

Nadja Röthlisberger, eidg.dipl. Naturheilpraktikerin  
Praxis „Raum und Zeit“,  
Unterdorfstrasse 11, 4934 Madiswil  
Praxisgemeinschaft, Leuenallee 1, 4702 Oensingen

079 483 98 92 / [info@nadjaroethlisberger.ch](mailto:info@nadjaroethlisberger.ch)  
[www.nadjaroethlisberger.ch](http://www.nadjaroethlisberger.ch)



## Frau-Sein zelebrieren

Hattest Du auch schon mal das Gefühl zu Platzen vor Freude, eine Frau zu sein? So richtig, richtig, und ohne dass Dir ein Mann gesagt hat, Du seist schön oder hübsch oder fantastisch? Aus dem einzigen Grund, den es gibt – einfach WEIL es Dich als Frau gibt?

Dieses Gefühl kann einen überkommen und vielleicht sind wir uns nicht recht bewusst, welches Glücksgefühl jetzt da plötzlich daher kommt. Und vielleicht suchen wir dann einen Grund im Aussen, einen externen Auslöser.

Wir können es aber auch lernen, uns am Sein und am Frau-Sein zu freuen. All das Negative, Beschwerliche, Belastende und Nervige – sind wir ehrlich, hören und lesen wir nur all zu oft.

Darum – es gibt nichts besseres sich über das Frau-Sein zu freuen als ausser frau tut es. Wir zelebrieren die Weiblichkeit! Yeah. Dazu brauchen wir nicht schwanger zu sein oder zu stillen (da ist Frau-Sein in der Gesellschaft akzeptiert) sondern wir machen das jetzt gleich, einfach so:

### Yoni Steam

Was Du dazu brauchst:

- Ruhe, vielleicht sanfte Musik
- Einen Stuhl, ein Plastikbecken
- Einige wohltuenden Kräuter, vielleicht sogar aus Deinem Garten (ja klar, jetzt nicht grad Saison... vielleicht hast Du welche gesammelt und gedörrt)?  
Ansonsten kannst Du Dir eine Mischung aus der Drogerie zusammenstellen lassen mit diesen Kräutern: Frauenmantel, Storchenschnabel, *Rosmarin*, *Oregano*, Kapuzinerkresse, *Kamille*, *Salbei*, Gänseblümchen, Hirtentäschchen

(Frauenmantel = *Alchemilla vulgaris*; Storchenschnabel oder Ruprechtkraut = *Geranium robertianum*; *Rosmarin* = *Rosmarinus officinalis*; *Oregano* = *Origanum vulgare*; Kapuzinerkresse = *Tropaeolum majus*; *Kamille* = *Matricaria chamomilla*; *Salbei* = *Salvia officinalis*; Gänseblümchen = *Bellis perennis*; Hirtentäschchen = *Capsella bursa-pastoris*)

Für Frauen, die unter Heuschnupfen oder Allergien leiden, hats da einige Lippenblütler drin, die nicht an Deine Schleimhäute sollten. Diese sind *kursiv* geschrieben und sollten beim Yoni Steam weggelassen werden.

Du erhitzt Wasser in der Pfanne, und legst die getrockneten Pflanzen rein. Die ätherischen Öle werden aus der Pflanze gelöst und steigen mit dem Wasserdampf nach oben. Du setzt Dich so auf den Stuhl, dass Du nach vorne rutschen kannst, damit der Dampf zwischen Deine Beine hochsteigen kann. Der Wasserdampf soll warm sein, aber nicht zu heiss, Du könntest Dich verbrennen.

Nun, warum funktioniert Yoni Steam? Die Methode, über die Schleimhäute zu therapieren, ist sehr alt. Die Schleimhäute grenzen – wie die Haut – das Äussere vom Inneren ab, sie dienen als Barriere für Eindringlinge, die uns krank machen können. Die Schleimhäute gehören (zusammen mit den Lymphknoten, dem lymphatischen Rachenring, der Milz, den Peyer-Plaques des Dünndarms) zu den sekundären lymphatischen Organen. (Die primären lymphatischen Systeme sind der Thymus und das Knochenmark, für diejenigen, dies interessiert). Anders gesagt – sie sind die Abwehrkräfte, auf die wir zählen müssen und können. Wenn die Abwehr schwach ist, gelingt es Bakterien, Viren und Mykosen (Pilzen) viel eher, einzudringen und das System zu stören. Eine gute Durchblutung der Schleimhäute gehört zu einer guten Abwehr. Denn - wenn die Durchblutung gut ist, können die einzelnen Bestandteile des Abwehrmechanismus schneller „ausgewechselt“ werden, raschere Sauerstoffversorgung des Gewebes, und alte und verbrauchte Zellen oder Zellbestandteile werden schneller abtransportiert und entsorgt.

Die Schleimhäute sind gegenüber der Haut durchlässiger, sie lassen Dämpfe oder Öle ins Innere eindringen. Häufig werden die Nasenschleimhäute behandelt, bei chronischen Sinusitiden (chronische Entzündung der Nasenhöhlen) sind Therapien mit leicht reizenden Stoffen sehr erfolgreich.

Weil wir unserem Gesicht ab und zu etwas Gutes tun (vielleicht eine Gesichtsmassage, oder eine wunderbare Gesichtslotion), wir schauen zu unseren Händen und sogar Füssen, so dürfen wir auch unserer Yoni was Gutes tun und sie hegen und pflegen – sie ist die Pforte für das Unbekannte, Weibliche, Verborgene.

Bei welchen Beschwerden kann Dir ein regelmässiger Yoni Steam Gutes tun? Und was kann Yoni Steam sonst noch?

- Menstruationsbeschwerden in Form von Krämpfen
- Klumpiges Blut zu Beginn und am Ende der Mens
- Reguliert den Zyklus
- kann vorbeugend wirken bei wiederkehrende Blasenentzündungen und Vaginalmykosen (Pilzbefall in der Scheide)
- Reizblase
- Dünne Vaginalschleimhäute, die oft gereizt sind (Wundheitsgefühl, Trockenheitsgefühl) werden besser durchblutet und können dadurch „lernen besser durchblutet zu sein“

Achtung – in der Literatur wird davon abgeraten, Yoni Steam zu machen, wenn Du ein IUD (IntraUterinesDevice) trägst (plump gesagt, eine Spirale, ob Hormonspirale oder Kupferspirale / Kupferkette, denn diese könnte sich zu stark erhitzen, also über die Körpertemperatur von 37°C gehen und Schaden nehmen).

Guet, und dann gibt's sicher die eine oder andere „Faule“ unter uns (ich nehm' mich da nicht raus, ich mach zwar henne viel, aber ich liebe die bequeme Art zu leben sehr), für die unter uns, da empfehle ich die Yoni Bliss Salbe von Quittenduft. Klar, diese versteckte Werbung hat jetzt keine mitgekriegt, hahaha. Die YoniBliss Salbe war mein erstes Produkt, das ich von Josianne gekauft hatte, zuerst eher skeptisch, dann begeistert. Skeptisch – warum? Weil ich nicht recht wusste, WOZU. Begeistert danach, weil ich merkte, wie wohltuend diese Salbe ist. Wie entspannter, wie ufff...relaxed meine Yoni jeweils ist.

So oder so, oder auch anders – tanzen, alleine freut auch Dein Herz, und was Dein Herz erfreut, erfreut auch Deine Gebärmutter. Echt, Herz, Magen, Gebärmutter sind die drei Organe, die „gleich“ aufgebaut sind (nicht die gleiche Funktion haben), sie können alle drei sich in alle Richtungen bewegen. Kneten, drehen, zusammenziehen. Was dem einen Organ hilft, kann den andern auch helfen. Wenn wir einmal den Zugang gefunden haben, uns Gutes zu tun, wird es immer leichter.