

Abstract NutriDays 2026

Jessica Stalder

Wenn der Zyklus schweigt: Funktionelle hypothalamische Amenorrhoe als neuroendokrine Anpassungsreaktion

Während zyklusassoziierte Anpassungsreaktionen bei Leistungssportlerinnen bekannt sind, werden entsprechende Zyklusstörungen bei normalgewichtigen, körperlich aktiven Frauen in der Praxis häufig übersehen oder falsch eingeordnet. Dabei stellen Zyklusstörungen ein zentrales klinisches Warnsignal dar und liefern wichtige Hinweise auf die zugrunde liegende Regulationssituation. Besonders die Abgrenzung zwischen funktioneller hypothalamischer Amenorrhoe (FHA) und dem Lean Polyzystischen Ovarialsyndrom (Lean PCOS) ist herausfordernd, da sich klinische Symptome, Laborparameter und ovarielle Morphologie teilweise überschneiden, die daraus abgeleiteten ernährungs- und lebensstilbezogenen Therapieansätze jedoch deutlich unterscheiden. Eine unzureichende Einordnung der Befunde kann dabei zu Interventionen führen, die die zugrunde liegende Regulationsstörung unbeabsichtigt verstärken. Ziel der Präsentation ist es, die FHA als relevantes klinisches Krankheitsbild stärker ins Bewusstsein von Fachpersonen zu rücken und die Bedeutung des klinischen Kontextes in der Diagnostik zu schärfen. Zudem soll dafür sensibilisiert werden, dass Zyklusstörungen nicht nur bei Leistungssportlerinnen auftreten, sondern auch bei normalgewichtigen Frauen infolge hoher Belastung, unzureichender Energieaufnahme, chronischem Stress oder eines überaus stark gesundheitsorientierten Lebensstils. Die Keynote zeigt auf, welche Bedeutung diese Zusammenhänge für die ernährungstherapeutische Praxis haben und wie FHA als neuroendokrine Anpassungsreaktion gegenüber dem Lean PCOS als endokriner Dysregulation eingeordnet werden kann.