

## **"Die Frau als Hausärztin": Vegetarisch und nackt für die Gesundheit**

"Die Frau als Hausärztin" war das Gesundheitsbuch des 20. Jahrhunderts. Mit Millionenaufgabe warb es nicht nur für Hausmittel, sondern empfahl einen neuen Lebensstil.

Achthundert Seiten. "Ein ärztliches Nachschlagebuch der Gesundheitspflege und Heilkunde in der Familie" versprach der Untertitel, als 1901 „Die Frau als Hausärztin“ im Süddeutschen Verlagsinstitut, Stuttgart, erstmals erschien. Es sollte ein Jahrhundertbuch werden. 1913 bereits war die erste Million erreicht. Und so ging es stetig über zwei Weltkriege hinweg: 1969 meldete der Verlag eine Gesamtauflage von 3.365.000 Exemplaren. Erst 1993 war es zu Ende, da gab es die allerletzte Neuauflage. „Die Frau als Hausärztin“ ist das deutschsprachige Medizin-Hausbuch des 20. Jahrhunderts.

Dabei hatte zunächst nichts auf diesen Riesenerfolg hingedeutet. Das Buch kostete im Jahr seines Erscheinens 16 Mark. Das war ziemlich teuer, verfügten doch zwei Drittel der Haushalte im Deutschen Reich damals über weniger als 900 Mark jährlich. Auch hatte in den Jahrzehnten vor 1900 die moderne Medizin spektakuläre Erfolge errungen, gegen die Hausmittel kaum noch konkurrieren konnten. Und schließlich orientierte sich die Hausärztin an der Lebensreformbewegung, die aufs Ganze gesehen zunächst noch ein eher bürgerliches Minderheitenprogramm blieb. Wie lässt sich der Massenerfolg dennoch erklären?

Das mag zuerst mit der Person der Autorin zusammenhängen. Dr. med. Anna Fischer-Dückelmann war keine Unbekannte. Geboren 1856 als Tochter eines k. u. k. Oberstabsarztes in Galizien und in Brünn groß geworden, schrieb sie bereits als Heranwachsende einen "hygienischen Artikel gegen das Corset". Nach ihrer Eheschließung mit dem Publizisten Arnold Fischer gab sie eine sozialreformerische Zeitschrift in Frankfurt am Main heraus. Erst 1889, da war sie immerhin schon 33 Jahre alt, nahm sie ein Medizinstudium auf – in der Schweiz, da dergleichen den Frauen in Deutschland noch verwehrt war; Mann und Kinder kamen mit. Sieben Jahre später ließ sich die Familie bei Dresden nieder, wo Fischer-Dückelmann eine Praxis für Frauen- und Kinderheilkunde eröffnete. In viel beachteten Aufsätzen kritisierte sie die rabiaten Methoden ihrer männlichen Kollegen, prangerte die hygienischen und sozialen Zustände in den Kliniken an, forderte die medizinische Ausbildung von Frauen und setzte sich für deren soziale und sexuelle Emanzipation ein.

Die wachsende Bekanntheit der Autorin war indes kaum der einzige Grund für den Erfolg. Hinzu kam die üppige Ausstattung des Buches mit 448 Textillustrationen, mit 22 Tafeln und Beilagen. Und vor allem: die einfühlsame Darstellungsweise. Zwar kritisierte Fischer-Dückelmann jede Art der zivilisatorischen Dekadenz und empfahl stattdessen Natürlichkeit, hatte aber dennoch Verständnis auch für Bedürfnisse und Wünsche ihrer Leserinnen, die der Gesundheit nicht unbedingt förderlich waren – "von Frau zu Frau".

Wichtig für den Erfolg war schließlich der Vertrieb über speziell geschulte Vertreter. So konnte die weibliche Zielgruppe direkt im eigenen Haushalt erreicht und überzeugt werden. Auch gab es Ratenkauf.

Die unmittelbare Ansprache der künftigen Leserinnen dürfte aber auch deswegen notwendig gewesen sein, da der Inhalt des Buches kaum gängigen Moralvorstellungen entsprach. Denn „Die Frau als Hausärztin“ ist mitnichten ein bloßer Ratgeber in Krankheitsfällen. Vielmehr lehnt die

Autorin die schulmedizinische Symptombehandlung rundweg ab. Der Arzt ziehe "aus dem Elend seiner kranken Mitmenschen Nutzen". Die von ihm verabreichten Arzneien schädigten recht eigentlich die Gesundheit und zögen weitere – kostspielige – Behandlungen nach sich. Die Folge sei ein "Arzneisiechtum". Namentlich der Pflichtimpfung gegen Pocken solle man sich rundweg entziehen.

Fischer-Dückelmann setzt auf ganzheitliche Rezepte, auf vegetarische Ernährung und Luftbäder – allerdings auch auf die Berufstätigkeit von Frauen und ein erfülltes "Geschlechtsleben", das mit größter Offenheit geschildert wird: vom weiblichen Orgasmus bis zum Gebrauch von Verhütungsmitteln. Mit solch gesunder Lebensführung und Vorsorge ließen sich alle Zivilisationskrankheiten verhindern. Im Falle akuter Beschwerden sollten Umschläge, Heilkräuter und Bäder Linderung verschaffen.

Diese radikale Position rief selbstredend Kritiker auf den Plan. In Ärztekreisen hoffte man 1910, als ein Konkurrenzbuch auf den Markt kam, das "auf einwandfreier wissenschaftlicher Grundlage und reicher ärztlicher Erfahrung" beruhte, damit die "leider so weit verbreiteten Bücher der F... D..." verdrängen zu können. Vergebens.

Trotz der massiven Kritik wurde „Die Frau als Hausärztin“ zwar von Auflage zu Auflage ergänzt und überarbeitet, blieb aber grundsätzlich unverändert. Erst 1929, zwölf Jahre nach dem Tod der Autorin, sah der Verlag die Zeit gekommen, das "vollkommen veraltete" Buch von dem Hydrotherapeuten Hans Behrend ganz neu bearbeiten zu lassen.

Eine gesundheitsbewusste Lebensführung – "Abhärtung!" – blieb auch in der überarbeiteten Fassung wichtig. Aber die Haltung zur Schulmedizin hatte sich entspannt: "Unser Streben ist es, auf wissenschaftlicher Grundlage einen versöhnlichen Ausgleich unter den bestehenden 'Richtungen' zu schaffen" – allerdings weiterhin mit deutlicher naturheilkundlicher Ausrichtung.

Damit stand die Hausärztin nicht allein. Anfang der dreißiger Jahre dürften im Deutschen Reich ebenso viele Heilkundler wie Schulmediziner praktiziert haben. Naturheilkundlich orientierte Verbände zählten rund eine halbe Million Mitglieder, und zeitgenössische Schätzungen sprechen von weiteren sechs bis zehn Millionen nicht organisierten Anhängern.

1933 wurde „Die Frau als Hausärztin“ zunächst in die "Liste des unerwünschten Schrifttums" aufgenommen, zumal Bearbeiter Behrend "jüdischer Abstammung" war. Doch 1936 wurde eine neue, "alle rassehygienischen Forderungen des neuen Deutschlands" enthaltende Ausgabe zugelassen. Darin findet sich eine "Einführung in die Rassenpflege" von Arnulf Streck, einem "Alten Kämpfer", der bereits 1923 am Hitlerputsch in München teilgenommen hatte, sowie, in Vorbereitung auf den Bombenkrieg, ein Kapitel zur "Laienhilfe bei Luftangriffen". Erhalten blieb indes die naturheilkundliche Grundlage.

Erklärungen zu Verhütungsmitteln und Schutzmaßnahmen gegen Geschlechtskrankheiten waren nun, wie betont wurde, allerdings überflüssig, da der neue Staat mit Ehestandsdarlehen und weiterer Förderung eine frühe Eheschließung ermögliche. Insofern würden "unsere ehefähigen jungen Männer und Frauen [...] entschlossen den Kampf um Fortbestand und Leben der deutschen Familie, der Art und der Rasse führen". Auch vom maternal feminism Fischer-Dückelmanns blieb kaum etwas. Stattdessen atmete nun alles den Geist der NS-Mutterschaftsideologie.

Nach 1945 klang der Erfolg der Hausärztin zunächst ab. Die Jahresaufgabe bemaß sich nur noch in Zehntausenden, und 1956 hieß es im Vorwort, dass der "Kampf zwischen der Schulmedizin und Naturheilmethode [...] der Vergangenheit" angehöre. Immer knapper fielen, nach neuen Überarbeitungen, die Passagen aus, die sich dem "gesunden Menschen" widmeten. 1969 waren es nur noch 136 von 960 Seiten. Zwar werden weiterhin Rohkost und Luftbäder – nunmehr im Schrebergarten – empfohlen, aber klare Anweisungen zur Lebensführung sind weitgehend verschwunden. Stattdessen gibt es im Großkapitel zu den "Methoden, Arzneien und Kuren" technisch-medizinische Darstellungen ohne konkrete Handlungsanweisungen. Stets müsse in gesundheitlichen Fragen der Arzt hinzugezogen werden. Sogar ein Impfkalender ist nun enthalten, der bis zum Alter von anderthalb Jahren sieben Impfungen vorsieht.

„Die Hausärztin“ spiegelt ein Jahrhundert deutscher Gesellschaftsgeschichte. Ihre Auflagen und Neuauflagen bilden, von den antimodernen Sehnsüchten der Kaiserzeit – aber auch ihrem durch und durch modernen Emanzipationswillen – über die Rassenideologie der Nazidiktatur bis hin zum Wissenschaftsoptimismus der Nachkriegsjahre, eine deutsche Chronik der besonderen Art.

Interessanter noch als die Brüche und Sprünge erscheinen die Kontinuitäten, die sich darin verbergen. Denn einmal abgesehen von der NS-Version, bleibt seit 1901 der Wunsch konstant, den eigenen Körper, den man als optimierbare Apparatur begreift, zu beherrschen – sei es nun mit der oder gegen die Schulmedizin. Das gilt auch für das 21. Jahrhundert: Denn ob man sich die "technische Anleitung" zur perfekten Gesundheit aus einem Klassiker wie der Hausärztin holt oder, wie inzwischen üblich, aus den Foren des Internets, macht keinen Unterschied.

Quelle: [www.zeit.de](http://www.zeit.de)



In der Loschwitzer Villa Artushof war ihre Arztpraxis eingerichtet.

(Bilder <https://de.wikipedia.org> )

# Das goldene Frauenbuch.

## Die Frau als Hausärztin.

Ein ärztliches Nachschlagebuch für die Frau.

von Dr. med.

Anna Fischer-Dückelmann  
praktische Ärztin.



M. Seeger, Stuttgart

2. Jubiläums-Auflage.

## Übung 1. Beantworten Sie die Fragen.

1. "Die Frau als Hausärztin" war das Gesundheitsbuch des 20. Jahrhunderts. Wie lautet der Untertitel?
2. Wo hat Anna Fischer-Dückelmann Medizin studiert? Warum?
3. Die wachsende Bekanntheit der Autorin war nicht der einzige Grund für den Erfolg. Was hat noch dazu beigetragen?
4. Womit ließen sich nach Fischer-Dückelmann alle Zivilisationskrankheiten verhindern?
5. Was ist mit dem Buch nach der Machtergreifung 1933 passiert?
6. Was ist mit dem Buch nach Kriegsende 1945 passiert?
7. War das Buch auch in Polen bekannt? (<https://natemat.pl/166465,masz-oponke-koniec-z-dieta-i-morderczyni-cwiczeniami-wystarczy-tarzac-sie-po-dywanie>)
8. Das Buch kostete im Jahr seines Erscheinens 16 Mark. Das war ziemlich teuer. Wie lässt sich der Massenerfolg dennoch erklären?
9. Anna Fischer-Dückelmann wurde 1856 in Galizien geboren. Wie heißt der Geburtsort und wo liegt die Stadt heute?
10. Überraschung - das ist keine Frage! Hören Sie sich den Vortrag von Patrick Bochmann „Anna Fischer-Dückelmann - Ärztin, Naturheilkundlerin, Lebensreformerin?“  
<https://youtu.be/whiYrUe1eFE>

## Übung 2. Ergänzen Sie die Lücken mit dem passenden Begriff:

Umschläge – Rohkost – Luftbäder – Symptombehandlung – Bäder – Schrebergärten – Abhärtung –  
Verhütungsmittel – vegetarische Ernährung - Heilkräuter

1. Die Idee, dass spezielle klimatische Bedingungen heilend wirken können, war schon in der Antike bekannt. So genannte ..... wurden im Zeitalter der Aufklärung als geeignetes Mittel zur körperlichen Abhärtung empfohlen.
2. Wickel und ..... gehören zu den traditionell eingesetzten Hausmitteln und klassischen Naturheilverfahren. Sie haben sich aufgrund ihrer sanften Wirkung seit vielen Jahrhunderten in der Anwendung bewährt.
3. .... haben nicht nur chemische Wirkstoffe. Sie sind eigene Persönlichkeiten mit ganz individuellem Charakter.
4. .... nicht für jeden geeignet. Bei Kreislaufstörungen, hohem oder niedrigem Blutdruck oder einem Herzinfarkt sollten Sie vor einem Heilbad unbedingt Ihren Arzt fragen.
5. .... klingt nach einschränkender Kost – in Wirklichkeit aber ist sie längst Bestandteil vieler gesunder Mahlzeiten, die wir im Alltag zu uns nehmen: der Smoothie zum Frühstück, der Beilagensalat zum Hauptgericht, der Obstsalat zum Dessert, Sorbets, Säfte, Nüsse, Trockenobst.
6. Schon im frühen 19. Jahrhundert, als Ausgleich für die körperlich schwere Fabrikarbeit, konnten sich Arbeiter für kleines Geld Gartenland samt Hütte mieten, um sich dort zu erholen und auch eigenes Gemüse zur Selbstversorgung anzubauen. Außerdem galt: Gartenarbeit hält jung und frisch! Heutzutage sind diese Anlagen bekannt als ..... .
7. Schon im 18. Jahrhundert taucht der Begriff der ..... in der naturheilkundlichen Literatur auf. Der Naturwissenschaftler und Arzt Johann Georg Krünitz definiert sie als „die

Gewöhnung des Körpers, den Eindrücken der Witterung und andern Beschwerden widerstehen zu können, oder solche nicht zu empfinden“.

8. Immer mehr Menschen wollen keine ..... mehr am eigenen Körper erdulden, sondern die Ursachen für ihre Erkrankungen finden und bestenfalls auch beseitigen. Inzwischen gibt es auch Schulmediziner die diese Richtung einschlagen und mit ihren Patienten die Therapieformen, die man vorzugsweise bei den Heilpraktikern findet, anwenden.
9. Während manche ..... nicht sehr sicher sind, schützen andere Methoden bei korrekter Anwendung zuverlässig vor einer Schwangerschaft.
10. Die ..... basiert auf rein pflanzlichen Lebensmitteln. Dies bedeutet, dass auf Fleisch, Fisch und Produkte daraus bis hin zu Schmalz und Gelatine verzichtet wird. Erlaubt hingegen sind Eier, Milch, Milchprodukte sowie Honig.

Übung 3. Entscheiden Sie, ob die folgenden Sätze richtig oder falsch sind.

1. „Die Frau als Hausärztin“ ist das deutschsprachige Medizin-Hausbuch des 19. Jahrhunderts. ..
2. Das Buch kostete im Jahr seines Erscheinens 16 Euro. ....
3. Anna Fischer-Dückelmann schrieb bereits als Heranwachsende einen "hygienischen Artikel gegen das Corset". ....
4. Nach ihrer Eheschließung mit dem Publizisten Arnold Fischer gab sie eine sozialreformerische Zeitschrift in Frankfurt am Main heraus. ....
5. Mit 33 nahm sie ein Medizinstudium auf. ....
6. Die wachsende Bekanntheit der Autorin war der einzige Grund für den Erfolg. ....
7. „Die Frau als Hausärztin“ ist kein bloßer Ratgeber in Krankheitsfällen. ....
8. Zwölf Jahre nach dem Tod der Autorin wurde das Buch von dem Hydrotherapeuten Hans Behrend ganz neu bearbeitet .....
9. Im Dritten Reich blieb das Buch die ganze Zeit in der "Liste des unerwünschten Schrifttums".
10. Heutzutage , im 21. Jahrhundert sind die Ratschläge vom Anna Fischer-Dückelmann völlig altmodisch. ....

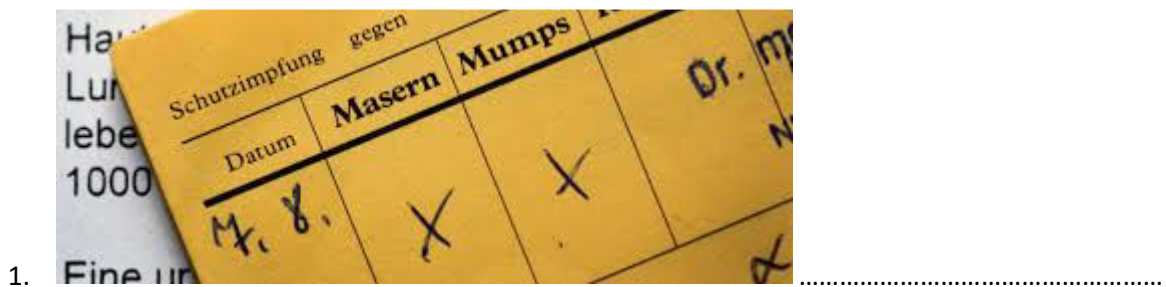
Übung 4. Kombinieren Sie richtig sie Satzteile.

1. "Die Frau als Hausärztin" warb nicht nur für Hausmittel, ...
2. In den Jahrzehnten vor 1900 hatte die moderne Medizin spektakuläre Erfolge errungen, ...
3. Sieben Jahre später ließ sich die Familie bei Dresden nieder, ...
4. Die wachsende Bekanntheit der Autorin war indes kaum der einzige Grund für den Erfolg, ...
5. Zwar kritisierte Fischer-Dückelmann jede Art der zivilisatorischen Dekadenz und empfahl stattdessen Natürlichkeit, ...
6. Fischer-Dückelmann setzt auf ganzheitliche Rezepte, auf vegetarische Ernährung und Luftbäder – ...
7. Trotz der massiven Kritik wurde „Die Frau als Hausärztin“ zwar von Auflage zu Auflage ergänzt und überarbeitet, ...
8. 1933 wurde „Die Frau als Hausärztin“ zunächst in die "Liste des unerwünschten Schrifttums" aufgenommen, ...
9. Sogar ein Impfkalender ist nun enthalten, ...
10. Interessanter noch als die Brüche und Sprünge erscheinen die Kontinuitäten, ...

- a) ... allerdings auch auf die Berufstätigkeit von Frauen und ein erfülltes "Geschlechtsleben".
- b) ... sondern empfahl einen neuen Lebensstil.
- c) ... die sich darin verbergen.
- d) ... zumal Bearbeiter Behrend "jüdischer Abstammung" war.
- e) ... hinzu kam die üppige Ausstattung des Buches mit 448 Textillustrationen, mit 22 Tafeln und Beilagen.
- f) ... der bis zum Alter von anderthalb Jahren sieben Impfungen vorsieht.
- g) ... blieb aber grundsätzlich unverändert.
- h) ... gegen die Hausmittel kaum noch konkurrieren konnten.
- i) ... hatte aber dennoch Verständnis auch für Bedürfnisse und Wünsche ihrer Leserinnen.
- j) ... wo Fischer-Dückelmann eine Praxis für Frauen- und Kinderheilkunde eröffnete.

Übung 5. Unterschreiben Sie die Bilder mit folgenden Begriffen:

Eheschließung – Impfkalender – Ratenkauf – Rohkost – Nachschlagebuch – Schrebergarten – Korsett – Heilkundler – Hydrotherapeut – Ratgeber

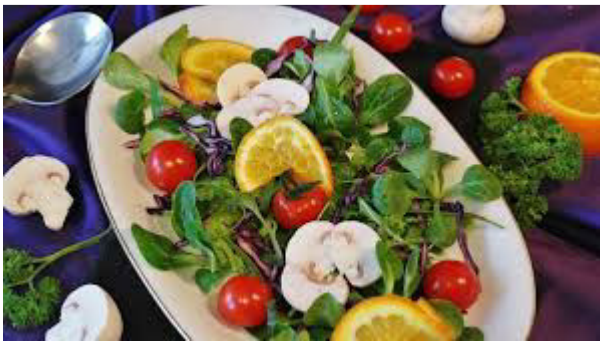




3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.

Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt,  
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

ein Tagesspruch von zitante.de  
(zugeschrieben)  
~ Sebastian Kneipp ~  
bayerischer Priester und Hydrotherapeut; 1821-1897

10.

**JETZT KAUFEN – SPÄTER ZAHLEN!**  
Exklusiv-Angebot für unsere Kunden!

**4,90%-Finanzierung\***

**Ikano Shopping Card**

Finden Sie heraus, ob die Begriffe maskulin, feminin oder neutrum sind.

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



mgr Magdalena Małecka