

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, 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 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. E-Mails an den Stadelmann-Verlag gehen an kontakt@stadelmann-verlag.de.