



ÖSTERREICHISCHE
GESELLSCHAFT VOM
GOLDENEN KREUZE



Programm
Jänner – März 2026

VORWORT

Als gemeinnütziger Verein mit einer langen Tradition sehen wir uns verpflichtet, gesellschaftlich relevante Themen aufzugreifen und in die Zukunft zu führen. Ein solches Thema ist Frauen- und Männergesundheit, die oft fälschlich als kurzfristiger Trend abgetan und in die „Gender-Ecke“ gestellt wird. Das Gegenteil ist jedoch der Fall: Der differenzierte Blick auf die unterschiedlichen gesundheitlichen Bedürfnisse von Frauen und Männern ist ein Gebot der Stunde. Umfangreiche wissenschaftliche Studien untermauern das, und unter Mediziner:innen ist das längst unbestritten.

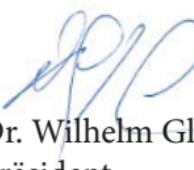
Wir haben „Frauen- und Männergesundheit“ daher zum Schwerpunktthema des ersten Quartals 2026 gemacht und das Programm großteils drauf ausgerichtet. Wir wollen aber nicht dogmatisieren, sondern inspirieren und zum Nachdenken anregen. In gewohnter Weise sollen alle Programmpunkte gleichermaßen informieren und unterhalten. Denn nur wenn Sie mit Interesse und Freude die Inhalte aufnehmen können, bringen Sie Ihnen einen Mehrwert und hoffentlich eine bessere Gesundheit.

Blättern Sie den Folder durch, schauen Sie, welche Punkte Sie ansprechen, und melden Sie sich vielleicht gleich für die eine oder andere Veranstaltung an!

Wir hoffen, dass vieles für Sie dabei ist, und wünschen Ihnen einen guten Start in ein gesundes Jahr 2026! Bei Fragen zum Programm sind wir im Generalsekretariat jederzeit für Sie da.


Mag. Erika Sander

Generalsekretärin


Dr. Wilhelm Gloss
Präsident



INHALT

SCHWERPUNKT FRAUEN- UND MÄNNERGESUNDHEIT 6

Jänner

VERSTECKTES WIEN: Verborgene Moderne	8
Frauenherzen schlagen anders	9
KnochenKraft SHG Osteoporose.....	10
Keine Angst vor Osteoporose	11
Podcast HÖRENSWERT: Frauenherzgesundheit.....	12
ÖGGK HEALTH MOBIL: HPV	13

Februar

Peers & Perspektiven	14
Wirbelsäulenturnen	15
Lauftraining	16
VERSTECKTES WIEN: Michaelina Waultier	17
Knochen unter Druck.....	18
Aktionswoche: Herzgesundheit.....	19
Ausstellung Transsexual Revolution.....	20
Psychotherapie im Gespräch: Liebe frei von Mitgefühl.....	21
Podcast HÖRENSWERT: Männergesundheit	22

März

VERSTECKTES WIEN: Quacksalber, Heiler & Heilige	23
Biodiente Hormone	24
Podcast HÖRENSWERT: Geschlechtskrankheiten	25

Vergünstigungen & Services

Partner-Apotheken	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 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

FRAUEN- UND MÄNNERGESUNDHEIT



© Freepik

Frauen sind keine kleinen Männer – weder biologisch noch in der Entstehung und Therapie von Krankheiten. Trotzdem werden beide Geschlechter viel zu oft über einen – meist männlich geprägten – Kamm geschoren. Grund genug, das Thema Frauen- und Männergesundheit sachlich und differenziert zu beleuchten.

Zu den Fakten: Frauen sind Männern, so könnte man meinen, gesundheitlich überlegen. Sie leben länger, gehen öfters zur Ärztin oder zum Arzt, und sind vorsorgebewusster. Aber sie sind nicht „gesünder“ oder „kränker“ – sondern einfach anders gesundheitlich einzuordnen.

Unterschiedliche biologische Dispositionen wie der Hormonhaushalt und der Stoffwechsel tragen dazu bei, dass Erkrankungen bei Frauen oft mit anderen Symptomen auftreten als bei Männern. Im Unterschied zu Männern haben Frauen häufig andere Erkrankungsrisiken und

Krankheitsverläufe, ein anderes Gesundheitsverhalten und werden aufgrund von geschlechterstereotypen Zuschreibungen oft unzutreffend diagnostiziert.

Besonders deutlich wird das beim Herzinfarkt. Jahrzehntelang galt der männliche Verlauf mit stechenden Brustschmerzen als „klassisch“. Frauen hingegen zeigen häufiger unbekanntere Symptome wie Atemnot, Übelkeit, Rückenschmerzen oder massive Erschöpfung. Die Folge: Herzinfarkte bei Frauen werden oft später erkannt, manchmal sogar fehlgedeutet – mit gravierenden gesundheitlichen Konsequenzen. Ähnlich sieht es in der Pharmakologie aus: Viele Medikamente wurden früher überwiegend an Männern getestet. Dadurch wissen wir heute erst allmählich, dass Dosierungen und Nebenwirkungen bei Frauen teilweise deutlich variieren.

Frauen sind zudem häufiger von Autoimmunerkrankungen betroffen, während Männer bei Infektionen oft schwerere Verläufe zeigen. Auch bestimmte Tumorarten entwickeln sich unterschiedlich schnell oder sprechen unterschiedlich auf Therapien an.

Diese Fakten zu ignorieren, würde bedeuten, Patientinnen und Patienten nicht optimal zu versorgen. Deshalb treten wir für Bewusstseinsbildung auf diesem Gebiet ein und engagieren uns für wissenschaftlich fundierte Informationen zu den wichtigen Fragen.

Im ersten Quartal des Jahres 2026 ist unser Programm mit mehreren Vorträgen und Veranstaltungen auf gesundheitliche Themen ausgerichtet, die Frauen oder Männer häufig betreffen. Weiters gehen wir in der ersten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins **LEBENSWERT** umfassend auf Frauen- und Männergesundheit ein und lassen Expert:innen zu Wort kommen. Ebenso konzentrieren wir uns in den drei nächsten Episoden unseres Podcasts **HÖRENSWERT** auf diesen Fokus. Und nicht zuletzt ist auch die Aktionswoche vom **GESUNDHEITSNETZ GOLDENES KREUZ**, die wir gemeinsam mit ausgewählten Partner-Apotheken durchführen, der besonders wichtigen Herzgesundheit gewidmet.

Sämtliche Programmpunkte sind im Folder mit dem Signet **SCHWERPUNKT FRAUEN & MÄNNER** gekennzeichnet.



MI, 14. JÄNNER 2026, 16.00 UHR

VERBORGENE MODERNE



© Leopold Museum, Oliver Ottenschläger

Die Ausstellung „Verbogene Moderne. Faszination des Okkulten um 1900“ führt in jene Wiener Kreise, die um die Jahrhundertwende spirituelle und lebensreformerische Wege suchten. In einer Zeit wachsender Industrialisierung wandten sich viele Theosophie, Spiritismus und Naturreform zu und suchten nach neuen Lebensmodellen.

Künstler wie Karl Wilhelm Diefenbach, ein naturverbundener Reformer und Wagner-Verehrer, prägten dieses Umfeld ebenso wie die Secession, die das Ideal des Gesamtkunstwerks verfolgte. In den theosophischen Salons wirkten Persönlichkeiten wie Marie Lang. Frauen erhielten durch den Spiritismus neue Räume, etwa in den mediumistischen Arbeiten von Gertrude Honzatko-Mediz.

Auch internationale Künstler wie Strindberg und Munch experimentierten mit Visionen und dem Glauben an unsichtbare Kräfte. Die Schau beleuchtet diese Suche nach dem „Neuen Menschen“.

Die Führung findet im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** statt und wird von **MAG. BRIGITTE LINDINGER** begleitet.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

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

DO, 15. JÄNNER 2026, 18.30 UHR

FRAUENHERZEN SCHLAGEN ANDERS



© Daniel Ammann

Vorsorge kann Leben retten und wird dennoch oft übersehen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen. Besonders tückisch ist, dass sich ein Herzinfarkt bei ihnen oft anders äußert. Statt des bekannten Brustschmerzes berichten viele von Druck im Oberbauch oder Übelkeit – Warnsignale, die leicht fehlgedeutet werden und dadurch wertvolle Zeit kosten.

Wie es zu diesen Unterschieden kommt und warum Frauen ein höheres Risiko tragen, erläutert Dr. Wanda Lakner. In ihrem Vortrag zeichnet die Kardiologin ein klares Bild der aktuellen Forschung, der spezifischen Risikofaktoren und der Mechanismen, die zum Gender-Health-Gap beitragen.

Ein Abend für alle, die verstehen wollen, warum weibliche Herzgesundheit besondere Aufmerksamkeit verdient und weshalb Wissen hier ein entscheidender Schutzfaktor ist.

DR. WANDA LAKNER ist Ärztliche Direktorin im Gesundheitszentrum für Selbständige und Kardiologin mit internationaler Erfahrung. Sie engagiert sich für Präventionsmedizin und die Stärkung der Frauengesundheit.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

AB FR, 16. JÄNNER 2026, 17–19 UHR

KNOCHENKRAFT SHG OSTEOPOROSE



© freepik

KnochenKraft steht für ein Leben mit mehr Zuversicht und Stärke trotz Osteoporose. In der Selbsthilfegruppe (SHG) werden Erfahrungen offen, ehrlich und respektvoll geteilt. Im Fokus steht die gegenseitige Ermutigung, den Alltag aktiv und selbstbestimmt zu gestalten, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und Möglichkeiten zu entdecken, die Knochen langfristig zu stärken. Gleichzeitig wird ein Umfeld geschaffen, in dem Unterstützung und Gemeinschaft spürbar werden.

Das Treffen richtet sich an Menschen mit Osteoporose oder Osteopenie, an ihre Angehörigen sowie an alle Interessierten, die mehr über den Umgang mit dieser Erkrankung erfahren möchten. Gemeinsam wollen sie Wissen austauschen, Sicherheit gewinnen und Wege finden, die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Die Veranstaltung bietet Raum für Fragen, Informationen und persönliche Geschichten und möchte Mut machen, aktiv zu bleiben und sich nicht allein gelassen zu fühlen.

NÄCHSTE TERMINE: 16.1., 13.2. und 20.3.2026

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG
UNTER 0664 358 32 35 ODER OFFICE@KNOCHENKRAFT.AT**

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

DO, 22. JÄNNER 2026, 18.00 UHR

KEINE ANGST VOR OSTEOPOROSE

© Rheumazentrum Oberlaa



Im Rahmen dieses Vortrags wird aufgezeigt, dass Osteoporose viele Menschen im höheren Alter betrifft, doch mit Wissen und Vorsorge lässt sich viel tun. Regelmäßige Bewegung, vor allem Kraft- und Koordinationstraining, stärkt die Knochen. Eine Ernährung mit ausreichend Kalzium und Vitamin D sowie bewusstes Meiden von Risikofaktoren wie Rauchen oder Bewegungsmangel unterstützen zusätzlich. Moderne Diagnostik wie die Knochendichthemetzung ermöglicht eine frühe Erkennung, und gut verträgliche Therapien können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Die zentrale Botschaft: Osteoporose ist kein Schicksal.

UNIV.-PROF. DR. HEINRICH RESCH ist Senior Consultant an der II. Medizinischen Abteilung für Gastroenterologie, Rheumatologie/Osteologie und Entzündungsmedizin am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Wien. Zudem leitet er das Rheumazentrum Oberlaa und hält den ersten Lehrstuhl für Osteologie und Osteoporose-Forschung im deutschsprachigen Raum an der Sigmund Freud Privatuniversität.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

FR, 30. JÄNNER 2026

PODCAST: FRAUENHERZGESUNDHEIT



© freepik

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich mit fast 35 % aller Todesfälle die häufigste Todesursache – betroffen sind Frauen und Männer gleichermaßen. Trotzdem sind Frauen in der kardiovaskulären Forschung nach wie vor stark unterrepräsentiert. Die meisten Risikomodelle basieren auf männlichen Studienkohorten, und geschlechtsspezifische Risikofaktoren werden im medizinischen Alltag oft übersehen. Diese Lücke hat Konsequenzen – nicht nur für die Volksgesundheit insgesamt, sondern besonders für jede einzelne Frau, deren Risiken so häufig zu spät erkannt werden.

In der 56. **HÖRENSWERT**-Episode „Herzinfarkt ist nicht Männerache – wieso Frauen trotzdem zu wenig beachtet werden“ spricht **MAG. ERIKA SANDER** mit **DR. ANNA RAB**, Kardiologin, Herzinsuffizienz-Spezialistin und Mitbegründerin von #GoRed Austria, darüber, warum es so wichtig ist, die Herzgesundheit von Frauen gezielt in den Blick zu nehmen. Außerdem erläutern sie, welche Maßnahmen helfen können, Risiken frühzeitig zu erkennen.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABBESTELLEN

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

SA, 31. JÄNNER 2026, 10 – 13 UHR

ÖGGK HEALTH MOBIL: HPV

© ÖGGK



Humane Papillomaviren (HPV) verursachen nicht nur Gebärmutterhalskrebs, sondern auch andere HPV-assoziierte Tumorerkrankungen. Dabei gilt: HPV-Impfung und regelmäßige Vorsorge gehören zu den wirksamsten Maßnahmen, um sich vor HPV-bedingten Krebserkrankungen zu schützen. Das Comprehensive Cancer Center (CCC) der MedUni Wien und des AKH Wien lädt daher in den Van Swieten Saal sowie online zum Vorsorgetag ein. Im Mittelpunkt stehen HPV-Prävention, Aufklärung über Übertragungswege, Screening sowie die HPV-Impfung. Das kostenlose Impfangebot bis zum 30. Geburtstag ist zeitlich begrenzt: Die erste HPV-Impfung muss bis Ende 2025 erfolgt sein, um auch die zweite Impfdosis bis Mitte 2026 kostenlos zu erhalten.

Damit die HPV-Impfung möglichst niederschwellig angeboten werden kann, ist das **ÖGGK HEALTH MOBIL** vor Ort. Interessierte können sich ohne Anmeldung kostenlos beraten und direkt vor Ort impfen lassen.

Weitere Infos und Termine des **ÖGGK HEALTH MOBILS** unter www.oegk.at/health-mobil

DIE TEILNAHME IST FREI, ANMELDUNG NICHT ERFORDERLICH

MEDUNI WIEN, Spitalgasse 23, 1090 Wien

MI, 4. FEBRUAR 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. 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 zu fördern, Projekte zu initiieren und neue Perspektiven zu bieten. Ein spannender Impuls für alle, die den Ruhestand nicht als Stillstand, sondern als Chance begreifen.

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

AB MO, 9. FEBRUAR 2026

WIRBELSÄULENTURNEN

© freepik



Wirbelsäulgymnastik 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. Ein starker Rücken ist die Grundlage für viele alltägliche Bewegungen. Eine gut trainierte Wirbelsäule trägt dazu bei, chronischen Schmerzen vorzubeugen und die Körperhaltung zu verbessern.

Die Kurse finden ab 9. Februar 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: Wirbelsäulenturnen speziell für Osteoporose-Betroffene, immer montags von 15.00–16.00 Uhr.

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

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

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

AB DI, 10. FEB. 2026, 18.30–19.45 UHR

LAUFTRAINING MIT SPORTPROFIS



© acelent

Gezieltes Training ist für erfahrene Läufer:innen gleichermaßen sinnvoll wie für Menschen, die nach dem Sommer mit regelmäßigen 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. Damit kann jede/r auch nach Ende des gemeinsamen Programms weitermachen.

TERMINE: (12 Einheiten) von 10. Februar bis 28. April, 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 Kostenrückvergütung ist nicht möglich.

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

MI, 11. FEBRUAR 2026, 16.00 UHR

MICHAELINA WAUTIER, MALERIN

© KHM-Museumsverband



Die Ausstellung „Michaelina Wautier, Malerin“ präsentiert die bisher umfangreichste Schau zu einer der bedeutendsten Wiederentdeckungen der Kunstgeschichte. Die flämische Barockmalerin stand in der Tradition von Rubens und Van Dyck und beeindruckt durch brillante Pinselführung, thematische Vielseitigkeit und ein außergewöhnliches Selbstbewusstsein. Wautier malte nicht nur Porträts, Altargemälde und Allegorien, sondern wagte sich auch an Historienmalerei und Aktdarstellungen – ein mutiger Schritt für eine Frau ihrer Zeit.

Die Ausstellung zeigt erstmals fast alle erhaltenen Werke Wautiers, darunter Gemälde, die bisher nie öffentlich zu sehen waren. Die Sammlung beleuchtet, wie ihr Schaffen jahrhundertelang übersehen oder männlichen Kollegen zugeschrieben wurde. Ein spannender Blick auf eine Künstlerin, deren Werk Maßstäbe der Barockmalerei verschiebt und noch heute überrascht.

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

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

**TREFFPUNKT: FOYER DES KUNSTHISTORISCHES MUSEUM WIEN,
Maria-Theresien-Platz, 1010 Wien**

DO, 12. FEBRUAR 2026, 18.00 UHR

KNOCHEN UNTER DRUCK



© Stefan Joham

Osteoporose bedeutet: Die Knochen werden brüchiger und verlieren an Stabilität. Es gibt Erkrankungen aber auch Medikamente, die die Entwicklung einer Knochenbrüchigkeit verstärken können. Darüber hinaus gibt es aber auch zahlreiche Begleitumstände wie beispielsweise Immobilität, erhöhte Sturzneigung, etc., die das Risiko eines Knochenbruches erhöhen. In diesem Vortrag wird vermittelt, welche Arzneimittel, Erkrankungen und Begleitumstände mit diesem Risiko assoziiert sind und worauf man achten kann. Es werden Möglichkeiten dargelegt, den Knochenabbau zu verlangsamen und die Knochen zu stärken. Bewegung, Ernährung, Vitamin D und eine gute Abstimmung der Medikamente spielen dabei eine wichtige Rolle. Denn Ziel ist es, die Knochengesundheit zu erhalten und aktiv und sicher zu bleiben.

ÖÄ DR. JUDITH HASCHKA leitet eine Forschungsgruppe am Wiener Ludwig-Boltzmann-Institut für Osteologie. Sie ist Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie an der 1. Medizinischen Klinik des Hanusch-Krankenhauses in Wien.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

MO, 16. – 21. FEBRUAR 2026

AKTIONSWOCHE: HERZGESUNDHEIT

© freepik



Eine gute Herzgesundheit ist entscheidend für langfristige Lebensqualität. Das zeigen ganz deutlich auch die Zahlen: Im Jahr 2023 entfielen 34,7 Prozent aller Todesfälle in Österreich auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen – ein klarer Hinweis darauf, wie wichtig es ist, Warnzeichen frühzeitig zu erkennen. Daher lohnt es sich, regelmäßig zentrale Gesundheitswerte überprüfen zu lassen.

Die Aktionswoche Herzgesundheit von 16. bis 21. Februar in ausgewählten Partner-Apotheken des **GESUNDHEITSNETZES GOLDENES KREUZ** bietet dafür eine unkomplizierte Möglichkeit: Interessierte erhalten mit kostenlosen Messungen einen aktuellen Überblick über ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko. Kontrolliert werden Gesamt-, LDL-, HDL- und Non-HDL-Cholesterin, der Blutdruck sowie zentrale Anamnesedaten wie Alter, Geschlecht, BMI, Raucherstatus, familiäre Vorbelastungen, subjektives Wohlbefinden und Angaben zum Gesundheitsverhalten. Ergänzt wird dieser Check durch professionelle Beratung und – bei Bedarf – um Empfehlung an einen Fachärztin oder einen Facharzt. Wer früh handelt, kann so aktiv Vorsorge für ein starkes Herz treffen.

MEHR INFORMATIONEN UNTER:
www.gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at/aktuelles

MI, 25. FEBRUAR 2026, 18.30 UHR

TRANSSEXUAL REVOLUTION



© Verena Bretschneider

Begleitet von der Albertina Modern-Direktorin **MAG. ANGELA STIEF**, widmet sich die neue Ausstellung „Transsexual Revolution“ in den Räumen der ÖGGK einer zentralen Arbeit von **VERENA BRETSCHNEIDER**, ehemals Georgy Bretschneider (*1957, Bonn), und setzt die Reihe zur Outsider-Art fort. Die Assemblage zeigt eine kraftvolle Figur mit kriegerischer Kopfbedeckung und hoch erhobener Regenbogenfahne – eine Ikone des Kampfes für Freiheit, Kunst und Selbstbestimmung. Mit Bartstoppeln und markantem Nacken spielt sie bewusst mit Geschlechts- und Identitätszuschreibungen.

Bretschneiders Werk nutzt scheinbar banale Materialien und verwandelt sie in überraschende Bildkörper. Die Ausstellung zeigt, wie Alltägliches zu Kunst wird, gesellschaftliche Kategorien hinterfragt und origineller Erfindungsgeist sichtbar wird. Zur Vernissage am 25. Februar, 18.30 Uhr, sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Die Ausstellung ist anschließend bis 30. Oktober 2026 zu sehen, dienstags von 10.00–17.00 Uhr (ausgenommen Feiertage) sowie gegen Voranmeldung.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

FR, 27. FEBRUAR 2026, 17.00 UHR

LIEBE FREI VON MITGEFÜHL

© Josef Polleross



Liebe frei von Mitgefühl bedeutet, andere auf Augenhöhe zu begleiten, ohne sie in eine hilfsbedürftige Position zu drängen. Während Mitgefühl oft eine implizite Hierarchie erzeugt, in der der Leidende klein und der Helfende groß erscheint, ermöglicht die reine Liebe ein respektvolles Miteinander. Sie geht davon aus, dass alle Menschen aus derselben Quelle der Liebe kommen und erlaubt, Trauer und Schmerz des Gegenübers anzuerkennen.

In ihrem Vortrag, im Rahmen der von **LARA-ANDREA VRANEK** initiierten Reihe "Psychotherapie im Gespräch", erläutert Christl Lieben, wie diese Form der Liebe in zwischenmenschlichen Beziehungen umgesetzt werden kann. Sie zeigt, wie Menschen auf Augenhöhe miteinander verbunden sein können, selbst in Momenten von Leiden und Trauer. Praktische Übungen und Reflexionen begleiten die theoretischen Ausführungen.

CHRISTL LIEBEN ist systemische Psychotherapeutin und arbeitet seit 1976 in freier Praxis. Sie ist international tätig in Supervision, Seminaren und Ausbildungslehrgängen und hat mehrere Publikationen veröffentlicht.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

FR, 27. FEBRUAR 2026

PODCAST: MÄNNERGESUNDHEIT



© drazen zigic

Episode 57 von **HÖRENSWERT** trägt den Titel „Männergesundheit – über den gar nicht so kleinen Unterschied“. Oft hört man, Männer leben ungesund und bekommen früher Herzinfarkte oder Schlaganfälle, während Frauen eher unter Migräne, Wechselbeschwerden oder Autoimmunerkrankungen leiden. Dieses gängige Vorurteil entspricht jedoch nur teilweise der Realität. Tatsächlich gibt es klare Unterschiede zwischen den Geschlechtern, sowohl beim Auftreten bestimmter Erkrankungen als auch im Umgang damit. Männergesundheit ist daher längst ein wichtiges Thema in der Vorsorge – und umfasst nicht nur kardiologische oder urologische Beschwerden. In dieser Folge teilt **DR. WILHELM A. HÜBNER** fundierte Einblicke, beleuchtet typische Gesundheitsrisiken, gibt praktische Hinweise zu Prävention und Vorsorge und erklärt, warum es sich lohnt, das eigene Verhalten bewusst zu reflektieren. Außerdem werden oft übersehene Faktoren wie Lebensstil, Stressbewältigung und Gesundheitsbewusstsein bei Männern thematisiert, die entscheidend für ein langes, gesundes Leben sind.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABBESTELLEN

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

DI, 17. MÄRZ 2026, 16.00 UHR

QUACKSALBER, HEILER & HEILIGE

© WienTourismus Julius Hirtzberger



Die Führung beginnt an der Mölkerbastei mit ihrem Blick auf die Universität Wien und führt weiter über die Freyung bis zur ältesten Apotheke der Stadt. Von dort geht es durch verwinkelte Gassen zum Stephansplatz und schließlich in das historische Alte Universitätsviertel. Die Tour verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit überliefertem Aberglauen und zeigt, wie eng rationale Medizin und magische Vorstellungen über Jahrhunderte miteinander verflochten waren – oft augenzwinkernd, manchmal erstaunlich wirksam.

Auf unterhaltsame Weise wird vermittelt, wie Heiler:innen im alten Wien tätig waren und in welchen Momenten Aberglaube sogar dazu beitrug, Mitglieder des Hauses Habsburg zu retten. Zugleich wird sichtbar, wie manche dieser Vorstellungen bis heute nachwirken. Ein lebendiger Spaziergang durch Wiens Wissenschafts-, Medizingeschichte und Mythenwelt, der überraschende Einblicke bietet.

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

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

TREFFPUNKT: Liebenberg Denkmal/Mölkerbastei

DO, 26. MÄRZ 2026, 18.30 UHR

BIOIDENTE HORMONE



© freepik

Das körperliche und geistige Wohlbefinden wird wesentlich durch einen ausgewogenen Hormonhaushalt bestimmt. Besonders in den Wechseljahren der Frau, aber ebenso im Älterwerden des Mannes, kann es zu spürbaren hormonellen Verschiebungen kommen. Bioidentische Hormonkapseln nach dem Konzept von Dr. Volker Rimkus zielen darauf ab, dieses Gleichgewicht zu unterstützen, die natürlichen hormonellen Abläufe wieder in Balance zu bringen und so das Leben wieder lebenswerter zu machen. Die Bedeutung einer stabilen hormonellen Regulation betrifft Frauen wie Männer gleichermaßen und gewinnt mit zunehmendem Lebensalter an Wichtigkeit.

Der Vortrag von **DR. MED. BÄRBEL KULLIK** verbindet die medizinischen, psychologischen und naturheilkundlichen Ansätze zu einer integrativen Sichtweise und legt dabei besonderen Wert auf eine ganzheitliche Betrachtung von Körper und Geist. Ihre langjährige Erfahrung über verschiedene therapeutische Felder hinweg fließt in eine Praxis ein, die Menschen dabei unterstützt, Gesundheit und Lebensfreude nachhaltig zu fördern.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

FR, 27. MÄRZ 2026

PODCAST: GESCHLECHTSKRANKHEITEN

© Dmytro Sheremeta



In der 58. Episode des Podcast **HÖRENSWERT** mit dem Titel „Genug geschämt – alles über Geschlechtskrankheiten“ geht es um ein Thema, über das man eigentlich nur eher ungern spricht – nämlich Geschlechtskrankheiten. Laut aktuellem Bericht der Weltgesundheitsorganisation steckt sich mehr als eine Million Menschen pro Tag mit einer bakteriellen sexuell übertragbaren Krankheit an, und weltweit ist jede vierte Person davon betroffen. Grund genug, die Scham über Bord zu werfen, die wichtige Thematik ganz offen anzusprechen und sich umfassend darüber zu informieren.

In dieser interessanten Folge spricht **MAG. ERIKA SANDER** mit **DR. CHRISTINA SPIEGELFELD** und stellt all jene Fragen, die vielen im Stillen durch den Kopf gehen. Sie beleuchten die Risiken, Symptome sowie Präventionsmöglichkeiten und geben wertvolle Hinweise, wie man sich schützen kann, ohne dass Angst oder Scham den Umgang mit dem Thema bestimmen. Offen, ehrlich und informativ – genau so, wie es diese wichtige Folge verlangt.

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 profitieren von zahlreichen Vorteilen, die ein gesundes und aktives Älterwerden unterstützen. Neben attraktiven Rabatten auf Gesundheitsprodukte und apothekeübliche Waren profitieren Sie von Ermäßigungen auf hochwertige Angebote, die gezielt auf die Bedürfnisse von Frauen und Männern abgestimmt sind – von Vorsorge bis Wohlbefinden. Im Fokus stehen dabei Leistungen aus den Bereichen Bewegung, richtige Ernährung, Kosmetik, Entspannung und Regeneration. Diese Angebote sollen Sie dabei unterstützen, Lebensqualität zu erhalten, Eigenständigkeit zu fördern und sich in jeder Lebensphase gut begleitet zu fühlen.

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.

APOTHEKEN

Mitglieder sparen bis zu 20 % auf das Zusatzsortiment in Apotheken des Gesundheitsnetzes:

- Alte Leopoldsapotheke**, 1010 Wien
Rotunden Apotheke, 1020 Wien
Apotheke Nordbahnviertel, 1020 Wien
Apotheke im Stadioncenter, 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
Armonia Apotheke, 1170 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 Donau City, 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
Mag. Job's Essenz Apotheke, 2544 Leobersdorf
Apotheke am Schillerplatz, 4020 Linz
Mag. Job's Kreisapotheke, 7100 Neusiedl/See
Mag. Job's Apotheke, 7111 Parndorf
Mag. Job's Apotheke, 7121 Weiden/See

AYURVIENNA



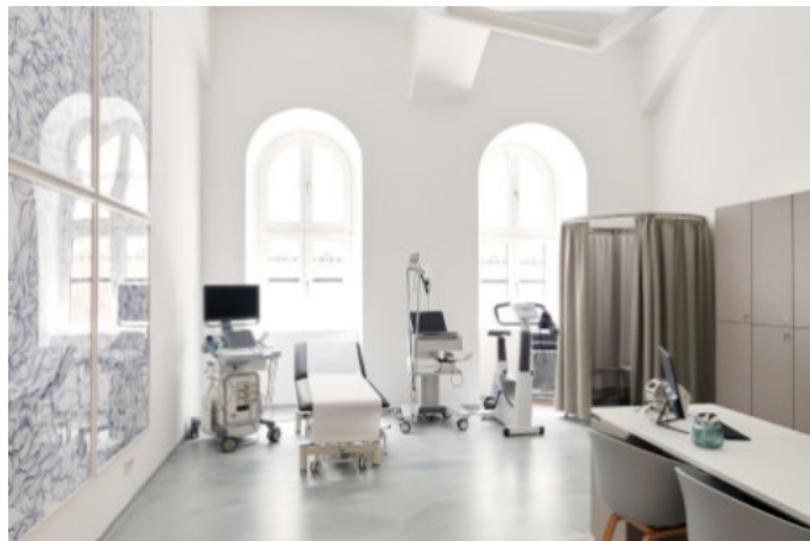
AyurVienna versteht sich als Zentrum für ganzheitliche Gesundheit. In Geras im Waldviertel bietet AyurVienna umfangreiche Ayurveda- und Detox-Kuren an. ÖGGK-Mitglieder erhalten 5 % auf alle Massagengeleistungen im Ayurveda Zentrum am Stadtpark sowie auf alle Kurprogramme (ambulant oder stationär).

www.oeggk.at/ayurvienna

THE AURORA ÄRZTEZENTRUM WIEN

Aurora ist ein Full-Service Ärzte- und Therapiezentrum im 9. Bezirk und verbindet moderne Medizin mit hochwertigem Ambiente. Das interdisziplinäre Wahlarztzentrum bietet ein breites Spektrum an Fachärzt:innen sowie Physiotherapie, Massage und Diätologie. ÖGGK-Mitglieder erhalten vergünstigte Vorsorgepakete des Aurora Vorsorge Clubs.

www.oeggk.at/the-aurora-aerztezentrum



ESTETICAMED

Esteticamed ist spezialisiert auf Kosmetik, Massage und Ernährungsberatung mit ärztlicher Begleitung. Die Leistungen umfassen unter anderem manuelle Lymphdrainage, Kosmetikbehandlungen wie Mikrodermabrasion, Ultraschall, Mikroneedling sowie Ernährungsprogramme und Leberfasten nach Dr. Worm. Mitglieder erhalten 10 % Ermäßigung auf Behandlungen und 5 % auf alle Produkte (außer Blöcke und Angebote) sowie ermäßigte Beratungstermine zum Leberfasten.

Weitere Infos:
www.oeggk.at/esteticamed



ESSENZIELLES

Die Online-Hilfe von essenzielles begleitet Sie auf Wunsch bis zu drei Wochen in ein schlankeres Leben. Mit vielen köstlichen Rezepten, Tipps und Infos. Im Unterschied zum bekannten Intervall-FASTEN steht beim Intervall-ESSEN nicht nur das WANN, sondern vor allem das WAS im Vordergrund. Denn Essen nach der Uhr alleine ist zu wenig.

ÖGGK-Mitglieder erhalten 20 % Ermäßigung auf das Paket GOLD oder das Jubiläumskochbuch (als PDF-Download).

www.oeggk.at/intervall-essen



HAELSI GESUNDHEITSZENTRUM

- ▶ Schnelle Termine, kurze Wartezeiten
- ▶ 80+ Ärzt:innen und Therapeut:innen aus 25+ Fachrichtungen
- ▶ Premium Vorsorge Check für nachhaltige Gesundheit



haelsi macht Gesundheit so einfach wie möglich, bietet ein umfangreiches Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten und Fachärzt:innen unter einem Dach. ÖGGK-Mitglieder erhalten 20 % Rabatt auf die jährliche Mitgliedschaft und haben viele weitere Vorteile. Mehr unter: haelsi.at

MAVIE MED

Die Vorsorgemodule „Gesunde Frau“ und „Gesunder Mann“ von Mavie Med – angeboten in der Privatklinik Confraternität und im Ambulatorium Döbling – unterstützen Sie dabei, gesundheitliche Risiken früh zu erkennen. Mit zielgerichteten Untersuchungen, moderner Diagnostik und fachkundiger Begleitung bleiben Sie Ihren wichtigsten Gesundheitswerten einen Schritt voraus.

ÖGGK-Mitglieder profitieren von 10 % Ermäßigung auf alle Leistungen der Vorsorgekataloge:

www.oeggk.at/verguenstigung/mavie-med



SHIATSU & BIODYNAMIK

Durch unsere Kooperation mit Brigitte Markl, Alexandra Trafoier und Petra Grottenthaler können Sie in unseren Räumlichkeiten die entspannende und schmerzlösende Wirkung von Shiatsu selbst erfahren.

ÖGGK-Mitgliedern wird ein ermäßiger Tarif gewährt.
Informationen: www.oeggk.at/verguenstigung/shiatsu



CRANIOSACRALE KÖRPERARBEIT

Die craniosacrale Behandlung ist eine sanfte, ganzheitliche Methode, um Blockaden und Spannungszustände zu lösen, den Energiefluss in Ihrem Körper anzuregen und die Selbstheilungsmechanismen zu aktivieren. In den Räumlichkeiten der ÖGGK bietet Petra Grottenthaler sanfte, craniosacrale Biodynamik an. Mitglieder erhalten Vergünstigungen auf Erstgespräche mit Erstbehandlungen sowie ermäßigte Preise auf Folgetermine.

Nähtere Informationen:

www.oeggk.at/verguenstigung/craniosacrale-koerperarbeit

WIR BEGLEITEN SIE

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