



## CURRICULUM VITAE

**Vorname und Nachname:** Tomas Hrasko  
**Geburtsdatum:** 05. 08. 1984  
**Nationalität:** Tschechische Republik  
**Arbeitsbewilligung:** C  
**Adresse:** Bombachstrasse 3,  
8049 Zürich  
**E-Mail:** tomas.hrasko@bluewin.ch  
**Kontakt:** +41 76 331 64 47

### Beruflicher Werdegang

---

- 2024-Ggw. Co-Founder Phoenix Health.ch  
Environmental Health Coaching and Forest Bathing
- 2023-Ggw. Oberarzt  
Notfallzentrum Hirslanden Privatklinik Linde in Biel, CH
- 2021-Ggw. Ärztlicher Leiter, Fortbildung Klinische Umweltmedizin SCOPRO,  
verantwortlich für die Entwicklung der Online und der Präsenz-Kurs Fortbildung
- 2021-Ggw. Belegarzt, Hormon- und Diabeteszentrum der Seegartenklinik AG in Kilchberg,  
ganzheitliche Endokrinologie und Diabetologie, Klinische Umweltmedizin
- 2021-2023 Belegarzt, Praxis für Schilddrüse, Hormone und Diabetes in Altstätten AG,  
Endokrinologie und Diabetologie
- 2021-2022 Belegarzt, Biomedizinisches Kompetenzzentrum Rorschach AG, ganzheitliche  
Endokrinologie und Diabetologie, Klinische Umweltmedizin
- 2018-2020 Stv. Oberarzt, Notfallzentrum, Hirslanden Klinik Linde in Biel, Schweiz
- 2017-2020 Stv. Chefarzt, Facharzt für Endokrinologie und Diabetologie (zertifizierte  
Weiterbildungsstätte), Stoffwechselzentrums STEPS AG in Biel, Schweiz
- 2015-2017 Assistenzarzt/Facharzt für Endokrinologie und Diabetologie; (zertifizierte  
Weiterbildungsstätte), Stoffwechselzentrum STEPS AG in Biel, Schweiz
- 2014-2015 Assistenzarzt für Endokrinologie und Diabetologie. Endokrinologisches Institut,  
Abteilung für klinische Endokrinologie, Prag, Tschechische Republik  
Wissenschaftlich tätig im Rahmen des angefangenen PhD Studiums mit dem  
Prof. Martin Haluzik, M.D., PhD, Thema Insulinresistenz, metabolisch gesunde  
Adipositas
- 2011-2014 Assistenzarzt in Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin (Schwerpunkt  
Endokrinologie und Diabetologie), Abteilung Innere Medizin 2 des  
Lehrkrankenhauses Na Bulovce, Prag, Tschechische Republik

## **Ausbildung und Weiterbildung**

---

2023-2024	Nature and Forest Therapy Guide ANFT (Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs)
2021-2021	Fortbildung zum zertifizierten Fachberater für Darmgesundheit, Fachakademie für Darmgesundheit, Institut AllergoSan, Graz
2020-2021	Klinische Umweltmedizin SCOPRO, offizielle Fortbildung der Europäischen Akademie für Klinische Umweltmedizin EUROPAEM
2018	Fähigkeitsausweis Halssonographie der schweizerischen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (SGUM)
2016	Facharztprüfung Endokrinologie und Diabetologie mit der Anerkennung durch die schweizerische Medizinalberufekommision (MEBEKO)
2011	Promotion zum Doktor der Medizin mit summa cum laude und mit dem Preis des Dekans der medizinischen Fakultät für exzellente Studienergebnisse (Top 1% der Studenten)
2004-2011	Studium der Humanmedizin an der Karls-Universität, Prag, Tschechische Republik, klinische Famulaturen: Universitätsspital Graz, Österreich; Erlagen, Deutschland; und Medway Maritime Hospital Gillingham Kent, England
1998-2004	Jan-Neruda-Gymnasium, Prag Tschechische Republik Abschluss mit Abitur (Top 1% der Studenten)

## **Fachgesellschaft-Mitgliedschaft**

---

- Mitglied der schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie (SGED)
- Mitglied der Europäischen Gesellschaft für Klinische Umweltmedizin e.V.
- Mitglied des Umweltverbandes Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz (AefU)
- Vorstandsmitglied Wohnbaugenossenschaft Gesundes Wohnen MCS, Zürich, CH
- Vorstandsmitglied der Swiss Society for Antiaging Medicine and Prevention (SSAAMP), CH
- Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland, BUND, D
- Ärztesgesellschaft des Kantons Zürich (AGZ)
- Verbindung der Schweizer Ärzte und Ärztinnen (FMH)

## **Sprachkenntnisse**

---

Deutsch	Fließend in Wort und Schrift Goethe-Zertifikat C1 – Zentrale Mittelstufenprüfung, Goethe-Institut
English	Fließend in Wort und Schrift Cambridge University Certificate in Advanced English (CAE), Council of Europe Level C1, British Council
Französisch	Konversationssicher, gute Kenntnisse (B1)
Tschechisch	Muttersprache

## **Aktivitäten und Interessen**

---

Shinrin Yoku, Skifahren und Langlaufen (geprüfter Skilehrer), Alpinistik inkl. Gletscherwanderungen und Eisklettern (SAC und ÖAV Mitglied), Sportklettern, Rudern, Schwimmen im kalten Wasser (Wim Hof Methode), Immkern, Tai Chi Chuan Chen Stil, Qi Gong, Pilates und klassische Gitarre.

