

## Pressemitteilung

# Frauen in Schleswig-Holstein nehmen wieder mehr Hormone

## Verordnungen von Hormonpräparaten leicht gestiegen

Kiel, 24.01.2023

In 2021 verordneten die Ärztinnen und Ärzte in Schleswig-Holstein wieder mehr Hormonpräparate. Nach einem deutlichen Rückgang der Verordnungszahlen in 2020, ist in 2021 wieder eine leichte Steigerung festzustellen. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach wurden für die AOK-versicherten Frauen im Alter von 40 bis 69 Jahren insgesamt 26.705 Rezepte ausgestellt, im Vorjahr waren es 26.339 Verordnungen. „Bis vor etwa 20 Jahren waren Hormone populär, um Begleitscheinungen von Wechseljahren zu mindern. Nachdem aber die Risiken einer Hormonersatztherapie in wissenschaftlichen Studien immer wieder belegt wurden, war ein deutlicher Rückgang festzustellen“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann.

Die Wechseljahre, das so genannte Klimakterium, in denen der Körper der Frau auf Veränderungen von Hormonspiegeln reagiert, wird ganz individuell erlebt. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahmen und viele weitere Symptome sind oft die Folge. Bei einigen Frauen stellen sich diese Veränderungen schon mit Mitte 40 ein, bei anderen aber auch erst viel später. Bei vielen Frauen sind die Beschwerden nicht so stark, dass eine Behandlung erfolgen muss. Sind Frauen aber von starken Beschwerden betroffen, so kann eine Hormontherapie helfen, die Symptome zu lindern.

Die neue S 3-Leitlinie aus dem Jahre 2020 empfiehlt, dass bei der Hormontherapie für jede einzelne Frau in enger Abstimmung mit dem behandelnden Arzt oder Ärztin Nutzen und Risiko gegeneinander abgewogen

werden sollen. Denn Hormonpräparate können auf der einen Seite das Risiko für Brustkrebs, Schlaganfall, Herzinfarkt und Thrombosen erhöhen. Auf der anderen Seite kann eine Therapie mit Östrogen und Gestagen aber auch Begleiterscheinungen der Wechseljahre deutlich reduzieren und damit die Lebensqualität erhöhen.

Daneben sollte auch über Alternativen nachgedacht werden. „Eine Änderung des Lebensstils kann die Begleiterscheinungen in den Wechseljahren abschwächen“, so Ackermann. Eine reizfreie Ernährung, wenig Alkohol und Kaffee, der Verzicht auf sehr heiße Speisen und Getränke, wenig Stress und Entspannungstechniken können bei Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Unruhe helfen. Sport und Bewegung allgemein tragen dazu bei, dass Frauen sich trotz der Wechseljahrbeschwerden insgesamt wohler fühlen, gesünder bleiben und ihr Gewicht besser halten. Dabei können die Präventionsangebote der AOK NordWest rund um gesunde Ernährung, Bewegung, Nichtrauchen und Entspannung helfen. Neben den qualitätsgesicherten, mehrwöchigen Gruppenangeboten in Präsenzform stehen auch Möglichkeiten im Online-Bereich auf dem Programm, die aufgrund der Corona-Krise noch einmal deutlich erweitert wurden. Die internetbasierten Programme bieten 100 Prozent Flexibilität und in Corona-Zeiten die notwendige Sicherheit. Alle Angebote sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden. Die Kurse werden von qualifizierten Fachkräften geleitet. Das neue Kursprogramm ist in allen AOK-Kundencentern erhältlich oder im Internet unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw) abrufbar.