

# Nach der Sprechstunde kümmert sich dieser Hinwiler Hausarzt um Rind und Kind

**Hinwil** Bis vor Kurzem war Felix Zeller Oberarzt an der Klinik Hirslanden und Notarzt bei der Rega. Heute ist er Hausarzt, Familienvater – und Bio-Bauer aus Leidenschaft.

Karin Sigg

Wir befinden uns am Fusse des Bachtels, auf einem Bio-Bauernhof in Wernetshausen. Vor einem prächtigen Panorama grast friedlich eine Herde Galloway-Rinder. «Komm, wir zeigen dir die «Gallis», ruft der sechsjährige Frederik fröhlich und rennt Richtung Weide.

Sein Vater Felix Zeller steht neben einem der Rinder und streicht ihm liebevoll über den Hals. Die Galloways scheinen längst Teil der Familie zu sein. Seit rund acht Jahren kümmern sich Zeller und seine Frau Nora um die Tiere und den Hof. Sie unterstützen damit Noras Eltern Rick und Margrith Bither, die sich nach und nach aus dem Arbeitsalltag zurückziehen.

Das machen die beiden allerdings neben ihren medizinischen Berufen: Felix Zeller ist seit Anfang Jahr Hausarzt in einer Gemeinschaftspraxis in Hinwil, während Nora Zeller als Expertin für Intensivpflege an der Klinik Hirslanden in Zürich arbeitet. Dort haben sich die beiden auch kennen- und lieben gelernt. Denn vor seiner Hausarztztätigkeit hatte Felix Zeller in der Klinik eine 60-Prozent-Anstellung als Oberarzt auf der Notfallstation.

Die restlichen 40 Prozent war er als Notarzt für die Rega im Einsatz. Sowohl mit dem Helikopter als auch mit dem Ambulanz-Jet, um internationale Repatriierungen zu begleiten. «Das war eine sehr intensive Zeit, in der ich viele spektakuläre Einsätze erlebt habe», erzählt er.

Besonders in Erinnerung geblieben ist ihm ein Einsatz in einem Skigebiet, wo ein Jugendlicher ein Schädel-Hirn-Trauma erlitten hatte. «Wir hatten den ganzen Tag mit den fürs Skifahren typischen Unfällen mit Knochenbrüchen zu tun, die allerdings kaum lebensbedrohlich waren.» Gegen Abend wurde sein Team jedoch in den Fun-Park gerufen, in dem ein Jugendlicher auf den Kopf gestürzt war. Als klar wurde, dass der junge Skifahrer in Lebensgefahr schwebte, war schnelles Handeln ge-

fragt. «Es war so surreal: Nur wenige Meter entfernt waren junge Erwachsene beim Après-Ski, während unser Patient und wir um sein Leben kämpften.»

Der Helikopter peilte direkt das Universitätsspital Zürich an. Wo sich der Verdacht erhärtete, dass der Patient eine Hirnblutung erlitten hatte. «Zu unser aller Erleichterung konnte er das Spital einige Zeit später vollständig genesen und ohne Folgeschäden verlassen», so der erfahrene Arzt.

«Es gab immer wieder Fälle, die mir und meinen Kollegen an die Nieren gingen – ganz besonders, wenn Kinder involviert waren.» Später zu erfahren, ob sich die Patienten wieder erholt hätten, sei deshalb für viele Rettungskräfte wichtig für die Verabreichung eines Einsatzes.

## Eigentlich hatte er andere Pläne ...

Zeller ist in Süddeutschland geboren, aufgewachsen und hat dort 2008 auch sein Psychologiestudium abgeschlossen. «Ursprünglich träumte ich davon, eine Psychotherapiepraxis auf einem Bauernhof zu führen», erzählt er. Neben den klassischen

Sitzungen wollte er Bewegung und Kontakt zur Natur in die Therapien einfließen lassen.

Finanzielle Überlegungen – die Weiterbildung zum Psychotherapeuten ist sehr teuer – liessen ihn jedoch einen anderen Weg einschlagen. «Ich entschied mich dazu, Medizin zu studieren und den Facharzt für Psychiatrie anzuschliessen.» Gesagt, getan.

Wobei der eingeschlagene Weg leicht die Richtung änderte: «Im Verlauf des Studiums merkte ich, dass mich somatische Medizin eigentlich auch unglaublich interessiert.» Obschon er eigentlich nie Arzt werden wollte. Und so blieb er ungeplant dabei «hängen».

In der Mitte seines Medizinstudiums absolvierte er ein Praktikum auf einer Notfall- und Intensivstation. «Es war spektakulär, da die ganze technische Palette des medizinischen Handwerks gefordert war.» Die Faszination für diesen Medizinbereich liess ihn nicht mehr los und sollte seine Karriere entscheidend prägen.

Dass sein Weg nach Studienabschluss in die Schweiz führte, war eher Zufall. Zwei Studienkol-



## «Die Arbeit in der Natur war für mich ein wichtiger Gegenpol.»

Felix Zeller  
Hausarzt

legen zogen für eine Assistenzarztstelle ins Bündnerland, und Zeller schloss sich ihnen an. In Ilanz fand er eine Stelle in der Inneren Medizin. «Wir hatten eine WG in der Surselva und verbrachten den grössten Teil unserer Freizeit beim Skifahren», sagt er rückblickend.

## ... und dann kam die Notfallmedizin

Dass Zeller mit 36 Jahren die Chance erhielt, als Assistenzarzt in die Intensivmedizin der Klinik Hirslanden einzusteigen, emp-

findet er bis heute als Glücksfall: «Es ist nicht selbstverständlich, dass einem noch unerfahrenen Arzt diese Möglichkeit geboten wird.» Berufsbegleitend absolvierte er weitere Ausbildungen und erlangte schliesslich die Facharztztitel für Innere Medizin und Intensivmedizin.

Während dieser Lehr- und Wanderjahre sammelte er Erfahrungen in verschiedenen Institutionen, unter anderem am Universitätsspital Zürich und am GZO Spital Wetzikon. Dort kam er erstmals mit dem Rettungs-



Felix Zeller im Einsatz als Rega-Notarzt.



Bild: privat

Die «Gallis» gehören längst zur Familie: Felix und Nora Zeller mit Frederik



Der Doktor und das liebe Vieh: Felix Zeller mit seinen Galloway-Rindern.

Bilder: Karin Sigg

dienst Regio 144 in Kontakt und entdeckte die Notfallmedizin für sich. Deshalb liess er sich auch noch zum Notarzt ausbilden und arbeitete zeitweise als Freelancer von zu Hause aus.

Inzwischen hatten er und seine damalige Arbeitskollegin Nora geheiratet. Mit der Geburt von Frederik und Ronja war die Familie komplett. «So konnte ich bei meiner Familie sein und in Notfällen einfach ins Auto steigen und losbrausen.»

Anders wurde es mit seinen späteren Tätigkeiten als Ober-

arzt an der Klinik Hirslanden und als Notarzt bei der Rega. «Immer wenn ich beim einen Arbeitgeber zum Beispiel an Weihnachten freihatte, arbeitete ich dafür beim anderen und umgekehrt.»

Die anspruchsvollen Doppelrollen hatten ihren Preis. «Wenn ich nach Hause kam, haben meine Kinder meist geschlafen.» Hinzu kam, dass er und seine Frau kaum gemeinsame Zeit hatten, weil sie als Intensivpflegefachfrau oft dann arbeitete, wenn er freihatte. «Ausserdem war unsere Freizeit durch den Schichtbetrieb kaum planbar.»

Einen Ausgleich fand Zeller schon damals auf dem Hof seiner Schwiegereltern. «Die körperliche Arbeit in der Natur war für mich ein wichtiger Gegenpol zu meinem stressigen Alltag als Arzt.»

Seit seinem Wechsel in die Hausarztpraxis kann er sich dort noch stärker einbringen. Weil seine Schwiegereltern allmählich ins Pensionsalter kommen, ist jede zusätzliche Hand willkommen. «Die grossen Arbeiten wie das Heuen sind weiterhin Familiensache», sagt er lachend. Da packen auch Noras Brüder Nik und Ben mit an.

Wenn Felix Zeller nach Feierabend den Arztkittel an den Haken hängt, mistet er Ställe aus, schneidet Dornen oder schlägt Pfähle ein. Arbeiten, bei denen er gleichzeitig abschalten kann. Besonders schätzt der Familienvater aber, dass er seine Kinder nun

beim Aufwachsen begleitet und wichtige Momente ihres Lebens nicht mehr verpasst.

#### Patienten längerfristig begleiten

Sein Wechsel in die Hausarztpraxis hat aber auch noch einen anderen Grund: «Bei meinen Einsätzen für die Rega und auf der Intensivstation gab ich die betreffenden Patienten bereits nach kurzer Zeit weiter, ohne ihren weiteren Gesundheitsverlauf mitverfolgen zu können.» Das bedauerte er je länger, desto mehr.

«Schon immer haben mich Menschen fasziniert: Wie unterschiedlich sie sind, von der Umwelt geprägt werden, und wie individuell sie sich entwickeln.» Diese konstante Nähe zu den Patienten fehlte ihm bisher. «Dass ich als Hausarzt meine Patienten nun in ihrer Individualität und Entwicklung unterstützen kann, bereitet mir sehr viel Freude.»

Fast scheint es, als würde sich damit ein Kreis schliessen. Der Mann, der ursprünglich von einer Psychotherapiepraxis auf einem Bauernhof träumte, beschäftigt sich heute nicht nur als Hausarzt mit dem Menschen. Die Bedeutung der Atmung für die Gesundheit führte sogar zur Entwicklung einer eigenen Atem-App (siehe Artikel rechts).

Nach vielen Umwegen ist Felix Zeller dort angekommen, wo er ursprünglich hinwollte: bei einer ganzheitlichen Sicht auf den Menschen, mit engem Bezug zur Natur.

## Der Atem, unser unsichtbares Lebenselixier

**Hinwil** «Shii-haa» ist eine lautmalerische Bezeichnung für das Ein- (shii) und Ausatmen (haa) und gleichzeitig der Name einer neuen App, die der Hinwiler Hausarzt Felix Zeller entwickelt hat.



Felix Zeller hat eine App entwickelt, die das bewusste Atmen fördert – und den direkten Austausch mit dem Arzt ermöglicht.

Bild: Karin Sigg

#### Karin Sigg

Der Berufsweg des ehemaligen Not- und Intensivarztes Felix Zeller führte ihn über verschiedene Stationen. Heute ist er Hausarzt in einer Hinwiler Gemeinschaftspraxis. Während seiner Berufsjahre ist ihm etwas aufgefallen, das ihn nicht mehr loslassen sollte: «Die Atmung ist etwas, das fast jeder Mensch ohne viel Aufwand positiv beeinflussen kann.»

Aus diesem Grundgut heraus entwickelte und realisierte Zeller selbständig eine Atem-App, die am 1. Juni unter dem Namen «shii-haa» offiziell startete. Doch was kann man sich darunter vorstellen? Wie funktioniert eine Atem-App?

Zuerst durchläuft die Nutzerin oder der Nutzer einen kurzen Fragenkatalog, um die Auswahl der Übungen anzupassen. «Es werden Fragen zum persönlichen Gesundheitszustand gestellt und dazu, was man mit der Atmung optimieren möchte.»

Dann schlägt die App passende Übungen vor, die dem erstellten Profil entsprechen. «Diese lassen sich sehr leicht in den Alltag einbauen», sagt Zeller. «Ausserdem werden keine zusätzlichen Geräte wie etwa Fitnesstracker oder Pulsbänder benötigt.»

Mit den Übungen soll ein stärkeres Bewusstsein für den eigenen Atem geschaffen werden. «Was längerfristig einen positiven Effekt auf Körper und Geist hat», so der Fachmann. Ein Umstand, der wissenschaftlich sehr gut erforscht sei, im Alltag jedoch oft unterschätzt werde.

#### Nutzer entscheidet, was mit den Daten geschieht

Die eingegebenen Daten würden nur beim Nutzer abgespeichert. Wer eine persönliche Interaktion mit Felix Zeller wünscht, kann ihm die eingegebenen Angaben auch weiterleiten. Was diese App wesentlich von anderen unterscheidet: «Ich möchte den Zugang zum persönlichen Austausch und damit eine Ergänzung zur klassischen Sprechstunde schaffen.»

### «Ich möchte eine Ergänzung zur klassischen Sprechstunde schaffen.»

**Felix Zeller**  
Hausarzt

Bereits ist der engagierte Arzt daran, die App um eine weitere Möglichkeit zu ergänzen: In einem nächsten Schritt möchte er gemeinsam mit einem erfahrenen Atem-Coach «shii-haa Hub» aufsetzen, eine Plattform mit Angeboten und Profilen von passenden Coaches oder Therapeuten aus der Region. «So entsteht künftig ein gemeinsamer virtueller Raum, in dem Angebote und Kontakte vermittelt, Livesessions besucht oder Termine gebucht werden können.»

#### Abo passt sich den Bedürfnissen an

Wer die App ausprobieren möchte, kann sie 14 Tage lang gratis

testen. Dann wird eine Registrierung notwendig, und man kann zwischen drei verschiedenen Abo-Modellen entscheiden. Vom einfachen Grundmodell, bei dem der Nutzer frei entscheiden kann, wie viel er dafür geben möchte, bis zum Premiumabo – bei diesem kann unter anderem die Atmung mittels eines mathematischen Algorithmus und künstlicher Intelligenz über das Handymikrofon auf dem Gerät individuell analysiert und als Feedback an den Nutzer zurückgegeben werden.

Die Entwicklung der App hat Felix Zeller einiges an Schweiß und Nerven gekostet. «Ich bin kein IT-Fachmann», erzählt er augenzwinkernd, «doch ich wollte eine Applikation erschaffen, hinter der ich voll und ganz stehen und jeden einzelnen Schritt nachvollziehen kann», erklärt er seine Motivation. Finanzielle Interessen seien dabei nie die treibende Kraft gewesen. Vielmehr möchte Zeller Menschen einen einfachen Zugang zu Atemtechniken ermöglichen, die sie selbstständig in ihren Alltag integrieren können.

Damit ist der erfahrene Mediziner da, wo er schon immer hinwollte. Nämlich den Menschen ganzheitlich zu beraten und zu begleiten, über die Sprechstunde hinaus. «Weg von Krankheiten, hin zu einem bewussten Leben.»

#### TYPISCHE ANWENDUNGSBEREICHE

- Schlaf: «Im Sprechstundenalltag eines der meistgenannten Probleme», so Zeller. Das können zum Beispiel Einschlaf-/Durchschlafstörungen oder Schlafapnoe sein. «Schlafprobleme machen viel Stress und den Körper dadurch anfälliger für Krankheiten.»
- Nervenkleid: Ob Schachspieler, Musiker, Schauspieler, ob bei Prüfungsängsten oder Stress vor dem Halten von Vorträgen – «schneller, flacher Atem und Herzerasen machen uns das Leben schwer.»
- Energiehaushalt: Müdigkeit behandeln, mehr Energiereserven haben, das Nervensystem stimulieren und einen stärkeren Fokus setzen können.

- Schmerzverarbeitung: «Atemübungen mit bewusstem Anhalten des Atems können konservative Schmerztherapien positiv beeinflussen.»
- Performance: Sportler wie Taucher/Freediver können ihre Lungenkapazität erhöhen, die Atemmechanik optimieren. Und generell gilt für jede Sportart: Die Stabilität von Brustkorb/Zwerchfell kann verbessert werden. «Auch Ausdauersportler profitieren davon, wenn sie nicht mehr so schnell ermüden.» (ks)



erik und Ronja.