



YUNNA

START GUIDE Yoni Steaming

Alles was du wissen musst
für dein allererstes
Dampfsitzbad



Hallo du Liebe !

Beim Yoni Steaming (hier im Alpenraum bekannter als „Dampfsitzbad“ oder „Sitzdampfbad“) handelt es sich um eine alte, ursprünglich in vielen Ländern der Welt praktizierte Technik, bei der Frauen ihren Intimbereich mit warmem Wasserdampf und den Essenzen spezieller Kräuter verwöhnen. Dafür setzt oder kniest du dich mit etwa 30 Zentimetern Abstand über einen heißen Kräuteraufguss. Der Dampf strömt durch deine Vulva und die Vagina bis zum Muttermund und durchwärmt dich in deinem Innersten.

Yoni Steaming fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel im gesamten Beckenraum, lindert Krämpfe und Schmerzen, macht das Gewebe weich und geschmeidig und entspannt den Beckenboden. Außerdem ist der Dampf Transportmittel für die Essenzen der Aufgusskräuter, die beim Steaming im weiblichen Schoß ihre - je nach ausgewählter Pflanze entzündungshemmende, krampflindernde, aphrodisierende o.ä. - Wirkung entfalten können.

Frauen auf der ganzen Welt nutzen Yoni Steaming zur Selbstfürsorge und als besonderes Weiblichkeitsritual. Als Hausmittel hat sich das Dampfsitzbad außerdem zur Linderung von Menstruationsbeschwerden, zur Stabilisierung unregelmäßiger Zyklen, bei unerfülltem Kinderwunsch, zur Geburtsvorbereitung, im Spätwochenbett, zur Prävention und frühzeitigen Behandlung von Beschwerden wie Vaginalpilz oder Blasenentzündung und bei vielen anderen frauenspezifischen Beschwerden bewährt.

Vielleicht hat dir eine Freundin oder Kollegin begeistert von ihren Erfahrungen mit den heilsamen Kräuterdämpfen erzählt und du möchtest es nun auch einmal ausprobieren? Oder aber du hast es schon mal probiert, bist aber noch unsicher in Bezug aufs Setup, die Yoni Steam Kräuter, den Ablauf einer Session oder fragst dich, wann und ob Yoni Steaming wirklich sicher ist? Dann ist dieses Mini-Ebook genau die richtige Lektüre für dich. Du erhältst in kompakter Form das Wichtigste, das du für deinen Einstieg ins Thema “Yoni Steaming” wissen musst.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und wunderbare Erfahrungen mit dem warmen Kräuterdampf!

Herzliche Grüße aus dem Allgäu,

Deine Teresa

Inhaltsverzeichnis

Setup: Was du fürs Yoni Steaming brauchst	3
Yoni Steam Kräuter: Bewährte Kräuter und ihre Wirkung	4
Ablauf einer Yoni Steam Session: Schritt-für-Schritt-Anleitung	7
Kontraindikationen: Wann du auf Yoni Steaming verzichten solltest	9

© 2023 Yunna Allgäu, www.yunna.org

Text: Teresa Keck, teresa@yunna.org

Titelbild: Andrea Raffl, [@hola_mamacita](https://www.instagram.com/hola_mamacita)

Fotos: Teresa Keck, Tino Keck, Polina Zimmermann

Layout: Tino Keck



Setup: Was du fürs Yoni Steaming brauchst

Basis-Setup

Das Tolle am Yoni Steaming ist, dass du nicht viel dafür brauchst. Bereite diese vier Dinge vor und schon kann es losgehen:

- Gefäß für den Kräuteraufguss, zum Beispiel feuerfester Topf
- 1 – 1,5 Liter kochendes Wasser
- Etwa eine Handvoll Yoni Steam Kräuter (entspricht etwa 5 TL)
- Sitzvorrichtung, die es dir ermöglicht, mit etwa 30 cm Abstand über dem Kräuteraufguss zu sitzen.

Yoni Steam Sauna

Früher haben sich die Frauen mit unterschiedlichsten Sitzvorrichtungen beholfen: Sie verwendeten für ihre Dampfsitzbäder Blecheimer, Hocker mit geflochtenen Sitzflächen oder Toilettenstühle. Das kannst du auch heute so machen, vor allem im Akutfall - wenn sich zum Beispiel eine Blasenentzündung ankündigt und du schnell handeln willst.

Falls du jedoch regelmäßig steamst, lohnt sich die Anschaffung einer Yoni Steam Sauna. Das ist ein eigens fürs Steaming kreierter Hocker mit einer Öffnung auf der Sitzfläche. Was eine gute Yoni Steam Sauna ausmacht und worauf du beim Kauf achten solltest, [erfährst du hier](#).

Fürs Yoni Steaming eignen sich besonders Kräuter mit einem hohen Anteil an ätherischen Ölen. Ätherische Öle sind wasserdampfloslich. Das heißt: Sie gehen beim Yoni Steaming in den Wasserdampf über und verwöhnen deinen Intimbereich auf denkbar sanfte Weise mit ihren Heilwirkungen.



Frauen mit bekannter Korbblütler-Unverträglichkeit sollten bei ihren Yoni Steamings Alternativen zu Schafgarbe und Kamille verwenden.



Echte Kamille (Matricaria Recutita)

Die sanfte Heilerin

Die Echte Kamille ist mit ihren Heileigenschaften eine absolute Allrounderin und gehört in jede Hausapotheke. Sie wirkt unter anderem entzündungshemmend, krampflösend, entblähend, antibakteriell, antimykotisch, antiviral, wundheilungsfördernd und beruhigend. In der Volksmedizin werden Kamillenblüten in Dampfsitzbädern bei Harnwegsinfekten, entzündeten Hämorrhoiden und Regelschmerzen eingesetzt. Auch die wissenschaftliche Pflanzenheilkunde erkennt die Heilwirkung der Kamille bei Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich an. Aufgrund ihrer schleimhautaustrocknenden Wirkung sollte die Echte Kamille jedoch nur für kurze Zeit eingesetzt werden.

Lavendelblüten (Lavandula Angustifolia)

Die ausgleichenden Schönheiten



Lavendelblüten sind in vielen Yoni Steam Mischungen enthalten. Ihre farbenfrohe Schönheit und der charakteristische Duft sprechen unmittelbar unsere Sinne, Emotionen und Erinnerungen an. Viele Frauen verbinden mit Lavendel Sauberkeit und Reinheit. Schon unsere Großmütter legten Lavendelsäckchen in die Schränke, um Motten fernzuhalten. Heute strömt uns der Duft aus vielen Kosmetika und Putzmitteln entgegen. Der Duft von Lavendelblüten wirkt bei nervöser Anspannung beruhigend und bei fehlender Fokussierung konzentrationsfördernd. In Yoni Steamings, abends oder vor einem Mittagsschlaf durchgeführt, unterstützen Lavendelblüten die entspannende und einschläffördernde Wirkung des warmen Wasserdampfs.

Rose (Rosa Centifolia und gallica)

Die Königin der Blumen



Für viele Frauen ist die Rose DIE Yoni Steam Pflanze schlechthin. Kein Wunder: Immer mehr von uns entdecken die Yoni als geheimes Zentrum unserer Lebensenergie und -lust. Welche Pflanze könnte angemessener sein, diesen kostbaren Ort zu ehren und verwöhnen, als die „Königin der Blumen“, die Rose? Ätherisches Rosenöl wirkt unter anderem aphrodisierend und hautpflegend, aber auch entzündungshemmend, wundheilend und keimwidrig. In der ganzheitlichen Frauenheilkunde hat sich die Rose bei Scheidentrockenheit und -entzündungen sowie zur Vorbeugung und Nachbehandlung von Pilzkrankungen bewährt.

Schafgarbe (*Achillea Millefolium*)

Die Helferin der Frauen



Die Schafgarbe hat uns Frauen viel zu geben. Sie kann unter anderem krampflösend bei Regelschmerzen wirken, menstruationsregulierend bei zu starker oder zu schwacher Blutung, antibakteriell bei Harnwegsinfekten und lindernd bei Scheidenentzündung. Einige Frauen haben zudem gute Erfahrungen mit Schafgarben-Sitzbädern bei Schmierblutungen gemacht.

Die Schafgarbe ist eine charakterstarke, kräftige und unbeugsame Pflanze. Wer schon einmal eine Schafgarbe pflücken wollte, weiß zum Beispiel, dass sich die Stengel kaum abknicken lassen. Manche Frauen nehmen diesen ureigenen Charakter der Schafgarbe beim Yoni Steaming ganz bewusst in sich auf und stärken die kraftvollen, unbeugsamen Anteile in sich.



Infos zu vielen weiteren Yoni Steam Kräutern, ihren Wirkungen und ggf. Nebenwirkungen sowie fürs Steaming geeignete ätherische Öle inkl. Dosierungsempfehlung [findest du hier](#).



Ablauf einer Yoni Steam Session: Schritt-für-Schritt-Anleitung

Du wirst vom Yoni Steaming am meisten für dich mitnehmen, wenn du dir bewusst Zeit dafür nimmst und dich währenddessen nicht mit anderen Dingen ablenkst. Sorge dafür, dass du die Session in einem warmen Raum durchführst, in dem du ungestört bist und dich wohl fühlst.

- ☺ 1 Stelle alle unter „Basis-Setup“ beschriebenen Dinge bereit.
- ☺ 2 Bringe 1 bis 1,5 Liter Wasser zum Kochen.
- ☺ 3 Gib etwa eine Handvoll Yoni Steam Kräuter (entspricht 5 TL) in dein Aufgussgefäß, zum Beispiel in einen feuerfesten Topf, und übergieße die Kräuter mit dem kochenden Wasser.
- ☺ 4 Stelle den Topf mit dem Kräuteraufguss in deine Yoni Steam Sauna. Prüfe mit den Handflächen, dass der Dampf für dein individuelles Empfinden angenehm ist.



Ablauf einer Yoni Steam Session: Schritt-für-Schritt-Anleitung

- 5 Setze dich – mit entkleidetem Unterkörper, in der kalten Jahreszeit am besten mit dicken Socken und in eine warme Decke gehüllt – auf deine Yoni-Steam-Sauna. Achte für einen bequemen Sitz darauf, dass beide Sitzbeinknochen auf dem Holz aufliegen. Manche Frauen führen ihre Fußflächen am Boden zusammen, sodass eine Art Meditationsitz entsteht.

- 6 Bleibe so lange sitzen, wie es für dich angenehm ist bzw. bis die Dampfwirkung nachlässt. Letzteres ist in der Regel nach 10 bis 15 Minuten der Fall. Manche Frauen möchten ihre Yoni Steam Session auf bis zu 30 Minuten ausdehnen und stellen eine elektrische Herdplatte in die Sauna, um den Kräutersud gleichbleibend warm zu halten.

- 7 Dusche deinen Intimbereich (nur, wenn du das Bedürfnis danach hast!) nach der Yoni Steam Session kurz kalt ab, trinke genug, ruhe dich aus und genieße das Gefühl, das sich im gesamten Körper ausbreitet. Optimalerweise lässt du deinen Intimbereich nach jedem Yoni Steaming lufttrocknen.



Kontraindikationen: Wann du auf Yoni Steaming verzichten solltest

Es gibt Situationen, in denen du keine Yoni Steamings durchführen solltest. Das gilt insbesondere:

- in der Schwangerschaft bis zur 38.SSW
- wenn du gerade versuchst schwanger zu werden, nach dem Eisprung
- während deiner Periode, solange helles, rotes Blut kommt
- nach Unterleibsoperationen, solange helles, rotes Blut kommt
- im Frühwochenbett, solange noch helles, rotes Blut kommt
- generell bei Blutungen im Intimbereich, auch bei Zwischenblutungen
- bei Fieber

ⓘ *Dieses Mini-Ebook wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Das vermittelte Wissen basiert auf Recherchen, Gesprächen und Erfahrungswerten. Es kann bei ernsthaften Erkrankungen und Unsicherheiten in Bezug auf deinen Gesundheitszustand NICHT die Diagnose und Behandlung durch eine Ärztin oder einen Arzt ersetzen. Bitte halte vor der Durchführung von Yoni Steamings speziell bei gynäkologischen Beschwerden oder zur Geburtsvorbereitung Rücksprache mit deiner naturheilkundlich geschulten Ärztin oder Hebamme. Für Probleme, die bei oder nach deiner Steam Session auftreten, kann keine Haftung übernommen werden.*

So du Liebe! Das war der Start Guide Yoni Steaming.

Hast du die Informationen gefunden, nach denen du gesucht hast?

Ja?

Das freut mich sehr!

Willst du noch mehr wissen?

Dann komm' gerne in eins meiner **Seminare!** Dort können wir tiefer in die hier angerissenen Themen einsteigen und individuelle Fragen besprechen.

Oder du holst dir in deiner Lieblingsbuchhandlung den Ratgeber **Yoni Steaming - Praxisbuch Dampfsitzbad. Grundlagen, Anwendungen, Selbstfürsorge.** Darin findest du weiterführende Infos zur Herkunft und den Hintergründen von Yoni Steaming, zur praktischen Durchführung, den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten sowie zu geeigneten Kräutern und ätherischen Ölen inkl. Dosierungsempfehlungen.

Und jetzt bleibt mir nur noch zu sagen: Los geht's! Viel Spaß beim Steaming!

Deine Teresa

