

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 10 (1906-1907)  
**Heft:** 8  
  
**Rubrik:** Aphorismen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Verdauung zu fördern. In den ärmeren Klassen jedoch ist bei der größeren körperlichen Arbeit und bei der schmalen Kost das Verlangen nach Essen schon normalerweise genügend vorhanden.

Dieselben Verhältnisse geben den Grund dazu, weshalb die Zubereitung der Speisen bei den höheren Klassen so umständlich und bei den niederen so einfach ist. Alle Zutaten zum Essen sind offenbar darauf berechnet, das Essbedürfnis zu wecken und zu stärken, den Appetit zu reizen. Wie oft sehen wir nicht, daß jemand, der sein Mahl mit Gleichgültigkeit begonnen, es später mit sichtlichem Vergnügen verzehrt, nachdem er seinen Geschmack durch irgend etwas Pikantes, etwas Scharfes gereizt hat. Für einen Menschen, der Hunger hat, sind solche besonderen Maßregeln natürlich nicht nötig, denn „Hunger ist der beste Koch.“ Jedoch ist auch dies nur bis zu einem bestimmten Grade richtig, denn ein gewisses Quantum Wohlgeschmack wird von jedem Menschen, selbst vom Tiere verlangt. Sogar ein Hund, der stundenlang gehungert hat, wird nicht alles gleich freudig fressen, sondern die ihm behagenden Speisen aussuchen. Die Gegenwart einer gewissen Würze in der Nahrung ist ein allgemeines Bedürfnis.

Besonders die Vorkost bei einer größeren Mahlzeit besteht aus etwas Pikantem oder aus Fleischbrühe (Bouillon, Suppe). Fleischbrühe aber ist ein wichtiger chemischer Erreger des Magensaftes. Man sucht also durch das erste Gericht eine reichliche Absonderung von Magensaft für die spätere nährhafte Speise zu bewirken.

Der gewöhnliche Schluß der Mahlzeit, bestehend in Süßigkeiten, ist vom gesundheitlichen Standpunkte auch wohl berechtigt. Jeder weiß, daß eine süße Speise angenehm schmeckt. Während man nun zu Anfang der Mahlzeit einen Appetit und Verdauungssaft reizenden Vorkost bedurfte, will man nach der Sättigung mit einem reizlosen und angenehmem Eindruck schließen, was eben bei süßen Speisen der Fall ist.

Die althergebrachten Sitten und Gebräuche beim Essen sind also keineswegs willkürlich entstanden, sondern aus dem instinktiven Streben nach einer guten Beförmlichkeit hervorgegangen. Wenn die Menschen aus dem Geschäfte des Speisens eine Art Kultus gemacht haben, so legt das nur davon Zeugnis ab, daß sie immer um ihren Appetit besorgt sind, daß sie stets daran denken, das Interesse für die Speise wach zu halten, den Genuß an der Mahlzeit zu fördern und dadurch die Verdauung zu unterstützen. Denn selbst unser Gesichtssinn, unser Geist, unsere Psyche haben Einfluß auf die Erzeugung des Appetits und Verdauungssaftes, und tragen ihr gut Teil bei zur Erfüllung des Wunsches

„Wohl bekomme's!“

Dr. Otto Gottlieb.

### Aphorismen.

Bornehme Naturen wissen, wenn es darauf ankommt, wer sie sind, aber sie fühlen es nicht fortwährend mit Genugtuung.

\* \* \*

Die Null hat viele Doppelgänger.

\* \* \*

Sich ausleben nennen es viele, wenn sie lustig ihren Selbstmord vorbereiten.

—•—