

# FORUM ALPINUM

02-2024



**SGGM | SSMM**

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin  
Société Suisse de Médecine de Montagne  
Società Svizzera di Medicina di Montagna



**Neue Empfehlungen für Retter bei Lawinenunfällen:**

Seite 4

- Richtiges Verhalten kann entscheidend sein

**Wichtiger Termin: 2. November 2024:**

Seite 7

- Bergrettungsmedizin-Tagung/  
SGGM-Jubiläumsgeneralversammlung

**Nach neun Jahren als SGGM-Präsidentin:**

Seite 8

- Corinna Schön schaut zurück

**SGGM-Winterkurse:**

Seiten 20/21

- Ein Mehrwert für zukünftige Bergretter

[www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch)



## Inhalt

- 03 **Tommy Dätwyler** | Editorial
- 04 **Tommy Dätwyler** | Interview mit Alex Kottmann  
Neue Empfehlungen zur Versorgung von Lawinenopfern
- 08 **Tommy Dätwyler** | Interview mit Corinna Schön  
Rückblick auf 9 Jahre Präsidium
- 13 **Tommy Dätwyler** | Gespräch mit Buchautorin Maya Lalive  
Alles eine Frage der Mentalen Stärke
- 20 **Christine Fischer** | Freeride-Kurs I  
Wenn das Herz für die Natur und die Medizin schlägt
- 21 **Nathalie Greber** | Freeridekurs II  
«Medizinisches Skifahren» als neue Disziplin
- 23 **Die wichtigsten Termine zum übertragen:**  
Die Agenda für den Leuchtstift



**Titelbild:** Es ist nicht immer der Helikopter...  
Trainingssituation aus dem Freeride-Kurs. (Foto: SGGM)

## Impressum Forum Alpinum

### Herausgeber / Éditeur

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin  
Société suisse de médecin de montagne  
Società Svizzera di Medicina di Montagna

### Präsidium / Présidence

Corinna Schön  
Email: praesident@sggm-ssmm.ch

### Kassier / Caissier

Michael Bigger  
Email: kassier@sggm-ssmm.ch

### Beitritts-Anmeldung / Inscription d'entrée

Sekretariat SGGM  
Daniela Berther, Langenjohnstrasse 4, 7000 Chur  
Email: sekretariat@sggm-ssmm.ch

### Redaktion / Rédaction

Tommy Dätwyler  
Mobile: +41 79 224 26 39  
Email: redaktion@sggm-ssmm.ch  
tommy.daetwyler@bluewin.ch



### Layout / Mise en page

Druckform – die Ökodruckerei  
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

### Erscheinen

4 x jährlich / par an

### Redaktionsschluss Ausgabe 03–2024

Ende Mai 2024

### Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei  
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

### Jahrgang

30, Nr. 2, April 2024



### SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin  
Société Suisse de Médecine de Montagne  
Società Svizzera di Medicina di Montagna



## Liebe SGGM-Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser

Leben heisst Veränderung. Für uns Menschen birgt diese stetige Veränderung die grosse Herausforderung der Anpassung. Wir tun gut daran, uns mit kleinen und grossen Veränderungen auseinanderzusetzen und mindestens eine Haltung dazu zu gewinnen. Nicht immer, aber wenigstens ab und zu haben wir die Möglichkeit, mindestens teilweise mitzubestimmen, wohin die Reise geht oder welche Weichen wie gestellt werden.

Was politisch und privat Sinn macht, gilt erst recht für Vereine und Organisationen, wie die SGGM eine ist. Ohne Engagement und ohne Herzblut geht auch bei uns nichts — bleibt die Arbeit leer. Es sind die Menschen und ihre Individualität, welche unserem eigenen Tun und der Art und Weise, wie wir uns organisieren, Inhalt und Sinn geben. Der Mensch ist und bleibt trotz immer schnellerer Digitalisierung — mindestens im Kern — ein soziales Wesen. ... und das zum Glück!

Veränderungen zeichnen sich auch in der Organisation der SGGM ab: So haben wir an der nächsten Generalversammlung am 2. November das Präsidium neu zu besetzen. Nach neun Jahren hat sich Corinna Schön im letzten Herbst entschieden, das Präsidium an den berühmten Nagel zu hängen. Für Corinna Schön ist die Digitalisierung Segen und Fluch zugleich. ... im Interview auf Seite 8 erklärt sie weshalb. Und: Wen interessiert dieses Amt, wer hätte Lust sich als Präsidentin oder als Präsident in der SGGM zu engagieren? Die Ausschreibung auf Seite 9 dieses Heftes.

Ebenfalls verlassen wird uns Ende Jahr Daniela Berther auf dem Sekretariat. Siebeneinhalb Jahre (seit Sommer 2017) wird Daniela Ende Jahr für die SGGM — für uns alle — Zeit, Kraft und Nerven investiert haben. Ihre Arbeit ist in dieser Zeit nicht nur mehr, sondern auch aufwändiger und nervenaufreibender geworden. Nicht alle Mitglieder haben es ihr so leicht wie möglich gemacht. Sie wird an dieser Stelle noch persönlich auf ihre Erfahrungen als ruhender Pol und Trouble-Shooter zurückschauen.

Neu sind auch die Empfehlungen der ICAR MEDCOM bei der Beurteilung und Behandlung von Lawinenofern. Sie werden seit einem Jahr auch im SGGM-Lawinenkurs vermittelt. Was genau und weshalb neu gelehrt und vermittelt wird und welche Vorteile die neue Sprachregelung auch für Lawinenofer mit sich bringen kann: Das lest Ihr ab Seite 4.

Und zum Schluss eine erfreuliche Veränderung, die eigentlich keine ist: Unsere langjährigen Ausrüstungspartner «Lowa Schweiz» (Schuhe) und «Norröna/Norwegen» (Outdoorbekleidung) bleiben uns treu! Die beiden Outdoorausrüster haben die Partnerschaftsverträge mit der SGGM bis 2026 erneuert resp. verlängert. Sie werden uns in den nächsten drei Jahren weiterhin mit qualitativ hochstehendem Equipment ausrüsten und unterstützen. Wir sind sehr dankbar und würdigen diese Treue bei nächster Gelegenheit auch an dieser Stelle.

## Einen lebendigen Frühling!

Herzlich,  
Tommy Dätwyler, Redaktion «Forum Alpinum»

## Cher membre de la SSMM Chère lectrice, cher lecteur

La vie est synonyme de changement. Pour nous — les êtres humains —, ce changement constant représente un grand défi: nous devons nous adapter. Nous gagnons à nous confronter aux changements, qu'ils soient grands ou petits, ou tout au moins à développer une attitude positive à cet égard. Pas toujours, mais au moins de temps en temps, nous avons la possibilité de participer à la détermination, ne serait-ce qu'en partie, du but de ce voyage et des jalons que nous devons poser.

Ce qui est judicieux sur le plan politique et privé vaut également pour les associations et les organisations telles que la SSMM. Sans faire preuve d'engagement et sans y mettre tout son cœur, rien n'avance — ou il n'en sort rien de bien! Ce sont les personnes avec leur énergie et leur espoir qui donnent du contenu et du sens à nos actions. Malgré une numérisation toujours plus rapide, l'être humain est et reste — tout au moins dans son essence — un être social. ... heureusement!

Des changements se profilent également dans l'organisation de la SSMM: par exemple, nous devons pourvoir la présidence lors de la prochaine assemblée générale qui aura lieu le 2 novembre. Après neuf ans à la présidence, Corinna Schön a décidé l'automne dernier de mettre fin à ses fonctions. Pour Corinna Schön, la numérisation est à la fois une opportunité et une malédiction. ... elle s'en explique dans l'interview en page 8. Et une autre question: qui est intéressé par cette fonction, qui aurait envie de s'engager en tant que présidente ou président de la SSMM? Ce qui est nécessaire à cette fin, outre la flexibilité et le cœur à l'ouvrage? L'appel à candidature figure en page 9 du présent numéro.

Daniela Berther qui travaille au secrétariat va aussi nous quitter à la fin de l'année. À la fin de l'année — Daniela aura investi son temps, ses forces et ses nerfs pendant sept ans et demi (depuis l'été 2017) pour la SSMM — pour nous tous. Au cours de cette période, non seulement ses tâches ont gagné en volume, mais encore, elles sont devenues plus complexes et plus éprouvantes. On ne lui a pas toujours rendu la tâche aussi facile que possible. Elle reviendra ici personnellement sur ses diverses expériences en tant que facteur d'équilibre et que médiatrice en cas de crise.

Les recommandations d'ICAR MEDCOM pour l'évaluation et le traitement de victimes d'avalanches sont également une nouveauté. Elles sont aussi enseignées dans le cadre du cours sur les avalanches de la SSMM. À partir de la page 4, vous pourrez lire en quoi consiste exactement cet enseignement et pourquoi ces contenus ont été choisis, et en apprendrez plus sur les avantages que l'on peut retirer de la nouvelle réglementation linguistique, ce qui vaut également pour les victimes d'avalanches.

Et, pour terminer, nous vous annonçons un changement réjouissant qui n'en est pas vraiment un: nos partenaires de longue date en matière d'équipement «Lowa Schweiz» (chaussures) et «Norröna/Norwegen» (vêtements d'extérieur) nous restent fidèles! Les deux équipementiers pour le domaine Outdoor ont renouvelé ou prolongé leurs contrats de partenariat avec la SSMM jusqu'en 2026. Pendant les trois prochaines années, ils continueront de nous fournir des équipements d'excellente qualité et de nous apporter leur soutien. Nous leur en sommes très reconnaissants et saluerons cette fidélité ici même à la prochaine occasion.

Nous vous souhaitons un printemps plein de vie!

Cordialement,  
Tommy Dätwyler, Rédaction de «Forum Alpinum»



Rettungsmedizin: Neue Empfehlungen zur Versorgung von Lawinenopfern

# Neue Terminologie – neuer Algorithmus – neue Checkliste

Die «International Commission for Mountain Emergency Medicine» (ICAR MEDCOM) hat im vergangenen Jahr neue Empfehlungen zur Behandlung von Lawinenopfern veröffentlicht, die auch im Lawinenkurs der SGGM übernommen und gelehrt werden. Aus der Schweiz waren die beiden Notärzte Mathieu Pasquier als Delegierter des Notfalls des Waadtländer Unispitals (CHUV) und Alexandre Kottmann als Delegierter der Rega aktiv in der Ausarbeitung der neuen Empfehlungen involviert. Das «Forum Alpinum» hat mit Alexandre Kottmann über die wichtigen Neuerungen an der Rettungsfront gesprochen.

Interview: Tommy Dätwyler

Fotos: SGGM

Forum Alpinum: Alexandre Kottmann, Du hast Dich zusammen mit Mathieu Pasquier schon lange mit dem Thema Lawinen und Therapie von Lawinenopfern auseinandergesetzt. Was steckt genau hinter den neuen Empfehlungen zur Behandlung von Lawinenopfern und weshalb war diese Neuerung überhaupt notwendig?



Alexandre Kottmann: Das Evidenz-Niveau, das für die Erstellung der bisherigen Empfehlungen und Richtlinien herangezogen wurde, war insgesamt relativ gering. In den letzten Jahren wurden zudem zahlreiche Forschungsprojekte zu diesem Thema veröffentlicht. Es war das Ziel, eine evidenzbasierte Aktualisierung der Empfehlungen für die präklinische Versorgung von Lawinenopfern zu erstellen.

In den neuen Empfehlungen gibt es eine neue Terminologie. Wie unterscheidet sie sich vom bisherigen Sprachgebrauch?

Der neue Sprachgebrauch berücksichtigt die medizinischen Folgen des entsprechenden Verschüttungsmusters. Die neuen Empfehlungen enthalten zum ersten Mal Definitionen, die bei der Beurteilung und Versorgung von Lawinenopfern verwendet werden, um eine einheitliche, international gültige und somit vergleichbare Terminologie zu etablieren. In diesem Zusammenhang wurde der Begriff der «kritischen Verschüttung» eingeführt. Von einer «kritischen Verschüttung» wird nun gesprochen, wenn der Kopf und der Brustkorb eines Lawinenopfers unter dem Schnee begraben sind und die Schneemassen die Atmung einer Person gefährden oder behindern, was wegen der Erstickungsgefahr unmittelbar lebensbedrohend ist. Mit der alten Nomenklatur konnte eine Person «nur teilverschüttet» sein (ein Teil des Körpers

---

«Während es den Begriff der «kritischen Verschüttung» in den USA bereits gab, ist er in Europa neu.»

---

Alexandre Kottmann, Delegierter der Rega



Sondieren bei einer Lawinenübung im Lawinenkurs der SGGM.

war nicht im Schnee vergraben), aber dennoch vom Erstickungstod (Hypoxie) bedroht sein. Neu sollte somit idealerweise von kritischer Verschüttung gesprochen werden, und nicht mehr von kompletter Verschüttung. Während es den Begriff der «kritischen Verschüttung» in den USA bereits gab, ist er in Europa neu.

Gibt es weitere Neuerungen?

Ja! Eine bemerkenswerte Neuheit ist beispielsweise, dass der «historische» Algorithmus durch zwei verschiedene Algorithmen ersetzt wurde, um zwischen der Erstversorgung von Lawinenopfern nach einer kritischen Verschüttung und der Entscheidungsfindung bei Lawinenopfern im Kreislaufstillstand zu unterscheiden. Eine weitere zentrale Neuerung ist die Differenzierung und Klärung der Erstversorgung eines Lawinenopfers in Abhängigkeit von der Verschüttungsdauer. Bei einem Opfer mit einer Verschüttungsdauer von weniger als 60 Minuten soll die Suche nach Vitalzeichen maximal zehn Sekunden



Q&A über die organisierte Rettung bei einem Lawinenunfall.

dauern und bei Kreislaufstillstand soll die Reanimation mit fünf Atemstößen begonnen werden. Das Ziel ist die schnelle Behandlung der Hypoxie, der häufigsten und wahrscheinlichsten Ursache für einen Kreislaufstillstand bei diesen Patienten.

Bei einem Opfer mit einer Verschüttungsdauer von mehr als 60 Minuten kann die Suche nach Vitalzeichen auf bis zu einer Minute ausgedehnt werden. Bei einem Kreislaufstillstand sollte so bald wie möglich und vor der Mobilisierung ein EKG mittels Multifunktionselektroden abgeleitet werden. Ziel dieser Massnahme ist es, den seltenen Fall korrekt zu erkennen, bei dem ein Opfer hypotherm geworden ist, aber noch lebt.

#### Warum wird die Erstversorgung je nach Dauer der Verschüttung unterschiedlich gehandhabt?

Bei Lawinenopfern mit einer Verschüttungsdauer unter 60 Minuten ist die Ursache eines Kreislaufstillstandes meist eine Asphyxie und der Beatmung muss höchste Priorität eingeräumt werden. Bei Opfern mit einer Verschüttungsdauer über 60 Minuten kann die Ursache für den Kreislaufstillstand die Hypothermie sein, die eine potenziell reversible Ursache darstellt. Diese Opfer haben potenziell gute Überlebenschancen mit einer guten Prognose. Aus diesem Grund wird bei diesen Patienten der Erkennung von Lebenszeichen Priorität eingeräumt.

#### Gleichzeitig konnte auch die für Retter wichtige Checkliste überarbeitet werden?

Ja, wir konnten die seit dem Jahr 2013 gültige «Avalanche Victim Resuscitation Checklist» überarbeiten und den neuen Gegebenheiten anpassen und diese sowohl grafisch wie auch inhaltlich mit den neuen Empfehlungen und Algorithmen harmonisieren. Die Checkliste dient nicht nur als Leitfaden und Entscheidungshilfe für Retter, sondern

→



Die *avalanche victim resuscitation checklist* leitet den Retter bei der Versorgung eines kritisch verschütteten Lawinenopfers an und dient zur Dokumentation der dafür benötigten Informationen.

MADE WITH



# Welcome to nature

## Die trollveggen-Kollektion

Für Erstbesteigungen und anspruchsvolle Aufstiege.



Abenteurer: Wenn du hierhin oder zu eine unserer einzigartigen Lodges reisen willst, bieten wir großartige Pakete oder maßgeschneiderte Abenteuer an. **Norrøna Stores:** München, St. Moritz, Verbier.

Unsere Mission ist es, die besten Outdoor-Produkte zu entwickeln und einzigartige Abenteuer anzubieten. Seit 1929 in vier Generationen mit Fokus auf Qualität, Funktion, Design und Nachhaltigkeit gefertigt.

# NORRØNA

[norrøna.com](http://norrøna.com)



ermöglicht auch die Dokumentation der vor Ort gesammelten Informationen, welche für die Versorgung eines Lawinenopfers im Kreislaufstillstand präklinisch und im Spital von entscheidender Bedeutung sind.

### Sind die neuen Empfehlungen bei allen Rettungsorganisationen Standard?

Die neuen Empfehlungen sowie der Algorithmus und die Checkliste stehen allen Rettungsorganisationen zur Verfügung. Die Rega, die Air Glaciers, die Air Zermatt und die Alpine Rettung Schweiz sowie einige Pistensicherheitsdienste verwenden die Checkliste seit vielen Jahren und haben die neue Version in ihre Praxis integriert. Auch die SGGM hat ihre Ausbildungspraxis seit Anfang 2023 angepasst. Die Empfehlungen wurden auf Englisch publiziert und die Checkliste wurde bislang in zehn Sprachen übersetzt und wird weltweit verwendet.

### Sind die neuen Empfehlungen auch für Laien wichtig?

Die in den neuen Empfehlungen enthaltenen Grundprinzipien sind auch für Laienretter und in Erster Hilfe ausgebildete Personen wichtig. Die erste Hilfe nach der Bergung eines Opfers fällt unter BLS (Basic Life Support) und sollte so schnell wie möglich angewendet werden. Zudem ist es wichtig, dass Informationen wie die Verschüttungsdauer

und die Durchgängigkeit der Atemwege direkt bei der Bergung erfasst werden.

Abschliessend sei daran erinnert, dass die Kameradenhilfe, die Suche und das Freischaufeln des Opfers unmittelbar nach dem Lawinenabgang von grösster Bedeutung ist und die beste Überlebenschance darstellt. Tatsächlich haben Personen, die innerhalb von 15 Minuten nach einem Lawinenabgang geborgen werden eine Überlebenschance von bis zu 93 Prozent. Es ist daher unerlässlich, mit der richtigen Ausrüstung (LVS, Schaufel, Sonde) ausgerüstet zu sein und im Umgang mit diesem Rettungsmaterial trainiert zu sein.

**On-site treatment of avalanche victims: Scoping review and 2023 recommendations of the international commission for mountain emergency medicine (ICAR MedCom)** Pasquier M. et al. Resuscitation 2023 Vol. 184 Pages 109708.

<https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2023.109708>

**Lawine-Checkliste in verschiedenen Sprachen:**

<https://www.alpine-rescue.org/articles/1164--avalanche-victim-resuscitation-checklist-version-2023>



**SGGM | SSMM**

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin  
Société Suisse de Médecine de Montagne  
Società Svizzera di Medicina di Montagna

**Save the date !**

**2.11.2024**

**12. Schweizer  
Bergrettungsmedizin-Tagung  
& SGGM Generalversammlung 2024**

**12<sup>ème</sup> rencontre suisse  
de médecine d'urgence et  
de sauvetage en montagne  
& Assemblée Générale SSMM 2024**

[www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch)



## SGGM-Präsidium: Rückblick nach neun Jahren

# «Der Laden läuft – Herausforderungen bleiben»

Die Rechtsmedizinerin und Ärztin Corinna Schön wird an der nächsten Generalversammlung im November das Präsidium der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin SGGM abgeben. Neun Jahre war sie die treibende Kraft innerhalb der SGGM und Anlaufstelle für die unterschiedlichsten Anliegen. Corinna Schön hat die SGGM auch an zahlreichen Kongressen und Tagungen vertreten und wichtige, auch ausbildungsrelevante Kontakte geknüpft und gepflegt. Im Gespräch mit dem «Forum» lässt Corinna Schön die letzten Jahre Revue passieren und sagt, wohin es mit der SGGM, die heuer das 30-Jahr-Jubiläum feiert, gehen könnte, was sie zuweilen belastet und was ihr während neun Jahren Energie gegeben hat.

Interview: Tommy Dätwyler

Fotos: SGGM-Archiv

**Forum Alpinum: Corinna, vor 9 Jahren hast Du das Präsidium der SGGM von Philippe Hoigné übernommen. Was hattest Du Dir da vorgenommen, wie lassen sich heute deine damaligen Ziele umschreiben?**

Corinna Schön: Die Anfrage, das Präsidium von Philippe zu übernehmen, war damals für mich sehr überraschend und auch relativ kurzfristig gekommen. Ich war zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht lange SGGM-Mitglied und aktiv hatte ich als Rechtsmedizinerin ja auch nichts mit Gebirgsmedizin zu tun – weder in der terrestrischen noch in der Flug-Rettung. So habe ich mir zu Beginn zuerst gar keine Ziele gesetzt und wollte einfach alles auf mich zukommen lassen, um spontan entscheiden zu können.

**Hat sich bei der Arbeit für die SGGM in den letzten neun Jahren etwas spürbar verändert?**

Ich glaube, dass die Arbeit aus verschiedenen Gründen grundsätzlich intensiver, aufwändiger geworden ist. Neben einer wachsenden Mitgliederzahl mit steigenden Ansprüchen spielt auch eine Neuorganisation im Vorstand eine Rolle. Weil wir den Arbeitsaufwand für den Gesamtvorstand durch eine Reduzierung der Anzahl Sitzungen vermindert haben, verteilen sich die anfallenden Arbeiten nun mehrheitlich nur auf den Vorstandsausschuss. Dies hat Vor- und Nachteile. Als Nachteil empfinde ich, dass ich manche Vorstandsmitglieder eine gefühlte Ewigkeit nicht mehr gesehen habe. Mit zunehmender Grösse ist irgendwie alles anonym geworden...

**In den letzten zehn Jahren hat die Digitalisierung alle Lebensbereiche erfasst. Wie hat sich diese Veränderung auf deine Arbeit ausgewirkt?**

Digitalisierung ist in meinen Augen Fluch und Segen zugleich. Die Auswirkungen sind jedoch kaum spezifisch für meine Arbeit bei der SGGM. Beispiel Sitzungen: Mit der Möglichkeit, diese online durchführen zu können, konnten wir nicht nur Zeit, sondern auch Kosten sparen. Allerdings bleibt so der persönliche Austausch auf der Strecke. Mittlerweile ist es so, dass wir zumindest eine unserer Sitzungen im Jahr fix online machen. Es wird auch immer



Acht Jahre ist's her: Corinna Schön an ihrer ersten SGGM-GV im Rahmen der von Bruno Durrer (rechts) ins Leben gerufenen Bergrettungsmedizin-Tagung.

schwieriger, für «physische Sitzungen» einen für alle geeigneten Ort zu finden.

**Die Corona-Pandemie war auch für die SGGM eine schwierige Zeit. Sind so auch Grenzen sichtbar geworden?**

Ich denke, dass wir als SGGM die Corona-Pandemie ganz gut gemeistert haben – mit den jeweiligen Schutzkonzepten, mit dem Entscheid, Kurse ausfallen zu lassen oder nur unter bestimmten Bedingungen durchzuführen. Ob wir aber alles richtig gemacht haben bzw. ob ich alle Entscheide heute nochmals in der gleichen Art treffen würde – ich weiss es nicht. Schliesslich ist es so, dass nur sehr wenige unserer Mitglieder ihre Diplome für bestimmte berufliche Tätigkeiten tatsächlich benötigen, so dass man durchaus kritisch hinterfragen darf, warum wir überhaupt ein Risiko eingegangen sind? Allerdings verfolgen uns die Kursausfälle noch heute in dem Sinn, dass einzelne Mitglieder die zeitlichen Vorgaben, alle Kriterien für den Erhalt eines Diploms zu erlangen, nicht erfüllen konnten.

**Was glaubst Du in den vergangenen 9 Jahren erreicht zu haben? Bist Du rückblickend zufrieden?**

Was die SGGM heute ist, ist nicht nur mein Verdienst, sondern allen zu verdanken, die sich für die SGGM engagieren! Da sollte insbesondere Daniela Berther auf dem Sekretariat ein grosses Lob ausgesprochen werden. Die ausgeschriebenen und zahlenmässig aufgestockten Kurse finden grossmehrheitlich statt und das unfallfrei. Unsere Tagungen sind gut besucht, wir haben mit Unterstützung von LOWA Schweiz den Bruno Durrer-Preis ins Leben gerufen (er wird an der Bergrettungsmedizin-Tagung im





November vergeben) und haben auch verschiedene Forschungsprojekte unterstützt. Wir konnten mit Norröna (Norwegen) einen neuen Ausrüstungspartner gewinnen und Lowa Schweiz als Schuhhersteller behalten (beide bis 2026). Ich glaube, wir dürfen durchaus zufrieden sein.

Was mich selbst in der Rolle als Präsidentin angeht, so sehe ich schon einiges, das ich hätte besser machen können. Allerdings weiss ich auch, dass ich mit mir selber immer sehr resp. zu kritisch bin. Und wie heisst es so schön: Hätte ich drei Arme, wäre ich im Zirkus!

### Gibt es Bereiche, bei denen Du heute nicht zufrieden oder sogar frustriert bist?

All unsere Mitglieder verbindet die Leidenschaft für die Berge, für die unterschiedlichen Spielarten des Bergsports. Daher hätte ich mir gewünscht, so etwas wie ein «Vereinsleben» auf die Beine stellen zu können, mit Akti-

vitäten auch ausserhalb der Kurse. Vor Jahren hatte ich dies mit dem Angebot der Klettertage mehrfach versucht, was jedoch auf zu geringes Interesse gestossen ist. Auch innerhalb des Vorstandes ist es leider nur einmal gelungen, ein Vorstandswochenende durchzuführen. Das finde ich schade...

Möglicherweise ist dies aber zumindest zum Teil der Tatsache geschuldet, dass wir fast alle Ärztinnen und Ärzte sind und somit beruflich stark eingebunden. Zudem sind zumindest viele der SGGM-Mitglieder, mit denen ich in Kontakt stehe, noch anderweitig engagiert. Da ist man halt froh, wenn man ausreichend Zeit für Familie, Partner und Freunde aufbringen kann.

Gleiches gilt für die Erfüllung von Aufgaben bestimmter Vorstandspositionen, die Nachfolge bestehender und die Besetzung neu geschaffener Stellen, die sich mitunter schwierig gestaltet. Dass es sich dabei um mehr-

heitlich ehrenamtliche Tätigkeiten im Verein handelt, die entsprechend nicht entlohnt werden (können), macht es nicht leichter...

### Gibt es Bereiche, die in Deinen Augen früher oder später anders organisiert und/oder neu aufgeleitet werden sollten?

Dazu fallen mir prompt das Sekretariat und unsere Zeitschrift «Forum Alpinum» ein. Die Arbeit des Sekretariats hat in den letzten Jahren stark zugenommen – z. B. aufgrund neuer Kurse und der steigenden Mitgliederzahlen. Abgesehen von einer Aufstockung der Stellenprozent wäre hier allenfalls eine Neu-Organisation zu überdenken. Beim «Forum Alpinum» muss Ende 2026 die Redaktion neu besetzt werden. Spätestens dann muss auch darüber nachgedacht werden, in welcher Form (nur digital?) und mit wie vielen Ausgaben pro Jahr das «Forum» zukünftig publiziert werden soll. →



**SGGM | SSMM**

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin  
Société Suisse de Médecine de Montagne  
Società Svizzera di Medicina di Montagna

## Präsidium neu zu besetzen!

Anlässlich der Vorstandswahlen bei der nächsten Generalversammlung der SGGM am 2.11.2024 ist die Position des Präsidiums neu zu besetzen:

### Deine Aufgaben:

- Führung und Koordination der SGGM unter Mitarbeit und Unterstützung aller Vorstandsmitglieder
- Repräsentation der SGGM nach aussen
- Führen von Verhandlungen mit aussenstehenden Personen, Organisationen oder Gremien
- Abschluss von Verträgen im Namen der SGGM
- Vorbereitung und Leitung der Vorstandssitzungen und der Generalversammlung der SGGM
- Ansprechpartner für Projekte
- Mitarbeit beim Forum Alpinum (Editorial)

### Anforderungsprofil:

- SGGM-Mitglied
- Bereitschaft und ausreichend Zeit für ehrenamtliches Engagement
- Kommunikative und teamfähige Persönlichkeit
- Netzwerk im Bereich Berg-/Luftrettung, Gebirgs-/Höhenmedizin von Vorteil

Hättest du Lust? Bei Interesse und offenen Fragen einfach melden oder gleich deine aussagekräftige Bewerbung (mit Nachweis der Mitgliedschaft, CV und Motivationsschreiben) per E-Mail bis **30.9.2024** senden an: [praesident@sggm-ssmm.ch](mailto:praesident@sggm-ssmm.ch)



# TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853



TISSOT PR516 CHRONOGRAPH MECHANICAL



### An welcher Kreuzung steht die SGGM heute?

Ich weiss nicht, ob die SGGM zwingend an einer Kreuzung steht, denn eine komplett neue Richtung muss wohl nicht eingeschlagen werden. Mit einem neuen Präsidium wird aber sicherlich ein neuer Wind wehen – und das ist gut so!

### Was denkst Du, welche Eigenschaften sind für deine Nachfolgerin oder deinen Nachfolger im SGGM-Präsidium am wichtigsten?

Zentral sind in meinen Augen Engagement für die SGGM, ausreichend Zeit (oder ein gutes Zeitmanagement), gute Erreichbarkeit und Zuverlässigkeit! Wer dann noch offen und kommunikativ ist, gut vermitteln kann und für den Fall der Fälle ein breites Kreuz hat, dem kann nicht mehr viel passieren. Alles andere kommt von selbst. Unser Vorstand ist nun seit einigen Jahren wirklich stabil, es hat darunter Personen, die seit vielen Jahren dabei und gut vernetzt sind. Somit wird man als neue Präsidentin/neuer Präsident

nicht allein sein und die notwendige Unterstützung erhalten!

### Was hat Dir rückblickend am meisten Freude gemacht in diesem Amt?

Eigentlich hat dies gar nicht zwingend etwas mit dem Amt des Präsidiums zu tun, aber die Organisation der Tagungen «Recht am Berg» und «Klimawandel am Gebirge» sind mit wirklich positiven Erinnerungen verbunden. Auch wenn die Vorbereitungen stressig waren, ich an den Tagen selbst nur am Rotieren war und eigentlich gar keine Zeit hatte, mich mit den Teilnehmern auszutauschen, so war das Feedback jeweils so positiv! Und das hat mich stolz gemacht.

### Was hat dich beschäftigt, gestresst oder gar gestört?

Wie im normalen Leben auch, gibt es auch im Vorstand immer mal wieder unangenehme Situationen, die gemeistert werden müssen. An solchen Situationen kann man wachsen bzw.

können sie den Verein vielleicht sogar weiterbringen. Sie können aber auch zermürben und die Motivation aller Beteiligten schmälern. Und da muss man sich fragen, ob bzw. inwieweit so etwas in einem Verein, in dem alle freiwillig in ihrer privaten Zeit tätig sind, sein muss. Da hätte ich das eine oder andere Mal vielleicht professioneller mit Dissonanzen umgehen können.

### Du bleibst der SGGM auch nach 2024 als Kursleiterin erhalten, weshalb nicht ein klarer Schnitt?

Weil es keinen Grund für einen resoluten Schnitt gibt. Ich gebe das Amt primär ab, weil ich wieder mehr Zeit für mich haben möchte. Aber deswegen muss ich der SGGM nicht komplett den Rücken kehren! Ich werde der SGGM weiterhin eng verbunden bleiben und mich auch gerne weiterhin im Vorstand engagieren – einfach in einer etwas weniger zeitaufwendigen und entspannteren Art und Weise.

## Hirschleder-Sneaker aus den Schweizer Alpen

### Nachhaltigkeit und tolles Design zu stark reduziertem Preis

Bequeme, leichte Sneaker mit rein pflanzlich gegerbtem Hirschleder. Das Leder als Restprodukt der Schweizer Hirschjagd wird im Kanton Bern ohne Einsatz von Chrom, synthetischen Gerbmitteln und Oberflächenbehandlung traditionell gegerbt. Der durchdachte junge Schuh besitzt eine Sohle aus Kokosfaser und Naturkautschuk sowie Schuhbündel aus holzbasiertem Lyocell. Natur pur für Ihre Füesse.



**CERVO  
VOLANTE**  
est. 2017

### UETLIBERG

190.- statt 490.- CHF

### LIELI

160.- statt 390.- CHF



[www.cervovolante.ch](http://www.cervovolante.ch)

# HIMALAYA TOURS



Einmalige Reisen, spannende Trekkings auf unbekanntem Routen und phantastische Bergwelt auf dem Dach der Welt.  
Infos zu unseren Reisen nach Tibet auf unserer Website.



«Mental stark am Berg»: Interview mit Buchautorin Maya Lalive

## «Der Berg ist auch ein Lebensberg»

Maya Lalive, die Autorin des Buches «Mental stark am Berg – Training, Technik, Theorie» war Projektentwicklerin, Künstlerin, Publizistin und Schwyzer FDP-Nationalrätin (1999–2003). Sie hat mit 50 Jahren ihre Leidenschaft fürs Klettern entdeckt, in den Jahren danach zahlreiche Gipfel und Felswände bestiegen und so auch ihre mentalen Grenzen kennengelernt. Dies war mit ein Grund, weshalb sie sich beim Studium am Institut für Angewandte Psychologie (IAP) dem Thema «Angst im Alpin- und Klettersport» gewidmet hat. Seither coacht sie Freizeitsportler und Berufsleute. Sie zeigt ihnen auf, wie am Berg, im Beruf oder im Privatleben die mentale Kraft entdeckt und gestärkt werden kann. Ihr Buch «Mental stark am Berg» ist im SAC-Verlag bereits in der 3. Auflage erschienen. Gegenüber dem «Forum Alpinum» erklärt Maya Lalive, weshalb die «mentale Fitness» auch in den Bergen von Bedeutung ist.



Interview: Tommy Dätwyler

**Forum Alpinum: Mental-Training und die Nutzung der eigenen, oft ungenützt schlummernden «Energie im Kopf» sind in aller Munde. Man verspricht sich viel davon ohne viel darüber zu wissen... Ist das einfach eine Mode-Erscheinung, um erfolgreichen Sportlern besser nachzueifern zu können?**



Maya Lalive: Ursprünglich vor allem im Spitzensport eingesetzt, nutzen immer mehr auch Hobbysportler mentale Techniken und Werkzeuge, um bei Bedarf bewusst ihre optimale Leistungsfähigkeit abrufen zu können oder einfach mit mehr Lockerheit und Genuss in ihrer Sportart unterwegs zu sein. Ursprünglich verstand man darunter ausschliesslich das «sich Vorstellen/Visualisieren von Bewegungsabläufen, Wegstrecken wie Routen/Fahrten, Zielen» etc. Inzwischen wird der Begriff immer mehr als Überbegriff für verschiedenste Techniken und Methoden verwendet, welche helfen, die kognitiven und emotionalen Fähigkeiten zu verbessern, um auch unter Druck leistungsstark und locker zu bleiben, sei dies als Wettkampf- oder Freizeit-Sportler. In der Fachsprache spricht man dann vom sogenannten Optimalen Leistungszustand (OLZ).

Im Buch habe ich mich bewusst auf 4 mentale Einflussbereiche mit entsprechenden Techniken, Methoden und

Werkzeugen konzentriert, die in der Sportwelt erprobt sind und mit welchen auch Laien bei korrektem Training Resultate erzielen können.

Dabei geht es um Atmung, Vorstellungsvermögen, Selbstgespräche/Gedanken und Aufmerksamkeitslenkung sowie die dazu passenden Techniken und Werkzeuge oder short cuts für unterwegs.

### Was heisst das konkret?

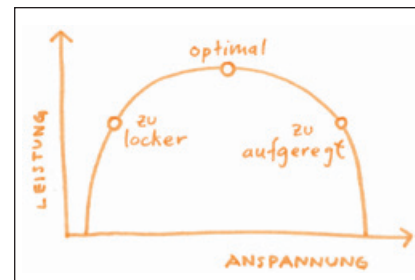
Das Spektrum reicht von einfachen Werkzeugen zur Beruhigung, Fokussierung, Stärkung des Durchhaltenswillens, Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins, Visualisierung von Zielen und Kraftbildern bis hin zu komplexeren Techniken und Visualisierung komplexer Bewegungsabläufe oder zu Strategien, um mit Unsicherheit und

Angstgefühlen umzugehen.

Wer sich im optimalen Leistungszustand (OLZ) befindet, ist gewissermassen im Flow. Alles ergibt sich wie von selbst, fast schwerelos klettern wir bspw. die Passage, die uns früher so viel abverlangt hat. Jeder Tritt, jeder Griff sitzt,

wir sind fokussiert, ganz im Hier und Jetzt, sind gleichermaßen gespannt wie ein Bogen und leicht wie eine Feder.

Wichtig ist sich bewusst zu sein, dass «optimal» nicht automatisch schneller, höher, weiter oder was auch immer bedeuten muss,



Schematische Darstellung der Relation zwischen Qualität der Leistung und Aktivierungsniveau nach Yerkes und Dodson.

sondern «optimal» in Bezug auf das persönliche Wohlbefinden in einer ganz konkreten Situation, die subjektiv als herausfordernd empfunden wird. Ich verwende dazu gerne den Begriff «Leichtigkeit des Seins». In diesem speziellen Moment «stimmt einfach alles».

Im Spitzensport sah man dies diesen Winter sehr schön bei den Skirennfahrern, wer mit «locker» und «fokussiert» und «im Hier und Jetzt» unterwegs ist und wer «verkrampft», «unkonzentriert» und «mit den Gedanken beim letzten Einfädler oder Sturz» unterwegs ist. So zum Beispiel bei Marco Odermatt, der ein mentales Naturtalent zu sein scheint oder bei seinem Abfahrtskonkurrenten, Cyprien

→

# UNSERE NEUHEITEN UND TOPTITEL AUS DEM SAC VERLAG

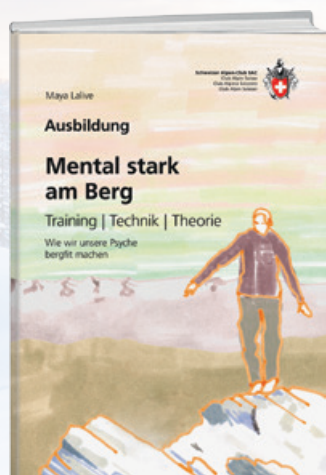
Schweizer Alpen-Club SAC  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer



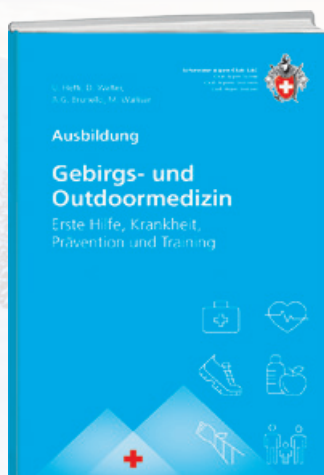
## 20% RABATT

AUF DAS GESAMTE SORTIMENT DES SAC VERLAGS UND  
DES WEBER VERLAGS MIT DEM CODE «FORUMALPINUM2024»

UMSATZBETEILIGUNG  
FÜR DIE SGGM BEI  
BESTELLUNG MIT  
DIESEM RABATTCODE.



**Mental stark am Berg**  
ISBN 978-3-85902-489-2  
CHF 49.–



**Gebirgs- und Outdoormedizin**  
ISBN 978-3-85902-455-7  
CHF 69.–



**Bergwandern/Alpinwandern**  
ISBN 978-3-85902-477-9  
CHF 59.–



**Hütten der Schweizer Alpen**  
ISBN 978-3-85902-489-2  
CHF 69.–



Bestellungen im Onlineshop [www.weberverlag.ch](http://www.weberverlag.ch) oder mit Bestellschein.

Bücher liefern wir portofrei, zzgl. Versandkosten für Kalender und Postkartenboxen CHF 11.–.



### Bestellung

Gutscheincode «FORUMALPINUM2024»

\_\_\_ Ex. «Mental stark am Berg»  
ISBN 978-3-85902-489-2, CHF 49.–

\_\_\_ Ex. «Gebirgs- und Outdoormedizin»  
ISBN 978-3-85902-455-7, CHF 69.–

\_\_\_ Ex. «Bergwandern/Alpinwandern»  
ISBN 978-3-85902-477-9, CHF 59.–

\_\_\_ Ex. «Hütten der Schweizer Alpen»  
ISBN 978-3-85902-489-2, CHF 69.–

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



Sarrazin, der sich seine «Lockerheit» laut eigenen Angaben mit gezieltem Mentaltraining hart erarbeitet hat und in der zu Ende gegangenen Saison «plötzlich» den sogenannten «Knopf» aufgemacht hat. Aber auch die Gesamtweltcup-Siegerin Lara Gut war mental stark unterwegs.

### Was im Sport hilft, kann auch im Privatleben oder im Beruf helfen?

Selbstverständlich. Gerade in «unsicheren» Zeiten, und so wird die Gegenwart von Vielen heute empfunden,



Mentale Stärke ist nicht nur im Sport, sondern im Leben generell von Vorteil.

ist die Nachfrage nach Unterstützung der eigenen Psyche gross. Daher rührt wohl auch der «Boom», den Mentaltraining, aber auch ähnlich gelagerte Konzepte, zurzeit erfahren.

Bei allem Boom und aller Euphorie muss aber auch gesagt werden, dass die mentale Stärke zwar ein entscheidender Erfolgsfaktor ist, der über Sieg oder Niederlage oder Frust oder Lust entscheiden kann, aber nur, wenn alle anderen Faktoren respektive Voraussetzungen, die für das Erbringen einer bestimmten Leistung in einer bestimmten Disziplin stimmen. Am



Kraftbilder motivieren und helfen bei Durststrecken.

Berg heisst dies bspw. Sporttechnik, Bergtechnik, Kondition, Berg- und Umwelterfahrung, Sozial- und Selbstkompetenz, Leistungsbereitschaft, Erfahrung, Selbstkompetenz.

Und wie bei all den genannten anderen Faktoren gilt auch hier, dass Mentale Stärke nur durch MentalTRAINING (der Begriff Training drückt es aus!), also mit seriösem und konsequentem Training erreicht werden kann. Wer mental stark werden will, muss in der Regel hart dafür arbeiten, bis er die entsprechenden Techniken und Werkzeuge automatisch einsetzen kann, gleich wie man bspw. konstant an seiner Klettertechnik oder Skitechnik arbeiten muss.

### Wie gross ist denn im besten Fall der Nutzen, wenn man diese Ressourcen abrufen kann? Um wie viele Prozente kann man eine Leistung auf diese Weise steigern oder anderes gefragt: Wie viel macht der Kopf aus?

Einen konkreten Prozentsatz kann man nicht angeben. Das ist Nonsense. Wir arbeiten mit Individuen, Menschen mit einer eigenen Ausprägung. Es geht hier nicht um Maschinen. Jeder ist anders, jeder reagiert – auf welche Impulse auch immer – unterschiedlich. Was für dich passt, muss nicht für mich passen und umgekehrt. Der Nutzen mentaler Techniken und Werkzeuge wird subjektiv unterschiedlich wahrgenommen und variiert je nach Persönlichkeit, Zielen, Umfeld, Ausbildungsstand etc. des Sportlers respektive des Individuums.

Was man generell sagen kann ist: Sportler (oder Privatleute oder Geschäftsleute) lernen durch mentales Training konstruktiver mit Druck und Stress umzugehen. Das kann dazu führen, dass sie in einer Wettkampfsituation oder einer Krise ruhiger und fokussierter bleiben, nicht zielführende Aspekte und Gedanken ausschalten können, ihre Schwächen und Stärken realistisch einordnen können und an sich und ihre Fähigkeiten glauben. Damit kann mentale Stärke bei analogen Kompetenzen und Fertigkeiten im Ernstfall durchaus das «Zünglein an der Waage» sein oder der berühmte «Wettbewerbsvorteil», welche über Sieg oder Niederlage, über Frust oder Lust und Freude entscheidet.

### Was unterscheidet mentale Stärke und Selbstüberschätzung?

Mentale Stärke und Selbstüberschätzung sind zwei unterschiedliche Konzepte.

### «Mental starke Menschen überschätzen sich in der Regel nicht.»

Maya Lalive, Buchautorin/Mentalcoach

Mentale Stärke zielt darauf ab, die Widerstandsfähigkeit und die Effektivität einer Person in verschiedenen Lebensbereichen zu stärken.

Bei der mentalen Stärke geht es um die Fähigkeit einer Person, in jeder Situation, speziell aber unter Druck, in subjektiv als schwierige empfundenen Situationen und Herausforderungen konzentriert, entschlossen und emotional stabil zu bleiben und sich selber und sein Umfeld richtig einschätzen zu können, zwecks optimaler Zielerreichung.

Bei der Selbstüberschätzung schätzt eine Person ihre eigenen Fähigkeiten, Kenntnisse, Erfahrungen ein und ignoriert Grenzen und Risiken bis hin →



Quergänge meistern: am Brüggler, GL, (Lalive)

# EXPED

REFINED GEAR  
FOR ADVENTURE



## VERGLAS 30

Leicht-Rucksack für  
alpine Touren

- › schneller Zugriff
- › körpernaher Sitz
- › abnehmbarer Hüftgurt

Puristisch, leicht und vielseitig modifizierbar: Der **VERGLAS** überzeugt mit einem minimalen Deckel und einfach zu bedienenden Spindrift-Kragen für einen schnellen Zugriff von oben. Noch schneller geht es über den seitlichen Reißverschluss-Zugang. Die schlank-kompakte Form sorgt für ergonomischen, körpernahen Sitz. Minimierte Daisy Chains an der Vorderseite bieten Befestigungsmöglichkeiten für Eispickel, Seil und Helm.

Beim Bergsport-Spezialisten erhältlich, auch als 40 Liter-Version.







Mobil sichern: Luna Nascente, Val di Mello (It/Lalive)

zu einer Verzerrung der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Relevant ist die Frage der Selbstüberschätzung vor allem in Situationen, welche ein Gefahrenpotential für Leib und Leben beinhalten oder anderweitig grosse Auswirkungen haben. Also bspw. bei Abenteuersportarten, bei Speedsportarten, bei unternehmerischen oder politischen Entscheidungen mit gravierenden Konsequenzen.

Am Berg kann deshalb Selbstüberschätzung rasch zu gefährlichen Situationen führen. Deshalb ist es enorm wichtig, dass man vor und während der Tour sich und sein Team sowie die potenziellen und effektiven Verhältnisse vor Ort richtig einschätzt. Auch dazu gibt es entsprechende Techniken, respektive Marker, wie man dies erkennen kann.

Mental starke Persönlichkeiten überschätzen sich in der Regel nicht; sie sind sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst und wissen, wie damit umgehen, wenn es darauf ankommt. Sie wissen um die Gefahr der Selbstüberschätzung und kalkulieren dies mit ein: Grundlage/Voraussetzung dafür ist eine gnadenlose Ehrlichkeit mit sich selbst und seinem Umfeld. Genau deshalb sind sie ja mental stark! Ein gesundes Mass an Selbstvertrauen ist wichtig, aber es muss auf realen Fähigkeiten und Leistungen basieren.

#### Kann man auch mental zu stark sein?

Jein. Natürlich ist keiner gefeit, Fehlentscheidungen zu treffen. Aus Fehlern lernen wir bekanntlich. Und wer sich nicht aus der Komfortzone bewegt, wird kaum Fehler machen und demzufolge weniger lernen. Fehler zu machen ist deshalb nicht a priori negativ. ganz im Gegenteil.

Dennoch: Meines Erachtens zeichnet sich eine wirklich mental starke Person eben gerade dadurch aus, dass sie das «Gefahrenpotential» realistisch abschätzen kann und weiss, was sie sich in Situation A oder B »erlauben« kann und wo für einmal halt ein «kontrolliertes Fahren» ein Abbruch einer Bergtour oder eine Absage eines Auftrittes angesagt ist.

**Ein Thema in Ihrem Buch ist der «Angst» gewidmet. Ein Gefühl, das in den Bergen, kombiniert mit Müdigkeit und schwierigen äusseren Umständen besonders gefährlich sein kann. Was muss man darüber wissen?**

Das Wichtigste ist die Einstellung gegenüber der Angst! Eine gesunde Angst ist ein wichtiges Sicherheitswerkzeug. Sie hilft, Risiken zu erkennen und eine angemessene Vorsicht walten zu lassen. Deshalb sage ich immer zuerst: Hab keine Angst vor der Angst. Im Gegenteil: Die Angst ist dein Freund und Partner. Sie ist ein Warnsignal, das es ernst zu nehmen gilt. Es zeigt mir, dass ich allenfalls der Herausforderung nicht gewachsen bin, dass sich die Rahmenbedingungen drastisch verändert haben, nicht mehr meiner Planung entsprechen und eine Neubeurteilung verlangen. Oder dass jetzt all meine Energie und mein Können total fokussiert und punktgenau abgerufen werden müssen, damit ich die kritische Situation unbeschadet meistere.

Müdigkeit, Kälte, Höhenlage etc., können in der Tat die Fähigkeit zur Entscheidungsfindung beeinträchtigen. Es ist deshalb sehr wichtig, über mentale Werkzeuge zu verfügen, welche es erlauben, zur Ruhe zu kommen, seine Gedanken zu sortieren, die Lage objektiv zu beurteilen und entsprechende Handlungsstrategien abzuleiten.

Das Wichtigste ist, als Erstes zu erkennen, dass man Angst hat, dann sich klar zu werden, weshalb man überhaupt Angst hat und ob diese Angst objektiv begründet ist. Dazu muss man «klar» denken können, zuerst also zur Ruhe kommen. Dies kann man bspw. durch bewusste Atemtechniken, Selbstgespräche oder Visualisierungen und Aufmerksam-

---

**«Sobald ich meine Atmung unter Kontrolle habe, kann ich meine Gedanken sortieren, meine Bewegungen kontrollieren und mir über die effektive Lage klar werden.»**

---

Maya Lalive, Buchautorin und Mentalcoach

keitslenkung unterstützen. Sobald ich meine Atmung unter Kontrolle habe, kann ich meine Gedanken sortieren, meine Bewegungen kontrollieren und mir über die effektive Lage, in welcher ich mich befinde, klar werden und entsprechende Handlungsstrategien ableiten. Das kann innert Sekunden erfolgen, je nachdem aber auch Minuten oder noch länger dauern. Das ist situativ und individuell unterschiedlich. Die beste Hilfe ist natürlich, es gar nicht so weit kommen zu lassen, indem man sich nicht planlos in eine Situation begibt, der man nicht mehr gewachsen ist. Denn dies ist leider noch allzu häufig der Fall. Oftmals

→

# #ZUSAMMENUNTERWEGS

Und jedes Jahr im Sommerhoch.



Entdecke die schönsten Geschichten  
aus 50 Jahren Bergleidenschaft auf  
[baechli-bergsport.ch](https://baechli-bergsport.ch)

50 Jahre  
Bergleidenschaft

SEIT 1974



**BÄCHLI**  
BERGSPORT



#### Schritt 4: Optionen prüfen und entscheiden

Bei objektiv berechtigter Angst, wenn Gefahr droht wie etwa bei einem Wetterumbruch oder bei Lawinengefahr, kommst du nach Abwägung allenfalls zum Schluss, dass Rückzug angesagt ist. Wenn dem so ist, dann mache dies ohne Wenn und Aber. Lasse dich auch nicht vom Gruppendruck beeinflussen. Stehe zu deiner Beurteilung. Auch das zeugt von mentaler Stärke.

Je nach Situation und Zeitfaktor kannst du dir nun Optionen überlegen; vielleicht hast du zu Hause mit den Werkzeugen «Routen vorstellen» oder «Antizipationstraining» bereits Alternativen vorbereitet. Greife nun darauf zurück.

Erinnere dich an deine Stärken (und Schwächen!) und baue diese in deine Entscheidungsfindung ein. Wie kannst du dein Ziel erreichen, worauf musst du deine Aufmerksamkeit richten?

Aktiviere dich nun mit einer Sofort-Aktivierung «PUSCH!», rede dir mit Selbstgesprächen zu, sprich laut, was du für dich entschieden hast. Wenn du noch kostbare Gedanken hast wie «Soll ich nicht doch...?», versuche deine Konzentration auf die Handlung zu lenken, aktiviere ein Zielbild oder ein Kraftbild, fokussiere dich auf die Umsetzung deiner Entscheidung: Rückzug oder Vorwärtsstrategie?



192 | Mentale Stärke am Berg

Auszug aus dem 6-stufigen Leitfaden/Eselsleiter «Keine Angst vor der Angst».

sind die Ursachen unserer Angst aufgrund mangelnder Erfahrung am Berg, ungenügender Sport-Technik, falscher Planung, schwacher Kondition, schlechter Ausrüstung, geringer Sozialkompetenz etc. begründet. Ehrliche Selbsteinschätzung ist deshalb sehr wichtig. Auch das ist eine Form mentaler Stärke.

Passiert dies trotzdem, gilt es, rechtzeitig aufkeimende Angst bei sich selbst, aber auch bei seinen Teamkollegen zu erkennen und zu thematisieren. Dazu gibt es eine Reihe von Hinweisen: «Motorische Marker» (Stolpern, Stürzen, schlechte Koordination, Stöcke verlieren...), «Physiologische Marker» (Schweissausbrüche, unbegründetes

**«Was nützt es mir, wenn ich mit zusammen gekniffenen Lippen und Tunnelblick den Berg hinaufzöge nur um oben völlig ausgepumpt ein weiteres Ziel abzuhaken.»**

Maya Lalive, Buchautorin und Mentalcoach

Frösteln...), «Kognitive Marker» (Mangelnde Konzentrationsfähigkeit, störende Gedanken, Tunnelblick, negative Selbstgespräche...) oder «Subjektive Marker» (Wut, Angst, schlechte Laune, Pseudoeuphorie ...).

Gerade in Gruppenaktivitäten wie in den Bergen ist eine offene Kommunikation entscheidend. Das Teilen von Ängsten und Sorgen ermöglicht es der Gruppe, gemeinsam eine Lösung zu finden, welche dem schwächsten Glied in der Kette Rechnung trägt.

Das verlangt von allen Beteiligten – richtig! – mentale Stärke. Vom Teamleiter, dass er seine Führungsrolle ver-

antwortungsbewusst und mit Rücksicht auf die Stärken und Schwächen seiner Kameraden wahrnimmt, von den Teammitgliedern, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse zurückstecken. indem sie bspw., auf die tolle Abfahrt verzichten und eine einfachere Route wählen oder gar den Abbruch einer Tour mittragen. «Problematischen Touren» sollte im Nachhinein immer kritisch reflektiert werden. Zum Beispiel: Wieso geriet ich in diese Situation? Lag es an meiner schwachen Psyche oder gibt es objektiv berechtigte Gründe für mein Angstempfinden? War ich zu wenig gut ausgerüstet? Fehlt es an meiner Skitechnik? Bin ich konditionell zu schwach?...

**Noch mehr leisten, noch besser werden, sich weiter optimieren – ist das nicht unterdessen zu einer Manie geworden, die auch viele Unzufriedene zurücklässt?**

Darum geht es bei der Stärkung der mentalen Kraft nicht. Mentaltraining dient vor allem dazu, das, was man gerne macht und wo man gerne seine ganz persönliche Bestleistung (das kann – aufs Klettern bezogen, eine 3 oder 4 grad Tour sein) mit einer gewissen Leichtigkeit und Lockerheit zu machen. Das Hier und das Jetzt zu genießen. Egal, auf welcher vermeintlichen Stufe man sich gerade befindet. Was nützt es mir, wenn ich mit zusammen gekniffenen Lippen und Tunnelblick den Berg hinaufzöge nur um oben völlig ausgepumpt auf dem Gipfel ankommen um ein weiteres Ziel abzuhaken zu können?

Der Drang, das Streben nach persönlichem Wachstum und Exzellenz ist an und für sich etwas Gutes, sofern es nicht zu einer übermässigen Manie wird und zu Pseudoperfektionismus, Überbeanspruchung, Burnout, fehlender Lebensfreude und mangelndem Selbstwert führt. Genau dabei kann auch Mentales Training heilsam sein.

**Zusammenfassend: Für wen kann Ihr Buch «Mental stark am Berg» eine «Fundgrube und Tankstelle» sein?**

Grundsätzlich für alle Menschen, welche am Berg physisch unterwegs sind oder welche am «Berg» wachsen wollen. Damit ist durchaus auch der «Lebensberg» gemeint, ganz im Sinne von «Mental power inspired bei Mountaineering» (<https://mayalalive.ch/coaching>).

Das Buch ist zwar für die Zielgruppe Bergsport- und Wanderliebhaber geschrieben. Doch ist es so aufgebaut, dass die grundsätzlichen Aussagen, die erläuterten Techniken, Methoden und Werkzeuge zum Thema Mentale Stärke, Mentaltraining und Umgang mit der Angst weitestgehend entweder unabhängig vom Kontext, das heisst der konkreten Situation am Berg geschrieben sind oder dann so, dass sie einfach auch in einem anderen Kontext angewendet werden können. Damit eignet sich das Buch sowohl für Bergsportlern und Outdoor-Enthusiasten als auch für Sportbegeisterte in anderen Disziplinen und Coaches, Trainer und andere allgemein am Mentaltraining Interessierte.

Das reich illustrierte Handbuch vermittelt Grundlagenwissen, Grundtechniken, Werkzeuge und zeigt anhand von praktischen Übungen, Tipps und Fallstudien, wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

[www.mayalalive.ch](http://www.mayalalive.ch)  
[www.mental-stark-am-berg.ch](http://www.mental-stark-am-berg.ch)



## Freeride-Kurs I/2024

# Vom organisierten Chaos auf einem Unfallplatz...

Wessen Herz fürs Gebirge und die Medizin schlägt, war in diesen ersten von zwei Freeridekursen im 2024 genau zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Während 3 Tagen mit Prachtswetter, perfekten Schneeverhältnissen und Lawinengefahr Stufe 1 bis 2+ stiegen wir mehrfach kleine Routen um den Piz Ault auf, um über die zwei Seitentäler Val d'Acletta und Val Strem wieder ins Tal zu gelangen. Unterwegs trafen wir auf eine «verunfallte» Edith Oechslin, welche uns nicht nur medizinisch, sondern auch sprachlich mit ihrem klangvollen Rätoromanisch forderte.

Text: Christine Fischer

Fotos: Christine Fischer/Ervin Giacomet

Auf der Piste wie in den Hängen abseits vertieften wir mit den Bergführern Ervin Giacomet und Pädü Hediger in 2 Gruppen unsere Abfahrtstechnik. Mit der Stilnote 6 im frischen Pulverschnee bis zum weniger eleganten Stemmschwung im Couloir präsentierten wir selbstverständlich unser bestes Können. Hierbei durften Zurufe wie «bleib locker in den Beinen», «50/50 Belastung der



Ski» und «nimm den Arm zurück» nicht fehlen. Der ominöse «SAC-Abfahrtsstil» wurde uns dabei fast gänzlich ausgetrieben. Nach 3 Tagen war unsere Haltung auch bei schwierigeren Verhältnissen sichtlich ausbalancierter.

Bei der improvisierten Rettung stellte sich heraus, dass es durchaus mal vorkommt, dass man das falsche Bein schient, aber Hauptsache der Sam Splint liegt korrekt. Da sieht man mal



wieder, wieso man im klinischen Alltag «Kreuze» setzt. Und was passiert, wenn man 14 Ärzte auf einen Haufen wirft, sie 2 verletzte Patienten versorgen lässt und parallel eine Verschüttetensuche inszeniert? Es ergibt sich ein organisiertes Chaos am Unfallplatz, welches mehr einem aufgeschreckten Hühnerstall wie einer organisierten Rettung gleicht. Selbstverständlich wurden alle Patienten mit einer Top-Qualität interdisziplinär versorgt, nur stellte sich die Frage,



wer denn das Rucksack- und Skichaos nach der erfolgreichen Bergung aufräumt?

So nehmen wir als leidenschaftliche Berggänger\*innen und Mediziner\*innen die neue Bergsteiger-Weisheit «Der Ski gibt dir so viel Energie zurück, wie du ihm gibst, also gib nur so viel, wie du selbst halten kannst.» (Ervin Giacomet, 2024) aus dem Kurs mit und freuen uns auf den nächsten Kurs, der unsere Passionen einander näherbringt.



Freeride-Kurs II/2024 in Disentis

## «Medizinisches Skifahren mit vielfachem Lerneffekt»

Die Rahmenbedingungen waren perfekt: Drei Tage Mitte Januar, mitten unter der Woche, nach gut Neuschnee in den Tagen zuvor, Freeriden auf über 2000m. Das Ganze gespickt mit medizinischen Fallbeispielen im Gelände, sodass es guten Gewissens als fachspezifische Fortbildung zählen darf. Entsprechend motiviert reisten wir aus allen Ecken der Schweiz (sogar aus dem benachbarten Deutschland und Österreich) am Montag frühmorgens nach Disentis.

Text: Nathalie Greber  
Fotos: SGGM

Empfangen wurden wir vom OK, bestehend aus den Bergführern Ervin und Pádi, und der Notfallmedizinerin Isabel, bei stürmischen Bedingungen mit Windböen von 70km/h, und teilweise äussert bescheidenen Sichtverhältnissen. «Perfekt um Skitechnik zu üben!», meinte Ervin, und liess sich von den widrigen Konditionen nicht abschrecken, uns bei der Abfahrt unermüdlich zu filmen, um das gesammelte Material danach für eine ausführliche Videoanalyse zu verwenden. Weiter nutzen wir den stürmischen Tag, um Notfallsituationen im Gelände zu üben. Besonders realistisch wurden die Szenarien durch den Support vom Pistenrettungsdienst Disen-

tis, der uns mit Schlitten zur Hilfe eilte, um den Abtransport des Verletzten zu gewährleisten. Am zweiten Tag gings dann etwas mehr ums Skifahren – traumhafte Bedingungen liessen uns auf grossen, weiten Hängen (und in engen 45 Grad steilen Couloirs) an unserer Abfahrtstechnik feilen. Dem Anspruch des Kurses, die Skifahrtechnik bei allen möglichen Bedingungen zu festigen, konnte so mehr als gerecht werden. Der dritte Tag,

wettertechnisch viel besser als angekündigt, erwies sich als schöne Kombination aus Medizin und Skifahren – noch einmal wurden Notfallszenarien geübt, und Kurven, Schwünge und Linien in den Schnee gezeichnet, und anschliessend fachkundig analysiert. Neben vielen und interessanten neuen Bekanntschaften und wunderschönen Pulverschneemomenten (ja, das gabs dann dennoch zu Genüge) bleibt mir vor allem Folgendes Fazit vom SGGM Freeridekurs:

1. Bleibe immer systematisch bei deiner Beurteilung eines Verletzten im Gelände, um nichts zu übersehen, auch wenn die Situation auf den ersten Blick stabil scheint (bedenke immer die 4 B's, um ein verstecktes C-Problem zu antizipieren).
2. Reponiere präklinisch keine Luxation, ausser es handelt sich um ein OSG, denn es könnte immer auch eine Fraktur vorliegen, und bei der Reposition Gefäss-/Nervenschäden provoziert werden. Dies gilt, wenn du damit rechnen kannst, dass die verletzte Person innert ein paar Stunden im Spital ist, wie das in der Schweiz eigentlich immer der Fall ist.
3. Skitechnik – «Ein bisschen rundere Bewegungen wären schon noch schön» (da hilft wohl nur, dran zu bleiben – gibt schlimmeres :)



Die Professionelle Rettung in Form von Pistenretter Silas half den Ärzten in der Not



Beste Bedingungen, am Einstieg zu den Strem Couloirs



Whiteout Bedingungen an Tag 1 – zum Glück kennt Ervin, der Local des Gebiets, jeden Hang auch blind



Im Strem Couloir – manchmal ist's auch ganz okay, wenn das Abfahren eher ein Abrutschen ist. Oder ein Stemmschwung.

Colltex wünscht dir einen schneereichen Winter

# ... mit guten Aufstiegen und grossen Abfahrten



**TÖDI CRYSTAL**  
für jeden Einsatz



**NATURAL WAX**  
100% biologisch  
für Felle und Ski



**ECO SKINPROOF**  
für gutes Gleiten



**NEUBESCHICHTUNG**  
für optimales Haften



**QUICKTEX**  
Soforthilfe am Berg



**colltex**  
SWISS SKI SKINS

Diese und weitere Produkte von Colltex bei deinem Sporthändler und unter [colltex.ch](http://colltex.ch)

## WALLIS • BALTSCHIEDER • BALTSCHIEDERKLAUSE (2783m) • BIETSCHHORN (3934m)

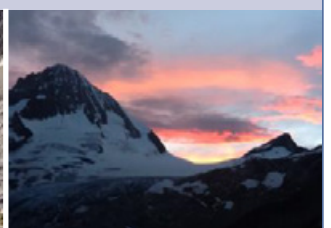
**Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin ...**

**Die Hütte:** Ein Ort der Ruhe, der Bergenergie, des Wohlfühlens  
(ein kleiner Geheimtipp – nie ausgebucht)

**Das Tal:** Ein Traum von Fauna und Flora und Urtümlichem (Suonen)

**Der Weg:** Zum Abschalten, lang – einzigartig abwechslungsreich

Mehr Infos und Bilder, um Euch «gluschtig» zu machen: [www.baltschiederklausen.ch](http://www.baltschiederklausen.ch)  
(oder [jstettler1@gmx.ch](mailto:jstettler1@gmx.ch) – Jolanda, Hüttenwartin)





Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
1. – 4. Juni 2024	Kletterkurs PLUS, Brienz		www.sggm-ssmm.ch
1. – 6. September 2024	Höhenmedizinkurs, Diavolezza (GR)	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
14. – 20. September 2024	Basiskurs Sommerteil, Sustenpass		www.sggm-ssmm.ch
2. November 2024	Bergrettungsmedizinintagung	Ort noch unbekannt	www.sggm-ssmm.ch
2. November 2024	Generalversammlung 2024	Ort noch unbekannt	www.sggm-ssmm.ch
10. – 12. Januar 2025	Freeridekurs I	Disentis	www.sggm-ssmm.ch
13. – 15. Januar 2025	Freeridekurs II	Disentis	www.sggm-ssmm.ch
25./26. Januar 2025	Lawinenkurs	Schwarzwaldalp	www.sggm-ssmm.ch



since 1904  
*Schweizerhof*  
LENZERHEIDE

## Das Hotel im Herzen der Lenzerheide

Wir freuen uns täglich aufs Neue, unsere Gäste zu empfangen und mit viel Herzblut zu verwöhnen. Dabei liegt unser Fokus auf Kulinariik, Design, Kultur und Nachhaltigkeit und auf unserer einzigartigen Wellness-Oase mit einem der schönsten Hamam im Alpenraum.

Gastfreundschaft pur bei uns im Schweizerhof.

Hotel Schweizerhof  
7078 Lenzerheide  
081 385 25 25  
www.schweizerhof-lenzerheide.ch

## MURMELI-KRÄUTERSALBE

Rein und kraftvoll – aus den Schweizer Alpen. Wärme- und Kältetherapie für Rücken, Muskeln und Gelenke



### Murmeli-Kräutersalbe wärmend

Wärmetherapie für deinen Rücken, Muskeln und Gelenke. Lockert, entspannt und regeneriert. Für Massagen geeignet.

### Murmeli-Kräutersalbe kühlend

Kältetherapie für deine Gelenke, Bänder und Sehnen. Pfllegt und beruhigt.



### SGGM-Geschenk-Angebot

Du kaufst 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 100ml und 1 Murmeli-Kräutersalbe kühlend 100ml. Wir schenken dir 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 50ml im Wert von CHF 19.00 für deinen Touren-Rucksack.

Codewort (bei Bestellung angeben):  
**SGGM-Angebot.** Gültig bis Ende 2024.

**ATRA**  
by **LOWA**



TIME  
TO TAME  
**THE  
TERRAIN.**

**AMPLUX**  
RUN YOUR TRAIL, MORE.

**ALL TERRAIN RUNNING – ENGINEERED IN BAVARIA – MADE IN VIETNAM**

41°24'12.2"N