

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 31 (1927-1928)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Aus Natur und Kultur

### **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:** 21.02.2026

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

## Aus Natur und Kultur.

**Die Schmollstube.** In Indien ist es Sitte, bei jedem Hausbau eine Krodhagana, d. h. ein Schmollzimmerchen mit einzubauen. Zu diesem Zimmerchen erhält jedes Familienglied einen Schlüssel. Das Zimmer ist stets verschlossen. Wer nun üble Laune hat, oder sich ärgerlich fühlt, geht in die Schmollstube, schließt sie hinter sich zu und bleibt dort, bis seine Laune sich gebessert hat. Man will den besten Erfolg mit den Krodhagana bemerkt haben. Unseren Baumeistern wäre zu empfehlen, ebenfalls solche Schmollzimmer zu bauen. Die Einrichtung dieser Zimmer müßte dem Geschmack der Familienglieder angepasst sein. Wieviel Ehen wären glücklicher, wenn es bei uns Schmollzimmer gäbe und soviel Selbstverleugnung bestände, daß jeder, seine üble Laune rechtzeitig erkennend, ohne seine Nächsten zu quälen, sich in diesem Zimmer einschöpfe.

**Kaffee gegen Nervosität und Darmträgheit.** Ein Wiener Arzt, Dr. Bernhard Aschner, schreibt in einem seiner neueren Werke: Gut zu vertragen, ja fördernd für die Verdauung und das Allgemeinbefinden ist reiner Bohnenkaffee. Wir sind gewöhnt, die Coffeinwirkung vorzugsweise in bezug auf Herz und Nieren zu beachten. Es erweist sich aber, daß Coffein (am besten in Form von starkem schwarzem Kaffee) eines der wirksamsten und dabei harmlosesten Mittel ist, um den trägen Magen und Darm zur Tätigkeit anzuregen.


Der schwarze Kaffee wirkt direkt säuretilgend bei Säureüberschuß durch seine Bitterstoffe und seine beschleunigte Austreibung des Mageninhalts. Den Befürchtungen für eine Schädigung des Herzens und der Nieren muß man entgegenhalten, daß man ja bei den schwersten Herz- und Nierenerkrankungen das reine Coffein und das ihm verwandte Diuretin in konzentriertester Form in den Körper einspricht, und das bei Kranken, denen man vorher Kaffee strengstens verboten hat.

Die meisten Praktiker wundern sich allerdings sehr, wenn sie hören, daß ich nervösen,

oft sogar sehr nervösen Personen, starken Kaffee verordne, der sonst gerade solchen Kranken auf das strengste verboten zu werden pflegt. Aber ein Versuch mit diesem „gefährlichen“ Mittel, mit dem berühmten langsamen Gift, bei dem man 100 Jahre alt werden kann, wird alle Zweifler sofort eines besseren belehren.

Der Kaffee regt nicht nur die Magenentleerung an, sondern hilft in weiterer Folge und sehr erfolgreich die Verstopfung zu bekämpfen. Ich verordne daher Kaffee zum Frühstück, nach dem Essen oder am Nachmittag, also zwei Schalen täglich.

**Bei jeder Arbeit entsteht Wärme** als eine oft sehr unerwünschte Nebenerscheinung, daher die zahllosen Einrichtungen bei Maschinen, welche eine Überhitzung verhindern sollen; man denke nur an den Kühler der Automotoren. Aber nicht nur die Arbeit unserer Maschinen hat diesen Nebenerfolg der Wärmebildung, sondern auch der Körper der Tiere erwärmt sich bei seinen Arbeitsleistungen, freilich zumeist so wenig, daß man diese Erwärmung im allgemeinen nicht so deutlich nachweisen kann, aber feine Messungen haben uns auch hier zu interessanten Aufschlüssen verholfen. So hat man z. B. in dem Körper fliegender Schmetterlinge eine beträchtliche Erhöhung der Temperatur um mehrere Grade gegenüber der Außentemperatur nachweisen können. Und wir können dasselbe auch, allerdings sehr grob, an unserem Körper bemerken: Wenn wir bis zur Ermüdung einen Arm schnell und kräftig abwechselnd strecken und beugen, so haben wir sehr bald in den dabei am stärksten in Anspruch genommenen Muskeln des Oberarms eine ganz deutliche Wärmeempfindung. Praktisch macht unser Körper davon Gebrauch, nämlich um im Winter bei starker Kälte warm zu werden; wir haben dann ganz von selbst das Bedürfnis nach Bewegung. Und aus den gleichen Gründen ist kühles Wetter das beste „Wandermetter“, da wir uns beim Wandern bereits stark von innen erwärmen.

Redaktion: Dr. A. d. Böttlin, Zürich, Susenbergstr. 96. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unberlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werber & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen:  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 180.—,  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 90.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 45.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 22.50,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs:  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 200.—,  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 100.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 50.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 25.—,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 12.50

Wenige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen.