

FORUM ALPINUM

03-2023



SGGM | SSMM

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

SGGM-Tagung am 18. November 23 in Bern: Seite 5

■ Das Klima bewegt uns! Komm auch!

**Gesundheit beim Klettern:
SGGM-Kurs in Brienz BE** Seite 7

■ Training, Prophylaxe, Rehabilitation

Die UIAA im Dienst aller Bergbegeisterten Seite 9

■ Gesundheit in der Höhe – wie schaff ich das?

Der Traum der Schwereelosigkeit: Seite 12

■ Wenn das Gewicht abfällt und die Begeisterung trägt...

SGGM-Winterkurse haben es in sich: Seite 17/18

■ ... und bieten viel – auf Französisch und Deutsch!



Inhalt

- 03 **Corinna Schön** | Editorial
- 05 **Tagungsprogramm «Klimawandel in den Bergen»** vom Samstag, 18.11.23 in Bern
- 07 **Julia Twardowski** | Klettern im SGGM-Kurs
- 09 **Carol Kahoun-Kauer** | UIAA – Gesundheit in den Bergen
- 12 **Jessica Kehala Studer** | Vom Traum der Schwerelosigkeit Weltraum-Mission auf Mutter Erde
- 17 **Elena Lopez** | Winter-Basiskurs D
Alles Käse oder was?
- 18 **Bea Albermann, Matthias Sean** | Winterbasiskurs in La Fouly
- 21 **Tommy Dätwyler** | Exped: Eine besondere Geschichte....
- 22 **Pinwand**
- 23 **Agenda** | Wichtige Daten!



Titelbild: Da wird mit Freude gearbeitet... in einem Couloir am Fusse der Aiguille des Angroniettes im Winterkurs in La Fouly 2023 (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 04–2023

Mitte August 2023

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

29, Nr. 3, Juli 2023



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**

Fragt ihr euch auch, wie der diesjährige Sommer nach dem letzten Winter werden wird? Gefühlt hat es in den Wintermonaten fast nie geschneit und es hatte so wenig Schnee, dass man bei Skitouren meistens Angst haben musste, sich die Ski kaputt zu fahren oder sich, noch schlimmer, relevant zu verletzen. Zum Glück liefen alle Steinkontakte glimpflich ab – die Kratzer im Belag waren schnell wieder geflickt. Der neue Ski durfte sich jedoch noch nicht im Schnee austoben. Im Februar herrschten frühlingshafte Verhältnisse, so dass sogar ich im T-Shirt auf dem Gipfel anzutreffen war. Die «Abfahrten» ähnelten dafür manchmal eher einem Hüpfen von einem Schneefleck zum nächsten. Vielen verging somit verständlicherweise die Lust auf Skitour. Da störte es mich letztlich auch nicht, dass ich den ganzen März nicht da war und die Ski bereits dann im Keller versorgte. Zwar sollen die guten Tourenverhältnisse im April/Mai doch noch gekommen sein, aber mittlerweile hatte mich das Bike- und Kletterfieber wieder gepackt. Seither hat es hingegen so oft und auch viel geregnet, dass diese Vorhaben wiederum bislang auch nur eingeschränkt möglich waren. Es ist wie verhext...

War das nun einfach nur ein schlechter Winter? Oder ist das eine Folge des Klimawandels und wir müssen uns zukünftig auf solche Winter einstellen? Wird der Schnee tatsächlich nasser und schwerer werden, so dass Lawinopfern zukünftig aufgrund eines schnelleren Erstickens, einer höheren Verletzungsgefahr und vermehrter Schaufelarbeit noch weniger Zeit bleiben wird, lebend aus einer Lawine geborgen werden zu können? Rund um diese Thematik, nämlich welchen Einfluss hat der Klimawandel auf die Bergwelt und was bedeutet das für uns als Bergsportler, Bergführer, Bergretter, usw., dreht sich unsere nächste Tagung, die am 18. November 2023 in Bern stattfinden wird. Das Programm steht mittlerweile (siehe Seite 5) und wir sind gespannt, was uns die Referenten, allesamt Experten in ihrem Bereich, zu ihren Themen berichten werden. Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme – alle Interessierten, egal, ob SGGM-Mitglied oder nicht – sind herzlich eingeladen! Alle aktuellen Infos zur Tagung sind auf unserer Homepage www.sggm-ssmm.ch zu finden.

Herzliche Grüsse und einen schönen Sommer mit vielen tollen Erlebnissen wünscht

Corinna Schön, Präsidentin SGGM



**Chères et chers membres de la SSMM,
chères lectrices et chers lecteurs**

Vous demandez-vous également comment sera l'été après un tel hiver? On a eu l'impression de ne presque jamais voir de neige tomber. La neige était si rare que lors des randonnées à peau-de-phoque on risquait surtout de casser ses skis ou pire, de se blesser sérieusement.

Les diverses rencontres avec des pierres furent heureusement sans gravité – les éraflures sous les skis ont été rapidement réparées. La nouvelle paire est par contre restée à la maison.

En février, par des conditions déjà printanières, je me suis même retrouvée en T-Shirt sur un sommet. Les «descentes» pour leur part ressemblaient parfois à une succession de bonds d'un îlot de neige au suivant. Beaucoup en ont perdu l'envie de faire du ski de randonnée. Je n'ai donc pour ma part pas regretté d'être absente pendant tout le mois de mars et de devoir ranger mes skis à la cave pendant cette période.

En avril/mai, malgré le retour de bonnes conditions pour le ski de randonnée, la fièvre de la grimpe et du vélo m'avait déjà reprise. Il a alors plu si abondamment que même ces projets ont été limités. Comme une malédiction...

S'agissait-il juste d'une mauvaise année? Ou est-ce une conséquence du changement climatique et devons-nous donc nous préparer à des hivers similaires à l'avenir? La neige va-t-elle devenir encore plus humide et lourde si bien que les victimes d'avalanches étoufferont plus rapidement, auront des lésions plus sévères et demanderont plus de travail de pelletage pour être dégagées? Restera-t-il alors moins de temps aux victimes pour être sorties vivantes des avalanches?

Ce thème de l'influence du changement climatique sur le monde de la montagne et les conséquences pour nous sportifs et guides de montagnes, sauveteurs, etc., sera au centre de notre prochain congrès, qui aura lieu le 18 novembre 2023 à Berne. Le programme est désormais établi (voir page 5) et nous nous sommes impatientes de découvrir ce que les divers intervenants, tous experts dans leur domaine, ont à nous raconter. Nous nous réjouissons d'une participation nombreuse – toute personne intéressée, qu'elle soit membre de la SSMM ou non, est cordialement invitée! Vous trouverez les dernières informations concernant le congrès sur notre site internet www.sggm-ssmm.ch.

**Je vous souhaite un bon été avec de nombreuses belles expériences.
Meilleures salutations, Corinna Schön, Présidente de la SSMM**

MADE WITH



Welcome to nature



Die falketind-Kollektion

Strapazierfähig und leicht. Für alle Jahreszeiten und jedes Wetter.



Unsere Stores: Norrøna Partner Store St. Moritz, Norrøna Partner Store Verbier, Norrøna Partner Store Zermatt

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

NORRØNA

norrøna.com



SGGM | SSMM

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

« KLIMAWANDEL IM GEBIRGE », 18.11.2023

Tagungsprogramm

- 08.00 – 09.00 **Registrierung**
- 09.00 – 09.10 **Begrüssung**
Dr. med. Corinna Schön
- 09.10 – 09.45 **Klimawandel – müssen wir mit immer extremeren Wetterlagen rechnen?**
Joachim Schug
- 09.45 – 10.15 **Die Naturgefahren im Kanton Wallis - eine Betrachtung im Kontext des Klimawandels**
Dr. Martin Proksch
- 10.15 – 10.45 **Die Alpengletscher im Schwitzkasten**
Dr. Mylène Jacquemart
- 10.45 – 11.15 *Pause*
- 11.15 – 11.45 **Klimawandel im Hochgebirge: Was heisst das für Schnee und Lawinen in Zukunft?**
Prof. Dr. Jürg Schweizer
- 11.45 – 12.15 **Klimawandel – Auswirkungen auf die Bergrettung**
Roger Würsch
- 12.15 – 13.15 *Mittagspause*
- 13.15 – 13.45 **Bergsport im (Klima-)Wandel**
Lukas Mani
- 13.45 – 14.15 **Der Klimawandel – eine grosse Herausforderung für die SAC-Hütten**
Peter Mani
- 14.15 – 14.45 **Planetary Health: Wie können wir als Ärzt:innen zur Bewältigung der Klima- und Umweltkrisen beitragen?**
Bea Albermann
- 14.45 – 15.15 *Pause*
- 15.15 – 15.45 **Klimawandel und Wildtiere**
Peter Juesy
- 15.45 – 16.15 **Climate change in the Himalayas - challenges and opportunities**
Susmita Maskey Niraula und Birat Bikram Niraula
- 16.15 – 16.30 **Abschluss**
- 16.30 – 17.00 *Pause mit Apéro*
- 17.00 – 18.00 **Generalversammlung SGGM**

Unsere Sponsoren:

AIR GLACIERS



alpinrettungschweiz



OCVS KWRO
organisation cantonale
wallisane des secours
kantonale walliser
rettungsorganisation

PETZL

rega



HIMALAYA TOURS



Einsames Trekking zu den Eisriesen Bhutans vom 28.10. - 13.11.2023, mehr Infos zur Reise auf unserer Website...

...übrigens, wir von Himalaya Tours habe viele Monate in Bhutan verbracht und kennen die entlegensten Regionen dieses ehemaligen Königreichs.



Rettungs- und Sicherungstechnik-Kurs 2023

«Wetter wechselhaft und Gruppe beständig positiv»

Der 2023er Ausgabe des SGGM-Kletterkurses für Rettungs- und Sicherungstechniken fand in Brienz statt, wohl gemerkt dem Brienz im Berner Oberland und nicht in Graubünden. In vier Tagen sollte erlernt werden, wie man im Notfall mit dem Material, das sich am Klettergurt befindet, selbst aufsteigt, über Knoten abseilt oder einen verletzten Partner aus der Wand bergen kann. Dank den beiden erfahrenen Bergführern Pädi Röhlin und Ervin Jacomet wurden die Themen Schritt für Schritt erarbeitet. Jeder Teilnehmer kam so auf seine Kosten und konnte seinen Erfahrungsschatz erweitern.

Text: Julia Twardowski

Fotos: Corinna Schön, Julia Twardowski

Am besten wäre es natürlich, wenn sich nie ein Notfall ereignen würde. So startete der Kurs mit der Theorie, wie man zum besseren Kletterer wird. Denn mit Backgroundinformationen zur Trainings- und Bewegungslehre und einem Überblick über die gängigsten Schäden und Verletzungen im Sportklettern wird der Grundstein zu Prävention gelegt. Für die Theorie und kletterspezifischen Morgensport war vor allem Julia Twardowski zuständig, Sportphysiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin. Das Hängetrauma als Möglichkeit eines unglücklichen pathologischen Ausgangs fiel in den Kompetenzbereich von Corinna Schön, unserer Präsidentin, die sich seit Jahren auch leidenschaftlich und mit grossem Erfolg für diesen Kletterkurs einsetzt.

Am Felsen wurden zunächst die Basics des Seilhandlings wiederholt. Dabei galt ein besonderes Augenmerk dem Sichern von Stürzen im Klettergarten. Das Gelände spielt dabei sowohl für die Sichernden, als auch für Stürzende eine komplexere Rolle als in der Halle. Über Sturzangst, Höhenangst und PTBS gab Christian Mikutta, Chefarzt



Alles bereit für den «Frühstart am See»



Gemeinsam abheben...
zufriedene Kursabsolventinnen und Kursabsolventen

und stellvertretender ärztlicher Direktor der Privatklinik Meiringen, einen prägnanten, soliden Überblick. Was in der Theorie so logisch klingt, ist in der Praxis so viel schwerer umzusetzen. Da waren wir uns alle einig.

Und dann begann es zu regnen – beständig den ganzen Tag. Ein guter Tag zum Knotensammeln und Üben: Sicherungsknoten, Klemmknoten, Fixierungsknoten. Ein Knoten ist der Lieblingsknoten und ein bis zwei Alternativen sind ideal. Damit lassen sich alle Sicherungs- und Rettungsmanöver durchführen. Der eine oder andere wird sich aber von nun an überlegen, ob er zukünftig doch eine kleine Umlenkrolle mit in den Klettergarten nehmen wird.

Und dann wurde es wechselhaft – nicht nur das Wetter. Der Klettergarten Rivella ist vielleicht nicht der Schönste seiner Art, aber er bietet auf kleinem Raum alles, was man zum Klettern, Sichern und Retten braucht, und war damit ein idealer Schulungsort für unsere Gruppe. Hier konnten alle Techniken verfestigt und ausgebaut werden.

Eines ist sicher: Es wurde viel geknotet und viel gerettet. Aber die Routine bei Kletter-Notfällen fehlt (zum Glück), anders als sonst im gewohnten medizinischen Alltag.



Trockenübungen – Selbstaufstieg in der Halle

Schon oben, wenn's hell wird.

Ready für deine nächste Tour? Bei uns findest du Material, auf das du dich verlassen kannst. Freu dich auf eine grosse Auswahl an hochwertigen Produkten sowie auf kompetente und leidenschaftliche Beratung. Wir leben Bergsport.

baechli-bergsport.ch





UIAA: Neue und aktuelle Empfehlungen als medizinische Hilfestellung

«Physiologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern noch immer schlecht erforscht»

Text: Carol Kahoun-Kauer, Jacqueline Pichler Hefti, Urs Hefti
Fotos: Raphaela Pichler, Urs Hefti

WER IST DIE UIAA? «Union Internationale des Associations d'Alpinisme»
(Englisch: International Climbing and Mountaineering Federation. Deutsch: Internationaler Bergsport Verband)

Der Internationale Bergsport Verband UIAA wurde 1932 in Chamonix, Frankreich gegründet und ist weltweit auf sechs Kontinenten vertreten. Die UIAA vertritt 94 Mitgliederverbände in 69 Ländern und setzt sich für die globale Entwicklung und den Schutz des Bergsteigens und Kletterns ein. Sie fördert den Bergsport, setzt sich für den Zugang zu Klettergebieten und dem Gebirge im Allgemeinen ein und legt Sicherheitsstandards fest. Die UIAA will zukunftsorientiert wirken, schätzt als Organisation aber auch die Tradition und schützt die Berge, ihre empfindlichen Ökosysteme, gefährdete Gemeinschaften und Kulturen.
<https://theuiaa.org/about/>

WAS MACHT DIE MEDIZINISCHE KOMMISSION (MedCom) der UIAA?

Die UIAA arbeitet mit unterschiedlichen Kommissionen (Sicherheit, Jugendliche, u.v.m.), welche Projekte im Interesse der Mitgliederverbände (wie z.B. dem SAC) umsetzen. Im Bereich Bergmedizin ist hier die MedCom UIAA tätig, deren Aufgabe es ist, Wissen über Bergmedizin unter Ärzten und Bergsteigern in der ganzen Welt zu verbreiten und erweitern. Der Bedarf an fundierter medizinischer Beratung in den Bergen war noch nie so gross wie heute, da global gesehen immer mehr Menschen an Kletter- und Bergsteigerabenteuern teilnehmen, sowohl auf Amateural als auch auf professioneller Ebene. Die Rolle der MedCom UIAA besteht darin, durch ihre Empfehlungen, Ratgeberseiten und das Internationale Diplom für Gebirgsmedizin die bestmögliche kostenlose Beratung durch ihr Netzwerk von auf Gebirgsmedizin spezialisierten Ärztinnen und Ärzten, zu bieten. <https://theuiaa.org/mountain-medicine/>

EMPFEHLUNGEN / RECOMMANDATIONS

Die MedCom UIAA erstellt umfassende, in mehrere Sprachen übersetzte Empfehlungen, die sowohl für Bergsteiger als auch für Mediziner eine wertvolle Ressource darstellen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Gesundheitsproblemen, die in grosser Höhe auftreten oder auf Wanderungen und Trekkings oder Expeditionen weitab der Zivilisation.



Wichtige Themen sind unter anderem die akute Bergkrankheit, Ernährung, Wasseraufbereitung sowie Medikamentenkonsum und -missbrauch beim Bergsteigen.

Die Empfehlungen sind insbesondere für Bergunerfahrene relevant, die nicht wissen, wie sie sich vor einer Bergbesteigung oder einer Reise in grosse Höhen medizinisch beraten lassen können. Auch werden spezifische Fragen nach wissenschaftlichen Kriterien beantwortet, wie z.B. soll man mit einer Zuckerkrankheit Bergsteigen gehen. Diverse Dokumente geben Empfehlungen ab und sollen dazu beitragen, Krankheiten und Verletzungen primär zu vermeiden und Leben zu retten, aber auch wie diese Probleme behandelt werden können. Alle Empfehlungen sind hier verfügbar:

<https://theuiaa.org/mountain-medicine/medical-advice/>

UPDATE RECOMMENDATIONS – WOMEN GOING TO ALTITUDE

Aktuell arbeitet die MedCom UIAA daran, wichtige ältere Empfehlungen, wie «Women Going to Altitude» aus dem Jahre 2008, zu überarbeiten. Während den letzten drei Jahren haben unter der Initiative von Urs Hefti (Präsident MedCom UIAA) und Carol Kahoun-Kauer Mitglieder der MedCom UIAA zusammen mit externen Spezialistinnen am Thema Frauen/Gesundheit in den Bergen gearbeitet. Im Rahmen eines Scoping Reviewprozesses hat sich die Gruppe Themen wie Schwangerschaft, Verhütung und Menopause gewidmet. Weiter wurden auch die Unterschiede zwischen Frauen und Männern hinsichtlich der Veranlagung und Mortalität der akuten Höhenkrankheit oder Erfrierungen untersucht.

In der Zwischenzeit hat die Gruppe eine Reihe von Manuskripten verfasst, die als Serie in mehreren Ausgaben in der Zeitschrift High Altitude Medicine and Biology veröffentlicht werden sollen. Ausserdem erarbeitet die Expertengruppe eine Laienversion der verschiedenen Unterkapitel, welche voraussichtlich bis Ende 2023 Jahres auf der UIAA Webseite kostenlos zugänglich sein wird.

→

Neue Crystal Kollektion



colt
SWISS SKI SKINS

MADE IN GLARUS



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

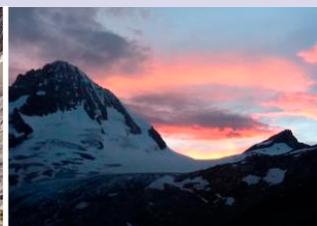
Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin ...

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
(oder jstettler1@gmx.ch – Jolanda, Hüttenwartin)





Auch mit der Unterstützung der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin SGGM veranstaltete die Med-Com UIAA vom 10.–11. September 2022 eine erste Konferenz zum Thema «Women Going to Altitude». Während des Events hielten herausragende Expertinnen interessante, wissenschaftliche und inspirierende Vorträge zu einer Vielzahl von Themen im Zusammenhang mit dem Kernthema. Über 60 Personen nahmen an der Konferenz teil, darunter internationale Delegierte aus der Tschechischen Republik, Nepal, den Niederlanden, dem Vereinigten Königreich und den Vereinigten Staaten.



Frauen am Berg: «Gleich und doch ganz anders.» (Foto: Urs Hefti)



Noch fehlen viele Daten zu geschlechtsspezifischen Unterschieden in grossen Höhen. (Foto: Raphaela Pichler)

AUSBLICK JOINT CONFERENCE ISMM-WMS-UIAA 2024 UTAH

2024 wird die UIAA die Möglichkeit haben, dank der Zusammenarbeit mit der International Society for Mountain Medicine (ISMM) und Wilderness Medical Society (WMS) in Utah, USA, das Projekt mit Fachreferaten der internationalen Ärzteschaft vorzustellen.

Carol Kahoun-Kauer, Project Manager UIAA
PD Dr. med. Jacqueline Pichler Hefti, Mitglied Expertengruppe Empfehlung
«Women going to Altitude»

Drei Fragen an Jacqueline Pichler Hefti, Mitglied der UIAA MedCom/Expertengruppe «Women going to Altitude»:

Was hat dich am meisten erstaunt beim Erarbeiten der neuen Empfehlungen?

«Obwohl seit Veröffentlichung der «alten» Empfehlungen mehr als 15 Jahre vergangen sind basieren die aktuellen Erkenntnisse auf ähnlich spärlichen Daten. Die Wissenslücke bzw. fehlende Daten zu geschlechtsspezifischen Aspekten in der Höhenmedizin und medizinischen Grenzgebieten ist immer noch sehr eindrücklich.»

Welche Fragen sind noch unbeantwortet?

«Hinsichtlich der Anfälligkeit für die Höhenkrankheiten ist nicht klar, ob Verhaltensunterschiede zwischen den Geschlechtern allein eine Rolle spielen oder effektiv relevante physiologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern vorliegen, welche zu einer Prädisposition einer Höhenkrankheit führen.»

Wie war die internationale Zusammenarbeit in dieser fast reinen Frauengruppe?

«Die Zusammenarbeit empfinde ich als sehr inspirierend und kollegial. Der Start des Projektes fiel mit dem Beginn der Coronapandemie zusammen, dies war für viele im Team eine massive Zusatzbelastung. Zudem ist es herausfordernd, eine Zusammenarbeit und konstruktive Diskussionen lediglich auf Video-Konferenzen aufzubauen, insbesondere zu Beginn eines Projektes. Trotzdem haben sich alle für dieses freiwillige und zeitaufwändige Projekt sehr engagiert. Erwähnen darf man sicher die grossartige Moderation und Organisation durch Carol vom Büro der UIAA hier in Bern.»

Links

Mehr zur UIAA: <https://theuiaa.org/about/>

Mehr zur UIAA Medizinkommission & deren Tätigkeiten: <https://theuiaa.org/mountain-medicine/>

UIAA Medizinkommission Empfehlungen:
<https://theuiaa.org/mountain-medicine/medical-advice/>

UIAA Video zu Höhenkrankheiten & Prävention:
<https://youtu.be/8D9dwH16GLw>

UIAA Video Aufnahme der Diavolezza Konferenz:
<https://youtu.be/NIPx93-3IKM>



SGGM-Mitglied Jessica Studer träumte schon immer von der Schwerelosigkeit

Die simulierte Weltraummission auf Erden

Schwerelos wie ein Astronaut, das wollte ich schon immer mal sein. Dass dieser Traum jedoch in den Schweizer Bergen in Erfüllung gehen soll, daran hätte ich nie geglaubt.

Liebe Leserinnen und Leser, seid ihr bereit gemeinsam mit mir abzuheben und die Welt der Schwerelosigkeit zu erkunden?

Text: Jessica Kehala Studer

Fotos: Jessica Kehala Studer, Timon Bachman



Zu Beginn dieses Jahrzehnts durften wir in eine sehr dynamische Phase der Weltraumerforschung eintreten. Mit der neuen Crew-Selektion der ESA (European Space Agency) – übrigens mit an Bord der Schweizer Arzt und Nachfolger von Claude Nicollier, Marco Sieber – will auch Europa Teil dieser historischen Beschleunigung sein, welche uns bis 2030 dauerhaft zum Mond bringen und den Weg für die erste bemannte Mission zum Mars im Jahr 2040 ebnen wird.

«Human life depends on the balance between physical, psychological, and social life. The relative loneliness that the first astronauts may experience, combined with the stress of high-risk missions, are essential components of pioneering exploration.»¹

¹«L'ambition Lunaire, défi stratégique pour l'Europe du XXIe siècle», Alban Guyomarc'h, ANRT 2022

«Das menschliche Leben beruht auf dem Gleichgewicht zwischen körperlicher, geistiger und sozialer Gesundheit. Die Relativitätserfahrungen der ersten Astronauten in Verbindung mit dem Stress hochriskanter Missionen stellen wesentliche Aspekte der Pionierforschung dar.»

Doch wie kann man sich denn auf so eine Mission eigentlich vorbereiten? Das Geheimnis liegt in der Analogie! Stellen wir uns einmal vor, wir wären auf einer Mondmission.

Asclepios, nennt sich die Organisation, welche sich der Planung und Durchführung von Analog-Missionen, unter anderem der Analog-Mission zum Mond, verschrieben hat. Als medizinische Leiterin dieser aufregenden Initiative hatte ich die einzigartige Gelegenheit nicht nur bei der

Planung der letzten drei Mond-Missionen, sondern auch bei den Trainings der sogenannten Analog-Astronaut*innen dabei zu sein. Aber zurück zum Anfang, was ist denn nun eine «analog» Mission eigentlich?

Eine Analogmission ist eine Simulation oder Nachbildung einer Weltraummission, die in irdischer Umgebung durchgeführt wird. Sie stellt Bedingungen und Herausforderungen des Weltraums so realistisch wie möglich nach, um wertvolle Erfahrungen zu sammeln, Technologien zu testen und das Training für zukünftige Raumfahrtmissionen zu verbessern.

Aber warum nicht direkt ins All? Ein wesentlicher Grund ist da zum Beispiel das Budget. Ein Kilogramm Material kann schon mal mehrere Hunderttausend Franken kosten, um bis zur ISS (International Space Station) zu gelangen. Indem erste Tests aber bereits auf der Erde durchgeführt werden, können zukünftige Technologien und Prozeduren zuerst auf Herz und Nieren geprüft werden, bevor sie dann ins All befördert werden.

Analogmissionen dienen daher auch als wichtige Plattformen für die wissenschaftliche Forschung im Weltraumsektor. Sie ermöglichen die Erprobung und Untersuchung medizinischer Risiken, mit denen sowohl heutige als auch zukünftige Astronaut*innen konfrontiert werden können. In analog-Missionen werden die Auswirkungen von veränderter Schwerkraft auf den menschlichen Körper simuliert und studiert. Dadurch können Forscher Veränderungen der Herz-Kreislauf-Funktion, den Muskeln und Knochen, dem Immunsystem sowie dem Verhalten und der Psyche untersuchen, die im Weltall auftreten. Um diese Veränderungen bestmöglich zu simulieren finden diese «irdischen» Missionen in extremen Umgebungen statt, wie zum Beispiel Wüstengebiete, die Antarktis, unter Wasser, oder an abgelegenen Orten, an denen Kandidaten wie in einer Raumstation isoliert werden können. Im Gegensatz zu echten Weltraummissionen bieten diese Simulationen den Vorteil eines kontrollierten Umfelds, das als ICC (isolated, confined and controlled environment) bezeichnet wird. Diese Umgebung ermöglicht es uns, wertvolle Daten zu sammeln und ein tiefgreifendes Verständnis für die Herausforderungen zu entwickeln, die mit dem Leben im Weltraum verbunden sind.

Diese Erkenntnisse sind von unschätzbarem Wert, um unsere physiologischen Grenzen besser zu verstehen und uns in naher Zukunft wieder zum Mond und vielleicht sogar zum Mars zu bringen.

Analog-Missionen wie Asclepios spielen daher eine entscheidende Rolle im menschlichen Bestreben, den Weltraum zu erforschen. Asclepios ist weltweit die einzige von Studenten geleitete Mission.



Von alten Geschichten und Symbolen inspiriert haben Weltraummissionen oft einen Bezug zur griechischen Mythologie. Als Sohn von Apollo, dem Gott der Musik, der Prophezeiung und der Heilung, war Asclepios, Gott der Heilung und der Medizin für seine aussergewöhnlichen Heilfähigkeiten bekannt. Passend dazu ist das Hauptziel der diesjährigen Asclepios-Mission die Erforschung der Weltraummedizin.

«Medicine is the restoration of discordant elements; sickness is the discord of the elements infused into the living body»

Asclepios

Asclepios ist eine Schweizer, von der EPFL (Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne) anerkannte non-profit Vereinigung. Rund fünfzig internationale Teilnehmer, unter anderem Studenten aus Ingenieur-, Jura-, Physik-, Biomedizin-, Medizin-Wissenschaften arbeiten jährlich an der Planung und Durchführung einer analog-Mission. Dazu gehört nicht nur die Rekrutierung von Analog-Astronaut*innen und deren Training sondern auch die Errichtung einer Basis, das Management der Finanzen und des Sponsorings und vieles mehr. Als medizinische Leiterin befasse ich mich hauptsächlich mit dem Wohlbefinden, der Sicherheit und der Gesundheit der Missionsteilnehmer beziehungsweise der analog-Astronaut*innen. Bereits während des Rekrutierungsprozesses der Analog-Astronaut*innen wende ich strenge medizinische Selektionskriterien an. Im Anschluss führe ich regelmässige medizinische Check-ups durch und entwickle Sicherheitsverfahren und Protokolle. Auch die Analyse von Risiken und Gesundheitsgefahren gehört zu meinen Aufgaben, ebenso wie die Bereitstellung angemessener medizinischer Unterstützung, um eine kontinuierliche Überwachung der körperlichen und geistigen Gesundheit der Crew während der Trainingsphase und der Mission sicherzustellen. Extreme Bedingungen bringen jedoch auch einzigartige Herausforderungen mit sich, denen ich mich stellen muss. Im Folgenden möchte ich einige dieser Herausforderungen erläutern.

Umwelt: Analog-Missionen simulieren die rauen Bedingungen der Raumfahrt, wie Isolation, extreme Temperaturen, reduzierte Schwerkraft u.a. Diese Bedingungen haben nicht nur Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmer, sondern stellen auch organisatorische Herausforderungen dar. Auch das Equipment und die Protokolle müssen an die jeweilige Umgebung angepasst werden.

Begrenzte Ressourcen: Aufgrund der finanziellen Lage einer von Studenten geführten Organisation liegt die erste Herausforderung oft bereits in der Bereitstellung der medizinischen Ressourcen wie medizinische Geräte und Ausrüstung zur Monitorisierung der Crew. Es erfordert sorgfältige Planung und Ressourcenbeschaffung, um sicherzu-

stellen, dass die benötigten medizinischen Geräte vorhanden sind, um den Gesundheitszustand der Teilnehmer während der Mission zu überwachen.

Ausbildungsstand: Nicht nur besteht die Crew selbst aus Studenten auch hat man nur selten das Glück auch Medizinstudenten darunter zu haben. Die Herausforderung besteht darin, zwei Nicht-Mediziner zu Health Officer auszubilden, die während der Mission für die Crew Sicherheit und Gesundheit innerhalb der Basis zuständig sind.

Kommunikation: In analog Simulationen werden oft sogenannte Time-delays eingebaut, um auch die Kommunikation zwischen der Basis und dem MCC (Mission Control Center) so realistisch wie möglich zu gestalten. Dies stellt besonders für die Telemedizin eine Herausforderung dar.

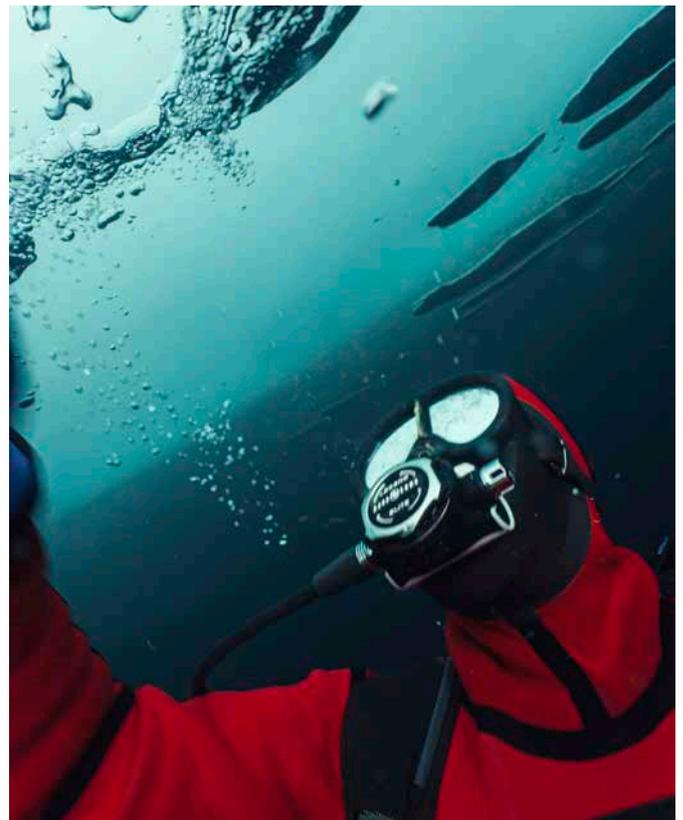
Notfallmassnahmen: Unter extremen Bedingungen sind gut definierte Notfallprotokolle und Evakuierungsstrategien besonders wichtig. Die Herausforderung besteht darin, diese Protokolle und Strategien mit begrenzten Ressourcen umzusetzen und angemessene Notfallmassnahmen in den oft schwer zugänglichen Umgebungen sicherzustellen. Diesen und weiteren Herausforderungen durfte ich mich auch in den diesjährigen Trainings unserer analog-Astronaut*innen stellen. Im Extreme Environment Training mit dem französischen Forscher Alban Michon begleitete ich unsere Crew zum Überlebenstraining in die Schweizer Alpen. Während vier Tagen lernte die Crew nicht nur mit minimaler Ausrüstung auf 2543m zu überleben, sondern durfte auch in den Genuss der Schwerelosigkeit kommen. Alban Michon ist Spezialist für Extremtauchen, insbesondere für Eistauchen und hat bereits diverse Expeditionen, unter anderem zum Nordpol unternommen. Unter seiner Leitung durfte die Crew die Herausforderungen dieser extremen Umgebung direkt erleben und Bewältigungsstrategien erlernen. Das Highlight, auch für mich, das Nachttauchen! Die Tauchimmersion in eiskaltes Wasser bei Temperaturen von -20°C und anziehen der gefrorenen Tauchanzügen verlangt zuerst einmal Überwindungspotential.

Einmal im Wasser jedoch ist alles schnell vergessen, denn im nächtlichen Eiswasser wurden Lichter installiert und es zeigt sich eine faszinierende Szenerie. Wenn die Strahlen der Tauchlampen das Wasser durchdringen, erhellen die verschiedenen Eisschichten in ihrem Glanz. Das mit zarten Mustern und komplizierten Strukturen verzierte Eis verwandelt sich in ein faszinierendes Kunstgemälde. Doch auf einmal löschen sich die Lichter und ich bin allein, im Schutze der Dunkelheit. Die Tiefe der Schwärze, die mich umgibt, scheint unendlich zu sein. Sie verschlingt mich und erzeugt ein Gefühl der Isolation und Einsamkeit. Und doch fühle ich mich getragen, getragen durch die Schwerelosigkeit, die mich umgibt. Um mich zu orientieren, schau ich hinauf und erblicke die Sterne und den Mond, deren Licht durch die Wasserdecke bis zu mir hinunter dringt. Ich geniesse die Stille, fühle meinen Herzschlag und meine ruhige Atmung. Ich fühle mich, wie ein Astronaut.

→



Extreme Environment Training. Foto: Jessica Studer



Unter dem Eis. Foto: Timon Bachmann



Eistauchen mit Alban Michon. Foto: Timon Bachmann



Unterwasserwelt. Foto: Timon Bachmann



Eisschichten. Foto: Timon Bachmann



Zurück an der Oberfläche spüre ich bereits, wie die Gravitation ihre Vorherrschaft wiedererlangt. Es fällt mir schwer, diese Welt der Schwerelosigkeit zu verlassen und mich wieder den Herausforderungen zu stellen. Doch eine neue Mission steht bereits bevor, und ich frage mich: Wie können wir uns am besten darauf vorbereiten?

Leider gibt es bis heute gibt es keine Richtlinien und Standards für die medizinischen Bedürfnisse von analog-Missionen. Um dieser Herausforderung gerecht zu werden haben wir einige Strategien entwickelt die sich auf drei Ebenen (Pre-Mission, In-Mission, Post-Mission) unterteilen lassen.

Pre-Mission: In dieser Phase werden alle Vorbereitungen für eine Mission getroffen. Dazu gehört die Definition der Rollen und Verantwortlichkeiten der Teammitglieder, die Durchführung einer Risikoanalyse für Umweltrisiken wie Standortbewertung sowie tätigkeits- und forschungsbezogene Risiken. Die Auswahl und Rekrutierung der Besatzung erfolgt anhand geeigneter medizinischer Kriterien. Es wird eine Liste mit der erforderlichen Ausrüstung und den benötigten Medikamenten erstellt und ihre Logistik geplant. Notfallpläne und Schadensszenarien werden ausgearbeitet, und die Krankenversicherung und Haftpflichtversicherung für die Besatzung werden geprüft.

Des Weiteren erhalten die Crew-Mitglieder Schulungen in medizinischen Verfahren wie Basic Life Support (BLS), Grundlagen der Ultraschallanwendung, Wundmanagement sowie Kommunikationsstrategien. Sie nehmen auch an verschiedenen Vorträgen teil, um sich theoretisch und mental auf eine Mission vorzubereiten.

In-Mission: Nach der Ankunft in der Simulationsbasis erfolgt eine Überprüfung des Inventars. Während der Mission sowie in der Vorbereitungsphase werden regelmässig medizinische Szenarien simuliert, um Protokolle zu testen und

gegebenenfalls anzupassen. Ein wichtiger Bestandteil der täglichen Routine in der Basis ist die regelmässige Überwachung der Vitalparameter und die Bewertung des psychischen Zustands der Crew, die sorgfältig dokumentiert wird. Durch private medizinische Konferenzen (PMC) haben die analog Astronauten jederzeit die Möglichkeit, vertiefte Gespräche mit dem medizinischen Personal im Mission Control Center (MCC) zu führen, um ihre Gesundheit im Detail zu besprechen und zu überwachen.

Post-Mission: Analog-Missionen sind oft mit dem Risiko eines abrupten Endes konfrontiert, insbesondere wenn die Teilnehmer kurz nach der Mission bereits die Rückreise antreten. Daher ist es von besonderer Bedeutung, unmittelbar nach Abschluss der Mission einen klinischen Check-up sowie eine Nachbesprechung mit der Besatzung durchzuführen. Die Ergebnisse werden in einem medizinischen Bericht zusammengefasst, und die gewonnenen Erkenntnisse werden veröffentlicht, um sich auf zukünftige Missionen vorzubereiten.

Mit diesen und weiteren Vorbereitungen gehen wir nun mit grossen Schritten auf unsere nächste Mission zum Thema Weltraummedizin zu. Unsere Crew von insgesamt sechs analog-Astronaut*innen wird sich der Herausforderung der Isolation stellen und den Alltag eines Astronauten in einer simulierten Weltraumumgebung erleben.

Houston, this is Asclepios, Mission to be continued...

Kontakt: Jessica Studer, Head of Medical, Co-Head of Astronaut
email: jess_studer@hotmail.com

<https://www.srf.ch/play/tv/einstein/video/mond-wir-kommen?urn=urn:srf:video:f6261e88-04d0-4e31-8e40-251984f8fffc>

Buchtipps

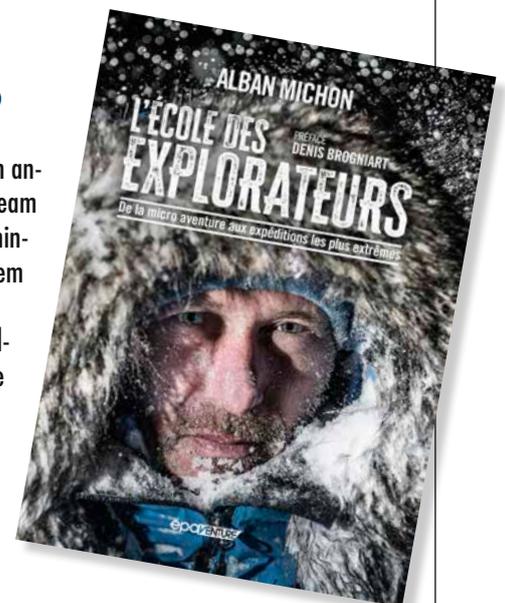
Alban Michon: L'Ecole des explorateurs

«Seit nunmehr drei Jahren habe ich das Privileg, die Asclepios-Missionen zu betreuen. Bei diesen anspruchsvollen Missionen liegt es in meiner Verantwortung, den Teilnehmenden beizubringen, im Team zusammenzuarbeiten, effektiv zu kommunizieren, Konflikte zu bewältigen, über ihre Grenzen hinauszuwachsen, sich gegenseitig zu unterstützen, Unannehmlichkeiten zu ertragen und vor allem Lösungen für jegliche potenzielle Probleme zu finden.

Jede/r analog-Astronaut*in der Crew hat eine spezifische Rolle, doch es ist wichtig, dass sie vielseitig talentiert, offen für neue Herausforderungen, neugierig und bereit sind, das Unmögliche anzugehen, wenn wir gemeinsam ehrgeizige Ziele erreichen wollen.

Um diese Werte und Prinzipien weiterzugeben, habe ich das Buch «L'Ecole des explorateurs» (Ed. EPA) geschrieben, das sowohl Ratschläge als auch konkrete Beispiele von bereits stattgefundenen Expeditionen enthält. In Zusammenarbeit mit Experten versuchen wir, auf einige der auftretenden Probleme Antworten zu finden. Vor allem möchten wir zeigen, dass das Unmögliche mit einer sorgfältigen Vorbereitung im Vorfeld durchaus machbar ist.»

Alban Michon



T + TISSOT



TISSOT SIDERAL
POWERMATIC 80 MOVEMENT
WITH UP TO 80 HOURS OF POWER RESERVE

TISSOTWATCHES.COM



Winter-Basiskurs im März 2023

S'Fiine vom Chäs z'Disentis

Text und Fotos: Elena Lopez

One week before the course started, the snow situation wasn't very promising. The webcams showed vast green areas as it hadn't snowed in weeks. But then, it happened. While we were attending the online lectures from the warmth of our houses, Edith Oechslin turned the webcam of her laptop to show us the huge snowfall that was covering Disentis. «This is what is going to wait for you guys tomorrow»-announced with a big smile on her face. Within the next few hours, Disentis was covered in 20cm fresh snow, turning the Avalanche Risk into a 3 or «considerable». Precisely in a course aiming to teach us hands-on experience on avalanche risk evaluation, this forged the foundation for a highly instructive week where the word «avalanche» went from being a subjective risk to a very present phenomenon we experienced with all our senses. And thanks to the invaluable assistance of our mountain guides, we could do all of this in a safe way. We could hear the «Wumm» sounds beneath our skis so many times that the sound became unmistakable. We could see the cracks on the snow pointing out an imminent danger. The

surroundings were so rich in different forms of snow conditions like new snow, wind slab and weak layers, that our daily tours became a constant hands-on lecture. And yes, we could watch new, fresh avalanches along our way. Fortunately, nobody in our group got caught up in one of them.

The weather during the week was very variable. We enjoyed some warm, bluebird days which allowed us to reach the summits we've been planning during the week. In case of my group, we went to Pizzo dell Uomo and Piz Vanatsch. Fresh powder and sunny skies- what a blast! However, on some other days we got caught up in snowstorm conditions and had to do our rescue practices amid whiteout. Admittedly, mountain accidents tend to happen during harsh conditions, so that it is in our own interest that we got to practice them in this way. And if you think that this was hard for us, the «rescuers», you don't want to know what our «victims» went through! We are really thankful for the engagement of our instructors. In order to make the scenarios as real as possible, Edith Oechslin even buried up herself in a snow hole so that we could rescue her from an avalanche, while Marc



Maurer was throwing us snow on our heads simulating the wind conditions.

The daily lectures with top-class speakers were very educating. Specially the Avalanche Theory lecture held by Hansueli Rhyner, from the WSL Institute for Snow and Avalanche Research SLF, made us conscious of the complexity of the topic.

Last but not least, what really made the week unforgettable was the crew. Everybody was in a good mood, ready to help each other, and we became a little family for the week. Overall, an amazing experience. Once again, thanks a lot to the organization for making it possible!





Au-delà de la zone de confort:

Pourquoi le cours d'hiver avait bien plus à offrir que l'hypothermie

L'arrivée à la Fouly dans cette zone magnifique avec les beaux sommets impressionnants avoisinant l'hôtel nous a mis l'eau à la bouche.

Text: Bea Albermann, Matthias Sean

Fotos: Marie Laurent, Jonas Vibert, Matthias Sean

Attendre le Grand Beau

Nous avons directement été mis à l'épreuve en commençant par 2 journées très intenses de cours à propos de la météo, la prise en charge du patient en hypothermie, des gelures, des risques d'avalanches, de la nutrition,

des techniques de sauvetage et de la tropopause. Heureusement car la météo n'était pas de notre côté les premiers jours.

Le premier soir nous avons été départager dans différents groupes et nous avons rapidement fait connaissance avec chaque membre. Une petite angoisse s'était installée, ne sachant pas si on serait à la hauteur de pouvoir suivre notre groupe, mais surtout de pouvoir lire les cartes météorologiques qu'on recevra lors de l'examen du jeudi.

Du mauvais azimut au nouveau record

Bref, le mardi on en avait tous marre de rester à l'intérieur et nous étions bien content.e.s de pouvoir sortir pour profiter un peu de l'air frais de la montagne. Nous avons commencé par des ateliers de formation organisés par les guides. On a affiné nos connaissances sur l'utilisation des DVA, des techniques de cordes et de sauvetages en crevasse. Le mercredi nous étions tous prêt.e.s à bouger un peu, très motivée avec notre groupe nous étions parti.e.s sur un azimut que notre guide nous avait procuré. Après une petite erreur de calcul et un délai de 30 min nous sommes tombé.e.s sur une zone d'avalanche ou nous avons déneigé 3 poupees dans un temps record de 4 heures et 53 minutes. Pas mal non?

Qu'est-ce qui fait le plus peur: un couloir escarpé ou l'examen?

Vu qu'ils annonçaient la meilleure météo pour le mercredi nous sommes parti.e.s pour notre première vraie course dans le fond de la vallée de la Fouly où nous sommes monté.e.s dans un couloir (cf. photo) et y avons pratiqué quelques techniques de corde et de rappel. Ce fut une magnifique journée et nous étions juste à temps pour l'examen tant redouté. Après nous avons enfin eu le petit moment





de relâchement, un arôme de vin et de bière a pris le dessus et une fête s'est créée naturellement, sur les sons de «Hit the road Jack» les gens ont rejoint la piste de danse et tout le monde s'est lâché.

Tous les chemins mènent à la Dotse

L'avant dernier jours nous avons combiné les techniques de carte avec la prise d'un lead du groupe. Chacun.e a son tour a diriger le groupe, vers le sommet de la Dotse passant par une route alternative. En route, nous avons également appris à faire des coupes de neige. Le soir même s'était la grande fête, malgré la fatigue Simon a réussi à chauffer tout le groupe pour déhancher au son de Sean Paul et d'autres jusqu'au petites heures. Même les guides sont venu.e.s nous rejoindre! Le lendemain, c'était malheureusement déjà le dernier jour. Nous avons encore fait quelques techniques de rappel et de remontée sur corde. Finalement nous avons aussi pris le temps de parler des facteurs humains pouvant compromettre les courses en montagne.

Malheureusement nous nous sommes quitté.e.s vendredi avec une petite larme dans les yeux, mais prêt.e.s et motivé.e.s pour d'autres aventures en Montagne.

Das alternative «ABC des aventuriers» des Winter-Kurses 2023:

- A**-u début, la plupart d'entre nous ne se connaissaient pas.
- B**-ilingue Bekanntschaften, Bergtouren (& Bier) haben das schnell geändert.
- C**hasch mer gschwind säge, was «doppelter Fläschzug» uf Französisch heisst?
- D**-ouble Poulie à La Fouly — ça rime même! A propos de bouteilles:
- E**-scaliers de secours ne sont pas faits pour les after parties. Dafür gab's am nächsten Tag
- F**-rohgemut trotz falschem Azimut.
- G**-ratwanderung: Wie abenteuerlich darf ein Text im Forum Alpinum sein?
- H**-ypothermie — simplement pour écrire quelque chose de médical ici.
- I**-rgendwie gibt es bei jeder Lawinenübung eine Person, die mit ihrem eingeschalteten LVS durch die Gegend rennt und alles durcheinanderbringt. C'est le moment où tu penses:
- J**-ack, you should really hit the road.
- K**-itsch! Le voici maintenant:
- L**-et's H.O.P.E. we meet again.
- M**-erci beaucoup à Pierre & les guides de montagne pour leur super travail!
- N**-atürlich gilt auch ein grosser Dank allen Kursteilnehmenden, welche die Woche so unvergesslich gemacht haben.
- O**-n se revoit au cours de l'été! Ou à la PdG! Ou au service de soins intensifs..!
- P**-lus chaud que l'hypothermie: l'ambiance du cours d'hiver. Okay, fertig Kitsch. A propos plus chaud:
- Q**-ue ferons-nous quand il n'y aura plus de glaciers à cause de la crise climatique?
- R**-eicht der Schnee in den Wintern noch zum Skitouren, wenn wir mal pensioniert sind?
- S**-ollten wir alle lieber jetzt noch mehr Pausen machen, um mehr zu Skitouren?
- T**-ropopause — apparemment pas l'état quand on a fait trop de pauses.
- U**-nd da wir dieses ABC irgendwie noch füllen müssen, folgen noch einige Buzzwörter:
- V**-alais (le seul endroit en Suisse où il faut pas appeler la Rega)
- W**-ind chill (fast so cool wie Pierre)
- X**-rays (que ferait la traumatologie sans eux?)
- Y**-etis (haben wir keine gesehen)
- Z**-u Risiken und Nebenwirkungen von Bergexpeditionen, folgen Sie ja nicht diesem ABC und wenden Sie sich an fertig ausgebildete Gebirgsmediziner*innen. A la prochaine!



EXPED



VERGLAS 30

Leicht-Rucksack für alpine Tagestouren

- › 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.



REFINED GEAR
FOR ADVENTURE



40 Jahre «EXPED» – Eine Schweizer Erfolgsgeschichte

Erfolgreiche Expedition zweier Individualisten

Weniger ist oft mehr – sofern das Weniger überraschend clever und einfach funktioniert. Mit viel Liebe zum funktionellen Detail und überzeugenden Materialien schafft es der Schweizer Outdoor-Ausrüster «EXPED» seit 40 Jahren, eine immer grösser werdende Fangemeinde zu begeistern.

Es war 1983 und drei Jahre nach «Buffalo» – drei Jahre nach einem prägenden neunmonatigen Aufenthalt in der kanadischen Wildnis: Heidi und Andi Brun waren 1980 mit Sack und Pack in den «Busch» gereist und haben sich dort definitiv mit dem Outdoorvirus infiziert. Heidi Brun erinnert sich: «Wir waren zwar schon immer viel draussen, aber irgendwann wollten wir unseren Traum, für längere Zeit in Kanadas Wildnis mit minimalen Mitteln zu leben auch verwirklichen. Es war schlicht eine Reise zu uns selbst».

«Wirklich wichtig sind nur wenige Dinge»

Rund zwei Jahre nach Ihrer Rückkehr haben Heidi und Andi Brun «Sack und Pack» zum Beruf gemacht und den Outdoor-ausrüster «EXPED AG» gegründet. Als Distributor qualitativ hochwertiger Outdoor-ausrüstung wie Lowe oder MSR konnten sie ihre grosse Erfahrung auch bei der Beratung von Kunden miteinbringen. Ihre damalige Philosophie, wonach es im Leben nur wenige wirklich wichtige Dinge gibt, hat bis heute bei der EXPED-Familie grosse Bedeutung. Zwei davon sind und bleiben die Beziehungen zu Menschen sowie die dank cleverer Ausrüstung bestmögliche Entspannung in der Natur.



Die beiden Exped Gründer Andi und Heidi vor ihrer Blockhütte

«Clever heisst auch einfach»

Seit 1983 hat sich die Welt verändert und mit ihr hat sich auch die auf dem Markt erhältliche Outdoor-ausrüstung neuen Kundenbedürfnissen angepasst. Am Rad mitdrehen wollten auch die Zürcher der EXPED AG: 1997 nämlich haben die begeisterten Tüftler, in der Hoffnung noch besseres, clevereres und letztlich einfacheres Equipment zu entwickeln, erste eigene Produkte auf den Markt gebracht. Aus dem Distributor ist ein Entwickler und Hersteller von Outdoor-ausrüstung geworden, die einem immer wieder ein «Ohà» entlockt und mitunter auch ins Staunen bringt. «Do hett öpper öppig studiert...» – ist nur eines von vielen Komplimenten. «Um innovative Produkte zu entwickeln, muss man immer an seine Möglichkeiten glauben. Und es braucht viel Durchhaltevermögen, um nicht zu sagen en herte Grind», sagt dazu Andi Brun. «Das hatten wir zum Glück.»

«Läbig, offe ond ehrlich...»

Unterdessen haben sich Heidi und Andi Brun in den Verwaltungsrat zurückgezogen. Als Besitzer bleiben sie aber nahe am Geschehen. In der Geschäftsleitung verwirklichen unterdessen drei langjährige «Expeditoren», zusammen mit enthusiastischen Mitarbeitern «Düsentrieb-Ideen», immer mit dem Ziel, als Firma lebendig und innovativ zu bleiben.

So gelingt es zahlreiche EXPED-Produkte wie Mätteli, Schlafsäcke, Rucksäcke und vieles mehr, als qualitativ und funktionell herausragende und dank einer eigenen Designsprache unverwechselbare Begleiter und Helfer am Markt und bei zufriedenen Kunden zu verankern.



Exped-Innovation: Leichte, und klein verpackbare Isomatte, Foto: Photopulse

Alle EXPED-Produkte sind nicht nur robust und durchdacht, sondern ebenso auf maximale Lebensdauer ausgelegt. Dies sei die Basis für eine nachhaltige Materialwirtschaft, die sich auch bei der möglichst minimalen Karton-Verpackung zeigt. Ein Reparaturservice gehört darüber hinaus genauso dazu wie der weitestgehende Verzicht auf Einwegplastik. Alle Produktgruppen und der Betrieb werden ab 2024 mit myclimate CO₂-bilanziert. Das heisst, dass alle klimawirksamen Emissionen entlang eines Lebenszyklus – von der Herstellung der Rohstoffe bis zum Gebrauch eines Produkts und seine spätere Wiederverwertung oder Entsorgung berücksichtigt werden. Die so berechnete Menge an CO₂ wird in myclimate-Klimaschutzprojekten investiert.

So gut wie möglich im Gleichgewicht...

Dass sich EXPED auch in schwierigen Jahren halten konnte und ihre Produkte unterdessen in 25 Ländern exklusiv über den spezialisierten Fachhandel verkauft, ist alles andere als selbstverständlich. EXPED will nicht gross sein, sondern klein, schlank, lebendig, innovativ und persönlich. Dahinter stehen alle der 26 Mitarbeitenden, und sie fühlen sich dabei nicht nur in der Natur, sondern auch am Arbeitsplatz wohl. «Eine ausgewogene Life-Time-Balance zwischen Job und Outdoor-Freizeit gehört in unsere DNA», heisst es in Zürich, auch wenn es nicht ganz immer 100-prozentig funktioniert. So will «EXPED» auch in Zukunft soziale und ökologische Verantwortung beweisen und mitunter gerne auch hin und wieder und weiterhin Konventionen der Branche auf den Kopf stellen.



Auch stark in Rucksäcken
Foto: Diego Schläppi



Mit der Bus alpin App unterwegs

Wo sonst nur Autos hinkommen, erschliesst der Verein Bus alpin zusammen mit regionalen Partnern in 19 Schweizer Bergregionen touristische Ausflugsziele mit dem ÖV. Die Buslinien werden ungefähr hälftig als Fixkurse und reservationspflichtige Rufbusse gefahren. Die Reservationen verursachen einen hohen Aufwand seitens der Betreiber. Zudem fragen vermehrt Kunden:innen nach Möglichkeiten des bargeldlosen Zahlens.



Klicken und losfahren mit der Bus alpin App
Illustration: Céline Weyl

Die Fixlinien dagegen generieren bei schlechtem Wetter viele Leerfahrten. Aus diesen Gründen hat Bus alpin im letzten Sommer eine eigene App lanciert, welche das bequeme Buchen ausgewählter Fahrten ermöglicht.

Per App buchbar sind ab der Sommersaison 2023 Fahrten in den Regionen Val-de-Charmey und Greina.



Per Klick ÖV-Zugang zur Grand Tour des Vanils
Bildnachweis: Pascal Gertschen



Per App erreichbar: Greina-Hochebene; Bildnachweis: ZVG

Anmeldung

Bitte melden Sie sich online über unsere Homepage an. Die Tagungsgebühr von CHF 100 ist vor der Tagung zu überweisen – die Angaben erhalten Sie mit der Anmeldung.

Tagungsort / Anreise

Freies Gymnasium Bern, Beaulieustrasse 55, 3012 Bern

Öffentlicher Verkehr (ab Bern Hauptbahnhof):

Bus Linie 11, Haltestelle «Engeried». Von dort zu Fuss auf der Neubrückstrasse nach Nordwesten und nach ca. 230 m links abbiegen in die Beaulieustrasse.

Anreise mit dem PW:

Anfahrt über die Autobahn A1, Abfahrt Bern-Neufeld, dort im Neufeld P+R (Neubrückstrasse 166, 3012 Bern) parken. Von dort zu Fuss auf der Neubrückstrasse nach Südosten und nach ca. 350 m rechts abbiegen in die Beaulieustrasse. Alternativ mit dem Bus Linie 11 ab Haltestelle «Neufeld P+R» bis Haltestelle «Brückfeld».



AIR-GLACIERS

alpinerschwiz



ORGANISATION DE LA SECURITE ALPINE ET DE LA SECURITE DES ESCALADES
Fédération des Alpes Suisses
Association des Clubs de Montagne et d'Alpinisme de Suisse
CENTRE DU MONTAGNARD
MONTAGNE SUISSE

OCVS KWRO
organisation cantonale valaisanne des secours
kantonale waliser rettungsorganisation



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

Tagung «Klimawandel im Gebirge» und SGGM-Generalversammlung



Samstag, 18. November 2023
09.00 – 18.00 Uhr
Freies Gymnasium Bern

Programm auf Seite 5 in diesem Heft
(Anmeldung über www.sggm-ssmm.ch)

Herzlichen Dank!

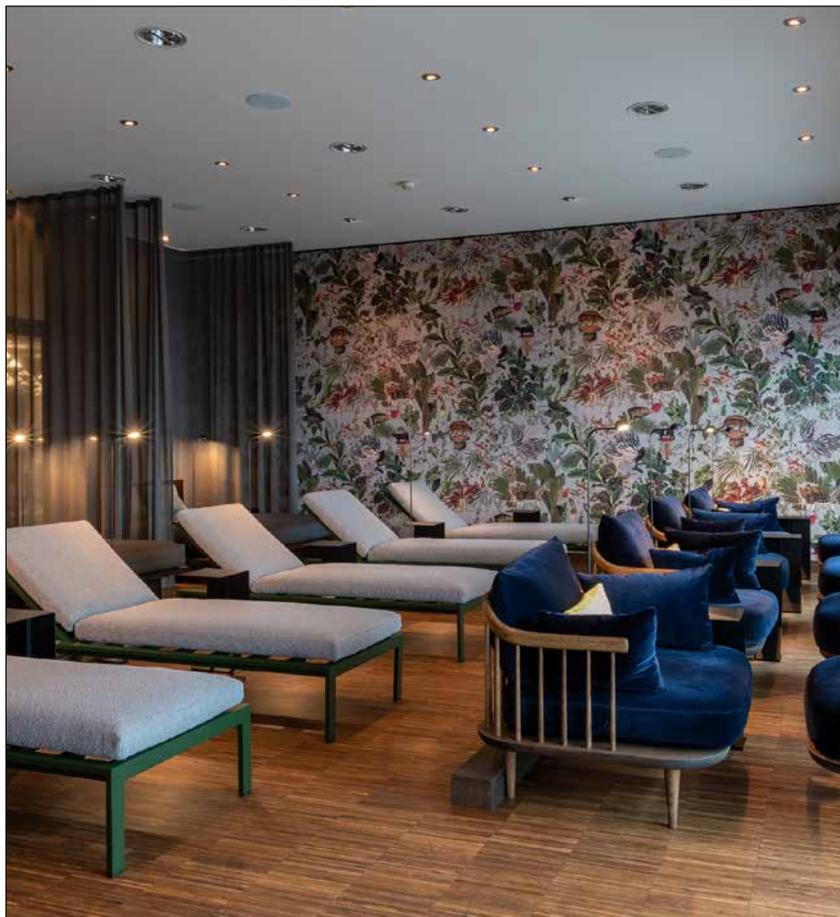
Wir danken unseren Sponsoren für ihre freundliche Unterstützung!



SGGM | SSMM
Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Società Svizzera de Medicina da Montagna
Società Svizzera di Medicina di Montagna



Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
7. – 12. August 2023	Sommer-Refresher-Kurs, Bedretto		www.sggm-ssmm.ch
18. November 2023	SGGM-Tagung «Klimawandel in den Bergen» in Bern. Anschliessend Generalversammlung, vorgängig Apéro	Einladung und Traktandenliste folgen.	www.sggm-ssmm.ch
20./21. Januar 2024	Vorstandswochenende auf der Schrattefluh (inkl. Ski- oder Schneeschuhtour)	Einladung folgt	www.sggm-ssmm.ch
12. – 14. Januar 2024	Freeriden und Notfälle im Gelände 1		www.sggm-ssmm.ch
15. – 17. Januar 2024	Freeriden und Notfälle im Gelände 2		www.sggm-ssmm.ch
20./21. Januar 2024	Lawinenkurs, Schwarzwaldalp		www.sggm-ssmm.ch
1. – 4. Juni 2024	Kletterkurs Plus (Trainingslehre, Prävention, Rehabilitation), Raum Interlaken/Meiringen		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. Pflegt 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 18.00 für deinen Touren-Rucksack. Codewort (bei Bestellung angeben): **SGGM-Angebot**. Gültig bis Ende 2022.

LOWA

simply more...



MINIMALES GEWICHT,
MAXIMALE PERFORMANCE.



ALPINE EVO GTX | MOUNTAINEERING www.lowa.ch

