

# Reibesitzbad nach Kuhne

überreicht durch:

Praxisstempel

Das Reibesitzbad übt eine mächtige Heilwirkung auf die hormonbildenden Zentren des Unterleibs aus.

Es wird kalt angewendet. Man sitzt nicht im Wasser.

Ein Bidet oder eine große Plastikschüssel wird mit kaltem Wasser angefüllt. Man setzt sich darüber (auf einen Hocker) und wäscht nun mit zarten Bewegungen das Wasser mittels eines Waschlappen schöpfend von oben nach unten über das Genitale. Man beginnt mit 5 Minuten täglich und steigert langsam auf fünfzehn Minuten.

Zur Förderung des Schlafs kann das Bad auch abends noch einmal angewendet werden.

## Wichtig:

Es darf nicht gerieben werden, sondern nur gewaschen. Empfindliche Personen sollen die Temperatur des Badewassers langsam von Körperwärme täglich um ein Grad fallend bis auf die richtige Wirkungs- und Gebrauchstemperatur von achtzehn Grad Celsius abfallen lassen. Bei Normalpersonen ist die Badetemperatur achtzehn bis sechzehn Grad. Der Badende soll – abgesehen von der zu waschenden Stelle – warm bekleidet sein und der Baderaum soll warm sein.

## Literatur:

Dr. med. Erich Rauch: Die Säftereinigung, Haug-Verlag Heidelberg

Dr. med. Rosendorf: Neue Erkenntnisse in der Naturheiltherapie. Turmverlag Bietigheim



Reibesitzbad nach Louis Kuhne aus:

Rauch E: Natur-Heilbehandlung der Erkältungs- und Infektionskrankheiten, 15. Aufl., Haug, Heidelberg 1991

