



**ÖSTERREICHISCHE
GESELLSCHAFT VOM
GOLDENEN KREUZE**

**Veranstaltungen
April–Juni 2020**

ANMELDE- UND ZAHLUNGSMODALITÄTEN

Die ÖGGK widmet sich der Gesundheitsförderung aus ganzheitlicher Sicht und bietet Ihnen Aktivitäten für Körper, Geist und Seele – von Sport und Bewegung über Kulturveranstaltungen bis hin zu Vorträgen, Seminaren und Coachings.

ANMELDUNG 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.

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.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Auch für das zweite Quartal dieses Jahres haben wir uns zum Ziel gesetzt, ein ausgewogenes Programm mit Gesundheitsthemen, Kunst- und Kulturereignissen sowie Bewegungsangeboten zusammenzustellen. Damit wollen wir unserem gemeinnützigen Auftrag als Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze bestmöglich nachkommen und gleichzeitig Ihren Interessen entsprechen.

Erneut haben wir zahlreiche Programmpunkte gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern entwickelt – nicht zuletzt mit dem MINI MED Studium zum Thema Demenz. Denn das MINI MED Studium ist einer der renommiertesten Vermittler von Gesundheitskompetenz und trägt so dazu bei, unsere Aktivitäten einem noch breiteren Interessentenkreis nahezubringen.

Parallel dazu gibt es aber auch wieder drei Veranstaltungen aus der beliebten Reihe „Verstecktes Wien“, einige Konzerte und zahlreiche Vorträge zu Gesundheitsfragen. Da reichen die Themen von Entschlacken über Ernährung oder Darmgesundheit bis hin zu Rauchentwöhnung oder Gentests aus der Apotheke.

Lassen Sie sich die für Sie interessanten Veranstaltungen nicht entgehen und melden Sie sich bitte zeitgerecht an!

Mit besten Grüßen



Mag. Erika Sander
Generalsekretärin



Dr. Wilhelm Gloss
Präsident



DEMENZ UND ICH



Demenz ist ein immer stärker präsent Thema in der Öffentlichkeit. Nicht ohne Grund: Aktuell leiden 130.000 Menschen in Österreich an Demenz. Bis zum Jahr 2030 prognostizieren ExpertInnen eine Verdoppelung. Und schon 2050 könnte jede/r 12. ÖsterreicherIn über 60 betroffen sein.

Acht von zehn Menschen mit Demenz werden dabei zu Hause von Angehörigen gepflegt. Um diese sehr herausfordernde Aufgabe ohne gesundheitliche Folgen ausüben zu können, brauchen pflegende und betreuende Angehörige Unterstützung und Verständnis.

Deshalb hat das **MINI MED Studium** gemeinsam mit der MAS Alzheimerhilfe das Projekt **DEMENZ UND ICH** ins Leben gerufen. Als Kooperationspartner dieser Initiative bietet die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze im Sinne der Prävention und sozialen Verantwortung ein Rahmenprogramm mit speziellen Veranstaltungen an. Die Programmpunkte der nächsten Monate sind in diesem Folder enthalten und mit dem **DEMENZ UND ICH**-Logo markiert.

Nähere Informationen: www.minimed.at/demenzundich

MINI MED



Darüber hinaus finden auch Veranstaltungen der ÖGGK im **MINI MED**-Format statt, um sie so einem noch breiteren Publikum zugänglich zu machen. Diese sind mit

dem **MINI MED**-Logo gekennzeichnet.

Das **MINI MED Studium** wurde im Jahr 2000 gegründet und ist heute Österreichs erfolgreichste Gesundheitsveranstaltungsreihe. Hochkarätige Vortragende referieren in leicht verständlicher Sprache zu aktuellen Gesundheitsthemen und beantworten Fragen von betroffenen und interessierten BesucherInnen.

Nähere Informationen: www.minimed.at

GESUNDHEIT – VORTRÄGE & WORKSHOPS

| | |
|------------------------------------|----|
| Lesung – Der ermutigte Mensch..... | 8 |
| Personalisierte Medizin | 10 |
| Demenz und Kommunikation..... | 12 |
| Psychotherapie im Gespräch | 14 |
| Ernährungswochenende | 18 |
| Ernährung und Schwangerschaft..... | 19 |
| Mit Sport gegen Diabetes | 21 |
| Entgiften mit TEM | 22 |
| Gutes Bauchgefühl auf Reisen..... | 24 |
| Endlich rauchfrei..... | 25 |

KUNST UND KULTUR

| | |
|--|----|
| Allegro Vivo Preisträgerkonzert..... | 7 |
| Altwiener Salonschrammeln..... | 11 |
| Verstecktes Wien: Beethoven bewegt..... | 13 |
| Innehalten im MuTh | 15 |
| Art23 Ausstellung..... | 16 |
| Verstecktes Wien: Hundertwasser – Schiele | 20 |
| Verstecktes Wien: Brunnen in der Innenstadt..... | 23 |
| Musik und Ich..... | 26 |

BEWEGUNG

| | |
|--|----|
| Gestaltgymnastik: Harmonisches Gehen und Bewegen | 9 |
| Herzlauf Wien im Donaupark | 17 |

VORSCHAU

| | |
|----------------------------------|----|
| Best of Swing in Grafenegg..... | 27 |
| Business Run | 28 |
| Allegro Vivo Festival | 29 |
| Wanderung auf die Teichalm | 30 |

STADTSPAZIERGÄNGE

VERSTECKTES WIEN

Unter dem Titel „Verstecktes Wien“ organisieren wir seit vielen Jahren besondere Führungen rund um die Geschichte, Kunst und Kultur Wiens.

Die Preise unserer Führungen sind einheitlich und etwaige Eintritte bereits inkludiert. Eventuelle Mehrkosten übernimmt unser Verein im Sinne der Kulturförderung. Unseren Mitgliedern bieten wir außerdem eine Ermäßigung an.

Audio Guides sind im Preis inkludiert.

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 | € 11,00 | € 9,00 |
| 2-mal | € 19,80 | € 16,20 |
| 4-mal | € 37,40 | € 30,60 |
| 7-mal | € 61,60 | € 50,40 |

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.

DO, 2. APRIL 2020, 19.00 UHR

PREISTRÄGERKONZERT

© Schewig Fotodesign



Das Allegro Vivo Festival und seine Sommerakademie stehen für höchste künstlerische Qualität. Aufbauend auf der reichen Musiktradition des Landes erfahren MusikerInnen in diesem inspirierenden Umfeld kreative Entfaltungsmöglichkeiten und ein Forum für innovative Programmgestaltung. Ausgezeichnete junge MusikerInnen der Allegro Vivo Sommerakademie und des Bundeswettbewerbs von Prima la Musica in Kooperation mit der Österreichischen Flötengesellschaft gestalten diesen besonderen Konzertabend.

Gespielt werden Werke von Johann Sebastian Bach, Joseph Haydn, Franz Danzi, Felix Mendelssohn Bartholdy und Franz Doppler.

BESETZUNG: Katarina Göbel, Flöte; Ágnes Anna Tóth, Flöte; N.N., Klavier; sowie das Quartetto Assai: Maria Prem, Violine; Norbert Simo, Violine; Nicolás Bernal-Montaña, Viola; Antonia Straka, Cello.

MODERATION: Mag. Nikolaus Straka

KOSTEN: € 25,-, MITGLIEDER € 20,-
WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

BANK AUSTRIA SALON IM ALTEN RATHAUS
 Wipplingerstraße 6–8, 1010 Wien

DO, 16. APRIL 2020, 18.30 UHR

LESUNG – DER ERMUTIGTE MENSCH



© Paloma Schreiber

„Kein Mensch ist eine Insel“, sagt eine alte Weisheit. Entsprechend sind wir vom ersten Tag unseres Lebens an auf der Suche nach Zugehörigkeit, Bestätigung und menschlichem Widerhall – nach Resonanz. Neurobiologische Forschungen zeigen allerdings, dass unsere digitale Multitasking-Welt dieses Miteinander stören und erhebliche körperliche und seelische Belastungen nach sich ziehen kann. Die Lesung und der Vortrag zum Buch „Der ermutigte Mensch – Durch Resonanz meinen Platz im Leben finden“ versucht die vielfältigen Facetten dieses menschlichen Grundbedürfnisses aufzuzeigen. Autor Arnold Mettnitzer gibt zudem Impulse, wie wir im Austausch mit anderen zu einem gelingenden Leben finden.

PROF. DR. ARNOLD METTNITZER arbeitete nach dem Studium der Theologie zunächst als Seelsorger. Anfang der 1990er Jahre verließ er aber den Kirchendienst und ließ sich u.a. bei Erwin Ringel zum Psychotherapeuten ausbilden. Heute ist er als Psychotherapeut tätig sowie als freier Mitarbeiter des ORF und als Vortragender zu Fragen seelischer Gesundheit aktiv.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

SA, 18. APRIL 2020, 10.00 UHR

HARMONISCHES GEHEN & BEWEGEN

© Karl-Heinz Steinmetz



Der Wiener Arzt Max Thun-Hohenstein hat in den 1920er Jahren eine natürliche Bewegungspflege gelehrt: Der Weg zur harmonischen Bewegung führt nicht über das Fitness-Studio oder über Leistungssport, sondern über daserspüren und übende Wiedergewinnen der unverbildeten, wesensgemäßen Bewegung.

Reisen Sie in diesem Workshop einmal durch die Evolutionsgeschichte und lernen Sie Rollen, Krabbeln und aufrechten Gang als wirkungsvollen Beitrag für Ihre Gesundheit kennen. Die Gestaltgymnastik bietet für jeden das Richtige, um dem Ziel näherzukommen – einfache Übungen für Anfänger, neue Herausforderungen für Sport-, Yoga- und Qigong-Übende.

CHRISTA GIERER ist Bewegungstherapeutin in der Tradition von Thun-Hohenstein und Alois Weywar. **DR. RUPERT KLÖTZL** ist Arzt für Allgemeinmedizin mit ÖÄK-Diplom für Kneippmedizin. **DR. KARL-HEINZ STEINMETZ** leitet das Institut für Traditionelle Europäische Medizin. Zu dritt liegt ihnen die Neuinterpretation der Gestaltgymnastik nach Max Thun-Hohenstein am Herzen.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 23. APRIL 2020, 19.00 UHR

PERSONALISIERTE MEDIZIN



© Katharina Schiff

In einer Reihe von Apotheken wird seit einiger Zeit ein Gentest für PatientInnen angeboten. Auf einfache Weise kann damit – nach Meinung von ExpertInnen – die individuelle Wirksamkeit und Verträglichkeit von Arzneiwirkstoffen getestet werden. Hintergrund ist: Unsere Gene bestimmen, ob und wie Medikamente wirken und welche Nebenwirkungen ausgelöst werden könnten. Denn die Arzneien werden genetisch bedingt von verschiedenen Menschen unterschiedlich verstoffwechselt. Was dem einen hilft, kann beim anderen negative Folgen haben.

Der Gentest soll helfen, das für sich selbst nicht mühsam herausfinden zu müssen, sondern im Vorfeld abzuklären. Wie dieser innovative Test funktioniert, welches Potenzial er hat und wo er an seine Grenzen stößt, erläutern die Apotheker Jaroslaw Skipiol und Andreas Berger in diesem Vortrag.

MAG. PHARM. JAROSLAW SKIPIOL ist ehemaliger Leistungssportler und Apotheker in Wien. **MAG. PHARM. ANDREAS BERGER** ist Obmann der selbständigen Apotheker in Wien und Konzessionär der Ameisapotheke.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

FR, 24. APRIL 2020, 15.00 UHR

ALTWIENER SALONSCHRAMMELN

© Altwiener Salonschrammeln



Nach dem Motto „Musik macht munter“ führen die **ALTWIENER SALONSCHRAMMELN** gemeinsam mit Sängerin **SANDRA BERN** gepflegte Altwiener Vorstadtmusik mit Gesang, heiteren Wienerliedern und Instrumentalmusik auf.

Die Altwiener Vorstadtmusik unterhält mit ihrem Charme und Witz aber nicht nur – sie fördert obendrein auch noch die Gesundheit. Die Wissenschaft belegt, dass sich aktives Musizieren positiv auf die kognitiven Fähigkeiten auswirkt. Deshalb haben die Salonschrammeln Texte vorbereitet, und das Publikum kann nach Lust und Laune mitsingen. Zusätzlich streuen die Vollblutmusiker humorvolle Anekdoten ein und laden zum typischen „Weana Tanz“ ein – ganz in der Tradition des legendären Schrammel-Ensembles, das Ende des 19. Jahrhunderts berühmt wurde.

So spielen sich die Salonschrammeln nicht nur in die Herzen ihrer ZuhörerInnen – die Konzerte sind auch eine gelungene Kombination aus Musikgenuss, Unterhaltung und Gesundheitsförderung.

DIE TEILNAHME IST FREI! DA DIE PLÄTZE BEGRENZT SIND, BITTEN WIR UM IHRE ANMELDUNG

HAUS NEUBAU, Schottenfeldgasse 25–27, 1070 Wien

MO, 27. APRIL 2020, 19.00 UHR

DEMENZ UND KOMMUNIKATION



Mit mehr als 130.000 Betroffenen in Österreich ist Demenz ein immer größer werdendes Thema unserer Gesellschaft. Menschen mit Demenz verändern sich. Es werden Verluste sichtbar: des Gedächtnisses, der Sprache und der Ausdrucksmöglichkeiten. Die innere Fülle an Gefühlen und Erinnerungen aber bleibt. Für Angehörige ist es trotzdem oft schwierig und schmerzlich, die Welt des demenziell veränderten Menschen zu erreichen. Gelingende Kommunikation, einfühlsames Verstehen, Humor und gute Abgrenzung sind dabei wichtig. Demenz-Expertin Katharina Schoene zeigt in ihrem Vortrag Wege auf, die eine gelingende und erfüllende Begegnung zu Menschen mit Demenz ermöglichen.

KATHARINA SCHOENE, MMA arbeitet als klinische Seelsorgerin im Krankenhaus sowie in Pflegeeinrichtungen und hat sich auf die Begleitung von Menschen im Alter und mit Demenz spezialisiert. Sie ist zertifizierte Validationsanwenderin nach Feil und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision.

Nähere Informationen: www.katharina-schoene.com

DIE TEILNAHME IST FREI

SPARKASSE BADEN, Grabengasse 13, 2500 Baden

DI, 28. APRIL 2020, 16.00 UHR

BEETHOVEN BEWEGT

© John Baldessari



Anlässlich des 250. Geburtstages von Ludwig van Beethoven widmet sich die April-Veranstaltung aus der Reihe „Verstecktes Wien“ dem großen Musiker sowie Komponisten der Wiener Klassik und führt ins Kunsthistorische Museum. Das Haus zeigt zum Jubiläum in Kooperation mit dem Archiv der Gesellschaft der Musikfreunde in Wien eine durchaus ungewöhnliche Hommage.

Beethovens universelle und einzigartige Rezeption, die epochale Bedeutung seiner Musik, aber auch die Wahrnehmung seiner ikonengleich stilisierten Person lassen eine Unmenge von Anknüpfungspunkten zu. Hochkarätige Gemälde und Arbeiten von Caspar David Friedrich, William Turner, Francisco de Goya oder Anselm Kiefer sowie Skulpturen von Auguste Rodin, Rebecca Horn und John Baldessari werden in Beziehung mit der Musik und der Person Beethovens gebracht. Beethovens Klängen wird damit anschaulich Gestalt verliehen. So ist seine Musik diesmal nicht nur zu hören, sondern auch zu sehen.

Die Führung gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 6

TREFFPUNKT: Kunsthistorisches Museum,
Maria-Theresien-Platz, 1010 Wien

DI, 5. MAI 2020, 18.00 UHR

PSYCHOTHERAPIE IM GESPRÄCH



© Foto Veigl

Was die Seele glücklich macht – damit wir trotz äußerer Belastungen gesund bleiben. Glückliche sein ist eng mit körperlichem und seelischem Wohlbefinden verknüpft. Unsere stressreiche Gesellschaft verursacht eine Reihe von seelischen Erkrankungen, die wir mit dem nötigen Wissen zu einem Gutteil verhindern können. Gerade in Zeiten von Belastungen ist es wichtig zu lernen, auf jene Seiten des Lebens zu schauen, die es lebenswert machen.

LARA-ANDREA VRANEK widmet sich in einer von ihr initiierten Veranstaltungsreihe dem Thema psychische Gesundheit – diesmal gemeinsam mit dem Psychiater Manfred Stelzig, welcher u. a. speziell entwickelte Übungen vorstellt, mit denen es möglich ist, die Stresswaage ins Gleichgewicht zu bringen und den Gesundheitszustand zu verbessern.

DR. MED. MANFRED STELZIG, MSC ist Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut für Psychoanalyse und Psychodrama sowie Lehrtherapeut an verschiedenen Universitäten und Weiterbildungsinstitutionen.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DI, 5. MAI 2020, 18.00 UHR

INNEHALTEN IM MUTH

© Helmut Karl Lackner



Der 5. Mai ist Europatag und zudem der offizielle Gedenktag gegen Gewalt und Rassismus im Andenken an die Opfer des Nationalsozialismus. In Japan feiert man am 5. Mai den Kindertag: Für die internationalen Wiener Sängerknaben ein Anlass, mit dem beliebten Innehalten-Zyklus am 5. Mai ein Zeichen gegen Ausgrenzung zu setzen.

Mitglieder der ÖGGK haben die Möglichkeit, das spezielle Konzert „Innehalten – Gegen Ausgrenzung“ der **WIENER SÄNGERKNABEN** zum vergünstigten Preis zu hören und zusätzlich davor an einer exklusiven Führung durch das MuTh mit der Direktorin Elke Hesse teilzunehmen. Die Führung beginnt um 18.00 Uhr, das Konzert um 19.30 Uhr. Ab ca. 21.00 Uhr lädt das MuTh außerdem zu Wein und Brot, um sich noch weiter auszutauschen.

Das **MUTH – MUSIK & THEATER** steht für die Verbindung von Klassik und Avantgarde, für Offenheit und Vielfalt.

EXKLUSIV FÜR MITGLIEDER:

KOSTEN für Führung, Konzert und Ausklang: € 20,–
 pauschal für alle Kategorien; max. 2 Karten pro Mitglied
Tickets: www.muth.at (Aktionscode „öggk“), T 01 347 80 80
 oder an der MuTh Kassa; max. 25 Teilnehmer

MuTh, Am Augartenspitz 1, 1020 Wien

DO, 7. MAI 2020, 18.30 UHR

ART23 AUSSTELLUNG



© Walter Markl

ART23 GRUPPE FREISCHAFFENDER KÜNSTLER hat es sich zur Aufgabe gemacht, KünstlerInnen und kunstinteressierte Menschen zusammen zu bringen. Die Vienna Art Gallery bietet ihrerseits zeitgenössischen KünstlerInnen die Möglichkeit, ihre Werke zu zeigen. Gemeinsam werden unter dem Titel „contemporary art“ sieben KünstlerInnen vorgestellt, die ihre Werke nicht nur optisch präsentieren, sondern auch persönlich kommentieren.

Ausstellende KünstlerInnen sind:

Peter Daurer – Mario Horak – Eveline Karolyi – Walter Markl – Corina Veith – Werner Veith – Silvia Windisch

Fragen an die KünstlerInnen sind ausdrücklich erwünscht. Im Anschluss laden Künstlergruppe und Galerie zu einem Imbiss.

Art23 wurde 2004 gegründet und organisiert 6 bis 8 Ausstellungen pro Jahr. Das Spektrum der Mitglieder umfasst vorwiegend Malerei, Fotografie und Keramik.

Mehr Informationen zu den KünstlerInnen finden Sie unter www.art23.at

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

TREFFPUNKT: Im Eingangsbereich des Vienna Art Hotel,
Brandmayergasse 7–9, 1050 Wien

DO, 7. MAI 2020, 18.20 UHR

HERZLAUF WIEN IM DONAUPARK

© Katharina Schiffli



Der Herzlauf Österreich ist als unterstützende Aktion zur Vorsorge gegen Herz- sowie Herz-Kreislaufkrankungen bekannt geworden und will Menschen zur Bewegung bringen. Denn regelmäßige sportliche Betätigung ist eine der wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen gegen das weit verbreitete Volksleiden. Zudem kommen die Einnahmen der Organisation „**HERZKINDER ÖSTERREICH**“ zu Gute, die herzkranken Kindern und deren Familien hilft.

Deshalb wollen wir auch dieses Jahr wieder möglichst viele Mitglieder und FreundInnen der ÖGGK animieren, beim Herzlauf mitzumachen. Für Mitglieder übernehmen wir sogar die Nenngebühr. Willkommen sind alle – egal, ob LaufanfängerIn, Fortgeschrittene/r oder ProfiläuferIn. Durch die unterschiedlichen Streckenlängen (3 km, 6 km und 9 km sowie 3 km Nordic Walking) sollte es sämtlichen Sportbegeisterten möglich sein, gemeinsam für die gute Sache zu laufen bzw. zu walken.

Details finden Sie auf der Website des Herzlaufs:
www.herzlauf.at/wien

WIR BITTEN UM ANMELDUNG BIS 23. APRIL 2020

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, ein Teil der Plätze ist für Mitglieder der ÖGGK sowie für TeilnehmerInnen am Lauftraining reserviert.

FR, 8. BIS SO, 10. MAI 2020

ERNÄHRUNGSWOCHENENDE



© Essenziell

„Genussvoll durch die Lebensmittel“ lautet der Titel eines mehrtägigen Ernährungsworkshops, den die beiden Expertinnen von **ESSENZIELL** gestalten.

Achtung: Der Anmeldeschluss ist bereits am 7. April 2020.

An diesem Wochenende erfahren Sie, wie sich Ihr Körper mit den Jahren verändert und wie nach dem Motto „Austausch statt Verzicht“ Gewicht, Blutdruck, Cholesterinwerte & Co. im grünen Bereich bleiben. Es erwarten Sie Informationen zu den Themen Blutdruck, Cholesterin, Gewicht, Darm und Nahrungsergänzungsmittel – fachlich, fundiert, unterhaltsam und mit vielen Beispielen und Verkostungen. Ein Kochworkshop sowie leichte Bewegungseinheiten runden das Programm ab.

TERMIN: 8. bis 10. Mai 2020

KOSTEN pro Person im DZ: € 358,- (EZ-Zuschlag € 26,-)
ÖGGK-Mitglieder € 296,- (EZ-Zuschlag € 26,-)

Inkludiert: 2 Übernachtungen, Vollpension, Workshops, Wasser, Rezepte, Unterlagen

Nicht inkludiert: sonstige Getränke, Pausenkaffee, Ortstaxe

HOTEL KLUGBAUER (Reinischkogel/Steiermark)
www.klugbauer.at

DO, 14. MAI 2020, 18.30 UHR
ERNÄHRUNG & SCHWANGERSCHAFT

© Indrich Fotografie



Ernährung hat während der Schwangerschaft eine große Bedeutung – nicht nur für die werdende Mutter, sondern auch für das noch ungeborene Kind. Denn ihr Baby ist mit, bereits vom ersten Tag an, neun Monate lang. Das bedeutet, dass man als Schwangere täglich auf ausgewogene, ballast- und nährstoffreiche Mahlzeiten achten sollte, denn der Körper leistet in der Schwangerschaft und Stillzeit Außergewöhnliches.

Werden zu wenig essenzielle Nährstoffe aufgenommen, könnte dies zu einem Nährstoffdefizit führen, was in weiterer Folge in Mangelerscheinungen resultieren kann. Im Vortrag von Mariella Schmid geht es einerseits darum, wie man Nährstoffdefiziten während der Schwangerschaft entgegenwirken kann, andererseits aber auch darum, welche Ernährungsmythen kursieren (Stichwort: „Ich muss für zwei essen“) und was man bei lästigen Schwangerschaftsbeschwerden wie morgendlicher Übelkeit und Sodbrennen tun kann.

MARIELLA SCHMID, MSC ist Sport- und Ernährungsberaterin und Gründerin von „Mission Nutrition“.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

MO, 18. MAI 2020, 16.00 UHR

HUNDERTWASSER – SCHIELE



© Belvedere Wien

Diese Ausstellung des Leopold Museum bringt erstmals zwei der wichtigsten österreichischen Künstler des 20. Jahrhunderts in einer Schau zusammen: Friedensreich Hundertwasser und Egon Schiele. Sie spürt der Wahlverwandtschaft zweier Künstler nach, die einander nie persönlich kennenlernen konnten. So werden im Museum die Gemälde der beiden Maler wie Selbstportraits, Landschaften und Städtebilder in einem Dialog zusammengeführt.

Friedensreich Hundertwasser (1928–2000) prägte als Maler, Gestalter von Lebensräumen und Vorkämpfer der Ökologiebewegung die Kunst des 20. Jahrhunderts über die Grenzen Österreichs hinaus. Wenig bekannt ist seine lebenslange, intensive Beschäftigung mit der Person und dem Werk Egon Schieles (1890–1918). Als 20-jähriger Akademiestudent entdeckte er die Kunst der Wiener Moderne für sich: Vor allem Schiele sollte in den folgenden Jahren eine zentrale Bezugsfigur für den international agierenden Künstler werden.

Die Führung im Rahmen der Reihe „Verstecktes Wien“ gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 6

TREFFPUNKT: Leopold Museum, Museumsplatz 1, 1070 Wien

DI, 2. JUNI 2020, 19.00 UHR MIT SPORT GEGEN DIABETES



© Katharina Schiff

Vielen ist bewusst, dass die Entstehung von Diabetes mellitus Typ II eng mit dem Lebensstil zusammenhängt und nicht nur durch genetische Veranlagung verursacht wird. Das bedeutet: Mit regelmäßiger Bewegung und Ernährung kann man auf die Entstehung und den Verlauf der Erkrankung eigenständig Einfluss nehmen und Diabetes wirkungsvoll therapieren.

Ziel dieses Vortrags ist es, dass alle TeilnehmerInnen mit dem Wissen nach Hause gehen, wie die Krankheit verläuft und was man tun kann, um diese Krankheit in den Griff zu bekommen oder zu vermeiden. Dabei ist es egal, ob man bereits Sport treibt oder kompletter Neueinsteiger ist. Es wird der gesamte Weg von körperlicher Inaktivität bis hin zum Bewegungsziel skizziert, mit verschiedensten Anregungen für Vorlieben und körperliche Voraussetzungen.

Ein Vortrag von **BEATE SCHROTT**, Hürdenläuferin und Medizinerin, sowie **PRIM. DR. CLAUDIA FRANCESCO**, Ärztliche Leiterin im SKA Rehabilitationszentrum Alland.

DIE TEILNAHME IST FREI

**DONAU-UNIVERSITÄT KREMS, Audimax,
Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30, 3500 Krems an der Donau**

DO, 4. JUNI 2020, 18.30 UHR

ENTGIFTEN MIT TEM



© instITEM

Der gesunde Körper entgiftet ganz von allein. Deshalb sind die unzähligen Wellness-Produkte – von Detox-Smoothie bis hin zu Detox-Shampoo – mehr als fragwürdig und überflüssig, meint Karl-Heinz Steinmetz. Der geschwächte Körper profitiert hingegen von Impulsen der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM), die den Selbstreinigungsprozess des Körpers unterstützen.

Wie man die TEM im Rahmen einer Frühjahrs- oder Herbstkur nützen kann, erläutert Steinmetz in seinem Vortrag. Er informiert über Rezepte, Übungen und Strategien, die man im Alltag einsetzen kann: Heilpflanzen, die im Fachhandel erhältlich sind oder zum Teil auch selbst geerntet werden können; Impulse für eine Gesundheitsküche, die schmeckt; Bürstenmassage, Saunieren und Wasseranwendungen; und last but not least psychohygienische Maßnahmen wie Atemübungen, Stresskompetenzstärkung und Meditation.

DR. KARL-HEINZ STEINMETZ ist Leiter des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin. Er zeigt, wie man die TEM kreativ in den Alltag einbauen kann.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN**

DI, 16. JUNI 2020, 17.30 UHR

BRUNNEN IN DER INNENSTADT

© Andreas Faessler



Einst waren Brunnen zentrale Wasserversorgungsstellen. Sie lieferten nicht nur Trink- und Nutzwasser, sondern spielten vor allem bei der Feuerbekämpfung eine große Rolle. Der Bedeutung des Wassers entsprechend erfüllen die Brunnen auch eine Reihe von sozialen Aufgaben. Sie sind seit jeher ein kommunikatives Zentrum, prägen das Ortsbild, sind Sinnbild und Kristallisationspunkte des Lebens und dienen auch der Repräsentation. Über ihren Nutzwert hinaus waren Brunnen weihevollere Orte, die im Interesse von Mythologie und Religion standen. Dementsprechend wurden sie im Verlauf der Zeit aufwändig gestaltet. In ganz Wien gibt es übrigens rund 1.000 Trinkbrunnen sowie 55 Monumental- und Denkmalbrunnen – allesamt an zentralen Plätzen der Stadt.

Die Veranstaltung im Rahmen der Reihe „Verstecktes Wien“ wurde von **BRIGITTE LINDINGER** konzipiert und führt zu zahlreichen historischen Brunnen – unter anderem zum Austriabrunnen auf der Freyung, der mit der Statue der gekrönten Austria die zentrale Stellung des Habsburgerreichs in Europa symbolisieren sollte.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 6

TREFFPUNKT: Austriabrunnen, Freyung, 1010 Wien

MI, 17. JUNI 2020, 18.30 UHR

GUTES BAUCHGEFÜHL AUF REISEN



© Institut AllergoSan

Auf jeder Reise spielt der Darm eine zentrale Rolle. Denn am Urlaubsziel warten häufig nicht nur Sommer und Sonnenschein, sondern auch Keime, die einem entspannten Aufenthalt einen Strich durch die Rechnung machen. Alle Menschen, die in tropischen oder subtropischen Ländern mit niedrigen Hygienestandards unterwegs sind, begeben sich in „Durchfallgefahr“. Die Reisediarrhoe ist nicht lebensbedrohlich, aber durch ihre möglichen Folgen wie Reizdarm oder chronische gastrointestinale Symptome bis hin zu chronisch entzündlichen Erkrankungen nicht zu unterschätzen. Sinnvoll ist daher, gleich auf die richtige Prophylaxe zu setzen.

Wie Multispeziesprobiotika den Darm wappnen und wie man die Verdauung unterstützen kann, erfahren Sie im Vortrag von **STEFANIE LUTTENBERGER, MSC**, medizinisch-wissenschaftliche Beraterin des Instituts AllergoSan. Er findet im Rahmen der „Akademie des Bauchgefühls“ in Kooperation mit dem Institut **ALLERGOSAN** statt. Ab 18.00 Uhr und im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, sich vor Ort individuell beraten zu lassen.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN**

DO, 18. JUNI 2020, 18.30 UHR

ENDLICH RAUCHFREI



© Anima Mentis

Dass Rauchen ungesund ist, wissen viele. Aber wie schafft man es, mit dem Rauchen aufzuhören? Wieso gelingt es manchen Menschen auf Anhieb und manchen scheinbar nie? Diese und andere Fragen wollen die Expertinnen von Anima Mentis in ihrem Vortrag beantworten.

Den ersten Schritt zur Rauchfreiheit hat man getan, indem man an einen Rauchstopp denkt. Die langfristige Abstinenz stellt jedoch für die meisten Menschen eine Herausforderung dar. Mit bewährten Methoden aus der Gesundheitspsychologie lässt sich dieser Weg einfacher gestalten. Die Psychologinnen stellen Tools vor, die zur notwendigen Motivation verhelfen und das Durchhaltevermögen langfristig stärken, damit man das Leben eigenverantwortlich und so gesund wie möglich genießen kann.

MARIANA HAAS, MSC, Gesundheitspsychologin und **KIRA KECKSTEIN, MSC**, in Ausbildung zur klinischen Psychologin, arbeiten beide bei Anima Mentis, dem ersten Fitnesscenter für die Seele. www.animamentis.at Anima Mentis ist ein neuer Kooperationspartner der ÖGGK – Info über Vergünstigungen siehe www.oeggk.at/kooperationspartner/

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 25. JUNI 2020, 17.00 UHR

MUSIK UND ICH



© Schewig Fotodesign

Unter dem Themenschwerpunkt „DEMENZ UND ICH“, der gemeinsam mit dem MINI MED Studium und der MAS Alzheimerhilfe organisiert wird, findet neben Vorträgen auch ein Konzert der besonderen Art bei der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze statt – speziell für Demenzkranke und ihre Angehörigen.

Denn Demenz-ExpertInnen sind überzeugt: Musik berührt uns auf einer Ebene, wo andere Kommunikationskanäle versagen. Die Klangsprache verbindet durch emotionale Eindrücke, Resonanz und Schwingungen. Das gemeinsame Erleben eines Konzertes erfreut, stärkt Beziehungen und gibt Kraft für die Herausforderungen des Alltags.

Die jungen MusikerInnen des **QUARTETTO ASSAI** spielen erlesene Streichquartette von Joseph Haydn, Wolfgang Amadeus Mozart und Johann Strauß. **KATHARINA SCHOENE, MMA**, klinische Seelsorgerin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, begleitet Demenzkranke und ihre Angehörigen durch den gemeinsamen Konzertnachmittag.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

SA, 18. JULI 2020, 16.00 UHR

GRAFENEGB: BEST OF SWING

© Klaus Vyhnašek



In stimmungsvollem Ambiente unter freiem Himmel findet am 18. Juli 2020 das Best of Swing-Konzert im Wolkenurm Grafenegg statt. Die moderne Bühne liegt im Schlosspark in einer natürlichen Arena und bietet eine einzigartige Atmosphäre.

Das Swing Dance Orchestra feiert mit Andrej Hermlin, David Hermlin, Rachel Hermlin und Solisten seinen Auftritt und spielt an diesem lauen Abend unter anderem die Titel „Bei Mir Bist Du Schoen“, „Let’s Call The Whole Thing Off“, „Ha Ya Love“, „The Jumpin’Jive“ und viele mehr.

ABLAUF:

- 16.00 Uhr: Abfahrt aus Wien (Musikverein)
 17.30 – 18.15 Uhr: Prélude im Innenhof Schloß Grafenegg
 18.30 Uhr: Möglichkeit für ein individuelles Abendessen
 20.00 Uhr: Konzertbeginn
 Im Anschluss: Rückfahrt nach Wien (Musikverein)

KOSTEN Kategorie 3 + Busfahrt: € 49,-
 ÖGGK-Mitglieder € 41,-

Diese Preise werden durch die ÖGGK gestützt.

WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG BIS 9. APRIL 2020

DO, 3. SEPTEMBER 2020, 18.30 UHR BUSINESS RUN



© Katharina Schiffl

Laufen Sie gemeinsam mit uns beim Business Run mit – wir übernehmen für Sie die Startgebühr! Der Business Run ist ein Teambewerb. Jedes Team besteht aus drei Mitgliedern, die jeweils eine Strecke von 4,1 km im Wiener Prater zurücklegen müssen. Der Business Run ist also kein Staffelnbewerb. Die Distanz wurde so gewählt, dass sie auch für wenig geübte LäuferInnen einfach zu bewältigen ist. Wir laden daher ausdrücklich jede/n ein mitzumachen, unabhängig von den sportlichen Vorkenntnissen.

Gestartet wird in der Meiereistraße vor dem Ernst Happel Stadion, 1020 Wien. Wir empfehlen mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen, da nur wenige Parkplätze zur Verfügung stehen und Staus vorhergesagt werden.

Ab ca. 21.00 Uhr findet im Partybereich eine Siegerehrung statt. Den drei besten Teams jeder Kategorie winken Pokale. Eine Medaille erhält jede/r TeilnehmerIn im Ziel.

Nähere Informationen zum Lauf: www.businessrun.at

WIR BITTEN UM ANMELDUNG BIS 15. AUGUST 2020.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, ein Teil der Plätze ist für Mitglieder der ÖGGK reserviert. Bitte maximal 3 Anmeldungen pro Person (ein Team).

MEIEREISTRASSE VOR DEM ERNST HAPPEL STADION, 1020 WIEN

DO, 3. SEPTEMBER 2020, 13.30 UHR

ALLEGRO VIVO FESTIVAL

© Schewig Fotodesign



Die Kulturfahrt führt im September zum Allegro Vivo Festival auf Schloss Rosenberg im Waldviertel.

13.30 Uhr Abfahrt von Operngasse 4, 1010 Wien

15.00 Uhr Führung Rosenberg und Falknerei

17.00 Uhr Essen (auf Wunsch & eigene Rechnung)

19.00 Uhr Konzertbeginn „Viola appassionata“

21.00 Uhr Rückfahrt, Ankunft in Wien ca. 22.00 Uhr

PROGRAMM:

Akira Nishimura, Fantasia on „Song of the birds“

G. F. Händel, „Lascia ch'io pianga“ für Viola solo

L. v. Beethoven, Trio op. 87

L. v. Beethoven, Streichquintett C-Dur op. 29 „Sturm“

BESETZUNG:

Ingolf Turban, Violine; Thomas Fheodoroff, Violine;

Nobuko Imai, Viola; Veit Hertenstein, Viola; Marko

Ylönen, Cello.

KOSTEN: € 70,- inkl. Busfahrt und Konzertticket 1. Kategorie

ÖGGK-Mitglieder € 60,-

Anmeldung und Informationen:

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

TREFFPUNKT: Operngasse 4, 1010 Wien

FR, 25.–SO, 27. SEPTEMBER 2020

WANDERUNG AUF DIE TEICHALM



© TVB Almenland/Pollhammer

Der Naturpark Almenland nördlich von Graz ist das größte zusammenhängende Niedrigalm-Weidegebiet Europas. Sanfte Wiesen und Weiden kennzeichnen die Region, aber auch ausgedehnte Waldlandschaften mit imposanten Felswänden und Schluchten warten darauf, entdeckt zu werden. Besonders sehenswert sind die Bärenschuttklamm, die Drachenhöhle und der Moorlehrpfad.

Wir laden Sie ein, mit uns bei zwei geführten Wanderungen die idyllische Landschaft der Teichalm kennenzulernen. Zahlreiche Rundwege und die vielen Einkehrmöglichkeiten bieten uns die Möglichkeit, die Dauer und Schwierigkeit der Wanderung individuell zu gestalten.

Als Wanderführer steht uns **ING. KARL BERNHARDT** zur Verfügung.

Die Führung und das Abendessen an beiden Abenden (ohne Getränke) übernimmt die ÖGGK im Sinne der gemeinnützigen Gesundheitsförderung. Die Anreise und Unterkunft sind individuell zu organisieren (über mögliche Unterkünfte informieren wir gerne).

Nähere Infos auch auf www.almenland.at/naturpark/

KOSTEN:

eigene Anreise, Übernachtungen und Konsumationen

BITTE UM VERBINDLICHE ANMELDUNG BIS 30. JUNI 2020

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER

Dr. Kasia Greco

Dr. Kasia Greco, MBA, nutzt als Kooperationspartnerin unsere Räume für Coaching und Beratung speziell zum Thema Frauen und Beruf. www.kasiagreco.com

InstiTEM

InstiTEM führt an unserem Vereinssitz einen Grundlagenkurs zur Traditionellen Europäischen Medizin durch. www.institem.at

Institut AllergoSan

In Kooperation mit dem Institut AllergoSan veranstalten wir eine Vortragsreihe rund um den Darm, dem Zentrum des Menschen. www.allergosan.at

Mediclass

In Kooperation mit dem Gesundheitsclub Mediclass bieten wir Privatmedizin zum Kassentarif – mit über 60 Fachärzten & Therapeuten. www.oeggk.at/mediclass

meinpflegegeld.at

Elisabeth Hahn berät und unterstützt Sie in Kooperation mit unserem Verein bei Fragen rund ums Thema Pflege. www.meinpflegegeld.at

mission nutrition

Mariella Schmid, MSc hält für uns Seminare zum Thema Bewegung und Ernährung und berät individuell. www.mission-nutrition.at

Shiatsu

Durch die Kooperation mit Brigitte Markl und Alexandra Trafoier können Sie in unseren Räumlichkeiten die entspannende Wirkung von Shiatsu erfahren.

Lara-Andrea Vranek

Lara-Andrea Vranek bietet Psychotherapie zur Förderung seelischer Gesundheit sowie zur Krankheitsprävention und -behandlung an. www.psychotherapieoesterreich.info

WIR BEGLEITEN SIE DURCHS LEBEN

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

Bereits für einen geringen Beitrag (Beitragsgebühr einmalig € 25,- und Mitgliedsbeitrag pro Jahr € 40,-) genießen Mitglieder wertvolle Unterstützung und Begünstigungen rund um die Belange ihrer Gesundheit – zum Beispiel:

- ▶ eine attraktive Gruppenversicherung mit allen Vorteilen einer privaten Zusatzversicherung
- ▶ einen Geburtskostenzuschuss (einkommensabhängig)
- ▶ Zuschüsse auf medizinische Leistungen bei besonders berücksichtigungswürdigen Umständen
- ▶ Vergünstigungen bis zu 20% beim Bezug von Apothekergütern
- ▶ Vergünstigungen in diversen Wellnesshotels
- ▶ Vergünstigungen bei Bandagisten und Optikern in Wien
- ▶ Ermäßigungen in kulturellen Einrichtungen wie dem Haus der Musik, dem Theater wortwiege oder auf Konzertkarten des Allegro Vivo Kammermusikfestivals
- ▶ und vieles mehr

WERDEN SIE JETZT MITGLIED!

Nähere Auskünfte erhalten Sie in unserem Generalsekretariat:



**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