

... Olga Felix, Hausärztin in Meisterschwanden (AG) und Demeter-Landwirtin in Aesch (LU)

# «Meine Gesundheit zeigt mir meine Grenzen»

**Daniel Lüthi**

Freier Journalist und Fotograf, Medientrainer, Bern

Ihre beiden Arbeitsorte sind völlig verschieden, liegen aber ganz nahe beieinander: Olga Felix ist Hausärztin in Meisterschwanden und Demeter-Landwirtin in Aesch. Praxis und Bauernhof befinden sich in unmittelbarer Nähe des Hallwilersees – der Ursprung der beiden Lebensmittelpunkte aber ist in Russland zu suchen. Und in einem Schlüsselsatz von Olga Felix: «Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich den anderen helfen.»

## Im falschen Film?

Als sie 2005 aus Russland in die Schweiz kam, erlebte sie auf verschiedenen Ebenen eine Art Schock. Der Spitalalltag führte zur frühen Erkenntnis, dass die Arbeit hierzulande einen derart hohen Stellenwert hat, dass daneben nichts mehr Platz hat. Vom Morgen bis am Abend war sie immer dran, «und zwar sowohl im Spital als auch in der Praxis. Oft konnten wir nicht mal



mehr aufs WC gehen.» Sie wusste: Das konnte es nicht sein, das wollte sie nicht. «Ich kam wegen meines Mannes hierher, hatte aber keine Zeit mehr für ihn.» Von Beginn weg interessierten sie auch andere Aspekte in der neuen Heimat, beispielsweise die Produkte der hiesigen Landwirtschaft, schliesslich war sie mit den Prinzipien einer umsichtigen Selbstversorger-Kultur gross geworden, die auf russischen Datschas praktiziert wird. «Als ich sah, wie viel Gift die Schweizer Bauern dem Boden zumuten, glaubte ich, im falschen Film zu sein.» ‘Versuchen wir es selbst und machen wir es besser’, war die Devise. Als Olga und Franz Felix eine Möglichkeit sahen, den elterlichen Hof des Ehemannes zu übernehmen, begannen sie, ihre Ideen und Ideale in die Tat umzusetzen. Damit sagten die beiden «ja» zu einem Puzzle, das sich gegenseitig ergänzt und befruchtet, wie sie schwärmen: Er arbeitet weiterhin als Englischlehrer an einer Berufsschule, sie nach wie vor als Ärztin in ihrer eigenen Praxis, beide Teilzeit. Weil beide zusammen jetzt zusätzlich noch einen zehn Hektar grossen Demeter-Hof bewirtschaften, ohne an allem selbst zugrunde gehen zu wollen.

### Weniger ist mehr

Wenn Olga Felix vor ihrem Bauernhaus auf der Egg in Aesch steht, das zurzeit ihre Eltern und eine eingemietete Familie bewohnen, und wenn sie geradeaus Richtung Seetal und Beromünster blickt, dann sieht sie rechts den Hallwilersee und links den Baldeggersee. Sie wirkt entspannt, nicht gestresst durch die verschiedenen vielschichtigen Aufgaben. Vor dem Haus reifen in Obstplantagen Birnen und Äpfel, Erdbeeren und Himbeeren; hinter dem Haus grunzt ein halbes Dut-

### «Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich den anderen helfen.»

zend Wollschweine, es grasen rund zehn braune Kame-run-Schafe. Im Boden warten Einkorn und Gerste auf den Frühling. «Jetzt müssen wir nur noch den Dinkel säen», sagt Felix. Dass ihr Name lateinisch ‘glücklich’ bedeutet, wirkt in solchen Momenten wie selbstverständlich, nicht zufällig.

«Unsere Tiere sind eher als Mitarbeiter für die Landschaftspflege und die Bodenbearbeitung gedacht; dass sie uns noch Fleisch liefern, ist ein schöner Nebeneffekt.» Der Selbstversorgung als Ideal aus Russland scheint man hier sehr nahe zu sein, fast nur Süssigkeiten, Milch und Rindfleisch kauft Olga Felix auswärts. «Mit meinem Pensum als Hausärztin kann ich keine Kühe halten.» Aber eben: ‘Weniger ist mehr’ ist hier ein prägendes Motto, in allen Bereichen. Sicher seit 2012, als Olga

### Zur Person



Olga Felix wurde 1979 in der Nähe von St. Petersburg in Russland geboren. In St. Petersburg schloss sie 2002 auch ihr Medizinstudium ab, und sie lernte dort 2004 ihren heutigen Ehemann kennen, der die Stadt als Tourist besuchte. 2005 heirateten die beiden und lebten von da an zusammen in der Schweiz. Ihre erste Stelle in der neuen Heimat fand sie in der Klinik Permanence in Bern. Anschliessend

war sie am Kantonsspital Aarau (Innere Medizin und Infektiologie), in der Luzerner Psychiatrie und im Paraplegikerzentrum Nottwil tätig. Nach der Geburt ihres Sohnes und einer längeren Krankheit entschied sie sich, Hausärztin zu werden. 2012 erwarb sie den Facharzttitel «Allgemeine Innere Medizin». Verschiedene Stellen in Gemeinschaftspraxen erfüllten ihre Erwartungen nicht. 2018 machte sie sich in Meisterschwanden (AG) mit einer eigenen Praxis selbständig. Hier arbeitet sie nach wie vor drei Tage pro Woche. 2014 absolvierte sie in Hohenrain eine Ausbildung zur Landwirtin. Seit 2016 führt sie zusammen mit ihrem Mann, einem Englischlehrer, einen Demeter-Hof in Aesch (LU). Das Ehepaar wohnt mit seinem neunjährigen Sohn in Ermensee (LU).

Felix nach der Geburt ihres Sohnes während einhalb Jahren krankheitshalber nicht berufstätig war. «Ich hatte Angst, nicht mehr gesund zu werden», sagt die Ärztin, und offenbar hat ihr diese Patientenerfahrung einen anderen Lebensstil geradezu aufgedrängt: «Meine Gesundheit zeigte und zeigt mir meine Grenzen.»

Leiden ihre Patientinnen und Patienten nicht unter ihrer beschränkten Verfügbarkeit? «Stimmt, ich bin nur an drei Tagen in der Praxis», entgegnet Felix ruhig und überzeugt – «dann aber mit Energie und Lust. Es gibt auch andere Anlaufstellen, und wenn jemand ein wirklich ernsthaftes medizinisches Problem hat, muss ich ihn ohnehin weiterverweisen. Persönlich erhalte ich auf dem Hof den nötigen Ausgleich – und den Schub Energie, den die Natur gratis zu vergeben hat.»

### Mit der Natur, nicht gegen sie

‘Weniger ist mehr’ gilt als Prinzip natürlich auch für die Landwirtschaft hier. «Mit unserem Wahn, immer noch mehr Kilos, mehr Ertrag zu erwirtschaften, haben wir unsere Pflanzen und Tiere genetisch verändert. Ob und wie wir das alles verdauen können, interessiert niemanden», das wisse sie spätestens seit ihrer Ausbildung in einer renommierten Landwirtschaftsschule. «In Hohenrain habe ich vor allem erfahren, dass es noch viel schlimmer ist, als ich dachte mit

der Zerstörung unserer Lebensgrundlagen, dort habe ich vor allem gelernt, was ich *nicht* will», stellt Olga Felix fest – und macht gleich auch den Unterschied zwischen 'Demeter' und 'Bio': «Die Bio-Produktion ist immer noch über weite Strecken ein Kampf gegen die Natur, und der wird halt auch mit Giften geführt, Kupfer und Schwefel zum Beispiel.» Sie wolle *mit* der Natur

**«Aus Russland weiss ich, dass ein guter Arzt vor allem mit den Augen, den Ohren und mit seinem Tastsinn arbeiten muss.»**

arbeiten und nicht *gegen* sie, das sei ein Grundsatzentscheid, «so, wie eine Frau auch nicht nur ein bisschen schwanger sein kann». Pflanzenschutzmittel würden hier also nicht verwendet, erklärt Felix, «wir stärken unsere Pflanzen mit Mikroorganismen – ähnlich, wie das auch in unserem Darm geschieht». Auch in ihrer Praxis sehe sie sich nicht primär als Heilerin, die Prävention stehe für sie im Vordergrund, «und hier ist eine gesunde Ernährung das A und O». Sie sei überzeugt davon, dass beispielsweise Gluten- und Laktose-Intoleranzen oder Cholesterin-Probleme auf eine ungesunde Produktion und Ernährung zurückzuführen seien, sagt Felix. Und fügt hinzu: «Wachstumsförderer, Hormone und Kraftfutter verändern beim Fleisch die Zusammensetzung der Fette, und die kennen unsere Körper halt nicht.» Mit solchen Aussagen macht sie die Verbindung zwischen Landwirtschaft und Medizin, und damit den inneren Zusammenhang zwischen ihren beiden Berufen, endgültig klar.

### Warten als Rezept

Es erstaunt also nicht, dass sich Olga Felix als Ärztin gerade bei der Trinkwasser- und der Pestizid-Initiative stark engagiert hatte, die vor kurzem an der Urne abgelehnt wurden. Es drängt sich die Frage auf, wie eine solche Frau mit einer solchen Einstellung in diesem Umfeld lebt. Wird sie angefeindet? Die Plakate, die sie auf dem Hof aufgehängt habe, seien weggerissen worden, erzählt sie. In der Praxis seien sie hinter Glas und damit relativ sicher gewesen. 'Haben Sie keine Angst, ja zu ihrer Gesundheit zu sagen', habe sie als Slogan hingehängt. Mit ihren klaren blauen Augen schaut sie das Gegenüber unbeirrt an.

«Eine Exotin bin ich vielleicht schon», lacht Olga Felix, «aber die Nachbarn schauen bei uns über den Zaun wie sonst nirgends. Es ist ja nicht so, dass sie es nicht anders wollen. Sie können einfach nicht anders.» Ein Beispiel: Wenn sich jemand für ihre schönen Birnen interessiere

und frage: «Was machst du dafür?», antworte sie: «warten». Und zwar deshalb: «Nützlinge fliegen am Tag, Schädlinge in der Nacht», dies sei ihr offenes Geheimnis. Also habe sie in der Obstanlage kleine Wasserbecken mit Solarlampen darüber installiert, also Lichtfallen, welche die Schädlinge in der Nacht anlocken. «Sie ertrinken – und die Vögel haben am Morgen ein wunderbares Frühstück.» Gerade hier sei die langsame Veränderung gut sichtbar, es habe viel weniger solche Schädlinge als zu Beginn – wobei sie den Begriff mit Anführungs- und Schlusszeichen umgehend relativiert.

### Demeter-Medizin?

Und in der Medizin? Bedeutet ihre 'alternative' Haltung, dass sie der Schulmedizin kritisch gegenübersteht und vor allem komplementärmedizinische Methoden anwendet? Gibt es aus ihrer Sicht gar etwas wie eine 'Demeter-Medizin'? «Ich orientiere mich an den Bedürfnissen meiner Patientinnen und Patienten», antwortet Olga Felix. «In der Komplementärmedizin habe ich keine Ausbildung. Aber aus Russland

**«Persönlich erhalte ich auf dem Hof den nötigen Ausgleich – und den Schub Energie, den die Natur gratis zu vergeben hat.»**

weiss ich, dass ein guter Arzt vor allem mit den Augen, den Ohren und mit seinem Tastsinn arbeiten muss.» Computertomografen und MRI-Geräte habe es dort damals noch nicht gegeben, als sie Medizin studierte, gerade deshalb aber sei die Chirurgie in Russland ihrer Meinung nach damals bereits weit entwickelt gewesen, erklärt sie. «Dass ich gelernt habe, vor allem mit meinen Sinnen zu arbeiten, ist für mich heute noch ein Vorteil.» Und wenn ein technisches Gerät ihren Befund bestätigt – umso besser.

Dass sie in ihren beiden Berufen erfolgreich unterwegs ist, bestätigen verschiedene Indikatoren. In ihrer Praxis gebe es seit langem einen Aufnahmestopp, über fehlende Patientinnen und Patienten könne sie sich also nicht beklagen.

Und in der Landwirtschaft gelte ihr Hof als beispielhaft. Es sei geradezu ein Vorzeigehof, denn die Führungen, die sie anbieten, seien immer schnell ausgebucht. Dazu kommt ein Höhepunkt, der bevorsteht: Die seinerzeitigen Lehrmeister von Olga Felix aus der Bauernschule Hohenrain haben sich für einen Besuch auf dem Demeter-Hof der Ärztin aus Russland angemeldet.

**Bildnachweis**  
Fotos: Daniel Lüthi