

## Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-27480-0

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

Helene Sommerfeld ist das Pseudonym eines in Berlin lebenden Autorenehepaars. Viele ihrer Romane und Sachbücher waren internationale Bestseller. Die einzigartige Lebendigkeit ihrer Bücher entsteht aus der Begeisterung für Medizin und dem Interesse an historischen Persönlichkeiten, verbunden mit der Leidenschaft, fremde Länder zu bereisen.

Im Rowohlt Verlag erscheint ihre zweibändige Historiensaga über die Ärztin Ricarda Thomasius. «Die Ärztin. Das Licht der Welt» und «Die Ärztin. Stürme des Lebens» spielen zu Zeiten des Deutschen Kaiserreichs.

Helene Sommerfeld

**Wie man  
Kopfschmerzen  
mit dem  
Holzhammer  
vertreibt**

Die kleine Hausapotheke

ROWOHLT TASCHENBUCH VERLAG

Originalausgabe  
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,  
Reinbek bei Hamburg, Mai 2018  
Copyright © 2018 by Rowohlt Verlag GmbH,  
Reinbek bei Hamburg  
Umschlaggestaltung FAVORITBUERO, München  
Umschlagabbildung British Library Board.All  
Rights Reserved / Bridgeman Images  
Satz Brioso Pro bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin  
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany  
ISBN 978 3 499 27480 0

# Inhalt

## Schlaueiten aus Kaisers Zeiten

### A

Abenteuerlustige Mädchen  
Abgehende Gase  
Ästhetisch korrekter Gang der Frau  
Alte Onanistinnen  
Auf dem grünen Rasen  
Aufregungszustände  
Augenbad  
Augenkatarrh

### B

Bauchfett weg  
Beischlaf bei Neuvermählten  
Beißende Männer  
Belüftung des Kopfes  
Berufswahl des jungen Mädchens  
Bleichsucht bekämpfen durch Aderlaß  
Blind durch Kaffee  
Blutwarmes Netz  
Brausebad  
Brillen sind Krücken

### C

Cholerakranke naßkalt abreiben  
Chronische Blasenentzündung

### D

Dauerlauf  
Den Dank der Weiber ernten  
Denken macht die Zähne kaputt  
Diagnose kann schaden  
Drang zur Begattung

### E

Ei, Ei, Ei

Einbildungskraft  
Eisenbahnfahrten  
Eispillen für Kranke  
Elektrischer Schlaf  
Ergrauen  
Ermüdungsstoffe ausspülen!  
Erschlaffung  
Eßt mehr Moos!  
Euphorie ist verdächtig  
Exzesse

F

Faltencreme selbst gemacht  
Fingerfertigkeit  
Frauen, die Staub aufwirbeln  
Frauengesundheit

G

Gebärmuttermassage treibt den Teufel aus  
Gehirnblutüberfüllung  
Geistesgaben  
Gemüt und Verstand  
Genußregulierer  
Geruchsnerven kräftigen!  
Geschlechtliche Ausschweifung  
Gesundes Blut  
Gesund schlafen  
Giftige Ballkleider  
Gesund schlafen

H

Haartöter  
Halsuntersuchung  
Hausfrauenarbeit  
Heiße Betten  
Herzzerreißung  
Himmeldusche für Dörfler  
Hypochondrie hat viele Ursachen

Hysterie

I

Ideal Sonnenbad

Immerwährende Aufreizung

Im Wochenbett

J

Jucken ist erlaubt

Jugendschutz

Junge Männer auf Strohsäcken

Jungfrau im Gleichgewicht

K

Kaffeevergiftung

Kampf dem Dampf

Katarrh der Luftwege

Katzenjammer vertreiben

Klein, aber schmerzlos

Kleine Brüste

Kling, Glöckchen, klinge-linge-ling

Kolonialkost

Kopfgicht und andere Übel

Kopfschmerz richtig behandelt

Krankenbesuche

Kritischer Zustand

Kußlust des Weibes

L

Laufende Weiber

Lawinenartige Haltung

Lebensgeister wecken

Leseteufel

Liebe, die das Herz durchglüht

Liegen zu Heilzwecken

M

Magenkrampf

Magnetismus heilt

Marterpanzer der Mädchen

Mitesser wegreiben  
Mode ist gefährlich!  
Moderne Seuche  
Mutterwut

N

Nachtschweiß  
Nachtwandelnde Mädchen  
Nasenbluten hilft  
Nerven brauchen Wärme  
Neurasthenie nie selbst behandeln!

O

Ohnmachtsanwandlungen vorbeugen!  
Onanisten werden blind

P

Pelzmenschen  
Pflicht gegenüber dem Vaterland  
Pubertätsmattigkeit

R

Rechter Schlaf  
Reines Blut  
Reisewarnung  
Rülpsen entreißt Gase

S

Samentierchen  
Sauglaschen  
Schlag nur auf Hand und Po  
Schluckauf besiegen  
Schnelleben  
Schreibkampf  
Schutzgöttinnen des Weibes  
Schwachsinn  
Schwächung des Samens  
Schutzgöttinnen des Weibes  
Seilspringen erschüttert Mädchenhirne  
Sommersprossen verschleiern



Stockungen des Umlaufs  
Sündige Blicke

T

Tätowierungen entfernen  
Taschen-Apotheke  
Töchter, die Kreide essen  
Torf hilft im Abort  
Totes Gewebe  
Tränen reinigen  
Traubenkur  
Trösterin des Mannes

U

Überbürdung des Geistes  
Übler Mundgeruch  
Unfähigkeit des weiblichen Geistes  
Ungewohnter Geschlechtsgenuß  
Unterschlagene Befruchtung

V

Vererbungslehre  
Verkohlt  
Verschaukelt  
Verschlafene Städter  
Verstärkter Antrieb der Nervenkräfte  
Verstopfung richtig behandelt

W

Wahnsinn wohnt in den Gefäßen  
Wanzenmittel selbst zubereitet  
Warnung vor Aspirin  
Was uns umbringt  
Weiberkopf  
Wein- und Lachkrämpfe  
Wenn Wangenrosen welken  
Wespenstiche mit Kochsalz behandeln  
Wiederbelebung Scheintoter  
Wo das Strumpfband sitzen soll

Wollüstige Nervenerschütterung  
Wuchernde Schweißdrüsen

Z

Zartes Gewebe

Zeugungsfähige Jahre

Zigaretten führen ins Gefängnis

Zitronensaftkur

Zwischenliegender Fremdkörper

Klärende Worte zu unklaren Worten:

Verzeichnis der verwendeten Bücher

## Schlauheiten aus Kaisers Zeiten

Kaffeegenuss kann zu Erblindung führen. Aber acht Pfund Weintrauben täglich – selbstverständlich eigenhändig entkernt – sind der schlanken Linie zuträglich. Und die richtige Ernährung verhindert Schweißfüße.

Zu Kaisers Zeiten war es gar nicht so einfach, gesund zu bleiben, wenn man nicht die richtigen Ratschläge befolgte. Auch sonst war das Leben eine ständige Herausforderung: Die verkehrte Kleiderwahl am Ballabend? Unter Umständen tödlich! Die falsche Literatur zum Krankenbesuch mitgebracht – selbst das lief eventuell auf eine Frage von Leben und Tod hinaus. Es scheint so, als wären alltägliche Probleme mit größtmöglicher Radikalität angegangen worden. So riet man bei *innerer Trägheit* zu einer Hungerkur. Und Denken stand bei manchem gar im Verdacht, die Zähne zu zerstören.

Die Kaiserzeit, die vor hundert Jahren endete, war eine auch in anderer Hinsicht bemerkenswerte Epoche. Die Damen ließen sich in Badekarren ins Wasser fahren, um anschließend in Umhängen im Wasser zu planschen. Die Herren trugen Bartbinden, mit denen sie nachts zu ihren Gemahlinnen ins Bett stiegen, denn die Enden sollten so nach oben zeigen wie jene des Kaisers. Dessen Gesichtsschmuck trug sogar einen eigenen Namen: *Es ist erreicht*. Die Kinder spielten Bockspringen, wobei sie einander über den Rücken hüpfen und sangen in der Schule: «Der Kaiser ist ein lieber Mann, er wohnt in Berlin, und wär' das nicht so weit von hier, so ging' ich heut' noch hin.» An seinem Geburtstag war Feiertag, und wenn die Sonne vom klaren Himmel lachte, freute man sich über *Kaiserwetter*.

Jene 47 Jahre, in denen in Deutschland drei Kaiser herrschten, begannen mit Wilhelm I. Der König der Preußen war schon 74, als Fürst Bismarck ihn 1871 überredete, sich die Krone des deutschen Kaisers aufs Haupt setzen

zu lassen. Sein Sohn Friedrich III. war bei seiner Krönung sterbenskrank und machte nach nur 99 Tagen Platz für seinen Ältesten, den berühmtesten der drei Kaiser. Wilhelm II. war in Orden und Uniformen vernarrt. Gelegentlich trug er einen Helm, auf dessen Spitze ein Adler montiert war, der so groß wie sein Kopf war. Aber er drang auch auf überfällige soziale Reformen, verbot endlich Kinderarbeit, führte Arbeitervertretungen ein und wollte *Beschützer der Armen* sein.

Es waren Zeiten des Umbruchs und faszinierender Neuerungen. Werner Siemens ließ die erste elektrische Straßenbahn fahren, Carl Benz erfand das Automobil, Wilhelm Conrad Röntgen entdeckte die *X-Strahlen*. Robert Koch war der Starmediziner seiner Zeit, weil er den Erreger der Tuberkulose gefunden hatte. Aber den ersten Nobelpreis überhaupt erhielt Emil von Behring 1901, weil er die Diphtherie mit einem Serum besiegt hatte.

Frauen durften nur arbeiten, wenn der *Göttergatte* es erlaubte. Sie hatten sich dem *Eheberuf* zu widmen und lasen in *Feierstunden. Illustriertes Unterhaltungsblatt für jedermann* Ratschläge wie diesen: «Geistige Überanstrengung, vieles Grübeln und Nachdenken ruft Erkrankungen der Gehirnzellen hervor.» Ein Werk mit dem Titel *Das Weib als Jungfrau* rettete ihren Tag mit der folgenden Schlauheit: «Aus dem Hause, wo ein Mannweib herrscht, flieht der Schutzengel, die Poesie des Lebens; es steht öde und kalt da.»

Das *Weib* galt als Wesen, das ohne Mann nicht leben konnte. Wie auch aus dem wohl einflussreichsten Ratgeberbuch seiner Zeit zu erfahren war - *Die Frau als Hausärztin. Ein ärztliches Nachschlagebuch*. Im Gegensatz zu anderen Frauen hatte Anna Fischer-Dückelmann, die Autorin des weit über tausend Seiten dicken Wälzers, in Zürich studieren können und dort als Ärztin promoviert.

Ganz im Sinne ihrer Zeit schrieb sie: «Was ist Mutterwut oder Nymphomanie? Bei sexuell unbefriedigten Frauen stellt sich so hohe geschlechtliche Reizbarkeit ein, dass ohne Rücksicht auf Anstand und Vernunft die unglaublichsten Mittel zur Befriedigung des Geschlechtstriebes verwendet werden. Dieser Zustand wirkt auf die Intelligenz ein, sodass solche Kranke oft den Irrenhäusern überliefert werden. Behandlung: Diät, Packungen, entweder kühlend oder schweißtreibend, warme Sitzbäder, beruhigende Kräuter, strenge Überwachung, Schrothkur.»

Ebenso wie ihre fast ausschließlich männlichen Kollegen wusste Doktor Fischer-Dückelmann noch von anderen eigentümlichen Krankheiten. So wurde *Kopfkongestion* durch *Gehirnblutüberfüllung* ausgelöst. Und dann die *Bleichsucht*, an der junge Mädchen geradezu epidemisch litten! Heute würde man bestenfalls Blutarmut attestieren, doch zu Kaisers Zeiten spielten sich deshalb wahre Dramen ab. Der damals moderne Mensch litt zudem an *Neurasthenie* oder *Nervenschwäche*, denn man war derart *überreizt* von all den Neuerungen, dass man Heilung zum Beispiel beim *Magnetiseur* suchen musste.

Die seltsamen Krankheiten verschwanden ebenso wie die Kaiser. Geblieben sind die Ratgeber als kostbare Spiegel einer Epoche, über die wir lachen oder uns zumindest wundern. Die schönsten Perlen daraus versammelt *Die kleine Hausapotheke*.

# A

## Abenteuerlustige Mädchen

Bei abenteuerlich gestimmten Mädchen ist der Kuriertrieb die Triebkraft, welche sie auf die Universität treibt. Wie peinlich ist hier die Stellung eines sittsamen Mädchens; die männlichen Mitstudenten werden sich so bald nicht an Kolleginnen aus «dem schönen Geschlecht» gewöhnen. Sie werden den Emanzipierten mit kränkenden Zweifeln und Neugierde begegnen. Wie sollen Jungfrauen anatomische Studien gemeinsam mit Jünglingen, gelehrt von Männern, treiben, ohne das weibliche Zartgefühl tief, meistens unheilbar zu verletzen! <sup>1</sup>



## Abgehende Gase

Alle nervös Erregten und die an Schlaflosigkeit Leidenden müssen für eine Dattelkur allmählich ihre Ernährung so einrichten, daß sie täglich bis zu 2 Pfund Datteln zu sich nehmen. Übelriechend abgehende Gase, durch Übersäuerung des Magens, werden durch den Zucker der Datteln gebunden. Kulturmenschen können nicht in die Wüste wie ein Araber, der schwer krank ist und dabei einen Sack voll Datteln mit sich mitnimmt und bei Sonnenbädern eine Art

---

<sup>1</sup> Klencke, Dr. med. Hermann: Das Weib als Jungfrau, 1887.

Trockenkur durchmacht. Er kommt ein paar Wochen später geheilt zurück.<sup>2</sup>



## **Ästhetisch korrekter Gang der Frau**

Einen beachtenswerten Hemmungsmoment für den ästhetisch korrekten Gang bilden für die Frau die Tage der Monatsperiode. 60 Tage im Jahr läuft die Frau Gefahr noch schlechter als sonst zu gehen! Eine Frau sollte danach trachten, gerade in diesen Tagen schon vorhandene Mängel im Gehen, Stehen, Sitzen nicht noch zu erhöhen. In dieser Zeit besteht die Schönheitsgefahr, die nur verständige Einsicht und nie erlahmender Wille zu bekämpfen imstande ist. Übrigens ist Gehen während der Periode nicht schädlich.<sup>3</sup>



## **Alte Onanistinnen**

Weibliche erwachsene Onanisten sind nicht selten. Sie zeigen oft heftige Reue, haben Angst vor ernsten Folgen, machen große Willensanstrengungen, um sich von der bösen Leidenschaft zu befreien. Alte Onanistinnen sind zur Ehe wenig tauglich; entweder leiden sie an Scheidenkrämpfen,

---

<sup>2</sup> Kneipp-Blätter. Zeitschrift für arzneilose Heilmethode und naturgemäße Lebensweise, 19. Jahrgang, 28. 7. 1909.

<sup>3</sup> Mensendieck, Bess M.: Körperkultur des Weibes, 1902.

oder sie sind gegen die Annäherung des Mannes empfindungslos, oder sie ist ihnen widerwärtig. Bei eingetretener Erschlaffung der Gebärmutter wird auch die Mutterschaft schwierig. Bei temperamentvollen jungen Mädchen ist die Ehe das beste Heilmittel. Die immer häufigere Ehelosigkeit treibt Männer und Frauen in die Onanie.<sup>4</sup>



### **Auf dem grünen Rasen**

Man gebe um Himmelswillen dem Trieb der Kinder zum Sitzen und Lernen nicht zu viel nach; er ist schon Kränklichkeit und Unnatur, und solche Kinder müssen gerade am meisten zur Bewegung angetrieben werden. Ist eine Krankheit schon eingewurzelt, dann sind die allerstärksten Bewegungen nötig, und zwar immer im Freien und auf grünem Rasen, oder unter Bäumen. Ich habe einige Male gesehen, daß Skrofeln, die vergebens durch die ausgesuchtesten Mittel bekämpft worden waren, sich von selbst verloren, als der Patient anfang zu reiten, oder eine andere stark bewegte Lebensart zu führen. Das Fahren ist freilich in diesem Sinn gar keine Bewegung, und höchstens als ein mechanisches Erschütterungsmittel zur Zerteilung der Stockungen zu betrachten, aber nie wird es die Stärkung des Tons, die Erweckung und gleichförmige Verteilung der Lebenskräfte bewirken, die aktive Bewegungen hervorbringen. Man lasse sich also ja nicht durch das Wort Bewegung verführen, dies

---

**4** Fischer-Dückelmann, Dr. med. Anna, in Zürich promoviert: Die Frau als Hausärztin. Ein ärztliches Nachschlagebuch, 1908.



für gleichbedeutende Dinge zu halten. Nur für kleine Kinder und für äußerst schwache mag es dienen.<sup>5</sup>



Frauentag im Lichtluftportbad am Kurfürstendamm in Berlin



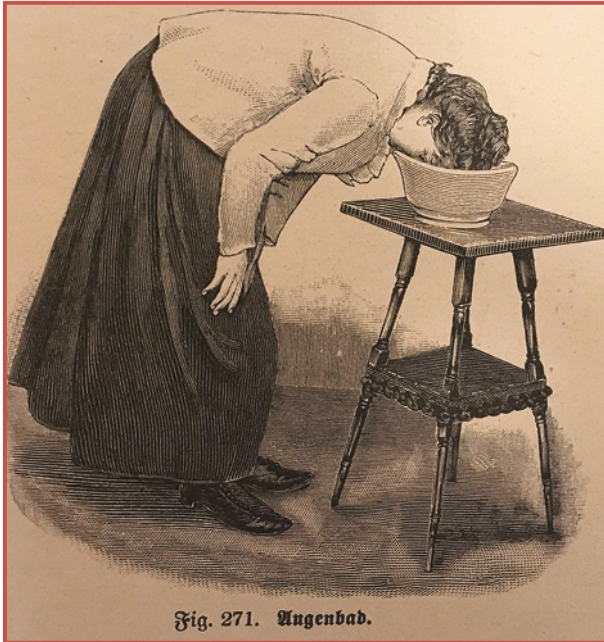
## **Aufregungszustände**

Es gibt Aufregungszustände, die durch krankhafte Veränderungen im Körper entstehen und andere, die durch Gemütsregung hervorgerufen werden. Behandlung: heißes

---

<sup>5</sup> Püschman, Dr. med. Th.: Handbuch der Geschichte der Medizin, 1905.

Fußbad (10 Minuten bei 40 Grad), kalte Wadenwickel, kühle Stirnkompressen, kalte Herzkompressen, Klistiere.<sup>6</sup>



## Augenkatarrh

Vor dem Schlafengehen verdünne man einige Tropfen Honig in einem Löffel mit warmem Wasser und träufle einige

---

<sup>6</sup> Fischer-Dückelmann, Dr. med. Anna, in Zürich promoviert: Die Frau als Hausärztin. Ein ärztliches Nachschlagebuch, 1908.

Tropfen davon in die Augen. Das Verschleiertsein des Blickes wird nach einigen Tagen behoben sein.<sup>7</sup>



[...]

---

<sup>7</sup> Feierstunden. Illustriertes Unterhaltungsblatt für jedermann, 1890.