# Keine Trockenzeit im Alter

**FRAUENGESUNDHEIT** Tipps für eine verbesserte Feuchtigkeit von Haut, Augen und Schleimhäuten

**IM NORDWESTEN**/DJD – Wasser ist Leben. Ein durchschnittlicher Erwachsener besteht zu circa 60 Prozent aus dem kostbaren Nass. Es ist in jeder Körperzelle und jedem Gewebe enthalten und hält die Haut prall sowie Schleimhäute und Augen feucht. Doch in der zweiten Lebenshälfte haben gerade Frauen oft Probleme mit Trockenheit. Denn ab den Wechseljahren fehlt es an Östrogen, das die Einlagerung von Wasser begünstigt und den Schleimhautaufbau fördert. Eine typische Folge ist oft Scheidentrockenheit, die zu Schmerzen beim Sex und auch zu häufigeren Blasenentzündungen führen kann. Aber auch dünnere, knittrigere Haut, Mund- und Nasentrockenheit sowie Augenprobleme wie Jucken, Rötungen und Fremdkörpergefühl können auftreten.



Mehr Feuchtigkeit! Gegen trockene Haut und Schleimhäute nach den Wechseljahren können Frauen selbst etwas tun. BILD: DJD/FEMISANIT/GETTY IMAGES/ALINA VASYLIEVA

### Mehr Pflege, ausgewogene Ernährung

Um sich wohlzufühlen, brauchen Frauen jetzt häufig deutlich mehr Pflegeaufwand als früher. Die Haut benötigt reichhaltigere Cremes, um geschmeidig zu bleiben. Den Augen kann häufiges Blinzeln, ausreichend Schlaf und die Nutzung von befeuchtenden Augentropfen helfen. Gleit- und Befeuchtungsmittel, aber auch hormonhaltige Salben oder Zäpfchen können die Intimzone geschmeidiger halten. Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Vitaminen wie A und E sowie Omega-3-Fettsäuren wie Alpha-Linolensäure unterstützt zusätzlich die Feuchtigkeit von Haut und Schleimhäuten am ganzen Körper. Sie finden sich unter anderem in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Samen, Fisch sowie in Obst und Gemüse. In bestimmten Lebensphasen oder bei individuellen Beschwerden kann es sinnvoll sein, die Versorgung gezielt zu ergänzen. Neben Ernährung und Pflege bieten einige Hersteller spezielle Nährstoffkombinationen an, die auf die Bedürfnisse von Frauen in der zweiten Lebenshälfte abgestimmt sind, mehr Informationen dazu finden sich etwa unter www.biokanol-frauengesundheit.de. So enthalten etwa Femisanit-Kapseln aus der Apotheke ausgewählte Mikronährstoffe und pflanzliche Bestandteile wie Sanddornextrakt. So kann die Funktion von Haut und Schleimhäuten von innen heraus gefördert werden.

### Viel trinken nicht vergessen

Alle diese Maßnahmen können aber nur helfen, wenn auch die Flüssigkeitszufuhr stimmt. Fachgesellschaften empfehlen deshalb, täglich 1,5 bis zwei Liter zu trinken, am besten Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Fruchtsaftschorlen. Aber auch Kaffee in Maßen kann zu einer guten Flüssigkeitsversorgung beitragen. Frauen, die wenig Durst haben oder das Trinken leicht vergessen, sollten sich stets ein Getränk in Reichweite stellen oder eine regelmäßige Erinnerung beispielsweise auf dem Handy einrichten.



Um an ausreichendes Trinken zu denken, sollte immer ein Glas Wasser in Reichweite stehen. BILD: DJD/FEMISANIT/GETTY IMAGES

Gesundheit ANZEIGE

Neu in Ihrer Apotheke

# Extra Power für Muskeln und Gelenke – mit CBD-PLUS-KOMPLEX

Chemische Schmerzgele fallen zurück, CBD boomt – das ist das neue Gel von der Nr. 1* aus der Apotheke

Belastungen gehören zum Alltag vieler Menschen: verspannte Muskeln nach Stress oder Sport, ein Gefühl von Steifheit am Morgen oder ein Ziehen nach langem Sitzen. Viele Verbraucher greifen dabei nicht zu Tabletten, sondern zu Gelen oder Salben. Der Grund: Sie lassen sich direkt auftragen, vermitteln ein angenehm lokales Hautgefühl und gelten als praktisch im Alltag.

**Vom Goldstandard zum Ladenhüter**

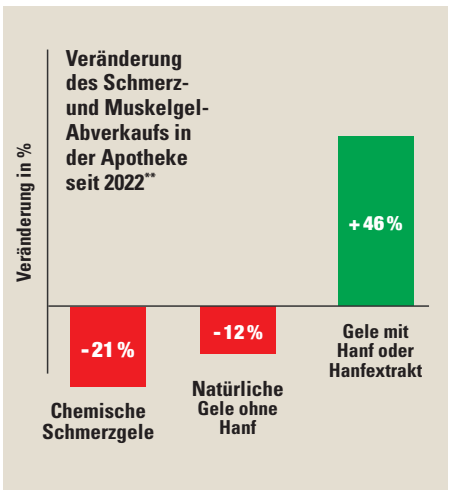
Es gibt sie auf chemischer oder pflanzlicher Basis – günstig oder teuer. Doch welches Gel kaufen Verbraucher in der Apotheke wirklich am meisten? Offizielle Apothekenzahlen zeichnen ein klares Bild: Chemische Gele verlieren an Bedeutung.

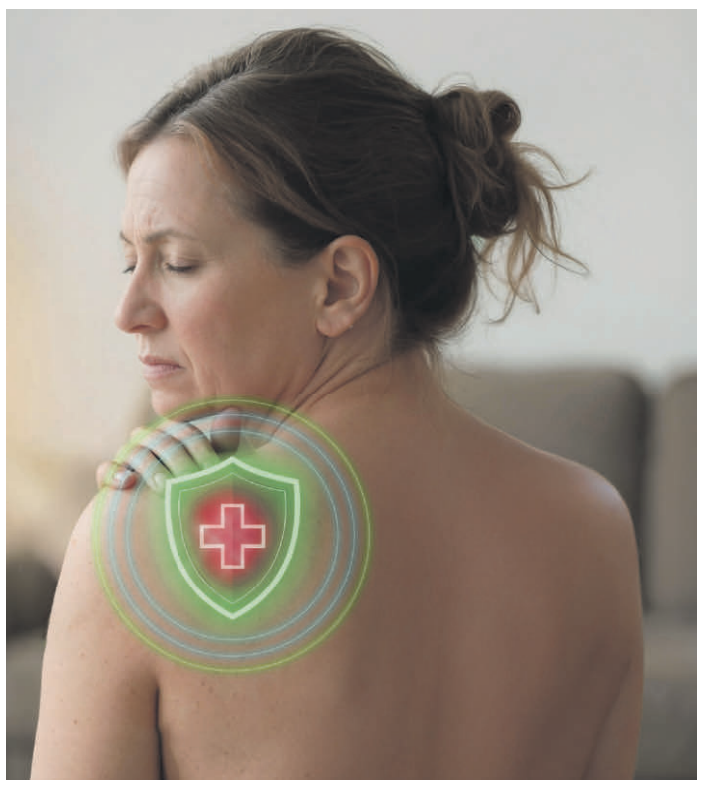
**Neuer Apotheken-Trend**

Bei den pflanzlichen Gelen wächst besonders eine Kategorie enorm: Gele mit dem Inhaltsstoff Cannabidiol, kurz CBD. CBD ist ein Wirkstoff der Cannabispflanze und macht anders als THC nicht high. Und bei den CBD Gelen überzeugt ein bestimmtes Produkt die meisten Käufer.

**Enthüllt: Nur CBD schreibt Wachstum**

An diese Fakten gelangen Verbraucher normalerweise nicht: die offiziellen Verkaufszahlen aus den Apotheken. Das Institut Insight Health** erhebt die Abverkaufszahlen aller Apothekenprodukte in Deutschland. Die Überraschung war groß: Die Kategorie der chemischen und klassischen Gele wird seit 2022 Jahr für Jahr kleiner. Die Verbraucher lieben offensichtlich Gele mit CBD, hier sind die Verkaufszahlen auf nahezu 150 Prozent zu vorher gestiegen.



**Rubaxx CBD Gel: Die Nr. 1* aus der Apotheke**

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist mit weitem Abstand das meistverkaufte CBD Gel*. Jetzt gibt es mit dem neuen, weiterentwickelten Rubaxx CBD Gel PLUS das höchstdosierte CBD Gel in deutschen Apotheken. Das Gel wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl angereichert. Beide aktivieren die Kälterezeptoren der Haut und sorgen so für einen angenehm kühlenden Effekt. Die Konsistenz zieht schnell ein, lässt sich leicht dosieren und hinterlässt keine Rückstände.

**Entwickelt nach strengen Pharmastandards**

Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS hochdosiertes, reines CBD. Der Extrakt wird aus der Sorte Cannabis sativa L. gewonnen, mittels moderner $CO_2$-Extraktion, die höchste Reinheit garantiert. Rubaxx CBD Gel PLUS stammt von einem deutschen Pharmaunternehmen mit Sitz in Bayern – ein klares Signal, dass Herkunft und Qualität mehr zählen als laute Versprechen kleiner Nachahmer.

**Probieren Sie es noch heute selbst aus und fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Rubaxx CBD Gel PLUS.**

NEU
Für Ihre Apotheke:
**Rubaxx CBD Gel PLUS**
(PZN 20136718)







*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2026 • **Schmerz- und Muskelgele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 07/2025 vs. MAT 07/2022 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Bildmaterial KI-generiert • Abbildung Betroffenen nachempfunden