



Besonders wichtig sind die neuen Regelungen mit Blick auf Kinder und Jugendliche sowie neue Produkte und Konsumformen.

Foto: Sarah J./Pixabay

Nichtraucherschutzgesetz in Österreich ausgeweitet

Mit den jüngst beschlossenen Änderungen des Nichtraucherschutzgesetzes verstärkt Österreich den Schutz vor den gesundheitlichen Risiken von Tabak- und Nikotinprodukten. Insbesondere neuartige Produkte werden stärker in den Blick genommen. Die Österreichische Gesundheitskasse begrüßt diesen Schritt. „Neue Produkte und neue Konsumformen dürfen nicht darüber

hinwegtäuschen, dass Nikotin stark abhängig macht. Es ist gleichermaßen schädlich, ob Nikotin über eine klassische Zigarette, eine E-Zigarette, einen Tabakerhitzer oder einen Nikotinbeutel aufgenommen wird: Für den Körper bleibt es ein Suchtstoff“, sagt Ulrich Radda, Facharzt für Pneumologie. Die Kasse bietet kostenlose Unterstützung beim Rauchstopp: www.oegk.at/nikotinfrei. (KaM)

Leidende Seele: Depression ist mehr als Traurigkeit

VON MARGIT KOUDEKA

Am 4. Oktober 2026 steht der Europäische Tag der Depression im Zeichen einer Erkrankung, die viele Menschen betrifft und dennoch häufig im Verborgenen bleibt. In Österreich sind nach aktuellen Angaben rund 730.000 Menschen von Depression betroffen. Der Aktionstag soll aufklären, Vorurteile abbauen und dazu ermutigen, rechtzeitig Hilfe anzunehmen.

Nicht nur ein schlechter Tag

Eine Depression ist keine vorübergehende schlechte Stimmung und auch kein Zeichen persönlichen Versagens. Sie ist eine psychische Erkrankung, die sich unter anderem durch anhaltend gedrückte Stimmung, Interessenverlust und verminderten Antrieb zeigen kann. Auch Schlafstörungen, Erschöpfung, Ängste oder Konzentrationsprobleme können dazugehören. Das österreichische Gesundheitsportal betont: Eine Depression kann jeden Menschen treffen. Die Zahlen machen die Bedeutung des Themas deutlich. Laut Gesundheitsbefragung von Statistik Austria berichteten 2019 rund 7,5 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten von einer Depression innerhalb der vergangenen zwölf Monate. Der österreichische Depressionsbericht kommt zudem zu dem Ergebnis, dass 6,5 Prozent der Erwachsenen im Laufe ihres Lebens an einer depressiven Erkrankung leiden.

Die verborgene Last

Dabei ist die Depression nicht immer leicht zu erkennen. Betroffene funktionieren nach außen oft weiter, gehen zur Arbeit, kümmern sich um Familie und Freundeskreis – und kämpfen gleichzeitig mit einer enormen inneren Belastung. Gerade deshalb kann ein offenes Gespräch wichtig sein.



Wenn die Seele leidet, kann darüber sprechen helfen. Foto: pixabay / darksouls1

Ein „Wie geht es dir wirklich?“ oder das Angebot, gemeinsam professionelle Hilfe zu suchen, kann ein erster Schritt sein.

Auch die österreichische Gesundheitsbeobachtung richtet den Blick zunehmend auf psychische Belastungen. Die Gesundheit Österreich untersucht im Rahmen der „Surveillance psychosoziale Gesundheit“ laufend verschiedene Datenquellen. Im aktuellen Bericht von Februar 2026 wird das psychische Wohlbefinden der Bevölkerung insgesamt als stabil beschrieben; zugleich zeigt sich, wie wichtig eine kontinuierliche Beobachtung und passende Unterstützungsangebote bleiben.

Hilfe zu suchen, ist dabei kein Zeichen von Schwäche. Eine Depression ist behandelbar. Je nach Schweregrad kommen unter anderem ärztliche Betreuung, Psychotherapie, klinisch-psychologische Behandlung und gegebenenfalls Medikamente infrage. Welche Behandlung sinnvoll ist, wird individuell entschieden.

2026 bekommt das Thema in Österreich zusätzliche Aufmerksamkeit: Der „Yellow September“ verbindet den Welttag der Suizidprävention am 10. September mit dem Welttag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober. Schwerpunkt ist heuer die Einsamkeit. Unter dem Motto „Gemeinsam geht mehr!“ beteiligen sich österreichweit zahlreiche Organisationen an Aktionen, Veranstaltungen und Angeboten rund um psychosoziale Gesundheit.



Reden wir drüber.

Mehr über psychische Erkrankungen im nächsten MeinMed-Newsletter.

Erhalten Sie regelmäßig verständliche und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen direkt in Ihr E-Mail-Postfach.

Freuen Sie sich auf aktuelle medizinische Themen, Veranstaltungshinweise, neue Webinare sowie ausgewählte Beiträge von Österreichs führenden Gesundheits-expert:innen.

Jetzt kostenlos anmelden unter www.meinmed.at/newsletter



Hier kostenlos abonnieren



MeinMed.at

Schmerzen im Knie



Ursache und Behandlungsoptionen von Knieschmerzen.

Knieschmerzen sind die häufigste Art von Gelenkbeschwerden. Die Ursache sind entweder Entzündungen (z. B. Schleimbeutelentzündung) oder Abnutzungserscheinungen des Knorpels im Kniegelenk. Ist dieser abgenutzt, kann dies zu einer eingeschränkten Beweglichkeit des Gelenks und in weiterer Folge Schmerzen bei der Bewegung führen. Sind Entzündungen beteiligt, lassen diese das Gelenk auch häufig anschwellen.

Akute Hilfe

Im ersten Schritt will man natürlich schnell etwas gegen die Schmerzen tun. Ein altbewährter

Klassiker bei schmerzhaften Entzündungen im Kniebereich sowie bei sogenannten „stumpfen Verletzungen“ wie einer Prellung oder Verstauchung ist die Pasta Cool®¹ aus der Apotheke. Bereits seit über 40 Jahren ist die rezeptfreie Umschlagpasta aus der Hausapotheke nicht mehr wegzudenken.

Im Gegensatz zu Schmerzmitteln wirkt Pasta Cool® nur lokal – also dort, wo der Schmerz tatsächlich sitzt.

- Sie reduziert die Schwellung,
- hemmt die Entzündung und
- lindert dadurch den Schmerz.

Anwendungstipp: Pasta Cool® auf die betroffene Stelle auftragen, mit einem Stück Stoff oder

einem Taschentuch abdecken und über Nacht einwirken lassen.

Langfristige Unterstützung

Wichtig zu wissen ist: Auch wenn der akute Schmerz behandelt wurde, braucht es bei beanspruchten Gelenken eine langfristige Unterstützung. Hierfür eignen sich vor allem regelmäßige (schonende) Bewegung aber auch spezielle Nährstoffe.

Kurmäßig angewendet wirken diese als eine Art "Kittsubstanz" für Bänder und Sehnen



und können zur Reduktion der Reibung zwischen Knorpel und Knochen beitragen. Die Rede ist hier von Nährstoffen, die bereits von Natur aus im Gelenk vorhanden sind. Werden diese vermehrt abgebaut, kommt es zu Verschleißerscheinungen. Genau dann macht eine zusätzliche Zufuhr von außen Sinn.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

PZN 4206678

¹Arzneimittel: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

Meistgekauft¹ bei Gelenkproblemen

Hochdosierte Gelenknährstoffe

- ✓ Mit Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, Kollagen und MSM
- ✓ Neue Studie – Spürbare Wirkung versus Placebo²
- ✓ Nur 1 x täglich



¹Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion lt. IQVIA Offtake MAT 07/2026

²Fladerer-Grollitsch, JP., Klein, T., Kompek, A. et al. Sci Rep 15, 25625 (2025)

Apotheken-Tipp: Ruhige Nächte trotz Husten



Nächtliche Hustenanfälle sind für niemanden angenehm – weder für die betroffenen Kinder noch für die Eltern. Natürliche Hilfe bieten hier vor allem Brustbalsame. Diese werden vor dem Schlafengehen auf Brust und Rücken aufgetragen und sorgen dank ätherischer Öle für einen ruhigen und erholsamen Schlaf.

Besonders häufig werden in Österreichs Apotheken der LUUF® Baby Balsam (schon ab 6

Monaten) oder der LUUF® Kinder Balsam (ab 2 Jahren) empfohlen. Mit ihrer natürlichen Wirkstoffkombination wirken sie 3-fach:

- Linderung von Hustenreiz
- Befreiung der verstopften Nase
- Lösung von Schleim

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Arzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Mehr Gelassenheit im Alltag

Stress im Alltag, aber auch hormonelle Veränderungen (Wechseljahre) können innere Unruhe verstärken. Besonders abends fällt es dann schwer, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

Schon seit Jahrhunderten wird die Passionsblume bei innerer Unruhe eingesetzt. Ihre beruhigende und entspannende Wirkung auf die Nerven kann dabei helfen, Anspannung zu lösen und wieder mehr Gelassenheit zu finden. Sie beeinflusst die Nervenbotenstoffe des Körpers positiv, wodurch eine



entspannende Wirkung entsteht und man wieder zur Ruhe kommt. Diese Wirkung ist auch durch zahlreiche Studien belegt.

Auch tagsüber ruhiger

Eine wirksame Unterstützung bieten die Passionsblume Tabletten von Dr. Böhm®. Sie enthalten die höchste am Markt zugelassene Dosierung der Heilpflanze und zeichnen sich durch einen raschen Wirkungseintritt aus. Ein weiterer Vorteil: Die Tabletten können auch tagsüber eingenommen werden, da sie ausschließlich beruhigen, ohne müde zu machen.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



Albtraum Wadenkrampf Jetzt ist endlich Schluss damit

Mit diesem Arzneimittel behandeln Sie einen zugrundeliegenden Mineralstoffmangel.

Mitten in der Nacht passiert es plötzlich: Die Muskulatur des Unterschenkels verkrampft sich und reißt Betroffene unsanft aus dem Schlaf. Die gute Nachricht: Mit einer optimierten Mineralstoff-Zufuhr kann man den Albtraum Wadenkrampf meist relativ einfach beenden.

Warum 400 mg als Stick?

Die Magnesium direkt Sticks sind das erste hochdosierte Arzneimittel mit 400 mg Magnesium pro Stick – zur Vorbeugung und Therapie eines Magnesium-Mangels. Das Granulat wird ohne Wasser eingenommen und besonders rasch über die Mundschleimhaut aufgenommen – so ist es auch abends oder nachts ideal einzunehmen.

NEU AM MARKT



- Mit 400 mg hochdosiert
- Besonders rasche Aufnahme
- Mit Zitronengeschmack

*Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Weiterhin auch verfügbar: die praktischen Dragees



*Barna, Olha et al. (2021): Nutrition journal 20 (1), S. 90. DOI: 10.1186/s12937-021-00747-9.

Was Ärzte empfehlen

Genau hier setzen die Magnesium direkt Sticks von Dr. Böhm® an: Das rezeptfreie Arzneimittel füllt die körpereigenen Magnesiumspeicher gezielt auf – mit 400 mg pro Stick und schon bei einmal täglicher Anwendung. Dass viele davon profitieren, zeigt der österreichische Ernährungsbericht: Über 50 % der Bevölkerung kommen nicht auf die empfohlene Magnesiumzufuhr. Und gerade wenn der Körper einen erhöhten Bedarf hat – z. B. unter Stress oder in der Schwangerschaft – empfiehlt sich eine zusätzliche Zufuhr. Studien belegen deren Nutzen bei nächtlichen Wadenkrämpfen mittlerweile umfassend:¹

