



**ÖSTERREICHISCHE
GESELLSCHAFT VOM
GOLDENEN KREUZE**



**Programm
Jänner – März 2024**

VORWORT

Wir als Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuz stoßen mit unserer Ausrichtung, die körperliche, seelische und mentale Gesundheit zu fördern, auf großen Bedarf. Und wir können mit einem ausgewogenen Programm, das unserer Gemeinnützigkeit gerecht wird, auch viel bewegen. Vor allem die Informationsschwerpunkte und konkreten Angebote, die wir mit dem Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz sowie unseren Partner-Apotheken allen Interessierten niederschwellig zugänglich machen, treffen einen Nerv. Die Menschen sehen sich im Gesundheitssystem oftmals allein gelassen. Sie haben selbst bei Themen wie Cholesterin oder Herzgesundheit ein Wissensdefizit und sind ratlos, wohin sie sich mit Anliegen wenden sollen. Wir begegnen dem mit Vorträgen, mit Aktivitäten zum Mitmachen und nicht zuletzt mit eigenen Aktionswochen.

Diese Richtung werden wir auch 2024 beibehalten und uns auf wichtige Gesundheitsthemen umfassend konzentrieren. Gleich im ersten Quartal widmen wir uns schwerpunktmäßig dem Themenbereich Diabetes und haben dazu unterschiedlichste Veranstaltungsformate gestaltet sowie eine Aktionswoche vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz geplant. Ergänzend finden Sie am Ende des Folders thematisch passende Vergünstigungen für unsere Mitglieder.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen erholsamen Jahreswechsel und einen guten Start ins Neue Jahr!

Mag. Erika Sander

Mag. Erika Sander
Generalsekretärin

Dr. Wilhelm Gloss

Dr. Wilhelm Gloss
Präsident



GESUNDHEIT

Schwerpunkt Diabetes	6
Mit Willenskraft zum Erfolg	7
Podcast HÖRENSWERT : Willensstärke	8
Sport gegen Diabetes	9
Diabetes im Fokus	12
Podcast HÖRENSWERT : Cranio-Sacral-Therapie	13
Psychotherapie im Gespräch	14
Aktionswoche Diabetes	16
Diabetes & Metabolisches Syndrom	17
Podcast HÖRENSWERT : Diabetes	19

KUNST UND KULTUR

VERSTECKTES WIEN : Josephinum	15
VERSTECKTES WIEN : Roy Lichtenstein	18

BEWEGUNG

Wirbelsäulenturnen	10
Lauftraining	11
Wings for Life Run	20

VERGÜNSTIGUNGEN

Vergünstigungen passend zum Schwerpunktthema	21
--	----



ANMELDE- UND ZAHLUNGSMODALITÄTEN



Beachten Sie bitte, dass bei kostenpflichtigen Veranstaltungen Ihre Anmeldung verbindlich ist. Sollten Sie verhindert sein, kann Ihre Anmeldung bis spätestens 24 Stunden vorher an eine andere Person übertragen werden.

Im Sinne der Gemeinnützigkeit werden alle kostenpflichtigen Veranstaltungen von der ÖGGK finanziell gestützt, um sie einem möglichst breiten Publikum zugänglich zu machen.

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie, dass während der Veranstaltung Foto- oder Filmaufnahmen gemacht und diese Aufnahmen analog und digital im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation verwendet werden.

Anmeldungen für sämtliche Veranstaltungen

(außer es ist im Programm anders angegeben):

ÖGGK Generalsekretariat

T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

oder direkt über unsere Website www.oeggk.at

KOSTENPFLICHTIGE VERANSTALTUNGEN

Der jeweilige Kostenbeitrag muss im Voraus auf unser Konto eingezahlt werden:

Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze
IBAN AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte geben Sie als Verwendungszweck den Titel der Veranstaltung an. Eine Barzahlung ist nicht möglich.

STADTSPAZIERGÄNGE VERSTECKTES WIEN

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

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

Gerne können Sie wie bisher individuell an nur einem Spaziergang teilnehmen. Darüber hinaus haben Sie aber auch die Möglichkeit, günstige Blöcke zu erwerben.

BLÖCKE FÜR... (VOUCHER)	NORMALPREIS	PREIS FÜR MITGLIEDER
1-mal	€ 13,50	€ 11,20
2-mal	€ 24,40	€ 20,20
4-mal	€ 43,20	€ 36,00
7-mal	€ 70,70	€ 58,80

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

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

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

Der Kostenbeitrag muss bei allen Führungen vorab auf unser Konto eingezahlt werden. Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze, IBAN AT76 3400 0000 0724 5673. Bitte geben Sie als Verwendungszweck den Titel der jeweiligen Führung bzw. „Block Verstecktes Wien“ an. Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

SCHWERPUNKT DIABETES



© Freepik

Diabetes zählt zu den am weitesten verbreiteten Krankheiten in unserer Gesellschaft. In Österreich haben geschätzte 600.000 Personen die sogenannte „Zuckerkrankheit“, immer häufiger auch jüngere Menschen. 90 Prozent aller Diabetes-PatientInnen leiden unter dem Typ-2-Diabetes, der schleichend entsteht und oft lange Zeit keine Beschwerden verursacht. Genau das ist jedoch das Heimtückische: Der Körper merkt sich jede einzelne Überzuckerung („Zuckergedächtnis“) und präsentiert Jahre später die Folgen, etwa Nervenschäden oder Durchblutungsstörungen besonders an Unterschenkeln und Füßen.

Dennoch wird vor allem in der Vorsorge noch immer viel zu wenig getan, um diese Volkskrankheit frühzeitig zu bekämpfen. Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze widmet daher dem Diabetes im ersten Quartal 2024 einen Themenschwerpunkt und wird auf vielfältige Weise die Zusammenhänge erklären sowie präventive Maßnahmen vorstellen. Wissen ist – darin sind sich die ExpertInnen einig – der Schlüssel dazu, dieser chronischen Erkrankung vorzubeugen und sie bestmöglich zu behandeln.

Alle Programmpunkte zum **SCHWERPUNKT DIABETES** sind mit dem Signet gekennzeichnet.



DO, 18. JÄNNER 2024, 18.30 UHR MIT WILLENSKRAFT ZUM ERFOLG



© Richard Tlanzer

Seit seiner Geburt lebt Thomas Haller mit spastischer Diplegie. Sein Leben lang wurden ihm Steine in den Weg gelegt. Dennoch hat er nie aufgegeben und sich im wahren Sinn des Wortes in den Olymp gekämpft. Er hat den Fahrtendienst hallermobil – ein Unternehmen mit über 100 MitarbeiterInnen – aufgebaut, der sich um Personen mit besonderen Bedürfnissen in ihrer Mobilität kümmert. Und er ist mehrfacher Teilnehmer bei Paralympischen Spielen im Dressurreiten.

Wie er das auf Krücken geschafft hat, wird er in seinem Vortrag erzählen. Er will damit Mut machen und die Energie mitgeben, selbst in schwierigen Zeiten nie aufzugeben und immer nach vorne zu blicken. Denn jede/r bekommt in seinem Leben Steine in den Weg gelegt – ob im Berufs- oder Privatleben, als MitarbeiterIn oder Führungskraft. Es kommt nur darauf an, wie man diese Gelegenheit betrachtet: als Chance oder Hürde.

THOMAS HALLER ist Unternehmer und Autor des Buchs „Die Macht der Willensstärke“. Außerdem hält er Vorträge und gibt Coachings.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

AB FR, 19. JÄNNER 2024

WILLENSSTÄRKE



Dass der Wille oft Berge versetzen kann, beweist Unternehmer und Autor Thomas Haller passend zum Vortrag auch im Podcast: Er wurde mit spastischer Diplegie geboren und ist deshalb beim Gehen auf Krücken angewiesen. Trotzdem oder vielleicht gerade deshalb hat er „die Bewegung“ zu seinem Beruf gemacht. Er befördert Menschen auf der Straße, er bewegt sie in seinen Vorträgen und bewegt sich selbst aktiv beim Pferdesport als Dressurreiter.

Welche Rolle dabei seine Willensstärke spielt und wie man mit einem klaren Ziel vor Augen, Durchhaltevermögen, Disziplin sowie der nötigen Prise Humor zum Erfolg kommt, darüber spricht Moderatorin **DENISE SEIFFERT** mit **THOMAS HALLER** in der 34. Episode von **HÖRENSWERT**. Zum Nachhören ab 19. Jänner überall, wo es Podcasts gibt.

Wer sich noch weiter vertiefen will, sollte das Buch “Die Macht der Willensstärke” lesen. Überlebenskünstler Haller schildert darin in Kurzgeschichten seinen Weg von Beginn an und vermittelt positive Sichtweisen für ein besonnenes Leben. thomas-haller.at/buch/

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

Auf der Website unter www.oeggk.at/podcast und über alle gängigen Podcast-Plattformen

DO, 1. FEBRUAR 2024, 18.30 UHR

SPORT GEGEN DIABETES



Die Entstehung von Typ-2-Diabetes und Arteriosklerose ist nicht nur durch genetische Veranlagung bedingt, sondern hängt auch eng mit dem Lebensstil zusammen. Dieser Vortrag von Beate Taylor soll helfen, die Krankheiten besser zu verstehen und vor allem aufzeigen, wie man eigenständig durch regelmäßige Bewegung und richtige Ernährung auf den Verlauf Einfluss nehmen kann.

Mit Bewegung und Ernährung haben Betroffene zwei sehr wirkungsvolle Mittel in der Hand, um die Erkrankungen zu therapieren. Wichtig ist allerdings zu wissen, welche häufigen Ernährungsfehler es zu vermeiden gilt, wann man etwas unternehmen kann und in welcher Form man körperlich aktiv werden sollte. Dabei ist es nebensächlich, ob jemand bereits Sport betreibt und/oder auf die Ernährung achtet oder kompletter Neueinsteiger ist. Es wird der gesamte Weg von körperlicher Inaktivität bis hin zum Bewegungsziel mit Anregungen skizziert.

Die ehemalige Hürdenlauf-Leistungssportlerin **DR. BEATE TAYLOR** ist Medizinerin und arbeitet heute als Coach und Speaker.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

AB MO, 12. FEB. 2024, 16.00 UHR WIRBELSÄULETURNEN



© Freepik

Rückenschmerzen kennt nahezu jeder von uns. Verantwortlich dafür sind in den meisten Fällen Funktionsstörungen, die auf massive Fehlspannungen der Muskulatur oder auch fehlende Muskelkraft zurückzuführen sind. Deshalb ist – anstelle von Medikamenten – gezielte Bewegung und die Stärkung der Rückenmuskulatur ein probates Mittel. Das angepasste und richtige Training dieser Muskelpartien ist nicht nur gesünder, sondern auch effektiver. Durch den Muskelaufbau wird die eigene Stabilisierungsfähigkeit der Wirbelsäule wiederhergestellt.

Halten Sie Ihren Rücken gesund und trainieren Sie bei unserem Wirbelsäulenturnen mit der diplomierten Physiotherapeutin **MAG. SIGRID BERTAGNOLI**.

TERMINE:

12., 19. und 26. Februar, 4. und 18. März, 8., 15., 22. und 29. April, 6., 13. und 27. Mai, 3. und 10. Juni 2024. Der Kurs findet immer montags von 16.00 bis 17.00 Uhr statt.

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

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

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

AB DI, 13. FEBRUAR 2024, 18.30 UHR LAUFTRAINING



© accelent

Gezieltes Training ist für erfahrene LäuferInnen gleichermaßen sinnvoll wie für Menschen, die nach den Weihnachtsfeiertagen mit regelmäßigem Laufen beginnen wollen. Die professionellen Coaches und ehemaligen SpitzensportlerInnen **BEATE TAYLOR** und **REINHARD KIEFER** schaffen es beim Lauftraining, auf jede/n einzugehen und alle individuell zu fordern. Bei den zwölf 75-minütigen Einheiten entlang des Wienflusses werden Lauftechniken, Mobilisation und Kräftigungsübungen vermittelt sowie mit Intervallen das persönliche Leistungsniveau verbessert.

Das Lauftraining eignet sich speziell zur Vorbereitung auf den Wings for Life Run. Aber auch alle, die sich einfach fit halten oder fit werden wollen, sind herzlich willkommen.

TERMINE: (12 Einheiten), jeweils am Dienstag von 18.30 bis 19.45 Uhr: 13., 20. und 27. Februar, 5., 12., 19. und 26. März, 2., 9., 16., 23. und 30. April.

PREIS FÜR 12 EINHEITEN: € 144,50 | FÜR MITGLIEDER € 96,30

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

DO, 22. FEBRUAR 2024, 18.30 UHR

DIABETES IM FOKUS



Obwohl nahezu jede/r schon von Diabetes gehört hat und möglicherweise sogar Betroffene in seinem Umfeld kennt, sind bei den meisten zahlreiche Fragen offen. Ist die genetische Veranlagung ausschlaggebend? Welchen Anteil hat der Lebensstil? Was beeinflusst den Blutzucker? Welche Risikofaktoren gibt es? Geht es nur um Zucker, oder was gilt es bei der Ernährung noch zu beachten? Ist Sport förderlich oder sollten Diabetes-PatientInnen vielleicht sogar auf Sport verzichten?

Als erfahrender Internist mit den Schwerpunkten Diabetes, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Hormonerkrankungen kann Bernhard Ludvik Antworten auf all diese Fragen geben. Zudem informiert er in seinem Vortrag über Behandlungsmöglichkeiten und die Blutzucker-Selbstkontrolle.

PRIM. UNIV.-PROF. BERNHARD LUDVIK ist Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Stoffwechsel mit eigener Praxis sowie Primar der 1. Medizinischen Abteilung mit Diabetologie, Endokrinologie und Nephrologie an der Klinik Landstraße in Wien.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

FR, 23. FEBRUAR 2024

CRANIO-SACRAL-THERAPIE



Die Craniosacrale Biodynamik hat sich aus der Osteopathie entwickelt und ist eine sehr sanfte, respektvolle und auch ganzheitliche Behandlungsmethode. Sie ist für Menschen jeden Alters geeignet und hat zum Ziel, das natürliche Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen, das Wohlbefinden zu steigern und das Immunsystem zu stärken. Durch gezielte Handgriffe an Schädel, Nacken, Wirbelsäule, Thorax, Becken oder Füßen werden Blockaden gelöst, und die Energie wird wieder zum Fließen gebracht. Dies lindert Schmerzen sowie Verspannungen und verbessert die Mobilität.

Für manche bedeutet die Cranio-Sacral-Therapie damit einen neuen, sanften Behandlungszugang zu vielfältigen Beschwerden. Für andere ist es schlichtweg Hokusfokus. Wie Cranio-Sacral-Therapie funktioniert und bei welchen Anwendungsgebieten sie Erfolge zeigt, darüber spricht Moderatorin **DENISE SEIFFERT** in der 35. Episode von **HÖRENSWERT** mit **PETRA GROTTENTHALER**. Sie ist ausgebildete Cranio-Sacral-Therapeutin. Ab 23. Februar überall, wo es Podcasts gibt.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

Auf der Website unter www.oeggk.at/podcast und über alle gängigen Podcast-Plattformen

MI, 28. FEBRUAR 2024, 18.00 UHR PSYCHOTHERAPIE IM GESPRÄCH



© Bodo Kirchner/Paris Lodron Universität Salzburg

Herz und Seele sind eng miteinander verbunden – in Gesundheit wie auch in Krankheit. Das Herz sagt dabei sehr viel über unseren Gesundheitszustand aus. Es spricht, stolpert, klopft wie wild und manchmal versagt es auch oder zerbricht aus Enttäuschung, Angst oder Trauer. Typische und häufige Herzerkrankungen haben daher immer auch eine seelische und soziale Komponente, welche bei der Behandlung mitberücksichtigt werden muss. Soll der ganze Mensch gesunden, braucht beides Behandlung. Im Vortrag „Herz und Seele“, der im Rahmen der von **LARA-ANDREA VRANEK** initiierten Reihe „Psychotherapie im Gespräch“ stattfindet, klärt Bodo Kirchner über das Thema auf. Er bietet die Gelegenheit, sich über die Zusammenhänge von Herz und Seele zu informieren und ein Gesundheitsprogramm für sich selbst und für alle, die einem am Herzen liegen, zu gestalten.

DR. BODO KIRCHNER ist Facharzt für Innere Medizin und psychosomatische Medizin, Psychoanalytiker, Supervisor sowie langjähriger Leiter des Qualitätszirkels Herz und Psyche.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 29. FEBRUAR 2024, 16.30 UHR MEDIZIN IM MUSEUM



© Reiner Riedler

Das Josephinum wurde 1785 nach Plänen von Isidor Canevale fertiggestellt. Es ist neben der heutigen Nationalbibliothek der einzige Repräsentativbau, der auf Joseph II. zurückgeht und gilt als das bedeutendste Beispiel klassizistischer Architektur in Wien. Vor allem aber beherbergt das Josephinum auf 1.000 m² Ausstellungsfläche eine einzigartige medizinhistorische Ausstellung, die einen breiten Bogen von der Gründungszeit des Hauses bis hin zur heutigen Hightech-Medizin spannt. Zu den bedeutendsten Objekten zählen die weltberühmten anatomischen Wachsmodele aus dem Jahr 1785 und die Feile, mit der Kaiserin Elisabeth ermordet wurde. Aktuell werden außerdem die Seligmann-Fragmente – die mutmaßlichen Schädelteile von Ludwig Van Beethoven – in Zusammenhang mit Beethovens Ärzten Johann Adam Schmidt und Johann Peter Frank gezeigt.

Durch die Ausstellung führt **BRIGITTE LINDINGER** im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN**. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Wiener Medizinischen Schule.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

**TREFFPUNKT: FOYER DES JOSEPHINUMS,
Währinger Straße 25, 1090 WIEN**

11.–16. MÄRZ 2024

AKTIONSWOCHE DIABETES



© Freepik

Diabetes – auch bekannt unter dem Begriff „Zuckerkrankheit“ – ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der das Hormon Insulin im Körper nicht ausreichend wirkt. In der Folge steigt der Blutzuckerspiegel dauerhaft an. Das schädigt langfristig die Gefäße sowie verschiedene Organe und kann zu Folgeerkrankungen sowie schwerwiegenden Komplikationen führen. Eine frühe Diagnose und Behandlung sind daher sehr wichtig. Mit rechtzeitiger Therapie ist die Prognose meist günstig, und die Symptome bleiben kontrollierbar. Ohne Behandlung kommt es zu einer zunehmenden Verschlechterung. Als typische erste Symptome gelten zum Beispiel starker Durst, häufiges Urinieren oder Müdigkeit.

Um besorgten Menschen und insbesondere Risikopersonen die Möglichkeit zu geben, mehr zu erfahren, organisiert das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz Mitte März 2024 eine Aktionswoche. In den Partner-Apotheken in Wien und Umgebung können sich Interessierte informieren und den Langzeitzucker-Wert (HbA1c) mit einem kostenfreien Selbsttest bestimmen.

MEHR INFORMATIONEN AB FEBRUAR 2024
GESUNDHEITSNETZ GOLDENES KREUZ
www.gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at/aktuelles

MI, 20. MÄRZ 2024, 18.30 UHR

METABOLISCHES SYNDROM



© privat

Unsere Lebensweise – und vor allem unsere Ernährung – hat sich in den vergangenen Jahrzehnten erheblich verändert, und zwar zum Schlechten: Die „westliche Diät“ mit einem Zuviel an Fleisch, Zucker und industriell verarbeiteten Lebensmitteln ist der Nährboden für zahlreiche Zivilisationskrankheiten, die sich nicht nur massiv auf unser Wohlbefinden auswirken, sondern auch das Gesundheitssystem enorm belasten. Eine dieser neuen Volkskrankheiten, das Metabolische Syndrom, steht in engem Zusammenhang mit dem Darm und unserem Mikrobiom. Aktuelle Studien zeigen jedoch eindrucksvoll, dass der gezielte Einsatz von Probiotika auf unterschiedliche Faktoren des Metabolischen Syndroms einen positiven Einfluss hat. Simone Kumhofer wird in ihrem Vortrag Zusammenhänge und Wirkung erklären.

Der Vortrag findet im Rahmen der Vortragsreihe „Akademie des Bauchgefühls“ statt, die die ÖGGK in Kooperation mit dem Institut AllergoSan veranstaltet. **SIMONE KUMHOFER, BA, BSc, MSc** ist Sporternährungswissenschaftlerin, Triathletin sowie OMNi-BiOTiC-Botschafterin.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

MI, 20. MÄRZ 2024, 16.30 UHR

ROY LICHTENSTEIN



© Louisiana Museum of Modern Art, Humlebæk

Die ALBERTINA widmet Roy Lichtenstein – einem der Pioniere der Kunst des 20. Jahrhunderts und einem der wichtigsten Protagonisten der Pop Art – anlässlich seines 100. Geburtstages eine große Retrospektive. Bedeutende Hauptwerke aus führenden europäischen und US-amerikanischen Museen sowie aus internationalen Privatsammlungen stellen die wichtigsten Etappen seines Oeuvres von den frühen 1960er-Jahren bis zum Spätwerk vor. Lichtensteins Bilder beziehen sich fast immer auf Bilder anderer KünstlerInnen, zeigen eine Wirklichkeit zweiten Grades, wobei sie sich gleichermaßen der „High Art“ wie auch der „Low Art“ bedienen. Seine Cartoon-Ästhetik und Imitation von industriellen Drucktechniken werden ebenso einen Schwerpunkt der Ausstellung bilden wie sein bisher weniger bekanntes skulpturales Werk – eine Kunst, von der Lichtenstein behauptete, dass sie nichts mit ihm zu tun habe.

Die Führung von **BRIGITTE LINDINGER** findet im Rahmen der Reihe **VERSTECKTES WIEN** statt.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 5

TREFFPUNKT: FOYER DER ALBERTINA,
Albertinaplatz 1, 1010 Wien

FR, 29. MÄRZ 2024

DIABETES



© Theo Hertenberger

Für alle, die am Vortrag von **BERNHARD LUDVIK** zum Thema Diabetes nicht teilnehmen können, ist der Podcast die richtige Alternative. Der Facharzt und Diabetes-Experte wird im Gespräch mit Moderatorin **DENISE SEIFFERT** ein Basiswissen über die Volkskrankheit vermitteln und laientauglich auf oft gestellte Fragen eingehen. Zur Sprache kommt etwa: Woher stammt die Krankheit? Wer sind die Betroffenen? Welche Symptome sollten mich hellhörig machen und zu einer medizinischen Abklärung veranlassen? Wie kann ich die Entstehung von Diabetes im besten Fall verhindern? Wie lässt er sich therapieren?

Zudem wird Bernhard Ludvik aber auch darauf eingehen, wie man mit innovativen Methoden selbst Manager seiner Erkrankung wird, ein Leben mit Diabetes möglichst gut gestaltet werden kann, in welchem Ausmaß Sport und Reisen ratsam sind und wo man sich als Betroffene/r Hilfe holen kann.

Alles ab 29. März in der 36. Episode von **HÖRENSWERT**, auf der Website der ÖGGK und überall wo es Podcasts gibt.

JEDERZEIT KOSTENFREI ZU HÖREN UND ZU ABONNIEREN

Auf der Website unter www.oeggk.at/podcast und über alle gängigen Podcast-Plattformen

SO, 5. MAI 2024, AB 13.00 UHR

WINGS FOR LIFE RUN



© Marian Radovic/Wings for Life World Run

Beim Wings for Life World Run ist so ziemlich alles anders. Unter dem Motto „Running for those who can't“ fließen sämtliche Startgelder und Spenden zu 100 Prozent in die Rückenmarksforschung. Aber auch der Lauf selbst ist einzigartig. So starten alle TeilnehmerInnen weltweit zur selben Zeit – egal ob SpitzensportlerIn oder HobbyläuferIn. Eine Ziellinie gibt es nicht. Stattdessen setzt sich 30 Minuten nach dem Start das Catcher Car in Bewegung und überholt die LäuferInnen und RollstuhlfahrerInnen nach und nach. Teilnehmen können Einzelpersonen oder auch Teams.

Vergangenes Jahr waren über 200.000 Menschen weltweit zeitgleich unterwegs und erzielten eine Spendensumme von 5,8 Mio. Euro. Die ÖGGK unterstützt dieses Projekt und übernimmt im Sinne der Gemeinnützigkeit die Startgebühr für eine begrenzte Zahl an TeilnehmerInnen.

Mehr zum Lauf: www.wingsforlifeworldrun.com/de Das darauf ausgerichtete Lauftraining finden Sie auf Seite 11.

WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG BIS 22. APRIL 2024

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, ein Teil der Plätze ist für Mitglieder der ÖGGK reserviert.

TREFFPUNKT: VOR DEM WIENER RATHAUS
auf der Ringstraße, 1010 Wien

FÜR MITGLIEDER

GÜNSTIGER

Mitglieder der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze genießen zahlreiche Vorteile, die von großzügigen Rabatten bei Gesundheitsprodukten und Apothekerwaren über Ermäßigungen im Bereich Kunst und Kultur bis hin zu Wellnessaufenthalten in renommierten Häusern in Österreich reichen. Passend zum Schwerpunktthema Diabetes finden sich ausgewählte auf den folgenden Seiten. Wir raten Ihnen, bereits vor dem Kauf oder der Buchung auf Ihre Mitgliedschaft hinzuweisen und Ihre Mitgliedskarte vorzuweisen. Ein Tipp für Smartphone-NutzerInnen: Wenn Sie sich im Mitgliederbereich auf der Website oeggk.at registrieren, können Sie auch Ihre digitale Mitgliedskarte benutzen.

ESSENZIELL

SCHLANK MIT INTERVALL-ESSEN

Die Online-Hilfe von essenziell 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 und ein Kochbuch geschenkt:

www.oeggk.at/intervall-essen



APOTHEKEN

In allen Apotheken vom Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz erhalten Mitglieder bis zu 20 % Ermäßigung auf Apothekenwaren des Zusatzsortiments:

- Alte Leopoldsapotheke**, 1010 Wien
- Rotunden Apotheke**, 1020 Wien
- Aeskulap-Apotheke**, 1030 Wien
- Apotheke an der Kettenbrücke**, 1050 Wien
- Apotheke am Spittelberg**, 1070 Wien
- Josefinen Apotheke**, 1090 Wien
- Wienerberg Apotheke**, 1100 Wien
- Die Apotheke am Liesingbach**, 1100 Wien
- Kurapotheke Oberlaa**, 1100 Wien
- Apotheke zum lachenden Pinguin**, 1120 Wien
- Apotheke am Lainzer Platz**, 1130 Wien
- Ameis Apotheke**, 1140 Wien
- Adler-Apotheke**, 1160 Wien
- Bach Apotheke**, 1160 Wien
- Apotheke Neuwaldegg**, 1170 Wien
- St. Martin Apotheke**, 1170 Wien
- Gersthofer Apotheke**, 1180 Wien
- Apotheke zur guten Hoffnung**, 1190 Wien
- Billroth Apotheke**, 1190 Wien
- Citygate Apotheke**, 1210 Wien
- Apotheke im Andromeda Tower**, 1220 Wien
- Apotheke zum Löwen von Asperrn**, 1220 Wien
- Seestadt Apotheke**, 1220 Wien
- APO23 Kalksburg**, 1230 Wien
- Apotheke Mistelbach**, 2130 Mistelbach

Die Liste wird laufend erweitert.

Die aktuellen Partner-Apotheken inklusive genauer Adresse finden Sie hier:

gesundheitsnetz-goldeneskreuz.at/unsere-apotheken

Ermäßigungen erhalten Sie außerdem auch:

Allerheiligen Apotheke, 1200 Wien



BANDAGISTEN

ORTOPROBAN

www.ortoproban.at

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

BSTÄNDIG

www.bstaendig.at

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



MISSION NUTRITION



Bei Mission Nutrition findet man eine Vielzahl an Leistungen zu den Themen Ernährung und Sport. Das Angebot umfasst ganzheitliche Ernährungs- und Bewegungsprogramme für jeden Lebensabschnitt.

Die ÖGGK übernimmt bei Buchung einer Leistung Ihrer Wahl bei Mission Nutrition für Mitglieder einmalig 25 % der Kosten.

MARIELLA GENSTHALER-SCHMID, MSC

T 0676 751 08 52

www.mission-nutrition.at

WIR BEGLEITEN SIE DURCHS LEBEN

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

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

- ▶ eine attraktive Gruppenversicherung mit allen Vorteilen einer privaten Zusatzversicherung
- ▶ den kostenlosen Zugang zu „Arzt & Apotheke – die Telemedizin der ÖGGK“
- ▶ einen Geburtskostenzuschuss (einkommensabhängig)
- ▶ Vergünstigungen bis zu 20% beim Bezug von Apothekerwaren des Zusatzsortiments
- ▶ Vergünstigungen in diversen Wellnesshotels
- ▶ Vergünstigungen bei Aufenthalten in einem Senioren- und Pflegeheim
- ▶ Vergünstigungen bei Bandagisten und Optikern in Wien
- ▶ Ermäßigungen in kulturellen Einrichtungen und auf Konzerte des internationalen Kammermusikfestivals „Allegro Vivo“
- ▶ Gemeinsame Kultur- und Konzertfahrten
- ▶ Ermäßigungen bei kostenpflichtigen Angeboten der ÖGGK
- ▶ und vieles mehr

Nähere Auskünfte erhalten Sie in unserem Generalsekretariat.

WERDEN SIE JETZT MITGLIED!



ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT VOM GOLDENEN KREUZE

Kärntner Straße 26, 1010 Wien
(Eingang Marco-d'Aviano-Gasse 1)
T 01 996 80 92
F 01 996 80 92-99
gesellschaft@oeggk.at
www.oeggk.at