

Teresa Keck, Natalie Stadelmann

# YONI STEAMING

Praxisbuch Dampfsitzbad -  
Grundlagen, Anwendungen, Selbstfürsorge

STADELMANN



TERESA KECK, NATALIE STADELMANN

# YONI STEAMING

Praxisbuch Dampfsitzbad -  
Grundlagen, Anwendungen,  
Selbstfürsorge



## Wichtiger Hinweis

Die Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrungen der Autorinnen dar. Sie wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen zusammengestellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen selbst verantwortlich. Die Informationen in diesem Buch sollten nie die alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen sein. Sie dienen auch nicht als Grundlage für eigenständige Diagnosen und den Beginn, die Änderung oder Beendigung einer Therapie.

Die Autorinnen können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

Dieses Buch enthält Hinweise auf Webseiten und Bücher, auf deren Inhalt die Autorinnen keinen Einfluss haben. Sie können daher für fremde Inhalte auch keine Haftung übernehmen.

1. Auflage 2023  
978-3-96914-003-1  
© Stadelmann Verlag  
Nesso 8, 87487 Wiggensbach  
www.stadelmann-verlag.de  
bestellung@stadelmann-verlag.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,  
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat: Frauke Bahle, Freiburg  
Herstellung: Eberl & Koesel Studio GmbH, Kempten  
Fotografin: Andrea Raffl, Dafins  
Druck und Bindung: mediaprint solutions GmbH, Paderborn

Dieses Buch wird klimaneutral in Deutschland gedruckt und unterstützt ein regionales Klimaschutzprojekt im Oberallgäu und in Brasilien.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
Wie du dieses Buch benutzen kannst .....	11
<b>Einleitung</b> .....	<b>13</b>
Warum Yoni Steaming? .....	13
Exkurs durch die Geschichte des Yoni Steaming .....	17
Vergessen und wiederentdeckt .....	19
Yoni Steaming als Weiblichkeitsritual .....	22
Yoni Steaming als Naturheilverfahren .....	24
Anspannung und Entspannung – das vegetative Nervensystem .....	29
Anatomie und Wunder der Geschlechtsorgane .....	30
Kritische Stimmen .....	35
<b>Praxis</b> .....	<b>37</b>
Das brauchst du zum Steamen .....	37
Welche Sitzvorrichtung ist für mich die richtige? .....	39
So wird's gemacht .....	40
Dosierung von Heilpflanzen und ätherischen Ölen .....	46
Vorsichtsmaßnahmen .....	47
Kontraindikationen und Grenzen .....	48
Aufgestaute Gefühle, verdrängte Erinnerungen .....	50
Allein oder in der Gemeinschaft steamen .....	51
<b>Zyklusachtsamkeit</b> .....	<b>53</b>
Die vier Zyklusphasen .....	53
Yoni Steaming für mehr Zyklusachtsamkeit .....	55
Zyklische Qualitäten erfahren ohne Menstruationszyklus .....	59

<b>Selbstfürsorge</b> .....	<b>61</b>
Reinigen und pflegen .....	61
Stress abbauen und entspannen .....	62
Besser schlafen .....	64
Abendritual für alle Sinne .....	65
Selbstfürsorgeritual: Gefühlen nachspüren und Raum geben .....	66
<b>Gesundheitliche Beschwerden</b> .....	<b>69</b>
PMS und schmerzhafte Menstruation .....	69
Lange Zyklen oder ausbleibende Menstruation .....	72
Vaginale Infektionen .....	73
Harnwegsbeschwerden .....	76
Verstopfung .....	80
Hämorrhoidalleiden .....	81
Wechseljahresbeschwerden .....	83
<b>Sexualität</b> .....	<b>87</b>
Spüren .....	87
Entdecken .....	88
Vor dem Sex .....	90
Nach dem Sex .....	90
<b>Kinderwunsch und Fehlgeburt</b> .....	<b>93</b>
Kinderwunsch .....	93
Fehlgeburt .....	99
<b>Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett</b> .....	<b>103</b>
Auf die Geburt vorbereiten .....	103
Die Geburt einladen .....	106
Wochenbett .....	106

Porträts der Heilpflanzen und ätherischen Öle ..... 113  
Heilpflanzen sammeln und ernten ..... 137  
Anhang ..... 138  
Register ..... 141



ANN



# Vorwort

Im Frühjahr 2018 lebte ich mit meinem Mann und unserer einjährigen Tochter für einige Monate bei einer befreundeten Familie in Kalifornien (USA). In der Wohnung unserer Gastgeber stand eine mir bis dahin unbekannte Vaginal Steam Sauna: ein würfelartiger Hocker aus Holz mit abnehmbarem Deckel und einer handgroßen Öffnung auf der Sitzfläche. Unsere Gastgeberin benutzte die Sauna während unseres Aufenthaltes regelmäßig. Sie überbrühte in einem Topf eine Handvoll Kräuter mit kochendem Wasser und stellte den Aufguss in den Hocker. Dann setzte sie sich darauf und ließ den warmen Kräuterdampf etwa 15 Minuten einwirken.

Ich erfuhr, dass Frauen in vielen Ländern der Erde warmen Kräuterdampf traditionell für ihre Intimgesundheit nutzten: rund um die Menstruation und die Geburt ihrer Kinder, aber auch bei einer Vielzahl gynäkologischer Beschwerden. Heute ist – so meine amerikanische Freundin – dieses Wissen weitgehend vergessen. Sie erzählte mir von der Amerikanerin Keli Garza, die sich seit einigen Jahren jedoch für die Wiederentdeckung des alten Hausmittels und für seine Anerkennung in der ganzheitlichen Frauenheilkunde einsetzte. Mit zunehmendem Erfolg. In den USA gibt es inzwischen eine regelrechte Bewegung von Frauen, die Vaginal Steaming als ebenso natürliches wie wirkungsvolles Heilmittel feiert und in alle Welt trägt.

Wieder zu Hause im Allgäu brachte ich im Herbst 2018 unsere zweite Tochter zur Welt. Im Geburtsvorbereitungskurs realisierte ich: Was die Amerikanerinnen gerade unter dem Begriff Vaginal Steaming neu entdecken, hat im deutschsprachigen Raum eine bis heute äußerst lebendige Tradition, und zwar in der Geburtsvorbereitung. Hebammen empfehlen den Schwangeren regelmäßige Dampfsitzbäder mit Heublumen ab der 38. Schwangerschaftswoche. Sie sollen den Beckenboden entspannen, das Gewebe weich machen, Geburtsverletzungen vorbeugen und nach dem errechneten Geburtstermin sogar die

natürliche Geburtseinleitung unterstützen können. Fast alle Frauen in meinem Allgäuer Geburtsvorbereitungskurs wendeten die Heublumendämpfe auf Anraten unserer Hebamme an und schwärmten angesichts ihrer wohltuenden und entspannenden Wirkung. Ein kontrovers diskutiertes Thema war jedoch die praktische Durchführung: Sollte wirklich wie von der Hebamme empfohlen auf der Toilette gedampft werden? Das empfanden einige werdende Mütter als unangenehm.

So entstand – gemeinsam mit meinem Mann und seinem besten Freund – die Idee für [www.yunna.org](http://www.yunna.org), einen Online-Shop für die besonderen Hocker, wie ich sie als Vaginal Steam Saunas in Kalifornien kennengelernt hatte. Unsere Hocker sollten jedoch aus heimischen Hölzern handgefertigt werden.

Im Oktober 2019 ging [www.yunna.org](http://www.yunna.org) online. Was seither passiert ist, ist fantastisch! Hunderte von Frauen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben uns kontaktiert und unsere „Yunnaboxen“ bestellt. Ich erfuhr, dass unsere Kundinnen die Hocker nicht nur zur Geburtsvorbereitung, sondern auch für viele andere Themen benutzten. Immer wieder erreichten mich Nachrichten wie diese: „Liebe Teresa, meine Nachbarin hat mir ihre Yunnabox geliehen, weil ich Anfang der Woche eine wirklich heftige Blasenentzündung hatte. Ich kann dir sagen, ich bin soooo dankbar, dass ich die Yunnabox kennenlernen durfte. Es tat mir enorm gut, körperlich wie auch seelisch!“ Dass die Rückmeldungen zu dem alten Hausmittel so euphorisch ausfallen würden, überraschte mich ehrlich gesagt selbst.

Von Monat zu Monat kam ich mit mehr Frauen in Kontakt, die mit ihren Geschichten und Anliegen an mich herantraten. Die wenigsten Ärztinnen, Apothekerinnen oder Heilpraktikerinnen kannten Dampfsitzbäder zu dem Zeitpunkt. Darum stellten viele Kundinnen ihre Fragen zur Anwendung der heilsamen Kräuterdämpfe – mir. Vor allem eine Frage wiederholte sich: „Welche Kräuter kann ich für mein Dampfsitzbad verwenden?“ Die Antwort suchte ich als Diplom-Germanistin zuallererst in der Bibliothek. Ich wurde in einzelnen historischen und aktuellen Texten fündig. Was es jedoch nicht gab, war ein Werk, das das alte und neue Wissen zu Dampfsitzbädern bündelte.

So wurde die Idee für dieses Buch geboren: Ich begann, die verschiedenen Informationen und Kräuterrezepturen zusammenzutragen und für interessierte Leserinnen aufzubereiten. Parallel dazu schrieb ich Erfahrungsberichte von den vielen Steaming-Anwenderinnen auf, mit denen ich im Rahmen des Yunna-Projekts und meiner Workshop-Tätigkeit in Kontakt kam. Bald hatte

ich jede Menge Material beisammen. Doch wie war das alles fachlich einzuschätzen?

Um meinen Kundinnen und Leserinnen wirklich fundierte Empfehlungen für Yoni-Steam-Anwendungen und grundsätzlich geeignete Kräuter geben zu können, erschien es mir sinnvoll, für mein Buchvorhaben eine Mit-Autorin mit pharmazeutischem Hintergrund ins Boot zu holen. Die notwendige Expertise fand ich bei Natalie Stadelmann, die wie ich im Allgäu zu Hause ist. Sie ist Mitarbeiterin der Bahnhof-Apotheke Kempten, Aromaexpertin, Bestsellerautorin und unglaublich begeistert vom Yoni Steaming! Ihr Fachwissen zur Wirkung von naturheilkundlichen Wärmeanwendungen und zur Verwendung von Heilkräutern und ätherischen Ölen hat mich von Anfang an beeindruckt. Gemeinsam haben wir für das vorliegende Buch unser Wissen und unsere Erfahrungen zusammengetragen und uns wunderbar ergänzt.

Mein besonderer Dank gilt neben Natalie und dem Team des Stadelmann-Verlags allen Frauen, die ihre Steaming-Erfahrungen mit mir geteilt haben und die einverstanden waren, dass ihre Geschichten in dieses Buch einfließen dürfen. Um ihre Anonymität zu wahren, haben wir bei den Erfahrungsberichten die Namen geändert. Danken möchte ich außerdem Kristin und Thomas, ohne die es weder Yunna noch dieses Buch geben würde, sowie Tino und Fre, die Yunna mit mir gestartet und seither in allen Lebenslagen gewuppt haben. Danke an Johanna, die mein allererstes Yunna-Video an Natalie weitergeleitet und uns auf diese Weise zusammengebracht hat! Danke an Mama, Martina und Fritz, die mir regelmäßig den Rücken fürs Schreiben freigehalten und unsere Kinder liebevoll betreut haben. Meine Freundinnen Caro, Anna, Maria, Hanna und Anne haben mich mental und praktisch im Entstehungsprozess des Buches unterstützt. Auch Barbara von der Naturheilpraxis Hollerbusch sei an dieser Stelle erwähnt. Danke euch!  
Nun wünsche ich viel Freude beim Lesen.

Herzliche Grüße aus dem Allgäu  
Teresa Keck

*PS: Über Anmerkungen, Ergänzungen und Feedback freue ich mich per E-Mail an [teresa@yunna.org](mailto:teresa@yunna.org). E-Mails an den Stadelmann-Verlag gehen an [kontakt@stadelmann-verlag.de](mailto:kontakt@stadelmann-verlag.de).*

## Wie du dieses Buch benutzen kannst

Unser Buch richtet sich in erster Linie an Frauen, denn sie sind es, die früher das Wissen um alte Haus- und Heilmittel von Generation zu Generation weitergegeben haben; und sie sind es auch, die Yoni Steaming heute wieder neu entdecken und mehrheitlich anwenden. Mit „Frauen“ meinen wir alle Menschen, die sich selbst als Frau fühlen und bezeichnen. Im Buch verwenden wir im Zweifelsfall die grammatikalisch weibliche Form. Aber natürlich sind uns auch Menschen mit anderen Geschlechtsidentitäten als Lesende willkommen.

Du kannst das Buch wie einen Roman von Anfang bis Ende lesen. Du kannst aber auch die Themen nachschlagen, die dich gerade interessieren. Jedes Kapitel ist in sich verständlich, auch wenn du den Rest des Buches noch nicht oder nur teilweise gelesen hast. Die ersten beiden Kapitel „Einleitung“ und „Praxis“ geben dir grundlegende Informationen zum Yoni Steaming, seiner Geschichte, Wirkungsweise und praktischen Anwendung an die Hand. In den anschließenden Kapiteln findest du Anwendungsbeispiele fürs Yoni Steaming – von Zyklusachtsamkeit und Selbstfürsorge über gesundheitliche Probleme bis hin zu Themen wie Sexualität, Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt.

Im letzten Kapitel haben wir die wichtigsten Yoni-Steam-Pflanzen für dich portraitiert. Hier kannst du tiefer eintauchen in ihre Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweise und erfährst, wie du sie für dein Yoni Steaming bewusst auswählen kannst.



# Einleitung

*Sitzdampfbad, Intimdampfbad, Vaginal oder Yoni Steaming, Bähung, Bajo, Chai-Yok oder Bakera, das vaginale Dampfbad hat viele Namen. Kein Wunder, denn Frauen rund um den Globus verwenden seit alters her den heilsamen Wasserdampf mit aromatischen Kräuterzusätzen – zur Pflege und bei gesundheitlichen Problemen ebenso wie als wohltuendes Ritual.*

## Warum Yoni Steaming?

Yoni Steaming findet sich in der traditionellen Heilkunde vieler Länder auf allen Kontinenten. Zwar unterscheiden sich je nach Region die Hilfsmittel und die verwendeten Heilpflanzen, aber die Vorgehensweise ist immer gleich: Die Anwenderin setzt oder kniet sich mit entkleidetem Unterkörper und genügend Abstand über ein Gefäß mit heißem Wasser, dem meist wohltuende oder heilende Kräuter oder Pflanzenextrakte zugegeben werden. Der aufsteigende Dampf, die Wärme und die Pflanzeninhaltsstoffe wirken auf die Haut und Schleimhäute des Intimbereichs und auf die Gefäße, Gewebe, Muskeln und Organe des Beckens.

Die Amerikanerin Keli Garza, die die weltweite Wiederentdeckung der Dampfanwendung im 21. Jahrhundert mit angestoßen hat (mehr über Kelis Arbeit auf Seite 19), nennt es daher ein universelles Heilmittel. Es ist sanft und natürlich, einfach und kostengünstig in der Anwendung und kann dabei sehr wirkungsvoll sein. Zum einen übermittelt der Dampf einen Wärmereiz, der im Körper unter anderem durchblutungsfördernd, muskelentspannend und dadurch schmerzlindernd wirken kann. Zum anderen transportiert er die Wirkstoffe der je nach Beschwerdebild ausgewählten Pflanzen dorthin, wo sie gebraucht werden.

Das begeistert immer mehr Frauen weltweit, die das alte Wissen wie einen Schatz heben. Sie reichern es durch eigene Erfahrungen an, tauschen sich dazu aus und gleichen es mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, zum Beispiel

aus der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) und der Aromatherapie, ab. So ist in den letzten Jahren ein breites Anwendungsspektrum für Yoni Steaming entstanden:

- › Anwenderinnen – darunter auch Therapeutinnen und Hebammen – helfen sich und anderen bei gesundheitlichen Problemen rund um Zyklus, Geschlechtsorgane, Blase und Darm.
- › Sie nutzen Yoni Steaming rund um die Geburt – vom Kinderwunsch über die Geburtsvorbereitung bis ins Spätwochenbett.
- › Sie schätzen Yoni Steaming als Weiblichkeitsritual, das sie in allen Phasen ihres Frauenlebens begleitet und unterstützt.

Die zum Teil euphorischen Erfahrungsberichte verbreiten sich sowohl im Privaten von Frau zu Frau als auch über das Internet und die sozialen Netzwerke.

### **Viele Begriffe für ein Verfahren**

Im Deutschen spiegelt sich die Vielfalt der Anwendungsszenarien in einem Nebeneinander der Begriffe wider. Jeder Begriff hat seine eigene Färbung und verrät etwas über die Person, die ihn verwendet.

- › **Unterleibsdampf oder Leibstuhldampf:** Diese beiden Begriffe verwendete Sebastian Kneipp, der das Verfahren ausführlich in seinem berühmten Buch *Meine Wasserkur* beschrieb. Mit „Leibstuhl“ ist der Toilettenstuhl gemeint. Beide Begriffe klingen altertümlich und werden in der Regel nicht mehr gebraucht.
- › **Dampfsitzbad oder Sitzdampfbad:** Unter diesen Namen wird die Anwendung in der erfahrungsheilkundlichen oder medizinischen Literatur beschrieben. Beide Begriffe sind geschlechtsneutral. Frauen, Männer und Kinder können Sitzdampfbäder nehmen. Unter Hebammen und Schwangeren besonders bekannt und verbreitet ist das Heublumendampfsitzbad oder Heublumendampfbad.

- › **Vaginal Steaming:** Dieser Begriff hat sich unter vielen Amerikanerinnen durchgesetzt. Er lässt sich mit „vaginales Dampfbad“ übersetzen. Der Fokus liegt auf der Anwendung durch Frauen. Als Anglizismus wird „Vaginal Steaming“ auch im Deutschen verwendet. In den Berichten schwingen die Begeisterung, Experimentierfreude und die Selbstermächtigung der Amerikanerinnen mit.
- › **Yoni Steaming:** Die Bezeichnung existiert im Englischen neben „Vaginal Steaming“ und wird zunehmend auch im Deutschen übernommen. Die Übersetzung lautet: „Dampfbad für die Yoni“. In der indischen Tantraphilosophie steht „Yoni“ für die Gesamtheit der weiblichen Geschlechtsorgane in ihrer körperlichen und spirituellen Dimension. Manche Frauen kennen den Begriff aus fernöstlichen Lehren und fühlen sich wohl damit. Für andere schwingt darin etwas Esoterisches mit, da die Sprache und Lehre des Hinduismus unbekannt und fremd sind. Wieder anderen ist er völlig neu.

In unserem Buch berücksichtigen wir altes und neues Wissen, unsere und die Erfahrungen von Hebammen, Therapeutinnen, Ärztinnen und Anwenderinnen – von Europäerinnen, Amerikanerinnen und Frauen aus anderen Ländern. Wir schauen uns körperliche und emotionale Wirkungsebenen an. Je nachdem, worauf wir unseren Blick werfen, verwenden wir auch die unterschiedlichen Begriffe. Am häufigsten jedoch – und auch im Titel – benutzen wir Yoni Steaming. Warum?

Der Begriff Yoni Steaming zeigt, dass nicht nur wir das alte Hausmittel neu entdecken und interpretieren, sondern Frauen in vielen Ländern weltweit. Es ist eine internationale Bewegung, zu der wir unseren Beitrag leisten wollen. Yoni Steaming richtet sich eindeutig an Frauen und tatsächlich sind es die Frauen, die diese alte Methode heute mit all ihren Möglichkeiten wiederbeleben. Im Buch wollen wir deshalb die Wirkung auf den weiblichen Körper vorstellen.

Im Unterschied zu Vaginal Steaming ist Yoni Steaming umfassender. Der Fokus liegt hier nicht nur auf der Vagina, sondern auf den weiblichen Geschlechtsorganen in ihrer Gesamtheit: Vulva, Vagina, Gebärmutter inklusive Gebärmutterhals und Muttermund, Eierstöcke, Eileiter – sie alle werden beim Yoni-Dampfbad direkt oder indirekt berührt. Und es geht noch weiter: Der Be-