

*Modul 3 - Disbalancen verstehen und Gesundheit fördern*

# Ausbleibende Periode | Hypothalamische Amenorrhoe





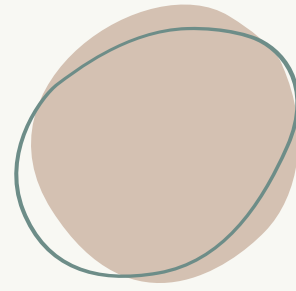
# Modul 3 *Agenda*

*01* Ausbleibende Periode aus moderner Sicht

*02* Ausbleibende Periode aus ayurvedischer Sicht

*03* Strategien und Unterstützung bei ausbleibender Periode





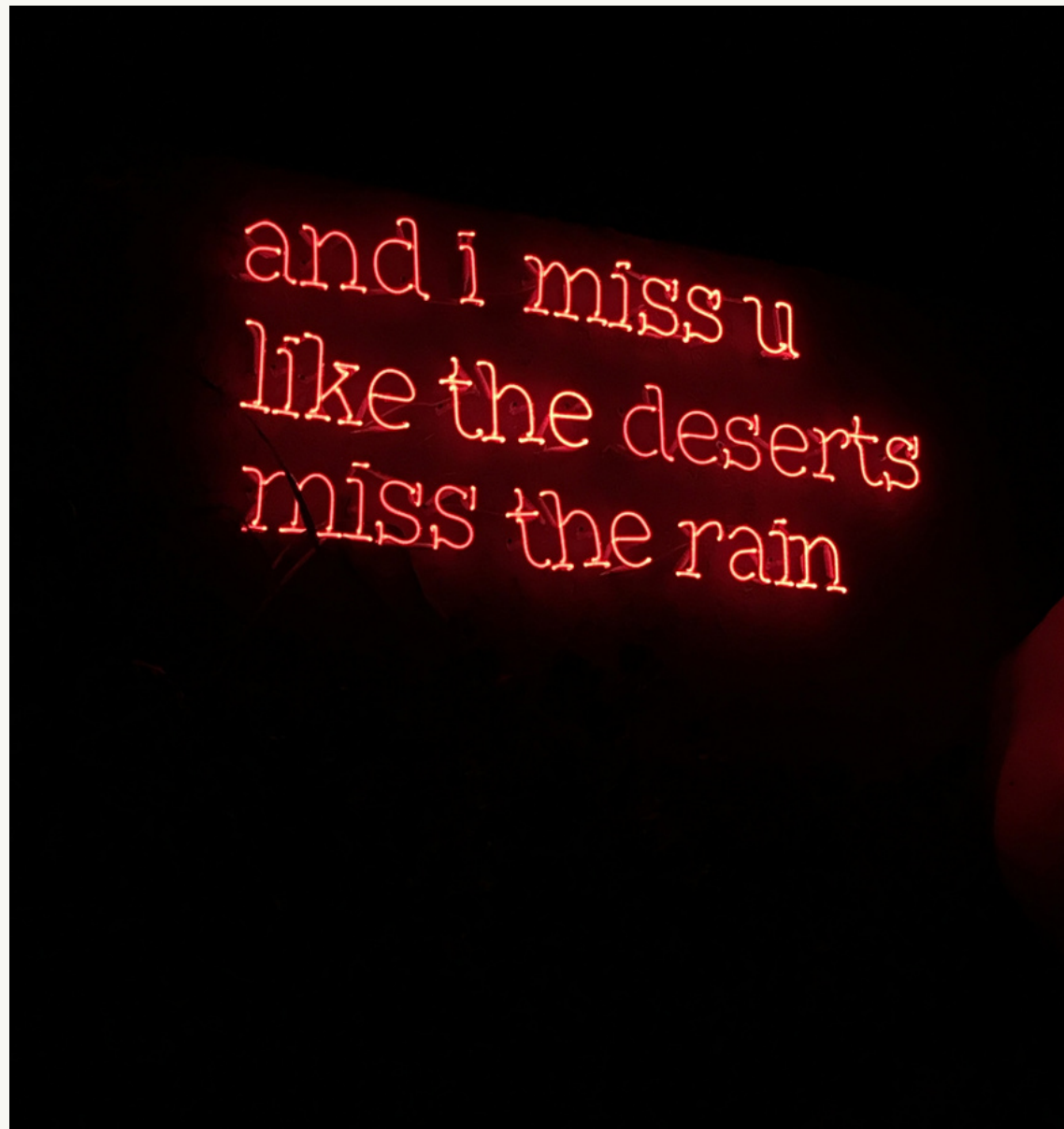
---

Ausbleibende  
Periode aus  
moderner Sicht

---



# Definition



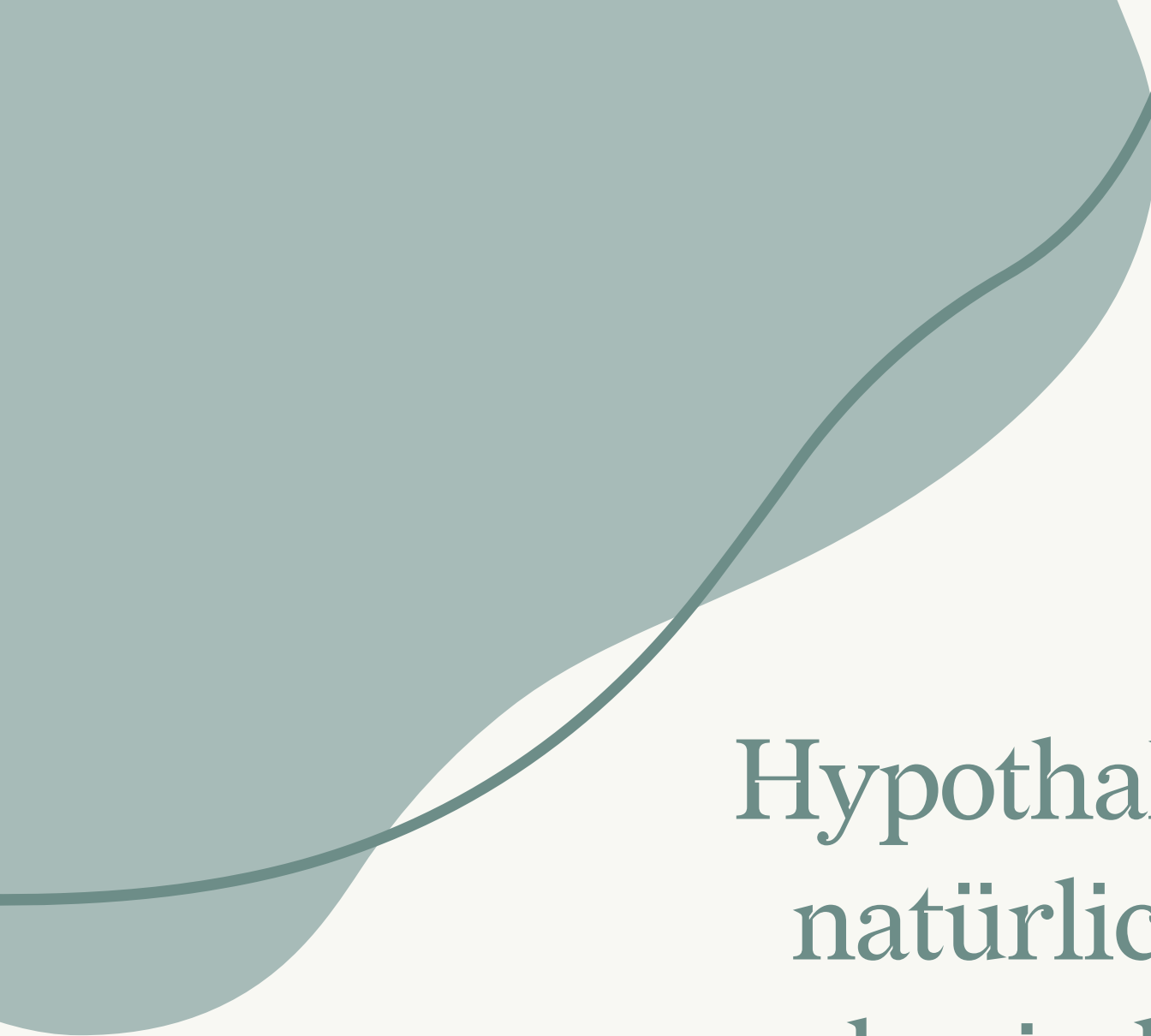
- Primäre: Die Periode hat nie eingesetzt
- Sekundäre: Es war ein Zyklus vorhanden, dann bleibt dieser aber aus, wird in der Regel als Hypothalamische Amenorrhoe diagnostiziert:
  - Die Periode bleibt länger als 6 Monate ohne weitere Diagnose aus
  - Andere Ursachen wurden ausgeschlossen: PCOS, Zöliakie, hohes Prolaktin, Schilddrüsenerkrankungen

# Mögliche Ursachen




- Ist ein Eisprung vorhanden?
  - Eine Periode ist KEIN sicheres Anzeichen für einen Eisprung, es kann sich auch um eine Durchbruchblutung handeln.
  - FAM bzw. Temperaturmessungen geben Sicherheit
- Schwangerschaft
- Perimenopause
- Stress
- Unterernährung
- Geringes Körpergewicht
- Geringe Kohlenhydrate
- Magersucht
- Bulimie
- zu intensiver Sport
- Zöliakie
- Schilddrüsenerkrankung
- Nach Absetzen der hormonellen Verhütung





Hypothalamische Amenorrhoe ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf physischen oder psychischen Stress.



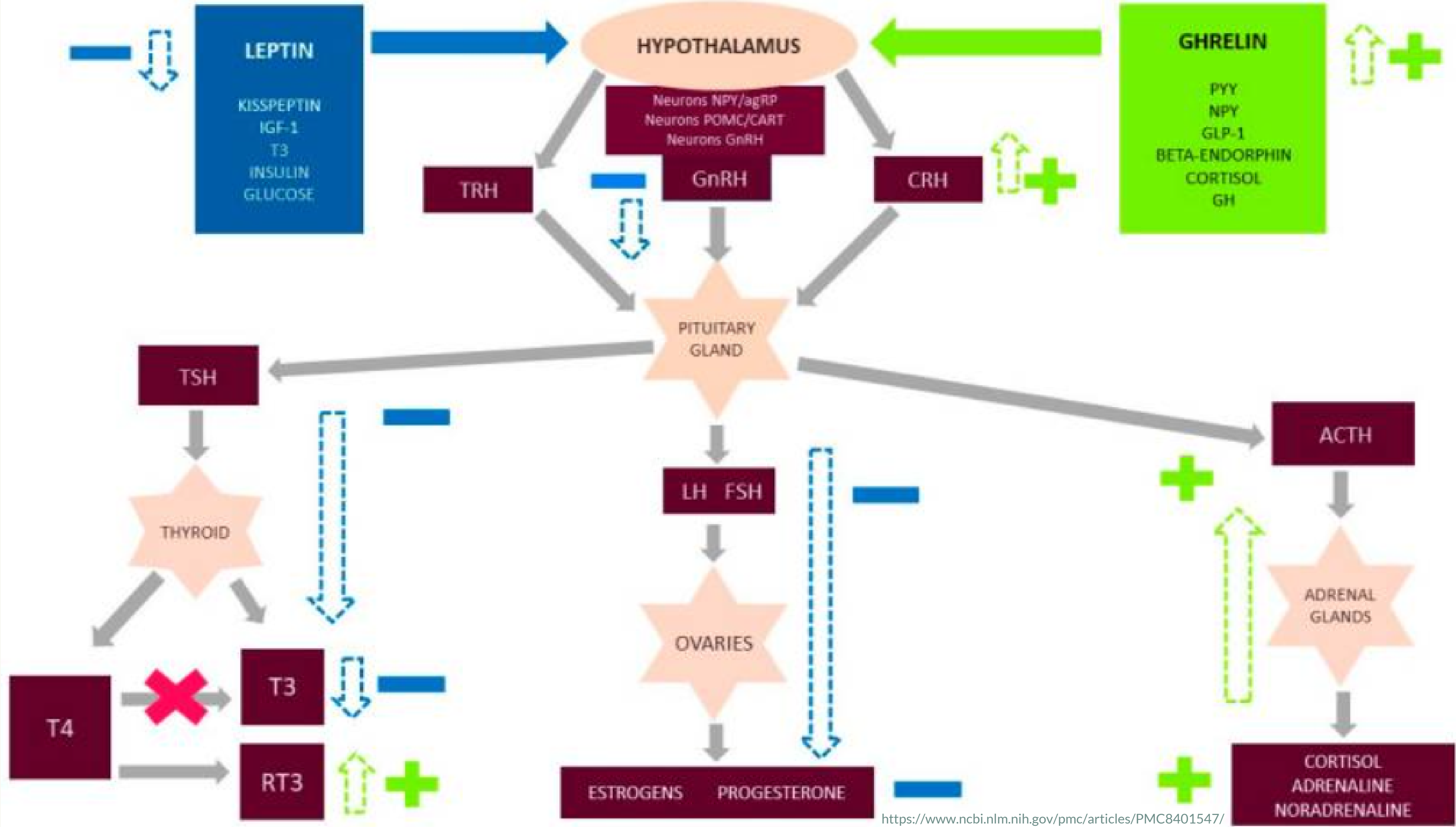
# Warum ist das wichtig?

## REMINDER

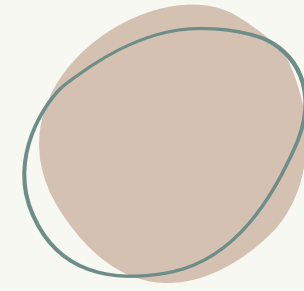
- Unser Zyklus ist ein Vitalzeichen
- Stimmung: Östrogen wirkt durch das Zusammenspiel mit Serotonin Stimmungsaufhellend, Progesteron wirkt beruhigend
- Stoffwechsel: Östradiol unterstützt die Insulinempfindlichkeit; Progesteron steigert die Produktion von Schilddrüsenhormonen und erhöht so daher die Stoffwechselrate
- Gesunde Knochen: Östrogen wirkt schützend auf die Knochen
- Je länger Frauen einen gesunden Zyklus haben, desto weniger Risiko für Herz-Kreislauf Erkrankungen und Demenz ist vorhanden
- Frauen Leben länger, je länger ihr natürlicher Zyklus war
- Gesunde Zyklen während der reproduktiven Jahre hat positiven Einfluss auf



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7495334/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6511081/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7526082/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6374026/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7053439/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9592968/>







---

*Ausbleibende  
Periode aus  
ayurvedischer  
Sicht*

---



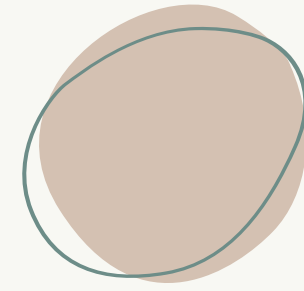
# Ayurvedische Betrachtung

## AUSBLEIBENDE PERIODE

- Anartava = fehlendes Menstruationsblut
- Es gibt unterschiedliche Ansätze die Disbalance zu beschreiben, daher gilt wie immer genau auf die Klientin zu achten
- Erhöhtes Vata ist oft ursächlich
- Ebenfalls kommt es vor, dass sowohl Vata als auch Kapha erhöht sind und dass Kapha zu einer Blockade beiträgt und so das Vata beim Fließen blockiert (seltener als reine Vata Disbalance)
  - Es geht bei der HA nicht nur um das Körpergewicht!
  - Es geht darum, ob ausreichend Kalorien konsumiert werden für das Aktivitätslevel der Frau
  - Auch eine Frau mit etwas mehr Gewicht kann unter HA leiden
- Pitta spielt eine eher untergeordnete Rolle







---

# Strategien und Unterstützung bei ausbleibender Periode

---





# Der wichtigste Schritt: Ursachen vermeiden



- Untergewicht
- zu intensiver Sport
- Stress
- Trauma / Psychologisches Coaching?
- Unterernährung (auch bei normalem Körpergewicht)
- Zu wenig Kohlenhydrate (trotz ausreichender Kalorienzufuhr)





# Ausbleibende Periode

## STRATEGIEN AUS MODERNER UND AYURVEDISCHER SICHT

---

- Vata balancierende Diät
- Warme Nahrung
- Sanft scharfe Nahrung (insb. bei Kapha-Bezug)
- Saure, süße Nahrung
- Stressmanagement
- leicht zu verdauende Nahrung
- Agni stärken
- Empfohlene Lebensmittel:
  - schwarzer Pfeffer, Fisch, Sesam, Honig, Ghee, Mandeln, Pistazien, Feigen, Datteln, Rosinen, Mango, Papaya, Knoblauch, Eier, Kürbis, gekochte Zwiebeln, Takra, Ingwer, Kreuzkümmel, Zimt



Ausbleibende Periode

# Extra Unterstützung: Rizinusölpackung



Rizinusölpackungen unterstützen die Leberfunktion, verbessern die Durchblutung, stimulieren den Lymphfluss und unterstützen die natürlichen Entgiftung. Sie können auch helfen bei schmerzhaften Perioden (auch in Kombi mit Überegeben und Migräne) sowie ausbleibender Periode verwendet werden.

Anleitung:

Du brauchst: Rizinusöl, Baumwollwaschlappen, Zeit für dich, Handtuch, Wärmflasche, Ein altes T-Shirt. Erwärme das Rizinusöl. Massiere etwas Öl auf die zu behandelnde Stelle (oberer Bauch für die Leber; unterer Bauch bei schmerzhafter Periode oder um die Durchblutung anzuregen; großer Waschlappen für beides). Falte den Waschlappen einmal und gib das Öl auf den Waschlappen bis er durchfeuchtet ist (er muss nicht tropfnass sein). Leg den Waschlappen auf die Stelle, die du behandeln möchtest. Lege ein Handtuch über die Stelle, welches ölig werden kann und leg eine Wärmflasche darüber. Lasse die Packung 60-90 Minuten einwirken. Tägliche Anwendung für 30 Tage hat den besten Effekt, wenn das nicht machbar ist versuche es 3 Mal die Woche umzusetzen. Nach den 30 Tagen kannst du die Anwendung auf 2-3 Mal die Woche reduzieren, je nachdem wie stark die Verbesserung ist. Danach kannst du die Packung noch 1 mal die Woche oder 2 mal im Monat anwenden. Je nachdem wie die Symptome sind.

Achtung: NICHT während der Periode anwenden. Bei schmerzhaften Perioden gibt es meist eine Erstverschlimmerung für die ersten 1-2 Zyklen, zudem ist die Blutung vorläufig stärker.







Danke für deine Aufmerksamkeit

*Deine Laura*

