund eine Million mit Migräne und 80.000 bis 90.000 mit Epilepsie.

Trotz dieser Häufigkeit sind neurologische Erkrankungen oft mit Unsicherheit und Stigmatisierung verbunden.

Gleichzeitig gibt es viele Gründe für Zuversicht. Die Neurologie ist ein Fachgebiet, in dem intensiv geforscht wird und in dem große Fortschritte erzielt werden. Erkrankungen können heute früher erkannt, besser behandelt und gezielter begleitet werden. Auch in der Prävention lässt sich viel erreichen: Blutdruck, Blutzucker, Bewegung, Schlaf, Ernährung und soziale Teilhabe spielen für die Gesundheit des Gehirns eine wichtige Rolle. Und selbst wenn eine Erkrankung eingetreten ist, ist oft noch vieles möglich.

Neurologische Erkrankungen verändern also das Leben. Aber sie nehmen ihm nicht automatisch seinen Wert, seine Würde und seine Möglichkeiten.

Wir tragen dem im Herbst 2026 mit verschiedenen Informationsangeboten zu unserem Schwerpunktthema Rechnung. In der nächsten Ausgabe unseres Magazins **LEBENSWERT** beleuchten wir viele Detailaspekte wissenschaftlich, aber laienverständlich. Zwei Doppelfolgen unseres Podcasts **HÖRENSWERT** widmen sich Alzheimer und Autismus. Außerdem gibt es gleich mehrere Vorträge mit ausgewiesenen Expert:innen des Fachbereichs. Und nicht zuletzt haben wir Vergünstigungen passend zur Materie zusammengestellt, die Ihnen als Mitglieder zugutekommen.

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



SCHWERPUNKT
KINDER- UND JUGENDGESUNDHEIT

Kinder und Jugendliche wachsen heute in einer Welt auf, die ihnen viele Chancen eröffnet, sie aber auch vor neue Herausforderungen stellt. Leistungsdruck, soziale Medien, ständige Erreichbarkeit und gesellschaftliche Krisen beeinflussen ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Nicht jedes Kind erlebt diese Belastungen gleichermaßen – doch immer mehr junge Menschen kämpfen mit Ängsten, Erschöpfung, Konzentrationsproblemen oder psychischen Erkrankungen. Eltern, Angehörige und andere Bezugspersonen stehen dabei oft vor der Frage, wie sie Kinder und Jugendliche in dieser Lebensphase bestmöglich begleiten können.

Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, die Gesundheit junger Menschen nachhaltig zu stärken. Ein stabiles familiäres Umfeld, Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, eine gesunde Mediennutzung und vertrauensvolle Beziehungen bilden wichtige Grundlagen für ein gesundes Aufwachsen. Auch die Forschung liefert laufend neue Erkenntnisse darüber, wie psychische Belastungen früh erkannt, Prävention wirksam gestaltet und Kinder sowie Jugendliche gezielt unterstützt werden können.

Kinder- und Jugendgesundheit bedeutet daher weit mehr als die Vermeidung von Krankheiten. Es geht darum, junge Menschen in ihrer körperlichen, seelischen und sozialen Entwicklung zu stärken und ihnen die bestmöglichen Voraussetzungen für ein gesundes Leben mitzugeben. Deshalb ist es wichtig, offen über die Herausforderungen des Aufwachsens zu sprechen – verständlich, lösungsorientiert und ohne Vorurteile.

Mit unserem Schwerpunktthema „Kinder- und Jugendgesundheit“ möchten wir dazu beitragen. Im Winter 2026 erwarten Sie neben einer informativen Ausgabe von **LEBENSWERT** Vorträge renommierter Expert:innen, Podcastfolgen von **HÖRENSWERT** und weitere Informationsangebote. Sämtliche Programmpunkte sind im Folder mit dem Signet **SCHWERPUNKT KINDER- UND JUGENDGESUNDHEIT** gekennzeichnet.



AB FR, 14. AUGUST 2026

PODCAST: ALZHEIMER & DEMENZ



© Magnific

In der 63. Episode von **HÖRENSWERT** ist **MAG. ERIKA SANDER** gemeinsam mit Katharina Millesi und Georg Endler dem Vergessen auf der Spur und spricht unter ebendiesem Titel – „Dem Vergessen auf der Spur – Alzheimer neu denken" – über die besonders gefürchtete Erkrankung, ihre Diagnostik und Therapien. Das Thema ist hochaktuell, denn Schätzungen zufolge leben in Österreich rund 170.000 Menschen mit einer Form von Demenz. Doch was steckt tatsächlich hinter der Diagnose und wie berechtigt ist die Furcht vor dieser Krankheit? Diesen und weiteren Fragen gehen die beiden Expert:innen im Gespräch auf den Grund.

DR. KATHARINA MILLESI, PHD ist Fachärztin für Neurologie an der Klinik Landstraße sowie niedergelassen mit einer Ordination im 18. Bezirk. **UNIV.-PROF. DR. GEORG ENDLER** ist Facharzt für Medizinische und Chemische Labordiagnostik.

Nicht verpassen: Am 28. August gibt's eine weitere Folge mit den wichtigsten Expert:innen-Tipps rund um Alzheimer – kurz zusammengefasst.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

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

SA, 29. AUGUST 2026

ALLEGRO VIVO KULTURFAHRT



© Reinhard-Podolsky

Allegro Vivo und die **ÖGGK** laden herzlich zur Kulturfahrt ins Waldviertel ein.

Nach einer exklusiven Führung durch das Renaissanceschloss Greillenstein können sich die Konzertgäste im gemütlichen Gasthof Wildrast stärken. Danach ist im Kulturstadl des Schlosses Göpfritz ein hochkarätiger Klavierabend zu vier Händen mit Kateryna Titova und Eduard Kutrowatz erlebbar. Michael Dangl liest dazu Texte von J. W. v. Goethe (aus: „Italienische Reise"), E. T. A. Hoffmann (zum 250. Geburtstag) sowie eigene Texte aus „Hymnus an den Süden" und schafft damit einen stimmungsvollen literarischen Rahmen.

14.00	Abfahrt 1010 Wien, Operngasse 4
15.30	Führung Schloss Greillenstein
17.00	Möglichkeit zum Essen/Kaffeejause im Gasthof Wildrast, Göpfritz (eigene Rechnung)
19.00	Konzert „Hymnus an den Süden"
21.00	Rückfahrt

PREIS € 95,– | FÜR ÖGGK MITGLIEDER € 85,–
(enthält Konzertticket 1. Kategorie, Busfahrt, Führung)

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

TREFFPUNKT: Operngasse 4, 1010 Wien

AB DI, 8. SEPTEMBER 2026
LAUFTRAINING MIT SPORTPROFIS



© accelent

Gezieltes Training ist für erfahrene Läufer:innen gleichermaßen sinnvoll wie für Menschen, die nach dem Sommer mit regelmäßigem Laufen beginnen wollen. Die Coaches rund um die ehemalige Profi-Hürdenläuferin und Leichtathletik-Frontfrau **DR. BEATE TAYLOR** schaffen es beim Lauftraining, auf jede/n einzugehen. Bei den zwölf 75-minütigen Einheiten werden Lauftechniken, Mobilisation und spezifische Kräftigungsübungen vermittelt sowie mit Intervallen das persönliche Leistungsniveau verbessert. Aufwärmen, Auslaufen und Dehnen stehen ebenfalls auf dem Programm.

Außerdem werden für alle Teilnehmer:innen und Einheiten Trainingspläne erstellt, die Periodisierung, Trainingsinhalte, Dokumentationsmöglichkeiten, Ernährungstipps und Regenerationstipps enthalten.

TERMINE (12 Einheiten) von 8. September bis 24. November, jeweils am Dienstag von 18.30 bis 19.45 Uhr.

PREIS FÜR 12 EINHEITEN: € 167,– | FÜR MITGLIEDER € 111,–

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

AB FR, 11. SEPTEMBER 2026

PODCAST: INKLUSION & MOTIVATION



© Magnific

„Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg." Dieses Sprichwort kennt vermutlich jede:r von uns. Aber wer beherzigt es auch kompromisslos? Wie oft lassen wir uns von Hürden oder Einschränkungen von unserem Ziel abbringen? Die Gäste Kasia Greco und Thomas Haller dieser Episode von **HÖRENSWERT** sind angetreten, Barrieren als Ansporn anzunehmen, um sie zu überwinden. Im Gespräch mit **MAG. ERIKA SANDER** vermitteln sie, dass Motivation kein Zufall ist, sondern das Ergebnis von Überzeugung, Ausdauer und der Bereitschaft, neue Wege zu gehen.

DR. KASIA GRECO, MBA, ist Leadership Coach für Unternehmerinnen und Führungskräfte. Seit über 15 Jahren begleitet sie Frauen dabei, ihre Führungsrolle erfolgreich zu gestalten. **KOMMR THOMAS HALLER** ist Unternehmer, Parasportler und Coach. Als Gründer von hallermobil© steht er für Willenskraft und gelebte Inklusion.

Nicht verpassen: Am 25. September gibt's eine weitere Folge mit den wichtigsten Expert:innen-Tipps rund um Inklusion und Motivation.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

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

11.–12. SEPTEMBER 2026
KURIER FREIZEIT.LIVE



© Ferry

Am 11. und 12. September 2026 verwandelt sich die Hofburg in eine exklusive Erlebniswelt für alle, die Genuss, Lifestyle und Gesundheit miteinander verbinden möchten. Die Besucher:innen erwartet ein hochkarätiges Programm mit prominenten Persönlichkeiten, spannenden Masterclasses und vielfältigen Erlebnisstationen, die zum Entdecken, Verkosten und Verweilen einladen.

Ein besonderes Highlight setzt in diesem Jahr das Gefäßforum Österreich, das vor Ort ein kostenloses Gefäßscreening anbietet. Auf Einladung des Gefäßforums ist auch die **ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT VOM GOLDENEN KREUZE** vertreten und erweitert das Gesundheitsangebot um die Erstellung eines individuellen Lipidprofils. Ergänzt wird es durch persönliche Beratung und praktische Tipps rund um Herz-Kreislauf-Gesundheit und Vorsorge – mitten im stilvollen Ambiente der Veranstaltung.

Wer einen Tag voller Inspiration, Genuss und wertvoller Impulse für die eigene Gesundheit erleben möchte, sollte sich die **freizeit.live 2026** nicht entgehen lassen. ÖGGK-Mitglieder erhalten 20% Ermäßigung auf die Tickets.

ALLE INFOS ZU VERANSTALTUNG FINDEN SIE UNTER:
www.oeggk.at/veranstaltung/freizeit-live

DI, 15. SEPTEMBER 2026, 18.30 UHR

GEFÄSSGESUNDHEIT IM FOKUS



© Afshin Assadian

Gefäßerkrankungen entwickeln sich oft schleichend und bleiben lange unbemerkt. Verengte oder verkalkte Blutgefäße erhöhen jedoch das Risiko für schwerwiegende Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Durchblutungsstörungen der Beine. Ein gezieltes Gefäßscreening kann helfen, Risikofaktoren und erste Anzeichen von Gefäßerkrankungen frühzeitig zu erkennen.

In seinem Vortrag erläutert Afshin Assadian, welche Untersuchungen im Rahmen eines Gefäßscreenings durchgeführt werden, für wen diese besonders empfehlenswert sind und welche Bedeutung die Früherkennung im Allgemeinen hat.

PRIM. PRIV.-DOZ. DR. AFSHIN ASSADIAN ist Vorstand der Gefäßchirurgie an der Klinik Ottakring, ehemaliger Präsident der chirurgischen und gefäßchirurgischen Fachgesellschaften sowie wissenschaftlicher Sprecher des Gefäßforums Österreich und Präsident der Vascular International. Er ist Spezialist für Gefäß- und Venenerkrankungen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Gefäßforum Österreich statt.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

MI, 16. SEPTEMBER 2026, 16.30 UHR
STADTSPAZIERGANG GRILLPARZER



© WienTourismus/Christian Stemper

Auf diesem Spaziergang begeben wir uns auf die Spuren von Franz Serafin Klodius Grillparzer, Nationaldichter und Urvater des österreichischen Wesens der späten Habsburgermonarchie, der in der heutigen Lifestyle-Kultur kaum mehr eine Rolle spielt. Trotzdem ist dieser „Wienerische Grantscherm" ein ungeahntes Reservoir an klarer Sprache, mutigen Aussagen und brandaktuellen Warnungen. Wer genauer hinsieht, entdeckt einen scharfsinnigen Beobachter menschlicher Abgründe, der mit spitzer Feder gesellschaftliche Konventionen hinterfragte und sich nicht scheute, unbequeme Wahrheiten auszusprechen. Starke Frauen prägen seine Werke. Er selbst scheute Ehe und emotionale Gebundenheit. Als ein „Zerrissener" könnte er durchaus ein Kind unserer Zeit sein. Auf dieser Spurensuche entdecken Interessierte die Lebendigkeit und das Zeitlose seiner Kunst neu – und finden in Grillparzer einen Zeitgenossen, der mehr zu sagen hatte, als wir ahnen.

Der Spaziergang findet im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** statt und wird von **DR. FRIEDERIKE STERN** begleitet.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

TREFFPUNKT: Ecke Stephansplatz/Jasomirgottstraße, 1010 Wien

DO, 17. SEPTEMBER 2026, 18.30 UHR

KLARE WORTE, ECHTE WIRKUNG



© Richard Tanzer/Michael Strobl

Wenn wir über Motivation sprechen, sprechen wir über eine Kraft, die uns alle bewegt – im Beruf ebenso wie im Privatleben, in Krisenzeiten genauso wie in Phasen der Veränderung.

In ihrem Vortrag vereinen Kasia Greco und Thomas Haller ihre außergewöhnlichen Perspektiven aus dem Paralympics-Sport, dem Unternehmertum und der Leadership-Praxis zu einer inspirierenden Einheit. Unter dem Motto „Geht nicht gibts nicht. Und gemeinsam geht immer mehr." zeigen sie eindrucksvoll, wie Motivation, klare Kommunikation und gelebte Inklusion Barrieren überwinden, Potenziale entfalten und Menschen nachhaltig stärken.

DR. KASIA GRECO, MBA, ist Leadership Coach für Unternehmerinnen und Führungskräfte. Seit über 15 Jahren begleitet sie Frauen dabei, mit Klarheit, Präsenz und Selbstvertrauen ihre Führungsrolle erfolgreich zu gestalten. **KOMMR THOMAS HALLER** ist Unternehmer, Parasportler und Coach. Als Gründer von hallermobil© und sechsfacher Paralympics-Teilnehmer steht er für Willenskraft, Innovation und gelebte Inklusion.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

AB MO, 21. SEPTEMBER 2026
WIRBELSÄULENTURNEN



© Magnific

Wirbelsäulengymnastik ist entscheidend für die Erhaltung einer 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. Ein starker Rücken ist die Grundlage für alltägliche Bewegungen. Eine gut trainierte Wirbelsäule trägt dazu bei, chronischen Schmerzen vorzubeugen.

Die Kurse finden ab 21. September 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.

NEU im Angebot: Wirbelsäulenturnen speziell für Osteoporose-Betroffene, immer montags von 15.00 bis 16.00 Uhr.

PREIS FÜR 14 EINHEITEN: € 142,– | FÜR MITGLIEDER € 122,–

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

MI, 23. SEPTEMBER 2026, 18.30 UHR

TALK VERENA BRETSCHNEIDER



© Verena Bretschneider

Im Gespräch mit der Kuratorin und Direktorin der Albertina Modern **MAG. ANGELA STIEF** gibt die Künstlerin **VERENA BRETSCHNEIDER** Einblick in ihr vielschichtiges Werk. Ausgangspunkt ist ihre Assemblage „Transsexual Revolution": Eine Figur in einem Kleid aus Plastiksonnenblumen erhebt die Regenbogenfahne jedoch mit bewusst männlich gelesenen Merkmalen. Zwischen Kitsch, Pop und gesellschaftlicher Reflexion entstehen Arbeiten, die Konventionen herausfordern und Freiheitsbegriffe neu verhandeln. Ein besonderer Fokus des Gesprächs liegt auf ihrem künstlerischen Werdegang: Wie fand Bretschneider zu ihrer eigenständigen Formensprache? Welche Künstler:innen, persönlichen Erlebnisse und gesellschaftlichen Entwicklungen haben sie inspiriert? Welche Hürden begegnen einer Künstlerin, die sich mit queeren Perspektiven, Transformation und gesellschaftlichen Normen auseinandersetzt?

Der Talk eröffnet persönliche und kunsthistorische Perspektiven auf ein Werk, das mit Humor, Radikalität und großer formaler Präzision gesellschaftliche Normen hinterfragt.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 24. SEP. 2026, 9.00–18.00 UHR
AKTION HERZ-GESUND



© Magnific

Anlässlich des internationalen FH-Awareness-Days laden FHchol Austria, der Herzfonds, der Herzverband, Meine Herzklappe und puls.at am 24. September ins Donauzentrum ein. Mit dieser Initiative informieren sie umfassend über die Familiäre Hypercholesterinämie (FH) und verwandte genetisch bedingte Fettstoffwechselstörungen und bieten Besucher:innen die Möglichkeit, ihre Blutfettwerte direkt vor Ort testen zu lassen. Betroffene, Angehörige und Interessierte erhalten individuelle Beratung sowie Informationen zu Früherkennung, Diagnose, Behandlung und Prävention.

Im Rahmen einer kostenlosen Teststraße werden Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin, Triglyzeride und Lipoprotein(a) [Lp(a)] bestimmt. Die Messung erfolgt rasch und unkompliziert. So können erhöhte Werte frühzeitig erkannt und gegebenenfalls weitere medizinische Abklärungen angestoßen werden. Denn gerade bei familiärer Vorbelastung kann eine frühzeitige Abklärung entscheidend sein, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachhaltig zu senken.

DIE TEILNAHME IST FREI, ANMELDUNG NICHT ERFORDERLICH

WESTFIELD DONAUZENTRUM, Wagramer Straße 94, 1220 Wien

DO, 24. SEPTEMBER 2026, 18.00 UHR
PEERS & PERSPEKTIVEN



© BROBOTERS WEB

Viele Gesundheitsprofis der sogenannten Babyboomer-Generation stehen rund um den Pensionsantritt vor einer Phase des Umbruchs. Nach Jahrzehnten im Beruf bleibt oft der Wunsch, weiterhin aktiv zu sein – fachlich, sozial oder gesellschaftlich. Genau hier setzt das Netzwerk Peers & Perspektiven an, das sich gezielt an Menschen ab 55 richtet, die im Gesundheitswesen tätig waren oder noch sind. Doch warum braucht es eine solche Plattform? Welche Potenziale stecken in der Erfahrung dieser Generation? Und wie kann der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand sinnvoll gestaltet werden? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der Initiative, die von der ÖGGK unterstützt wird. Ziel ist es, Austausch und die Möglichkeit zur Vernetzung zu fördern, Projekte zu initiieren und neue Perspektiven zu bieten.

DR. WOLFGANG ANDIEL ist Lead Public Affairs bei Sandoz GmbH und Präsident des Österreichischen Generikaverbandes. Er engagiert sich als Initiator von Peers & Perspektiven für die Sichtbarkeit und Vernetzung dieser Zielgruppe.

PREIS FÜR TEILNAHME: 16 € | FÜR MITGLIEDER: 12 €
WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

SA, 26. SEPTEMBER 2026, 10.00 UHR

#GORED HIKE



© headline

Anlässlich des Weltherztags lädt #GoRed Austria am 26. September zum #GoRed Hike auf die Franz Ferdinand Hütte in Perchtoldsdorf ein. Unter dem Motto „Prävention gelingt am besten gemeinsam!“ verbindet die Initiative Bewegung in der Natur mit Austausch und Gemeinschaft und bringt so Menschen zum Thema FrauenHerzGesundheit zusammen. Denn regelmäßige körperliche Aktivität und soziale Verbundenheit zählen zu den wichtigsten Schutzfaktoren für ein gesundes Herz. Die familienfreundliche Wanderung ist für Anfänger:innen ebenso geeignet wie für geübte Wandernde und wird von Mitarbeiter:innen des ASKÖ WAT Wien begleitet. Entlang der Strecke vermitteln Herz-Wissen-Stationen Informationen zu Risikofaktoren und Warnsignalen, an vier Gesundheits-Checkpoints werden Blutdruck und Puls gemessen.

Mit dem Hike setzt #GoRed Austria ein sichtbares Zeichen für mehr FrauenHerzGesundheit.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG (ASKÖ WAT WIEN) BIS 19.08.2026

TREFFPUNKT: Parkplatz, Perchtoldsdorfer Heide, 2380 Perchtoldsdorf

FR, 2. OKTOBER 2026, 18.00 UHR

PERSPEKTIVENWECHSEL AUTISMUS



© Birgit Kubik

Autismus – genauer: Autismus-Spektrum-Störung (ASS) – ist eine neurologische Besonderheit in der Entwicklung. Sie prägt, wie ein Kind seine Umwelt wahrnimmt, kommuniziert und Beziehungen aufbaut. Wie sich das im Familienalltag zeigt, schildert Birgit Kubik in ihrem Vortrag. Sie berichtet über den realen Familienalltag – von der Geburt über Kindergarten, Schulzeit und Werkstätte bis zum Loslassen in eine vollbetreute Wohngemeinschaft. Themen sind u. a. Beziehungsgestaltung im Kontext Autismus, was hinter herausfordernden Verhaltensweisen steckt und was Kinder im Spektrum wirklich brauchen. Der Vortrag findet hybrid statt und richtet sich an Eltern, Angehörige und an alle, die beruflich mit Menschen im Autismus-Spektrum arbeiten.

MAG.ª BIRGIT KUBIK ist Mutter eines autistischen Sohnes und Autorin des Buches „In seinem Element – Der ganz normal-verrückte Alltag mit unserem autistischen Sohn".

ALLE INFOS ZUR VERANSTALTUNG FINDEN SIE UNTER:
PREIS: 19 € | FÜR MITGLIEDER: -30%

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

MI, 7. OKTOBER 2026, 15.30 UHR
SCHATZKAMMER



© KHM-Museumsverband

Tauchen Sie mit uns ein in mehr als tausend Jahre europäischer Geschichte und entdecken Sie die beeindruckende Kaiserliche Schatzkammer in Wien. Im Herzen der prunkvollen Hofburg erwartet Sie eine eindrucksvolle Sammlung kostbarer Insignien, Kronen, Juwelen und einzigartiger Kunstwerke, die von der glanzvollen Geschichte des Heiligen Römischen Reiches und der Habsburgermonarchie erzählen.

Bei dieser Führung mit Friederike Stern begegnen Sie berühmten Kostbarkeiten wie beispielsweise der österreichischen Kaiserkrone – der prachtvollen Rudolfskrone Kaiser Rudolfs II. –, der Reichskrone des Heiligen Römischen Reiches sowie dem sagenumwobenen Schatz des Ordens vom Goldenen Vlies. Auch die spektakuläre Geschichte des Diebstahls der Rudolfskrone und ihrer Rückkehr wird thematisiert. Zahlreiche historische Hintergründe und interessante Anekdoten machen den Rundgang zu einem besonderen Erlebnis.

Die Führung findet im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** statt und wird von **DR. FRIEDERIKE STERN** begleitet.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

TREFFPUNKT: Eingangsbereich (Schweizerhof, Hofburg)

8. OKTOBER & 18. OKTOBER 2026
AKTIV GEGEN HOHES CHOLESTERIN



© ÖGGK

Unter dem Motto „Aktiv gegen hohes Cholesterin" ist das **ÖGGK HEALTH MOBIL** am 8. Oktober beim Health Makers Festival und am 18. Oktober beim wechselweise MenoDay in Kooperation mit der Cholesterin Allianz – Österreichischen Gesellschaft für Lipidologie im Einsatz. Mehr als ein Viertel aller Herz-Kreislauf-Todesfälle ist auf erhöhte LDL-Cholesterinwerte zurückzuführen und dennoch ist das Bewusstsein für dieses Risiko in der Bevölkerung nach wie vor gering. Ziel des **ÖGGK HEALTH MOBILS** ist es daher, über die Risiken erhöhter LDL-Cholesterinwerte aufzuklären und das Bewusstsein für Vorsorge zu stärken.

Vor Ort bieten Ärzt:innen kostenlose Gesundheitschecks ohne Voranmeldung an. Gemessen werden die wichtigsten Cholesterin-Werte und Blutdruck. Die Ergebnisse werden durch individuelle Empfehlungen ergänzt. Bei Bedarf erfolgt eine Überweisung an Haus- oder Fachärzt:innen.

Health Makers Festival (8. Oktober 2026): Informationen und Tickets finden Sie hier: **healthmakers.at**

MenoDay (18. Oktober 2026): Informationen und Tickets finden Sie hier: **www.wechselweise.net/menoday**

In den kommenden Monaten macht das Mobil wieder an verschiedenen Standorten in Österreich halt. Weitere Infos und Termine unter www.oeggk.at/health-mobil

DO, 15. OKTOBER 2026, 18.00 UHR
STARK DURCH ERNÄHRUNG



© essenzielles/Bisovsky

Wenn der Körper ab der Lebensmitte einen Gang zurückschaltet, werden auch Knochen und Muskeln nicht mehr so effizient erneuert wie zuvor. Osteopenie und Osteoporose entstehen dabei oft schleichend und bleiben lange unbemerkt. Ab etwa dem 40. Lebensjahr verlieren wir auch kontinuierlich an Muskelmasse und -kraft, was nicht nur die Beweglichkeit einschränkt, sondern auch das Sturzrisiko erhöht. Knochen und Muskeln stehen dabei in engem Zusammenspiel – wer die Muskulatur stärkt, tut automatisch auch etwas für die Knochengesundheit. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig die Weichen für einen gesünderen Lebensstil zu stellen. Mit den richtigen Lebensmitteln lässt sich viel bewirken. Im praxisnahen Vortrag von Sabine Bisovsky erfahren Sie, wie Sie mit Messer und Gabel genussvoll gegen den Knochenabbau vorgehen und Ihre Muskeln kräftig halten können.

MAG. SABINE BISOVSKY ist Ernährungswissenschafterin und Gründerin von essenzielles.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe KnochenKraft statt.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

AB FR, 16. OKTOBER 2026

PODCAST: AUTISMUS



© Magnific

In einer weiteren Episode des ÖGGK-Podcasts **HÖRENSWERT** mit dem Titel „Im Spektrum: Was Autismus wirklich bedeutet“ spricht **MAG. ERIKA SANDER** mit Patricia Weibold darüber, worauf es bei der Erkennung einer Autismus-Spektrum-Störung ankommt. Die Expertin erläutert, was genau unter dem Begriff zu verstehen ist, wie eine Diagnose abläuft und welche Unterstützungsmöglichkeiten es für Betroffene gibt. Denn „den Autismus“ gibt es nicht – vielmehr leben rund 87.000 Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung in Österreich, und jede Ausprägung ist individuell.

MAG.ª PATRICIA WEIBOLD ist Dipl.-Pädagogin, Sonder- und Heilpädagogin, Systemische Coachin sowie Gründerin von NEUROdiver – einer Praxis mit Fokus auf klinisch-psychologische Diagnostik, Behandlung, Therapie und Beratung rund um Autismus, AD(H)S und Neurodivergenz.

Nicht verpassen: Eine kürzere Folge mit Tipps zu Autismus ist ab 30.Oktober verfügbar.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

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

19. OKTOBER–24. OKTOBER 2026
AKTIONSWOCHE EISEN



© Magnific

Vor allem jüngere Frauen und Sportler:innen leiden häufig unter Eisenmangel und zeigen Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Schwindel. Frauen sind insbesondere aufgrund der Menstruation häufiger betroffen, während bei Sportler:innen ein erhöhter Eisenbedarf durch intensive körperliche Belastung entstehen kann. Aber auch ältere Menschen können einen Eisenmangel entwickeln. Oft bleiben die Beschwerden lange unbemerkt oder werden fälschlicherweise auf Stress oder das Älterwerden zurückgeführt.

Die Aktionswoche Eisen von 19. bis 24. Oktober in ausgewählten Partner-Apotheken des **GESUNDHEITSNETZES GOLDENES KREUZ** bietet eine unkomplizierte Möglichkeit, den eigenen Eisenstatus überprüfen zu lassen. Interessierte erhalten im Rahmen kostenloser Messungen einen aktuellen Überblick über ihren persönlichen Ferritinwert, der Aufschluss über die Eisenspeicher des Körpers gibt. Die Ergebnisse können vor Ort eingesehen werden. Im Anlassfall wird eine ärztliche Abklärung empfohlen. So lässt sich ein möglicher Eisenmangel frühzeitig erkennen und gezielt behandeln.

Mehr Informationen unter:
www.gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at/aktuelles

DI, 20. OKT. 2026, 15.00–18.00 UHR
SELBSTBESTIMMT IM ALTER



© Bezirksvorstehung Währing

Wer lange gesund bleiben möchte, kann einiges dafür tun. Und selbst wenn bestimmte Dinge irgendwann schwerer fallen, gibt es hilfreiche Angebote, die den Alltag erleichtern. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig zu informieren und vorzusorgen. Der Währinger Informationstag bietet dafür die ideale Gelegenheit: Zahlreiche Organisationen und Einrichtungen stellten im Amtshaus Währing ihre Angebote rund um die Themen Wohnen, Gesundheit, Freizeitgestaltung, Sicherheit sowie Pflege und Betreuung vor.

Das **GESUNDHEITSNETZ GOLDENES KREUZ** ist in Kooperation mit der Cholesterin Allianz – Österreichische Gesellschaft für Lipidologie vor Ort und bietet ein kostenloses Screening der wichtigsten Cholesterin-Werte an. Ziel ist es die Bedeutung von LDL-Cholesterin für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen – wie z.B. Herzinfarkt und Schlaganfall – und erhöhte Sterblichkeit, sowie das Potential von Therapieoptionen in den Fokus zu rücken und politisch zu verankern, um Risikopatient:innen mehr gesunde Lebensjahre zu schenken.

DIE TEILNAHME IST FREI, ANMELDUNG NICHT ERFORDERLICH

AMTSHAUS WÄHRING, Martinstrasse 100, 1180 Wien

DO, 22. OKTOBER 2026, 18.00 UHR
FRAU BLEIBEN TROTZ OSTEOPOROSE



© Bettina Futter

Osteoporose betrifft viele Frauen in einer Lebensphase, in der sich der Körper ohnehin verändert. Die Figur wandelt sich, die Beweglichkeit nimmt ab und Schmerzen können den Alltag bestimmen. Doch wie gelingt es, trotz dieser Veränderungen die eigene Weiblichkeit zu bewahren? Wie können Selbstzweifel überwunden werden? Und wie lässt sich auch mit Osteoporose Lebensfreude erhalten?

Diesen Fragen widmet sich Irene Fellner in ihrem Vortrag und zeigt auf, wie Frauen ihre Weiblichkeit jenseits gesellschaftlicher Schönheitsideale neu entdecken können. Sie spricht über den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und den Mut, Veränderungen anzunehmen.

IRENE FELLNER ist Osteoporose-Expertin, Autorin und Vortragende. In ihren Vorträgen verbindet sie fundiertes Wissen mit persönlichen Erfahrungen und zeigt eindrucksvoll, wie Lebensfreude, Weiblichkeit und innere Stärke auch in herausfordernden Lebensphasen erhalten und neu entdeckt werden können.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe KnochenKraft statt.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

MI, 4. NOVEMBER 2026, 18.00 UHR
PSYCHISCH GESUND AUFWACHSEN



© Ulrike Altendorfer-Kling

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen steht heute stärker denn je im Fokus. Leistungsdruck, soziale Medien, ständige Erreichbarkeit und die Herausforderungen des digitalen Alltags beeinflussen das Aufwachsen junger Menschen.

In ihrem Vortrag, im Rahmen der von **LARA-ANDREA VRANEK** initiierten Reihe "Psychotherapie im Gespräch", thematisiert Ulrike Altenberger-Kling, welche Herausforderungen und Chancen die Kinder und Jugendlichen erleben und wie ihre Bezugspersonen sie gut begleiten und mit ihnen in Beziehung bleiben können. Welcher Erziehungsstil ist hilfreich, um es den Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen, zu selbstbewussten und sozial engagierten jungen Menschen heranzuwachsen?

DR. ULRIKE ALTENDORFER-KLING ist Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin. Sie leitet die Kinder-Jugend-Seelenhilfe (Pro Mente Salzburg) und behandelt Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen. Sie führt auch eine Online-Gruppe für Autogenes Training für Kinder und Jugendliche.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DI, 10. NOVEMBER 2026, 16.00 UHR
DIE FRAUEN IN DER KAISERGRUFT



© Kapuzinergruft GmbH

Diese spannende Tour führt durch die Kaisergruft, auch Kapuzinergruft genannt, die von einer außergewöhnlichen Frau, Anna von Österreich, gegründet wurde. Im Mittelpunkt steht der beeindruckende Prunksarg von Maria Theresia und Franz Stephan, doch die Entdeckungsreise richtet den Blick vor allem auf die Frauen der Dynastie. Neben der mächtigen Herrscherin Maria Theresia, die 16 Kindern das Leben schenkte, waren es zahlreiche weitere Habsburgerinnen, die das Fortbestehen der Dynastie sicherten und ihre Geschichte maßgeblich mitprägten. Die unterhaltsame Entdeckungsreise möchte Ihren Blick perspektivisch auf Leben und Schicksal hier bestatteter Habsburgerinnen lenken, von denen wir wenig bis gar nichts wissen und deren historische Darstellung teilweise verfälscht bzw. missinterpretiert wurde. Selbstverständlich werden wir aber ebenso über die männlichen Mitglieder des Hauses Habsburg sprechen.

Die Führung findet im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** statt und wird von **DR. FRIEDERIKE STERN** begleitet.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

TREFFPUNKT: EINGANG KAISERGRUFT,
Tegetthoffstraße 2, 1010 Wien

DO, 12. NOVEMBER 2026, 18.00 UHR
DIGITALES KINDERZIMMER



© Regina Hügli

Smartphone, Chatbot, TikTok – für Jugendliche heute total selbstverständlich. Doch was sich hinter den Bildschirmen wirklich abspielt, bleibt vielen Erwachsenen verborgen. In ihrem Vortrag wirft Nina Hechenberger einen genauen Blick hinter die Kulissen der digitalen Jugendwelt: Wie gehen junge Menschen mit künstlicher Intelligenz um, und welche Risiken bringt das mit sich? Immer öfter werden KI-Systeme zu stillen Ratgebern oder emotionalen Vertrauten – doch welche Folgen hat das für die seelische Entwicklung? Welche Fallstricke verbergen sich in Apps wie Snapchat oder TikTok, und weshalb entscheidet ein Like manchmal über das Selbstwertgefühl? Auch Erwachsene stehen dabei im Fokus: Unser eigener, oft unbewusster Umgang mit digitalen Medien setzt Maßstäbe dafür, was junge Menschen als normal empfinden.

MAG. NINA HECHENBERGER absolvierte Ausbildungen im Bereich Künstlicher Intelligenz und Digital Management. Sie ist Gründerin des Vereins fair-digital.at, der sich dafür einsetzt, digitale Zugänge und Technologien fair, inklusiv und wertebasiert zu gestalten.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

AB FR, 13. NOVEMBER 2026
PODCAST: KINDER & PSYCHE



© Magnific

Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen nehmen seit Jahren zu. Depressionen, Ängste, Essstörungen oder sozialer Rückzug sind längst keine Einzelfälle mehr. Doch warum geraten immer mehr junge Menschen in eine psychische Krise? Woran erkennen Eltern, dass ihr Kind Hilfe braucht? Und welche Verantwortung tragen Schule, Politik und Gesellschaft? Unter anderem darüber spricht **MAG. ERIKA SANDER** mit Martina Leibovici-Mühlberger.

DR.in MARTINA LEIBOVICI-MÜHLBERGER ist Mutter von vier Kindern und praktische Ärztin, Gynäkologin, Ärztin für Psychosomatik und Psychotherapeutin. Mit FitForKids gründete sie ein Ausbildungs-, Beratungs- und Forschungsinstitut, das sich der psychischen Gesundheit sowie der Förderung von Kindern, Jugendlichen und Familien widmet.

Nicht verpassen: Am 27. November erscheint eine Kurz-Episode. Darin fasst die Expertin die wichtigsten Empfehlungen zur psychischen Gesundheit bei Kindern zusammen.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

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

DO, 19. NOVEMBER 2026, 18.30 UHR

ALZHEIMER UND DEMENZ



© Magnific

In ihrem Vortrag widmen sich Katharina Millesi und Georg Endler einem Thema, das viele Menschen beschäftigt und häufig mit großer Angst verbunden ist: der Alzheimer-Demenz. Sie beleuchten die Erkrankung, ihre Diagnostik sowie aktuelle Therapieansätze.

Demenz zählt zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen einer alternden Gesellschaft. Allein in Österreich sind rund 170.000 Menschen betroffen – Tendenz steigend. Gleichzeitig kursieren zahlreiche Vorstellungen und Mythen über die Erkrankung, die oft von Angst und Unsicherheit geprägt sind. Was bedeutet eine Alzheimer-Diagnose tatsächlich? Welche Symptome treten auf, wie wird die Erkrankung festgestellt und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es heute? Diesen Fragen widmen sich die beiden Expert:innen im gemeinsamen Gespräch.

DR. KATHARINA MILLESI, PHD ist Fachärztin für Neurologie an der Klinik Landstraße sowie niedergelassen mit einer Ordination im 18. Bezirk in Wien. **UNIV.-PROF. DR. GEORG ENDLER** ist Facharzt für Medizinische und Chemische Labordiagnostik.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 26. NOVEMBER 2026, 18.30 UHR

KINDER & PSYCHE



© Matthieu Munoz

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist eine der großen Herausforderungen unserer Zeit. Immer mehr junge Menschen leiden unter Ängsten, Depressionen, Essstörungen oder sozialem Rückzug. Doch welche Ursachen stecken hinter dieser Entwicklung? Welche Warnsignale sollten Eltern und Bezugspersonen unbedingt ernst nehmen? Und wie können Kinder und Jugendliche in ihrer seelischen Gesundheit gestärkt werden? Diesen Fragen widmet sich Martina Leibovici-Mühlberger in ihrem Vortrag und zeigt auf, welche Rolle Familie, Schule und Gesellschaft dabei spielen, jungen Menschen ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen. Sie gibt zudem praxisnahe Impulse, wie Erwachsene Kinder im Alltag wirksam begleiten und stärken können.

DR.in MARTINA LEIBOVICI-MÜHLBERGER ist praktische Ärztin, Gynäkologin, Ärztin für Psychosomatik und Psychotherapeutin. Sie ist Gründerin von FitForKids, einem Ausbildungs-, Beratungs- und Forschungsinstitut mit sozialpsychologischem Schwerpunkt auf Kindern, Jugendlichen und Familien.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 3. DEZEMBER 2026, 18.30 UHR

SCHLAGANFALL



© Theo Hertenberger

Schlaganfälle zählen nach wie vor zu den häufigsten und folgenschwersten Erkrankungen in Österreich. Jährlich sind rund 20.000 bis 25.000 Menschen betroffen, und noch immer ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache. Doch welche Risikofaktoren begünstigen einen Schlaganfall? Welche Warnsignale sollten keinesfalls ignoriert werden? Und vor allem: Wie lässt sich das persönliche Risiko durch einen gesunden Lebensstil und gezielte Vorsorge wirksam senken? Diesen Fragen widmet sich Julia Ferrari in ihrem Vortrag und zeigt auf, welche Möglichkeiten die moderne Medizin heute in Prävention, Akutbehandlung und Rehabilitation bietet. Sie erklärt, warum schnelles Handeln im Ernstfall lebensentscheidend ist und weshalb bis zu 90 Prozent aller Schlaganfälle durch die Beeinflussung bekannter Risikofaktoren vermeidbar wären. Praktische Empfehlungen für den Alltag runden den Vortrag ab.

PRIM.A PRIV.-DOZ.IN DR.IN JULIA FERRARI ist Fachärztin für Neurologie und Leiterin der Abteilung für Neurologie, Neurologische Rehabilitation und Akutgeriatrie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

AB FR, 11. DEZEMBER 2026
PODCAST: KINDERGESUNDHEIT



© Fotocredit

Der ÖGGK-Podcast **HÖRENSWERT** widmet sich im Dezember dem wichtigen Thema der Gesundheitsprävention bei Kindern und Jugendlichen. Er geht der Frage nach, wie die Weichen für ein gesundes Leben bereits in jungen Jahren gestellt werden. Welche Bedeutung haben Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und soziale Beziehungen? Wie lassen sich gesundheitliche Risiken frühzeitig erkennen und vermeiden? Und welchen Beitrag können Eltern, Bildungseinrichtungen und die Gesellschaft leisten? Die Podcastfolge zeigt, warum Prävention weit mehr ist als die Vermeidung von Krankheiten, und wie Kinder und Jugendliche gestärkt werden können, gesund, resilient und selbstbewusst aufzuwachsen. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Erkenntnisse, alltagstaugliche Impulse und nachhaltige Gesundheitsförderung.

Nicht verpassen: Am 18. Dezember erscheint eine weitere Folge mit den wichtigsten Informationen rund um die Gesundheitsprävention bei Jugendlichen und Kindern– kompakt, verständlich und auf den Punkt gebracht.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

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

FR, 11. DEZEMBER 2026, 17.00 UHR
DIGITALE WELTEN & AUTISMUS



© Christian König/ Krista Steinbecker-Vallant

Die digitale Welt bietet Menschen im Autismus-Spektrum oder mit AD(H)S viele Chancen: Sie erleichtert Kommunikation, schafft strukturierte Rückzugsorte und fördert Spezialinteressen. Gleichzeitig bestehen Risiken wie Reizüberflutung, Cyber-Grooming oder Online-Sucht. In ihrem Kurzvortrag beleuchten zwei Expertinnen das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven: Medienpädagogin Rosa Danner zeigt, wie eine sichere und kompetente Internetnutzung gelingt. Krista Steinbäcker-Vallant, erklärt psychologische Hintergründe, besondere Bedürfnisse und gibt alltagstaugliche Tipps für einen sicheren Umgang mit digitalen Medien.

ROSA DANNER ist freiberufliche Medienpädagogin, Trainerin und Speakerin mit Schwerpunkt auf kritischer und kompetenter Mediennutzung.

MAG.ª KRISTA STEINBÄCKER-VALLANT ist Klinische Psychologin sowie Autismus- und AD(H)S-Expertin.

ALLE INFOS ZUR VERANSTALTUNG UNTER:
www.oeggk.at/veranstaltung/digitale-welten
PREIS: 27 € | FÜR MITGLIEDER: -30%

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

FÜR MITGLIEDER GÜNSTIGER



© Fotocredit

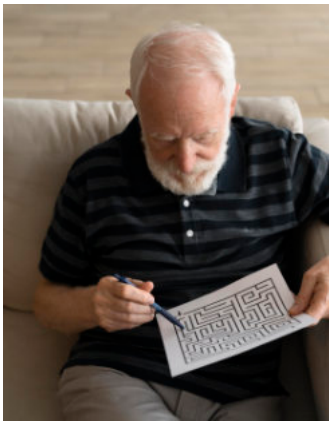
Mitglieder der ÖGGK profitieren von zahlreichen Vorteilen rund um die neurologische Gesundheit sowie Kinder- & Jugendgesundheit. Sie sparen bis zu 20 % auf das Zusatzsortiment in Apotheken des Gesundheitsnetzes (alle Infos und Apotheken hier im Überblick: **www.gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at/unsere-apotheken**).

Zudem erhalten sie Ermäßigungen auf hochwertige Angebote rund um Vorsorge, Diagnostik und Behandlung – etwa Vorsorgeuntersuchungen, fachärztliche Beratung, Schmerztherapie sowie unterstützende Reha- und Präventionsangebote. So lassen sich bestehende Beschwerden gezielt behandeln und die Gesundheit langfristig schützen und erhalten.

Wir empfehlen Ihnen, bereits vor dem Kauf oder der Buchung Ihre Mitgliedschaft zu erwähnen und Ihre Mitgliedskarte vorzuzeigen, um diese exklusiven Angebote nutzen zu können. 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 verwenden, ganz gleich, wo Sie sich gerade befinden.

DEMENZ & ICH: KOPFFIT



Mit der Initiative „Kopf fit!" laden MeinMed.at und die MAS-Alzheimerhilfe ein, die geistige Fitness spielerisch zu stärken. Im September wird auf der Website von KopfFit täglich eine neue, kostenlose Übung zur Förderung von Gedächtnis, Konzentration und Kreativität veröffentlicht – ergänzt durch Koordinationsübungen und Infos zur Demenzprävention. Die ÖGGK unterstützt diese Initiative, um Bewusstsein für Demenz zu schaffen und Prävention zu fördern.

Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet und kostenlos sowie ohne Anmeldung nutzbar.

www.meinmed.at/gesundheit/kopf-fit

ELISABETH HAHN



Elisabeth Hahn berät und unterstützt bei Fragen rund um das Thema pflegende Angehörige, Pflegebedürftigkeit und Gesundheitsförderung. Die akademische Gesundheits- und Pflegeberaterin bietet als Kooperationspartnerin Beratung und Unterstützung für organisierende, betreuende oder pflegende Angehörige sowie für Menschen, die sich frühzeitig informieren möchten. Mitglieder der ÖGGK erhalten Ermäßigungen auf Beratungsangebote.

www.oeggk.at/verguenstigung/mein-pflegegeld-at/

CURA DOMO



Cura domo bietet in ganz Österreich individuelle 24-Stunden-Betreuung zu Hause – von Urlaubsvertretung bis Langzeitbetreuung. Ein Expertenteam vor Ort sorgt für schnelle, kompetente Beratung. ÖGGK-Mitglieder erhalten 50% Rabatt auf die Erstorganisationspauschale.

www.oeggk.at/verguenstigung/cura-domo/

HUMANOCARE 24

Die 24-Stunden-Betreuung ermöglicht es betreuungsbedürftigen Menschen, in Würde zu Hause alt zu werden – unterstützt durch selbstständige Personenbetreuer sowie eine professionelle Agentur mit lokalem Ansprechpartner, der bürokratische Angelegenheiten übernimmt und als Bindeglied zwischen Klient, Angehörigen, Arzt bzw. Krankenhaus und Personenbetreuer fungiert.
Aufgrund unserer Kooperation verrechnet Humanocare24 Mitgliedern der ÖGGK keine Erst- bzw. Vermittlungsgebühren (normalerweise EUR 440,–). Das Angebot gilt bis 31.12.2026, es besteht kein rechtlicher Anspruch.

www.oeggk.at/verguenstigung/humanocare24

HUMANOCARE 24

HAELSI NEUROLOGIE

Mithilfe moderner Diagnostik und individueller Behandlung werden im haelsi Gesundheitszentrum neurologische Beschwerden frühzeitig abgeklärt und gezielt therapiert. Mitglieder der ÖGGK erhalten eine Ermäßigung von 20 % auf die jährliche Mitgliedschaft.
haelsi.at/fachrichtung/neurologie

HAELSI KINDER

Die Kindermedizin im haelsi Gesundheitszentrum bietet umfassende Betreuung von der Säuglingszeit bis ins Jugendalter – mit Vorsorge, Diagnostik und Behandlung bei akuten sowie chronischen Erkrankungen. Mitglieder der ÖGGK erhalten eine Ermäßigung von 20 % auf die jährliche Mitgliedschaft.
haelsi.at/fachrichtung/kinderheilkunde



UNIQA GRUPPENVERSICHERUNG

Mitglieder der ÖGGK erhalten im Zuge der Gruppenversicherung einen Rabatt von bis zu 25 % auf ausgewählte UNIQA-Tarife – auch auf die Baby-Option. Diese ist eine begünstigte Mitversicherung von neugeborenen Kindern gegen eine geringe Zusatzprämie und damit ideal für Familien, die ein Baby planen und rechtzeitig vorsorgen möchten.

www.oeggk.at/verguenstigung/uniqa-gruppenversicherung

NEURODIVER

Neurodivergente Kinder und Jugendliche stellen Eltern und Fachkräfte täglich vor komplexe Herausforderungen. Die NEUROdiver Akademie bietet praxisnahe Fortbildungen zu Neurodivergenz, Autismus-Spektrum, AD(H)S und dem TEACCH-Ansatz – direkt aus der klinischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Mitglieder der ÖGGK erhalten exklusive Ermäßigungen auf alle Seminare.

www.neurodiver-akademie.at



MAVIE MED

Mitglieder der ÖGGK erhalten auf eine Vielzahl der Leistungen des Ambulatoriums Döbling eine Reduktion von 10 %.

VORSORGEMODUL:
Neurologie und Schlaganfallvorsorge
Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Im Rahmen der klinischen neurologischen Untersuchung werden die vorhandenen Stressfaktoren erhoben und festgestellt, ob es Hinweise auf entsprechende Veränderungen im Gehirn gibt. Optional besteht auch die Möglichkeit einer Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader (Carotis-Duplex), um Verengungen und Blutgerinnsel sichtbar zu machen.

Leistungsübersicht:
- Anamnese, Erhebung von Risikofaktoren
- Klinisch neurologische Untersuchung
- Erhebung von Stressfaktoren
- Demenzscreening
- Carotis-Duplex Untersuchung (optional)

www.oeggk.at/mavie-med

Mavie Med

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“
- 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

WERDEN SIE JETZT MITGLIED!

Mehr dazu unter **www.oeggk.at/mitglied-werden**

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT VOM GOLDENEN KREUZE

Kärntner Straße 26, 1010 Wien
(Eingang Marco-d’Aviano-Gasse 1)
T 01 996 80 92
gesellschaft@oeggk.at
www.oeggk.at