

Pressemitteilung

Anstieg der Verordnungen von Hormonpräparaten im Norden geht weiter

Individuelle Entscheidung bei Beschwerden in den Wechseljahren

Kiel, 15.02.2024

Frauen in Schleswig-Holstein nehmen wieder mehr Hormone. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach stellten die Ärztinnen und Ärzte im Norden den AOK-versicherten Frauen im Alter von 40 bis 69 Jahren im Jahr 2022 insgesamt 27.975 Rezepte aus. Das ist ein Anstieg im Vergleich zum Vorjahr um 4,8 Prozent (26.705 Rezepte). „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 Tendenz scheint jetzt wieder in die andere Richtung zu gehen.

Hormone in den Wechseljahren

Früher nahmen sehr viele Frauen während und nach ihren Wechseljahren zum Teil über Jahre hinweg Hormone. Die Behandlung mit weiblichen Geschlechtshormonen wurde ‚Hormonersatztherapie‘ genannt. Sie sollte die ‚fehlenden‘ Hormone ersetzen. Nachdem aber die Risiken einer Hormonersatztherapie in wissenschaftlichen Studien immer wieder belegt wurden, kam es zu einem deutlichen Rückgang. Im Jahre 2021 konnten allerdings wieder steigende Zahlen festgestellt werden. Dieser Trend hat sich auch in 2022 fortgesetzt.

Von Hitzewallungen bis Stimmungsschwankungen

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.

Individuelle Entscheidung

Die aktuelle 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 die Begleiterscheinungen der Wechseljahre deutlich reduzieren und damit die Lebensqualität erhöhen.

Alternativen können helfen

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 Wechseljahresbeschwerden 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 Gruppen-Angeboten in Präsenzform stehen auch Möglichkeiten im Online-Bereich auf dem Programm. 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 abrufbar.