

FORUM ALPINUM



SGGM | SSMM

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

01-2024

Tagung Klimawandel im Gebirge:

Seite 4

- «Das wird uns beschäftigen und fordern»

SGGM-Generalversammlung 2023

Seite 7

- Präsidium muss neu besetzt werden

SGGM-Sommerkurs F:

Seite 9/11

- Gebirgsmedizin ist vielschichtig

Hautkrebs-Vorsorge lohnt sich!

Seite 12

- «Es gibt keine gesunde Bräune»

Ein Rap auf den Sommerkurs am Steingletscher

Seite 16

- Das spezielle Buchangebot

Seite 20



Inhalt

- 03 **Corinna Schön** | Editorial
- 04 **Tommy Dätwyler** | Klimawandel im Gebirge
Rückblick auf die SGGM-Tagung
- 07 **Tommy Dätwyler** | Generalversammlung 2023
Liste der Diplomanden 2023
- 09 **Aurélien Verdun/Benoit Henry** | Gebirgsmedizin im Sommer:
Ein lebendiges Faszinosum
- 11 «Medizin ist beweglich» –
Wenn es die Mediziner auch sind
- 12 **Tommy Dätwyler** | Sonnenschein hat auch Nachteile:
Akkuulierte UV-Strahlung steigert Hautkrebsrisiko
- 15 **Urs Hefli** | Jahresversammlung MedCom UIAA in der Türkei
«Internationaler Austausch ist wichtig»
- 16 **Elena Hofmann** | Gebirgsmedizinkurs Steingletscher
Ein Rap auf den Sommerkurs im Berner Oberland
- 19 **Die ökologische Alternative:**
BusAlpin in die 6. Saison gestartet
- 20 **Top-Angebot auf dem Büchertisch:**
Mit 30% im Weber Verlag (SAC-Verlag) einkaufen
- 23 **Die wichtigsten Termine zum übertragen:**
Die Agenda für den Rotstift

Titelbild: Vorne: Piz Palü by night – im Höhenmedizinkurs SGGM inbegriffen. (Foto: Benjamin Kober)



TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



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 02–2024

Mitte März 2024

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

30, Nr. 1, Januar 2024



SGGM | SSMM

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



**Liebe SGGM-Mitglieder,
liebe Leserinnen und Leser**

Kürzlich habe ich einen Artikel gelesen, in dem es – ausgehend von der Wichtigkeit des «richtigen Tons» im Umgang mit Patienten – um wertschätzende Kommunikation mit Mitarbeitenden, positive Psychologie als Führungskonzept ging. Denn auch wir als medizinisches Personal haben psychologische Grundbedürfnisse und die nicht nur daheim. Im Gegensatz zu mir als Rechtsmedizinerin hört ihr wahrscheinlich noch häufig ein «Danke» von euren Patientinnen und Patienten, aber wie ist das bei euren Vorgesetzten? Mittlerweile schaue ich ja doch auf das eine oder andere Berufsjahr zurück und muss sagen, dass ein «Danke» tendenziell eher im Rahmen meiner Nebenbeschäftigungen ausgesprochen wurde, also dort, wo es nicht als selbstverständlich erachtet wird, dass man eine Leistung erbringt.

Daher möchte ich euch, also den SGGM-Mitgliedern, den Autorinnen und Autoren, den Werbepartnern und allen Leserinnen und Lesern des Forum Alpinum, zum Start ins neue Jahr einfach mal meinen Dank aussprechen. Dank euch und eurem Interesse an der Gebirgsmedizin kann die SGGM mit all ihren Aktivitäten überhaupt bestehen.

Ausserdem möchte ich danke sagen für bisher acht Jahre als Präsidentin der SGGM, die mir grosse Freude bereitet haben. Und trotzdem: Anlässlich der letzten Generalversammlung in Bern habe ich bekannt gegeben, dass ich mich bei den nächsten Wahlen Ende 2024 nicht erneut als SGGM-Präsidentin zur Verfügung stellen werde. Auch wenn ich mich darauf freue, wieder mehr Zeit für mich zu haben, wird mir dieser Schritt sehr, sehr schwerfallen. Dies umso mehr, da ich im Anschluss an diese Information einige sehr liebe Rückmeldungen von Personen erhalten habe, die mich gerne weiterhin in dieser Rolle sehen würden. Aber es heisst ja immer, dass man gehen soll, wenn es am Schönsten ist!

Somit ist das Amt in vertrauensvolle Hände abzugeben! Wer sich vorstellen könnte, zukünftig an der Spitze der SGGM zu stehen, Zeit und Engagement in die SGGM zu investieren und die Gesellschaft zusammen mit einem über die Jahre gewachsenen Vorstandsteam in eine weiterhin erfolgreiche Zukunft zu führen, darf sich gerne bei mir melden. Ich kann dieses Amt in vielerlei Hinsicht nur empfehlen!

Ich wünsche euch ein tolles Jahr mit vielen schönen Touren und passt auf euch auf!

Herzlich,

Corinna Schön, Präsidentin SGGM



**Chers membres de la SSMM,
chères lectrices, chers lecteurs**

Récemment, j'ai lu un article qui traitait – en partant de l'importance du «ton juste» dans les rapports avec les patients – de la communication valorisante avec les collaborateurs et de la psychologie positive en tant que concept de direction. En effet, en tant que personnel médical, nous avons aussi des besoins psychologiques fondamentaux et ce,

pas seulement à la maison. Contrairement à moi qui suis médecin légiste, vous avez probablement encore souvent droit à un «Merci» de la part de vos patientes et patients, mais qu'en est-il de vos supérieurs hiérarchiques? Entre-temps, je fais la rétrospective de l'une ou l'autre année de ma carrière et je dois dire que, dans l'ensemble, des remerciements ont plutôt été prononcés dans le cadre de mes activités annexes, c'est-à-dire là où le fait que l'on fournisse un service n'est pas considéré comme allant de soi.

C'est pourquoi, à l'occasion de la nouvelle année, je tiens simplement à vous adresser mes remerciements, à vous tous, donc aux membres de la SSMM, aux autrices et aux auteurs, aux partenaires publicitaires ainsi qu'à toutes les lectrices et tous les lecteurs du Forum Alpinum. C'est grâce à vous et à l'intérêt que vous portez à la médecine de montagne que la SSMM peut exister et déployer toutes ses activités.

De plus, je tiens à dire merci pour les huit années que j'ai passées jusqu'ici à la présidence de la SSMM – des années qui m'ont procuré beaucoup de plaisir. Et pourtant: à l'occasion de la dernière assemblée générale à Berne, j'ai annoncé que je ne vais pas me représenter à la présidence de la SSMM lors des prochaines élections, fin 2024. Même si je me réjouis d'avoir de nouveau de plus de temps à disposition, cette décision sera très, très difficile à assumer. Ceci d'autant plus qu'après l'annonce de cette information, j'ai reçu quelques très gentilles réactions de personnes qui aimeraient que je continue de revêtir ce rôle. Mais on dit toujours qu'il vaut mieux partir lorsque tout est pour le mieux!

La fonction est donc disponible pour que les mains dignes de confiance la reprenne! Si quelqu'un se sent appelé à être à la tête de la SSMM à l'avenir, à investir du temps et de l'engagement dans la SSMM et, entouré d'une équipe de direction qui s'est développée au fil des ans, à diriger la société vers un avenir couronné de succès peut volontiers me contacter. Je ne peux que recommander ces fonctions à bien des égards!

Je vous souhaite une formidable année avec de nombreuses belles randonnées – prenez bien soin de vous!

Avec de cordiales salutations, Corinna Schön, Présidente de la SSMM



SGGM-Tagung «Klimawandel im Gebirge» in Bern

«Eine Zeitenwende die uns viel abverlangt»

Der Klimawandel geht uns alle an und er betrifft uns auch alle. Zehn Referentinnen und Referenten beleuchteten an der diesjährigen SGGM-Tagung zum Thema «Klimawandel im Gebirge» die klimabedingten Veränderungen in den Bergen. Sie alle waren sich einig, dass die Welt schon bald eine andere sein wird oder es in verschiedenen Bereichen schon ist. Trotz beklemmender Aussichten vermochte die Feststellung, dass Bergsport – mit einigen Veränderungen und vielen Anpassungen – auch in Zukunft noch möglich sein wird, mindestens ansatzweise zu «trösten». Die Herausforderungen aber werden immer grösser.

Text und Fotos: Tommy Dätwyler

Er ist – nicht erst seit heute auch in den Bergen – sichtbar, immer wieder spürbar und von Zeit zu Zeit eine grosse Herausforderung: Der Klimawandel verändert das Gebirge und zwingt damit die Menschen, sich anzupassen und auf neue Herausforderungen einzustellen. Zehn Referentinnen und Referenten haben Mitte November ihr Expertenwissen und neue Erkenntnisse präsentiert. Spannend wars, obwohl sich offensichtlich bei nicht wenigen auch eine beklemmende Gefühlskomponente angemeldet hat. Es kann offensichtlich nicht mehr wegdiskutiert werden: Der Mensch und sein Tun sind mitverantwortlich dafür, dass sich auch die Bergwelt massiv verändert und das Gebirge zu etwas wird, das wir noch nicht kennen und das auch uns und unser Tun verändern wird.

Die beiden Meteorologen Joachim Schug und Martin Proksch waren sich in ihren Vorträgen einig, dass sich aufgrund der klimatischen Veränderungen länger andauernde und extreme Wetterlagen mit grösster Wahrscheinlichkeit häufen werden und für Berggänger und die Bergbevölkerung grundsätzlich neue Risiko-Situationen entstehen werden. Ein grosser Teil der Alpengletscher befindet sich gemäss Mylène Jacquemart von der Versuchsanstalt für Wasserbau, Hydrologie und Glaziologie bereits jetzt im

Schwitzkasten und wird schon bald Geschichte sein. Das verändert die geologischen Verhältnisse am Berg und damit auch das Unfallrisiko und die für Touren entscheidenden Schnee- und Lawinverhältnisse, wie der Leiter des WSL-Instituts für Schnee- und Lawinenforschung SLF und Umweltphysiker Jürg Schweizer erläuterte. Gleichzeitig verändert der Klimawandel gemäss Roger Würsch, Leiter Ausbildung Alpine Rettung Schweiz ARS so auch die Ausgangslagen bei Rettungen und Hilfeleistungen am Berg sowie die Ausbildungs-

«Es wird nicht einfacher am Berg»

Umweltingenieur und Bergführer Lukas Mani

bedürfnisse bei der Lufttrettung und Bergführern allgemein.

«Es wird nicht einfacher am Berg», fasst Umweltingenieur und Bergführer Lukas Mani die neue Situation am Berg zusammen. Aber, und das sei nur ein kleiner Trost: Bergsport sei auch in Zukunft möglich, aber es brauche ein Umdenken in allen Bereichen und auch Anpassungen bei einer Tourenvorbereitung. «Wir dürfen dafür nicht zu bequem sein, sonst wird es gefährlich», warnte Mani in seinem Referat. Geograf und Fachexperte Naturgefahren Peter Mani ergänzte auch als Mitglied der Hüttenkommission SAC: «Es tut richtig weh, wenn man ehrlich und ohne Schönfärberei vorausschaut.» Auch im Zusammenhang mit den SAC-Hütten wollte Peter Mani nichts beschönigen: «Wir haben viele alte Hütten in einer vollständig neuen Welt, und das macht enorme Anpassungen nötig oder fordert in Einzelfällen sogar die unbeliebte, vollständige Aufgabe einzelner Hütten.» «Schmerzvoll» sei die Transformation, die auch unsere Köpfe und Herzen herausfordere.

Über einen neuen Ansatz zur Bewältigung der Klima- und Umweltkrise sprach die Lausanner Kinderärztin



und Umweltaktivistin (Centre for Planetary Health Policy CPHP), Bea Albermann. Sie hat an der Schweizer Strategie zu Klima und Gesundheit der FMH mitgearbeitet und präsentierte Herangehensweisen oder eben Strategien und Veränderungen im Gesundheitswesen sowie Projekte und Ideen, die man anpacken kann, darf oder vielmehr müsste, also «muss». Nach Albermann ist das Schweizer Gesundheitswesen für rund sieben Prozent der nationalen umweltschädigenden Emissionen verantwortlich.

«Das Schweizer Gesundheitswesen ist für rund sieben Prozent der nationalen umweltschädigenden Emissionen verantwortlich.»

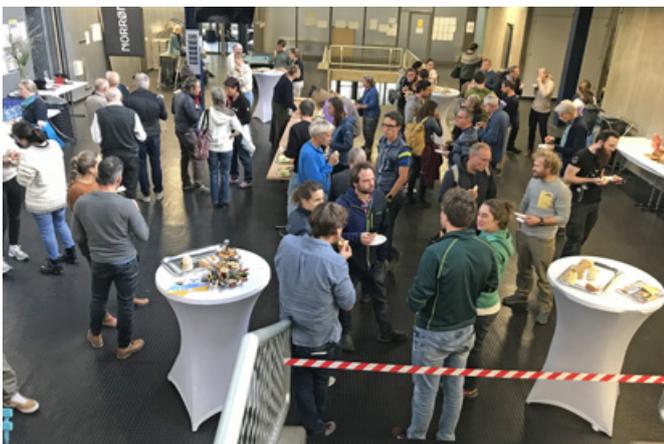
Bea Albermann, Kinderärztin und Umweltaktivistin
(Centre for Planetary Health Policy (CPHP))

Deshalb gelte es auch in diesem Bereich einen ganzheitlichen Ansatz zu finden und den Fokus auch auf kleine, aber matchentscheidende Systeme und Veränderungen zu setzen. Die Möglichkeiten positiven Einfluss zu nehmen seien vielfältig und unter Umständen überraschend und sogar lustvoll.

Die einzelnen Vorträge sind auch auf der SGGM-Homepage unter der Rubrik «Tagungen» zu finden. Die SGGM freut sich, 2024 die 12. Ausgabe der ursprünglich von Bruno Durrer ins Leben gerufenen Berg-Rettungs-Medizin-Tagung (BRM-Tagung) in Interlaken zu organisieren.



Impressionen von der Tagung «Klimawandel im Gebirge»



MADE WITH



Welcome to nature



Die trollveggen-Kollektion

Für Erstbesteigungen und anspruchsvolle Aufstiege.



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

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

NORRØNA

norrøna.com



Speditive Generalversammlung mit Wermutstropfen

Die diesjährige Generalversammlung ging – nach der spannenden Tagung wie von allen gewünscht – mit noch knapp drei Dutzend Mitgliedern zügig über die Bühne. Die von Michael Bigger präsentierte Jahresrechnung 2022 zeigt einen Gewinn von 6384 Franken und wurde einstimmig angenommen. Das SGGM-Eigenkapital hat damit 80'000 Franken erreicht. Für das Jahr 2024 waren bis zur Generalversammlung Einnahmen von rund 400'000 Franken und Ausgaben von 390'000 Franken budgetiert.

Im ablaufenden Jahr erfüllten schliesslich 27 Personen die Voraussetzungen für das International Diploma in Mountain Medicine und 28 Personen erfüllten die Voraussetzungen für den Erhalt des International Diploma in Expedition and Wilderness Medicine. Sieben Diplomantinnen und Diplomanden konnten an der GV das Diplom persönlich entgegennehmen (siehe Kasten unten). Den Wermutstropfen der diesjährigen Generalversammlung präsentierte Corinna Schön zum Abschluss der Veranstaltung: Die langjährige Präsidentin informierte Vorstand und Plenum darüber, dass sie im Herbst 2024 nach neun Jahren das Präsidium der SGGM zur Verfügung stellt und zurücktreten wird. Obwohl die Suche nach ei-

nem neuen Präsidium nicht einfach wird und die unerfreuliche Tatsache mit Bedauern zur Kenntnis genommen wurde, sei Corinna Schön auch schon an dieser Stelle für ihren unermüdlichen Einsatz und das immense Engagement gedankt.



Grosser Dank ist gewiss: Corinna Schön bei der Würdigung ihrer Arbeit im abgelaufenen Jahr.

Unsere Diplomanden 2023

International Diploma in Mountain Medicin DIMM (D)

Adam Yannick, Armbruster Philipp, Bircher Rahel, Fendandez Lopez Elena, Gossler Tobias, Kirch Stephanie, Kömeda Miriam, Kummer Marie-Charlotte, Lindner Micha, Micallef Patrick, Minck Michael, Proto Alice, Püntener Olivia, Roffler Sereina, Scholten Jérôme, Schürpf Julia, Seeberg Stella, Sutter Cyril, Wüthrich Roman

International Diploma in Mountain Medicin DIMM (F)

Héritier Florent, Lagnaux Nicolas, Laurent Marie, Oestreicher Simon, Saen Matthias, Savoy Simon, Sierro Berenice, Wyrsh Dominic

Expedition and Wilderness Medicine 2023

Adam Yannick, Armbruster Philipp, Bauer Thomas, Bircher Rahel, Fendandez Lopez Elena, Gössler Tobias, Héritier Florent, Kirch Stephanie, Kober Benjamin, Kömeda Miriam, Kreissl Anna-Maria, Kummer Marie-Charlotte, Lagnaux Nicola, Laurant Marie, Lindner Micha, Micallef Patrick, Michelsen Barblin, Minck Michael, Oestreicher Simon, Pelkner Fabian, Püntener Olivia, Roffler Sereina, Saen Matthis, Savoy Simon, Scholten Jérôme, Schürpf Julia, Wolff Stefan, Wüthrich Roman



Zu Recht stolz auf die SGGM-Diplome und an der Generalversammlung anwesend (in alphabetischer Reihenfolge):

Philipp Armbruster, Thomas Bauer, Florent Héritier, Stephanie Kirch, Miriam Kömeda, Barblin Michelsen (nicht auf dem Foto), Cyril Sutter.



SGGM | SSMM

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

T+ TISSOT

FOCUS FORWARD



TISSOT T-TOUCH CONNECT SPORT



Rapport du cours d'été de la SGM

«La médecine s'épanouit même en montagne»

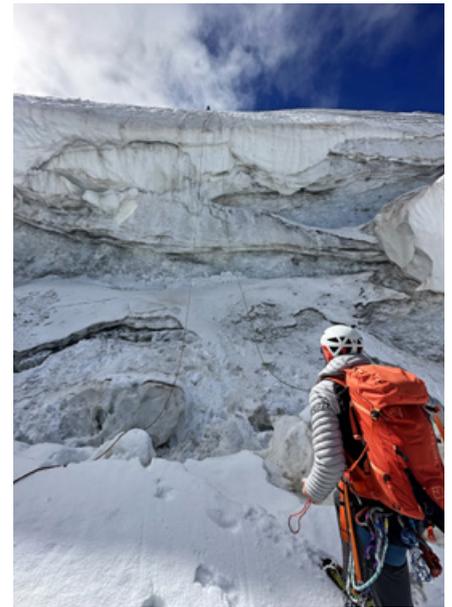
La majesté des montagnes a toujours attiré les aventuriers, les amoureux de la nature et, bien sûr, les professionnels de la santé. Cette année, nous avons eu la chance de participer au cours d'été de la SSMM, une expérience éducative fascinante qui nous a ouvert les yeux sur les défis médicaux posés par cet environnement à couper le souffle.

Par Aurélien Verdon et Benoit Henry

Pour la première fois, la semaine s'est déroulée au Refuge du Val d'Arpette, avec pour commencer deux journées de théories. Les instructeurs ont partagé leurs expériences personnelles et ont mis l'accent sur l'importance de la préparation physique, mentale et médicale en milieu montagneux. Un aspect crucial de la médecine de montagne est la compréhension des problèmes de santé liés à l'altitude.

Nous avons ensuite été séparés en groupes et à travers divers workshops, nous avons pu profiter de l'enseignement des guides pour améliorer nos techniques de montagne et pratiquer différents scénarios de sauvetage improvisés en montagne. Nous avons appris à immobiliser des patients traumatisés et à évacuer des blessés en utilisant du matériel à disposition. Après un examen théorique, nous avons eu le plaisir de monter sous la pluie en direction de la cabane d'Orny où nous avons passé les deux nuits suivantes. Le sixième jour, nous nous sommes levés aux aurores et nous sommes partis en groupes pour une course d'une journée sur glacier. Certains d'entre nous ont eu le plaisir d'expérimenter les chutes en crevasses, mais nous étions alors bien armés pour gérer ces situations. La chance était avec nous car nous avons eu une magnifique météo et en avons pris plein les yeux. Revenus à la cabane, nous avons pu fêter cette magnifique journée ainsi que l'anniversaire du gardien arrosé de Genépi.

La semaine s'est conclue par une démonstration du secours hélicoptéré par la REGA.



En fin de compte, cette semaine au cours de médecine de montagne a été une aventure éducative inoubliable. Elle nous a rappelé que la médecine ne se limite pas aux murs d'un hôpital, mais s'étend jusqu'aux sommets enneigés et aux cols escarpés. Si vous avez déjà rêvé de combiner votre passion pour la médecine avec votre amour de la montagne, qu'importe votre niveau de connaissance, cette formation est un moyen exceptionnel d'y parvenir.

deutsche Version →

HIMALAYA TOURS



Wir haben selber viele Jahre im Himalaya verbracht, sprechen lokale Dialekte und organisieren Reisen «off the beaten track».



Rückblick des Sommerbasiskurses für Gebirgsmedizin

«Medizin ist beweglich und lebt – auch am Berg»

Schon immer haben die majestätischen Berge Abenteurer, Naturliebhaber und natürlich auch Angehörige der Gesundheitsberufe angezogen. Dieses Jahr hatten wir die Gelegenheit, am Sommerkurs der SGGM teilzunehmen – eine faszinierende Erfahrung, die uns die Augen für die medizinischen Herausforderungen dieser atemberaubenden Umgebung öffnete.

Von Benoit Henry und Aurélien Verdon

Der Kurs begann mit zwei Tagen Theorie, die zum ersten Mal im Refuge du Val d'Arpette stattfand. Die Ausbilder teilten uns ihre persönlichen Erfahrungen mit und hoben die Wichtigkeit, der körperlichen, mentalen und medizinischen Vorbereitung auf die Bergwelt, hervor. Das Verständnis der höhenbedingten Gesundheitsprobleme ist ein entscheidender Aspekt der Bergmedizin.

Nach zwei sehr lernintensiven Tagen wurden wir in Gruppen eingeteilt und in verschiedenen Workshops konnten wir Bergtechniken erlernen und verschiedene Szenarien der Bergrettung üben. Wir lernten, wie man Traumpatienten und ihre Brüche ruhigstellt und immobilisiert und wie man Verletzte mithilfe der Bergausrüstung evakuiert. Nach einer Theorieprüfung stiegen wir im Regen zur Orny-Hütte auf, wo wir die nächsten beiden Nächte verbrachten.

Am sechsten Tag standen wir bereits in den frühen Morgenstunden auf und

brachen, nachdem wir in der Hütte gefrühstückt hatten, in Gruppen zu einer ganztägigen Tour auf. Das frühe Aufstehen hatte sich absolut gelohnt: Wir wurden mit einem unglaublichen Sonnenaufgang über dem Gletscher belohnt. Einige von uns durften während dieses Tages erleben, was es bedeutet aus einer Gletscherspalte gerettet zu werden. Diese Erfahrung schulte uns mit solchen Situationen umzugehen. Wir hatten Glück, denn wir hatten herrliches Wetter und bekamen viel Interessantes zu sehen. Zurück in der Hütte stiessen wir auf diesen wunderschönen Tag und den Geburtstag des Hüttenwarts mit Genepi an.

Am nächsten Tag konnten wir noch einige Stunden klettern, bevor wir ins Tal absteigen mussten. Die Woche endete mit einer Demonstration der Helikopterrettung durch die REGA.

Alles in allem war diese Woche ein unvergessliches Bildungsabenteuer. Sie erinnerte uns daran, dass die Medizin nicht auf die Mauern eines Krankenhauses beschränkt ist, sondern sich bis zu den schneebedeckten Gipfeln und steilen Pässen erstreckt. Wenn Sie also schon einmal davon geträumt haben, Ihre Leidenschaft für die Medizin mit Ihrer Liebe zu den Bergen zu verbinden, dann ist dieser Kurs, unabhängig von Ihrem Wissensstand, eine aussergewöhnliche Möglichkeit, dies zu erreichen.





Im Leben akkumulierte UV-Strahlung begünstigt Hautkrebs-Erkrankungen

«Vorsicht zahlt sich aus – aber erst später . . .»

Die Haut ist unser grösstes Organ und als solches komplizierter und cleverer aufgebaut, als wir gemeinhin annehmen. Wir tragen sie zu jedem Anlass und sie begleitet uns während des ganzen Lebens – ohne dass wir sie deshalb besonders verwöhnen. Die Haut ist robust, bis zu einem gewissen Grad selbstheilend und zuverlässig. «Ganz alleine lassen dürfen wir sie trotzdem nicht, denn beim Schutz vor UV-Strahlung braucht sie unsere Hilfe», sagt die Dermatologin Therese Rinderknecht. Sie erlebt als Oberärztin der Dermatologie-Abteilung des Kantonsspitals Aarau hautnah die Folgen von übermässiger, ungeschützter Sonnenexposition. Im Gespräch mit dem «Forum Alpinum» erläutert Therese Rinderknecht, weshalb sie Bergsportlern einen konsequenten Sonnenschutz empfiehlt.

Interview: Tommy Dätwyler, Fotos: zvg/KSA

Forum Alpinum: Therese Rinderknecht, die Zahl der in der Schweiz an Hautkrebs erkrankten Personen ist – trotz Aufklärungskampagnen – tendenziell am steigen. Wird der Sonnenschutz in der Schweiz grundsätzlich zu wenig ernst genommen?



Therese Rinderknecht: Die meisten an Hautkrebs erkrankten Patienten sind älter und haben in ihrem Leben wenig bis gar nicht auf Sonnenschutz geachtet, man war sich früher des Hautkrebsrisikos auch weniger bewusst. Jüngere Patienten sind generell besser informiert und vor allem junge Frauen schützen sich

vor der Sonne vordergründig auch, um einer vorzeitigen Hautalterung entgegenzuwirken.

Outdoorsportler sind – sowohl im Sommer aber auch im Winter beim Schneesport – UV-Strahlen besonders ausgesetzt. Sind Wintersporttreibende, Bergsteiger und SkitourenfahrerInnen, Kletternde oder die ganze Wandergemeinschaft bei ihrem Hobby – erst recht in grossen Höhen – einem grösseren Risiko aussetzen?

Ja. Die Sonnenstrahlung ist in der Höhe intensiver. Dazu kommt in den Bergen die Reflexion der Strahlen durch Schnee und Wasser. Als Bergsportler schwitzt man, was den Sonnenschutz verringert, wenn man sich nicht häufig erneut eincremt.

Wieso müssen wir uns überhaupt vor der Sonne schützen, wie entsteht Hautkrebs?

Hautkrebs entsteht durch Mutationen in der Erbsubstanz der Zellen (DNA). Als wichtigster Risikofaktoren für die meisten Hautkrebs-Arten gilt UV-Strahlung, welche durch die Sonne oder im Solarium auf uns einwirkt. UV-Strahlung führt zur Schädigung der DNA. Beim weissen Hautkrebs spielt vor allem die über die Jahre akkumulierte UV-Strahlung eine Rolle und weniger die Intensität der Sonnenexpositionen. Starke Sonnenbrände spielen für gewisse Arten von schwarzem Hautkrebs eine Rolle, daneben

gibt es aber auch schwarzen Hautkrebs, der in chronisch sonnenexponierter Haut bevorzugt entsteht.

Das Zuhause wird gegen Einbruch gesichert, das Velo abgeschlossen und der Velohelm gehört zur Grundausrüstung, die Sonnencreme vergessen wir grosszügig. Wieso verhalten sich in Ihren Augen viele Menschen so unvorsichtig?

Wie den hohen Blutdruck spürt man auch die schädliche Sonnenstrahlung nicht, ausser man verbrennt sich. Viele haben auch Angst vor einem Vitamin D-Mangel. Hier geht man aber davon aus, dass man sich für eine ausreichende Bildung je nach Jahreszeit und Hauttyp täglich zwischen 10-60 Minuten an der Sonne aufhalten soll. Vitamin D wird jedoch auch über die Nahrung aufgenommen oder kann in Form von Tropfen zugeführt werden.

Würden sie als Dermatologin dieses Verhalten als «fahrlässig» bezeichnen?

Wenn man sich regelmässig einen Sonnenbrand holt oder ins Solarium geht, finde ich das fahrlässig.

Wie schützen wir uns sinnvoll und effizient vor zuviel schädlichen Sonnenstrahlen?

Am wichtigsten ist es, überhaupt an Sonnenschutz zu denken. Geeignet hierfür sind Kleidung mit UV-Schutz, ein Sonnenhut mit einem breiten Rand und Sonnencreme mit mindestens Schutzfaktor 30 für die unbedeckte Haut. Sonnencreme sollte man im Tagesverlauf regelmässig erneuert auftragen, v.a. wenn man viel schwitzt oder baden geht. Natürlich gehört auch die Sonnenbrille mit UV-Schutz dazu.

Es sind nicht alle Personen gleich stark gefährdet. Welche Faktoren erhöhen das Risiko an Hautkrebs zu erkranken zusätzlich?

Personen, die ein beeinträchtigtes Immunsystem haben, beispielsweise Organtransplantierte, die Medikamente gegen die Organabstossung nehmen müssen, haben ein stark erhöhtes Risiko vor allem für weissen Hautkrebs. Zudem spielt der Hauttyp eine gewisse Rolle: Personen, deren Haut nur rot und nicht braun wird, haben ein erhöhtes Risiko.

«Sonnenschutz ist eine wichtige Massnahme bei der Prävention von Hautkrebs»

Therese Rinderknecht, Oberärztin/Dermatologin Kantonsspital Aarau KSA

Daneben gibt es noch seltene genetische Syndrome, die für Hautkrebs prädisponieren. Personen, die schon einmal einen Hautkrebs hatten, oder bei denen es Hautkrebsfälle in der Familie gibt, können ebenfalls ein erhöhtes Risiko haben. Viele auffällige Pigmentflecken und Solariumbesuche stellen weitere Risikofaktoren dar.



Sind alle Hauttypen gefährdet oder schützt «dunkle Lederhaut» sogar vor zuviel UV-Strahlen?

Personen mit heller Haut, hellen Augen und blonden oder roten Haaren sind gefährdeter als dunkelhäutige, aber Hautkrebs kann bei jedem Hauttyp auftreten. Gebräunte Haut ist minimal besser vor einem Sonnenbrand geschützt als ungebräunte, jedoch werden mit einer Bräunung nicht DNA-Schäden verhindert. Es gibt keine «gesunde Bräune».

Haben Kinder ein höheres Risiko für UV-bedingte Hautschäden und -Irritationen?

Kinder sollte man definitiv gut vor der Sonne schützen. Man geht davon aus, dass v.a. Sonnenbrände in der Kindheit zu einem erhöhten Risiko für schwarzen Hautkrebs führen.

Wann ist braun noch gesund?

Gar nie. Dass die Haut braun wird, ist bereits Ausdruck einer DNA-Schädigung.

Wo liegt der Unterschied zwischen hellem und dunklem Hautkrebs und wie gefährlich sind solche «Schädigungen»?

Beim sogenannten weissen Hautkrebs gibt es grob eingeteilt die Basaliome und die Spinaliome, welche mit Abstand die häufigsten Hautkrebsformen darstellen. Basaliome (Basalzellkarzinome) machen praktisch nie Ableger. Bei den Spinaliomen (spinozellulären Karzinomen) kann es selten zu Ablegern in Lymphknoten, sehr selten auch in inneren Organen kommen. Für diese beiden Hautkrebsarten ist vor allem die über Jahre akkumulierte Sonnenschädigung der Haut relevant, meistens sind ältere Patient*innen betroffen und überwiegend finden sich diese Krebse im Gesicht, an der Kopfhaut oder an den Händen, also dort, wo die Sonne im Verlauf des Lebens am meisten eingewirkt hat. Basaliome und Spinaliome werden primär operativ behandelt.

Sehr häufig sind auch Hautkrebsvorstufen (aktinische Keratosen), welche noch nicht Krebs-artig sind, sich jedoch dazu entwickeln können. Auch diese finden sich am häufigsten am Kopf. Diese Vorstufen können sich noch von selber zurückbilden, eine

Behandlung ist nicht immer nötig. Der schwarze Hautkrebs (Melanom) ist seltener, aber gefährlicher. Beim Mann findet er sich am häufigsten am Rücken, bei den Frauen an den Beinen. Der schwarze Hautkrebs kann abhängig von seiner Dicke auch Ableger machen und tödlich verlaufen. Je später ein Melanom festgestellt wird, desto schlechter ist die Prognose, wobei es heute auch für fortgeschrittene Stadien gute Therapien gibt.

Bei einigen Typen von schwarzem Hautkrebs sind häufige Sonnenbrände ein Risikofaktor, bei einigen eher die kumulative Sonnenschädigung.

Wann ist bei Hautveränderungen der Besuch beim Arzt angezeigt?

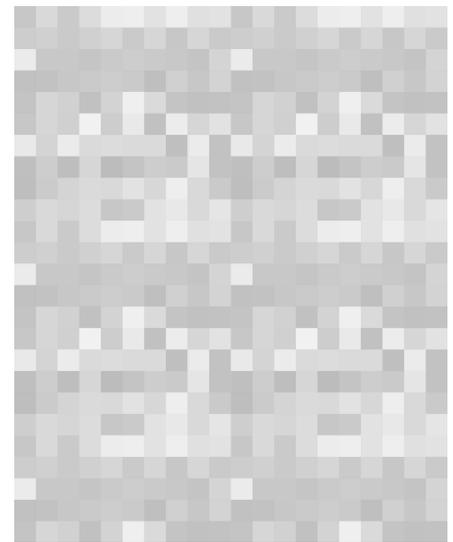
Bei nicht heilenden «Wunden» oder schorfigen Stellen vor allem im Gesicht oder an der Kopfhaut, bei Hautveränderungen, die spontan oder nach leichter Verletzung bluten, bei schnell wachsenden Veränderungen. Vorstufen von weissem Hautkrebs finden sich meistens im Gesicht und an der Kopfhaut, vor allem bei Herren mit Glatze, diese lassen sich als raue oder auch stärker verhornte Stellen tasten.

Auf was sollte man bei Sonnenschutzcreme achten, was bedeutet Lichtschutzfaktor?

Wichtig ist, sich überhaupt einzucremen, und die Sonnencreme immer wieder erneut aufzutragen, wenn man geschwitzt hat, im Wasser war oder sich abgetrocknet hat. Die meisten benutzen mengenmässig zu wenig. Der Lichtschutzfaktor bezeichnet der Anteil der UVB-Strahlung, der die Haut erreicht. Mit LSF15 erreicht 1/15 der Strahlung die Haut, anders gesagt werden hiermit 93% der Strahlung «gefiltert». Bei LSF30 sind es 97%, bei LSF50 99%. Man sieht also, dass der Unterschied von LSF30 zu LSF50 gar nicht so hoch ist. LSF30 bedeutet nicht, dass man sich mit der Sonnencreme 30 mal länger an der Sonne aufhalten kann, bis man einen Sonnenbrand bekommt. Der LSF sagt auch nichts über den Schutz vor UVA-Strahlung aus, welche ebenfalls verantwortlich für Hautschäden ist. Man sollte also eine Sonnencreme auswählen, die vor UVB und UVA schützt (sog. Breitspektrum).

Was ist der Unterschied von mineralischem und chemischem Sonnenschutz?

Mineralische (oder physikalische) Sonnencremen enthalten Substanzen, die UV-Strahlen reflektieren. Chemische Sonnencremen absorbieren UV-Strahlen. Mineralische Sonnencremen wirken sofort nach dem Auftragen, chemische Sonnencreme erst nach ca. 20 Minuten. Diese müssen daher mit Vorlaufzeit eingeschmiert werden. Wirksam sind beide gleich, mineralischer Sonnenschutz hinterlässt manchmal einen weissen Film.



Die vielen roten Flecken entsprechen Hautkrebsvorstufen (aktinischen Keratosen).

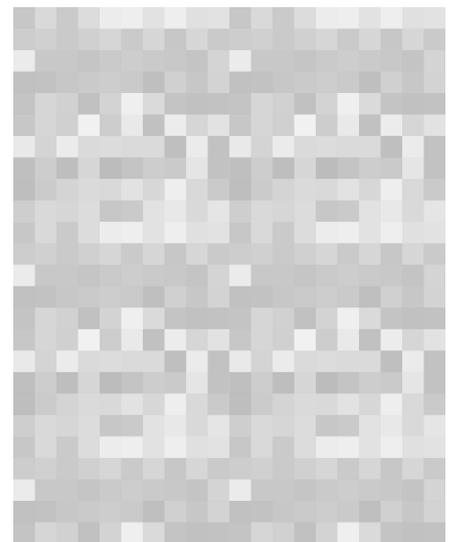


Bild einer Kopfhaut mit Hautkrebsvorstufen (aktinische Keratosen).

EXPED

REFINED GEAR
FOR ADVENTURE



COULOIR 30 | 40

Wintertouren-Rucksack mit Rückenzugriff

- › für Wintertouren entwickelt
- › rezyklierte Aussen-Materialien
- › Produkt mit Klimaschutzbeitrag

Jedes Detail ist für den Einsatz im Schnee optimiert. Damit das Tragesystem des Rucksacks trocken bleibt, wenn man ihn in den Schnee legt, erfolgt der Zugriff von hinten über den 270° Reissverschluss des Rückenteils oder eine raffinierte Toploader-Öffnung von der Trageseite her. Skier, Snowboard oder Schneeschuhe können einfach aufgebunden werden. Alle Fächer sind auch mit Handschuhen leicht zugänglich und einfach bedienbar. Auch als «Wmns»-Version erhältlich.

Nachhaltig: rezyklierte, bluesign zertifizierte Stoffe und PFAS frei.





Trabzon, Türkei. 19.–22.9.2023

Treffen der medizinischen Kommission des Weltkletterverband (MedCom UIAA)

Zum ersten Mal trafen sich die Mitglieder der medizinischen Kommission des Weltkletterverbandes (MedCom UIAA) im September 2023 in der Türkei. Das Treffen fand im Rahmen der Jahresversammlung der UIAA in Trabzon am schwarzen Meer statt.

Text und Fotos: Urs Hefti, Präsident MedCom UIAA

Die mittlerweile alle hybrid geführten Sitzungen erlauben eine Teilnahme aus weit entfernten Regionen der Welt per Zoom, aber sichern nach wie vor auch den persönlichen Austausch vor Ort. Interessante Gespräche konnten insbesondere mit Mitgliedern aus Iran und der Türkei geführt werden, welche sonst kaum an einem solchen Anlass teilnehmen können, sei es aus politischen, aber natürlich auch aus ökonomischen Gründen. Ein Vertreter aus Iran reiste per Bus an, er war 24 Stunden unterwegs!

Die MedCom UIAA hat diverse Projekte abschliessen können, darunter auch das sehr erfolgreiche Thema «Woman at Altitude», die Papers sollten in den nächsten Wochen publiziert werden.



In Trabzon anwesend Mitglieder der MedCom UIAA aus Iran, Türkei, Taiwan, Schweiz, Australien, England.

Ein neues Thema unter Leitung von Matthias Hilty wird die Überarbeitung der Empfehlungen für Kinder in der Höhe sein.

Höhepunkte für das Jahr 2024 sind ein Ausbildungskurs, der im Rahmen des erstmals in Argentinien stattfindenden UIAA-Treffens durchgeführt wird. Referenten und Bergführer werden aus Südamerika und aus den Reihen der MedCom UIAA vor Ort Bergsteiger aus Südamerika ausbilden.

Ein grosses Thema war in der Türkei die ehrenamtliche Arbeit, welche in solchen Organisationen geleistet wird. Leider sind immer weniger junge Ärztinnen und Ärzte bereit, sich in solchen Organisationen zu betätigen. Persönlich erlebe ich die ehrenamtliche Arbeit als zutiefst bereichernd, hochspannend und es gibt mir die Möglichkeit, international Kontakte knüpfen zu können und mich intellektuell mit vielen neuen Themen beschäftigen zu dürfen.



Unser sympathischer und hervorragender Gastgeber, der plastische Chirurg Erhan Almedar, vor einer Mezze* Auswahl

*Mezze: Art des Servierens von meist orientalischen Vorspeisen



Ausflug ins Hinterland von Trabzon, wo viele Schwarzbären leben.



Sommerkurs Gebirgsmedizin 2023

Von Bergen, Barbie und Regengummimischung

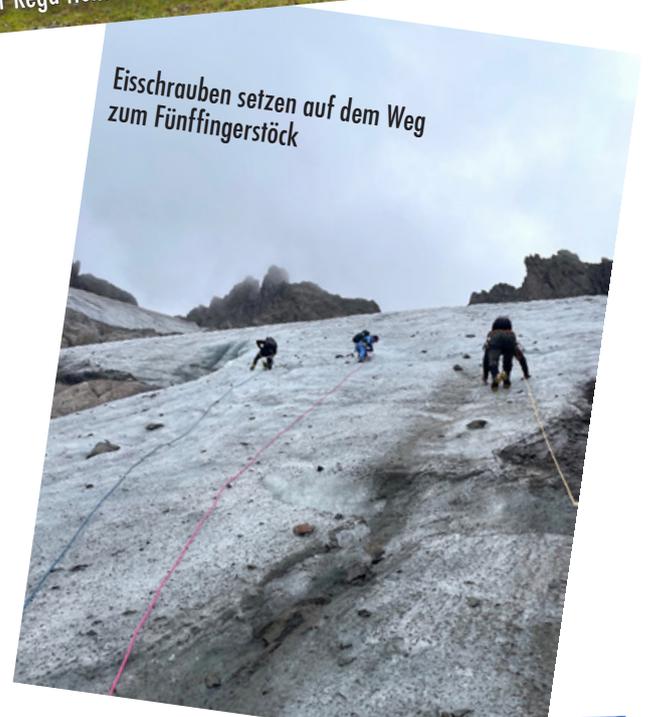
Kurs-Rap und Fotos: Elena Hofmann

Es ist Samstag, der 16. September,
für über 60 Teilnehmer
aus der ganzen Schweiz heisst es
auf zum Steingletscher.
Zwischen Titlis und dem Tierberg
am Sustenpass,
soll er stattfinden, der Sommerkurs Gebirgsmedizin,
mit jeder Menge Lehre und Spass.
Hierfür unerlässlich unsere Bergführer
aka Klassenlehrer,
und die Kursleitung,
ohne die es nicht möglich gewesen wäre —
Isabel Danioth, Carla Rohner und Pädi Hediger.



Obligatorisches Gruppenfoto vom diesjährigen Sommerkurs
nach der Rega Helidedemonstration

Also starteten wir die Woche vollzählig,
keiner war zu spät, wirklich einzigartig,
alle pünktlich am Hotel mit viel Gepäck.
Auf der Terrasse noch schnell
einen Kaffee mit Gebäck
und dann ging sie los,
die Reise in die höchsten Berge der Welt.
Für Geschichten aus Nepal und dem Himalaya,
waren super Referenten mit spannenden Vorträgen da.
Aktuelles zu HACE, HAPE und der akuten Bergkrankheit,
die Höhe, das steht fest, wird für so manchen zum Leid.
Doch am Ende der zwei Theorietage
mit Erklärungen zu Rettungsnetz,
Seil und Trage
wussten wir die Antwort schon:
Bei AMS im Zweifel immer Cortison.



Eisschrauben setzen auf dem Weg
zum Fünffingerstock

Am Montag hiess es endlich raus
nach Sonne satt am Wochenende
nun kalt, nass und grau.
Aber Klettern bei schönem Wetter
kann natürlich jeder.
Besser vier Stunden klatschnass an der Wand,
kalt und weiss die Hand
am rutschigen Stein,
mit der richtigen Regengummimischung an den Schuhen,
wirst du dennoch unschlagbar am Fels sein!

Dem Regen zum Trotz
zerbrach sich der ein oder andere den Kopf
über all diese Knoten.



Den Sturzfaktor verstehen lernen, natürlich mit Barbie und
Ken, mit wem denn sonst?



Vorbereitung auf die grosse Abschlussübung:
Üben verschiedener Rettungstechniken am Berg



Bei bestem Wetter über den
Steingletscher bis auf den
vorderen Tierberg



Eine super Abschlussübung mit
tollen Teamleistungen – natürlich
konnten alle Opfer gerettet und
sicher abgeseilt werden

Prusik, Achter und Halbmastwurf,
wieso bin ich hier, was tue ich eigentlich in diesen Kurs?
Dank der Klassenlehrer und ihrer Geduld
waren kurze Zweifel schnell vergessen
und am nächsten Tag alle bereit,
das neue Wissen bei spannenden Workshops zu testen.
Gerettet wurden die Profis von der Rega,
für uns Teilnehmer waren Barbie und Ken da.
Seillänge und Sturzfaktor,
Gamsbockgriff und die selbst gebaute Rucksacktrage,
alles Wissen und Können holten wir vor,
am Vierten dieser spannenden Tage.

Nun war es endlich soweit,
die Meute war bereit,
frei gelassen zu werden
und das Wissen anzuwenden in den Bergen.
Auf den vorderen Tierberg über
Stein- oder Steilimigletscher
mit Übungen zu Eis, Firn und
dem Schweizer Flaschenzug,
begleitet von Gletscherbachgeplätscher
und Sonne, davon heute genug.
Auch nördlich vom Sustenpass gelegen
Fünffingerstock und Grassen,
kein Gipfel war vor uns sicher,
das Bergsteigen konnten wir nicht lassen.

An dieser Stelle geht ein Dank
an Thomas und sein Team,
ohne deren Sandwiches,
Obst und Riegel
das Bergsteigen unmöglich gewesen wäre.
An jedem Abend vier fantastische Gänge,
am Morgen regelrecht Gedränge
um sie zu ergattern, die frisch
geschälten Rüebli to go,
Verpflegung jeden Tag auf höchstem Niveau.

Mit Rüebli in der Tasche zur Abschlussübung,
diese war ein grosser Erfolg,
aufgrund perfekter Vorbereitung
durch Bergführer und Kursleitung.
Die Teams gaben Alles und überzeugten bei der Rettung,
nicht zuletzt beim Abseilen am Ende
im nassen steinigen Gelände.
Einmal mehr ein grosser Dank an alle freiwilligen
Opfer, Helfer und Retter,
Team work makes the dream work
egal bei welchem Wetter.

Merci vielmals für die super Woche!

Für Frühaufsteiger.

Wir teilen deine Leidenschaft für kalte Morgen
und verschneite Hänge. Freu dich auf eine grosse
Auswahl an hochwertigen Produkten und auf einen
kompetenten wie leidenschaftlichen Service.
Wir leben Bergsport.

baechli-bergsport.ch

SEIT 1974



BÄCHLI
BERGSPORT



Schneetourenbus 23/24: Start in die 6. Saison

Wenn nur mit dem Auto erreichbar: SCHNEETOURENBUS

Mitte Dezember ist der Schneetourenbus in die 6. Saison gestartet. Der vom SAC und vom Verkehrs-Club der Schweiz angebotene Service folgt einer grossen Nachfrage und ermöglicht es den Bergsporttreibenden, die gesamte Strecke vor und nach einer Tour mit dem öffentlichen Verkehrsmittel zurückzulegen. «Die Bergregionen leiden unter den negativen Folgen des hohen Autoverkehrs», sagt Benno Steiner, Verantwortlicher für den Schneetourenbus beim SAC. Der Bus fährt in seiner sechsten Saison Ziele an, die nur mit dem Auto erreichbar wären. Das Angebot besteht auf den Routen im Val-de-Travers/NE (zwei Strecken), im Diemtigtal/BE, Im Binnental/VS und am Julierpass/GR (zwei Strecken ab Silvaplana und Bivio). Reisende müssen die Plätze online buchen. www.schneetourenbus.ch

«Schneetourenbus» profitiert im Unterschied zu herkömmlichen ÖV-Angeboten nicht von öffentlichen Subventionen. Das heisst, dass jeder einzelne «Schneetourenbus» rentieren muss. Dank der Unterstützung von regionalen Sponsoren, der effizienten Bündelung der



Fahrten und dem Entgegenkommen der Transportunternehmen können die Schneetourenbus-Kundinnen und -Kunden trotzdem von einem günstigen fixen Fahrpreis pro Person profitieren, der weit unter normalen Taxitarifen liegt.

Reservation: Die Fahrt im Schneetourenbus muss reserviert werden. Eine Reservation ist bis am Vorabend um 18:00 möglich. Gefahren wird ab in der Regel ab 2 Personen. Die Mindestzahl an Fahrgästen ist auf der jeweiligen Streckenseite oberhalb des Fahrplans vermerkt.



20 Jahre Höhenmedizinkurs: Jubiläum im vergangenen Herbst auf der Diavolezza mit aufgestellten Kursteilnehmerinnen und -Teilnehmern vor (und auf) dem Piz Palü. (Foto: Benjamin Kober)

BÜCHER FÜR DIE BERGE

WEBER
VERLAG

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



30% RABATT

AUF DAS GESAMTE SORTIMENT MIT
DEM CODE «FORUMALPINUM2024»

NEUHEITEN UND BESTSELLER

aus dem Weber Verlag
und dem SAC Verlag



Bestellungen im Onlineshop
www.weberverlag.ch
oder mit Bestellschein.

Bei Bestellungen im Shop:
Für 30% Rabatt
auf das gesamte Sortiment
den Gutscheincode
«FORUMALPINUM2024»
eingeben.



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



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



Bergsport Winter
ISBN 978-3-85902-488-5
CHF 59.–



Hütten der Schweizer Alpen
ISBN 978-3-85902-487-8
CHF 69.–



Bestellung

Gutscheincode «FORUMALPINUM2024»

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

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

___ Ex. «Bergsport Winter»
ISBN 978-3-85902-488-5, CHF 59.–

___ Ex. «Hütten der Schweizer Alpen»
ISBN 978-3-85902-487-8, CHF 69.–

Name/Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

Portofreier Versand für Bücher. Zzgl. Versandkosten
für Kalender und Postkartenboxen CHF 11.–.

Bestellungen an: Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt,
Telefon 033 336 55 55, mail@weberverlag.ch, www.weberverlag.ch



Mache muesches, aber richtig! Bei der Vorbereitung einer Bergtour gibt es viele Aspekte, die zu berücksichtigen sind. Gut vorbereitet ist, wer sich nicht auf dem falschen Fuss erwischen lässt. Dass dazu auch Routine gehört, versteht sich von selbst. ... auch der «falsche Fuss» muss trainiert werden! Eine spannende Hilfestellung bietet das kürzlich im SAC-Verlag erschienene Ausbildungsbuch «Bergwandern/Alpinwandern – Planung, Technik, Sicherheit». Das Buch vermittelt unzählige neue und spannenden Tipps und Tricks, alles Puzzleteile, die das eigene Wissen und die persönliche Erfahrung am Berg ergänzen und die Sicherheit unterwegs verstärken. *Aber läse muesches!*

Das neue Ausbildungsbuch «Bergwandern/Alpinwandern – Planung, Technik, Sicherheit» vermittelt sämtliche

Das neue Standardwerk zum Berg- und Alpinwandern

Eine Tour geplant? Die Vorbereitung ist die halbe Miete!

Kenntnisse für die sichere Durchführung einer Berg- oder Alpinwanderung. Das neue Standardwerk entstand in enger Zusammenarbeit mit den in diesem Bereich tätigen Fachorganisationen: Beratungsstelle für Unfallverhütung, Schweizer Wanderwege, Schweizer Alpen-Club, Schweizer Bergführerverband, Naturfreunde Schweiz, Alpine Rettung Schweiz, Bundesamt für Sport.

Wie plane ich eine Wanderung Schritt für Schritt? Welche Ausrüstung wird benötigt? Wie bewege und orientiere ich mich im Gelände? Welche spezifischen Anforderungen, Konfliktsituationen und Gefahren gibt es? Diese und viele weiteren Fragen beantwortet das Autorenteam kompetent und gut verständlich. Ergänzt wird das neue Ausbildungsbuch mit Beiträgen zu den Bergen als Natur- und Lebensraum, zum Wetter, zu Gesundheitsaspekten sowie zu rechtlichen Grundlagen. Der Inhalt ist auf 332 Seiten komplett auf die Praxis ausgerichtet und mit 137 Farbfotos und 70 Abbildungen illustriert. Das neue Standardwerk ist Lehr-

buch für das Selbststudium, Grundlage für die Ausbildungen sowie Nachschlagewerk.

Wandervorschläge aller Art finden sich zuhauf in Büchern oder Zeitschriften und auf diversen Plattformen im Internet. Das erstaunt nicht, denn die Studie *Sport Schweiz 2020* weist das Wandern in sämtlichen Altersklassen als beliebteste Sportaktivität aus. Der Frage nach dem «Wie?» wird aber deutlich weniger Aufmerksamkeit gewidmet. Dies obwohl gemäss der Beratungsstelle für Unfallverhütung jährlich über 30'000 Personen beim Wandern verunfallen. Gerade das Wandern in den Bergen stellt gewisse Anforderungen an die Planung und an die Technik. Auf diese Themen legt das SAC-Ausbildungsbuch seine Schwerpunkte. «Bergwandern/Alpinwandern – Planung, Technik, Sicherheit» leistet damit einen wertvollen Beitrag für mehr Freude und Sicherheit für eine der beliebtesten Schweizer Freizeitbeschäftigungen.

In den Bergen übernachten – 13. Auflage «Hütten der Schweizer Alpen»

Der Hüttenführer für alle Fälle

Die neue, 13. Auflage des Schweizer Hüttenführers ist gleichzeitig ein Sammelsurium von «zu Hause in den Bergen» wie auch ein Ratgeber für solche, die neue und traditionelle Sehensuchtorte in den Schweizer Bergen suchen und gerade dort, oder in der näheren Umgebung auch übernachten möchten. Das neue Hüttenbuch der Superlative beschreibt 316 Bergunterkünfte in den Schweizer Alpen, darunter sämtliche SAC-Hütten.

Von der topmodernen Hütte bis zum einfachen Steinhäuschen oder Biwak, dieses attraktive Verzeichnis bietet die perfekte Übersicht über das breitgefä-

cherte Beherbergungsangebot in den Schweizer Alpen. Jede und jeder findet hier seine Unterkunft, sei es für den Familienausflug, die Bergwanderung oder die Übernachtung in einer abgechiedenen Selbstversorgerhütte.

Wer einen Hüttenaufenthalt plant, erhält mit diesem Verzeichnis die perfekt Übersicht zu den Bewartungszeiten, Verpflegungsmöglichkeiten sowie den möglichen Zustiegen. Mit 580 Fotos ist die neueste Ausgabe des traditionellen zweisprachigen (d/f) Hüttenbuches attraktiv bebildert. Ein Einmaleins zum



Hüttenaufenthalt, Tipps für das naturverträgliche Wandern und der direkte Zugang zum SAC-Tourenportal via QR-Codes komplettieren den Inhalt.

Neue Crystal Kollektion



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)





Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
20./21. Januar 2024	Lawinenkurs, Schwarzwaldalp		www.sggm-ssmm.ch
9. – 15. März 2024	Basiskurs Winter, Diesentis	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
18. – 23. März 2024	Refresher-Kurs Winter		www.sggm-ssmm.ch
1. – 4. Juni 2024	Kletterkurs PLUS, Brienz		www.sggm-ssmm.ch
1. – 6. September 2024	Höhenmedizinkurs, Diavolezza (GR)	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
14. – 20. September 2024	Basiskurs Sommerteil, Sustenpass		www.sggm-ssmm.ch
2. November 2024	Bergrettungsmedizinintagung	Ort noch unbekannt	www.sggm-ssmm.ch
2. November 2024	Generalversammlung 2024	Ort noch unbekannt	www.sggm-ssmm.ch



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 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 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 19.00 für deinen Touren-Rucksack. Codewort (bei Bestellung angeben): **SGGM-Angebot**. Gültig bis Ende 2023.

LOWA

simply more...



PERFEKTION KENNT KEINE KOMPROMISSE.
BIS INS KLEINSTE DETAIL OPTIMIERT.

CADIN II GTX MID | MOUNTAINEERING www.lowa.ch

