

I. Teil: Grundlagen	1
1. Einleitung	2
2. Die körperliche und seelische Natur der Frau	4
3. Theoretische Grundlagen:	8
Uterinsystem	9
Nervensystem	10
Säftelehre	11
Hygienische Theorie	13
Brownianismus	13
Geburtsmechaniker	14
Naturphilosophie	14
Unité de doctrine	14
4. Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillzeit:	
Physiologie oder Pathologie?	15
5. Die hilflose Frau	28
6. Geburtshelfer gegen Hebammen	30
II. Teil: Die Hygieneregeln während der Schwangerschaft	39
1. Motive der Regeln und zeitgeschichtliche Hintergründe	39
Grundlage: Die vernünftige, den Naturgesetzen folgende	
Diätetik der Aufklärung	42
Gesundheitsaufklärung und ärztliche Interessenpolitik	44
Hygiene "für alle" - ein wirklichkeitsfremdes Programm	45
"Soziale Medizin"	46
Krankenkassen	47
Arbeiterschutz und Gewerbehygiene	48
Sanitäre Reform	48
Sozialdarwinismus	49
Heutige Interessenschwerpunkte: "Bündnistheorie" versus "Gewaltverhältnis"	49
2. Frische Luft	51
3. Körperbewegungen	54
Der tägliche Spaziergang	54
Leichte Hausarbeit	55
Nicht zuviel Sitzen und Liegen	56
Verbotene Bewegungen:	57
Tanzen - 59, Reiten - 60, Radfahren - 61, Tretnähmaschinen - 61, Fahren - 62, Reisen - 63,	
Sport - 64	
Heutige Ansichten	67
4. Gesellschaftsleben	68
5. Geistige Tätigkeit	68
6. Schlaf	71
7. Die Kleidung der Schwangeren	73
Kurze Modegeschichte 1800-1900	74
Fussbekleidung	78
Unterkleider	79
Schnürbrust, Mieder, Korsett	81
Körperliche Folgen des Schnürens - 82, Verbot der Schnürleiber - 84, Was sprach für das Korsett? - 85, Reformkleidung - 88	
Umstandskleider - erst im 20. Jahrhundert	88

8. Ernährung	89	89
Allgemeines	89	
Ernährung im 19. Jahrhundert	90	
Ernährung der privilegierten Schichten - 90, Ernährung der bürgerlichen Schichten - 91, Ernährung der grossen Mehrheit der Bevölkerung, der sozialen Unterschichten - 93 [Kartoffeln und Brot - 95, Hülsenfrüchte - 96, Andere Kalorienträger - 97, Tierisches Eiweiss - 97]		
Ueberwindung des Hungers - 98		
Die Ernährung Schwangerer	100	
Quantität - 101, Qualität - 103, Getränke - 107		
Von der "alten Diätetik" zur wissenschaftlichen Ernährungslehre	108	
Ernährung der Wöchnerin - 111		
Ernährung in der Schwangerschaft heute	114	
Störungen im Essverhalten heute und damals	114	
Heutige Probleme der Schwangerenernährung	115	
9. Alkohol: Nahrung, Genussmittel, Arznei, Gift		116
Frau und Alkohol	117	
Alkohol und Schwangerschaft	118	
Bier, "das flüssige Brot"	119	
Wein, eine Arznei, die stärkt und die Lebensgeister hebt	122	
Branntwein, das soziale Uebel	124	
Alkohol und das Ungeborene	125	
Alkohol und Fortpflanzung	126	
Therapeutische Anwendung von Alkohol	128	
Alkohol in der Schwangerschaft heute	130	
10. Genussmittel: Kaffee, Tee, Schokolade, Tabak, Fleischbrühe, Nährpräparate, Drogen		131
Kaffee	131	
Tee	134	
Kaffee und Tee in der Schwangerschaft heute - 135		
Schokoladengetränke	135	
Tabak	136	
Tabak heute - 137		
Fleischbrühe und Nährpräparate	137	
Drogen	138	
11. Körperhygiene		140
Waschungen	140	
Sitz- und Vollbäder - mehr Therapie als Hygienemassnahme	141	
Erweichung des Dammes - 143, Vorbereitung für die Wochenbettschweisse - 144		
Baden in Fluss, See, Meer, Heilquellen	145	
Fussbäder - streng verboten!	146	
Waschtisch, Badezimmer, Badeanstalt	147	
Scheidenspülungen	148	
Unterwäsche	149	
Schwangerschaftsstreifen	149	
Haarpflege	150	
Zahnpflege	150	
Krampfadernprophylaxe	151	

12. Pflege der Brust	151
"Päppeln" und Ammenmilch	152
Stillpflicht und Mutterliebe	153
Stillunfähigkeit	155
Vorbereitung der Brust auf das Stillen	155
Brustpflege heute	159
13. Innere Reinigung: Aderlass, Abführen, Erbrechen, Fasten, Schwitzen, Harntreiben	159
Aderlass	160
Theoretische Begründung des Aderlasses bei der Frau	162
Schwangerschaft - eine Zeit des Säfteüberschusses	162
Schwangerschaft - Anhäufung giftiger Substanzen	165
Aderlass bei der Schwangeren - Vorschriften in der Fachliteratur	166
Abführmittel	169
Erbrechen	174
Fasten	174
Schwitzen	174
Harnlassen und Harntreiben	175
14. Vorschriften für die Antiseptik	176
15. Diätetik der Seele und des Geistes	177
Das Seelenleben der Schwangeren - Psychologie der Schwangerschaft	179
Heftige Gefühle vermeiden - 183, Angst vor der Geburt - 186	
Einfluss auf die Seele des Kindes	188
Verspottung der Schwangeren	190
Verletzung der Scham	192
Psychohygiene der Schwangeren heute	198
16. Das Versehen der Schwangeren	201
Das Versehen in den Lehr- und Ratgeberbüchern	208
Versehen und verwandte Ideen um 1900	212
Die Frauen und das Versehen	213
17. Abweichendes Verhalten: Gelüste, Launen, Stehlen	215
Schwangerschaftsgelüste (Picae)	215
Launen	222
Stehlen in der Schwangerschaft	223
18. Glauben und Aberglauben	226
19. Rituelle Reinigung	228
20. Geschlechtsverkehr	230
Koitusverbot - kultureller Hintergrund	230
Sexualität der Frau	232
Beischlaf in der Schwangerschaft	234
21. Der Vater des Kindes	237
Der Vater als Beschützer	237
Brutalität des Ehemannes	237
Gerichtsmedizinisches	238
Geschlechtskrankheiten	239
Der Ehemann im Geburtszimmer	241
Rolle des Vaters in der Schwangerschaft - damals und heute	242
III. Teil: Die Adressatinnen der Hygieneregeln und die Autoren der Vorschriften	246
1. Die Adressatinnen der Hygieneregeln	246
2. Reale Lebens- und Arbeitsbedingungen der Frauen im 19. Jahrhundert	247

Adel und Grossbürgertum	248
Gutbürgerliche und bürgerliche Stände	249
Soziale Unterschichten	253
Bäuerinnen und Landarbeiterinnen - 253, Heimarbeiterinnen - 254, Fabrikarbeiterinnen - 254,	
[Nähen mit der Maschine - 256]	
Dienstboten - 257 [Ammen - 258]	
3. Die Autoren der Hygienevorschriften und ihre Einstellung zu den Frauen	259
Die Klientinnen der Gebäranstalten	261
Sozialdarwinistische Bemerkungen	269
Industriegifte und Mutterschutz	270
Soziales Desinteresse der Geburtshelfer	273
IV. Teil: Schluss	278
Persönliche Schlussbemerkung	285
Epilog	286
Anmerkungen	287
Literaturvermerke	316
Biographische Hinweise	359
Glossar	367
Bibliographie	371