

Fi **X** zur Gesellschaft

Erfolgreich gerettet

«Nein, tun Sie's nicht! Bücher begleiten uns durchs Leben. Werfen Sie sie nicht weg», steht auf dem Flyer in meinem Briefkasten. Darunter liegt eine Packung Merci. Von meinem Retter. Letzte Woche erzählte ich Ihnen, dass ich einen Mann gefunden habe. Einen Mann, der Bücher vor der Entsorgung rettet. Daher nennt er sich konsequenterweise: Bücherretter. Die Abholung klappte wunderbar, es war übrigens bereits seine 183.

Andreas Spöcker, so heisst der Mann aus dem Toggenburg, liebt Bücher seit seiner Kindheit. Mit 14 rettete er Bücher aus einem Müllcontainer, seither sammelt er sie. Er studierte Theologie und arbeitete in diversen Bibliotheken. Zum Schweizer Bücherretter

Er liebt Bücher seit seiner Kindheit. Mit 14 rettete er die ersten aus einem Müllcontainer

wurde er, weil eine Bibliothek in seiner Nähe aufgelöst wurde. 5000 Bücher! Man konnte sich welche aussuchen und abholen. «Und was ist mit dem Rest?», wollte er beim Gehen vom Bibliothekar

wissen. «Container!» Das konnte Spöcker nicht mit ansehen. Er erschien immer wieder mit einem leeren Auto und packte es voll. So hatte er plötzlich mehrere Tausend Bücher im Keller stehen und wusste bis dahin noch nicht, was damit anzufangen. Im Gespräch mit Freunden merkte er: Viele sind ratlos, was sie angesichts überquellender Bücherregale tun sollen. So wurde er zum Bücherretter.

Und was macht er mit all den Büchern? Er stellt sie in den Bücherstollen in Ebnet-Kappel SG. So nennt er den Keller des Pfarrhauses, dessen Seelsorger er ist. Er schätzt die Zahl mittlerweile auf etwa 50 000. Interessierte können gegen eine freie Spende Bücher mitnehmen. Mit dem Geld unterstützt er einen gemeinnützigen Verein. Manche Bücherladungen gehen ins Altersheim oder in einen Kinderhort. «Das ist ein wunderbares Hobby», sagt Spöcker. «Jedes Buch ist ein Kunstwerk.» Dabei ist er selbst gar kein Leser. Er hält Bücher lieber in den Händen, sammelt und sortiert sie.

Spöcker schenkt den Büchern ein zweites Leben – mit einem neuen Besitzer. Er schätzt die Begegnungen mit all den Menschen, denen er dabei begegnet. Leider habe ich den Bücherretter nicht persönlich kennengelernt. Aber ich lese einfach weiter, und wenn ich wieder Bücher entsorgen möchte, weiss ich ja nun, wer sie rettet. ●



Alexandra Fitz
stv. Leiterin SonntagsBlick Magazin

Wenn die Vagina ein Kräuter dampfbad nimmt

In den USA lebt ein uraltes, heilpflanzliches Pflegeritual namens «Yoni Steam» auf – dem kollektiven Mistrauen gegenüber der Pharmaindustrie und dem politischen Klima sei Dank.

STEPHANIE REBONATI (TEXT)
UND ELENA MUDD (FOTOS)

Es roch nach geräuchertem Salbei, als ich die Eingangstür eines Mehrfamilienhauses in Crown Heights in Brooklyn, New York, aufstiegs. Es war ein Nachmittag Mitte März, und im gegenüberliegenden Park spielten Jungs unter der warmen Sonne Basketball.

Im vierten Stock angekommen, begrüsst mich Vanessa Celestine, deren Haar in ein farbiges Tuch gewickelt war und wie eine Krone auf ihrem Kopf sass. Hinter ihr erstreckte sich ein langer Gang mit hellblauen Wänden, und im Zimmer, das wir betraten, wehte ein Vorhang im Wind. Die 36-jährige Heilpraktikerin, die bis vor vier Jahren als Köchin und Cateringunternehmerin tätig war, studierte den Fragebogen, den ich online bei der Buchung der Yoni Steam Therapie ausgefüllt hatte. Ich war für ein vaginales Kräuterdampfbad hergekommen, einer sanften und günstigen Behandlung von sogenannten Frauenkrankheiten.

Wir sprachen über die starken Menstruationsbeschwerden, die mich seit meinem elften Lebensjahr plagten, über das Fieber, die Krämpfe, die schweissgebadeten Nächte,



Vanessa Celestine
in Brooklyn:
Die Heilpraktikerin
nennt die Scheide
einen heiligen Ort.

bad

die klumpige Konsistenz und bräunliche Farbe des Bluts, und sie erkundigte sich nach meinem psychischen Wohlergehen in den verschiedenen Zyklusphasen. Ihre Stimme beruhigte mich, und ihre Fragen rüttelten mich wach. Ich stellte fest, dass ich weder meine Periode noch Yoni richtig kenne.

Beim Yoni Steam – Yoni stammt aus dem Sanskrit, bedeutet heiliger Ort und steht für die Vagina, Vulva und den Uterus – setzt man sich untenrum nackt auf einen Hocker, unter dem Heilkräuter wie etwa Beifuss, Lavendel, Rosmarin, Schafgarbe und Ringelblume in Wasser kochen. Der aromatische

Dampf steigt durch die Scheide den Gebärmutterhals hinauf, öffnet den Muttermund, penetriert lokal Zellen, tötet Bakterien und regt die Durchblutung der Gebärmutter-schleimhaut an, sodass sich altes Blut und Rückstände von ihr lösen. Das sei gut zur Behandlung von gynäkologischen Erkrankungen, Nachgeburts- und Menstruationsbeschwerden, Scheidentrockenheit und Unfruchtbarkeit.

In Palau und Korea wird kräftig gedämpft

Yoni Steam, auch V-Steamp, Bajo oder Chai-Yok genannt, ist ein uraltes, heilpflanzliches Ritual, das

laut Praktikerinnen seit Jahrtausenden in afrikanischen, lateinamerikanischen und asiatischen Kulturkreisen gepflegt wird. In Eritrea gehört eine Lehmhütte fürs vaginal-Dampfbad zum Haushalt, und im Inselstaat Palau ist es Tradition, dass nach einer Geburt vier Tage lang gedämpft wird. In Korea wird die Behandlung nicht nur in herkömmlichen Spas angeboten, am letzten Tag der Periode wird ein Chai-Yok praktiziert, um sich zu reinigen. An historischen Abhandlungen und Studien fehlt es allerdings weitgehend, weshalb Gynäkologen die Praxis als anekdotisch abtun, indem sie auf den selbstrei-

nigenden Mechanismus der Vagina hinweisen. Letzteres stimmt natürlich. Das weibliche Geschlechtsorgan ist genial – die natürlich vorhandene Scheidenflora, die selbstständig reinigt und vor Krankheitserregern schützt, bezeugt das schlechthin. Das und vieles mehr, was man über Östrogen, Progesteron und Eisprung wissen muss, habe ich vor 15 Jahren im Biologieunterricht am Gymnasium gelernt.

Nun sass ich in einer Privatwohnung in Brooklyn einer Frau gegenüber, die mir sagte, dass die Vagina ein heiliger Ort sei. Eine Quelle von Kraft, Inspiration und Lebensenergie, und dass die Welt gesünder ►



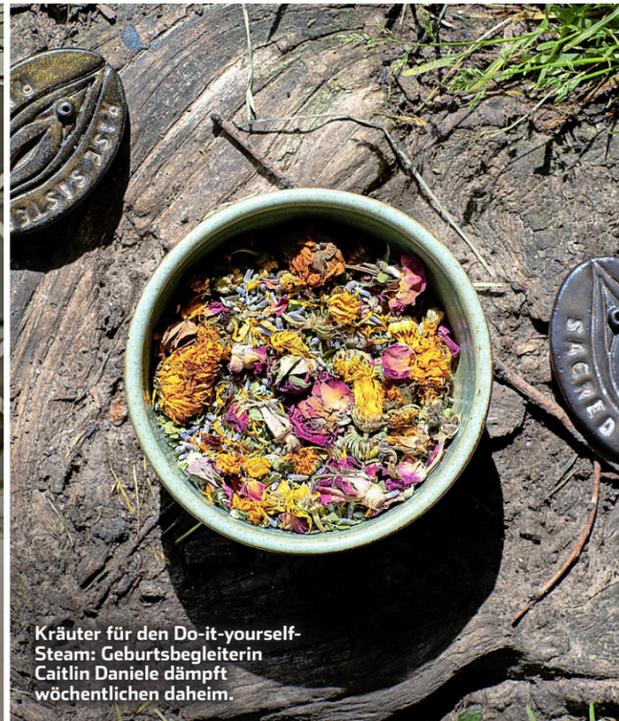
Kräuter und Dampf kurbeln die Durchblutung der Gebärmutter-schleimhaut an.

**Vaginal-Dampfbad
Hier kommt die
Praktik her**

Das Vaginal-Dampfbad Yoni Steam, in Lateinamerika Bajo und in Korea Chai-Yok genannt, ist eine uralte Heilpraktik, die Wasserdampf und Heilkräuter zur Intimpflege und Behandlung von gynäkologischen Erkrankungen sowie Nachgeburtsbeschwerden einsetzt.

In den USA wird das Pflegeritual gegenwärtig als Trend gehandelt, mitunter weil Prominente wie Gwyneth Paltrow (46) und Chrissy Teigen (33) in den sozialen Medien darüber berichteten. In Kalifornien betreibt die Sozialwissenschaftsforscherin Keli Garza die viel zitierte Website steamygirl.com, die Anleitungen zum Selbermachen anbietet sowie der grösste US-Vertreiber von Yoni-Steam-Produkten ist.

Garza hat über 700 Vaginal-Dampfbäder dokumentiert, wodurch sie zehn Periodentypen identifiziert und 15 Behandlungsarten entwickelt hat. Empfohlene Literatur ist u. a. «Love Your Lady Landscape» (2016) von Lisa Lister und «The Fourth Trimester» (2017) von Kimberly Ann Johnson, die auch für ihre «Magamama»-Podcasts über weibliche Selbstsorge bekannt ist. In Episode 5 von «Magamama» spricht Johnson übrigens mit Garza über Yoni Steam und die sogenannte perfekte Periode.



Kräuter für den Do-it-yourself-Steam: Geburtsbegleiterin Caitlin Daniele dämpft wöchentlich daheim.

◀ wäre, wenn wir alle eine intakte Beziehung hätten mit unserer Yoni, der Mitte des weiblichen Seins. Sie erzählte von Frauen, die an Pilzinfektionen, Endometritis, Myomen, Zysten und Hämorrhoiden gelitten hatten und bei denen die Schulmedizin keine Ursachen bekämpfen hätte. Sie sagte: «Viele von uns haben genug von Ärzten und Medikamenten und wenden sich so intuitiv pflanzlichen Heilmitteln und uralten Praktiken zu.» Als sie das aussprach, legten sich die letzten Sonnenstrahlen des Tages über ihr Gesicht. Sie bückte sich und knipste den Wasserkocher an.

«Lunge verbindet sich mit Scheide»

Bald sass ich auf einem Holzbocker mit Loch, in dem Celestines Kräuter brauten. Eine halbe Stunde, das ist lang, dachte ich mir. Doch ich versank in Beobachtung. Der angenehme warme Dampf stieg in Wellen hinauf und roch aromatisch und fein. Ich meinte zu spüren, dass sich mein Unterleib entspannte und öffnete, was tiefe Einatmungen auszulösen schien, die schlichtweg guttaten. Im Grunde verbrachte ich so zum allerersten Mal Zeit mit meinem Unterleib. Zeit, in der es nicht um Sex, Reinigung, Haarentfernung, Menstruation oder Gynäkologisches ging. Ins Notizheft schrieb ich: «Lunge verbindet sich mit Scheide, ich fühle mich ein paar Zentimeter grösser und agil.» In den Folgetagen genoss ich ein warmes und wohlige Gefühl zwischen meinen Beinen.

Eine Woche später befand ich mich an der Madison Avenue an der

Upper East Side Manhattans, wo in Juweliergeschäften Sapphire so gross wie Fünfränkler im Schaufenster liegen. Zwischen den Boutiquen befindet sich das V-Spot Medi Spa, ein schicker Salon, der vom Reality-TV-Star Cindy Barshop (54) gegründet wurde und vaginale Straffungen, Kollagenkuren für die Scheide und V-Steam anbietet. In einem Behandlungsraum unterhielt ich mich mit Tina Shala, einer ehemaligen Dentalhygienikerin, die heute als Kosmetikerin und Ernährungsberaterin arbeitet. «Wir befinden uns in einer Zeit, in der wir uns auf unsere Wurzeln rückbesinnen und erkennen, dass die Rituale unserer Vorfahren Alternativen zur Schulmedizin sind», sagte die 33-Jährige und machte einen Vergleich: «Meine Ururgrossmütter im Balkan fermentierten Gemüse, weil sie inhärent wussten, dass es gesund ist – heute nennt man das Probiotika.» Sie erzählte von Frauen mit chronischen Unterleibsbeschwerden, bei denen «die Chemie nicht mehr nützt» und die «es mal mit Yoni Steam probieren und eine Art Ermächtigung erfahren».

Ermächtigung, «empowerment», der Begriff hallte nach, denn kurz bevor ich mich unten frei machte, sagte Shala etwas, das mich berührte: «Mir fällt auf, dass viele Frauen zu mir kommen, die mit sexuellen Traumata kämpfen, um sich wohl wieder mit diesem Körperteil zu verbinden.»

Als ich später im Nieselregen durch den Central Park spazierte, fühlte ich mich stark und elegant, und ich dachte über mein Verhältnis zur Yoni nach, diesem schlauch-

Dank dem Dampfbad liessen die Krämpfe nach

förmigen primären Geschlechtsorgan weiblicher Säugetiere, diesem heiligen Ort. Ich stamme aus einer Familie, welche die Vagina weder tabuisiert noch zelebriert. Ich bin 30 Jahre alt und sexuell erfüllt, habe mich aber niemals mit einem Spiegel inspiziert und finde mich da unten nicht gerade schön. Das dünkte mich zum allerersten Mal komisch und schade.

Im Verlauf der Recherchen hatte ich drei Perioden, die zwar wie gewohnt mit Krämpfen und schweren Blutungen verbunden waren, die sich aber deutlich von meiner Menstruation vor den beiden Yoni Steams unterschieden: Das Fieber und die schweissgebadeten Nächte fielen komplett aus, die Krämpfe hielten sechs anstatt 24 Stunden an, das Blut war gleichmässig rot sowie geschmeidig, und die postmenstruelle Erschöpfung setzte nicht ein – für mich eine immense Steigerung der Lebensqualität sowie Leistungsfähigkeit. Ausserdem konnte ich die Menge Ibuprofen mehr als halbieren. Hatte sich durch den Dampf tatsächlich etwas getan? Nach beiden Steams hatte ich schliesslich ein leichtes Ziehen und Schmierblutungen bemerkt.

Uralte Praktiken werden wiederentdeckt

Wir befanden uns in einem rappelvollen Café, als Caitlin Daniele, eine 29-jährige Geburtshelferin aus Long Island, mir auf allen vieren vorzeigte, wie sie daheim Yoni Steams praktiziert. Dass die ehemalige Primarlehrerin ihr Leben umgekrempelt hat, heute wöchentlich dämpft und auf hor-

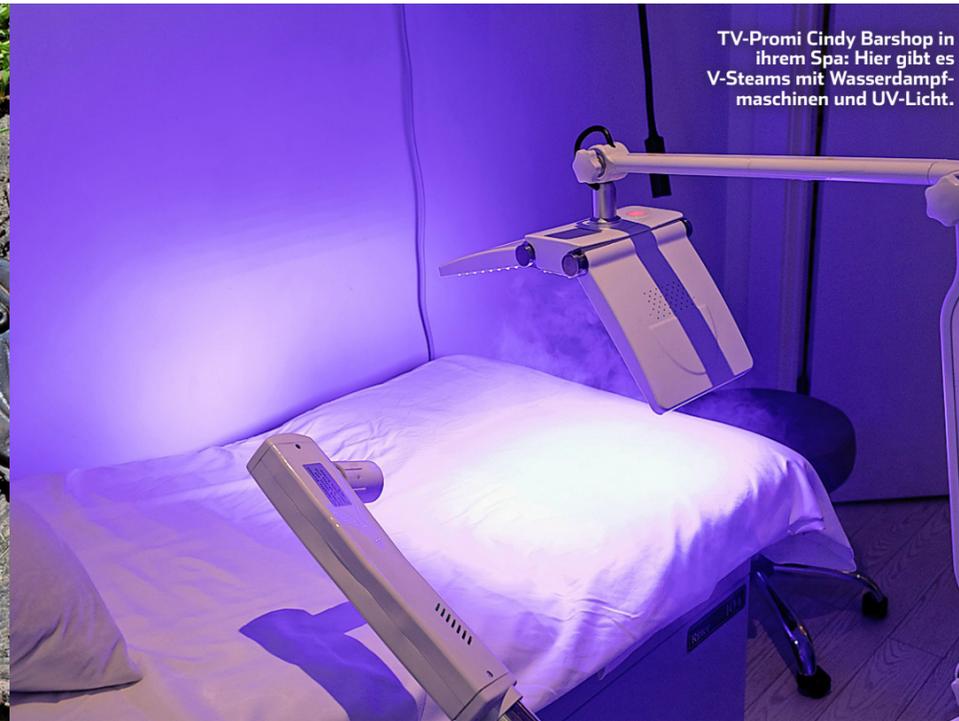
monelle Verhütungsmittel, Binden und Tampons verzichtet, verdanke sie einer Kombination aus Neugier und Wut.

Ende 2017 begann sie über den menstruellen Zyklus zu recherchieren, und das politische Klima dient ihr bis heute als Motor. «Wir leben in einer dunklen Zeit, doch es findet eine Art Renaissance und Rückbesinnung statt, in der wir Frauen unser Bewusstsein schärfen und uralte Praktiken wiederentdecken, um uns umeinander zu sorgen», sagte sie.

Frauen sorgen sich um Frauen, darum geht es ihr. Als Doula (Geburtsbegleiterin) unterstützt sie werdende Mütter, in Workshops spricht sie über Yoni Steams zum Selbermachen, Menstruation, weibliche Selbstsorge und nachhaltige Hygieneprodukte – «Dinge, über die ich gerne viel früher gewusst hätte».

An diesem sonnigen Vormittag gab mir Daniele einen Begriff mit auf den Weg, durch den sie selber zum Yoni Steam gekommen war: Cycle Syncing, eine Lebensform, in der die Frau im Einklang lebt mit ihrem Zyklus. Sie weiss genau, was in der Menstruations-, Follikel-, Ovulations- und Lutealphase hormonell und psychisch in ihr vorgeht, und richtet Ernährung, Sozialleben, Sport und Berufliches danach. «It's empowering», rief mir Daniele zu, bevor sie eine Buchhandlung betrat und ich im U-Bahnsystem verschwand. Grossartig, dachte ich mir und schrieb ins Notizheft: «Von der Vagina, diesem heiligen Ort, an den Puls des Zeitgeschehens.» ●

TV-Promi Cindy Barshop in ihrem Spa: Hier gibt es V-Steam mit Wasserdampfmaschinen und UV-Licht.



Fragen an Bettina von Seefried

Zürcher Fachärztin für Gynäkologie, operative Gynäkologie und Geburtshilfe mit einem Master in Cosmetic Vaginal Surgery

«Frauen sehnen sich nach weiblichen Ritualen»

Ist Yoni Steam ein Begriff in der Schweiz? Sind Sie vertraut damit?

Meines Erachtens ist die Behandlung hierzulande kein Begriff. Ich habe diesbezüglich noch nie eine Anfrage erhalten von einer Patientin. Die Praktik ist mir allerdings bekannt, weil ich bereits mal in einem Recherchekontext darauf angesprochen wurde und mich daraufhin informiert habe.

Wie schätzen Sie die Wirksamkeit dieser Heilpraktik ein?

Aus rein gynäkologischer Sicht erachte ich diese Dampfbäder als nicht sehr sinnvoll. Aber, und das ist sehr wichtig, wir Frauen sehnen uns nach weiblichen Ritualen, die Ruhe und Entschleunigung auslösen. Unsere Weiblichkeit steht in Konkurrenz mit dem Leistungsdruck und hohen Tempo der Gesellschaft, und da kann es guttun, wenn man dieser Weiblichkeit Sorge trägt.

Können Wasserdampf und Heil-

kräuter schädlich sein für die Vagina?

Ob Hitze gut ist für die Scheide, wage ich zu bezweifeln, denn die Natur hat sie bestens ausgestattet mit einer fein eingestellten Flora und einem ebenfalls natürlich vorhandenen pH-Wert. Nach einer Geburt etwa ist die Scheide trocken und empfindlich – das ist in jener Situation ihr natürlicher Zustand. Ich denke nicht, dass man dann mit Hitze in den körpereigenen Prozess eingreifen sollte.

Spüren Sie eine zunehmende Skepsis von Frauen gegenüber der «Schulgynäkologie»?

Eine Art Skepsis gegenüber der Schulmedizin ist generell zu spüren. Patientinnen wollen zunehmend informiert sein über Alternativen und hinterfragen spürbar mehr. Das ist insbesondere der Fall, wenn man von wiederkehrenden oder chronischen Problemen betroffen ist oder eine Behandlung durch Nebenwirkungen erschwert wird.

