

## Rezept

### Reibesitzbad nach Louis Kuhne

Das Reibesitzbad ist ein Vermächtnis des großen Naturheilers Louis Kuhne (geb. 14.03.1835). Es ist eine wunderbar wirksame Wasseranwendung, die ganz besonders für Frauen geeignet ist.

#### Es wird wie folgt durchgeführt:

In eine Badewanne stellt man einen niedrigen Hocker, eine Fußbank oder ähnliches, auf der man sicher sitzen kann. Es muss dann zweckmäßigerweise ein weiteres Höckerchen in die Wanne am Fußende hineingestellt werden.

Die Wanne wird sodann mit entsprechend temperiertem Wasser - wie nachfolgend noch geschildert - **bis zur Oberfläche des Sitzhockers gefüllt**, wobei zu beachten ist, dass das Wasser die Sitzfläche nicht übersteigt.

Die badende Person nimmt sodann auf dem Sitzhocker Platz und legt die Beine auf den etwas höheren Hocker oder ein sonstiges Gestell. Wer es körperlich kann, kann natürlich die Beine auch auf den Badewannenrand legen. Es ist auf jeden Fall darauf zu achten, dass **Beine, Füße und Oberkörper sich nicht im Wasser befinden**.

Sodann werden die Geschlechtsteile mit einem **kräftigen Leinentuch sehr sanft gewaschen**, indem mit dem Tuch immer wieder viel Wasser heraufgeholt und der Geschlechtsbereich also ganz sanft gewaschen wird. Diese Waschung darf nur an den äußeren Schamteilen, also keinesfalls an den inneren Schamteilen, erfolgen. Es darf kein kräftiges Hin- und Herreiben sein, sondern - wie bereits gesagt - nur **ein sehr sanftes Waschen mit viel Wasser**.

Nach Kuhne soll die Temperatur des Wassers für das Reibesitzbad eine **natürliche Kälte, ca. 10 - 15 Grad Celsius**, haben. Anfänglich und bei sehr sensibel auf Kaltwasserreize wirkenden Menschen kann zunächst auch eine etwas mildere Anwendung von bis zu ca. 19 Grad Celsius erfolgen.

Je nach dem Kräftezustand und dem Alter sowie der Konstitution des Menschen beträgt die **Badedauer ca. 10 - 20 Minuten**.

Es ist selbstverständlich, daß die Anwendung dieses Bades in warmen Räumlichkeiten erfolgt und daß der Körper, wie bei allen Kaltwasseranwendungen (was wir auch bei den Kneipp'schen Anwendungen kennen), warm sein muss.

Wird aus den vorgenannten Gründen die Behandlung zunächst mit einer milderen Form eingeleitet, so sollte Ziel auf jeden Fall die kältere Anwendung sein. Je **kälter das Wasser ist, desto größer ist die Wirkung** des Reibesitzbades.

Keinesfalls sollte man das Reibesitzbad über einer kleinen Schüssel durchführen, da diese zuwenig Wasser faßt. Die Mindestwassermenge sollte schon bei 20 Liter Fassungsvermögen liegen.

Bei den Frauen wird der äußere Schamteil - wie oben geschildert - sanft gewaschen.

**Männer nehmen die Waschung wie folgt vor:**

Mit einer Hand hält der Badende zwischen zwei Finger die Vorhaut vor der Eichel fest zusammen. Die Eichel muß von der Vorhaut völlig bedeckt sein. Die Eichel darf nicht vom Wasser bespült werden. Sodann wäscht er die äußerste Spitze der zusammengehaltenen Vorhaut laufend mit dem bereits erwähnten Leinentuch sanft ab, indem er immer wieder das Tuch in das Wasser eintaucht und frisches Wasser zum Spülen nimmt.

Die genaue Beachtung der Anwendung ist äußerst wichtig, da sonst der Erfolg ausbleibt.

Bei dem Reibesitzbad handelt es sich um ein Ableitungsbad, bei dem innere Krankheitszustände nach unten abgeleitet werden. Dies kann dazu führen, und ist auch erwünscht und nicht negativ, daß an der Behandlungsstelle, das ist die "Reibestelle", entzündliche Erscheinungen auftreten. Das ist besonders dann der Fall, wenn der chronische oder der latente Krankheitszustand in einen - von uns ja gewünschten - akuten Zustand übergeht. Die Bäder sollten in diesem Falle auf jeden Fall fortgesetzt werden. Gegebenenfalls kann man ein etwas weiches Tuch verwenden, um die "Wasserreibung" mit dem Tuch noch sanfter durchführen zu können.

Die enorme Wirkung dieses Reibesitzbades erklärt Louis Kuhne damit, daß an keiner anderen Stelle des Körpers soviel wichtige Enden der Nerven des Körpers, wie Ausläufer vieler Rückenmarksnerven, des Nervus sympathicus, die Hauptnerven des Unterleibes und durch den Zusammenhang mit dem Gehirn eine Beeinflussung des gesamten Nervensystems des Körpers auf diese Weise erfolgen, zusammenlaufen. An den Geschlechtsteilen sei das gesamte Nervensystem des Organismus beeinflussbar. Hier sei die Wurzel des ganzen Lebensbaumes.

Aus diesen Ausführungen ist erkennbar, dass durch das Reibesitzbad eine Stärkung des gesamten Nervensystems erfolgt und durch die kalte Waschung eine Verringerung der inneren Hitze erfolgt.

Wir erkennen hieraus, daß somit dies Reibesitzbad für viele akute und chronische Erkrankungen geeignet ist und dem Organismus seine Lebenskräfte wiedergeben kann. Der gesamte Organismus wird gestärkt. Die Verdauung wird verbessert und, soweit dies organisch noch möglich ist, wieder vollkommen hergestellt. Natürlich muß der Betroffene auch eine vernünftige Lebensweise einhalten.

Die Entgiftungsfunktion des Körpers wird angeregt, bei Fieber wird auf natürliche Weise eine Senkung erfolgen. Egal, an welcher Körperregion Beschwerden vorhanden sind, durch diese ganzheitliche ableitende Methode wird jede Stelle des Organismus erreicht.