



Forsa-Umfrage der IKK classic: Junge Frauen wünschen sich mehr Informationen zu Hormonen

- **Rund jede fünfte Befragte (21 Prozent) fühlt sich weniger gut bzw. gar nicht darüber informiert, welche Auswirkungen Sexualhormone auf ihren Körper haben.**
- **Ältere Frauen fühlen sich beim Thema Hormone besser informiert als die jüngeren.**
- **Verschiebung der Informationsquellen: soziale Medien werden immer wichtiger.**
- **IKK classic startet Aufklärungsinitiative „Hormone verstehen“ mit Gynäkologin Dr. Daniela Bach.**

Dresden, 5. September 2025. Hormone steuern fast alles in unserem Körper – von Stoffwechsel über Fruchtbarkeit bis zur Stimmung. Doch viele Frauen fühlen sich im Alltag mit ihrem Wissen darüber allein gelassen. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der IKK classic. Fast jede zweite Frau (46 Prozent) wünscht sich mehr Informationen zu Hormonen und ihrer Wirkung. Besonders deutlich ist der Wissensdurst bei jungen Frauen: In der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen sind es sogar 69 Prozent, bei den 30- bis 39-Jährigen 57 Prozent. Der Wunsch nach mehr Information nimmt zwar mit steigendem Alter ab (40-54 Jahre: 41 Prozent), hält sich aber mit etwas unter einem Drittel (31 Prozent) in der ältesten Befragungsgruppe (55-70 Jahre) immer noch auf einem hohen Niveau.

Generation Wissenslücke: Je jünger, desto unsicherer

Während sich 78 Prozent der Frauen insgesamt über Sexualhormone wie Östrogen, Testosteron und Progesteron gut oder sehr gut informiert fühlen, zeigen die Detailzahlen ein anderes Bild: Jede fünfte Frau (21 Prozent) ist weniger gut oder gar nicht über die Wirkung von Sexualhormonen informiert.

Noch größer sind die Lücken bei Schilddrüsenhormonen und dem Stresshormon Cortisol. Hier fühlt sich fast jede zweite Frau weniger gut oder überhaupt nicht informiert (44 Prozent bzw. 48 Prozent).

Ältere Frauen fühlen sich besser informiert

Während sich jüngere und ältere Frauen bei den Sexualhormonen fast gleich gut informiert fühlen, zeigt sich in Bezug auf Schilddrüsenhormone und Cortisol ein anderes Bild. Nur 30 Prozent der 18- bis 29-Jährigen geben an, zum Thema Schilddrüsenhormone gut informiert zu sein, bei den 55- bis 70-Jährigen sind es dagegen 66 Prozent. In Bezug auf Cortisol liegen die Werte bei 34 zu 54 Prozent.

Ärztinnen und Ärzte bleiben wichtigste Anlaufstelle

Bei Fragen zu Hormonen suchen die meisten Frauen den Rat von Ärztinnen und Ärzten (75 Prozent) oder recherchieren selbst im Internet (73 Prozent). Knapp die Hälfte der Befragten (45 Prozent) informieren sich in Zeitungen, Zeitschriften, Magazinen oder Büchern. Gut jede dritte Befragte (38 Prozent) spricht bei Bedarf mit Verwandten, Freunden oder Bekannten.

Junge Frauen informieren sich zunehmend in sozialen Medien

Vor allem jüngere Frauen wenden sich auffällig oft an Social Media: 41 Prozent der 18- bis 29-Jährigen informieren sich über TikTok, Instagram oder Facebook. Zum Vergleich: Bei den über 55-Jährigen nutzen nur acht Prozent diese Kanäle.

Neue YouTube-Serie: „Hormone verstehen“

Die Verschiebung der Informationsquellen birgt Risiken, denn Inhalte in sozialen Medien sind häufig oberflächlich oder sogar fehlerhaft. Auch lassen sich Inhalte von Influencern, die im Rahmen einer Kooperation mit Herstellern entstehen, nicht immer auf den ersten Blick von fachlich fundierten Beiträgen unterscheiden. Dieser Entwicklung trägt die IKK classic mit ihrer neuen YouTube-Serie „Hormone verstehen“ Rechnung und macht fundiertes Wissen leicht zugänglich. In den Videos erklärt die Gynäkologin und Frauengesundheitsexpertin Dr. med. Daniela Bach, welche Rolle Hormone im Leben von Frauen spielen – von der Pubertät bis zu den Wechseljahren. Dabei geht es nicht nur um medizinisches Hintergrundwissen, sondern auch um praktische Tipps für den Alltag.

Über die Umfrage

Die repräsentative Befragung wurde vom Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der IKK classic vom 31. Juli bis 19. August 2025 durchgeführt. Befragt wurden 2.003 Frauen im Alter von 18 bis 70 Jahren.

Die IKK classic ist mit rund drei Millionen Versicherten die führende handwerkliche Krankenversicherung und eine der großen Krankenkassen in Deutschland. Die Kasse hat rund 7.000 Beschäftigte an 159 Standorten im Bundesgebiet. Ihr Haushaltsvolumen beträgt über 15 Milliarden Euro.

www.ikk-classic.de/presse