

Pressemitteilung

Frauen in Schleswig-Holstein nehmen wieder mehr Hormone

Änderung des Lebensstils kann zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden beitragen

Kiel, 11.02.2025

Die Hormonersatztherapie scheint in Schleswig-Holstein wieder im Kommen zu sein. 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 2023 insgesamt 30.081 Rezepte über Hormonpräparate aus. Das ist ein Anstieg im Vergleich zum Vorjahr um 4,8 Prozent (27.984 Rezepte). Seit 2021 sind bei den Vorordnungen von Hormonpräparaten wieder kontinuierlich steigende Zahlen festzustellen. „Vor etwa 20 Jahren galt die Hormonersatztherapie fast als eine Art Jungbrunnen und wurde teilweise weit über das natürliche Ende der Wechseljahre hinaus angewendet. Nachdem aber die Risiken in wissenschaftlichen Studien immer wieder belegt wurden, war ein deutlicher Rückgang festzustellen“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann. Der Anstieg im Jahr 2023 bestätigt, dass die Tendenz jetzt wieder in die andere Richtung zu gehen scheint.

Risiken und Nebenwirkungen von Hormonen

Früher nahmen sehr viele Frauen während und nach ihren Wechseljahren zum Teil über Jahre hinweg Hormone. Bei der Hormonersatztherapie wird der in den Wechseljahren entstehende Hormonmangel künstlich durch Medikamente ausgeglichen. Die Behandlung wurde schnell sehr populär: Bis vor etwa 20 Jahren war die Hormonersatztherapie eine gängige Therapieform, mit der sich sogar der Alterungsprozess aufhalten lassen sollte. So wurden Hormone für manche Frauen zu einem Lifestyle-Medikament. Wissenschaftliche Studien hatten dann jedoch zunehmend mögliche Risiken und Nebenwirkungen einer Hormonersatztherapie aufgezeigt, was zu einem deutlichen Rückgang der Verordnungen

führte. Seit 2021 sind allerdings wieder steigende Zahlen festzustellen. Dieser Trend hat sich auch im Jahr 2023 fortgesetzt.

Beschwerden in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein ganz normaler Prozess im Leben jeder Frau, bei dem sich das Zusammenspiel der Hormone verändert. Die im so genannten Klimakterium auftretenden Beschwerden sind bei vielen Frauen nicht so stark, dass eine Behandlung erfolgen muss. Die Wechseljahre werden aber 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.

Individuelle Entscheidung

Sind Frauen aber von starken Beschwerden betroffen, so kann eine Hormontherapie helfen, die Symptome zu lindern. 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.

Wie lange eine Hormonersatztherapie dauern sollte

Wenn sich eine Frau für eine Hormonersatztherapie entscheidet, sollte sie die Hormone über ein paar Monate einnehmen – nicht über Jahre. Spätestens wenn das Alter erreicht ist, in dem die Wechseljahre normalerweise zu Ende sein sollten, sollte überprüft werden, ob die Beschwerden nach dem Absetzen der Präparate überhaupt noch bestehen. Dann sollte die Behandlung langsam reduziert und schließlich ganz abgesetzt werden. Von einer längeren Einnahme raten alle Expertinnen und Experten nach wie vor ab.

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.