

## Pressemitteilung

# Deutlicher Anstieg bei Verordnungen von Hormonpräparaten in Westfalen-Lippe

## AOK rät: Nutzen und Risiko einer Hormonersatztherapie gegeneinander abwägen

Dortmund, 11.02.2025

In Westfalen-Lippe sind die Verordnungen von Hormonpräparaten weiter deutlich angestiegen. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach stellten die Ärztinnen und Ärzte in Westfalen-Lippe den AOK-versicherten Frauen im Alter von 40 bis 69 Jahren im Jahr 2023 insgesamt 98.099 Rezepte aus. Das ist ein Anstieg im Vergleich zum Vorjahr um 6,5 Prozent (92.096 Rezepte). „Sind Frauen in den Wechseljahren von starken Beschwerden betroffen, sollten Nutzen und Risiken einer Hormonersatztherapie mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt besprochen werden. Vor 20 Jahren galten hormonelle Behandlungsmethoden als gängige Therapieform. Nachdem aber die Risiken einer Hormonersatztherapie in wissenschaftlichen Studien immer wieder belegt wurden, kam es zu einem deutlichen Rückgang der Verordnungen“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann. Seit 2021 sind allerdings wieder kontinuierlich steigende Zahlen festzustellen. Auch der Anstieg im Jahr 2023 bestätigt, dass die Tendenz jetzt wieder in die andere Richtung zu gehen scheint.

### Hormone in den Wechseljahren

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 durch Medikamente ausgeglichen. Die Behandlung wurde schnell sehr populär: Bis vor etwa 20 Jahren galt die Hormonersatztherapie fast als eine Art Jungbrunnen, dem viele positive Wirkungen zugeschrieben wurden. So wurden Hormone unkritisch über viele Jahre

angewendet. 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 abhängig von der Art der Anwendung, der Therapiedauer, der Dosierung und des Anwendungszeitpunktes das Risiko für Brustkrebs, Schlaganfall, Herzinfarkt und Thrombosen 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](https://aok.de/nw) abrufbar.