Das neue Reibesitzbad*

(Auszugsweise die Anwendung)

Der Betreffende setzt sich in einen Behälter (möglichst großen länglichen Waschtubben) mit etwas **naturkaltem** Wasser (kaum wie die Hand des Badenden hoch), so daß Gesäß und Füße und die Geschlechtsorgane zum Teil sich im Wasser befinden, während die Knie angezogen sind, wie unten stehende Abbildung es zeigt. Man macht nun zunächst die Knie weit auseinander, bringt mit der hohlen Hand immer das kalte Wasser gehörig auf den Unterleib und **reibt** zwischendurch fortwährend tüchtig mit der Hand oder auch mit beiden Händen den Unterleib in der Mitte und an den beiden Seiten, überhaupt die ganze Bauchhöhle. (Anm.: Gesäß immer wieder anheben)

Hierauf reibt die Frau die äußeren Schamlippen, die sich gößtenteils im Wasser befinden. Die Geschlechtsteile dürfen nicht im Innern gewaschen oder gerieben werden. Es ist gut oder sogar nötig, daß die beiden Schamlippen gleichzeitig gerieben werden.

Der Mann kann nun die Knie wieder zusammenthun und die Arme von außen um die Schenkel halten und so die Hände zu den Geschlechtsteilen führen, wie ebenfalls auf der Abbildung zu sehen. Er zieht nun die Vorhaut über die Eichel nach vorn (nicht hinter die Eichel), nimmt dieselbe zwischen Zeige- und Mittelfinger der linken Hand und reibt die Vorhaut (also die Vorhaut) **im Wasser**.

Dauer des Bades durchschnittlich etwa 15 Minuten, wobei ungefähr die Hälfte der Zeit auf das Unterleibsreibebad und die andere Hälfte auf das Geschlechtsreibebad fällt. Tägliche Anzahl des Bades 1 oder 2 vielleicht auch 3., je nach Befinden des Patienten dabei, nach der Temperatur des Wassers und nach der Jahreszeit. Nach dem Bade reibt man kräftig mit den flachen Händen auch die übrigen Körperteile (Brust, Bauch, Rücken, Beine usw.) aber **trocken**, nicht etwa mit einem nassen Tuche oder nassen Lappen. Dann muß für Wiedererwärmung durch schnelles Gehen oder durch Betten gesorgt werden. Auch ist Wiedererwärmen in der Sonne, die am besten alles erwärmt und belebt, sehr zu empfehlen.

*) Just „Kehrt zur Natur zurück!“ (1896), Auszug ab Seite 38