



**ÖSTERREICHISCHE  
GESELLSCHAFT VOM  
GOLDENEN KREUZE**



**Veranstaltungen  
Jänner–März 2019**

---

# VORWORT

---



*Wir freuen uns, Ihnen hiermit unser umfangreiches Veranstaltungsprogramm im ersten Quartal des Jahres 2019 präsentieren zu dürfen!*

Erneut bieten wir Ihnen darin Aktivitäten für

► **DEN KÖRPER:** Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihrem Körper durch Bewegung und gesunde Ernährung Gutes zu tun. Hier haben wir diesmal unser bewährtes Angebot noch um ein Kraft- und ein Faszientraining erweitert.

► **DEN GEIST:** Im Rahmen unserer beliebten Veranstaltungsreihe mit dem Themenschwerpunkt „Gesundheitsförderung“ dürfen wir Sie erneut zu spannenden Vorträgen mit hochkarätigen Referentinnen und Referenten einladen.

► **ALS AUCH FÜR DIE SEELE:** Neben unseren schon traditionellen Stadtspaziergängen unter dem Titel „Verstecktes Wien“ bieten wir Ihnen auch wieder Konzerte sowie eine Atelierführung an.

Die Themenbereiche sind bewusst vielfältig gewählt und sollen die Schwerpunkte verschiedenster Lebensphasen von den Kinderschuhen bis ins Alter widerspiegeln.

Wir freuen uns schon, Sie erneut bei unseren Veranstaltungen zahlreich begrüßen zu dürfen!

Mit herzlichen Grüßen,



**Mag. Erika Sander**  
*Generalsekretärin*



**Dr. Wilhelm Gloss**  
*Präsident*



## STADTSPAZIERGÄNGE „VERSTECKTES WIEN“

---

Egon Schiele.....	6
Die Sammlungen Liechtenstein.....	7
Stephansplatz & Peterskirche .....	8
Das Servitenviertel.....	9

## VORTRÄGE ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

---

Alter – eine Herausforderung .....	10
Endlich in Pension – und dann?.....	11
Planst du noch? .....	12
Vitis vinifera (Weinrebe).....	13
Starke Knochen, gesunde Gelenke.....	14
Selbstverständlichkeit ELGA?.....	15
Brustgesundheit spüren.....	16
Ist Vergesslichkeit Demenz?.....	17
Warum wir ein Leben lang impfen sollten .....	18
Wenn der Körper überreagiert.....	19
Gehirnspaziergang.....	20

## ANGEBOTE UNSERER KOOPERATIONSPARTNER

---

Akademie des Bauchgefühls: Mikrobiom.....	22
„Pretty Powerful“-Academy.....	23
„Zeit für mich...“ Schnupper-Workshop .....	26
Akademie des Bauchgefühls: Probiotika bei Mensch und Tier....	27
DGKP Elisabeth Hahn.....	28
Dr. Kasia Greco, MBA.....	29
Lara-Andrea Vranek.....	30
Shiatsu .....	31

## KUNST UND KULTUR

---

Kinomontag: Der Landarzt von Chaussy.....	32
Atelierbesuch Beatrice Dreux.....	33
Heilsame Töne: Glasscherben Quartett.....	34
Heilsame Töne: Allegro Vivo Preisträger 2018 .....	35
Heilsame Töne: Musikfest Musikgymnasium Wien.....	36

## BEWEGUNG

---

Krafttraining .....	37
Spezialworkshop Schwimmen.....	38
Nightrace .....	39
Faszientraining .....	40
Tao Yoga.....	41
Wirbelsäulenturnen .....	42
Herzlauf Wien im Donaupark .....	43

# 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. **Ab 2019 sind nun auch Audio Guides 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](mailto: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.

MI, 16. JÄNNER 2019, 16.30 UHR

EGON SCHIELE



E. Schiele, Die Umarmung, 1917 © Belvedere Wien

In einer umfassenden Schau werden alle Arbeiten Egon Schieles, die in der Sammlung des Belvedere sind bzw. einmal waren, thematisiert. So wird die Genese einer Sammlung dargestellt. Zu sehen sind Highlights wie Eduard Kosmack, Bildnis Wally Neuzil, Hauswand, Tod und Mädchen, Die Umarmung oder Vier Bäume. Bereichert wird die Schau durch zahlreiche Leihgaben.

Intensive wissenschaftliche Untersuchungen brachten neue Erkenntnisse zu Maltechnik und Arbeitsweise des Künstlers hervor und werden nun erstmals vorgestellt. Darüber hinaus werden ausgewählte Archivalien gezeigt, die teilweise noch nie zu sehen waren.

Die Führung gestaltet **ALEXANDRA MATZNER**.

**TREFFPUNKT: UNTERES BELVEDERE, ORANGERIE**

**KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 11,- | FÜR MITGLIEDER: € 9,-**  
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

**WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG**

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)

## MI, 20. FEBRUAR 2019, 17 UHR

# DIE SAMMLUNGEN LIECHTENSTEIN

P. P. Rubens, Venus vor dem Spiegel, um 1614/15  
© Liechtenstein. The Princely Coll., Vaduz/Vienna



Sehen Sie Werke wie die Venus von Peter Paul Rubens, die lebensgroße Bronzeplastik des Christus im Elend von Adrian de Fries, die erst jüngst erworbene Bronzebüste des Kaisers Marc Aurel bis hin zu auserwählten Kunstschätzen der weltberühmten Biedermeiersammlung!

In großen Ausstellungen wurden die Sammlungen des Fürsten von und zu Liechtenstein weltweit in bedeutenden Museen gezeigt. Noch nie waren sie jedoch in ihrer gesamten Bandbreite in Wien der Öffentlichkeit zugänglich. Mit der Präsentation in der Albertina lassen sich die kostbarsten Werke der Sammlungen und ihre einzigartige Qualität in einem neuen Licht erleben.

Die Führung gestaltet **ALEXANDRA MATZNER**.

**TREFFPUNKT: EINGANGSBEREICH DER ALBERTINA**

**KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 11,- | FÜR MITGLIEDER: € 9,-**  
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

**WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG**

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)

## MI, 27. FEBRUAR 2019, 16 UHR STEPHANSPLATZ & PETERSKIRCHE



© Fotolia

Der Wiener Stephansplatz ist sowohl das städtische wie auch das geographische Zentrum Wiens. In der Platzmitte steht der Stephansdom, ein einzigartiges gotisches Bauwerk.

Am östlichen Ende des Platzes mündet der Graben ein, eine der bekanntesten Straßen der Wiener Altstadt. Er ist die luxuriöse Einkaufs- und Flaniermeile der Stadt. Vom Graben führt eine kurze Gasse zur barocken Peterskirche, die ein architektonisches Juwel der Stadt darstellt.

Diese Gegend ist sehr geschichtsträchtig und birgt auch viele Anekdoten und Legenden.

Die Führung gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

**TREFFPUNKT: AM STEPHANSPLATZ VOR DER APOTHEKE  
(GEGENÜBER DEM HAUPTTOR DER STEPHANSKIRCHE)**

**KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 11,- | FÜR MITGLIEDER: € 9,-**  
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

**WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG**

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)



# MI, 20. MÄRZ 2019, 16 UHR

## DAS SERVITENVIERTEL



Die Servitenkirche mit Kloster ist das lokale Wahrzeichen des Stadtteiles. Rund um die Kirche befindet sich in der Porzellangasse das „Schauspielhaus“, in der Berggasse das „Sigmund Freud Museum“, in der Müllnergasse das „Dynastie Strauss Museum“ und in der Seegasse im Hof eines Seniorenheims der „Jüdische Friedhof“, der älteste erhaltene Friedhof Wiens. Der Abhang zwischen Währingerstraße und Liechtensteinstraße wurde mit einer Stiegenanlage im Jugendstil bewältigt, mit der „Strudelhofstiege“. Da fällt einem natürlich sofort der gleichlautende Roman von Heimito von Doderer ein, der in dieser Gegend spielt.

Die Führung gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

**TREFFPUNKT: VOR DER ROSSAUERKASERNE  
AM SCHLICKPATZ, 1090 WIEN**

**KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 11,- | FÜR MITGLIEDER: € 9,-**  
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

**WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG**

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)

DI, 8. JÄNNER 2019, 18.30 UHR

ALTER – EINE HERAUSFORDERUNG



### Die neue Art zu leben.

Nicht Trauer über das Vergangene oder Angst vor der Zukunft, sondern positive Gestaltung aus den verbliebenen oder gar neuen Möglichkeiten. Meine Biographie weist mich aus als Zeitzeuge der vielen Veränderungen in Gesellschaft und Kirche.

Das Gespräch mit den Generationen, um ihnen die Geschichte zu deuten und ihre eigene Verantwortung für jetzt und morgen klarzumachen. Das „neue“ Leben geht nicht auf das Ende zu, sondern auf die Vollendung. Was mühsam gesät wurde, wird Gott zur Reife bringen. Im Alter immer intensiver die Verbindung zum „Himmel“ suchen. Das Gespräch mit den Lieben, die vorausgegangen sind. Die Eucharistie. Die wachsende Sehnsucht nach dem, was Christus uns verheißt hat. Die Angst vor dem Tod wird besiegt durch die Sehnsucht nach dem letzten Bleibenden und durch die Neugier, was da alles kommen wird.

Ein Vortrag von **DDR. HELMUT KRÄTZL**, emeritierter Weihbischof der Erzdiözese Wien.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

**DO, 10. JÄNNER 2019, 18.30 UHR**  
**ENDLICH IN PENSION – UND DANN?**

© Carola Bergström



**Den Übergang in die dritte Lebensphase gut meistern**

Viele träumen davon, endlich in Pension gehen zu können. Wenn es jedoch soweit ist, drängt sich oft die Frage auf: War es das jetzt?

Wir fühlen uns doch jung und fit und haben in der „Dritten Lebensphase“ meist noch viele kostbare Jahre in körperlicher und geistiger Frische vor uns. Die wenigsten hegen die Absicht, den Ruhestand wirklich wörtlich zu nehmen. Doch wie kann der Sprung vom fordernden Job in ein aktives, sinnvolles Leben danach gelingen?

Im interaktiven Vortrag besprechen wir die kritischen Themen zum Übergang in die Pension und Sie bekommen Tipps für eine bewusste, sinnvolle Gestaltung des nachberuflichen Lebens.

**MAG<sup>A</sup>. ELFIE ROSNER**, Jg 1955, hat Soziologie, Gruppendynamik, Psychologie studiert. Ein Schwerpunkt in ihrer langjährigen Arbeit als systemischer Coach, Mediatorin, Supervisorin, ist die beratende Begleitung von Menschen beim Entwickeln eines sinnvollen Lebensmodells für die dritte Lebensphase unter Einsatz von Biografiearbeit.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**  
Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DI, 15. JÄNNER 2019, 18.30 UHR

PLANST DU NOCH?



© Kutschera C & C GmbH

Neues zu planen ist leicht. Neue Routinen – wie regelmäßige Bewegung oder gesunde Ernährung – täglich zu leben schon schwerer.

Warum nur wiederholen wir selbst dann noch alte Muster, wenn es sogar längst ungesund ist? Sei es beim Abnehmen, beim Essen, beim (nicht-) Sport machen oder auch, wenn wir gestresst sind? Wenn man sich an fast alles gewöhnen kann, kann man dann nicht einfach ein paar gute Gewohnheiten dazu nehmen?

In diesem Workshop geht es darum, diese guten Gewohnheiten zu leben. Sie erfahren, wie man mit Hilfe von Mentaltechniken, die Spitzenathleten anwenden, neue und gesunde Alltagsroutinen für sich finden und umsetzen kann.

Ein Workshop mit **MAG. STEFAN ROSENAUER**, Coach und Mentalcoach von Weltmeistern, Olympiasiegern und Führungskräften sowie Referent bei MK-Sports. Seit über 15 Jahren forscht und unterrichtet er im Team von Dr. Gundl Kutschera, wie jeder seine besonderen Talente und Fähigkeiten aktiviert, die Möglichkeiten des Gehirns bewusster nutzt und gesund und erfolgreich das Leben gestaltet.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 17. JÄNNER 2019, 18.30 UHR

VITIS VINIFERA (WEINREBE)



### Eine uralte Kulturpflanze mit Heilkräften

Wie aus einer zufällig gefundenen Droge eines der angesehensten Genussmittel der Welt wurde – der Wein. Begeben Sie sich mit uns auf eine kurze theoretische Reise durch die Geschichte und Produktion von Wein und die Verwendung der Inhaltsstoffe als Arzneimittel.

Im anschließenden praktischen Teil können Sie bei einer kommentierten Verkostung mit dem Schwerpunkt auf Rebsorten, Anbaugebiete und Weinsensorik Weine aus dem Blaufränkischland im Mittelburgenland kennenlernen.

**MAG. PHARM. DIETER SCHMID** (Jahrgang 1960), seit 1983 selbstständiger Apotheker in Deutschkreutz und seit 2016 Präsident der Burgenländischen Apothekerkammer.

Hobbys: Fotografie & Wein – Weinritter und Teilabsolvent der Weinakademie.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 24. JÄNNER 2019, 18.30 UHR

STARKE KNOCHEN, GESUNDE GELENKE



Probleme mit den Knochen sind keine Frage des Alters. Wer beweglich bleiben will und bis ins hohe Alter gesunde Knochen erhalten will, kann selbst viel dazu beitragen.

Pflanzliche Wirkstoffe, Vitamine und Spurenelemente richtig eingesetzt dienen dazu Schmerzen zu vermeiden, die Heilung bestehender Knochenprobleme günstig zu beeinflussen und der Osteoporose vorzubeugen. Das Risiko für Knochenbrüche durch schleichenden, altersbedingten Knochenabbau kann gesenkt und so die Lebensqualität erhalten werden.

Erfahren Sie in diesem Vortrag, was Sie für Ihre Knochengesundheit tun können und was dabei zu beachten ist!

Ein Vortrag von **MAG. ILONA LEITNER**, Vorstand der Gesellschaft für Phytotherapie und ehemalige Präsidentin der Landesgeschäftsstelle Wien der Apothekerkammer, Apothekerin in 1140 Wien.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

**DO, 31. JÄNNER 2019, 18.30 UHR**  
**SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT ELGA?**

© NÖ Patienten-anwaltschaft



Die gute und vollständige Informationsübertragung zwischen den Sektoren des Gesundheitswesens, zwischen den Gesundheitsberufen und damit die Vernetzung der verschiedenen Bereiche und Dienstleister ist eine Herausforderung, die schon sehr lange besteht. Verschiedene Ansätze wurden versucht und wieder verworfen. Der bundesweite und umfassende Ansatz ELGA ist nunmehr aus der Pilotierungsphase getreten und wird flächendeckend umgesetzt.

Neben den vier Kernapplikationen werden neue Applikationen in Kürze begonnen, nämlich die Evidenthaltung von Patientenverfügungen und der elektronische Impfpass.

Der zukunftssträchtige Wert von ELGA liegt aber in der Zurverfügungstellung einer sicheren Infrastruktur. Auf dieser können, wie derzeit noch, relevante Gesundheitsinformationen ausgetauscht werden oder auch in Hinkunft als Ergänzung vielfältige Gesundheitsanwendungen.

Ein Vortrag von **DR. GERALD BACHINGER**, Rechtswissenschaftliches Studium an der Universität Wien, seit 1985 im Landesdienst von NÖ, seit 2000 Patientenanwalt in NÖ.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**  
Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 14. FEBRUAR 2019, 18.30 UHR  
BRUSTGESUNDHEIT SPÜREN



Früherkennung kann bei Brustkrebs Leben retten. Das Sozialunternehmen *discovering hands* setzt den überlegenen Tastsinn sehbehinderter Frauen zur Verbesserung der Tastdiagnostik in der Brustkrebsfrüherkennung ein. Das Ergebnis ist ein großartiger Perspektivenwechsel: Eine Behinderung wird zur Begabung – Mitleid wird zu Respekt.

Wir laden Sie zu einem interaktiven Vortrag der etwas anderen Art ein, der Sie im wahrsten Sinne des Wortes **begreifen** lässt, wie man Brustgesundheit spüren kann.

Außerdem erfahren Sie mehr über:

- ▶ Warum ist Brustkrebsfrüherkennung so wichtig?
- ▶ Wie funktioniert die *discovering hands* Methode?
- ▶ Wie profitiert man von einer Tastuntersuchung?
- ▶ Welche Möglichkeiten gibt es, die eigene Brustgesundheit selbst in die Hand zu nehmen?

Zusätzlich haben Sie die Gelegenheit, einer der ersten ausgebildeten, sehbehinderten Tastuntersucherin persönlich Fragen zu stellen.

Ein Vortrag von **DR. MARISA MÜHLBÖCK**, Geschäftsführerin von *discovering hands*

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien



**DO, 21. FEBRUAR 2019, 18.30 UHR**  
**IST VERGESSLICHKEIT DEMENZ?**



Was ist eigentlich „Demenz“ oder „Alzheimer“? Was gibt es für Demenzarten? Wie halte ich mich geistig fit? Wie gehe ich mit der Demenzerkrankung eines nahen Angehörigen um? Diese oder ähnliche Fragen beschäftigen uns, wenn wir an das Thema Demenz denken. Im Rahmen eines Vortrages versucht Mag. Kristian Gröbl Antworten auf diese und weitere Fragen zu geben und erzählt dazu aus seiner beruflichen Erfahrung als klinischer Psychologe.

In Österreich leben derzeit etwa 120.000 Menschen mit einer Demenz. Rund 30.000 Neuerkrankungen werden jährlich geschätzt.

Die Symptome der Demenz zeigen sich überwiegend im Bereich unserer Gedächtnisleistungen. Die beginnende Vergesslichkeit lässt sich oft jahrelang ignorieren und überspielen. Letztlich schadet das aber viel mehr als es nützt. Eine frühe Behandlung kann dabei helfen, länger selbstständig und selbstbestimmt zu leben.

Ein Vortrag von **MAG. KRISTIAN GRÖBL**, Klinischer- und Gesundheitspsychologe sowie Arbeitspsychologe.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

FR, 1. MÄRZ 2019, 17.30 UHR

## EIN LEBEN LANG IMPFEN



### Warum wir ein Leben lang impfen sollten

„Gesundheit“ als höchstes Gut wünschen wir einander bei jeder sich bietenden Gelegenheit. Die wirksamste Maßnahme, um unsere Gesundheit zu erhalten, ist neben Unfallverhütung, richtiger Ernährung und Vermeidung schädlicher Einflüsse wie Tabakrauch vor allem die Durchführung aller empfohlenen Impfungen. Kleinkinder und Senioren sind durch „impfpräventable“ Infektionserkrankungen am meisten gefährdet. Aber auch nicht-geimpfte junge Erwachsene können z. B. an Influenza oder sogenannten Kinderkrankheiten wie Masern schwer erkranken und diese Krankheiten weiterverbreiten. Auf die große Bedeutung von Schutzimpfungen in jedem Lebensalter wird im Vortrag näher eingegangen.

**PRIV.-DOZ. DR. HANS JÜRGEN DORNBUSCH** ist Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde mit Ordination in Graz, lehrt an der Medizinischen Universität Graz und bekleidet Funktionen im österreichischen und europäischen Impfwesen (Gesellschaft für Kinder und Jugendheilkunde, Ärztekammer, European Academy of Paediatrics)

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 7. MÄRZ 2019, 18.30 UHR

## WENN DER KÖRPER ÜBERREAGIERT

© igevia (links & rechts),  
© MedUni Wien/Matern (mitte)



### Allergien – wenn der Körper überreagiert

Im Laufe des Lebens erkrankt mehr als ein Drittel der Bevölkerung an einer Allergie. Allergien sind somit längst zu einer Volkskrankheit geworden.

In dieser Vortragsreihe erklärt **PROF. DR. KARL-CHRISTIAN BERGMANN** (Vorsitzender der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst) wie aus einer bestehenden Pollenallergie allergisches Asthma entstehen kann.

**PROF. DR. BARBARA BOHLE** (Leiterin des Instituts für Pathophysiologie und Allergieforschung am AKH-Wien) erläutert den Unterschied zwischen einer echten Nahrungsmittelallergie und einer Nahrungsmittelintoleranz.

Von **NORA ZULEHNER, PHD** (Medical Advisor von igevia) erfahren Sie, welche Symptome bei einer Allergie am häufigsten auftreten und welche Möglichkeiten es zur Diagnose und Therapie gibt.

Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps zur Pollenvermeidung und eine fachgerechte Empfehlung zur Allergieprävention bei Kindern.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 21. MÄRZ 2019, 18.30 UHR

## GEHIRNSPAZIERGANG



### Schritt für Schritt geistig fit

Das bestgehütete Geheimnis der Medizin ist die Bewegung. Es gibt nichts, was so gute und spürbare Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat wie Aktivität: „Wer rastet, der rostet.“, das gilt nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unser Gehirn.

Ein Gehirnsparziergang ist ein Spaziergang, der von Gehirntraining begleitet wird. Erfahren Sie, wie Sie der Demenz davonsparzieren können. Unser Gehirn braucht sowohl geistige als auch körperliche Bewegung – in diesem interaktiven Vortrag erleben Sie, wie Sie Ihr Gehirn in Topform bringen.

- ▶ Wie Sie mit den drei Säulen geistiger Fitness dauerhaft kognitiv leistungsfähig bleiben
- ▶ Wie Sie dem Vergessen ein Schnippchen schlagen
- ▶ Wie Sie durch „Gehen“ die Gesundheit Ihres Gehirns fördern, stärken und erhalten

**DR. KATHARINA TURECEK, MSC** ist Medizinerin und Kognitionswissenschaftlerin und Leiterin des Instituts für Gehirntraining „a-head“

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d’Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

## VERANSTALTUNGEN UNSERER KOOPERATIONSPARTNER



Wir haben Expertinnen und Experten eingeladen, mit uns zusammenzuarbeiten und Ihnen ihre Kenntnisse und ihr jeweiliges Fachwissen direkt in unseren neuen Räumen zur Verfügung zu stellen – in Form von Sprechstunden und Coachings oder auch bei Seminaren!

Auch bei diesen Seminaren ersuchen wir um Ihre Anmeldung, entweder über unser Generalsekretariat (T 01 996 80 92 bzw. [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)) oder über unsere Website [www.oeggk.at](http://www.oeggk.at). **Beachten Sie bitte, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist.** Im Fall von kostenpflichtigen Terminen kann Ihre Anmeldung bei Verhinderung bis spätestens 24 Stunden vorher an eine andere Person übertragen werden.

Kostenbeiträge müssen im Voraus auf unser Konto (ÖGGK, IBAN AT76 3400 0000 0724 5673) eingezahlt werden. Bitte geben Sie als Verwendungszweck den Titel der Veranstaltung an. Eine Barzahlung ist nicht möglich.

Wir freuen uns, Sie in unseren Räumen begrüßen zu dürfen!  
**KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN**

**WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG**

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)

DI, 22. JÄNNER 2019, 18.30 UHR

## MIKROBIOM



Antibiotika sind wichtige Medikamente, dennoch viel zu häufig und unnötig verabreicht. Lernen Sie das Mikrobiom, seine Empfindlichkeit gegenüber Medikamenten und epigenetischer Faktoren kennen. Erfahren Sie, was Sie tun können, um ein gesundes Mikrobiom zu erhalten und damit Ihr Immunsystem zu stärken, sowie stressfester zu werden. Was ist eine Mikrobiom-freundliche und -feindliche Ernährung? Wie schädigt Stress unser Mikrobiom? Wie wirken Probiotika und Präbiotika?

Die Wichtigkeit und Präsenz unseres Mikrobioms bei zahlreichen Erkrankungen, von rezidivierenden Infekten bis hin zu Autoimmunerkrankungen, lässt jeden, der sich eingehend damit beschäftigt, aufhorchen: Pro- und Präbiotika sowie ernährungsrelevante Erkenntnisse sind mittlerweile zentraler Bestandteil der therapeutischen Effizienz.

Ein Vortrag von **DR. STEFAN HAMMER**, Arzt für Allgemeinmedizin, HNO-Spezialist, Ganzheitsmediziner, Darmfachberater mit Schwerpunkt Prävention und Vermeidung von Erkrankungen durch Lifestyle-Veränderung. Autor, Seminare, Privat und alle Kassen

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**  
Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien  
**IN KOOPERATION MIT DEM INSTITUT ALLERGOSAN**

**MARIELLA SCHMID, MSC**

**SILVIA MUTZ, MSC**



**SILVIA MUTZ, MSC** und **MARIELLA SCHMID, MSC** informieren gemeinsam an insgesamt 5 Abenden rund um Themen aus Sport, Gesundheit und Ernährung – und zwar sowohl in informativen Theorie- als auch motivierenden Praxisworkshops!

**Kosten für eine Seminareinheit**

Ein Abend (2 Stunden):

€ 22,- Normalpreis, € 20,- für Mitglieder

**Block mit allen 5 Seminaren**

€ 104,50 Normalpreis, € 95,- für Mitglieder

Jene TeilnehmerInnen, die alle fünf Einheiten buchen, laden wir zusätzlich zum kostenlosen Smoothie Workshop mit Mariella Schmid, MSc am Dienstag, 12. März 2019, 18.30–19.30 Uhr ein!

**Nähere Infos:**

[www.prettypowerful.at](http://www.prettypowerful.at)

**VERBINDLICHE ANMELDUNG ERFORDERLICH!**

Die Seminarreihe findet in unseren Räumlichkeiten statt:

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

---

**AB 29. JÄNNER 2019, 18.30 UHR**

---

**„PRETTY POWERFUL“-ACADEMY**

---

**Dienstag, 29. Jänner 2019, 18.30–20.30 Uhr**

**Die Wunderwaffe zu einem starken Körper**

Habt ihr euch nicht auch schon gefragt, warum andere so schnell das gewünschte Trainingsergebnis erreichen, ihr selbst aber nicht? In diesem Workshop geht es um den effektivsten Muskelaufbau. Neben einer gesunden Portion Theorie gehen wir auf jene Lebensmittel ein, die den Körper in punkto Muskelaufbau perfekt unterstützen, zeigen euch Übungen für zuhause und unterwegs und stellen euch außerdem Fitnessstools vor, die euren Trainingsfortschritt noch weiter unterstützen.

**Dienstag, 12. Februar 2019, 18.30–20.30 Uhr**

**Ganz einfach zu mehr innerem Strahlen und Wohlbefinden**

Umwelteinflüsse, Stress, einseitige Ernährung, Alkohol und Nikotin, sowie Schlaf- oder Bewegungsmangel können auf Dauer zu Abgeschlagenheit, Nährstoffdefiziten, brüchigen Nägeln oder Hautirritationen führen.

Wir stellen euch an diesem Abend unter anderem Nährstoffe und ihre „Lieferanten“ vor, die ausgleichend wirken, die Konzentration fördern und das Immunsystem stärken. Außerdem gibt es viele Tipps und Tricks, wie man sich in seiner Haut und in seinem Körper wohler und ausgeglichener fühlt, also mit mehr Körperspannung und aufrechter Haltung den Alltag meistert, sodass das Krönchen keine Möglichkeit hat zu verrutschen!

**Dienstag, 19. Februar 2019, 18.30–20.30 Uhr**

**Gesund ernähren: Ja! Aber was, wie viel und wann?**

Eine schnelle, einfache und vor allem kostengünstige Zubereitung trifft stets auch auf frische und gesunde Lebensmittel zu! Wie viel wir täglich brauchen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Mit Hilfe einer „BIA-Messung“ kann man diese einfach und schnell ermitteln und sich einen persönlichen Plan zusammenstellen.



An diesem Abend könnt ihr eine Körperstrukturanalyse durchführen, eure Ergebnisse in Ruhe mit uns durchgehen, Fragen stellen und in der Küche kreativ werden, denn gesundes Essen kann auch „quick and easy“ sein!

**Dienstag, 26. Februar 2019, 18.30–20.30 Uhr**

**Wenn Essen zur Besessenheit wird:**

**Alternative Ernährungsformen, skurrile Diäten und Essstörungen**

Nach dem Jahreswechsel sind vermeintliche Ernährungstipps in den Medien allgegenwärtig.

Da jede Ernährungsweise ihre Pros und Contras hat, ist es wichtig, sich im Vorfeld ausreichend zu informieren, bevor man sich in eine Spirale fragwürdiger Essgewohnheiten stürzt. Gleich ob Glyx, Paleo oder Low Carb, ob vegetarisch, vegan oder glutenfrei – wir stellen euch alle modernen Ernährungsweisen vor und diskutieren gemeinsam Vor- und Nachteile. Im Anschluss laden wir euch zu einem gemeinsamen vegetarisch-vegane Kochworkshop ein, um gleich von der Theorie in die Praxis zu starten!

**Dienstag, 5. März 2019, 18.30–20.30 Uhr**

**Finde die richtige Sportart für deine Ziele**

Ist Laufen die „richtige“ Sportart für dich oder doch eher Radfahren, der Stepper oder die Hanteln?

In diesem Workshop erzählen wir euch, wie ihr eure maßgeschneiderte, „perfekte“ Sportart findet, die zu euch passt. Wir führen euch in diverse Sportarten ein und stellen dar, inwiefern euch diese Sportarten zu mehr Power und Wohlbefinden verhelfen. Ein besonderes Augenmerk legen wir dabei auf die korrekte Ausführung der Übungen, sodass ihr gleich zu Beginn typische Trainingsfehler vermeiden lernt. Dieser Workshop ist vollgepackt mit Theorie und Praxis, um gemeinsam mit euch Sportarten zu finden, an denen ihr auch für längere Zeit Freude haben werdet.

**WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG**

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)

---

## DI, 26. FEBRUAR 2019, 18.00 UHR

---

### SCHNUPPER-WORKSHOP

---



#### Personzentrierter Schnupper-Workshop mit künstlerischen Medien

Zwischen Beruf, Familie, gesellschaftlichen Verpflichtungen und Terminen – im Tempo unserer Zeit – vergessen wir sehr oft auf das Wahrnehmen unserer eigenen, wirklichen Bedürfnisse.

Am Dienstag, 26. Februar 2019, wollen wir uns abends Zeit für uns nehmen und mittels künstlerischer Medien achtsam unserem Empfinden nachgehen: Wie geht es mir gerade?

Ein erstes „Anschaulich machen“ dessen, was mich gerade wirklich bewegt, beschäftigt, wird möglich.

Ein weiterführender Workshop ist für April 2019 geplant.

**LARA-ANDREA VRANEK** ist Personzentrierte Psychotherapeutin mit eigener Praxis und diplomierte Entspannungstrainerin. Sie leitet außerdem den künstlerisch therapeutischen Bereich der Suchthilfe Klinik Weizenstein.

**UNKOSTENBEITRAG: € 10,-**

**FÜR ÖGGK-MITGLIEDER IST DER WORKSHOP KOSTENFREI**

**WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG**

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 14. MÄRZ 2019, 18.30 UHR

## PROBIOTIKA BEI MENSCH UND TIER

© Foto-Nitsche GmbH; Werner Derp



In den letzten 10 Jahren ist die Erforschung unseres Mikrobioms stark vorangeschritten. Neue faszinierende Einflüsse unserer Darmbakterien auf den gesamten Körper wurden entdeckt. Damit haben sich ganz neue Einsatzgebiete für Probiotika eröffnet. Was macht ein wirksames Probiotikum aus? Wie erkenne ich es? Wann ist der Einsatz sinnvoll? Und kann ich es auch meinem Tier geben?

In diesem Vortrag werden Sie über die Wirkweise ausgewählter Probiotika erfahren, über Unterschiede und Ähnlichkeiten zwischen Mensch und Tier lernen und von wichtigen Grundregeln für den Einsatz von Probiotika hören.

Ab 18 Uhr sowie im Anschluss an den Vortrag bieten wir außerdem die Möglichkeit, sich vor Ort individuell zum Thema beraten zu lassen.

Ein Vortrag von **MAG. NINA MACHAC**, Institut Allergosan. Mag. Machac schreibt derzeit ihre Dissertation über das metabolische Syndrom am Institut für Tierernährung und funktionelle Pflanzenstoffe an der Veterinärmedizinischen Universität Wien.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

## SPRECHSTUNDE VON DGKP ELISABETH HAHN



Zuhören - Verstehen - kompetente Antworten - begleitende Hilfe und Rückhalt bei Fragen rund um das Thema Pflege.

Die akademische Gesundheits- und Pflegeberaterin bietet Unterstützung für organisierende, betreuende, pflegende Angehörige und für Menschen, die sich frühzeitig informieren möchten.

Konkret berät Elisabeth Hahn zu folgenden Themen:

- ▶ Behördenwege, Förderungen, Pflegegeld
- ▶ 24-Stunden-Betreuung, Hauskrankenpflege, Fonds Soziales Wien, verschiedene mobile Leistungsanbieter
- ▶ Umbauten (barrierefreies Wohnen, etc.)
- ▶ Entlastungsgespräche
- ▶ Schulungen vor Ort zu pflegerischen Tätigkeiten
- ▶ Menschen mit Demenz
- ▶ Mobiles Gedächtnistraining

### Kosten

Beratungsstunde (50 Minuten) nach Vereinbarung in den Räumlichkeiten der ÖGGK: Normalpreis € 60,-, reduzierter Preis für Mitglieder der ÖGGK € 35,-.

Individueller Beratungstermin (60 Minuten) zu Hause bei dem Betroffenen, inklusive der Anfahrt in Wien: Normalpreis € 85,-, reduzierter Preis für Mitglieder der ÖGGK € 50,-.

### Informationen und Terminvereinbarungen

DGKP Elisabeth Hahn

T 0660 349 79 73, e.hahn@meinpflegegeld.at

www.meinpflegegeld.at

## SPRECHSTUNDE VON DR. KASIA GRECO, MBA

**Dr. Kasia Greco bietet in unseren Räumen Coaching und Beratung speziell zum Thema Frauen und Beruf.**

**DR. KASIA GRECO** ist internationaler Coach & Trainerin mit Fokus auf Frauen in Führungspositionen, stellvertretende Obfrau der Wiener Gebietskrankenkasse, Buchautorin und Keynote Speakerin.



Dr. Greco motiviert, ermutigt und bewegt. Sie nimmt Menschen an der Hand, um Punkt für Punkt und Schritt für Schritt wichtige Entscheidungen für berufliche und private Veränderungen zu treffen.

Sie möchte Frauen inspirieren, es selbst auch zu wagen – raus aus der Komfortzone und hinein in die Zone der unendlich vielen neuen Möglichkeiten zu gehen!

Dr. Kasia Greco ist immer donnerstags zwischen 9.00 und 18.00 Uhr nach Terminvereinbarung für Sie da.

### Kosten

Erstgespräch 90 min. € 300,-

Coaching Block 5+1 € 1.548,-

Coaching Block 8+2 € 2.376,-

Coaching Pauschale 12 Monate € 8.040,-

Teilnahme an einer Peer Group € 70,-/Person

Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze übernimmt für Mitglieder die Kosten des Erstgesprächs.

### Informationen und Terminvereinbarung:

Dr. Kasia Greco, MBA

T 0664 504 89 71, kg@kasiagreco.com

www.kasiagreco.com

## PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEGLEITUNG



**Lara-Andrea Vranek ist Personzentrierte Psychotherapeutin und leitet den künstlerisch therapeutischen Bereich der Suchthilfe Klinik Weizenstein.**

In einem von positiver Beachtung, einführendem Verstehen und Kongruenz der Psychotherapeutin geprägten therapeutischen Klima kann sich der Klient soweit vertrauensvoll seinem Erleben öffnen, dass er eigene ihm in seinem Leben und seiner Entfaltung hemmende Gedanken- und Verhaltensmuster reflektieren und verändern kann.

Dabei kann ergänzend zur klassischen Gesprächstherapie die Arbeit mit künstlerischen Medien den Klienten in seinem therapeutischen Prozess unterstützen.

Psychotherapie z.B. bei: Ängsten, Depressionen, Suchtthematik, Mobbing, Burn Out, Essstörungen, nach belastenden Erlebnissen, in Krisen, als Begleitung für pflegende Angehörige, bei Beziehungsproblemen, bei Krankheit, Sorgen und Belastungen...

Für medizinische Leistungen, so auch für Psychotherapie, kann bei der ÖGGK um einen Zuschuss sowie um Übernahme der Erstgesprächskosten angesucht werden.

Nähere Informationen: [www.oeggk.at/zuschuesse/](http://www.oeggk.at/zuschuesse/)

Die Psychotherapeutische Praxis findet nach Terminvereinbarung dienstags zwischen 9.00 und 18.00 Uhr in den Räumlichkeiten der ÖGGK statt.

### **Weitere Informationen und persönliche Terminvereinbarung:**

Lara-Andrea Vranek, Personzentrierte Psychotherapeutin

T 0650 406 46 49

[www.psychotherapieoesterreich.info](http://www.psychotherapieoesterreich.info)

## SHIATSU VON BRIGITTE MARKL UND ALEXANDRA TRAFIOIER

**BRIGITTE MARKL** ist immer mittwochs von 8.00 bis 19.00 Uhr nach Terminvereinbarung für Sie da!

### Ermäßigte Tarife für Mitglieder der ÖGGK

- ▶ Erstgespräch mit Einzelbehandlung (1,5 Stunden) € 69,-
- ▶ Einzelbehandlung (25 Minuten) € 39,-
- ▶ 5er Block: € 56,- pro Einheit, 10er Block € 50,- pro Einheit (jeweils 50 Minuten)
- ▶ Breuss Massage mit Johanniskrautöl (1 Stunde) € 79,-
- ▶ Qi Gong (25 Minuten) € 24,-
- ▶ Hotstone Massage (50 Minuten) € 45,-
- ▶ Preise für Nicht-Mitglieder auf Anfrage.



### Information und Terminvereinbarung

Brigitte Markl, T 0699 1204 13 61, [brigitte.markl@gmx.at](mailto:brigitte.markl@gmx.at)  
[www.china-therapie.at](http://www.china-therapie.at)

**ALEXANDRA TRAFIOIER** steht Ihnen Montag und Donnerstag jeweils von 13.00 bis 19.00 Uhr nach Terminvereinbarung zur Verfügung.

### Ermäßigte Tarife für Mitglieder der ÖGGK

- ▶ Einzelbehandlung (50 Minuten) € 60,-
- ▶ 10er Block: € 50,- pro Behandlung
- ▶ Preise für Nicht-Mitglieder auf Anfrage.



### Information und Terminvereinbarung

Alexandra Trafoier, T 0699 100 59 291

## MO, 14. JÄNNER 2019, 18.30 UHR

# DER LANDARZT VON CHAUSSY

**Wir machen die Kärntner Straße 26 zum Kino!**

Im Sinne unserer zentralen Aufgabe, der Gesundheitsförderung, beteiligen wir uns an der Filmreihe „Lebensweise im Kino“ der Gesund kommunizieren Media KG, die aktuelle Kinofilme mit Publikumsdiskussionen und Gesundheitsinformation verknüpft.



### Der Landarzt von Chaussy

Regie: Thomas Lilti

Dr. Jean-Pierre Werner (François Cluzet) ist seit über 30 Jahren Landarzt und in seiner Dorfgemeinschaft sehr beliebt. Als er plötzlich selbst erkrankt, ist er gezwungen, Dr. Nathalie Delezia (Marianne Denicourt) als Vertretung einzustellen. Aber Jean-Pierre, der sich für unersetzbar hält, ist nicht bereit, sie als mögliche Nachfolgerin an seiner Seite zu akzeptieren. Und so muss sich Nat-

halie seine Anerkennung und die der Dorfgemeinschaft erst hart erarbeiten. Doch nach und nach kommt unter der rauen Oberfläche wahre Herzlichkeit zum Vorschein.

Im Anschluss an die Filmvorführung laden wir Sie ein, mit **DR. BENEDIKT HOFBAUR**, niederösterreichischer Landarzt, und **MARTIN RÜMMELE**, langjähriger Gesundheitsjournalist, über die medizinische Versorgung in ländlichen Regionen Österreichs zu diskutieren.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien



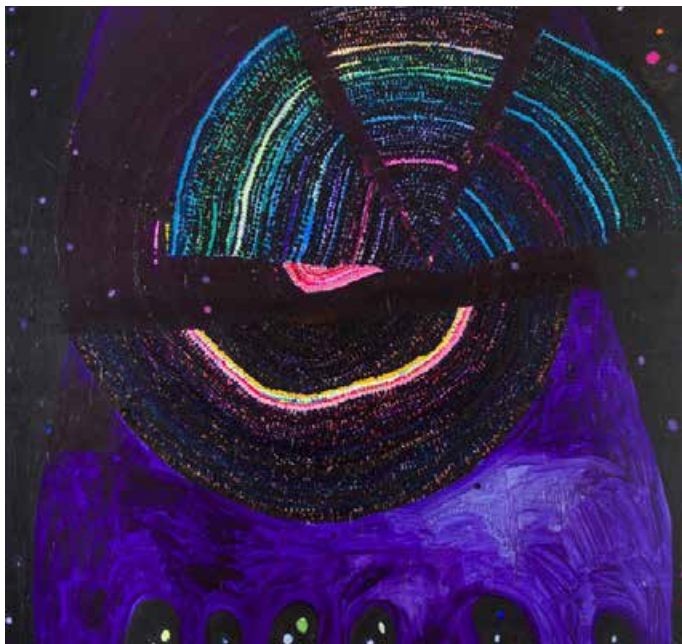
---

**MI, 13. FEBRUAR 2019, 18.30 UHR**

---

**BEATRICE DREUX**

---



Wenn man die Bilder von Beatrice Dreux (geb. 1972, Versailles, Frankreich) betrachtet, denkt man an etwas höheres und größeres und älteres als eine Malerei, die an der Abstraktion, der Expression, der Darstellung von Gegenständen und im Alltäglichen verhafteten Dinge interessiert ist. Die Künstlerin huldigt einem weiblichen Kosmos, Göttinnen, Octopussys, Priesterinnen, archaischen und antiken Frauenfiguren, die Anleihen sowohl bei folkloristischen Traditionen als auch der Moderne nehmen. Die häufig großformatigen Gemälde pulsieren, sie entwickeln eine visuelle Intensität mittels der Farbgebung und der Ornamentik, Silber, Gold und Glitzer geben den Oberflächen den letzten Schliff.

**DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG  
DIE TEILNEHMERZAHL IST BEGRENZT.**

Ort: Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben (in Wien).

**FR, 15. FEBRUAR 2019, 15.00 UHR**  
**MUSIK MACHT MUNTER**



**Das „Glasscherben Quartett“ mit Sandra Bern präsentiert unter dem Motto „Musik macht munter“ gepflegte Altwiener Vorstadtmusik mit Gesang, heitere Wienerlieder und Instrumentalmusik.**

Die Musikgruppe „Glasscherben Quartett“ führt jährlich mehrere Veranstaltungen zur Pflege der gehobenen Wiener Volksmusik durch. Das Besondere an den „Glasscherben“ ist die Einbeziehung des Publikums. Bei den Wienerliedern kann das Publikum mitsingen, Texte sind vorbereitet!

Gemeinsames Musizieren ist ein Mittel der Gesundheitsförderung! Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich aktives Musizieren (z.B. Singen) positiv auf die kognitiven Fähigkeiten der TeilnehmerInnen auswirkt.

Insgesamt sind die Konzerte des Glasscherben-Quartetts also eine gelungene Kombination von Musikgenuss, Unterhaltung und Gesundheitsförderung.

**FREITAG, 15. FEBRUAR 2019, 15–16 UHR**  
**HAUS MARIAHILF, LOQUAIPLATZ 5, 1060 WIEN**

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

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)  
oder direkt über unsere Website [www.oeggk.at](http://www.oeggk.at)

**DO, 28. FEBRUAR 2019, 19.00 UHR**  
**ALLEGRO VIVO PREISTRÄGER 2018**

© schewigdesign



Werke von W. A. Mozart, J. Brahms, R. Schumann  
 Theresa Prem, Flöte; Thomas Prem, Klarinette; Maria  
 Prem, Violine; Norbert Simo, Violine; Nicolas Montana,  
 Viola; Antonia Straka, Cello; Sandra Jost Klavier  
 Moderation: **MAG. EVA TEIMEL**

**Altes Rathaus, Bank Austria Salon,  
 Wipplingerstraße 6–8, 1010 Wien**

Bitte beachten Sie die Möglichkeit, für unseren Konzert-  
 zyklus der „Heilsamen Töne“ kostengünstige Blöcke zu er-  
 erwerben. Jeder Block ist 12 Monate gültig. Die Blöcke sind  
 übertragbar und nicht personengebunden. Gerne können  
 auch mehrere Gutscheine auf einmal eingelöst werden. Es  
 ist eine Veranstaltung pro Quartal geplant.

ANZAHL	NORMALPREIS	PREIS FÜR MITGLIEDER
1	25,- €	20,- €
2	45,- €	36,- €
4	85,- €	68,- €
6	120,- €	96,- €

**VERKAUF UND INFORMATION**

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)

MI, 19. MÄRZ 2019, 19.30 UHR

MUSIKFEST MUSIKGYMNASIUM WIEN



Höhepunkt des Schuljahres für rund 400 Schülerinnen und Schüler des Musikgymnasiums Wien ist das Musikfest im Wiener Musikverein.

Hier werden die intensive Probenarbeit, der soziale Zusammenhalt und das hervorragende musikalische Niveau der jungen Musiker in einem fulminanten Programm erlebbar.

Leonard Bernstein: „Candide“ – Ouvertüre

C.-M. Schönberg: „Les Miserables“ – Symphonic Suite

Carl Orff: Carmina Burana

**Chor und Orchester des Wiener Musikgymnasiums**

**Richard Böhm, Dirigent**

**MUSIKVEREIN, GOLDENER SAAL** (Musikvereinsplatz 1, 1010 Wien)

**18.00 UHR:** Wir laden zu einem kleinen Imbiss und Umtrunk

**KONZERTEINFÜHRUNG DURCH MAG. NIKOLAUS STRAKA**

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

**KARTEN BESTE KATEGORIE: € 35,- (MITGLIEDER MINUS 20%)**

# AB MI, 9. JÄNNER 2019, 18.30 UHR

## KRAFTTRAINING

© MK-Sports



60-minütiges Training angeleitet von den beiden Sport-Stars aus dem MK-Sports Coaching **BEATE SCHROTT** (Hürdenläuferin) und **BERNHARD SIEBER** (Rudern).

Das funktionelle Training von MK-Sports basiert auf jahrelanger Erfahrung aus dem Gesundheits- und Leistungssport und verfolgt einen ganzheitlichen Zugang. Es wird großer Wert auf ein komplexes Übungsspektrum gelegt, das Aspekte von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination miteinander verbindet. Durch unterschiedliche Schwierigkeitsstufen kann auf das individuelle Leistungsniveau der Teilnehmer eingegangen werden.

**AB 9. 1. 2019 BIS 27. 03. 2019 JEDEN MITTWOCH UM 18.30 UHR**  
**KOSTEN: 12 EINHEITEN À 1 STUNDE, INKL. ÜBUNGSSAMMLUNG**  
**NORMALPREIS € 132,- | FÜR MITGLIEDER DER ÖGGK: € 96,-**

### WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)

Sollten Sie verhindert sein, kann Ihre Anmeldung bis spätestens 24 Stunden vorher an eine andere Person übertragen werden. Der Kostenbeitrag muss im Voraus auf unser Konto eingezahlt werden.

**KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN**  
 Mitzubringen: Sportgewand, Sportschuhe, Handtuch, Trinken

## MI, 10. APRIL 2019 18.30 UHR

### SPEZIALWORKSHOP SCHWIMMEN



© MK-Sports

Die ÖGGK lädt die ersten 12 TeilnehmerInnen, die sich zum Kurs „Krafttraining“ anmelden, zum exklusiven einstündigen Workshop mit der Olympiamedaillengewinnerin und MK-Sports Coach **MIRNA JUKIĆ** ein!

Mirna Jukić unterstützt bei der Verbesserung der Grundlagen der Kraul-, Rücken- und Brusttechnik. Die wichtigsten Technikprinzipien der genannten drei Lagen werden in den Einheiten neben schwimmspezifischem Warm Up, Atemübungen und Übungen zur Verbesserung der Wasserlage vorgestellt und ausprobiert. Ziel des Workshops ist eine subjektive Erleichterung beim Schwimmen durch hilfreiche Tipps und Tricks vom geschulten Auge von Mirna Jukić zu erzielen. Die Einheit ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, nicht jedoch für Nicht-Schwimmer.

#### **HOLMES PLACE MILLENNIUM**

Wehlistraße 66, 1200 Wien

Mitzubringen sind: Schwimmbekleidung, Schwimmbrille, Handtuch und Trinken

# DI, 29. JÄNNER 2019, AB 17.45 UHR

## NIGHTRACE

© OK Weltcup Alpin Schladming – Raffaltr/Huber



Am Dienstag, dem 29. Jänner 2019, findet bereits zum 22. Mal das Nightrace – der FIS Nachtslalom der Herren – in Schladming statt.

Das Nightrace zählt zu den wahren Klassikern im alpinen Skisport-Kalender. An die 50.000 Zuschauer pilgern Jahr für Jahr zum Zielhang der Planai um ihre Stars anzufeuern.

Im Sinne der Gesundheitsförderung möchten wir mit Ihnen passiv Sport betreiben! Wir laden Sie daher herzlich ein, mit uns gemeinsam in unserem Veranstaltungssaal per Leinwand bei diesem Nachtslalom mitzufiebern!

**DIE TEILNAHME IST FREI. WIR BITTEN AUS ORGANISATORISCHEN GRÜNDEN UM IHRE ANMELDUNG –**

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)

**FÜR IHR WOHL WIRD GESORGT!**

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien



## DO, 28. FEB. & 28. MÄRZ 2019, 18.30

### FASZIENTRAINING



© Fotolia

**Mit Mariella Schmid, MSc, Sport- und Ernährungsberaterin und Gründerin von „Mission Nutrition“.**

Faszien sind die bindegewebsartigen Strukturen, die unsere Muskeln und Organe umhüllen. Sie können verkleben und Schmerzen verursachen. Die Therapie, das „Faszientraining“, ist mittlerweile in aller Munde und die dazugehörige schwarze Rolle in jedem Fitnesscenter zu finden.

Was bewirkt diese „Blackroll“ – abgesehen von anfänglich höllischen Schmerzen – und viel wichtiger: Wie ist sie anzuwenden? Beim Faszientraining lernen Sie den richtigen Umgang mit der Faszienrolle, erleben die zahlreichen körperlichen Benefits und bekommen Tipps zur Anwendung zuhause, was beim Kauf einer eigenen Rolle zu beachten ist und vieles mehr!

**KOSTEN PRO TERMIN: € 15,- | € 13,50 FÜR MITGLIEDER  
WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG!**

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)

**KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN**  
Bitte bequeme sportliche Bekleidung mitbringen,  
Rollen und Matten sind vorhanden!



---

**AB DI, 5. MÄRZ 2019**


---

**TAO YOGA**


---

© Fotolia



Übungen und Meditationen, die Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe fördern. Sie sind einfach und leicht nachvollziehbar und werden im Stehen und im Sitzen durchgeführt.

Den Kurs leitet **ROSA JÜTTNER**.

### Zeit

Dienstag, 16.00–17.00 Uhr

### Kursdauer

Der Kurs startet am 5. März 2019 und beinhaltet 8 Einheiten (5., 12., 19. und 26. März, 2. und 9. April, 7. und 14. Mai 2019) Der Einstieg ist nach Absprache laufend möglich.

### Kursbeitrag

€ 72,- bzw. € 64,- für Vereinsmitglieder

### Ort

Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze  
Kärntner Straße 26, 1010 Wien  
(Eingang Marco-d'Aviano-Gasse 1)

### ANMELDUNG UND INFORMATION

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)

AB MI, 6. MÄRZ 2019

## WIRBELSÄULETURNEN



© Fotolia

Halten Sie Ihren Rücken gesund und trainieren Sie bei unserem Wirbelsäulenturnen mit den diplomierten Physiotherapeutinnen **MAG. SIGRID BERTAGNOLI** und **OLGA BACHLECHNER** Ihre Rückenmuskulatur!

**Kurs 1: Mittwoch, von 16–17 Uhr**

**Kurs 2: Mittwoch von 17–18 Uhr**

### **Kursdauer**

Der nächste Kurs beginnt am 6. März 2019 und beinhaltet 10 Einheiten.

Der Einstieg ist nach Absprache laufend möglich.

### **Kursbeitrag**

€ 80,-

€ 70,- für Vereinsmitglieder

### **Ort**

**GOLDENES KREUZ PRIVATKLINIK,**

Turnsaal der Physikalischen Medizin

Lazarettgasse 16–18, 1090 Wien

### **ANMELDUNG UND INFORMATION**

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, [gesellschaft@oeggk.at](mailto:gesellschaft@oeggk.at)

## DO, 9. MAI 2019, AB 18.30 UHR

# HERZLAUF WIEN IM DONAUPARK

© Fotolia



### **Wir möchte Sie einladen, am Herzlauf 2019 teilzunehmen und übernehmen für Sie die Nenngebühr!**

Ob Laufanfänger, Fortgeschrittene oder Profiläufer, jeder ist willkommen! Durch die unterschiedliche Streckenlänge (3, 6 und 9 km, 3 km Nordic Walking), ist es allen möglich, gemeinsam für die gute Sache zu laufen bzw. zu walken. Der Erlös der Veranstaltung kommt der Organisation „Herzkinder Österreich“ zu Gute, die herzkrankte Kinder und deren Familien unterstützt.

**Nähere Informationen zum Herzlauf: [www.herzlauf.at/wien](http://www.herzlauf.at/wien)**

### **KOSTENLOSES LAUFTRAINING ZUM HERZLAUF mit Mariella Schmid**

Das kostenlose Training findet ab 14. Februar 2019 jeden Donnerstag – außer bei sehr schlechtem Wetter (starker Regen, Gewitter etc.) – um 18.30 Uhr im Wiener Prater statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – kommen Sie einfach zum Treffpunkt (Parkplatz beim Stadion, Ecke Prater Hauptallee beim Imbiss „Sportler Oase“, [www.sportleroase.at](http://www.sportleroase.at)) und machen Sie mit!

### **ANMELDESCHLUSS IST DER 25. APRIL 2019**

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

---

# 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 Apothekewaren
- ▶ Vergünstigungen in diversen Wellnesshotels
- ▶ Vergünstigungen bei Bandagisten, Optikern und Fitnessstudios in Wien
- ▶ Ermäßigungen in kulturellen Einrichtungen wie dem Haus der Musik, dem MuTh, dem Thalhof 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