

Wir sind fünf Frauen, die seit Februar 1975 Beratung für Frauen machen und verstehen unsere Beratung als Öffentlichkeitsarbeit des Frauenzentrums Berlin.

Unser erster Schritt an die Frauenbewegungs-Öffentlichkeit erfolgte auf dem Internationalen Frauenkongreß in Frankfurt am 15./16./17.11.1974.

Wir

unterstützen die Frauen, ihre Bedürfnisse als Frau zusammen mit anderen Frauen zu entwickeln und durchzusetzen. Unsere langfristige Perspektive ist, allen Frauen, die die Beratung kommen, die Möglichkeit zu geben, in einer Frauenproblemlösungsgruppe zu arbeiten, in der sie kooperativ ihre anstehenden Probleme bewältigen können, und die sie befähigt, aktiv Frauenpolitik zu machen.

In Problemlösungsgruppen erfahren Frauen nicht nur - wie in Selbsterfahrungsgruppen -, daß ihre Probleme nicht einzigartig sind, sondern alle Frauen betreffen und nur kollektiv lösbar sind. Sie erhalten zusätzlich ein praktisches Training, wie sie ihre konkrete Wirklichkeit, die sie täglich kaputtmacht, verändern und zu ihrem Besten bewältigen können.

Wir raten allen Frauen von einer herkömmlichen Psychoanalyse/Therapie ab, besonders wenn sie von Männern ausgeübt wird, weil Frauen dort nur noch mehr kaputt gemacht werden, Ihre Suche nach einer eigenen Identität als Frau wird nicht bestärkt, sondern durch Wiederanpassung an die männlich geprägten Rollenvorstellungen und durch Zwangsheterosexualität unmöglich gemacht.

Die Initiative Beratung und Information für Frauen (BIFF) im Frauenzentrum Berlin-West gab 1974 eine Übersetzung von Hogue Wyckoffs *Solving Women's Problems Through Awareness, Action, and Contact* heraus. Die Broschüre *Anfänge einer feministischen Therapie* bietet eine Anleitung zum Aufbau eigener Problemlösungsgruppen. Heute arbeiten FORT (Frauen organisieren Radikale Therapie), MRT (Männer machen Radikale Therapie) und queere RT-Gruppen in ähnlicher Weise.





BIF

BERATUNG + INFO
FÜR FRAUEN



Frauen besprechen mit Frauen Probleme



Rechtsberatung (ledige Mütter)
Ausbildung (Berufsberatung f. Mädchen)
Mietberatung
Psychologische Beratung u.s.w.



Mo 10-12^{pm} 20-22

251 09 12

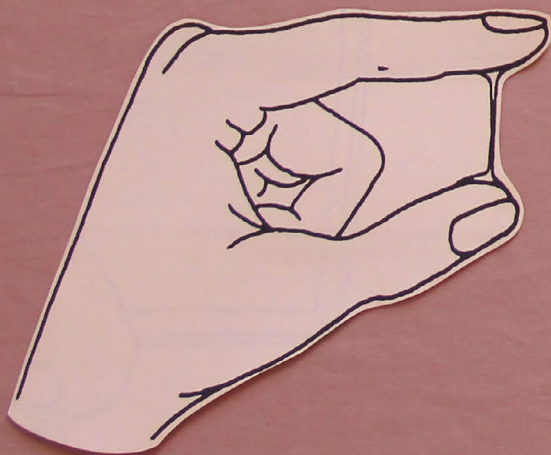
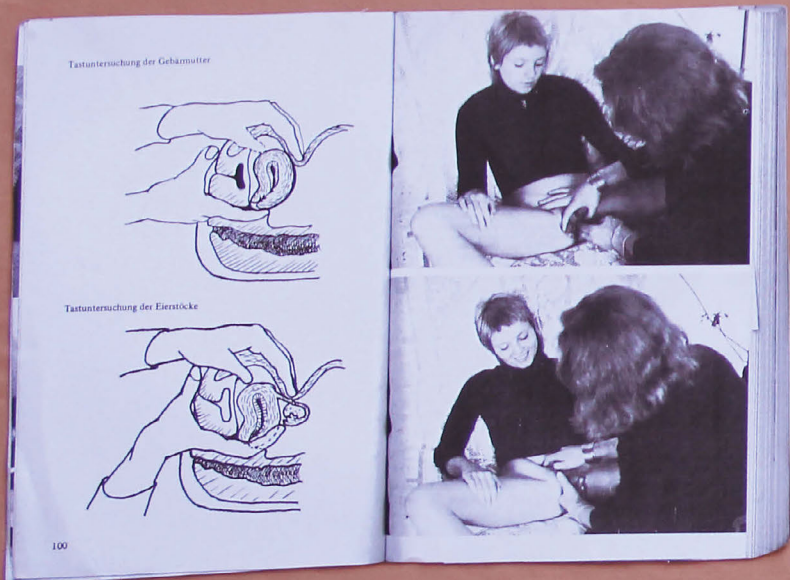
F

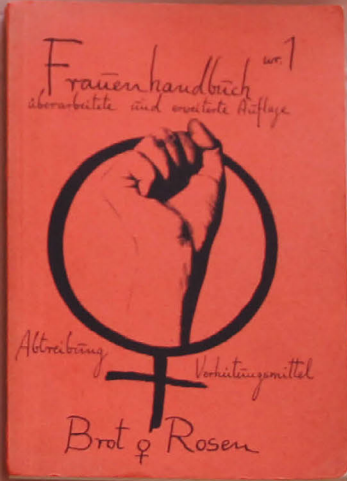
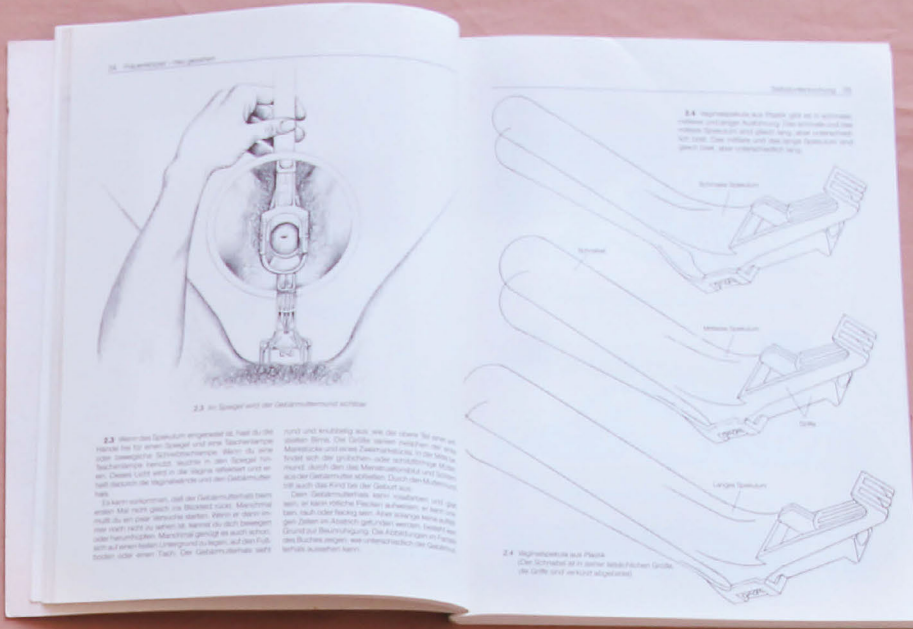
FORMATION
N

WIE FRAUEN "VERRÜCKT" GEMACHT WERDEN

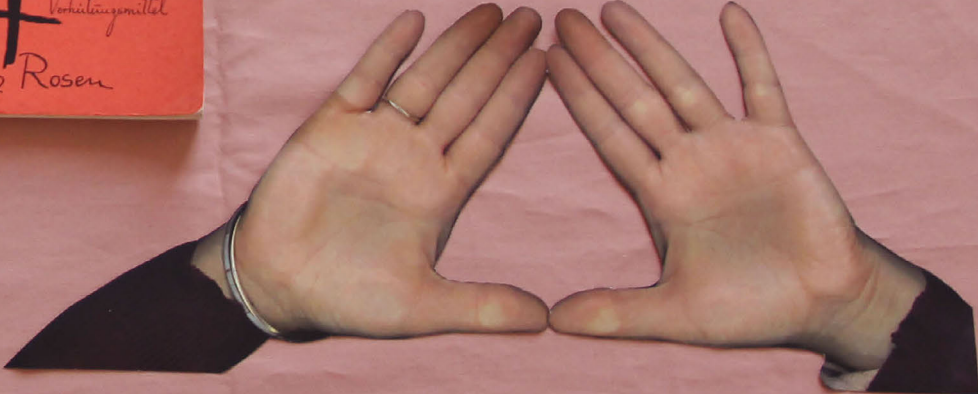


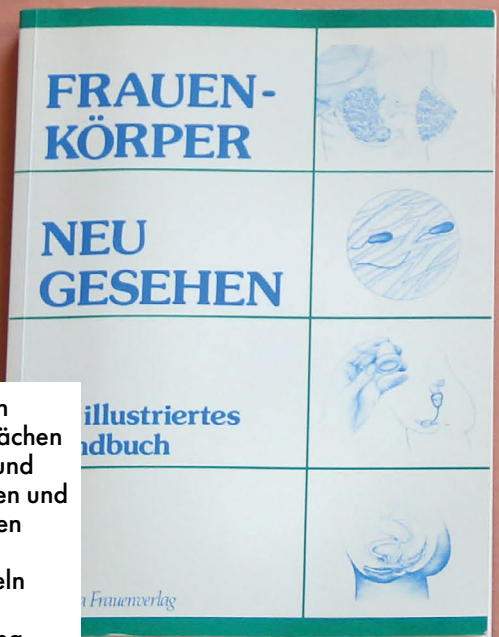
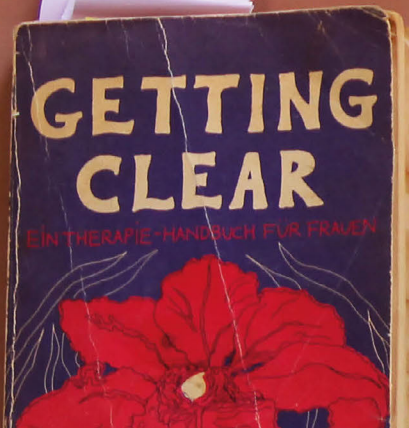
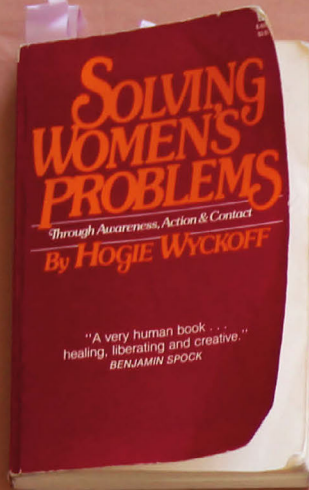
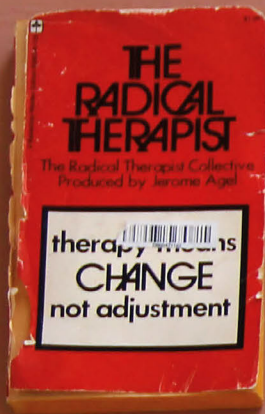
Im Rahmen der Gesundheitsbewegung und insbesondere der feministischen Frauen*-Gesundheitsbewegung entstanden zahlreiche Beratungsangebote. Telefondienste und Notübernachtungsstellen wurden geschaffen, Selbstverteidigungs- und Wendo-Kurse angeboten, Gruppentreffen zur Selbsthilfe, Selbstuntersuchung und Therapie fanden statt. Erstmals entstanden ambulante Pflegedienste und gründeten sich Projekte wie der Berliner Krisendienst oder SEKIS (Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle).





In den 1970er und 1980er Jahren waren mehr als 80% der Gynäkolog*innen in der BRD männlich. In Selbsthilfekursen erlernten und erprobten Frauen vaginale Selbstuntersuchung und tauschten sich über eigene Erfahrungen aus. Mit der Gründung des ersten feministischen Frauengesundheitszentrums (FFGZ) in Europa, der Herausgabe der Selbsthilfezeitschrift *Clio* und Publikationen wie dem *Frauenhandbuch* von Brot und Rosen oder dem *Hexengeflüster* erarbeiteten Frauen* sich gemeinsam feministische Perspektiven auf ihre Körper, ihre reproduktiven Rechte, auf Verhütung, Sexualität und Abtreibung.

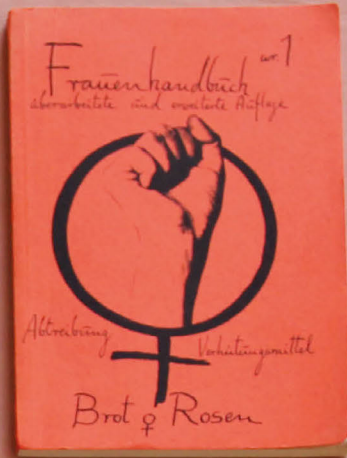




Unser Dank gilt den Protagonist*innen der Gesundheitsbewegung, die uns in Gesprächen von ihren Erfahrungen berichteten, Ansätze und Praktiken in Workshops mit uns weitergegeben und uns Publikationen, Dokumente und Materialien der Bewegung geliehen haben.

In unserer Recherchebibliothek sammeln wir Publikationen der Gesundheitsbewegung und der zweiten Welle der Frauenbewegung. Dabei konzentrieren wir uns momentan auf Westdeutschland und Westberlin.

Bildnachweis: Collagen Feministische Gesundheitsrecherchegruppe/Inga Zimprich 2018 unter Verwendung von Materialien aus der Ausstellung *Practices of Radical Health Care*, District, Berlin 2018 und der Recherchebibliothek der Feministischen Gesundheitsrecherchegruppe.



Praktiken radikaler Gesundheitsfürsorge

Vorgestellt von MICHAELA RICHTER

Seit 2015 widmet sich die von drei Berliner Künstlerinnen – Julia Bonn, Alice Münch und Inga Zimprich – betriebene Feministische Gesundheitsrecherchegruppe einem wichtigen Kapitel der jüngeren Geschichte Berlins, das die im Zuge der Frauenbewegung formulierte Gesellschaftskritik und die politischen Umbrüche ab 1968 aus einem speziellen Blickwinkel beleuchtet: der Frage radikaler Gesundheitsfürsorge.

In den 1970er und 1980er Jahren entstanden an der Schnittstelle von feministischen Initiativen und Hausbesetzer_innenszene in Westberlin zahlreiche Gruppierungen, die die Unzulänglichkeiten sowie autoritären Züge des bestehenden Gesundheitssystems kritisierten und Alternativen entwickelten. Unabhängige Gesundheitszentren wurden gegründet, autonome Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen organisiert sowie Anleitungen zur Selbstuntersuchung und biomedizinische Informationen bereitgestellt.

Das 1981 in einem besetzten Gebäude in Kreuzberg eingerichtete HeileHaus etwa produzierte im DIY-Verfahren, mit Schreibmaschine und Kopierer, das Magazin *Doktorspiele*, mit dem über Abhilfe bei in der Besetzer_innenszene grassierenden Hautkrankheiten ebenso informiert wurde wie über Möglichkeiten im Umgang mit Menstruationsproblemen, Vor- und Nachteile verschiedener Verhütungsmethoden oder therapeutische Anwendungsmöglichkeiten von Wildkräutern. Ähnliche Themen lagen der *Clio* zugrunde – die vom 1976 gegründeten Feministischen Frauen Gesundheitszentrum herausgegebene «Periodische Zeitschrift zur Selbsthilfe» klärte in Schwerpunktheften u. a. über Abtreibung, Menopause und alternative Heilmethoden auf. 1983 brachte Ulf Mann, Mitglied eines Apothekerkollektivs am Viktoriapark, sein *Gesundheitsbuch* heraus: Auf über 1.000 Seiten präsentierte es gesammelte und kommentierte Artikel zur Krankheitsbehandlung und -vorbeugung.

Von Frauen in Eigeninitiative organisierte Gesprächstherapien in Kleingruppen (Frauen organisieren Radikale Therapie – FORT), Ausbildungen für autonome Sanitäter_innen sowie vom Berliner Infoladen Arbeit und Gesundheit (BILAG) durchgeführte Studien zur Humanisierung von Arbeitsbedingungen waren weitere Elemente einer Gesundheitsbewegung, die die Basis für einen selbstbestimmten Umgang mit dem eigenen Körper schaffen, normative Behandlungsmethoden und ihre Neutralität in Frage stellen und sich nicht zuletzt staatlichen Vorgaben und Kontrollen entziehen wollte.

Die Feministische Gesundheitsrecherchegruppe stellt ihre Arbeit mit umfangreichen Dokumentationsmaterialien sowie in Zeitzeug_innengesprächen vor, die Eingang in Displays und erweiterte Collagen finden, ebenso wie in selbstpublizierten Zines. Darüber hinaus kreierte die Gruppe mit auf persönlichem Erleben basierenden Workshops, Diskussionsrunden, Text- und Körperübungen einen Austausch, der den vermittelnden und selbstermächtigenden Charakter der untersuchten Initiativen widerspiegelt. Und auch mit eigenen Selbsthilfe-Instrumenten, wie etwa einer Anleitung zum Ausfüllen des Antrags zur Aufnahme in die Künstlersozialkasse, aktualisiert die Gruppe die Frage nach den gesellschaftlichen Implikationen von Krankheit, Solidaritätsstrukturen und ihrer Politisierung.

Michaela Richter ist Leiterin der Kommunikation und Kunstvermittlung sowie Kuratorin im Neuen Berliner Kunstverein (n.b.k.), jüngst erschien die Katalogpublikation zur von ihr kuratierten Ausstellung *Mess with Your Values* (Verlag Walther König, Köln 2018). Zuvor war sie u. a. tätig für District, Berlin, das RealismusStudio der neuen Gesellschaft für bildende Kunst (nGbK), Berlin, und das Zentrum für Künstlerpublikationen, Bremen. Von 2012 bis 2017 arbeitete sie zudem als Redaktionsassistentin für die ZfM.

Die Feministische Gesundheitsrecherchegruppe (Julia Bonn, Alice Münch, Inga Zimprich) entwickelt seit 2015 feministische und selbstermächtigende Perspektiven auf Gesundheit. Ihre künstlerischen Recherchen münden in Workshops, Heften, Ausstellungen und einer Recherchebibliothek.

www.feministische-recherchegruppe.org

Beim Umherstreifen in den Nachbarhäusern der Walde 42, die größtenteils kaputt und leer waren, auf der Suche nach einem Ofen für unsere neue Etage, entdeckte ich in der Waldemarstraße 36 ein wunderschönes Hinterhaus mit vielen Kaminen und hellen Fabriktagen. Eigentlich war dies Haus noch viel schöner als unsere Walde 42, auf jeden Fall zu schade, um nutzlos leer zu stehen und zu verkommen. Nachdem ich den im Haus gefunden riesigen Kanonenofen abtransportiert hatte, erzählte ich Ilse Mock in ihrem Mietladen von dem schönen Haus. Ein paar Tage später, am 28. Februar, besetzten Frontwater-Rainer und ein paar Freunde das „Heilehaus“, die spätere Kiez-Ambulanz in der Walde 36.

In unsere Fabriktage bauten wir eine kleine Küche, den Kanonenofen, ein Hochbett und sogar eine Badewanne ein. Die gesamte Ladenaufteilung bauten wir aus Balkenholz der jetzt häufiger werdenden Krawalle vor unserer Tür. War nicht gerade revolutionär, wenn wir aus

aus: *Heilehaus* 221
v. J. ...



Selbstgemachte Salben gegen L'AUSE

Anisöl aus der Apotheke holen, 1 : 10 mischen mit Schweinefett. Das Schweinefett ist so fest, musste ein bisschen warm machen. Mit der Mischung den Kopf gut einschmieren. Plastiktüte drüber und dicht machen. Nach vier Stunden haste alle vergast.

Im Anisöl ist nämlich ein bisschen Blausäure und die können Insekten nicht ab, weil sie ein anderes Atmungssystem haben (Trauben) als wir (Lunge). Bewegen Haut die schon ne total kleine Menge an, die uns nichts ausmacht. Die nur vereinfacht 3-4 Tage hintereinander machen, damit du auch die Brut erwischst.

Anschließend wasch die Haare mit Essig (Obstessig) aus, dann gehen die Nissen beim Durchkämmen besser ab.

- Oder abschneiden, dann biste ev. los - Skinhead.

Noch mehr Kasappt: Körperhaare rasieren (für Körperkäuse), Kopfhaare sehr kurz schneiden, die befallenen Stellen bestreichen mit:

• Arnikaabud (nur wenn die Kopfhaut nicht zerkratzt ist)

• 10 gr. Blüten auf 1 Liter Wasser, 5 Min. kochen und 5 Min. ziehen lassen (Deckel drauf!), durch ein Tuch gießen, so heiß wie möglich anwenden. Vorsicht: manche Leute sind allergisch gegen Arnika!

• Lavendelöl: 100 gr. frische blühende Sprossspitzen während 2 Wochen in einem 1/2 Liter Essig einlegen, von Zeit zu Zeit umrühren, abgießen (durch ein Tuch gießen).

• Dostabud: 40 gr. blühende Sprossspitzen auf 1 Liter Wasser, 10 Min. kochen lassen.

• Pfaffenhütchenabud: 50 gr. getrocknete Früchte auf 1 Liter Wasser, 10 Min. ziehen lassen.

• Petersporen, getrocknet und gestossen.

• Pulverkraut aus zerquetschten trockenen Blü-

• kösen auf Apotheke/Deutsch Pyrethrum.



Winterseuchen

Jeden Winter mit schöner Regelmäßigkeit kommen sie, die kleinen Tierchen und weil die lieben Frieke, Hanz, Kockere und Häuser-assesser von letzten Winter mix gelernt haben gibts auch jeden Winter gute Chancen für die kleinen Biester. Und wenn sich dann alle gegenseitig angesteckt haben kommt dann auch wieder die Zeit der chemischen Kriegsführung. Denn wer hat schon Lust, drei oder vier Tage lang was zu machen us die Biester los zu werden, wenn der Onkel Doktor eines erzählt, dass man z. B. mit QUELLADA nur einen Tag lang was machen muss. Ne Woche später haste denn den fetten stinkenden Ausschlag, weil die Körper das Gift (Hexachlor-cyclohexan, siehe weiter hinten) anders nicht los wird. Aber die Viecher waren tatsächlich nach einem Tag tot. Ein weiterer Triumph der modernen Medizin!

Aber meistens sind die Frieke auch selbst Schuld, warten ab bis mix anderes mehr hilft oder glauben, das geht von alleine weg und wenn sie's dann richtig fett erwischt hat, soll's möglichst auf

Knochen wieder ver- noch fertig werden us noch an und drei Tage stens fällt das auf u 2. Stock, wo die Baden Holz für den Badeofen Also doch Chemie? - oder mal Zeit nehmen

die

Kratze entsteht durch d blossen Auge erkennbare krüten mit Stacheln auf die Männchen und haben d Gänge zu graben. Dort lag Dadurch wird die Haut ger förmige Erhebungen auf de

Eine Vielzahl von Aktionsformen der Gesundheitsbewegung befasste sich mit subjektiven Aspekten von Wohlergehen, wie Ernährungsweisen oder anderen individuellen Bedingungen psychischer und körperlicher Gesundheit. An der Schnittstelle zur Hausbesetzer*innenszene entstanden auch Entwürfe alternativer Gesundheitsinstitutionen wie der Gesundheitsladen, Praxis- und Apothekerkollektive oder das HeileHaus. Das HeileHaus war Badestube der Nachbarschaft, bot täglich gesunde Mahlzeiten an und veröffentlichte in der Zeitschrift *Doktorspiele* Gesundheitstipps für Hausbesetzer*innen. Es bietet auch heute alternative Gesundheitsversorgung und Bademöglichkeiten an.



ARBEITERMEDIZIN IN ITALIEN

- keine Delegation von Gesundheitsproblemen an Experten

- Anerkennung der "spontanen Beobachtungen" der betroffenen Arbeiter als Untersuchungsmethode

- Anerkennung der Arbeitergruppe "vor Ort" als eigenständige Untersuchungsgruppe für betriebliche Gesundheitsprobleme.

Nach der Idee der italienischen Arbeiter*innenmedizin der 1960er und 1970er Jahre organisierte der Berliner Infoladen für Arbeit und Gesundheit (BILAG) Beratungsangebote für Arbeitnehmer*innen. Die Organisator*innen untersuchten mittels Befragungen subjektive Einstellungen zum Arbeitsschutz, aber auch Hindernisse bei dessen Durchführung. Insbesondere geschlechtsspezifische Rollenvorstellungen (*Man darf nicht wehleidig sein* lautet der Titel eines von den BILAG-Organisator*innen herausgegebenen Buches) prägten gesundheitsschädliche Einstellungen in der Arbeitskultur.

Bilag-Brief Nr.21/1988

.... kann ich Ihnen hiermit
mitteilen, daß Sie ab
nächstem Monat diese
gesundheitsschädliche
Arbeit endlich los sind....



**VON
ANGST
BIS
ZUVER-
SICHT.**



*und
zurück*

Informationen und tips vom und Krankheit

zu **Gesundheit**

INHALTSVERZEICHNIS

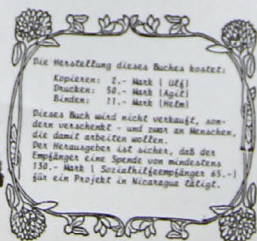
Einführung 1
Therapietips 3

ALLGEMEINER TEIL

Atherische Öle 5
Akupunktur u. -pressur 12
Alternative Medizin 15
Alt Werden 25
Anthroposoph. Medizin 33
Atmung 35
Bewegung u. -ersatz 42
Bio - Rhythmus 50
"Blutreinigung" 58
Egoismus 64
Entspannung 68
Essen 74
Fasten 89
Geburt 94
Haarpflege, -reinigung 113
Hautreinigung, -pflege 117
Heilkräuter 125
Homöopathie 137
Informationen, jurist. 145
Informationen, medizin. 167
Inhalationen 184
Kleidung 188
Krankengymnastik 190
Krankpflege 196
Lebensordnung 201
Massage 211
Mineralstoffe 218
Pflanzenschutz 222
Psychosomat. Medizin 225
Sexualität und Liebe 230
Sonne und Wärme 276
Sterben 280
Stillen 288
Symbiose - Lenkung 294
Trinken 296
Verhaltenstherapie 318
Verhütung 324
Vitamine 349
Volks - Medizin 353
Wasseranwendung 361
Wechseljahre 375
Zahnpflege 381

Ärgerchen, erweiterte 385
Alkoholprobleme 386
Allergie 395
Angst 401
Appetitlosigkeit 407
Appetit, zu viel 411
Arterienverkalkung 418
Asthma 427
Augenprobleme 439
Bandscheiben-Probleme 449
Bartflechte, Bartpflege 462
Bauchspeicheldrüsen-Entzünd. 463
Beine, offene u. Krampfadern 465
Bettnässen 473
Blähungen 476
Blasenentzündung 478
Blutdruck, hoher 486
Blutdruck, zu niedriger 499
Blutungen (Erste Hilfe) 504
Brandwunden 505
Colitis / Darmentzündung 507
Depressionen 512
Durchblutungsstörungen 525
Durchfall 534
Eierstockentzündung 539
Eisenmangel 544
Ekzeme u.a. Hautprobleme 547
Entzündung, allgemein 554
Epilepsie 559
Erfrierungen 572
Erkältung 574
Fieber 586
Furunkel 592
Gallensteine 594
Gebärmutterensenkung 599
Geisteskrankheiten 602
Gerstenkorn 605
Geschlechtskrankheiten 606
Gicht 610
Gürtelrose 612
Haarausfall 614
Hämorrhoiden 618
Halsbeschwerden u. -schmerz. 626
Hepatitis / Lebersachen 629
Herpes 635
Herzbeschwerden 639
Heuschnupfen 659
Hühneraugen 666
Husten und Pseudo-Krupp 667
Impotenz, männlich 673
Infektion allgemein 674
Insektenstiche 680
Isolation 684
Jatro-Genesis "illich" 700
Juckreiz 710
Karies 714
Kater (Alkohol-) 716
Keuchhusten 718
Konzentrationsstörungen 721
Kopfschmerzen 724
Krätze 736

Krebs 741
Läuse 756
Magenreizung, -geschwür 763
Mandelentzündung 773
Manipulation 779
Menstruationsbeschwerden 819
Migräne 830
Milchschorf 846
Müdigkeit, chronische 847
Multiple Sklerose 849
Mundgeruch, Übel 856
Mundschleimhautentzünd. 857
Nägelproblem, Nagelpilz 859
Nase, rote u. Anderes 863
Nasenbluten 865
Nierensteine 866
Ohnmacht 870
Ohrensausen u. -schmalz 872
Parodontose 876
Pickel (und Akne) 877
Pilze (Haut-, und Mund-) 884
Prellungen 893
Prostata-Beschwerden 895
Rauchen 897
Reisekrankheiten 903
Reise - Sorgen, sonstige 905
Repression 912
Rheuma, entzündliches 952
Scheidenpilze 973
Schizophrenie 978
Schlaflosigkeit 989
Schlaganfall 1006
Schluckauf 1010
Schmerz und Leid 1011
Schnupfen 1018
Schuppen 1029
Schuppenflechte 1033
Schwindelgefühl 1043
Schwitzen, krankhaftes 1045
Sehnenscheiden-Entzünd. 1048
Sodbrennen 1051
Sommerprossen (au weita) 1052
Sonnenbrand 1053
Sucht und Süchte 1055
Trichomonaden i.d.Scheid. 1062
Trockene Haut 1063
Übelkeit 1065
Überbein 1068
Ungeziefer 1069
Unruhe und Stress 1074
Vergewaltigung 1068
Verstopfung 1096
Wadenkrämpfe 1109
Warzen 1112



In den 1980er Jahren veröffentlichte Ulf Mann das **Gesundheitsbuch**: eine 1.150 Seiten umfassende Sammlung von Gesundheitstipps, alternativen Ansätzen und Hausmitteln. Ulf Mann war damals Teil des Apothekerkollektivs am Viktoriapark. Es hatte sich zum Ziel gesetzt, eine Apotheke politisch, als Ort der Beratung und Bildung im Umgang mit Arzneimitteln zu betreiben.

undwasser kommt in den Rhein, uuuuuh
ein fließt weiter, ~~weiter~~ nach Holland.
erst der Salat
esst man mit Wasser - aus dem Rhein
y, und der blues geht weiter

Aus der Zeitschrift Doktorspiele

"Verkauf den Kram an
die **FRIEKS**, die
ham doch immer Läuse und
Krätze und sowas

Loß
iße



Ge
io



ute sagen, mit den Körperparasiten wäre
emüse - oder Getreideungeziefer; oder wi
zeigt eine Krankheit an, ist also mehr