



# Anwendungsbereiche

## Natürliche Intimpflege

Was eine Sauna ist, weiß jede\_r. Und dass Saunieren gesund und entspannend ist, in der Regel auch. Dass die „große“ Sauna eine kleine Schwester mit ähnlichen Vorzügen hat, ist für viele Frauen jedoch neu. Saunieren auf der Dampfsitz-Sauna ist eine wunderbare Möglichkeit, um dir und deinem Intimbereich etwas Gutes zu tun.

- ⌘ Dampfsitzbäder regen die Durchblutung in deinem gesamten Intimbereich an
- ⌘ Sie unterstützen die natürliche Selbstreinigung und Gesundhaltung deines Uterus
- ⌘ Der Dampf wärmt dich von Innen heraus
- ⌘ Er löst Spannungen in deinem Beckenboden
- ⌘ Jeder Saunagang verwöhnt deinen Körper mit der Heilkraft der verwendeten Kräuter
- ⌘ Die Aufgusskräuter verströmen ihren wohltuenden Duft in dir und um dich herum
- ⌘ Dampfsitzbäder wirken ganzheitlich entspannend und einschläffördernd
- ⌘ Sie bringen dich in Kontakt mit deinem Zentrum



## Rund um die Periode

Ein Grund, warum Frauen auf der ganzen Welt gerade die alte Technik der Dampfsitzbäder neu entdecken und ihren Freundinnen weiterempfehlen, ist deren enorm positive Wirkung auf Zyklus und Menstruation. Regelmäßige Dampfsitzbäder vor und nach der Periode helfen, unregelmäßige Zyklen zu normalisieren und die Periode beschwerdefreier zu machen.

Das begeistert vor allem Frauen, die Monat für Monat an sehr starken Regelschmerzen leiden. Lieferte der Besuch bei der Frauenärztin keine Hinweise auf organische oder mechanische Ursachen (wie z.B. eine Zyste oder schlecht sitzende Kupferspirale), bleibt oft nur „Zähne zusammenbeißen“ oder der monatliche Griff zum Schmerzmittel. Eine extrem unbefriedigende Situation!

Dazu solltest du wissen: Leichte Schmerzen, Ziehen im Unterleib oder Unwohlsein während der Periode sind normal und in Ordnung (dein Körper leistet ja auch einiges während dieser Tage. Gönn' ihm Ruhe!). Übermäßige Krämpfe jedoch sind keineswegs normal und auch nichts, wo „frau eben durch muss“. Es gibt natürliche Mittel und Wege, um deine Periode wieder zu normalisieren. Neben deiner Ernährung und deinen Lebensgewohnheiten können regelmäßige Dampfsitzbäder dabei eine Schlüsselrolle spielen. Krämpfe während der Periode entstehen, vereinfacht gesagt, wenn die Gebärmutter versucht, die Gebärmutterschleimhaut und/oder alte Rückstände abzustößen.

- ⌘ Dampfsitzbäder regen die Durchblutung im gesamten Intimbereich an. Das stärkt die Gebärmutter und erleichtert die Ablösung der Gebärmutterschleimhaut.
- ⌘ Der Dampf löst Verklumpungen, altes Blut und anderweitige Rückstände, die die Gebärmutter möglicherweise durch starkes Krampfen vergeblich abzustößen versucht.
- ⌘ Bei jedem Saunagang gelangen die heilenden Essenzen der Aufgusskräuter bis in die Gebärmutter, wo sie gezielt wirken können.
- ⌘ Dampfsitzbäder können – ähnlich wie das Saunieren in einer „großen“ Sauna – ganzheitlich entspannend wirken und zur Ausschüttung von Oxytocin führen, einem natürlichen, körpereigenen Schmerzmittel.
- ⌘ Regelmäßige Dampfsitzbäder wirken sanft regulierend auf deinen Zyklus. Sehr kurze Zyklen werden nach und nach länger; sehr lange Zyklen verkürzen sich und pendeln sich auf durchschnittlich 28 Tage ein. Ein regelmäßiger Zyklus von dieser ungefähren Dauer lässt sich als Zeichen für deine generelle Gesundheit und Fruchtbarkeit deuten und ist eine gute Grundlage, falls du schwanger werden willst.



## Geburtsvorbereitung

Die Allgäuer Hebamme Ingeborg Stadelmann, Autorin des Standardwerks *Die Hebammensprechstunde*, empfiehlt Schwangeren zur Geburtsvorbereitung regelmäßige Dampfsitzbäder mit Heublumen: ab Beginn der 38. Schwangerschaftswoche einmal pro Woche, ab dem errechneten Geburtstermin beliebig oft und optimalerweise bei Wehenbeginn noch einmal.

Inzwischen ist dieser Ratschlag unter Hebammen und Schwangeren so verbreitet, dass ihn unzählige Gebärende befolgen - egal ob in der Stadt oder auf dem Land, egal ob sie vorhaben im Krankenhaus zu entbinden, im Geburtshaus oder zuhause. Für viele Frauen sind ihre Heublumen-Dampfsitzbäder der erste Kontakt mit dieser Art des Saunierens. Wenn sie sich daran zurück erinnern, fangen die meisten an zu strahlen und zu schwärmen von der wohltuenden und ganzheitlich entspannenden Wirkung.

Für Frauen, die schon über dem errechneten Geburtstermin sind und eine medikamentöse Einleitung der Geburt fürchten, können tägliche Dampfsitzbäder eine wirkungsvolle Möglichkeit sein, die Geburt auf natürliche Weise in Bewegung zu setzen.

- » Dampfsitzbäder entspannen deinen Beckenboden, was die bevorstehende Geburt enorm erleichtern kann.
- » Sie machen dein Gewebe weich und geschmeidig.
- » Frühere Dammrisse oder -schnitte werden auf sanfte Weise gedehnt und erneuten Verletzungen vorgebeugt.
- » Das Saunieren kann – ähnlich wie das Saunieren in einer „großen“ Sauna – ganzheitlich entspannend wirken und zur Ausschüttung von Oxytocin führen, einem natürlichen, körpereigenen Schmerzmittel und Wehenanreger.
- » Der Dampf bringt etwas in Bewegung: Er fördert die Durchblutung in deinem gesamten Intimbereich.
- » Regelmäßiges Saunieren trägt zur Öffnung des Muttermundes bei
- » Der Dampf wärmt dich von Innen heraus.



## Spätwochenbett

Dampfsitzbäder nach der Geburt haben in vielen Ländern dieser Erde eine lange, heute jedoch oftmals vergessene Tradition. Immer mehr Frauen, Hebammen und Doulas entdecken sie gerade neu. Nicht zuletzt durch eine vor kurzem veröffentlichte Pilotstudie, die die zahlreichen positiven Effekte von Dampfsitzbädern im Wochenbett belegt.

Mit dem Saunieren kannst du etwa 10 bis 14 Tage nach der Geburt starten, sobald sich der Wochenfluss sich auf ein moderates Maß reduziert hat und kein helles, rotes Blut mehr kommt. Wenn du es zeitlich hinbekommst, sauniere ab dann täglich, 30 Tage lang. Es lohnt sich!

- » Der Dampf hilft Dammrisse und -schnitte sowie andere Geburtsverletzungen sauberzuhalten.
- » Dampfsitzbäder verkürzen den Wochenfluss.
- » Regelmäßiges Saunieren wirkt positiv auf die Rückbildung der Organe.
- » Der Dampf umhüllt dich und deinen Intimbereich mit dem wohltuenden Duft der Aufgusskräuter.
- » Jeder Saunagang verschafft dir ein paar Minuten der Entspannung und der Besinnung auf dich selbst im oft ganz schön fordernden neuen Alltag mit Kind(ern).
- » Dampfsitzbäder sind für Frauen oft die erste (und denkbar sanfte!) Möglichkeit, nach der Geburt wieder in Kontakt mit ihrem Intimbereich zu kommen.



## Typische Frauenleiden

Dampfsitzbäder eignen sich hervorragend zur Prävention und frühzeitigen Behandlung typischer Frauenleiden wie **Blasenentzündung oder Vaginalpilz**. Wird beim ersten Anzeichen sauniert, lässt sich eine Erkrankung häufig noch abwenden.

Gerade für Frauen, die immer wieder mit Vaginalpilz zu tun haben, können Dampfsitzbäder eine große Erleichterung und Alternative zur wiederholten Behandlung mit den Kombipräparaten aus der Apotheke sein. Das Gefühl unserer Anwenderinnen ist häufig: Endlich habe ich ein Tool, mit dem ich mir selbst helfen kann!

Für den Aufguss werden Kräuter mit antimykotischer (= das Pilzwachstum hemmende) Wirkung verwendet. Der Dampf ist Transportmittel für die antimykotischen Essenzen, die sich im gesamten Intimbereich verteilen und dort pilzhemmend wirken.

Eine Behandlung empfiehlt sich aus meiner Erfahrung bei Frauen mit Hang zu Vaginalpilz, der aktuell nicht ausgebrochen ist, einmal wöchentlich für ca. 10 Minuten (während der Periode bitte pausieren). Bei Frauen, die erste Anzeichen eines Vaginalpilzes spüren, empfiehlt sich täglich ein Saunagang für jeweils 10 Minuten. Nach jedem Saunagang gilt es, zu ruhen, ausreichend zu trinken und den Intimbereich vollständig lufttrocknen zu lassen.

Ergänzend zum Saunieren lohnt es sich speziell bei immer wiederkehrendem Vaginalpilz, auf folgende Punkte zu achten: eine zucker- und weizenarme Ernährung, die Stärkung des Immunsystems (der wirkungsvollste Schritt ist bei vielen Frauen „einfach nur“: das Reduzieren von Stress) und generell viel Licht und Luft für deine Vagina.