



# Fragen & Antworten

## Was genau ist ein Dampfsitzbad?

Bei Dampfsitzbädern 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. Am bequemsten sitzt du dabei auf einer Dampfsitz-Sauna, du kannst dir aber auch mit einer Stuhl- oder Bettkante behelfen oder den Kräutersud in eine Flachspühltoilette stellen. Der Dampf strömt durch deine Vulva und den Scheidenkanal bis zum Gebärmutterhals. Je nachdem, in welcher Zyklusphase du dich gerade befindest, kann er sogar bis in die Gebärmutter und in die Eileiter gelangen.

Dampfsitzbäder fördern die Durchblutung im gesamten Intimbereich, machen das Gewebe weich und geschmeidig, lösen Stagnationen und entspannen den Beckenboden. Außerdem ist der Dampf Transportmittel für die Essenzen der Aufgusskräuter, die so im gesamten Intimbereich wirken können.

Frauen auf der ganzen Welt nutzen Dampfsitzbäder zur ganzheitlichen Entspannung, natürlichen Intimpflege, Linderung von Menstruationsbeschwerden, Normalisierung ihrer Zyklen, bei unerfülltem Kinderwunsch, zur Geburtsvorbereitung, im Spätwochenbett, zur Prävention und frühzeitigen Behandlung von Beschwerden wie Vaginalpilz oder Blasenentzündung und bei vielen anderen Frauenangelegenheiten.

## Was brauche ich alles für ein Dampfsitzbad?

Dampfsitz-Sauna, geeigneten Hocker oder andere Vorrichtung, mit der du etwa 30 cm über einem Gefäß mit dem heißen Kräutersud sitzen oder knien kannst.

- Feuerfesten Topf
- Wasser
- Kräuter
- Herd oder andere Wärmequelle zum Erhitzen des Kräutersuds

## Wie bereite ich mich auf mein Dampfsitzbad vor?

Schaffe dir bewusst Zeit und Raum für dein Dampfsitzbad, dann wirst du am meisten davon haben. Suche dir einen schönen, warmen Platz für die Sauna, an dem du dich wohl und ungestört fühlst. Lege (speziell im Herbst und Winter) eine kuschelige Decke und dicke Socken bereit. Außerdem brauchst du ein Handtuch und reichlich Wasser oder Tee.

## Wie stelle ich den Kräuteraufguss her?

Gib 1 bis 1 ½ Liter Wasser und eine Handvoll (5 TL) Kräuter in einen feuerfesten Topf. Koche die Mischung auf dem Herd auf und lasse sie anschließend etwa 10 Minuten auf niedriger Flamme sehr leicht köcheln.

## Welche Kräuter eignen sich für Dampfsitzbäder?

Die Volks- und Naturheilkunde kennt viele Kräuter, die sich speziell für Frauen und deren Intimbereich eignen, zum Beispiel: Herzgespannkraut (stagnationslösend, Menstruationsbeschwerden lindernd), Lavendel (beruhigend, antibakteriell, antiseptisch, antimykotisch), Brennesselblätter (eisen- und vitaminreich, blutbildend, blutreinigend), Minze (nervenstärkend, deodorisierend), Frauenmantel (die Gebärmutter stärkend, menstruationsregulierend), Schafgarbe (antiseptisch, krampflösend, menstruationsregulierend), Heublumen (entkrampfend, entspannend, durchblutungsfördernd).

Falls du Hilfe brauchst bei der Zusammenstellung der Sauna-Aufgusskräuter speziell für dich und dein individuelles Anliegen, lass dich von deiner Heilpraktikerin, Hebamme, naturheilkundlich geschulten Ärztin oder Apothekerin beraten.

Meine persönliche Lieblingsmischung ist die „Universelle Formel“ von Keli Garza, die in den USA Hunderte von Frauen, Hebammen und Doulas zum Thema Vaginal Steaming schult und in ihren Lehrgängen auch die Aufgussrezepte teilt, die sie gemeinsam mit einer TCM-Expertin entwickelt hat:

Universelle Frauenformel nach Keli Garza

(für einen Sauna-Aufguss mit 1 – 1 ½ Litern Wasser):

- ½ TL Herzgespannkraut
- ½ TL Lavendel
- 2 TL Brennessel
- 2 TL Minze oder Bio-Zitronenschale

## Woher bekomme ich die Aufgusskräuter?

Du erhältst die Kräuter in getrockneter Form in der Apotheke und zum Teil auch im Bioladen. Bitte achte in jedem Fall auf Bio-Qualität.

Du kannst auch deine eigenen Kräuter aus dem Garten oder der Natur verwenden, sofern du sie eindeutig identifizieren kannst. Dabei ist wichtig, dass die Kräuter nicht vom Straßenrand oder von gedüngten Feldern stammen. Ernte sie an sonnigen Tagen um die Mittagszeit, dann ist ihre Heilkraft am größten. Du kannst sie frisch oder getrocknet verwenden.



## Wie läuft ein Saunagang bzw. ein Dampfsitzbad ab?

Stelle den Topf mit dem heißen Kräutersud in die Sauna, schließe den Saunadeckel und lasse den Aufguss etwas abkühlen. Die Öffnung der Yunna Dampfsitz-Saunen ist so konzipiert, dass du fast sofort mit dem Saunieren beginnen kannst. Du solltest aber unbedingt vorher mit der Handfläche prüfen, dass der Dampf für dein individuelles Empfinden auch wirklich nicht mehr zu heiß ist. Wenn sich der Dampf an deiner Handfläche zu heiß anfühlt, ist er auch zu heiß für deinen Intimbereich. Dann warte bitte noch ein paar Minuten ab, bis du loslegst.

Setze dich dann – unten unbekleidet, am besten mit dicken Socken und in eine warme Decke gehüllt– auf deine Dampfsitz-Sauna. Sauniere, bis die Dampfwirkung nachlässt. Das ist in der Regel nach 10 bis 15 Minuten der Fall. Manche Frauen möchten bis zu 30 Minuten saunieren und stellen eine elektrische Herdplatte in die Sauna, um den Kräutersud gleichbleibend warm zu halten.

Nach dem Saunieren gilt wie bei der „großen“ Sauna: ruhen, trinken, und das Gefühl genießen, das sich im gesamten Körper ausbreitet. Optimalerweise lässt du deinen Intimbereich nach jedem Saunagang lufttrocknen.

## Wann und wie oft kann ich Dampfsitzbäder anwenden?

Bitte lese dir zuerst die Frage Kontraindikationen: Wann sollte ich auf Dampfsitzbäder verzichten? durch. Wenn keine der Kontraindikationen auf dich zutrifft, gibt es zum Starten zwei einfache und gleichermaßen effektive Möglichkeiten, Dampfsitzbäder in deinen Zyklus zu integrieren:

Ein Mal pro Woche: Suche dir einen festen Termin aus, der für dich gut passt, zum Beispiel Sonntagabend, und sauniere ab dann immer sonntagabends (während der Periode bitte pausieren). So profitiert dein Körper in den unterschiedlichen Zyklusphasen von den positiven Effekten der Dampfsitzbäder, was den gesamten Zyklus und speziell die Periode für viele Frauen angenehmer macht.

Je 3 Tage vor und 3 Tage nach der Periode: Um dich körperlich und mental auf deine Periode vorzubereiten, kannst du an den drei Tagen, bevor deine Periode einsetzt, je einen Saunagang durchführen. Dadurch wird nicht nur die Durchblutung angeregt, das Gewebe weich und die Gebärmutter gestärkt, sondern auch altes (=braunes) Blut ausgespült, das sich ggf. bei der letzten Periode nicht vollständig gelöst hat. Bitte pausiere mit dem Saunieren, während deiner Periode. Nach 4 bis 6 Tagen, wenn kein helles, frisches Blut mehr kommt, kannst du den natürlichen Selbstreinigungsprozess deiner Gebärmutter unterstützen und abschließen, indem du nochmal 3 Tage am Stück saunierst.



Diese beiden Modelle haben sich für viele Frauen bewährt, sind aber keine verbindliche Empfehlung. Am besten spürst du selbst, wann und wie oft du Dampfsitzbäder in deinen Alltag integrieren möchtest.

Besondere Situationen:

Es gibt besondere Situationen im Leben von Frauen, in denen sich der Einsatz von Dampfsitzbädern wie folgt bewährt hat:

Ende der Schwangerschaft: Sauniere ab Beginn der 38. SSW einmal pro Woche, ab dem errechneten Geburtstermin beliebig oft und optimalerweise bei Wehenbeginn noch einmal. Mehr Infos zu Anwendungsbereichen im gleichnamigen PDF.

Spätwochenbett: Starte mit deinen Dampfsitzbädern etwa 10 bis 14 Tage nach der Geburt, sobald kein helles, rotes Blut mehr kommt. Wenn du es zeitlich hinbekommst, sauniere ab dann täglich, 30 Tage lang. Mehr Infos zu Anwendungsbereichen im gleichnamigen PDF.

Bei ersten Anzeichen einer Blasenentzündung oder eines Vaginalpilzes: Sauniere täglich für etwa 10 Minuten. Mehr Infos zu Anwendungsbereichen im gleichnamigen PDF.

Bitte Beachte: Diese Informationen sind ausschließlich Erfahrungswerte, keine medizinischen Behandlungsempfehlungen. Um herauszufinden, wie oft du für dein individuelles Anliegen saunieren kannst bzw. solltest, halte bitte Rücksprache mit deiner Heilpraktikerin, Hebamme, naturheilkundlich geschulten Ärztin oder Apothekerin.

## **KONTRAINDIKATIONEN: Wann sollte ich auf Dampfsitzbäder verzichten?**

Es gibt verschiedene Situationen, in denen du NICHT oder nur in eingeschränktem Maße saunieren solltest:

In der Schwangerschaft vor der 38. SSW: Dampfsitzbäder machen den Muttermund weich und geschmeidig und tragen zu seiner Öffnung bei. Deshalb werden Dampfsitzbäder gerne ab der 38. SSW zur Geburtsvorbereitung, ab dem errechneten Geburtstermin auch zur sanften Geburtseinleitung verwendet. Vor der 38. SSW soll der Muttermund jedoch auf jeden Fall verschlossen bleiben. Bis dahin musst du auf Dampfsitzbäder verzichten, da du andernfalls eine Frühgeburt auslösen könntest.

Wenn du gerade versuchst, schwanger zu werden, kannst du in der ersten Zyklushälfte, der sogenannten Follikelphase, nach Herzenslust saunieren, ab dem Eisprung allerdings nicht mehr. Das potentiell befruchtete Ei soll sich dann in Ruhe in die Gebärmutterschleimhaut einnisten können.



Bitte pausiere während der Periodenblutung mit deinen Dampfsitzbädern, solange helles, rotes Blut kommt. Der Dampf weitet die Gefäße und regt die Durchblutung an. Die bestehende Blutung könnte in einem bedenklichen Maße verstärkt werden.

Generell solltest du nicht saunieren, wenn du blutest (helles, rotes Blut) und/oder in den letzten 3 Monaten Zwischenblutungen / zwei Blutungen pro Monat beobachtet hast. Lass dich hierzu von deiner Frauenärztin untersuchen.

Nicht empfehlenswert sind Dampfsitzbäder bei Hämorrhoiden oder Krampfadern im Intimbereich, da der Dampf die Gefäße weitet und sich dadurch sowohl Hämorrhoiden als auch Krampfadern vergrößern könnten.

Wenn du mit Hormonstäbchen verhütet oder deine Eileiter abgebunden sind, können Dampfsitzbäder die Verhütungssicherheit einschränken.

Bei brennenden Schmerzen, zum Beispiel durch eine akute Infektion, sind Dampfsitzbäder ebenfalls nicht das Mittel der Wahl. Wende dich in dem Fall bitte an deine Frauenärztin.

Bei Allergien gegen eines oder mehrere der Aufgusskräuter musst du nicht komplett aufs Saunieren verzichten. Wähle entweder andere Kräuter oder sauniere ausschließlich mit Wasserdampf.