



FORUM ALPINUM

SGGM
SSMM

Nr. 1 / 2012

SOCIÉTÉ SUISSE DE MÉDECINE DE MONTAGNE
SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR GEBIRGSMEDIZIN



Liebe SGGM Mitglieder

Die SGGM zieht 2012 mit jugendlicher Frische und bereits gereift in ihr 19. Lebensjahr.

Die SGGM zählt heute stolze 517 Mitglieder.

Die SGGM ist schweizweit massgebend in der professionellen und Laienausbildung im Themenkreis der Gebirgsmedizin tätig – Berginteressierte mit oder ohne medizinischen Hintergrund geniessen und gewinnen in den professionell durchgeführten Kursen fachkompetente Aus- und Weiterbildung.

Die SGGM ist mit den bodennahen Rettungseinheiten und der Luftrettung in enger Zusammenarbeit und gut vernetzt.

Die SGGM unterstützt Partnerorganisationen, finanziert Sponsoring für Kongresse und Unternehmungen, und trägt zur medizinischen Ausbildung in Kursen ausserhalb der Landesgrenzen bei.

Die SGGM forscht mit interessanten Fragestellungen aufwändig in alpinen und extremen Höhen, und publiziert erfolgreich.

Die SGGM schreibt Buch – das Gebirgs- und Outdoormedizin Handbuch, das zum Standardwerk in der gebirgsmedizinischen Ausbildung avanciert.

Die Basis zur Gesellschaft ist gegeben durch die zündenden und mutigen Ideen der Gründungsmitglieder Bruno Durrer, Urs Wiget und Hans Jacomet und durch die Weiterreichung an die folgende motivierte Generation.

Und was kann ich als frischgebackene Präsidentin da noch beitragen?

Ideen bündeln und umsetzen, den Vorstand kräftigen, die gebirgsmedizinische Ausbildung schweizweit an die SGGM binden, die Zusammenarbeit mit den Partnerorganisationen der benachbarten Länder suchen. Im Detail gesehen:

Wir organisieren uns neu im Vorstand, definieren und festigen die Aufgaben und Kompetenzen.

Unser gut organisiertes Kurswesen erhält Struktur mit Kurskoordinatoren. Die Ärztekurse sind aufgeteilt in Gebirgsmedizin, Expeditionsmedizin und Bergrettungsmedizin. Im Bereich der Bergrettungsmedizin entsteht ein neues Curriculum mit aufbauenden Modulen. Das Laienkurswesen dehnt sich mit Engagement im SAC, bei den J&S-Kursen und der Bergführerausbildung und im Rahmen vieler privater Organisationen erfreulicherweise enorm aus.

Wir suchen, festigen und pflegen die Kooperation mit den schweizweiten Rettungsorganisationen in der Luft und bodengebunden.

Wir sind Mediziner und forschen nach Neuem – so auch unsere neu gebildete Kommission Forschung. Kerngebiete definieren, Projekte intern lancieren und extern unterstützen, Fernziel Nationalfonds lauten die Schwerpunkte. Im Kongresswesen wollen wir unseren Auftritt markieren.

Das Forum Alpinum und die Website – unsere Aushängeschilder. Ersteres wird einer Neugestaltung mit mehr Informationen über die Aktivitäten der SGGM und gebirgsmedizinischen Berichterstattungen unterworfen, und letzteres, auch professionell unterhalten, wird ebenfalls mit mehr Informationen gespeist und in weitere Sprachen übersetzt.

Das Handbuch Gebirgs- und Outdoormedizin wird in der bereits 2. überarbeiteten Ausgabe übersetzt.

Unsere Kontakte zu internationalen Gruppen (UIAA, IKAR, ISMM) halten wir nach wie vor aufrecht.

Die SGGM tritt stark und professionell auf, aber bescheiden. Trotz der erfreulichen Entwicklung dürfen wir aber nicht stehen bleiben – es gibt noch viel zu tun. Der Vorstand alleine kann diese Arbeit nur zum Teil übernehmen und ist daher auf die Mitarbeit der SGGM Mitglieder angewiesen. Ideen, Inputs, konstruktive Kritik – Beiträge zur Unterstützung und zum Vorwärtkommen sind willkommen.

Und wen hat die SGGM letzten Herbst ins Präsidium gezogen? Ganz kurz zu meiner Person – Fachgebiete Anästhesie und Intensivmedizin mit jeweiligen Schwerpunkten in pädiatrischer Anästhesie und Intensivmedizin, Notärztin, seit kurzer Zeit in der Leitung eines kleinen Spitals in der Agglomeration Berns. Nebst engagierter Arbeit den Ausgleich unter freiem Himmel suchend – was auch immer mir gerade in die Hände resp. an die Füsse kommt, Hauptsache ich keuche und puste mir die Sorgen und Probleme von der Seele und chranpfe und strample um der Freude an der Bewegung und der Umgebung, oder der Fitness Willen und fühle mich dadurch und danach erleichtert, wohlilig, genügsam und glücklich. Das Virus Sport hat eine Schwester, die Reise, und zusammen treiben und ziehen sie mich in die Ferne, wo die Kombination mich auf hohe Berge steigen lässt. Es muss aber nicht immer die Bewegung sein, die ich suche – die Ruhe auf dem Sonnenstuhl im Garten vor dem Haus ist ebenso Genuss pur.

Die SGGM ist eine tolle Unternehmung, die es auf dem Platz Schweiz braucht. Wir alle tragen mit unserer Liebe zu Medizin und Berg zum Bestehen, zur Entwicklung und Fortführung der ursprünglichen Idee – Ausbildung, Lehre, Forschung, und Gedankenaustausch in Gebirgsmedizin – bei.

Kollegiale gebirgsmedizinische Grüsse

Michèle Mérat.

Inhaltsverzeichnis / Table des matières

• Anfragen an die SGGM	
Koffein-Tabletten beim Bergsteigen – Teil II	4
Ladakh mit 14-monatigem Kleinkind	4
Bergsport und Diabetes	4
ASD und Höhenbergsteigen	5
Doping im Hochgebirge	6
Séjour à la montagne entre 1600m et 3000m avec enfant	6
• SGGM Gebirgsmedizinikurs Sommer 2011	7
Eberhard Lurz	
• 4. Internationaler Gebirgsmedizinikongress	9
• Flyer Praktische Bergrettungsmedizin	13
• Agenda der SGGM	14
1. Umschlagseite: Matterhorn vom Festigrat aus gesehen (Dom)	
3. Umschlagseite: Rettungsaktion beim Höhenmedizinikurs im Expeditionsstil	
4. Umschlagseite: Mikrokosmos	

IMPRESSUM

Herausgeber / Éditeur

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

Präsidium / Présidence

Michèle Mérat
Mobile: +41 79 223 80 73
Email: michele.merat@bluewin.ch

Kassierer / Caissier

Naomi Ventura
Beitriffs-Anmeldung / Inscription d'entrée
Mobile: +41 79 294 75 06
Email: venturan@gmail.com

Redaktion / Rédaction

Eckehart Schöll
Mobile: +49 151 42 30 15 56
Email: schoell@forum-alpinum.ch

Layout / Mise en page

Eckehart Schöll

Erscheinen / Parution

4 x jährlich / par an

Redaktionsschluss / Clôture rédactionnelle
28.03.2012

Druck / Impression

Copy- und Schnelldruck-Center AG
Untere Bahnhofstr. 30, CH-9500 Wil
Tel.: +41 71 911 47 11
Email: info@copy-center-wil.ch
www.copy-center-wil.ch

Jahrgang / Année

18, Nr. 1, 03/2012



Anfragen an die SGGM



Koffein-Tabletten beim Bergsteigen – Teil II

(Anm. d. Red.: siehe letztes FA, S. 5)

Ihre ausführliche Antwort hat mir total Freude gemacht - Herzlichen Dank!

Jetzt habe ich auch von anderen Personen gehört, dass es "Sportnahrung" mit Koffeinzusätzen gibt. Davon wusste ich bis anhin nichts und weiss auch bis heute nicht, in welcher Form diese "Sportnahrung" eingenommen wird.

Ich glaubte immer, Koffeintabletten würden nur in Notfällen verabreicht, um die letzten Reserven zu mobilisieren. Ist das nicht der Fall?

Korrespondenz

Harry Buntz
harry66@vtxmail.ch

Antwort der Redaktion

Hallo Herr Buntz

Sportnahrung mit Koffein ist tatsächlich keine ganz neue Idee, wenn wir z.B. an Red Bull® denken. Laut Herstellerangaben soll das Getränk eine belebende Wirkung sowie leistungssteigernde Eigenschaften haben, die sich aus seinen Inhaltsstoffen herleiten. In der Regel ist es aber die Kombination aus allen Ingredienzien und nicht nur das Koffein per se, welches zur sportlichen Leistungssteigerung beiträgt. Tatsächlich hatte ich während meiner Wehrdienstzeit aber Kollegen, die Koffeintabletten auf mehrtägigen und -nächtigen Übungen eingeworfen haben. Dass diese Soldaten die besseren Leistungen erbracht hätten, kann ich aber nicht behaupten. Das sind aber rein kasuistische Beobachtungen, die vielleicht einer gross angelegten Untersuchung nicht standhalten würden.

Im Notfall hat Koffein aber definitiv nichts zu suchen. Hier greifen ganz andere Algorithmen, die zum Überleben eines Geschädigten beitragen sollen.

Ladakh mit 14-monatigem Kleinkind

Wir würden gerne mit unserer Tochter eine befreundete Familie in Leh, Ladakh besuchen. Unsere Tochter wäre zum Reisezeitpunkt 14 Monate alt. Wie geht der kindliche Körper mit der Höhe um? Gehen wir irgendwelche Gefahren / Risiken ein?

Korrespondenz

Claudia Lanfranchi
claudia_lanf@hotmail.com

Antwort der Redaktion

Danke für Ihre Anfrage. Mit zunehmender Höhe sinkt die Sauerstoffsättigung im Blut. Und die Ursache aller höhenassoziierten Erkrankungen ist letztendlich die Sauerstoffarmut im Blut, respektive die Antwort unseres Körpers darauf. Da geht es den Kindern natürlich

genauso wie den Erwachsenen. Kinder - insbesondere kleine Kinder - können aber gesundheitliche Probleme nicht so deutlich angeben wie Erwachsene. Vielleicht erscheint Ihre Tochter dann einfach nur lustlos; sie wird Ihnen sicher nicht sagen: "Mama, ich habe gerade einen Leistungsknick...". Allerdings können Sie davon ausgehen, dass sie bei Beschwerdefreiheit völlig normal spielen wird. Studien belegen, dass Kinder nach akuter Höhenexposition auf 3500m tendenziell weniger höhenkrank sind als Erwachsene, aber dass sie eher länger brauchen, um sich zu akklimatisieren. Die Ergebnisse einer Studie von **Susi Kriemler et al.** lassen sich folgendermassen zusammenfassen:

1. Kinder ertragen die Höhe tendenziell besser als Erwachsene

2. zirka ein Drittel aller Kinder erleidet eine leichte bis moderate Akute Bergkrankheit (ABK) nach raschem Anstieg auf 3500m

3. die Symptome bilden sich in den allermeisten Fällen spontan über die ersten zwei Tage zurück

4. es gibt jedoch Einzelfälle von schweren höhenbedingten Erkrankungen, die eines sofortigen Abstiegs und einer Therapie bedürfen

5. das subjektive Schmerzempfinden und die Sauerstoffsättigung sind schlechte Vorhersageparameter für die Entstehung oder Diagnose der ABK

Nun sind sie ja in Ladakh nicht allein. Die medizinischen Zentren kennen sich dort mit höhenassoziierten Erkrankungen bestens aus. Sollte sich Ihr Kind unwohl fühlen, denken sie zumindest in den ersten Tagen an eine solche höhenbedingte Erkrankung und suchen Sie nötigenfalls Hilfe. Die Wahrscheinlichkeit einer gravierenden Schädigung ist jedoch gering.

Bergsport und Diabetes

Ich bin angehende Diabetesberaterin und habe ein paar Fragen bzgl. Bergsteigen/ Sportklettern mit Diabetes. Da ich meine Facharbeit über das Thema Bergsport und Diabetes schreibe, würde ich gerne wissen, ob es hierzu ebenfalls Infos gibt.

Korrespondenz

Eva Haab
e.haab@gmx.de

Antwort der Redaktion

Im Zuge des zunehmenden Höhentourismus suchen immer mehr Menschen mit Diabetes mellitus (DM) Rat bezüglich des Höhenbergsteigens. Der Aufenthalt in grossen und extremen Höhen stellt hohe metabolische Anforderungen an Bergsteiger mit DM, zudem besteht für diese eine höhere Wahrscheinlichkeit, eine akute Bergkrankheit (AMS) zu erleiden. Die Gegenden, in welchen diese medizinischen Probleme auftreten, sind für eine rasche und adäquate medizinische Versorgung eher



Anfragen an die SGGM



schlecht zugänglich. Tatsächlich gibt es aber keine gesicherten Daten dafür, dass Komplikationen in der Höhe bei gut eingestellten Diabetikern öfter auftreten als bei gesunden Bergsteigern. Symptome der AMS wie Verwirrtheit oder Kopfschmerzen machen jedoch die Abgrenzung zu einer Hypoglykämie schwierig. Daher müssen sich Diabetiker in grossen und extremen Höhenlagen weitaus häufiger den BZ kontrollieren und ggf. einstellen. Ausserdem sind bei Höhen über 4000m oder bei niedrigen Umgebungstemperaturen manche BZ-Messgeräte nicht verlässlich, so dass eine akkurate BZ-Messung unmöglich ist.

Manche Faktoren prädisponieren ausserdem zum Auftreten einer Ketoazidose. AMS kann zu einem verminderten Appetit führen, so dass Typ I-Diabetiker dazu neigen, sich aufgrund geringerer Nahrungsaufnahme eine geringere Insulindosis zu applizieren, um eine Hypoglykämie zu verhindern. Dies wiederum kann zum Auftreten der erwähnten Ketoazidose führen und diese Personen sind dann auch anfälliger für schwere Formen der AMS. Erbrechen und Ketonurie, wie sie bei solchen Stoffwechsellagen vorkommen, führen dann zur Dehydrierung, was die medizinische Situation weiter verschärfen kann.

Manche Bergsteiger nehmen als Prophylaxe oder Therapie der AMS Acetazolamid, was zu einer alkalischen Diurese führt und damit ebenfalls eine metabolische Azidose verursacht. Dies kann bei Typ I-Diabetikern zur Verschlechterung der ketoazidotischen Stoffwechsellaage beitragen. Diese diabetische Ketoazidose bei bergsteigenden Typ I-Diabetikern wird übrigens in bis zu 8% für die Todesfälle in der Höhe bei diesen Patienten verantwortlich gemacht.

Für Typ I-Diabetiker in grossen und extremen Höhen ist das Wichtigste neben der minutiös genauen BZ-Einstellung eine akkurate Akklimatisation, um solche Katastrophen zu verhindern.

ASD und Höhenbergsteigen

Wir planen die Besteigung eines 6000ers im Himalaya im Frühjahr dieses Jahres. Mit in der Gruppe ist auch ein guter Freund von mir. Nun ist bei ihm ein Atrium-Septum-Defekt (genauere Informationen dazu habe ich leider nicht) bekannt - bisher ohne jemals symptomatisch auffällig geworden zu sein. Meine Recherche über ein erhöhtes Risiko war bisher leider wenig erfolgreich, außer, das vermutlich ein etwas erhöhtes Risiko für ein HAPE besteht.

Ich wäre ihnen sehr verbunden, wenn sie mir eine kurze Information dazu schicken könnten, oder einen Hinweis, an wen man sich als Berater wenden könnte.

Korrespondenz

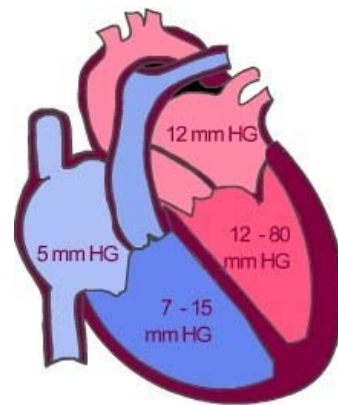
Sarah Götz
Sarah.Goetz@rub.de

Antwort der Redaktion

Herzlichen Dank für Ihre Anfrage. Sie schreiben, dass ihr Freund einen Vorhofseptumdefekt (ASD) hat, der bislang noch nie Beschwerden verursacht hat. Woher weiß ihr Freund von seinem Defekt? Wurde bei ihm aus anderen Gründen eine Ultraschalluntersuchung des Herzens durchgeführt?

Es gibt verschiedene Typen eines solchen "Loches" in der Vorhoftrennwand des Herzens. Zwei davon sollten operativ angegangen werden, da sie im späteren Leben praktisch immer zu Beschwerden führen: der Sinus-venosus-Defekt und der Ostium-primum-Typ. Wahrscheinlich hat ihr Kollege jedoch einen der anderen Vorhofseptumdefekte (PFO oder Sekundum-Typ), welche nötigenfalls mit einem Metallschirmchen via Herzkatheter verschlossen werden könnten.

Um zu wissen, ob sich ihr Freund beim Höhenbergsteigen durch den ASD stärker gefährdet, muss man sich die Druckverhältnisse im Herzen anschauen (siehe Bild). Der rechte Herzteil hat normalerweise sowohl im Vorhof als auch in der Kammer einen niedrigeren Blutdruck als der linke. Das führt dazu, dass z.B. bei einem kleinen ASD nur ein kleiner Blutanteil aus dem linken Vorhof in den rechten übertritt und dann nochmals durch die Lunge gepumpt wird. Das bedeutet zwar eine vermehrte Volumenbelastung für das rechte Herz, damit kommt man aber im normalen Leben zunächst gut klar.



Im Hochgebirge wird es wegen des sinkenden Sauerstoffpartialdruckes in der Atmosphäre zu einer Verengung der Blutgefässe in der Lunge kommen, was wiederum zu einem Anstieg des Druckes in der rechten Herzkammer und über diese auch im rechten Vorhof führt. Damit kommt es zur Umkehr der Druckverhältnisse in den Vorhöfen, was wiederum zu einem Übertritt des Blutes von rechts nach links führen kann. Je nachdem, wie groß das Loch und wie hoch die Druckdifferenz zwischen den Vorhöfen ist, kann die Menge des Blutes erheblich werden. Dieses Blut aus dem rechten Vorhof ist indes noch nicht durch die Lunge gepumpt worden und deshalb sauerstoffarm. Die Folge wäre ein starker Leistungsabfall ihres Freundes, rasender Puls und schnelle Atmung, später blaue Lippen und Hände.

Man kann aus der Ferne ohne den Patienten zu kennen und ohne kardiologische Untersuchung unmöglich sagen, wie groß die Gefahr sein wird, in die sich ihr Freund beim Höhenbergsteigen begibt, aber sie ist sicher größer,



Anfragen an die SGGM



als bei Menschen ohne ASD. Untersuchungen belegen z.B., dass Menschen mit einem ASD in der Höhe schneller einen Bluthochdruck in der Lunge bekommen (Vogel M et al.: Incidence of secondary pulmonary hypertension in adults with atrial septal or sinus venous defects. Heart 1999;82:30–33).

Ich würde Ihnen empfehlen, sich mit einem Kardiologen in Verbindung zu setzen.

Doping im Hochgebirge

Liebes Forum Alpinum Team

Als Erstes vielen Dank für Eure Beiträge, v.a. für die jeweils ausführlichen und fundierten Antworten auf Leserfragen.

Ich erlaube mir allerdings, eine Kritik zur Rubrik "Porträts" zu machen. Ich verstehe die jeweilige Frage "Welches ist dein höchster ohne Doping erstiegener Gipfel" nicht. Das mit dem Doping gibt dem Thema Bergsport einen moralischen Beigeschmack, dem meiner Meinung nach viel zu viel Wert beigemessen wird. Wann beginnt denn das Doping? Ist jemand gedopt, wenn er eine Schmerztablette einnimmt, wenn er Höhenkopfschmerzen hat? Wenn er zur Anregung des Organismus Koffein zu sich nimmt? Wenn er von sich weiß, dass er bei strategisch noch so guter Akklimatisation ein slow responder auf die Hypoxie ist und sich deswegen mit Diamox therapiert? Ist es Doping, wenn man einen Berg statt wie früher die heroischen Pioniere mit Hanfseilen und gestrickten Wollhandschuhen mit moderner Hightechrüstung besteigt?

Wann beginnt es, wann hört es auf? Wann wird ein Mittel welcher Art auch immer zur gerechtfertigten Therapie oder zum verwerflichen Doping? Ich finde es schade, dass diese moralisch belehrende Haltung im Bergsport eine solch wichtige Rolle einnimmt.

Korrespondenz

Franz Martig
phranz@gmx.ch

Persönliche Meinung u. Antwort von Eckehart Schöll

Lieber Franz

Danke für Deinen ehrlichen und völlig zutreffenden Beitrag. Du hast natürlich völlig recht: wir sollten den Zeigefinger nicht so wichtig nehmen. Erlaubt ist sicher alles was nützt, sofern es nicht anderen oder der Umwelt schadet. Insofern leben wir eben in einer anderen Zeit als Heinrich Harrer und warum sollte man die heutigen Fortschritte nicht für sich nutzen, schliesslich arbeiten wir auch nicht mehr mit dem Faustkeil.

Bis bald in den Bergen vielleicht und liebe Grüsse aus dem Markgräfler Land

Ecki Schöll

Séjour à la montagne entre 1600m et 3000m avec enfant

Nous prévoyons de passer quelques semaines dans le Val d'Anniviers l'été prochain avec notre fille qui aura un an à ce moment-là, et qui ne souffre actuellement d'aucun problème de santé. Nous dormirons entre 1600m et 2000m d'altitude, et dans la journée, nous aimerions faire des ballades jusqu'à 3000m. Cela est-il possible sans prendre de risques pour notre enfant en ce qui concerne les difficultés liées à l'altitude?

Merci d'avance pour votre réponse!

Correspondance

Vanessa Joinel
vanessajoinel@yahoo.fr

Antwort der Redaktion

Danke für Ihre Anfrage. Ich erlaube mir, diese auf Deutsch zu beantworten, das dies meine Muttersprache ist, so wie französisch die Ihre.

Die Schlafhöhe von 1600 bis 2000m ist sicher kein Problem für Ihre Tochter. Tagesausflüge bis 3000m können indes zu höhenbedingten Problemen führen, welche sie Ihnen nicht mitteilen kann. Daher sollten Sie die Kleine immer gut beobachten und bei Anzeichen von Unbehagen oder Schmerzen den Rückzug in tiefere Höhenlagen antreten.

SGGM Gebirgsmedizinkurs Sommer 2011

Eberhard Lurz

Die Vorfreude auf eine Woche Ausbildung in den Bergen war gross und die Erwartungen wurden Dank der super Referenten, Bergführer, Organisation, Gastronomie auf dem Steingletscher und nicht zuletzt Petrus bei weitem übertroffen.

Doch von vorne. Am Freitag, den 10.09.2011, begann der 14. Sommerteil des siebentägigen Gebirgsmedizinerkurses der SGGM. Bei bestem Wetter trafen sich die Aspiranten für das Diploma in Mountain Medicine auf dem Steingletscher am Sustenpass. Zusätzlich konnte man sich Credits für die Weiterbildung diverser fachspezifischer Gesellschaften anrechnen lassen. (SGAM, SGNOR, SGSM, SGC, SGIM)

Nach kurzem Apero und einleitenden Worten durch Monika Brodmann, Michèle Mérat und Bruno Honegger wurden die 55 Teilnehmer auf 9 Bergführer in Klassen eingeteilt. Erstes Abklopfen der Bergerfahrungen und Erwartungen in den Kurs wurden besprochen. Ziel war es, den Teilnehmern, allesamt aus medizinischen Berufen, die gängigen Probleme der Versorgung, Selbstsicherung und Bergung von Verletzten in den Bergen zu vermitteln.

Das Tagesprogramm bestand aus Frühstück mit Birchermüsli und Cafe, Tee oder heisser Schoggi morgens um 7 Uhr. Gegen 8 Uhr brachen die Gruppen auf, um direkt mit der praktischen Ausbildung zu beginnen.

Ab 16 Uhr nachmittags ging es jeweils mit Theoriekursen weiter. Zum Abendessen wurde bodenständige Hausmannskost von dem freundlichen Team des Steingletscher Hotels serviert. Anschliessend traf man sich in den Gruppen und liess den Tag in Ruhe bei einem Glas Bier Revue passieren.

Der Inhalt der praktischen Ausbildung konnte auf Grund der Materie spielerisch vermittelt werden. Die Augen leuchteten beim Anblick des Gletschers, griffigen Kletterfelsen und den umliegenden Berggipfeln.



Es wurden diverse Stände errichtet, über Überhänge abgeseilt, Verletzte aus kritischen Bereichen geborgen und an Graten, am kurzen, sowie über den Gletscher mit Steigeisen und Pickel, am gestreckten Seil, gesichert. Jeder Fehler wurde erkannt und direkt besprochen.



Neben den „alltäglichen“ Situationen durfte natürlich die ausserordentliche Helikopterrettung von Verletzten aus einer Felswand nicht fehlen. Bruno Durrer kam mit einer Crew der Air Glaciers in einem kleinen LAMA Helikopter, um 2 Bergführer zielsicher innert kürzester Zeit aus der Wand zu bergen.



Damit neben der „harten“ Ausbildung das Vergnügen nicht zu kurz kam, wurde für einen Tag eine grössere Tour geplant. Hochtouren oder Mehrseillängen Kletterrouten standen für die jeweiligen Gruppen auf dem Programm. Alle kamen in den Genuss eines befriedigenden Gipfelerlebnisses.

Die Theorie wurde von jeweils exzellenten und hochgebirgserfahrenen Referenten wie Marco Maggiorini, Peter Baertsch, Urs Wiget und Christian Schlegel vermittelt. Ein Hauptaugenmerk lag auf Expeditionsmedizin und Höhenkrankheiten. Die fliessenden Übergänge einer Acute Mountain Sickness (AMS) zu high altitude cerebral edema (HACE) sowie high altitude pulmonary edema (HAPE) wurden fachlich herausgearbeitet und wissenschaftlich erörtert. Auf Grund der jeweiligen Erfahrungen der Referenten wurden die theoretischen Vorträge mit beeindruckenden Bergbildern aufgepeppt. Besonders geblieben sind Sätze wie „im Zweifel alles geben“ (Acetazolamid, Dexamethason, Nifedipin und Sildenafil) um Leben zu retten und Schlüssel zum Erfolg sei die Akklimatisation sowie eine täglich maximale Aufstiegshöhe von optimaler weise 300 bis max. 600hm pro Tag für das Nachtlager. Natürlich wurde auf die Einzelheiten ins Detail eingegangen.

Besonders lebendig war ein Vortrag von Susi Kriemler über Frauen und Kindern in den Bergen. Über die natürlichen Gefahren der Urgewalten und Tierwelt berichtete Michele Merat als stellvertretende Kursleiterin. Alltäglichere Verletzungen wie Frakturen, Dirstorsionen und Überlastungserscheinungen wurden simuliert und direkt in die praktischen Übungen eingebaut. Dabei wurden die Inhalte der mitgeführten Apotheke, das Vorgehen der Patientenversorgung und –bergung nach Selbstsicherung gelernt.

Neben den medizinischen Inhalten wurden von den Bergführern die Probleme der Materialbelastung, der eigenen Sicherheit und den Gefahren am Berg erläutert.



Sehr gute Referenten leiteten Workshops zum Umgang mit Halskragen, KET, Sam Splints und dem herkömmlichen Tape. Insbesondere bei den Möglichkeiten des Elastotapes wurde viel diskutiert und

das ein oder andere „freiwillige“ Opfer dabei epiliert.



All diese Erfahrung und Inhalte fanden sich in der schriftlichen Abschlussprüfung wieder, welche von allen Kursteilnehmern, zum Teil in der zweiten Runde, bestanden wurde. Diese und das Resümee der Bergführer hat letztendlich das Bestehen des Kurses ausgemacht. Diejenigen die bereits den Winterkurs absolviert hatten wurden mit dem „Diploma of Mountain Medicine“ belohnt. Danke.

Korrespondenz

Eberhard Lurz
Eberhard.Lurz@insel.ch

4. Gebirgsmedizinikongress: vom 19-23. September 2012 auf der Gemmi

Lieber Forum-LeserIn,

vom 19-23. September findet in der Schweiz der 4. Internationale Gebirgsmedizinikongress statt. Eine einmalige Gelegenheit für alle Sport-, Notfallmedizin-, Outdoor- und Abenteuer-begeisterte Ärzte, an hervorragenden Vorträgen von international anerkannten Referenten teilzunehmen. Der Kongress findet in einer wunderschönen Umgebung auf der Gemmi oberhalb Leukerbad im Wallis statt. Neben den hochstehenden Vorträgen erwarten Euch auch viele praktische Workshops. Sonntags werdet Ihr dann selbst sportlich herausgefordert. Auch an den Abenden haben wir ein Programm für Euch bereit: weltklasse Alpinisten, Sportler und Abenteuer berichten über Ihre Erfahrungen und Erlebnisse. Samstagabend ist ein Gala-Abendessen vorgesehen.

Der Kongress findet alle 2 Jahre statt, und wird abwechselungsweise von Frankreich, Kanada und der Schweiz organisiert. Der GRIMM (Groupe d'intervention médicale en montagne) organisiert den Kongress für die Schweiz, das letzte mal in Zinal vor 6 Jahren - es war ein grosser Erfolg. Die Referenten sprechen alle in Ihrer Muttersprache, d. h. mehrheitlich auf französisch. Eine Simultanübersetzung auf Deutsch ist z.Z. nicht vorgesehen, es sei denn, Ihr seid mehrere die sie wünschen (auf Anmeldung vermerken!)

Für mehr Infos, Programm konsultiert die Webseite www.grimm-vs.ch. Für die Anmeldung (spätestens 30.6.12) ist Fabienne Zufferey-Cardona zuständig unter congres.gemmi2012@gmail.com.

Es würde uns sehr freuen Euch in der Gemmi begrüßen zu dürfen!

Bei dieser Gelegenheit wollen wir uns ganz herzlich beim SGGM-Vorstand für Ihre Unterstützung und Mitarbeit an diesem Kongress bedanken. Dadurch können wir einen Kongress von hoher Qualität gewährleisten

Ein ausführliches Programm ist auf den kommenden drei Seiten zu finden.

Für das Organisationskomitee: Matthieu de Riedmatten, GRIMM

4ème Congrès International de Médecine de Montagne

19 au 23 septembre 2012

Chers lecteurs et lectrices du Forum Alpinum,

Du 19 au 23 septembre se tiendra le 4ème Congrès International de Médecine de Montagne, dans la région de Loèche-les-Bains, à la Gemmi (VS). Ce congrès réunit des orateurs et intervenants de renommée internationale, et intéressera non seulement les amateurs d'activités

outdoor, les sportifs d'élite ou les aventuriers, mais aussi les personnes curieuses de découvrir l'actualité médicale très pointue de ce milieu spécifique. Ces journées seront rythmées par les thèmes fondamentaux du secours en montagne, de la médecine d'expédition, de la problématique de l'altitude ou encore des avalanches.

Le congrès aura lieu dans cette magnifique région alpine de la Gemmi, que l'on atteint par téléphérique depuis Loèche-les-Bains. Il sera possible de loger à la Gemmi pendant toute la durée de la manifestation, à des prix extrêmement attractifs, et de profiter ainsi de la totalité de l'offre très variée du congrès.

En parallèle des présentations, de nombreux workshops vous permettront de mettre en application vos connaissances actualisées sur les anesthésies loco-régionales dans le terrain, de découvrir les ateliers spécifiques à l'altitude, ou encore de vous immerger dans une intervention technique pour un sauvetage en paroi. Les soirées seront également incontournables, avec les conférences d'aventuriers d'exception, qui illustreront par leurs récits les thématiques abordées pendant la journée. Le samedi, une soirée de gala festive et dynamique est prévue. La journée du dimanche sera consacrée à diverses activités récréatives: escalade, VTT ou encore via ferrata, le tout sous l'encadrement par des guides de montagne.

Ce congrès a lieu tous les deux ans, et est organisé sous la forme d'un tournoi entre la France, le Canada et la Suisse. Le GRIMM (Groupe d'Intervention Médicale en Montagne) coordonne cette session helvétique, après avoir organisé le congrès de Zinal il y a 6 ans, qui avait rencontré un franc succès.

Nous profitons par ailleurs de l'occasion qui nous est offerte aujourd'hui pour remercier chaleureusement le comité de la SSMM qui nous a offert son soutien et sa collaboration pour l'organisation de ce congrès. Grâce à lui nous espérons pouvoir vous offrir un congrès de qualité.

Vous trouverez des informations complémentaires ainsi qu'un programme actualisé sur le site www.grimm-vs.ch. Les inscriptions ou les questions plus détaillées sont à adresser à Mme Fabienne Zufferey-Cardona à l'adresse suivante : congres.gemmi2012@gmail.com. Attention: afin de garantir la qualité des ateliers, le nombre de place pour les workshops, mais aussi pour le logement, sont limités. Inscrivez-vous le plus rapidement possible. Les membres de la SSMM bénéficient en outre d'un rabais de 10%.

C'est donc avec un programme de qualité et diversifié que nous nous réjouissons de vous accueillir à l'occasion de ce congrès... de haute tenue!

Le Comité d'organisation: Matthieu de Riedmatten, Mathieu Pasquier, Jacques Richon et Thierry Spichiger, GRIMM.



4ème CONGRES INTERNATIONAL
DE MEDECINE DE MONTAGNE
19-23 SEPTEMBRE 2012
LA GEMMI, VALAIS, SUISSE

[1]

Ce programme est provisoire au 31.01.2012. Des informations complémentaires ainsi que les éventuelles modifications seront annoncées sur le site <http://www.grimm-vs.ch>

<u>Mercredi 19</u>	<u>Secours en montagne</u>	<u>Orateur</u>
15h30	Ouverture du congrès	Comité
16h00	Mountain Rescue Trauma Life Support, l'ALS en terrain difficile	Patrick Schoettker
16h45	ALR pour le généraliste : 2 blocs tout-terrain !	B. Audema/ G. Zen Ruffinen
17h30	Luxations d'épaule en 2013 : réduction sans radio préalable ?	Patrick Miroux
18h15	Luxations : réductions dans le terrain	Dominique Savary
18h45	Débat pro-contre : Kétalar = cauchemar ?	France Rocourt
19h00	Table ronde	Modérateur : MP

<u>21h00</u>	<u>Conférence</u> <u>« Secours en montagne dans l'Himalaya »</u>	<u>B. Jelk et G. Biner</u>
--------------	---	----------------------------

<u>Jeudi 20</u>	<u>Secours en montagne : les guides-sauveteurs</u>
08h00	Formation des médecins au secours en montagne P. Durand / I. Favier
08h30	Attention, images en sauvetage !
09h00	Les gestes médicaux adaptés au secours en milieu éloigné
09h30	Sauvetages à l'Eiger
10h00	Gestion des accidents majeurs en montagne
10h30	Table ronde : « Guide-sauveteur, un métier ici ou ailleurs ? »

<u>Médecine d'expédition</u>	
16h00	La vision du dentiste
16h30	La vision de l'ophtalmologue
17h00	La vision du podologue
17h30	Expérience au camp de base du Mc Kinley
18h00	Télémédecine ou médecin d'expédition
18h30	Table ronde
	Olivier Maynard
	Christian de Courten
	Sonia Popoff *
	Joe Reichert *
	H. Bouchet
	Modérateur : JR

<u>21h00</u>	<u>Conférence</u> <u>« Traversée de l'Antarctique »</u>	<u>Alain Hubert</u>
--------------	--	---------------------

* à confirmer

Vendredi 21 **Altitude : dopage naturel du sportif d'élite ?**

Orateur

08h00	Le corps humain en altitude : les certitudes !	Bengt Kayser
08h30	L'entraînement en hypoxie : mythe ou réalité ?	Grégoire Millet
09h15	L'altitude... dopage naturel ?	Martial Saugy
10h00	L'entraînement par intervalle, un must ?	Raphael Faiss
10h30	Stage d'altitude : l'avis du sportif	Florent Troillet
10h50	Table ronde	Modérateur : MdR

Altitude : l'antichambre de la folie ?

16h00	Le cerveau et le sommeil : nouvelles considérations sur la réponse physiologique à l'hypoxie !	Samuel Vergès
16h30	Les faits : l'hypoxie tue, update 2012 !	Lionel Dumont
17h00	L'Everest : terrain de jeu pour Martien ?	Jean Blanchard
17h30	Les effets psychologiques de l'altitude	Hervé Duplain
18h00	La force du mental en altitude : l'avis d'un expert !	Peter Gschwenter
18h30	Gestion des risques en altitude : qu'en pense le psy ?	Jérôme Nanchen
19h00	Table ronde : « Gestion du stress et des risques »	Modérateur : MdR

21h00 **Conférence**

« Une vie en altitude, entre risque et passion ! »

Jean Troillet

Samedi 22

Avalanche / Hypothermie

08h00	Hypothermie : que se passe-t-il dans nos cellules ?	Thierry Fumeaux
08h30	Hypothermie : la mort apparente ?	P. Della Bianca/ M. Bollmann
09h15	Avalanches : « State of the art » et perspectives	H. Brugger
10h00	Hypothermie stade IV : RCP mécanisée dans le terrain	R. Albrecht
10h30	Les gelures : update 2012	E. Cauchy
10h50	Table ronde	Lanière/MP

Télé médecine

16h00	Télé médecine : la technique au secours de l'aventurier	Pascal Zellner
16h45	Télé médecine et SOS MAM !	E. Cauchy
17h30	Télé médecine en Antarctique	J. Richon
18h15	Conférence « La vie d'un aventurier »	Mike Horn *
18h45	Table ronde	MdR

20h00

Souper et soirée de GALA

Ateliers sportifs du dimanche 23 septembre 08h00 à 15h00

Ateliers A : sport outdoor

- Via ferrata de Loèche-les-Bains
- Alpinisme
- Escalade
- Tour VTT via Kandersteg-Goppenstein-retour Leukerbad

Ateliers B : sport indoor

- Tournoi de curling
- Bains Thermaux
- **16h00 : Apéritif et clôture du congrès**

Workshops du jeudi 20 septembre de 13h00 à 16h00

Workshops A : FC médicale pour guides et accompagnateurs ASGM

- Utiliser la pharmacie du guide + renouvellement des médicaments
- Seul avec son client : évaluer et soigner un blessé
- BLS : réanimation des victimes d'avalanche, guidelines 2010
- Fractures, luxations et plaies

Workshops B : FC pour les médecins, immersion en intervention montagne

- Du nœud de huit à l'auto sauvetage
- Progression en terrain difficile
- Evacuations techniques : planche, KED, TSL
- Les gestes médicaux adaptés au milieu éloigné

Workshops du vendredi 21 septembre de 13h00 à 16h00

Workshops A : FC médicale atelier altitude et expédition pour médecin et guide

- Caisson hyperbare
- Séance d'entraînement par intervalle
- Test V02 max
- Test hypoxique

Workshops B : FC médicale dans le terrain

- ALR dans le terrain
- ALR de la main
- ALR bloc fémoral

Workshops du samedi 22 septembre de 13h00 à 16h00

Workshops A : FC médicale atelier altitude et expédition pour médecin et guide

- Pharmacie d'expédition
- Exercice de télé médecine
- Transport improvisé
- Attelle improvisée et réduction dans le terrain

Workshops B : FC médicale

- BLS : massage cardiaque automatisé
- Prévenir l'hypothermie : le Bubble wrap
- Survie-Mc Giver

POUR RECEVOIR LE BULLETIN D'INSCRIPTION MERCI DE CONTACTER LA COORDINATRICE DU CONGRES, FABIENNE ZUFFEREY CARDONA, PAR E-MAIL A L'ADRESSE SUIVANTE :
CONGRES.GEMMI2012@GMAIL.COM

Office du Tourisme de Loèche-les-Bains : www.leukerbad.ch

Frais d'inscription par personne

- **PRIX POUR TOUTE LA DUREE DU CONGRES, TOUT COMPRIS : CONFERENCE, WORKSHOPS, LOGEMENT, PENSION COMPLETE, TELEPHERIQUE: CHF 900.-** (800.- pour inscription avant le 01.04.2012)
- Prix pour toute la durée du congrès pour les étudiants et les non-médecins : CHF 600.- (500.- pour inscription avant le 01.04.2012)
- Prix pour toute la durée du congrès, logement et repas non inclus : CHF 700.- (500.- pour les étudiants et les non-médecins)
- Prix pour une journée pour médecins : CHF 200.- (sauf le mercredi 100.-)
- Prix pour une journée pour les guides, accompagnateurs et non-médecins : CHF 100.- (sauf le mercredi 50.-)
- Prix pour une conférence du soir : CHF 30.-
- **LES MEMBRES DU GRIMM, DE L'ANMSM ET LA SSMM BENEFICIENT D'UN RABAIS DE 10% SUR CES TARIFS. (CONGRES TOUT COMPRIS A 720.- SI INSCRIPTION AVANT LE 01.04.2012 !!!)**

Accréditations à confirmer, en cours de validation :

SSMG : 30 crédits / SSMS : 20 crédits / SSMUS : 30 crédits / SSMI : 15 crédits
 SSAR : 10 crédits / SSMI : 10 crédits / SSC : 21 crédits

ASGM : la participation à une journée complète (20, 21 ou 22) est validée comme FC pour guides de montagne et accompagnateurs ASGM

Comité d'organisation

de Riedmatten Matthieu (Mdr)
 Pasquier Mathieu (MP)
 Richon Jacques (JR)
 Spichiger Thierry (TS)

matderied@yahoo.fr
mathieupasquier@yahoo.fr
jrichon@gmail.com
spaiche@bluewin.ch

Nous remercions les organisations suivantes pour leur soutien :



Avec le soutien de la
OCVS (Organisation Cantonale Valaisienne des Secours)
Loterie Romande

CANTON DU VALAIS
 MONTON VALAIS

Secours alpins suisse

Praktische Bergrettungsmedizin SGGM

Wochenendkurs für interessierte bergsteigende Ärzte und Ärztinnen
und für zukünftige Bergrettungsärzte (Boden- und Luftrettung)

Sa/So 16./17.6.2012 Lauterbrunnen

Kursziel: Prakt. Vernetzung der
Rettungsmedizin mit der organisierten
Bergrettung. Zusammenarbeit
Bergrettungsarzt mit Rettungsspezialist.
Info über Speleo-Secours Schweiz.

Aufgaben: Praktische Workshops im
Klettergarten als Vorbereitung für die
Rettungsübung: Sicherungsmöglichkeiten,
Aufstieg/Abstieg Fixseilkette,
Flaschenzüge, Seilverlängerung,
Versorgung und Bergung eines Patienten
im schwierigen Gelände mit der Jelkbahre
resp. Horizontalsack und Übergabe an
Rettungshelikopter.

Theorie: Bergrettungsmedizin

**Geführte Rettungsübung im Gelände
mit Einfliegen der Retter und
Ausfliegen der Patienten an der Line.**

Credits: 16 Weiterbildungs-Credits für
SGNOR- und SGAM-Mitglieder

Voraussetzungen: Ärzte mit absolviertem
Basiskursen der SGGM werden
bevorzugt. Limitierte Plätze für
Rettungsanwärter.

Kosten: Sfr. 550.00 (inkl. Halbpension)

Patronat:

IKAR, SGNOR, KWRO, GRIMM, Speleo-
Secours, AirGlaciers, Rettungsstation
Zermatt, SBV, SLF.

Anmeldung: Bis 30.4.12 www.sggm.ch

Info: Dr. Bruno Durrer, 033 856 26 26 oder
bd@caremed.ch.



Agenda



21.04.12 – 27.04.12 Anmeldefrist abgelaufen	Winter-Basiskurs Teilnehmer: Ärzte, cand. med. Bergerfahrung erwünscht, keine Voraussetzung	Kosten inkl. VP SFr. 1700.- Studenten SFr. 1400.- (bitte Studentenausweis vorlegen)	Ort: Andermatt, CH Anmeldung: www.sggm.ch
16.06.12 – 17.06.12 Anmeldung bis 30.04.2012	Praktische Bergrettungsmedizin Teilnehmer: interessierte bergsteigende Ärzte und Ärztinnen und für zukünftige Bergrettungsärzte (Boden- und Luftrettung) Voraussetzungen: Ärzte mit absolvierten SGGM- Basiskursen werden bevorzugt. Limitierte Plätze für Rettungsanwärter.	Kosten inkl. HP SFr. 550.-	Ort: Lauterbrunnen, CH Credits: 16 Weiterbildungs-Credits für SGNOR- und SGAM-Mitglieder Anmeldung: www.sggm.ch
20.06.12 – 24.06.12 Anmeldung bis: Mai 2011	Höhenmedizinkurs im Expeditionsstil Akkreditierter Kurs zur Erlangung des Diploms „Wilderness and Expedition Medicine“ UIAA-ICAR-ISMM Teilnehmer: Ärzte, cand. med. Ziel des Kurses ist es, theoretische und praktische Kenntnisse im Bereich der Höhen- und Expeditionsmedizin zu vermitteln. Hochtourenausrüstung/-Erfahrung erforderlich	Kosten inkl. Unterkunft/ Frühstück am Veranstaltungsort u. HP am Berg SFr. 1600.- Studenten SFr. 1300.- (bitte Studentenausweis vorlegen) Mindestteilnehmerzahl: 12	Ort: Ostschweiz (Diavolezza-Hütte) Credits 2011: SGC/SSC 15, SGAM volle Fortbildungsdauer anrechenbar, SGIM 13.5, SGSM 12, SGNOR 12 Der Kurs steht unter dem GOTS-Patronat Anmeldung: www.hoehenmedizin.ch
03.09.12 – 08.09.12 Anmeldung bis 15.07.2012	Refresher Advanced Kurs Teilnehmer: aktiv bergsteigende Ärztinnen und Ärzte. Schwerpunkt Fels und Eis Hauptthema: Organisierte Rettung	Kosten inkl. VP SFr. 1400.-	Ort: Glarnerland, CH Anmeldung: www.sggm.ch
08.09.12 – 14.09.12 Anmeldung bis 31.07.2012	Sommer-Basiskurs Teilnehmer: Ärzte, cand. med. Bergerfahrung erwünscht, keine Voraussetzung	Kosten inkl. VP SFr. 1700.- Studenten SFr. 1400.- (bitte Studentenausweis vorlegen)	Ort: Steingletscher/ Sustenpass, CH Anmeldung: www.sggm.ch
08.09.12 – 14.09.12 Anmeldung bis 31.07.2012	Cours de médecine de montagne - Modules de base: été Pré-requis: bonne condition physique, absence de vertige.	Prix: SFr 1700.- SFr 1400.- pour les étudiant(e)s. (justificatif à envoyer au secrétariat lors de l'inscription)	Localisation: Arolla, CH
19.09.12 – 23.09.12 Anmeldung bis 30.06.2012	4. Internationaler Gebirgsmedizinikerkongress 4ème Congrès International de Médecine de Montagne	Kosten: Siehe Preislist in diesem Heft	Ort: Gemmi, CH
10.11.2012	7. Schweizer Bergrettungsmedizinertagung mit anschließender Generalversammlung der SGGM 7. Rencontre suisse de médecine de sauvetage en montagne	Kosten: keine	Ort: Interlaken (CH), Aula des Sekundarschulhauses

Vermisst

Liebe Leser

Wir suchen wieder drei Gesellschaftsmitglieder, welche nicht mehr unter ihrer alten Adresse zu finden sind. Falls einer von Euch gerade Zelt, Seil oder Kochgeschirr mit den Vermissten teilt, bitten wir um die Bekanntgabe des neuen Aufenthaltsortes an unser Sekretariat (sekretariat@sggm.ch). Es handelt sich um die folgenden Personen:

- Alexander Delvendahl, 7504 Pontresina
- Daniel Walder, 8004 Zürich
- Jonathan Laurençon, 6010 Kriens

Vielen Dank für Eure Mithilfe!



