

In eine Decke gehüllt sitzt eine Frau entspannt auf einem Stuhl, aber es ist kein gewöhnlicher Stuhl. In der Mitte des Sitzes befindet sich ein Loch. Darunter steht eine Schüssel, welche mit heißem Wasser und ausgewählten Kräutern gefüllt ist. Die Frau ist im unteren Körperbereich unbedeckt. Warmer Dampf, der die Kräuteressenzen trägt, steigt auf und dringt durch die Öffnung des Stuhls sanft in das Gewebe des Intimbereichs ein, tief in den Gebärmutterhals, die Gebärmutter und die Eierstöcke. Durch die Wärme des Dampfes entspannt sich das Gewebe und die Poren der Haut weiten sich. Was zunächst wie eine ungewöhnliche Methode klingt, ist tatsächlich eine Jahrhunderte alte, traditionelle Behandlungsmethode für die weibliche Mitte: das Yoni Steaming oder Vaginal-Dampfbad. Der Begriff Yoni kommt aus dem Sanskrit und umschreibt den weiblichen Genitalbereich, wörtlich bedeutet er „Ursprung“ oder „Quelle“. Fragt man die älteren Generationen rund um die Welt, erinnern sich Heiler, Mediziner, Großmütter und Mütter noch daran, dass Yoni Steaming als heilsame Anwendung für den Intimbereich wohl bekannt war. In Deutschland nannte man sie Heublumenbad. Man findet sie in Russland, Afrika, Jamaika, im indischen Ayurveda (Yoni Dhupana), Indonesien (Ratus), Malaysia (Ganggang), Korea (Chai Yok) und bei den Mayas (Bajos).

Rosita Arvigo, Lehrerin der Maya Medizin in Zentralamerika, berichtet: Wenn sich bei uns jemand über ein Problem mit der Gebärmutter beschwert, sagt jeder: "Hast du deinen Yoni Steam gemacht?" Genau wie wir sagen würden: "Hast du genug Wasser getrunken?" Der Anwendungsbereich für Yoni Steaming ist vielfältig und wirkt auf körperlicher und emotionaler Ebene. Das Vaginal-Dampfbad wird zur Behandlung von u.a. Unfruchtbarkeit, Menstruationsbeschwerden, Hormonstörungen, Myomen, Eierstockzysten, dem polyzystischen Ovarsyn-

drom (PCOS), Endometriose, Fehlgeburten, vernarbtem Vaginalgewebe und Gebärmuttertraumata angewendet, ebenso für die heilsame Wirkung im Wochenbett und anderer zyklusrelevanter Probleme.

Wenn eine Frau z.B. einen zu kurzen oder langen Zyklus hat, eine ausbleibende Periode, Regelschmerzen oder Wechseljahrsbeschwerden, bringt Steamen deutliche Erleichterung der Situation. Das Kräuterdampfbad wirkt ebenfalls entspannend auf die Beckenbodenmuskulatur. Frauen berichten von einem Gefühl von Frische, der Verminderung von Stress, Erschöpfung und Depressionen und einem allgemeinen Gefühl der Verjüngung. Und auch ohne jegliche Beschwerden im weiblichen Bereich ist das Yoni Steaming ein besonderes und wertvolles Geschenk an sich selber.

Vor dem Yoni Steaming gilt es einige Hinweise und wertvolle Tipps zu beachten. Der Behandlungszeitpunkt hat Einfluss auf die Wirkung, ebenfalls gibt es je nach individueller Situation ganz spezifische Anwendungsmöglichkeiten. Zum Beispiel wirkt das Kräuterdampfbad vor dem Eisprung fruchtbarkeitsfördernd, während es in der zweiten Zyklushälfte eher menstruationsregulierend ist. 2-3 Mal in der Woche angewendet vor der Periode kann es Schmerzen, Blähungen oder Erschöpfung während der Periode verringern. In der Menopause helfen die verwendeten Kräuter bei der Reinigung und dem Entfernen von allem, was sich im Uterus angestaut hat. Außerdem hilft steamen bei durch die Menopause verursachter vaginaler Trockenheit, Unwohlsein und schmerzhaftem Sex. Die Elastizität kann erhöht, die Intensität von Hitzewellen vermindert und der Schlaf verbessert werden.

Das Vaginal-Dampfbad kann unter Beachtung spezieller Hinweise und mittels Verwendung von spezifischen Materialien und Kräutern zuhause durchgeführt werden. Das Erlebnis, das eine pro-

fessionell begleitete Yoni Steaming-Anwendung schenkt, ist allerdings etwas ganz Besonderes. Es ist wie eine Auszeit, ein kurzer Wellnessurlaub, in dem man sich ganz seiner weiblichen Kraft und Essenz zuwenden kann. In einem Vorgespräch wird auf die eigenen Bedürfnisse, Beschwerden, Blockaden und Wünsche eingegangen. Unterstützende Elemente wie ätherische Öle, warme Moorkissen und Teilkörpermassagen fördern die Entspannung, aktivieren die Selbstheilungskräfte und vertiefen den Selbsterfahrungsprozess.

Die jahrhundertealte Tradition ist in vielen Kulturen und Ländern etwas in den Hintergrund gerückt. In Deutschland wird die natürliche, sanfte Anwendung von Yoni Steaming nun wieder bekannter und das ist auch gut so. Gerade Frauen fällt es häufig nicht leicht, sich mit sich selber, geschweige denn mit dem Intimbereich zu beschäftigen. Gerade aus diesem Grund kann es als so wohltuend und heilsam empfunden werden, diesem Bereich mit einer besonderen Anwendung Achtsamkeit zu schenken. Wenn Frauen sich dem weiblichen Zentrum liebevoller und präsenter zuwenden, haben sie die Möglichkeit, ein neues Gefühl von Kraft, Vertrautheit, Ganzheit, Lebensfreude und natürlicher Selbstliebe zu erfahren.

Bei den Kräutern, die in der Frauenheilkunde Verwendung finden, handelt es sich um Pflanzen, die uns in den verschiedenen, von der Natur vorgegebenen Phasen des weiblichen Körpers unterstützen. Diese Phasen sind stark durch die Veränderungen des Hormonhaushaltes geprägt.



*Yoni Steaming –
Wellness für die
weibliche Mitte*