

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 15 (1911-1912)  
**Heft:** 11

**Buchbesprechung:** Bücherschau

**Autor:** [s.n.]

**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:** 17.01.2026

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

Man kann daher den Durst bis zu einem gewissen Grad rein örtlich beseitigen und den Organismus auf diese Weise sozusagen betrügen, durch Mundaußspülen mit kaltem Wasser. Auch das Rauchen kann durch Anregung der Speichelsekretion ähnlich wirken, bei anderen auch wieder die Trockenheit des Mundes erhöhen. Zusatz von Säuren zum Trinkwasser, das Bergehenlassen säuerlicher Bonbons, von Pfefferminzplätzchen, wirkt örtlich betäubend auf die Durstempfindung. Nicht selten äfft uns aber auch das Durstgefühl, indem es uns ein Flüssigkeitsbedürfnis vortäuscht. Hierher gehört der nervöse Durst. Nervöse Personen leiden nicht selten an übertriebenem Durstgefühl. Hierher gehört auch das durch zu häufiges Trinken herangezüchtete Gewohnheits-Durstgefühl, welches ganz ohne wirkliches Flüssigkeitsbedürfnis auftritt, weil sich eben die Nerven an den wiederkehrenden Reiz gewöhnt haben. Man soll sich daher nicht daran gewöhnen, bei jedem leisen Durstgefühl zu trinken. Der Durst stellt sich immer häufiger ein, je öfter man ihn befriedigt, während er anderseits, wenn man ihn nicht beachtet, oft wieder verschwindet.

Der „Katerdurst“ am morgen nach einem Trinkgelage beruht auf einer leicht entzündlichen Reizung der Schleimhäute infolge des Alkoholgenusses. Das Quantum, das der Mensch trinken muß, hängt von der Flüssigkeitsabgabe des Körpers ab und diese richtet sich nach der Lufttemperatur, Feuchtigkeit, Kleidung, Ruhe, Bewegung, Arbeit, Ernährung. Als müßigeres Maß des Getränkens in 24 Stunden bei mäßiger körperlicher Arbeit dürfen 2—2,5 Liter genügen. Was das Tischgetränk anbelangt, so soll jedenfalls nicht viel beim Essen getrunken werden. Nötig ist es überhaupt nicht, wenn nicht besonders starke Wasserverluste stattgefunden haben. Ganz unrichtig ist es, vor dem Essen viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Der Frühschoppen ist der Verderb des Mittageßens. Viele Leute haben sich allerdings so daran gewöhnt, daß sie keinen Appetit zu haben meinen, wenn sie nicht vor dem Essen die Kehle anfeuchten.

## Bücherſchau.

E. Höfmanns Beichenfust. Serie 1 „Kinderzeichnen“. Verlag von  
Otto Maier in Ravensburg. Preis 1 M.

Wie das Kind rechnen lernt. Einfache, sichere Methode durch spielende Beschäftigung. Von P. Meiss. Verlag von Otto Maier in Ravensburg. 50 Rpf.

Obligatorische Schreibweise der Namen der politischen Gemeinden für die Bundesverwaltung. 3. Auflage. Bern, Buchdruckerei Hans Neuz.

**K**edaktion: Dr. Ad. Vögtlin in Zürich U, Asylstrasse 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)  
~~Die~~ Inverlangt eingesandten Beiträgen muss das Rückporto beigelassen werden.

Druck und Expedition von Müller, Werder & Cie., Schipfe 33, Zürich I.

## **Insertionspreise**

für schweiz. Anzeigen:  $\frac{1}{1}$  Seite Fr. 72.—,  $\frac{1}{2}$  S. Fr. 36.—,  $\frac{1}{3}$  S. Fr. 24.—,  $\frac{1}{4}$  S. Fr. 18.—,  $\frac{1}{8}$  S. Fr. 9.—,  $\frac{1}{16}$  S. Fr. 4.50:

für Anzeigen ausländ. Ursprungs:  $\frac{1}{4}$  Seite Mf. 72.—,  $\frac{1}{2}$  S. Mf. 36.—,  $\frac{1}{8}$  S. Mf. 24.—,  
 $\frac{1}{4}$  S. Mf. 18.—,  $\frac{1}{8}$  S. Mf. 9.—,  $\frac{1}{16}$  S. Mf. 4.50.

**Alleinige Anzeigenannahme:** Annoncen-Expedition **Hans Adolf Mosse**, Zürich, Basel, Bern, St. Gallen, Luzern, Schaffhausen, Berlin, Breslau, Dresden, Frankfurt a. M., Hamburg, Köln a. Rh., Leipzig, Magdeburg, München, Stuttgart, Wien.