

ist eine sehr einfache, aber äußerst wirkungsvolle Behandlungsmethode für vielfältige Probleme und Störungen. Der Begriff ist allerdings irreführend, weil frau weder „reibt“ noch „badet“.

Und so wird's gemacht:

Frau setzt sich in einem warmen Zimmer auf eine Stuhl- oder Hockerkante über einen möglichst großen Eimer mit sehr kaltem Wasser. Der Unterleib soll unbekleidet sein, der restliche Körper muss warm gehalten werden (dicke Socken...).

Eine Zitrone wird abgeraspelt, anschließend ausgepresst. Raspeln und Saft werden dem Wasser zugefügt.

Nun wird ein Waschlappen eingetaucht und über der Vulva ausgedrückt, damit das Wasser die („Scham“-) Lippen benetzt. Kurze Pause, damit sich alles wieder leicht erwärmen kann und dann wieder von vorne. Dies wird ca. 20 Minuten lang in regelmäßigen Abständen wiederholt. Nebenher kann Musik gehört, gelesen, Vokabeln gelernt werden...

Die Wirkung ist am besten, wenn es ca. 3 Wochen lang täglich angewendet wird, allerdings nicht zur Zeit der Menstruationsblutung.

Was kann damit behandelt werden?

im **gynäkologischen** Bereich:

- ⇒ Menstruationsbeschwerden. Der Zyklus reguliert sich bei sehr langen oder sehr kurzen Zyklen. Starke und schmerzhaftes Blutungen werden gemildert. Auch eine Menstruation, die längere Zeit ausblieb, kann wieder einsetzen.
- ⇒ trockene und gereizte Schleimhaut in der Vagina
- ⇒ Zellveränderungen am Gebärmutterhals
- ⇒ bei Infektionen wie Trichomonaden, Chlamydien usw.
- ⇒ Pilze
- ⇒ Entzündungen von Gebärmutter, Eileiter u.a. (kann allerdings eine oft nötige Behandlung mit Antibiotika nicht ersetzen)
- ⇒ Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Röte, Schwitzen usw.
- ⇒ Myome
- ⇒ Eierstockzysten
- ⇒ Bindegewebsschwäche, Gebärmutterensenkung

im **urologischen** Bereich:

- ⇒ Blasenentzündung
- ⇒ Harninkontinenz
- ⇒ Probleme und Entzündungen der Nieren und des Nierenbeckens

begleitende Wirkungen:

- ⇒ Anregung des gesamten Stoffwechsels, mit regulierender Wirkung auf die Verdauungsorgane
- ⇒ der ganze Körper wird gut durchblutet; was sich auch an der Haut zeigt, Akne und Unreinheiten verschwinden
- ⇒ das Immunsystem wird unterstützt, Stärkung der Abwehrkräfte
- ⇒ zu niedriger und zu hoher Blutdruck regulieren sich
- ⇒ Kopfschmerzen und Migräne können sich bessern oder verschwinden
- ⇒ viele Frauen berichten von guter Laune und einem frischeren Lebensgefühl

Das Reibesitzbad kann von jeder Frau angewendet werden. In sehr seltenen Fällen werden Frauen dabei nicht richtig warm oder frieren, dann kann sich auch eine gute Wirkung nicht einstellen und es ist abzuraten. Wir haben es schon vielen Frauen empfohlen und die Erfahrungen damit waren äußerst positiv.