

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

Rubrik: [Impressum]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.03.2025

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 Mundausspülen 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 Zergehenlassen säuerlicher Bonbons, von Pfefferminzplätzchen, wirkt örtlich betäubend auf die Durstempfindung. Nicht selten ässt 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 herangezuchtete 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 andererseits, 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 Alkoholenusses. 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 mittleres Maß des Getränkes 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.

Bücherchau.

E. Hoffmanns Zeichenkunst. Serie 1 „Kinderzeichnen“. Verlag von Otto Maier in Ravensburg. Preis 1 Mk.

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

Obligatorische Schreibweise der Pamen der politischen Gemeinden für die Bundesverwaltung. 3. Auflage. Bern, Buchdruckerei Hans Feuz.

Redaktion: Dr. Ad. Uögtlin in Zürich U, Asylstrasse 70. (Beiträge nur an diese Adresse)

Man verlangt eingekauften Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.

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

Insertionspreise

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

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