

<b>Zeitschrift:</b>	Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
<b>Herausgeber:</b>	Pestalozzigesellschaft Zürich
<b>Band:</b>	39 (1935-1936)
<b>Heft:</b>	20
<b>Rubrik:</b>	Aerztlicher Ratgeber : was können wir tun, um den Hypochonder von seinem Leiden zu befreien?

### 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>**

## Aerztlicher Ratgeber.

Was können wir tun, um den Hypochonder von seinem Leiden zu befreien?

Von Dr. med. Alfred Lechler.

Die Hypochondrie ist zumeist ein dankbares Feld für jede sachgemäße ärztliche und seelsorgerliche Betätigung. Die erste Aufgabe ist es, den Hypochonder über die Entstehungsweise und harmlose Natur seiner Beschwerden aufzuklären. Wenn, wie dies der Fall zu sein pflegt, auf Grund der ärztlichen Untersuchung ein organisches Leiden ausgeschlossen werden kann, so wird der Kranke schon durch die Versicherung, daß er körperlich gesund ist und daß der Ausbruch eines schweren Leidens nicht zu befürchten ist, sich wesentlich beruhigen. Erfolgt dazu eine verständnisvolle Aufmunterung und eingehende Aussprache, auf die der Kranke großen Wert legt, so kann der Hypochonder in Kürze neuen Mut fassen und wieder Freude am Leben gewinnen. Da aber der Kranke dazu neigt, beim Auftreten erneuter Beschwerden rasch wieder kleingläubig zu werden, bedarf es unermüdlicher Geduld, um ihn immer wieder aufzurichten und seinen Willen zu stärken. Dabei ist jedoch große Vorsicht angezeigt, da schon ein unbedachtes Wort seine Angst erneut wachrufen kann. Geradezu verhängnisvoll ist es, wenn man ihn bedauert. Es wäre falsches Mitleid zu glauben, man müsse ihm die Teilnahme an seinen Beschwerden zum Ausdruck bringen.

Weiter gilt es, den Hypochonder von seiner ihaftigen Einstellung zu befreien. Er muß es lernen, im Leben zu stehen, nicht um sich nach Möglichkeit zu schonen, sondern um sich für andere hinzugeben. Er muß erkennen, daß die dauernde Beobachtung seines Gesundheitszustandes seine Beschwerden nur vermehrt und daß daher eine heilsame Gleichgültigkeit gegenüber seinen krankhaften Empfindungen nötig ist. Hiezu ist Ablenkung in jeder Form am Platze. Besonders eine

geregelte und befriedigende Tätigkeit macht den Hypochonder frei von seiner Selbstbeobachtung und läßt ihn auch an anderen Dingen Interesse gewinnen. Aus diesem Grunde ist das Aufgeben der gewohnten Berufssarbeit zu widerraten, so sehr auch der Hypochonder glaubt, die Ausübung seines Berufes trage zur Verschlimmerung seines Zustandes bei. Denn es ist kein Zweifel, daß er ohne wirkliche Arbeit immer mehr in seine krankhaften Befürchtungen hineingerät. Der Aufenthalt in Sanatorien ist nur dann zu empfehlen, wenn dort die seelische Natur des Leidens genügend berücksichtigt wird und nicht irgendwelche gegen die körperlichen Beschwerden gerichteten Maßnahmen in den Vordergrund der Behandlung gestellt werden, wodurch der Hang zur Selbstbeobachtung nur gefördert wird. Ferner hat der Kranke, wenn der Aufenthalt im Sanatorium von Erfolg begleitet sein soll, jegliche Unterhaltung über Krankheiten zu meiden, die ihm nur neue Nahrung für seine hypochondrischen Befürchtungen geben würde.

Die Aufgabe des Seelsorgers ist es, den Hypochonder von seinem Kleinglauben zu lösen und ihn auf die Heilung seines Leidens durch unerschütterliches Gottvertrauen hinzuweisen. Er wird dem Kranken dazu zu verhelfen suchen, daß nicht mehr sein eigenes Ich, sondern Gott der Mittelpunkt seines Lebens wird und daß er vertrauensvoll seine Gegenwart und Zukunft in seine Hand legt. Hat der Kranke damit Ernst gemacht, so wird die Besserung nicht lange auf sich warten lassen. Falls jedoch eine organische Krankheit bei ihm vorliegt, soll der Kranke nicht verzagen, sondern sein Leiden als heilsames Mittel zur inneren Ausreifung ansehen. Durch solche Einsicht vermag er von seinem Ich loszukommen, alles Klagen aufzugeben und sich über seine Beschwerden zu stellen.

Mit Erlaubnis des Verlags J. F. Steinkopf aus dem eben erschienenen sehr empfehlenswerten Buch „Seelische Erkrankungen und ihre Heilung“ von Dr. med. Alfred Lechler. Heilgarten-Bücherei, Band 4. Kart. Fr. 1.50.

## Hautleiden

### St. Jakobs - Balsam



von Apoth. C. Trautmann, Basel. Preis Fr. 1.75  
Hausmittel für wunde Stellen, Krampfadern,  
offene Beine, Haemorrhoiden, Verletzungen,  
Wolf, Brandwunden, Frostbeulen.  
7664

In allen Apotheken.

Geben Sie - Depot: ST. JAKOBS - APOTHEKE, BASEL

## sommersprossen

verstellen Ihr Antlitz, darum beugen Sie vor und wenden Sie unsere Universalcrème an, welche sie restlos zum verschwinden bringt. Diskreter Nachnahmeversand à 4.50

durch La Jeunesse, Abt. 80, Hug Neugasse 250, Zürich

## Drucksachen

für Private, Behörden, Vereine, Handel und Industrie,  
liefert in sauberer Ausführung die BUCHDRUCKEREI

**MÜLLER, WERDER & CO., ZÜRICH**