

FORUM ALPINUM

01-2023



SGGM | SSMM

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

Rückblick:

Seite 4

- Generalversammlung unter Tag

SAR-Konferenz in Island:

Seite 7

- Vom Austausch profitieren alle

IKAR-Kongress in Montreux:

Seite 11

- ARS glänzt als Gastgeber

Sommmerkurs auf dem Sustenpass:

Seite 12

- Eine Ausbildung fürs Album

Winter in den Bergen:

Seite 15

- Eine grosse Herausforderung für Wildtiere

Mit dem SAC-Expeditionsteam unterwegs:

Seite 20

- SGGM-Ärztin Alina Stocker zieht Bilanz

www.sggm-ssmm.ch



Inhalt

- 03 **Corinna Schön** | Editorial
- 04 **Corinna Schön, Tommy Dätwyler** | Generalversammlung 2022 im Hölloch, Muotathal
- 07 **Corinna Schön** | Search and Rescue-Konferenz in Island
- 11 **Corinna Schön** | IKAR Convention 2022 in Montreux
- 12 **Matthias Riedel** | Sommerbasiskurs 2022
- 15 **Peter Juesy** | Der Mensch als Bedrohung für Wildtiere im Winter
- 19 **Ausschreibungen** | Winter-Refresher-Kurs/Kletterkurs plus
- 20 **Alina Stocker** | Mit dem SAC-Expeditionsteam nach Grönland
- 23 **Agenda** | Wichtige Daten



Titelbild: Nach der SGGM-GV 2022: Höhlentour im Hölloch, dem zweitgrössten Höhlensystem Europas. (Foto: Corinna Schön)

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 02–2023

Mitte März 2023

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

29, Nr. 1, Februar 2023



SGGM | SSMM

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

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853





Liebe Mitglieder der SGGM, liebe Leserinnen und Leser

Nach der Generalversammlung ist vor der Generalversammlung! Nach der letzten SGGM-Generalversammlung im November im Muothatal, die zusammen mit einer anschliessenden Höhlentour im Hölloch stattfand (siehe Bericht Seite 4), schauen wir nun schon wieder in die Zukunft. Nachdem wir im Jahr 2019 zusammen mit der Generalversammlung eine Tagung mit dem Thema «Recht am Berg» ausrichteten, haben wir nun mit den Planungen einer Tagung rund um das Thema «Klimawandel im Gebirge» begonnen. Mit Ereignissen wie dem Bergsturz im bündnerischen Bondo 2017 oder dem Gletscherabbruch an der Marmolada in Südtirol im letzten Jahr, bei denen jeweils mehrere Menschen ihr Leben verloren haben, wird nur allzu deutlich, wie der Klimawandel die Bergwelt verändert. Aber wisst ihr, wie sich der Klimawandel im Detail auf das alpine Ökosystem auswirkt? Welche Folgen Gletscherschwund, Erwärmung des Permafrosts und globale Erwärmung haben? Und was dies für uns als Bergsteiger, Bergführer, Bergretter, Hüttenwirte, etc. bedeutet? Ziel wird es sein, die Thematik aus unterschiedlichen Perspektiven von Experten in ihrem Bereich beleuchten zu lassen und uns so dabei zu helfen, zukünftig bewusst oder noch bewusster am Berg unterwegs zu sein oder durch einen schonenden Umgang mit Ressourcen und ein reflektiertes Konsumverhalten einen Beitrag zum Schutz der letztlich doch so fragilen Bergwelt zu leisten. So gibt das Zitat von Werner Mitsch «Alle wollen zurück zur Natur. Aber keiner zu Fuss!» in diesem Zusammenhang schon einen ersten Hinweis, was man selbst mit einfachen Mitteln tun könnte! Wir freuen uns jedenfalls schon jetzt auf eine zahlreiche Teilnahme und natürlich DICH bei diesem Anlass zu tref-



fen. Wer ausgewiesene Experten in diesem Bereich kennt, die auch als mögliche Referenten für diese Tagung in Frage kämen, darf sich gerne bei mir oder auf dem Sekretariat bei Daniela Berther melden.

Bis dahin wünsche ich euch viele schöne Erlebnisse in den von uns so geliebten Bergen – passt auf euch auf! Und versucht dabei gleichzeitig, auch auf die Bergwelt Rücksicht zu nehmen...

Herzlich,
Corinna Schön, Präsidentin SGGM



Unter Tag: Anlauf nehmen für ein gutes 2023!

Generalversammlung bei Kerzenlicht

Text: Corinna Schön, Tommy Dätwyler
Fotos: Corinna Schön, Tommy Dätwyler

Es war der 5. November 2022. Es regnete in Strömen. Obwohl die SGGM-Generalversammlung draussen in der Natur über die Bühne ging, konnten die meisten der über 30 «SGGMler» das Tagungslokal trockenen Fusses erreichen. Konstant 6 Grad celsius wurden im «Apéro-Saal» des Höllochs gemessen – gerade noch genug, um eine kurze und «friedliche» Generalversammlung über die «Bühne» zu bringen. Protokoll, Jahresbericht, Jahresrechnung 2021, Budget 2023 und Entlastung des Vorstandes: Corinna Schön schaffte das Protokoll in rekordverdächtiger Zeit – um nach der Übergabe der Diplome zum Apéro zu laden. Unter Helm und Stirnlampe liess es sich gut und ausgiebig palavern, bevor die eigene Fitness unter Beweis gestellt werden konnte.

Im Anschluss an die GV begaben sich fast alle auf eine geführte Hölloch-Tour. Ausgerüstet mit Helm und Stirnlampe, Overall, Handschuhen und Gummistiefeln konnte ein Teil der über 200 Kilometer langen Höhle unter fachkundiger Führung erkundet werden. Wer wollte, hatte sogar die Chance, seine «Kriechleidenschaft» auszuleben! Zum Glück war dies kein Muss, denn dem einen oder anderen wäre es dann doch zu eng geworden. Am Ende kam niemand sauber – aber (fast) jede und jeder mit einem Strahlen im Gesicht wieder an die Oberfläche. Eine Einsicht blieb: Höhlenforscher sind besondere Menschen. Ein grosses Dankeschön an Andy Köppli und sein Team für die kompetente und kurzweilige Führung!



Unterirdische Diplomübergabe an: (vlnr.) Bettina Eberle, Philipp Scheiwiller, Laura Graf und Thomas Heidt.

Die Diplomandinnen und Diplomanden 2022

Expedition and Wilderness Medicine International Diploma:

Christes Elina, Dernneksi Chisoula, Eberle Bettina, Egloff Solenne, Fröhlich Fabienne, Graf Laura, Hangartner Nina, Hasler Benjamin, Heidt Thomas, Hildebold Tim, Kraus Markus, Lengen Guillaume, Salamin Pauline, Sanak Frantisek, Schmidt Paul, Schupp Lisa-Marie, Schygulla Sabrina, Theobald Anna Katharina, Werlen David, Wittwer Matthias.

Mountain Medicine International Diploma:

Christes Elina, Dernneksi Chisoula, Eberle Bettina, Egloff Solenne, Fröhlich Fabienne, Graf Laura, Hangartner Nina, Hasler Benjamin, Heidt Thomas, Hildebold Tim, Lengen Guillaume, Michelsen Barblin, Salamin Pauline, Sanak Frantisek, Scheiwiller Philipp, Schmid Paul, Schupp Lisa-Marie, Theobald Anna Katharina, Trautmann Joël, Werlen David, Wittwer Matthias.



Glücklich wieder am Tageslicht: Eine der motivierten SGGM-Gruppen vor dem Hölloch. (Foto Corinna Schön)



SGGM-Vorstand und Kursleiterinnen: vlnr. Corinna Schön, Tommy Dätwyler, Michael Bigger, Isabel Danioth, Daniela Berther und Garla Gürtler. (Foto SGGM)



Für einmal eine enge Sache die Spass macht! (Foto: Corinna Schön)

T+TISSOT

POWERED BY NATURE
CRAFTED FOR YOU



 **TOUCH**
CONNECT SOLAR





Bericht über die SAR-Konferenz in Island

Expertentreffen auf der Insel aus Feuer und Eis



Isländische Rettungsfahrzeuge auf dem Vorplatz des Harpa, dem Konferenz- und Konzerthaus in Reykjavik.

Veranstalter der Konferenz ist die Icelandic Association for Search and Rescue (ICE-SAR). Deren Ursprünge lassen sich bis ins Jahr 1918 zurückverfolgen, als das Rettungsteam der Westmännerinseln (Björgunarfélag Vestmannaeyja) gegründet wurde. Das erste Rettungsschiff, der erste Rettungshubschrauber, Pioniere in Sachen Verkehrssicherheit, die Schiffsmeldepflicht, das Maritime

«Im Gegensatz zu den meisten Ländern gibt es in Island keine Armee und nur eine kleine Polizei, so dass der «ICE-SAR-Familie» bei diesen Ereignissen eine besondere Bedeutung zukommt..»

Corinna Schön

Safety and Survival Training Centre – dies sind nur einige der Errungenschaften, die ICE-SAR und seine Verbände zum Wohle aller Isländer erreicht haben.

Die isländische Bevölkerung ist es auch, die die ICE-SAR grösstenteils finanziell trägt. Über die Insel verteilt gibt es ca. 100 ICE-SAR-Rettungsteams, etwa 40 Gruppen zur Unfallverhütung und ungefähr 50 Jugendgruppen, in denen insgesamt über 4000 mehrheitlich ehrenamtliche Mitglieder tätig sind. Jährlich kommt es auf Island zu rund 1500 Einsätzen in den kurzen Sommern, den langen, dunklen Wintern und bei oft widrigen Wetterbedingungen. Diese reichen von Bergrettungseinsätzen über Einsätze bei Verkehrsunfällen, für in Not geratene Schiffe oder bei Naturkatastrophen wie Vulkanausbrüchen, Erdbeben oder massiven Erdrutschen bis zum Einfangen von verirrtten Island-

Die RESCUE 2022 ist eine internationale Search and Rescue-Konferenz, die alle zwei Jahre durchgeführt wird. In diesem Jahr fand sie im isländischen Reykjavik vom 21. bis 23. Oktober 2022 zum 15. Mal statt. Experten aus aller Welt hielten im Harpa, dem Konferenz- und Konzertsaal im Herzen der Hauptstadt, über 50 Vorträge vor über 1000 Teilnehmern.

Text und Bilder: Corinna Schön

Es wimmelte von roten Jacken, denn dies ist die Farbe der isländischen Retter. Das Programm war aber bunt: So wurden aussergewöhnliche Rettungseinsätze bei Vulkanausbrüchen, Waldbränden oder Erdrutschen auf

der Insel präsentiert, Rettungsmittel vorgestellt, die medizinischen Einsätze auf Island beleuchtet und auch hier Vorträge zu Stressmanagement im Einsatz und psychologischer erster Hilfe gehalten – um nur einige Beispiele zu nennen. Mit Philipp Imboden, Hundeführer der KWRO im Wallis, und Corinna Schön war auch die Schweiz unter den Referenten vertreten. Unbedingt zu nennen ist noch das offizielle Konferenz-Dinner, welches in der Ausstellung «Whales of Iceland» stattfand: Inmitten von lebensgrossen Exponaten durften wir einen schönen Abend in guter Gesellschaft verleben.



HIMALAYA TOURS



Katalog fürs 2023
kann kostenlos bestellt werden
unter www.himalayatours.ch



In Nepal gibt es noch etliche «unentdeckte» Regionen. Wir sind der Spezialist für Trekkings und Touren abseits der Touristenpfade und haben eine grosse Erfahrung in der Organisation von Reisen in die entlegensten Winkel Nepals.



pferden und der Rettung gestrandeter Wale. Im Gegensatz zu den meisten Ländern gibt es in Island keine Armee und nur eine kleine Polizei, so dass der «ICE-SAR-Familie» bei

**«Saving strangers is why we join a rescue team,
our closest friends are why we stay there.»**

Sigurdur Olafur Sigurdsson

diesen Ereignissen eine besondere Bedeutung zukommt. Bei einer Insel aus Stein, Eis und Lava verwundert es auch nicht, dass für uns aussergewöhnliche Gefährte wie

Schneemobile, Superjeeps oder Rettungsboote zum Einsatz kommen. Daneben werden für die Personensuche schon länger auch Drohnen eingesetzt.

Island ist eine etwa 103.000 Quadratkilometer grosse Insel im Nordatlantik, südöstlich von Grönland. Mehr als 60 % der insgesamt knapp 380.000 Einwohner leben in und um Reykjavik. Manche Gemeinden sind aber so weit abgelegen, dass sie im Winter nur über den lokalen Flughafen mit der Aussenwelt verbunden sind. Die grösste Vulkaninsel Europas ist zu mehr als 10% von Gletschern bedeckt. Sie beherbergt mit dem Vatnajökull den grössten Gletscher Europas. Die höchste Erhebung der Insel ist der Hvanadalshnúkur mit 2110 m.



Offizielles Konferenz-Dinner in der Ausstellung «Whales of Iceland».

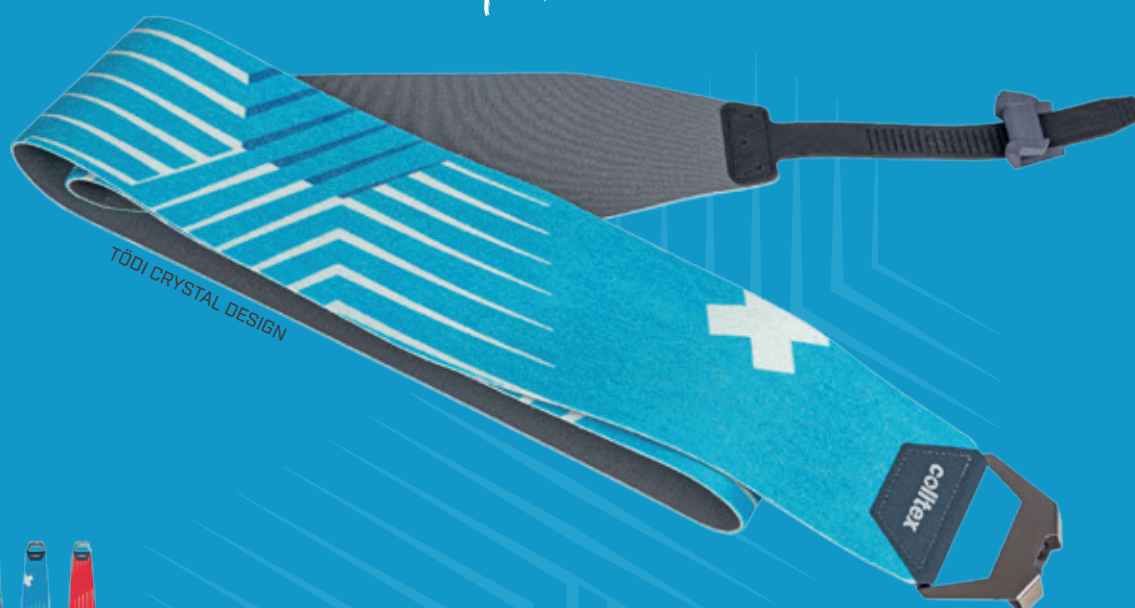


Rettung eines Wals (aus: «Shooting Rescue – ten years of photographing icelandic rescue teams from within» von S. O. Sigurdsson.)



Rettungsübung unter extremen Bedingungen an der Küste Islands (aus: «Shooting Rescue – ten years of photographing icelandic rescue teams from within» von S. O. Sigurdsson.)

Neue Crystal Kollektion



colltex
SWISS SKI SKINS

RACE | PALÜ | TÖDI | LUCENDRO

MADE IN GLARUS



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

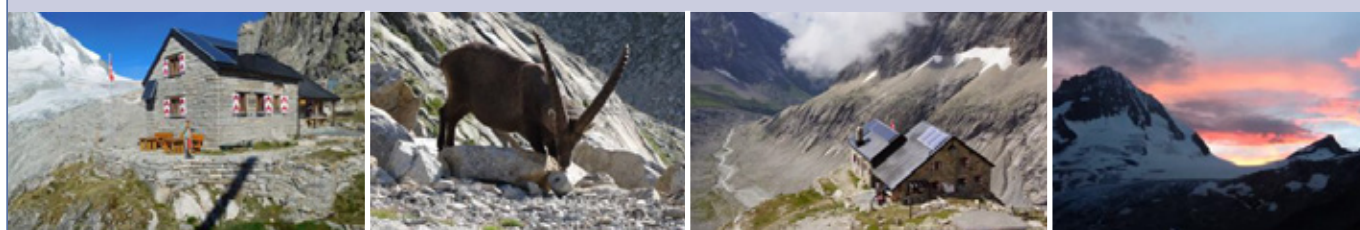
Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin ...

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)





ARS glänzte als Gastgeber am IKAR-Kongress in Montreux

Internationale Verbundenheit unter Retterinnen und Rettern

Für die IKAR Convention 2022 war der Weg nicht weit, denn diesmal war der Austragungsort Montreux. Als Organisator fungierte die Alpine Rettung Schweiz ARS, die erst im Jahr 2005 durch den Schweizer Alpen-Club SAC und die Schweizerische Rettungsflugwacht Rega als Stiftung mit Sitz in Bern gegründet wurde. Bis dahin oblag die alpine Rettung dem SAC, der im Jahr 1901 durch die Gründung von Rettungsstationen mit dem Aufbau eines clubinternen Rettungswesens begonnen hatte.

Text und Bilder: Corinna Schön

Nach zwei Jahren, in welchen die Tagungen aufgrund der Corona-Situation in gekürzter Version nur online durchgeführt wurden, fand die Veranstaltung endlich wieder live vor Ort an vier Tagen im Oktober 2022 statt: Einem Pre-Convention Day draussen folgten drei Seminartage, an denen sich die Teilnehmer aus 35 Ländern austauschen konnten.

Der Pre-Convention-Tag wurde bei strahlendem Sonnenschein beim Dent du Jaman oberhalb von Montreux durchgeführt. Nach der Anreise mit der Zahnradbahn vom Bahnhof in Montreux bis Jaman verfolgten hier über 300 Teilnehmer die Präsentationen an sieben verschiedenen Stationen. Während dieses Tages wurden z. B. das Thema «Riskmanagement bei Einsätzen» besprochen, das Training respektive die Ausbildung von Bergrettungen vorgestellt, eine Recco-Suche mit dem Helikopter durchgeführt oder der Ablauf des Aufgebots der ARS-Retter im Ereignisfall erklärt.



Passend zum Wetterwechsel ging es dann weiter im Montreux Music & Convention Center direkt am Ufer des Lac Léman. Neben den Arbeiten innerhalb der Kommissionen zu neuen Empfehlungen wurden von den Referenten viele Falldarstellungen und Kommissionsübergreifende Themen präsentiert. So erhielten die Zuhörer, abgesehen von besonderen, aber «bergrettungstypischen» Ereignissen, auch Einblick in die Rettung bei einem Ausbruch des Vulkan Whakaari in Neuseeland, die Bewältigung der Folgen eines Erdbebens in Kroatien im Jahr 2020 sowie die Ursachen des Gletscherabbruchs an der Marmolada in Südtirol im Sommer 2022. Auch das Thema «psychologische Erste Hilfe» nach möglicherweise traumatisierenden Ereignissen für Retter war sehr präsent. Laura McGladrey aus den USA informierte ausführlich über diese Thematik, verwies auf mögliche Symptome und insbesondere die Bedeutung der



frühen Inanspruchnahme von Hilfe. Hervorzuheben ist ferner, dass eine neue Version der Avalanche Resuscitation Checklist verabschiedet wurde.

Die Tagung endete mit dem Galadinner, welches inmitten des Vélodrome im Centre Mondial du Cyclisme UCI (CMC) in Aigle stattfand. So lecker das Essen war – für Galadinner-Bekleidung war es leider etwas frisch.

IKAR: Ein Verein zum Wohle aller Berggänger

Die Internationale Kommission für Alpines Rettungswesen IKAR ist ebenso wie die SGGM ein Verein, der sich aus Mitgliedsbeiträgen und Partnerschaften finanziert. Sie wurde 1948 gegründet und hat ihren Sitz in Zürich/Kloten. Die IKAR hat 4 technische Kommissionen, die alle Aspekte der Bergrettung (und Prävention für Retter) abdecken: Luftrettungskommission, Lawinenrettungskommission, Kommission für alpine Notfallmedizin und die Kommission für terrestrische Rettung. Daneben existiert die Hundeführer-Kommission als technische Unterkommission. Als Mitgliedsorganisation bei der IKAR hat die SGGM Stimmrecht bei der jährlich anlässlich der IKAR Convention stattfindenden Delegiertenversammlung. (cs)



Die Ausgangslage war vielversprechend und hat nicht zuviel versprochen! Vom 17.-23. September trafen sich 54 Höhenmedizin-interessierte Ärztinnen und Ärzte aus unterschiedlichen Fachrichtungen, von Anästhesie über Dermatologie und Innere Medizin bis Pädiatrie und Psychiatrie, gemeinsam mit RettungsanitäterInnen aus der ganzen Schweiz auf dem Sustenpass für den SGGM-Sommerbasiskurs.

Text: Matthias Riedel

Fotos: Matthias Riedel, Carla Gürtler

Am Anreisetag herrschte Schneefall und das Alpin-Center Sustenpass war in Weiss gehüllt. Drinnen war es jedoch warm und wir wurden herzlich von der Kursleitung sowie dem Hotelchef willkommen geheissen. Zum Wetter passend starteten wir mit einem Theorie-Tag mit spannenden Vorträgen zu den Themen typische gebirgsmedizinische Erkrankungen (Schlangenbiss, Blitzverletzung, Hitzeerkrankungen), alpine Sportunfälle, Höhenphysiologie, Höhenkrankheit, Höhenforschung und über die Alpine Rettung Schweiz.

Am Folgetag begannen wir mit Workshops, in welchen wir die gelernte Theorie anwenden und erweitern konnten. Wir arbeiteten mit Fallbeispielen aus der höhenmedizinischen Beratung, präklinischen Traumatologie und zum Thema Höhenkrankheit. Den Abschluss des Theorie-Teils dieses Kurses bildete ein Vortrag zur Luftrettung in der Schweiz. Am Nachmittag starteten wir mit der technischen Ausbildung durch unsere Bergführer. Passender Weise liess sich die Sonne nun vermehrt blicken und den Schnee auf unserer Höhe schmelzen, so dass wir mit ersten Kletterübungen am Fels beginnen konnten.

«Eines von vielen Highlights war die Einsatz-Präsentation der Rega.»

Matthias Riedel

In den nächsten Tagen übten wir uns im Vorstieg-Klettern, machten Mehrseillängentouren, verbesserten unsere Abseiltechnik. Seilten uns neben und (je nach Windrichtung) auch unter einem Wasserfall ab, stets unter den wachsamen Augen unserer Bergführer/Klassenlehrer. Wir übten den Aufstieg am Seil sowie die Konstruktion eines Flaschenzugs. Lernten Positionsbestimmung im Gelände und Wetterkunde. Überraschungsaufgabe war eine «zufällig» in der Nähe verunglückte Bergsteigerin, welche es zu bergen und zu versorgen galt. Bei desorientierter Patientin mit SHT und fraglicher Pilzvergiftung kamen alle Fachdisziplinen (Anästhesie bis Psychiatrie) voll auf ihre Kosten.

Eines von vielen Highlights war sicher die Einsatz-Präsentation der Rega. Hier durften wir bei der Demonstration einer Kappbergung sowie einer Bergung mittels Horizontalnetz zuschauen und uns im Anschluss den Helikopter sowie seine Ausstattung erklären lassen. Üben durften wir ausserdem die terrestrische Bergung mittels Bahren unterschiedlicher Art und auf unterschiedliche Weise – getragen, geschoben und abgeseilt.

Besonderes Glück mit dem Wetter hatten einige bei ihrem Gletscher-Tag. Am kurzen und langen Seil ging es über den Obertalgletscher auf den Fünffingerstock. Bergab testeten wir die Festigkeit selbstgebohrter Eissanduhren am eigenen Leib und genossen zurück im Alpin Center die Nachmittagssonne bei – je nach Wahl – heisser Schoggi oder Hefeweizen bevor unser gelerntes Wissen in einer erstmals online durchgeführten Abschlussprüfung getestet wurde.

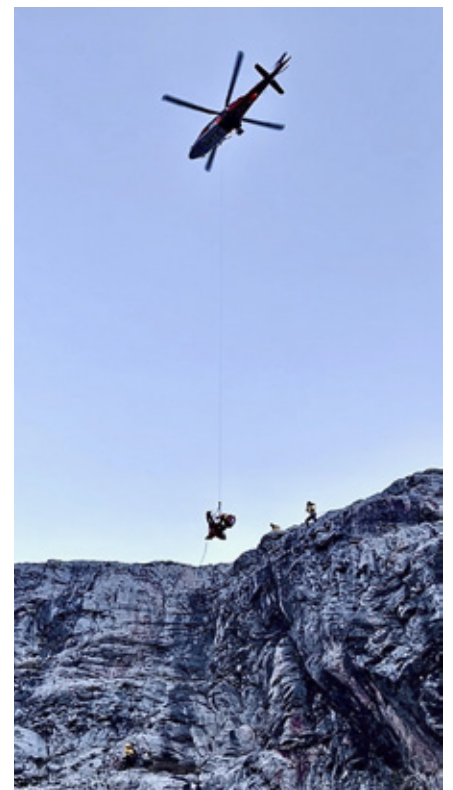
Zur Belohnung spendierte der Hotelchef im Anschluss ein Chäs-Fondue. Entsprechend fröhlich war die allgemeine Stimmung. Dies gipfelte im geselligen Abschlussabend,



wo wir Teilnehmenden Präsentationen wie Quiz, Gedichte und Zirkusvorstellungen organisierten. Der letzte Tag war traditionsgemäss reserviert für die Abschlussübung. Hier galt es in Kleingruppen jeweils einen verletzten Wanderer zu finden, zu bergen, zu versorgen und über un-

wegsames Gelände via Bahre, Seilzug und Seilbahn zu den angeforderten Rettungskräften zu bringen. Nach erfolgreicher Durchführung und Debriefing sammelten wir uns noch für ein Abschlussfoto und zerstreuten uns anschliessend wieder in alle Richtungen.

bare Woche an die Kursleitung Carla Gürtler, Isabel Daniöth und Patrick Hediger, an die Dozierenden sowie die Bergführer-Klassenlehrer für die exzellente Organisation, die spannenden Vorträge sowie die schönen und lehrreichen Momente am Berg.



EXPED

REFINED GEAR
FOR ADVENTURE



ICEFALL 30 | 40 | 50

Alpiner Tourenrucksack der Extraklasse

- › extrem abrieb- und reissfest
- › leicht und wetterfest
- › seitlicher RV-Zugang

Dieser wetterfeste Tourenrucksack wendet sich an Bergsportprofis, die zu allen Jahreszeiten im alpinen Gelände unterwegs sind.

Sein Hauptfach lässt sich sowohl von oben per Rollverschluss, als auch von der Seite erreichen. Somit ist jederzeit ein schneller Zugriff garantiert. Deine Ski und Eisgeräte lassen sich einfach und wackelfrei fixieren und ein geräumiges Frontfach bietet Platz für die Notfallausrüstung. Gefertigt aus bluesign®-zertifiziertem UHMPE-Gewebe.





Die Überlebensstrategie von Wildtieren im Winter:

Der Mensch kann zum Problem werden

Skitourenläufer steigt von der Bächlitalhütte zur Bächlilücke und von dort weiter zur Gaulihütte und zum Rosenhorn auf. (Foto Bruno Petroni)

Viele Menschen, die den Winter nicht mögen und es sich zeitlich und finanziell leisten können, verbringen die kalte Jahreszeit im Süden. Die Zugvögel tun es ihnen gleich. Sie fliegen der wärmenden Sonne hinterher. Die Tiere aber, die hier bleiben, die müssen sich auf Schnee, Kälte und Futterknappheit einstellen, was nicht immer eine einfache Aufgabe ist. Zudem können auch rücksichtslose Wintersportler eine Gefahr darstellen.

Text: Peter Juesy, Jagdinspektor Kanton Bern von 1993 bis 2016

Für Wildtiere ist Nahrung im Winter nur spärlich vorhanden und darüber hinaus erst noch meist nährstoffarm. Die kurzen Tage bieten zudem wenig Gelegenheit zur Nahrungsaufnahme. Die Fortbewegung bei hoher Schneelage ist erschwert und zehrt an den Kräften. Energiesparen und Ruhe sind darum oberstes Gebot. Die Wildtiere stehen vor einem Dilemma: Sie benötigen viel Energie, um in der Kälte zu bestehen, finden aber kaum energiereiches Futter. Im Verlaufe der Evolution haben sie deswegen diverse ausgeklügelte Strategien entwickelt, die ihnen das Überleben in der Kälte ermöglichen:

- Ein isolierendes Winterfell oder Federkleid;
- Das Aufsuchen von geschützten Unterständen oder Höhlen;
- Passives Aufwärmen an der Sonne;
- Winterschlaf oder Winterruhe;
- Reduzierte und kraftsparende Fortbewegung;
- Das Absenken der Körpertemperatur

Auf meinen Berg-, Ski- und Biketouren stelle ich vermehrt Hektik fest. Termindruck, Konkurrenz und Tempo sind unsere treuen Begleiter. Unsere «24-Stunden» Präsenz am Handy mit der globalen Vernetzung führt zunehmend zur Vereinsamung und Isolation. Ein gemeinsamer Dialog findet kaum mehr statt. Vor allem den Anforderungen der modernen Arbeitswelt fühlen sich viele Menschen kaum mehr gewachsen, sie sind gestresst und leben in Zeitnot.

«Wenn wir uns zu sehr auf die Hektik der Welt einlassen, verlieren wir die Verbindung zueinander und zu uns selbst»

Jack Kornfield

Wir sind täglich mit vielen Herausforderungen konfrontiert, die manch einem die Orientierung raubt und viele Menschen überfordert. Auch die Freizeit ist bis ins letzte Detail geplant und kann zum Stressfaktor werden. Jack Kornfield sagte: «Wenn wir uns zu sehr auf die Hektik der Welt einlassen, verlieren wir die Verbindung zueinander und zu uns selbst».

Neuste Umfragen zeigen, dass sich weit über 50 Prozent der unter 25-jährigen Männer und Frauen erschöpft, gestresst und psychisch stark belastet fühlen. Es werden u.a.

→



Kurse zur Entschleunigung und dem achtsamen Umgang mit dem Smartphone angeboten. Wo sind wir als Gesellschaft «gelandet»?

Zurück zur Natur – Störungen der Wildtiere

Vor diesem Hintergrund sind Freizeitaktivitäten in der Natur bei der Bevölkerung sehr beliebt. In den letzten Jahren entstanden im Freizeitsport eine Vielzahl von Trends, welche vor allem durch zwei Eigenschaften – «jederzeit und überall» – charakterisiert werden können. Schneeschuhwandern, Variantenfahren, Freeriden, Snowboarden oder Speed-Flying boomen. Mit den heute zur Verfügung stehenden Mitteln und den Ausrüstungen sind dem Freizeitvergnügen in den Alpen kaum mehr Grenzen gesetzt. Steilhänge, die früher als nicht bezwingbar galten, werden heute befahren. Es gibt kaum Gipfel und Felswände mehr, die nicht von uns Menschen überwunden werden. Zudem werden heute Aktivitäten wie Pistenpräparierungen, das Beschneien von Pisten oder das Trainieren der Skitourenläufer in der Dämmerung und der Nacht durchgeführt.

Je nach Häufigkeit und räumlich-zeitlichem Auftreten stören verschiedene Freizeitaktivitäten die Wildtiere unterschiedlich stark. Gegenüber Gleitschirmen verziehen sich zum Beispiel Gämsen im offenen Gelände auf erheblich



Hirschleder-Produkte aus den Schweizer Bergen

Aufregend unvollkommen, nachhaltig schön, bewusst wild

www.cervovolante.com

Autor Peter Juesy:

Jagdinspektor Kanton Bern von 1993 – 2016

Peter Juesy (67) ist wohnhaft in Scharnachtal und Vater von drei erwachsenen Kindern. Als Sohn von Adolf Juesy, der selber 40 Jahre Wildhüter und Bergführer war, durfte er bereits als kleiner Bub Ski- und Bergtouren unternehmen. Dabei lernte er die Wildtiere genauso wie die Jagd bereits früh kennen. 1979 wurde er als Wildhüter in Adelboden und im Kiental gewählt. Ab 1993 (bis 2016) war Peter Juesy Jagdinspektor des Kantons Bern. In diesen 23 Jahren erhielt er Einblick in die Dynamik und Komplexität von Fauna und Flora und hatte spannende Projekte in die Praxis umsetzen. Juesy begleitete so auch eine Totalrevision des Jagdgesetzes und initiierte die «Überprüfung der Wildschutzgebiete im Kanton Bern».

Seit 2016 ist der passionierte Jäger und Autor pensioniert. Er engagiert sich seither mit Vorträgen, Exkursionen und Beratungen für die Berner Patentjagd, die Wildtiere und deren Lebensräume. 2019 hat Peter Juesy mit einem kleinen Team ein Buch zum Thema «Jagd und Wildtiere im Kanton Bern» veröffentlicht.

grössere Distanz als gegenüber Wanderern. Im Wald lassen sie sich jedoch kaum von Gleitschirmen stören, hingegen von herumlaufenden Personen.

Durch die zunehmenden Freizeitaktivitäten steigt der Nutzungsdruck in vormals wenig berührten Gebieten. Die negativen Auswirkungen auf Wildtiere sind sehr vielfältig. Sie können u.a. zum Verlassen von Einstandsgebieten oder zu Verhaltensänderungen führen. Wenn Störungen gleichartig, konstant und vorhersehbar sind, können sich Wildtiere sogar daran gewöhnen. Viele Störungen sind jedoch unregelmässig und für Wildtiere unvorhersehbar. Bei dieser Art von menschlichen Aktivitäten ist eine Gewöhnung ausgeschlossen.

**«Der Mensch beherrscht die Natur, bevor er gelernt hat,
sich selbst zu beherrschen»**

Albert Schweizer

Wildruhezonen und Wildschutzgebiete zur Störungsminimierung

Die Bezeichnung von Wildruhezonen und Schutzgebieten erfolgt nach gültigem eidgenössischem, kantonalem oder kommunalem Recht. Die Bundesgesetzgebung gibt den Rahmen vor und verpflichtet die Kantone, Bestimmungen zum Schutz der Wildtiere vor Störung zu erlassen. Diese sind ein wirksames Instrument zur Besucherlenkung und entfalten ihre Wirkung durch Weggebote, Betretungsverbote, Leinenpflicht für Hunde, beschränkte Nutzung der Forststrassen

Information und Sensibilisierung

Um die Störungen für Wildtiere im Rahmen des gesetzlichen Auftrags zu minimieren, sind deshalb saisonal und räumlich differenzierte Massnahmen erforderlich. Nicht



Fliehende Gaemse am Col de Lys. (Foto Lorenz Heer)



Rehbock und Rehgeiss im tiefen Schnee. (Foto Peter Schild)

immer sind gesetzliche Verbote notwendig. Verhaltensregeln, gezielte Informationen und Aufklärung sind ebenfalls wichtige Instrumente, um die Freizeitaktivitäten in geordnete Bahnen zu lenken.

Eine Möglichkeit zur Kanalisierung von Störungen sind Massnahmen mit den Direktbetroffenen. Roger Fischer, Freerider und Gleitschirmpilot hat den ersten *Freeride Guide der Jungfrau Region*, mit Unterstützung des Jagdinspektorates des Kantons Bern erarbeitet. Jede beschriebene Route enthält ein Kapitel zur Situation der Wildtiere. 2019 hat Roger Fischer zudem die schönsten 60 Gleitschirmtouren in einem *Hike & Fly-Führer* zusammengestellt.

In einem separaten Kapitel habe ich die wichtigsten Wildtierschutz-Verhaltensregeln mit dem Ziel erläutert, dass sensible Gebiete der Wildtiere erkannt und nicht mit Gleitschirmflügen gestört werden. Beide Führer sind bei den Direktbetroffenen akzeptiert und auf gutes Echo gestossen. Im Eidgenössischen Jagdbanngebiet Kiental (*Berner Oberland*) ist es dem Jagdinspektorat und der Wildhut des Kantons Bern in den letzten Jahren gelungen, zusammen mit den beteiligten Akteuren tragfähige Lösungen zu finden. Es wurden verschiedene Konzepte erfolgreich umgesetzt, die Sommer- und Winteraktivitäten auf bestimmte Routen lenken. Dadurch werden die Wildtiere weniger oder nicht gestört. Vorausgesetzt wird, dass sich sämtliche Akteure verantwortungsvoll verhalten und Regeln und gesetzliche Vorschriften respektieren. Vor dem Hintergrund müssen die Schutzziele und die getroffenen Massnahmen (z.B. *Routeneinschränkungen*) periodisch überprüft und aktualisiert werden.

Fazit und Schlussbemerkungen

Die Natur ist kein freier Tummelplatz. Wir müssen sie mit anderen Nutzern und mit den Wildtieren teilen. Niemand kann für sich besondere Privilegien bei der Nutzung der Landschaft in der Freizeit beanspruchen. Die Schweiz ist zu klein, als dass jeder Freizeitnutzer einen eigenen Raum beanspruchen kann. Wir sind alle aufgerufen, Rücksicht auf unsere Mitmenschen, aber auch die Wildtiere, zu nehmen.

Es ist heute eine grosse Herausforderung, die Bedürfnisse von Freizeitaktivitäten sowie den Schutz der Lebensräume für Wildtiere unter einen Hut zu bringen. Gezielte Informationen und Aufklärung sind wichtige Instrumente, um die Freizeitaktivitäten durch den steigenden Nutzungsdruck in geordnete Bahnen zu lenken. Prof. Paul Ingold, Herausgeber des Buches *Freizeit-aktivitäten im Lebensraum der Alpentiere* schreibt in seinem Schlusswort folgendes: «Partnerschaft untereinander und Partnerschaft mit der Natur, so müsste das Motto lauten, mit dem Ziel, beides zu ermöglichen: die Befriedigung legitimer menschlicher Bedürfnisse und die Erhaltung der grossartigen tier- und pflanzenartenreichen Bergwelt».

Albert Schweizer sagte einmal: «*der Mensch beherrscht die Natur, bevor er gelernt hat, sich selbst zu beherrschen*».

In diesem Sinne wünsche ich ALLEN für diesen Winter erholsame und unvergessliche Tage in der Natur mit der entsprechenden Erholung.

WAS MACHT UNS GLÜCKLICH?



LOWA
simply more...



RENEGADE EVO ICE GTX Ws | COLD WEATHER BOOTS



#ForTheNextStep



Refresher-/Advanced Kurs Winter 2023

20. – 25. März 2023
Urner Alpen



SGGM | SSMM

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

Nach dem erfolgreichen Revival des Sommer Refresherkurs findet im März 2023 der Winter Refresherkurs statt. Der Refresher/Advanced-Kurs ist für bergsteigende Ärztinnen und Ärzte gedacht, die über ein Grundwissen der Gebirgsmedizin verfügen und mehr über die Medizin im Gebirge erfahren wollen. Der praktische Teil soll nicht zu kurz kommen und so liegt der Schwerpunkt neben den Referaten zu Medizin im winterlichen Gebirge und Lawinenwissen, auch beim Ski- und Skihochtouren. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein sicheres Skifahren im Tiefschnee, Erfahrung im Skitouren gehen und Basiskenntnisse im Seilhandling.

Wir werden die ersten beiden Tagen in der Göscheneralp im Berggasthaus Gwüest verbringen, um unser Wissen aufzufrischen und uns an die aktuellen Verhältnisse zu gewöhnen. Anschliessend werden wir in die Voralphütte wechseln, um von dort auf das Sustenhorn zu steigen. Nach einer Nacht auf der Tierberglihütte wird der Kursschluss wieder in der Göscheneralp sein.

Datum : 20. - 25. März 2023

Kursort: Berggasthaus Gwüest , Voralphütte und Tierberglihütte, Urner Alpen

Kursleitung: Anne-Aylin Sigg

Bergführer: Benedikt Arnold

Weitere Infos: Anne-Aylin Sigg, anne.sigg@gmx.ch

Kosten: 1850.- (inkl. Halbpension)

Anmeldung: sggm-ssmm.ch

Anmeldeschluss: 31. Januar 2023 (max. 12 Personen)



SGGM | SSMM

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

KLETTERKURS PLUS 2023

«Wenn's passiert ist:
Rettungstechniken, Tipps und Tricks»

29. April – 2. Mai 2023
Interlaken / Meiringen

Weitere Informationen unter
www.sggm-ssmm.ch

**Noch
freie Plätze!**



Mit dem SAC-Expeditionsteam nach Grönland

Neuland bringt grosse Herausforderungen

Sommer 2020:

In dem mir umgebundenen Tragetuch schläft mein 5 Monate alter Sohn. Ich sitze auf der Terrasse und schreibe die Bewerbung als Expeditionsärztin für das SAC-Frauenteam.

Ob ich wohl als Hausärztin und frischgebackene Mutter überhaupt die Voraussetzungen für eine solche Unternehmung erfülle...? Auf jeden Fall habe ich eine Passion für die Berge, ganz besonders für das Felsklettern, viel Reiseerfahrung und zudem gehört es für mich zu den schönsten Dingen überhaupt, die Wunder der Natur und die darin lebenden Kulturen zu entdecken. Für mich ist das Lebenserfahrung und diese mit einer Gruppe jungen Frauen zu teilen fand ich ein schöner Gedanke.

Und was macht eigentlich eine Mama (und ein Papa natürlich auch) den ganzen Tag? Sie nimmt ihr Kind an der Hand und entdeckt mit ihm die Welt! Folglich kann man als Mama nicht so ungeeignet sein dafür.

Medizinisch habe ich mich bereits viel mit Reise- und Höhenmedizin auseinandergesetzt und dies auch schon anwenden können. Die Gedanken hier einerseits meine Erfahrung im Setting einer grösseren Gruppe ausbauen zu können sowie aber bereits bestehende Erfahrungen und Erkenntnisse weitergeben zu dürfen, motivierten mich ebenfalls zur Zusage.

Text und Bilder: Alina Stocker

Als ich dem Projekt zusagte, haben wir gerade die erste Coronawelle überstanden. Von den folgenden Wellen der Pandemie oder einem Krieg in der Ukraine hatten wir noch keine Ahnung. Positiv gestimmt, begann das Frauen-Expeditionsteam des SACs seine Abschlussexpedition nach Grönland zu planen.

Dennoch in den weiteren Vorbereitungen kamen einige Ungewissheiten und Fragen auf: Würde die Coronasituation überhaupt eine grössere Reise zulassen? Was wären Alternativen dazu? Ebenfalls beschäftigten uns die Klimadiskussion, besonders hinsichtlich der Flugreise. Schliess-



Klettererin im Nachstieg, das wäre ich. (Bild Nadine Grossniklaus)

lich kamen wir jedoch zum Schluss, dass die Anreise nach Grönland ohne Flug schon eine Expedition für sich wäre. Später kam der Ukrainekrieg in den gesellschaftlichen Fokus und Spendengelder für eine Expedition schienen – verständlicherweise – eher zweitrangig. Ich persönlich merkte schon in dieser Phase, dass sich meine Aufgabengebiete plötzlich weit über das Medizinische hinaus ausdehnen begannen. Von Beratung bei akuten medizinischen Alltagsproblemen bis zu Reisetipps und viele kurzfristige Terminänderungen forderten mich. Erstmals bemerkte ich, dass viele organisatorische Punkte nicht meinen Vorstellungen von diesem Projekt entsprachen und es mir immer wieder unprofessionell gehandhabt erschien.

Zeitsprung zum Sommer 2022:

Am 8. Juli 2022 startete unsere Reise am Flughafen in Zürich Kloten.

Man könnte denken, dass eineinhalb Jahre wohl mehr als genug Zeit ist, um alle kennen zu lernen und alles vorzubereiten. Trotzdem hatte ich bei der Abreise das unangenehme Gefühl, mir würde die Hälfte des Equipments fehlen und dass ich noch viel mehr Zeit hätte brauchen können, um mich vorzubereiten.



Eisberge im Fjord. (Bild Hugo Vincent)



Ankunft Zwischenlager östliches Seitental, mehrere Teammitglieder zu sehen. (Bild Alina Cathomas)



Endlich in Grönland – das Land des Eises, der Polarbären und der grossen Granittürme im Süden. Nach einer dreitägigen Reise mit Flugzeug und Boot errichteten wir schliesslich unser Basislager im hintersten Teil des Kangikitoq-Fjords. Um diese Jahreszeit schwimmen dort noch wenige grosse Eisberge im Wasser. Unsere Zelte standen geschützt zwischen vielen kegelförmigen Hügeln, die sich zudem als gute Aussichtspunkte erwiesen. Eine unbeschreiblich schöne Landschaft – wild und karg! Aber auch lebensunfreundlich mit Millionen von Moskitos und kleinen Fliegen. Diese lästigen Biester fanden stets direkt zu Augen, Mund, Nasenlöchern und Ohren. Nur der Wind, das Verschwinden der Sonne oder eben Netze über Kopf und Gesicht, welche wir meist auch zum Klettern und Bergsteigen trugen, hielten sie uns vom Leibe.

Ganz dunkel wurde es um diese Jahreszeit nicht – was das tägliche Zeitfenster für unsere Abenteuer deutlich ausdehnte.

Doch nach den ersten Erkundungstouren machte sich eine gewisse Ernüchterung breit: Die Felsqualität in der näheren Umgebung war schlechter als erwartet und nur wenige Risse zum Klettern vorhanden. Die wilden Serracs der Gletscher versperrten uns die Zugänge.

Die grösste Herausforderung stellten jedoch die Flussüberquerungen dar.

Das Leben draussen sowie auch die Essens-Rationierung und die Fehlberechnung der Benzinmenge, die wir brauchen würden, zehrten an unseren Kräften und dämpften unsere Laune. Zum Glück legte nach einigen Tagen eine einheimische Familie mit ihrem Motorboot im Fjord an. Von ihnen konnten wir Benzin abkaufen.

Trotz den Herausforderungen des täglichen Lebens, suchte das Team weiter nach neuen Touren und Routen und baute eine Tirolienne zur Flussüberquerung. In der Nähe des Basislagers fanden wir dann noch ein paar tolle Kletterrisse. Ausserdem standen unsere Zelte mitten zwischen Boulderblöcken, was uns teilweise anstrengendere «Ruhetage» als geplant bereitete.

Ein Teil des Teams verlagerte sich noch für vier Tage in ein Seitental östlich des Basislagers, von wo aus erfolgreich einige Hoch- und Felsklettertouren durchgeführt wurden.



Team im Aufstieg. (Bild Hugo Vincent)

Zu meinen medizinischen Einsätzen gehörten anfangs vor allem kleine Wunden, entzündete Moskitostiche, Taschenmesserschnitte an Fingern, kleine Verbrennungen, Prellungen und leichte Erkältungen.

Besonders beliebt bei den Teammitgliedern waren die abendlichen Triggerpunktbehandlungen, gemeinsames Dehnen, Kinesio-Tapen und die allgemeine medizinische Kunde brachte viele lustige und interessante Unterhaltungen.

Leider blieb uns gegen Ende ein schwerer Sturz einer Athletin nicht erspart. Ihr stabiler Zustand und rasche Schmerzfremde ohne Medikamente, erlaubten es ihr jedoch unter absoluter körperlicher Schonung gemeinsam mit uns zurückzureisen. Hierbei kam die Lage des Basislagers direkt am Fjord gelegen, da sie so bis zum Boot nur wenige Minuten in gut begehbarem Gelände zurücklegen musste.

Trotz sehr guter Integration im Team hatte ich das Privileg, viele Situationen und Team-Dynamiken mit etwas Distanz zu betrachten, und somit Unterstützung in der Kommunikation anbieten zu können. Letzteres lag vermutlich auch daran, dass ich die Team-Älteste war. Im Laufe der gemeinsamen Zeit wurde ich gefühlt zu einer Art «Camp-Mama», was mir den Spitznamen «Allround-Alina» einbrachte.

Meine Arbeit wurde vom Team stets sehr geschätzt, was ich leider von Seiten der Organisatoren nicht so wahrnahm.

Am 12. August 2022 traten wir die Heimreise an. Ich liebe es unbekannte Ecken dieser Welt zu erkunden. Dennoch hatte ich mich noch selten so fest auf zu Hause gefreut. Der Wunsch eines Tages zurückzukehren, den ich so oft in Bezug auf andere Orte hegte, blieb dieses Mal aus – zu viel hatte nicht gestimmt. Ich kehrte um eine grosse Erfahrung reicher heim, wofür ich sehr dankbar bin. Die Enttäuschung über das gesamte Setting bleibt jedoch, weshalb ich das in dieser Form nicht wiederholen würde.

Als ich durch die Glastür der Ankunft am Flughafen Zürich trat, hörte ich aus der Mensentraube ein quieckendes «Maaamaaa».

Danke an meine Familie, an die SGGM und den SAC sowie an meine Arbeitgeberin, das medizinische Zentrum Gleis D in Chur, welche mir diese Reise ermöglichten.



Im Aufstieg über spaltenreicher Gletscher. (Bild Hugo Vincent)

Der Tag gehört dir.



Oben ist, wo jeder Schritt entscheidend ist.
Und du die Gewissheit hast, dass deine Ausrüstung
deinen Zielen gewachsen ist. Auf jeder Tour.
Bei allen Verhältnissen. Wir leben Bergsport.

baechli-bergsport.ch

Filiale Basel | Stücki Park | Hochbergerstr. 70 | 4057 Basel
City Outlet Basel | Güterstr. 137 | 4053 Basel





Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
13. – 15. Januar 2023	Freeriden und med. Notfälle im Gelände (Disentis)		www.sggm-ssmm.ch
21./22. Januar 2023	Lawinenkurs, Schwarzwaldalp		www.sggm-ssmm.ch
11. – 17. März 2023	Basiskurs Winter, Disentis	Kurs und Warteliste ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
20. – 25. März 2023	Winter-Refresher-Kurs, Göscheneralp/Sustengebiet		www.sggm-ssmm.ch
29. April – 2. Mai 2023	Kletterkurs PLUS – Tipps und Tricks	Raum Interlaken/Meiringen	www.sggm-ssmm.ch
7. – 12. August 2023	Sommer-Refresher-Kurs, Bedretto		www.sggm-ssmm.ch
3. – 7. September 2023	Höhenmedizinkurs, Diavolezza	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
9. – 15. September 2023	Cours de base de médecine de montagne Module été	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
16. – 22. September 2023	Basiskurs Sommer (Sustenpass)	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch



Schweizerhof
LENZERHEIDE

Das Hotel im Herzen der Lenzersheide

Wir freuen uns täglich aufs Neue, unsere Gäste zu empfangen und mit viel Herzblut zu verwöhnen. Dabei liegt unser Fokus auf Kulinarik, 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 Lenzersheide
081 385 25 25
www.schweizerhof-lenzersheide.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.

Engineered with



Welcome to nature

Die trollveggen-Kollektion

Für Erstbesteigungen und anspruchsvolle Aufstiege.



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

Unsere Stores: Norrøna Pro Store Chamonix, Norrøna Pro Store Verbier,
Norrøna Pro Store Zermatt, Norrøna Pro Store St. Moritz

NORRØNA

norrøna.com