

Julia Schultz

**HYPOTHALAMISCHE
AMENORRHÖ**

Julia Schultz

HYPOTHALAMISCHE AMENORRHÖ

WENN DIE PERIODE
TROTZ GESUNDEN
LEBENSSTILS AUSBLEIBT

Dein Weg zurück zu
einem natürlichen Zyklus

KOMPLETTMEDIA



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/13336-1905-1001



Bildnachweis:

Illustrationen: © Heike Kmiotek

Originalausgabe

1. Auflage 2022

Verlag Komplett-Media GmbH

2021, München

www.komplett-media.de

ISBN: 978-3-8312-0596-7

Auch als E-Book erhältlich

Lektorat: Diane Zilliges, Langenburg

Korrektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Umschlaggestaltung: Favorit Büro, München

Layout und Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck & Bindung: Impress GmbH, Mönchengladbach

Gedruckt in der EU

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

| | |
|--|----|
| EINLEITUNG | 8 |
| <i>Was ist eine Hypothalamische Amenorrhö? Erst mal ganz grob.....</i> | 11 |
| DIE MENSTRUATION ALS VITALZEICHEN | 12 |
| WAS ALSO IST DENN NUN EINE HYPOTHALAMISCHE AMENORRHÖ? | 14 |
| FIRST THINGS FIRST: DIE ROLLE DER HORMONE | 15 |
| <i>Den weiblichen Zyklus verstehen.....</i> | 20 |
| DIE PHASEN DES MENSTRUATIONSZYKLUS | 20 |
| DER ZYKLUS BEI DER HYPOTHALAMISCHEN AMENORRHÖ. WAS LÄUFT SCHIEF? | 24 |
| <i>Diagnose der Hypothalamischen Amenorrhö.....</i> | 28 |
| KLEINER EXKURS: DAS HERAUSKITZELN DER PERIODE MIT HORMONEN | 36 |
| HYPOTHALAMISCHE AMENORRHÖ ODER DOCH PCOS? | 38 |
| <i>Ursachen der Hypothalamischen Amenorrhö.....</i> | 47 |
| STRESS. WENN ES UNS EINFACH ZU VIEL WIRD | 49 |
| NICHT AUSREICHEND NAHRUNG. DABEI SCHEINT UNSER FOOD-STIL DOCH SO GESUND | 52 |

| | |
|---|----|
| WENN SPORT ZUM PROBLEM WIRD | 56 |
| SCHLAFMANGEL. WEIL UNS ALLES ANDERE WICHTIGER SCHEINT ALS RUHE | 64 |
| EIN MÜDER STOFFWECHSEL | 67 |

| | |
|---|----|
| <i>Warum eine natürliche Periode so wichtig ist</i> | 71 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| OSTEOPOROSE? MIT MITTE 20? | 72 |
| GEHIRN, PSYCHE UND STIMMUNG | 76 |
| HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN | 79 |
| WARUM DIE PILLE DAS PROBLEM NICHT LÖST | 81 |

| | |
|---|----|
| <i>Die Rolle deines Unterbewusstseins</i> | 86 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| WENN BEDÜRFNISSE NICHT GESTILLT WERDEN | 87 |
| NEGATIVE GLAUBENSsätze | 91 |

| | |
|--|-----|
| <i>Diese Ernährung tut deinem Zyklus gut</i> | 106 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| WIE VIEL ENERGIE BRAUCHT DEIN KÖRPER? | 107 |
| DIE MAKRONÄHRSTOFFE | 113 |
| DEINE ERNÄHRUNGSGUIDELINES. | 116 |
| ALL-IN. WIRKLICH ALLES ESSEN? | 122 |
| TROUBLESHOOTING | 127 |

| | |
|---|-----|
| <i>Sport. Weniger ist mehr!</i> | 136 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| DEIN KÖRPER IST NICHT VERKEHRT | 139 |
| SPORTPAUSE. WIRKLICH NÖTIG? | 147 |
| TROUBLESHOOTING | 152 |

Erholung und Schlaf 158

MINDSET-SHIFT: ERHOLUNG MACHT DAS LEBEN
ANGENEHMER 159
SETZE GRENZEN – VOR ALLEM
DEINEM SMARTPHONE 163
MACH SCHLAF ZU DEINER PRIORITÄT 165
TROUBLESHOOTING 170

Was kannst du erwarten? 171

MUSST DU WIRKLICH ZUNEHMEN? 173
TROUBLESHOOTING 177
WANN KOMMT MEINE PERIODE WIEDER? 180
PERIODE WIEDER DA. JETZT ALLES AUF ANFANG?
ODER WANN BIST DU WIRKLICH
VON DER HA ERLÖST? 185
WANN GIBT ES WIEDER SPORT? 189
DEINE ERNÄHRUNG NACH DER HEILUNG 190

Wenn es tiefer sitzt: Nebennierenschwäche ... 192

WAS IST EINE NEBENNIERENSCHWÄCHE? 192
WIE ZEIGT SICH EINE NEBENNIERENSCHWÄCHE? 194
SO KANNST DU DEINEN KÖRPER UNTERSTÜTZEN 196

SCHLUSSWORT 199
ANMERKUNGEN 201

EINLEITUNG

Da sitzen wir nun, vermeintlich gesund und trotzdem irgendwie nicht so wirklich. Ein wichtiger Teil unserer Gesundheit als Frau fehlt: die Periode. Darin inbegriffen haben wir vermutlich ein Ungleichgewicht in den Hormonen. Wir dachten, wir hätten alles richtig gemacht: Nur die besten Lebensmittel kommen uns über unsere Lippen. Alles vermeintlich Schlechte, ob Kohlenhydrate oder Fette, versuchen wir zu meiden – je nachdem, was gerade Trend ist und als der Buhmann und die Ursache für Übergewicht oder Krankheit ausgemacht wurde. Weniger ist das neue Mehr. Zumindest, was die Ernährung angeht. Beim Sport gilt weiterhin: Mehr ist immer besser. Und doch geht es uns nicht wirklich gut.

Findest du dich hier wieder? Keiner weiß so wirklich, weshalb deine Periode nicht kommt. Selbst deine Frauenärztin ist ratlos, denn auf dem Papier sieht alles gut aus. Gesunde Ernährung? Ausreichend Bewegung? Check und check. Eventuell zu viel Stress? Vielleicht hast du aber auch eine Diagnose – vermutlich Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) oder eine Art frühe Menopause –, kannst dich damit aber nicht identifizieren und willst sie nicht als wahr ansehen. Meiner Erfahrung nach ist dieses Bauchgefühl oft richtig.

Vielleicht weißt du aber auch genau, weshalb deine Periode nicht kommt, da du dich gerade erst aus einer Essstörung herausgekämpft hast oder sie seit einer vergangenen Essstörung nie zurückbekommen hast. Egal, weshalb du zu diesem Buch gegriffen hast: Du bist hier richtig. Und mit dir ist nichts verkehrt (damit wir das schon mal geklärt haben). Du bist auch absolut nicht allein mit deiner Geschichte. Wie dir geht es so unglaublich vielen Frauen! Auch ich war eine von ihnen. Damals habe ich den (weiblichen) Körper für ein wahres Mysterium gehalten, das einfach willkürlich handelt. Der gemeine Körper, der einfach nicht das machen will, was ich gern von ihm hätte! Bis ich eines Tages feststellte, dass er gar nicht so willkürlich handelt und ich nicht irgendwelche schlechten Gene habe. Ganz im Gegenteil: Mein Körper folgt ganz einfachen logischen und vor allem natürlichen Regeln. Genau wie deiner. Doch irgendwie bekommen wir eingetrichtert, dass der Körper etwas sei, was man bezwingen

und unter allen Umständen kontrollieren müsste. Ein »Etwas«, was wir beliebig formen können. Und wenn uns das nicht glückt, dann sind wir vermutlich einfach nicht diszipliniert genug.

Dieses Buch ist eine Hommage an deinen Körper, denn er ist wirklich atemberaubend intelligent. Dieses Buch soll dir dienen und dabei vor allem deinen inneren Prozess unterstützen, deinen Körper endlich als Freundin zu betrachten, die es wirklich zu jeder Zeit gut mit dir meint. Es soll dir die Augen öffnen und dir den Mut geben, deinen Körper aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Und es soll dich darin unterstützen, nicht einfach nur deine Periode wiederzubekommen, sondern dein gesamtes Leben wieder mehr genießen zu können. Denn »die Periode zu haben« hat – wie du im Laufe des Buches feststellen wirst – sehr viel mit genüsslichem Hingeben (Ernährung), Loslassen (Sport) und gleichzeitig Empfangen (Chillmodus) zu tun.

Dabei ist es *fast* egal, wie alt du bist oder wie lange deine Periode schon ausbleibt. Ich habe mit der Methode, die ich dir hier vorstellen werde, schon Frauen begleitet und mit ihnen »Perioden-Dance-Partys« feiern dürfen, die sieben, zehn oder 14 Jahre lang keine natürliche Periode hatten. Es gab Frauen in meinen Programmen, die bereits Ende 30 oder Anfang 40 waren und ihre Periode wiederbekommen haben. Es ist sogar möglich, die *allererste* natürliche Periode (denn Pillenblutungen gelten nicht) mit Mitte 20 oder Anfang 30 zu bekommen! Ganz genau, selbst wenn deine Periode in deinen Teenagerjahren nie kam, ist es auch in deinen Zwanzigern noch nicht zu spät dafür. So vieles ist möglich! Natürlich gibt es nie eine Garantie. Aber ich sage immer: Wenn es keine Garantie für das Wiederkommen deiner Periode gibt, gibt es genauso wenig eine Garantie dafür, dass sie niemals wiederkommen wird. Wenn du aus tiefstem Herzen das Beste für deinen Körper möchtest und danach handelst, ist wirklich alles möglich. Aus meiner Sicht ist die Rückkehr deiner Periode viel wahrscheinlicher als das, was viele Ärztinnen pauschal sagen: »Das wird niemals natürlich funktionieren können.« Ob sie damit Hormonbalance, Rückkehr der Periode oder den natürlichen Kinderwunsch ansprechen.

Wird der Weg immer einfach sein? Nein, vermutlich nicht. Von deiner Seite ist eine Menge Mut und Vertrauen gefragt. Aber der Weg lohnt sich.

Wo wir gerade bei dem Wort »Ärztinnen« waren: Ich habe mich bewusst dazu entschieden, in der Weise in diesem Buch zu gendern, dass ich die weibliche Form eines Substantivs bevorzugt verwende. Wenn ich also beispielsweise von Ärztinnen oder Freundinnen schreibe, möchte ich damit niemanden ausschließen. Ich meine sowohl weibliche, männliche als auch nicht-binäre Menschen. Es ist vermutlich nicht die beste Lösung, vereinfacht aus meiner Sicht jedoch den Lesefluss, es so einfach zu halten.

Allgemein möchte ich noch kurz auf die Sprache in diesem Buch eingehen. Es geht hier im Speziellen um die Zyklusstörung der *Hypothalamischen Amenorrhö*. Das ist definitiv kein Wort, das leicht über die Lippen geht und eventuell auch beim Lesen schon kleine Knoten in die Gehirneuronen dreht. Aus diesem Grund verwende ich statt Hypothalamischer Amenorrhö auch oft die Abkürzung HA. Du wirst des Weiteren oft Aussagen lesen wie »Dein Körper weiß ...« oder »Dein Körper muss dir vertrauen können«. Dein Körper ist ein Teil von dir, wird aber vermutlich nicht »wissen« oder »vertrauen« können (wenn wir ganz korrekt sind). Was ich aber ansprechen möchte, sind bestimmte Arten und Weisen, wie dein Körper mit inneren Prozessen auf bestimmte Bedingungen und Veränderungen reagiert. Ich persönlich finde es schön, wenn wir zum Körper ein freundschaftliches Verhältnis aufbauen und ihn als Teil von uns begreifen, der deutlich mehr kann als nur stupiden Anweisungen zu folgen. Die Intelligenz des Körpers (und somit der Natur) übertrifft bei Weitem alles, was wir uns mit unserem Verstand vorstellen können, und reagiert auf kleinste (auch emotionale) Reize. Meine Erfahrung zeigt: Je wohlgesonnener wir unserem eigenen Körper sind und je tiefer wir die Verbundenheit mit ihm erkennen, desto leichter und auch schneller kann sich eine wahre Hormonbalance mit regelmäßigen Zyklen einstellen. Nun lass uns aber nicht länger um den heißen Brei herumreden, sondern eintauchen in die Welt der Hypothalamischen Amenorrhö und in die Möglichkeiten, wie du sie überwinden kannst.

Viel Freude beim Lesen und beim Kennenlernen deines Körpers!

Deine Julia

Was ist eine Hypothalamische Amenorrhö? Erst mal ganz grob

Ich habe mir lange Zeit überhaupt keine Gedanken um meine Periode gemacht. Als 13-jähriges Mädchen, so erinnere ich mich, war ich erfreut, dass ich sie endlich bekommen habe. Ich habe mich gefreut, zur Frau zu werden. Doch was sie eigentlich bedeutete und was in meinem Körper vor jeder Periode Grandioses passierte, war mir noch lange Zeit überhaupt nicht bewusst. Perioden hat man als Frau halt. Jeden Monat einmal. So die Theorie. Einfach Tampon rein und schon geht's ganz normal mit dem Leben weiter. Natürlich nur, solange man zu den Glücklichen gehört, die sich nicht mit Periodenschmerzen herumplagen müssen. Mit 15 Jahren begann ich, die Pille zu nehmen. Meine Frauenärztin hat sie mir damals wegen meiner Akne verschrieben. Mein Zyklus kam also noch nicht einmal richtig in Fahrt, schon habe ich ihn durch die Einnahme von Hormonen beeinflusst. Allerdings machte ich mir damals sehr wenig Gedanken um den weiblichen Zyklus und stellte die Einnahme der Pille nicht infrage. Vielmehr war ich davon überzeugt, dass ich mit der Pille ganz normal meine Periode habe – immerhin gibt es einige Menschen, die behaupten, dass sie den Zyklus »regulieren« würde. Heute weiß ich, dass das absoluter Quatsch ist und ich mir da einen riesigen Bären habe aufbinden lassen. Leider geht es da draußen so vielen Mädchen genauso wie mir damals. Sie haben keine Ahnung über die Folgen und werden auch nicht dementsprechend aufgeklärt. Das werden wir uns später noch etwas genauer anschauen.

DIE MENSTRUATION ALS VITALZEICHEN

Erst mit etwa 20 Jahren, als ich die Pille abgesetzt habe, begann ich, meine Aufmerksamkeit auf meinen weiblichen Zyklus zu richten. Der Grund? Na ja, sie kam einfach nicht. Für etliche Monate. Nach Absetzen der Antibabypille wartete ich auf das Einsetzen meiner Periode. Das hat mich stutzig gemacht, schließlich kam sie bis dato doch jeden Monat pünktlich – mit Pille! Tatsächlich hat mich also erst das Ausbleiben der Periode darauf aufmerksam gemacht, dass das (für mich) Selbstverständlichste der Welt »Frau hat Periode« vielleicht doch nicht so selbstverständlich ist, wie ich damals annahm. Heute weiß ich, dass die Periode ein Ereignis vieler unglaublicher hormoneller und struktureller Abläufe im Körper einer biologischen Frau ist (*#NaturIstEinVerdammtesWunder*). Ich gehe noch einen Schritt weiter: Die Menstruationsblutung einer Frau ist das fünfte Vitalzeichen von Menschen, die von der Natur mit einer Gebärmutter und Eierstöcken ausgestattet wurden.

MENSTRUATION ALS VITALZEICHEN

Vitalzeichen sind die von außen wahrnehmbaren Lebensfunktionen eines Menschen. Die wichtigsten Vitalzeichen sind: Atmung, Herztätigkeit (Puls und Blutdruck), Körpertemperatur und Bewusstsein.¹ Und für Frauen eben dazu noch die Menstruationsblutung.

Die Art der Menstruationsblutung, ob sie schmerzhaft oder ohne Schmerzen verläuft und in welchen Abständen sie kommt, kann viele Einblicke in die Gesundheit einer Frau liefern. Man kann von ihr sogar Rückschlüsse darauf ziehen, ob eine Frau so lebt, wie es ihren eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen ihres Körpers entspricht. Das ist ein superspannendes Thema, nur leider viel zu umfangreich für dieses Buch (und irgendwie auch am Thema vorbei, weil du dir deine Periode vielleicht grundsätzlich erst mal überhaupt wünschst).

Wenn dich dieses Thema dennoch interessiert, kannst du dir einen Podcast anhören, den ich dazu aufgenommen habe: Was dir dein Menstruationsblut über deine Hormone verrät.²

Eine Amenorrhö nun wird wie folgt definiert:

AMENORRHÖ

Substantiv, f

Ame·nor·rhö [amenoˈʁø:]

Bedeutungen:

Medizin: Ausbleiben der monatlichen Regelblutung (Menstruation)

Herkunft:

griechisch *a-* »nicht-« und *Menorrhö*, aus griechisch μήν (*mēn*) (Genitiv μηνός [*mēnos*]) »Monat« und ρεῖν (*rhein*) »fließen«.³

Wenn die Periode einen so tiefen Einblick in die Gesundheit und das Leben einer Frau geben kann, was bedeutet dann eine ausbleibende Periode? Ich bin ganz ehrlich: Es ist ein klares Warnzeichen deines Körpers, der vermutlich nicht ganz so gesund ist, wie du bisher dachtest. So geht es übrigens vielen Frauen mit Hypothalamischer Amenorrhö. Sie betrifft nämlich gerade junge Frauen, die sehr viel Wert auf ihre Gesundheit legen. Das scheint paradox und verlangt gewaltig viel Ehrlichkeit mit dir selbst, denn du wirst (eventuell mit Erschrecken) feststellen, dass gerade die Dinge, von denen du denkst, dass sie gesund für deinen Körper sind, genau die Dinge sind, die deine Periode fernhalten. Das muss man erst mal in seinen wunderschönen Kopf bekommen.

Für mich hat es einige Jahre andauerndes Ausprobieren vieler angeblich hormonausgleichender Ansätze gebraucht, um meinen weiblichen Körper wirklich zu verstehen, und vor allem zu verstehen, was er tatsächlich braucht

(und welchen Schmarrn aus Frauenzeitschriften und der Fitnesswelt er absolut gar nicht benötigt). Wir leben nämlich in einer Gesellschaft, in der wir so viel mehr Wert auf die Meinung anderer legen und uns darüber hinaus ständig zu mehr Leistung antreiben, dass wir unser eigenes Körpergefühl und die tiefen inneren Bedürfnisse unseres Selbst hinten anstellen. Dieses Buch soll dir eine kleine Anleitung dafür geben, wie du dich von diesen Fesseln (und vor allem von den lauten Stimmen von außen) lösen kannst, um dich endlich wieder auf *deine* innere Stimme (deine Körperstimme, nicht deine Verstandesstimme!) zu berufen und ein tiefes Vertrauen in dich und deinen wundervollen Körper zu erlangen. Die Kirsche auf der Sahnehaube sollte dann natürlich die Rückkehr deiner Menstruationsblutung sein.

Zuerst wollen wir uns anschauen, was Hypothalamische Amenorrhö bedeutet, um dann gleich im Anschluss tiefer in das Wunderwerk »weiblicher Körper« und dessen Bedürfnisse zu blicken.

WAS ALSO IST DENN NUN EINE HYPOTHALAMISCHE AMENORRHÖ?

Hypothalamische Amenorrhö beschreibt das Ausbleiben der Periode. Dafür steht das Wort *Amenorrhö*, wie du ja bereits weißt. Der Begriff *hypothalamisch* gibt uns bereits einen kleinen Hinweis darauf, weshalb die Periode ausbleibt. Die Ursache liegt hier nämlich im *Hypothalamus*, einem Bereich in unserem Gehirn, der viele Informationen vom Körper aufnimmt, verarbeitet und darauf mit der Ausschüttung bestimmter Hormone reagiert. Diese Hormone kontrollieren und regulieren unter anderem Stoffwechsel, Herzschlag, Hungergefühl und auch unseren weiblichen Zyklus. Man könnte den Hypothalamus auch als Dreh- und Angelpunkt des Hormonsystems betiteln, als hormonelle Schaltzentrale des Körpers.

Bei der Hypothalamischen Amenorrhö nimmt der Hypothalamus so viel Stress wahr, dass er entscheidet, dass eine Schwangerschaft jetzt definitiv keine gute Idee wäre – er fährt daher die Reproduktionsfähigkeit des Körpers

zurück und die Periode bleibt aus. Dabei können die Stressoren, die der Hypothalamus wahrnimmt, vielfältig sein. Der häufigste Grund für das Ausbleiben der Periode bei einer Hypothalamischen Amenorrhö ist jedoch oftmals das Missverhältnis zwischen Energieaufnahme und Energieaufwand. Kurzum: Du isst zu wenig oder hast zu wenig Energiereserven im Körper (oft auch einen zu geringen und somit ungesunden Körperfettanteil) und/oder du verbrauchst zu viel Energie, zum Beispiel durch deinen Sport.

Vielleicht fühlst du dich jetzt schon erappt?! Es besteht aber auch die Möglichkeit, dass du vor einer laaaaangen Zeit einmal eine Crash-Diät gemacht hast und dein Körper daran immer noch zu kauen hat. Oder du hast eine On-off-Beziehung mit Diäten im Allgemeinen, was deinen Körper nie so richtig wissen lässt, ob jetzt genügend Energie da ist oder doch nicht.

Auch viele Athletinnen haben häufig das Problem, dass sich die Periode verabschiedet. Dieses Phänomen hat sogar seinen eigenen Namen: *Female Athlete Triad* oder *RED-Syndrom*. Der Leistungssport wird hier oft mit einer zu geringen Nahrungsaufnahme gekoppelt. Ein fatales Szenario für den Körper, da sich der weibliche Zyklus einstellen und das Osteoporoserisiko, inklusive Ermüdungsbrüche der Knochen, dramatisch zunehmen kann. Ein wichtiges Thema, dem ich ein ganzes Kapitel in diesem Buch widmen werde (siehe »Osteoporose? Mit Mitte 20?«).

Jetzt weißt du schon mal ganz grob, was Hypothalamische Amenorrhö bedeutet. Bevor wir nun gleich den weiblichen Zyklus betrachten und schauen, was bei der HA schief läuft, sollten wir ganz kurz die Bedeutung der Hormone beleuchten. Ganz wesentlich für unser Thema.

FIRST THINGS FIRST: DIE ROLLE DER HORMONE

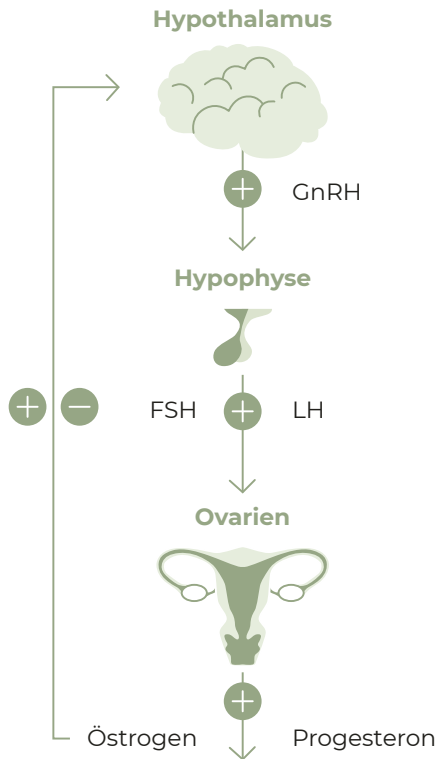
Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber früher habe ich Hormone größtenteils mit lästigen Ereignissen im Leben einer Frau in Verbindung gebracht: Pubertät (Pickel, ölige Haut, fettige Haare ... Halleluja, was für eine spaßige Zeit!) und Wechseljahre (lichter werdendes Haar, Hitzewallungen, miese Stimmung). Oft-

mals erkennt man noch die Wichtigkeit der Hormone in der Schwangerschaft. Doch auch das hört sich nicht immer rosig an. Ich sage nur: Morgenübelkeit, Müdigkeit und schwere Beine. Und dann kommen die Hormone auch immer ins Spiel, wenn es mit unserem Zyklus nicht so rundläuft und wir einige Beschwerden haben. Dann geht's zur Ärztin und »die Hormone« werden gecheckt ...

Hormone sind eigentlich immer der Buhmann, wenn es mal schief läuft und wir eine Ursache für Beschwerden benötigen. Dabei sind Hormone die ganze Zeit in unserem Körper aktiv, nicht nur, wenn sie mutmaßlich »etwas anstellen«. Ja, natürlich spielen Hormone eine wichtige Rolle im Verursachen von Beschwerden. Daran können wir sehen, welch riesengroßen Einfluss sie auf uns haben. Fast so wie eine kleine Mücke an heißen Sommertagen. In. Unserem. Schlafzimmer! So winzig, aber doch so kraftvoll darin, uns mit ihrem Summen vom Schlafen abzuhalten und am nächsten Tag mit ihren juckenden Stichen auch nachträglich noch zu nerven. Und auch wenn wir es in solchen Momenten nicht sehen wollen, haben Mücken auf dieser Erde eine Daseinsberechtigung. Die Natur hat sich die Mücken nicht einfach so einfallen lassen. Sie übernehmen eine Rolle im Ökosystem. (Ich weiß, ich musste auch erst mal googlen. Kaum vorstellbar, oder? Wer braucht schon Parasiten?!) Mücken sind Teil der Nahrungskette und (vielleicht sogar dank unseres Blutes, das sie intus haben) eine nahrhafte Delikatesse für viele Vögel, Frösche und andere Tiere – *#OhneMückeKeineVögel*. Und man könnte sogar meinen, dass ihre blutsaugende Eigenschaft Training für unser Immunsystem bedeutet, das uns widerstandsfähiger macht.

Und die Hormone? Auch sie fallen uns meist erst ein, wenn es Probleme gibt – aber sie sind natürlich sehr wichtig für den Organismus. Sie steuern viele Prozesse hinsichtlich Stoffwechsel, Ernährung, Atmung, Sexualfunktion und so weiter. Wenn wir keine Beschwerden haben und sie so »funktionieren«, wie sie sollen, bemerken wir sie nicht. Dabei dürfen wir uns mal bewusst machen, was Hormone alles können – auch wenn alles gutläuft. Ohne Hormone wäre unser Körper nämlich das reinste Chaos. Sie koordinieren ALLES. Wie kleine Botenstoffe, die wichtige Informationen an jedes einzelne Organ – besser noch – an jede einzelne Körperzelle überliefern. Man könnte meinen, sie sind die Telefonleitungen zwischen den einzelnen Organen und Drüsen, die es

ihnen ermöglichen, miteinander zu »sprechen«. So befinden sich in unserem Körper ganze Kommunikationsketten, die auf vielen verschiedenen Hormonen basieren. Ist ein Glied (sprich Hormon) in dieser Kommunikationskette gestört, kann das gesamte System ins Wanken geraten. So ähnlich wie beim Spiel »Stille Post«: Wenn auch nur ein Glied der Kette die Nachricht falsch überträgt, kommt am Ende nicht das korrekte Ergebnis raus.



»Stille Post« der Hormone

Bei einer Hypothalamischen Amenorrhö ist es zum Beispiel nicht unüblich, dass sich das Hormonungleichgewicht in Haarausfall äußert. Der kann viele

Ursachen haben. Eine ist oft ein Östrogenmangel. Dadurch, dass die hormonelle Kommunikationskette bei der Hypothalamischen Amenorrhö bereits im Gehirn fehlschlägt – im Hypothalamus –, können auch die darauffolgenden Instanzen keine stimmige Information weitersenden.

Das bedeutet, dass der Hypothalamus kein klares Signal an die Hypophyse sendet. Die Hypophyse kann daraufhin auch nur fehlerhafte Botschaften an die Eierstöcke übermitteln (das follikelstimulierende Hormon FSH wird nur minimal übertragen, das luteinisierende Hormon LH in der Regel fast gar nicht). Daraufhin werden in den Eierstöcken keine Follikel gebildet und die Östrogenproduktion erlahmt. (Keine Angst, wir schauen uns den ganzen Prozess im Detail im nächsten Kapitel an.) Das Östrogen aber hat nun einen erheblichen Einfluss auf diverse Körperzellen, so auch auf unsere Haarzellen. Das weibliche Geschlechtshormon dockt nämlich an die Haarzellen an und überbringt das Signal, die Lebensphase des Haares zu verlängern. Das ist genau der Grund, warum schwangere Frauen von ihrem auf einmal so dichtem und fülligem Haar berichten: Östrogen gibt es in der Schwangerschaft im Überfluss. Und wenn es im Übermaß vorhanden ist, bekommen die Haare immer neu die Botschaften, die sie befähigen, so richtig schön zu wachsen und zu bleiben. Jedes Haar durchläuft verschiedene Phasen. Eine davon ist auch irgendwann der Ausfall, bevor das Haar wieder – wie Phönix aus der Asche – anfängt, neu zu wachsen. Östrogen verlängert in dem ganzen Ablauf die Phasen, die wir als positiv empfinden: Haarwachstum und Haarerhalt. Ist zu wenig Östrogen vorhanden, dann werden diese Phasen des Haarwachstums weniger unterstützt und die Haarpracht wird dünner.

Du merkst also, Hormone braucht es in unserem Körper und häufig kommt es auf die Menge eines bestimmten Hormons an – zu wenig, aber in vielen Situationen auch zu viel davon kann sich unangenehm bemerkbar machen.

Weil wir uns in diesem Buch vor allem mit der Hypothalamischen Amenorrhö und somit dem weiblichen Zyklus befassen, habe ich dir in der folgenden Tabelle eine Übersicht über die dabei wesentlichen Hormone zusammengestellt. Danach tauchen wir ein in die Geheimnisse des weiblichen Zyklus – denn dort kommen wir auch der Hypothalamischen Amenorrhö auf die Spur.

WESENTLICHE ZYKLUSHORMONE UND IHRE AUFGABEN

| Hormon | Produktions- stätte | Aufgaben |
|---|--|--|
| Gonadoliberin (auch Gonadotroping Releasing-Hormon genannt, GnRH) | Hypothalamus | Verantwortlich für die Stimulierung der Hormonausschüttung in der Hypophyse. |
| Follikel-stimulierendes Hormon (FSH) | Hypophyse | Stimuliert die Follikel in den Eierstöcken zur Reifung. |
| Luteinisierendes Hormon (LH) | Hypophyse | Auslösen des Eisprungs. |
| Östrogen (speziell Östradiol) | Follikel sowie Gelbkörper in den Eierstöcken | Stimulierung des Aufbaus der Gebärmutterschleimhaut. Wachstum der Brust bzw. Brustdrüsen. Positive Wirkung auf das Haarwachstum sowie auf die Elastizität und Durchblutung der Haut. Knochenschützende Wirkung, wichtig für Knochenwachstum und -stabilität. |
| Progesteron (auch Gelbkörperhormon genannt) | Gelbkörper in den Eierstöcken | »Auflockerung« der Gebärmutter-schleimhaut. Stabilisierung und Erhalt einer Schwangerschaft. Beruhigende Wirkung auf das Zentralnervensystem. Knochenschützende Wirkung. Wichtig im Bereich Immunsystem, z. B. wegen einer Immunsuppression während der Schwangerschaft. |

Den weiblichen Zyklus verstehen

Bevor wir uns anschauen, was die tieferliegenden Ursachen der Hypothalamischen Amenorrhö sind, finde ich es wichtig (und enorm hilfreich) zu verstehen, was denn idealerweise jeden Monat im Körper einer Frau passiert oder eben passieren sollte. Dieses Wissen scheint mir essenziell, da es unser Verständnis und auch unsere Ehrfurcht vor dem weiblichen Körper (und der unbeschreiblichen Intelligenz von Mutter Natur) stärken kann und den Prozess der Heilung oftmals einfacher gestaltet. Wenn wir verstehen, was für ein intelligentes und ausgeklügeltes »System« in unserem Körper vorherrscht, kann es leichter sein, uns fallen zu lassen, zu vertrauen und uns »hinzugeben«. Es wird dann leichter, unseren Körper endlich als Freundin statt als Feindin zu betrachten, die gegen uns handelt. Das braucht es nämlich, um aus der HA herauszufinden: ein Team, bestehend aus dir und deinem Körper. Eine Einheit, in der sich beide Parteien vertrauen. Das mag abgedroschen klingen, aber in meiner Arbeit als Coach habe ich immer wieder festgestellt, dass es einfacher wird, die Periode wiederzubekommen, wenn wir Frieden mit unserem Körper schließen und ihn als Wunderwerk betrachten statt als Maschine, die aus einzelnen Teilen besteht. Gib diesem Gedanken also gern mal eine Chance.

DIE PHASEN DES MENSTRUATIONSZYKLUS

Vielleicht hast du die Theorie des weiblichen Zyklus schon ein paar Mal ordentlich durchgekaut. Dann werde ich dir in diesem Kapitel vermutlich nicht allzu viel Neues erzählen. Aber ich habe mich bemüht, eine wichtige Komponente