

Ein Handbuch für Hypothalamische Amenorrhoe/Ausbleibende Menstruation

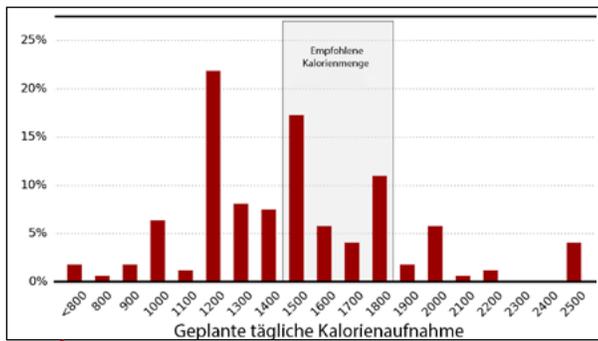
Von den Autoren von **No Period. Now What?** Dr. Nicola Rinaldi, Stephanie Buckler und Lisa Waddell, übersetzt von Laura Günnigmann



Es gibt verschiedene Gründe warum bei einigen Frauen die Menstruation ausbleibt. Einer davon ist hypothalamische Amenorrhoe (HA), auch hypothalamische Ovarialinsuffizienz genannt. Diese Unterform der „Triade der weiblichen Athleten“ („Female Athlete Triad“) und Energieunterversorgung im Sport („Relative Energy Deficiency in Sport“, RED-S) verursacht eine Störung im Gehirn, wodurch Signale des Hormonsteuerungszentrums, des Hypothalamus, blockiert oder signifikant vermindert werden. In Folge dessen kommt es nicht zur Eireifung und zum Eisprung, wodurch letztendlich auch die Periode ausbleibt. Unserer Erfahrung nach sind die folgenden fünf Faktoren mögliche Ursachen der hypothalamischen Funktionsstörung: Essgewohnheiten, Sport, Gewichtsverlust bzw ein zu niedriges Körpergewicht, Stress und Genetik. Die gute Neuigkeit ist, dass HA in den meisten Fällen reversibel ist!

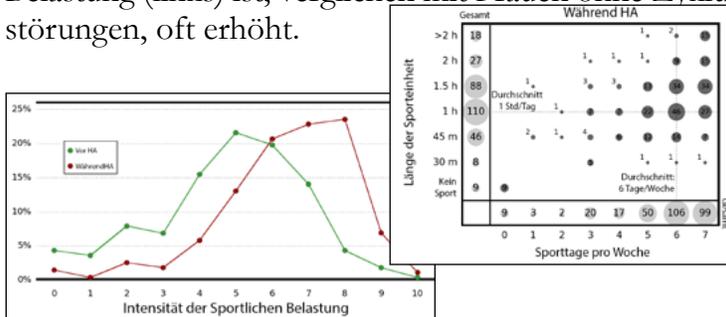
1. Essgewohnheiten

Kalorienreduktion und die Vermeidung von Lebensmittelgruppen (beispielsweise in Form einer Low-Carb-Ernährung) sind bei Frauen mit ausbleibender Periode häufig anzutreffen. Laut unserer Studie mit über 300 Teilnehmerinnenn liegt die durchschnittliche geplante Kalorienaufnahme von Frauen, die an HA leiden oder litten, bei 1.481 Kalorien pro Tag. Dies entspricht den Richtlinien für eine Diät zur Gewichtsreduktion.



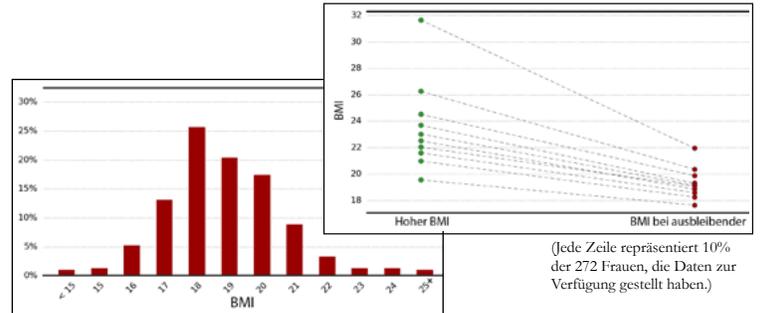
2. Sport

Viele Frauen, die an HA leiden, sind nach allgemeiner Auffassung sportlich „sehr aktiv“ - jedoch trifft dies nicht auf jeden Fall zu. Die Grafik auf der rechten Seite zeigt den Sportumfang pro Woche und Stunden pro Tag. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Frauen, die an sieben Tagen pro Woche 2 Stunden täglich Sport treiben an einer Funktionsstörung des Hypothalamus leiden. Zusätzlich gibt es viele Frauen die viel weniger sportlich aktiv sind und trotzdem erkranken. Die Intensität der sportlichen Belastung (links) ist, verglichen mit Frauen ohne Zyklusstörungen, oft erhöht.



3. Gewicht und Gewichtsverlust

Ein Irrglaube ist, dass nur bei stark untergewichtigen Frauen die Menstruation ausbleiben kann. 33% aller Teilnehmer unserer Studie wiesen zwar einen BMI unter 18,5 auf, aber 7.5% hatten einen BMI über 22. Gewichtsverlust war ein wesentlich häufigeres Merkmal: 82% unserer Studienteilnehmerinnen hatten 5 oder mehr Kilo abgenommen, bevor sie an HA erkrankten.



4. Stress

Bekannt ist, dass akute Stresssituationen wie der Verlust eines Familienmitglieds ein Ausbleiben einer Menstruation zur Folge haben können. Aber auch chronischer Stress sorgt für Hormonausschüttungen, die die Funktion des Hypothalamus negativ beeinflussen und ein Ausbleiben der Menstruation verursachen können, insbesondere in Kombination mit einer der oben genannten Faktoren. Es ist wichtig, sich klar zu machen, dass viele von uns, die an einer hypothalamischer Funktionsstörung leiden, mit konstantem Stress zu kämpfen haben, oft ausgelöst durch selbst auferlegten Leistungsdruck, sich „perfekt“ zu ernähren oder täglich Sport zu treiben.

5. Genetik

Genmutationen wurden bei Frauen mit HA in einer Anzahl Proteine gefunden die den Menstruationszyklus regeln. Dies legt den Verdacht nahe, dass eine gewisse Anfälligkeit für Zyklusstörungen genetisch bedingt ist.

Nach Identifizierung der Auslöser können Veränderung in Einstellung und Gewohnheiten die Auslöser der Hypothalamus-Störung aufheben, um eine Menstruation wiederherzustellen. Mehr Informationen (in englischer Sprache) auf www.noperiodnowwhat.com, das erste Kapitel ist kostenlos!