

FORUM ALPINUM

01-2017



SGGM | SSMM

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

Monika Brodmann zum Tod von Bruno Durrer:

Seite 4

■ Ein schmerzhafter Verlust ...

Ausrüstungspartnerschaften:

Seiten 7+9

■ Unsere Partner 2017-2019

BRM-Tagung in Interlaken:

Seite 10

■ Suizidgefahr bei Bergführern:
Reden ist Gold!

Höhenmedizin am Mount Everest:

Seite 13

■ Spannender Arbeitseinsatz
in Pheriche (Nepal)



Inhalt

- 02 **Inhalt** | Impressum
Ausgabe 01 – Februar 2017
- 03 **Corinna Schön** | Editorial
- 04 **Monika Brodmann** | Zum Gedenken an Bruno Durrer
- 07 **Neue Ausrüstungspartnerschaft** | Vorstellung Lowa Schweiz AG
- 09 **Neue Ausrüstungspartnerschaft** | Vorstellung Schöffel Schweiz AG
- 10 **Tommy Dätwyler** | BRM-Tagung Interlaken
Suizidgefahr bei Bergführern wird unterschätzt
- 13 **Regula Rutz** | Arbeitseinsatz in Nepal
Höhenmedizin in Periche
- 17 **Corinna Schön** | Umfrage
Mit Schwung in die Zukunft
- 18 **Kaspar Meier, Karin Litscher** | Nachruf
In Gedenken an Ramon Meier
- 19 **Die Diplomanden 2016** | Wir gratulieren!
- 20 **Corinna Schön** | ICAR-Kongress 16
- 21 **Urs Hefti** | Für sie gelesen:
Was taugt komprimierende Sportbekleidung?
- 22 **SGGM | SSMM** | Ausschreibung
Kurs Sportklettern und Medizin 2017

Titelseite: Das nepalesische Matterhorn: Ama Dablam (6812m) im Khumbu-Gebiet
(Foto: Regula Rutz)



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

Kassierin / Caissier

Urs Hefti
Email: kassier@sggm-ssmm.ch

Beitritts-Anmeldung / Inscription d'entrée

Sekretariat SGGM
Nadja Fässler, Rotbuchstrasse 49, 8600 Dübendorf
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 – 2017

1. April 2017

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

23, Nr. 1, Februar 2017



SGGM | SSMM

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



Liebes SGGM-Mitglied, liebe Leserin, lieber Leser

Schon wieder und genauso überraschend wie bei Pascale Fluri vor rund einem halben Jahr mussten wir erneut Abschied nehmen von einem besonderen Menschen. Während meiner Kletterferien in Asien erfuhr ich über einen Bekannten vom Tod von Bruno Durrer respektive fragte er mich, ob ich Näheres darüber wüsste. Ich konnte es kaum glauben – schliesslich hatten wir uns wenige Wochen zuvor noch in scheinbar bester Gesundheit in Interlaken an der Bergrettungsmedizinintagung gesehen. Leider bestätigte sich diese Information.

Bruno war nicht nur für die Gesellschaft eine herausragende Persönlichkeit – er war Gründungsmitglied, ehemaliger Präsident, Kursorganisator, Referent und vieles mehr – sondern eine internationale Koryphäe im Bereich der Gebirgsmedizin. Für mich persönlich hatte er aber eine ganz besondere Rolle inne: durch ihn war ich überhaupt erst zur Gebirgsmedizin gekommen. Er war viele Jahre als Kreisarzt für das IRM Bern aktiv gewesen, weshalb ich ihn im Wissen um seine Tätigkeit bei der Air Glacier als Referenten für einen Vortrag angefragt hatte. Im Anschluss an diese Fortbildung bat er mich, bei der BRM 2012 das Thema «aussergewöhnlicher Todesfall (AgT)» zu präsentieren – daran müssten die Teilnehmer immer mal wieder erinnert werden. Ich weiss noch heute, wie ich mir im Rechtsmediziner-Vortragsdress völlig fehl am Platze vorkam. So kam jedenfalls eins zum anderen und so ist es nun heute meine Aufgabe als Präsidentin der SGGM, dieses Editorial zu schreiben.

Doch damit nicht genug: kurz nach dieser traurigen Information erhielten wir auch noch Kenntnis von zwei weiteren Todesfällen. Neben Bruno verstarben mit Ramon Meier ein weiteres Gründungsmitglied sowie mit Peter Christen ein langjähriger SGGM-Kurs-Instruktor. Im Namen des SGGM-Vorstandes drücke ich allen Angehörigen unser herzliches Beileid aus.

Trotz dieser traurigen Anlässe müssen wir jedoch nach vorne schauen – das Jahr 2017 wird für die SGGM, wie bereits angekündigt, mit einigen Neuerungen einhergehen. Seit Anfang des Jahres präsentiert sich die SGGM mit einem «neuen» neuen Logo. Es wäre ja zu schön, wenn einfach mal alles glatt laufen würde – nein, wir mussten erfahren, dass die erste Variante aufgrund des darin enthaltenen roten Kreuzes als quasi geschütztem Symbol so nicht benutzt werden durfte. Also musste das neue Logo noch einmal umgestaltet werden. Anstelle des roten Kreuzes wurde eine EKG-Kurve eingefügt. Nach erfolgreich bestandener Markenprüfung sollten nun hier keine Probleme mehr auftauchen, so dass auch endlich die neue Ausrüstung mit dem neuen Logo bedruckt werden kann. Von den Firmen LOWA und SCHÖFFEL werden wir – das heisst Vorstand, Kursleiter und Bergführer – mit neuer Kleidung ausgestattet werden und freuen uns auf diese ebenfalls neu eingegangene Ausrüstungspartnerschaft.

Ich wünsche uns allen für das Jahr 2017 viele schöne Touren, tolle Kurse und noch viel wichtiger: bleibt gesund!

Herzlich
Corinna Schön, Präsidentin SGGM

Cher membre de la SSMM, chère lectrice, cher lecteur

A nouveau et aussi surprenant que pour Pascale Fluri, il y a environ 6 mois, nous avons du faire nos adieux à un être cher. Pendant mes vacances d'escalade en Asie, j'ai reçu la nouvelle du décès de Bruno Durrer par un de mes collègues me demandant si j'avais plus d'information sur l'événement tragique. Je ne pouvais pas y croire car quelques semaines plus tôt nous nous étions vus en apparence bonne santé à Interlaken dans le cadre de la journée de secours en montagne. Malheureusement, cette information s'est confirmée par la suite. Bruno était non seulement pour notre société une personnalité exceptionnelle – il était membre fondateur, ancien président, organisateur de cours, orateur et beaucoup plus encore – mais aussi un grand spécialiste de médecine de montagne au niveau international. Pour moi, il a joué un rôle particulier car c'est grâce à lui que je suis entrée dans le monde de la médecine de montagne.

En tant que médecin du district, il était durant plusieurs années impliqué à l'institut de médecine légale de Bern (IRM). Sachant qu'il était actif chez Air Glacier je lui avais demandé de faire une présentation à l'IRM. A la suite du colloque, il m'avait demandé de présenter à la Rencontre de Médecine d'Urgence et de Sauvetage en Montagne 2012 le thème de «la mort extraordinaire» - un thème nécessitant régulièrement un rappel pour les membres. Je me souviens encore aujourd'hui, de ce sentiment de ne pas être à ma place en tant que médecin légiste. Mais une chose est venue après l'autre et aujourd'hui c'est mon rôle, en tant que présidente de la SSMM, d'écrire cet éditorial.

Mais ceci n'a pas suffi: peu après cette triste information nous avons reçu la nouvelle de deux autres décès. Avec Ramon Meier un autre membre fondateur est décédé. Nous avons également dû dire nos adieux à Peter Christen qui était durant plusieurs années instructeur aux cours de la SSMM. Au nom de tout le comité de la SSMM je présente aux proches des défunts nos sincères condoléances.

Malgré ces tristes nouvelles nous devons regarder vers l'avant – l'année 2017 sera, comme annoncée, une année avec beaucoup de changements pour la SSMM. Depuis le début de l'année, la SSMM se présente avec son «nouveau» Logo. Ça aurait été trop parfait si tout avait marché comme planifié... Nous avons appris que nous ne pouvions pas utiliser la première version du logo car la croix rouge est un symbole protégé!

C'est pourquoi nous avons dû transformer rapidement le logo. Au lieu de la croix nous avons ajouté une courbe ECG. Après avoir passé l'audit des marques, nous ne devrions plus avoir de problème pour imprimer notre nouveau logo sur l'équipement. Les entreprises LOWA et SCHÖFFEL vont nous – c'est à dire au comité, aux moniteurs des cours et aux guides de montagne – fournir des nouveaux habits de montagne. Nous nous réjouissons de ces nouveaux partenariats pour les équipements.

Pour l'année 2017 je vous souhaite à tous de magnifiques courses, d'excellents cours et le plus important: restez en bonne santé.

Bien à vous,
Corinna Schön, présidente de la SSMM



In Gedanken an Bruno Durrer

«... Schade, dass Du gehen musst, lang vor Deiner Zeit ...»



Seit ich von Bruno's Tod erfahren habe, geht mir dieses Lied von Reinhard Mey nicht mehr aus dem Kopf. Bruno ist am 5. Dezember 2016 nach einem Tauchgang «im Paradies», wie es in der Todesanzeige steht, von uns gegangen. Mit seinen 63 Jahren stand er voll im Leben: Er war Hausarzt in Lauterbrunnen, Notarzt der Air Glaciers, Bergführer, Gebirgsmediziner, Hypothermie-Spezialist, Ehemann von Susanne und Vater von Tom, Dina und Tim. Aber vor allem war er für uns Freund, Pionier und Vorbild.

Wenn wir die Geschichte des jungen Innerschweizer hören, der Medizin studierte, Bergführer und danach einer der weltweit berühmtesten Bergrettungsmediziner und Hypothermie-Spezialisten wurde, sieht es nach einer «fadegrade» Karriere aus. Bruno war von den Bergen fasziniert und fand die perfekte Kombination von Medizin und Bergen im Lauterbrunnental im Berner Oberland. Er baute das «Dokterhus» mit der Praxis im Erdgeschoss und dem Haus für die fünfköpfige Familie direkt darüber. Er wurde der Talarzt, bei dem die Patienten immer wieder mehr Zeit und Geduld für ihren Arztbesuch brauchten: Plötzlich musste Bruno auf einen Heli-Einsatz, und niemand wusste, wann er zurückkommen würde. Aber seine Patienten hatten ein Nachsehen mit ihrem «Dokter»: Sie wussten, dass es nicht selten um Leben und Tod ging, und

dass er auch für sie da sein würde, wenn sie einen Notfall hatten – auch ausserhalb der Bürozeiten.

Nebst seiner Praxistätigkeit und seiner Familie war Bruno von jung an der Gebirgsmedizin verbunden: Er verfasste seine Dissertation zum Thema akzidentelle Hypothermie, publizierte die ersten und für viele Jahre die wichtigsten

**«... So wie ich die Dinge seh, tut's Dir selbst schon leid.
Einfach so hinauszugeh'n, hast Du mal bedacht,
was dein Fortgeh'n uns, mein Freund,
für einen Kummer macht...»**

Richtlinien zur praeklinischen Beurteilung und Behandlung von Lawinenopfern und unterkühlten Patienten, veröffentlichte während seiner Vorstandstätigkeit bei der Internationalen Kommission für Alpines Rettungswesen IKAR unter anderem zusammen mit Urs Wiget viele praktisch orientierte Empfehlungen zum Verhalten im Gebirge und war Vorstandsmitglied der ISMM (International Society of Mountain Medicine) und der Medizinischen Kommission der UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme). Es verwundert deshalb kaum, dass Bruno einer der Gründungsväter der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin und der Gründer der Gebirgsmedizin-kurse in der Schweiz war, zusammen mit Urs Wiget, Hans Jacomet, Bruno Honegger, Bruno Jelk, Tom Zwahlen und vielen anderen. Er bildete Bergführer aus und entwickelte für sie eine spezielle Apotheke. Mit seiner ansteckenden Begeisterung für die Gebirgsmedizin motivierte er viele jüngere KollegInnen, in die Nische Gebirgsmedizin und Gebirgsnotfallmedizin einzusteigen.

Durch seine Vorstandstätigkeit in internationalen Organisationen entstanden Freundschaften in Europa, Asien und Nord- und Südamerika. Viele davon sind bis heute geblieben. In den letzten Jahren hat sich Bruno zusammen

**«... Schade, dass Du gehen musst, ausgerechnet heut',
dabei hättest Du Dich so an dem Bild erfreut.
Wie die Freunde um Dich steh'n, und wie sie verstört
Witzchen machen, damit man keinen sich schneuzen hört...»**

mit seinen Rotarierkollegen für das Pasang Lhamu Nicole Niquille Spital in Lukla am Fuss des Everest eingesetzt und so eine Verbundenheit weiter geführt, die unter anderem einem jungen Sherpa namens Ang Tshering eine medizinische Karriere ermöglichte. Ich lernte Ang kennen, als wir den ersten Arzt für das neue Spital in Lukla suchten.



In einem Bewerbungsgespräch erzählte er, dass er dank ein paar Schweizern, die mit seinem Vater auf Expedition gewesen waren, habe studieren können. Und einer davon war Bruno gewesen. Ang Thsering Sherpa wurde der erste Arzt im Spital Lukla und arbeitet nun als Orthopäde in Südafrika. Er blieb der Familie Durrer treu und besuchte sie immer wieder in Lauterbrunnen.

In den letzten zwei, drei Jahren versuchte Bruno einer jüngeren Generation Platz zu machen: «Jetzt müen diä Jungä a d'Seck» war immer wieder von ihm zu hören. Schon vor längerer Zeit hatte er die von ihm aufgebauten und über zehn Jahre organisierten Gebirgsärztekurse an Bruno Honegger und mich weitergegeben. Und am 12. November 2016 – rund drei Wochen vor Bruno's Tod - fand zum ersten Mal die Bergrettungsmedizinintagung in Interlaken mit Alex Kottmann als OK-Präsident statt. Bruno genoss den Anlass sichtlich. Auch als Hausarzt wollte er seine Praxis an jüngere KollegInnen weitergeben. Trotz des eigentlich sehr attraktiven Settings der Praxis im Berner Oberland konnte er aber keine Nachfolge finden. Niemand wollte auf die Länge der Hausarzt des Jungfraujoch sein, der Rettungsarzt, der viel Verständnis für die risikofreudige internationale Community der BASE Jumpers hatte, oder der Berater von Bergführern, die jederzeit einen Ratschlag erhielten, wenn sie mit dem Satellitentelefon aus irgendeinem Winkel der Erde einen medizinischen Ratschlag brauchten.

Bruno hatte viele Freunde. Er hatte eine grosses Herz und verstand es mit seiner positiven Ausstrahlung viele Menschen für sich zu gewinnen. Er war ein «Chrampfer», aber er fand auch Zeit für ein Glas Wein und ein gutes Gespräch. Und so erstaunt es nicht, dass bei der Abdan- kungsfeier in Lauterbrunnen über 850 Leute von ihm Abschied nahmen. An der sehr berührenden Feier am 21. Dezember 2016 wurde ein Lied gespielt, das mich immer an Bruno erinnern wird: «I did it my way» von Paul Anka. Eine Passage daraus passt so sehr zu ihm:

**I've lived a life that's full
I've travelled each and every highway
and more, much more than this
I did it my way**

Danke, Bruno, für all das, was Du bewirkt hast. Wir werden versuchen, Dein Erbe anzutreten und in Deinem Sinne weiterzuführen.

Monika Brodmann Maeder, Dr.med. et MME
Leitende Ärztin Universitäres Notfallzentrum Inselspital Bern
Ehemalige Leiterin Gebirgsärzte-Basiskurse der SGGM



HIMALAYA TOURS



**Einmalige Reisen, spannende Trekkings auf unbekanntem Routen und phantastische Bergwelt auf dem Dach der Welt.
Infos zu unseren Reisen nach Tibet im neuen Katalog 2017
oder auf unserer Website.**



SGGM-Ausrüstungspartner 2017 – 2019: Portrait Lowa Schweiz AG

Qualität beginnt bei den Produktionsbedingungen

«Ganzheitlich, nachhaltig und fair» – diese Prädikate sind dem CEO der Handelsgesellschaft Lowa Schuhe Schweiz AG in Interlaken, René Urfer, besonders wichtig. Dazu passt auch das Lowa-Engagement als Ausrüstungspartner der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin SGGM. Urfer ist überzeugt: «Beide Organisationen stehen nicht nur für Qualität, sondern auch für Fairness und Menschlichkeit in allen Bereichen.» (Siehe auch Interview auf dieser Seite.)

«Fair nachhaltig produzierte und fair gehandelte Lebensmittel machen mehr Freude – und was für Lebensmittel gilt hat auch bei Kleidern und Schuhen Gültigkeit.» Diese Überzeugung hat für Urfer sowohl bei der Produktion als auch beim Handel mit Schuhen seine Gültigkeit. Als führender Hersteller von Outdoor-schuhen in Europa setzt Lowa erfolgreich einen Kontrapunkt zu billigen Herstellern in Asien: Lowa produziert ausschliesslich sozial- und umweltverträglich in Europa.

«Wir setzen trotz fortlaufenden Globalisierungstendenzen bewusst auf sozial- und umweltverträglichen Produktionsweisen», erklärt Urfer und unterstreicht: «Soziale und ökologische Verantwortung können nicht delegiert werden». Unter welchen oft desolaten Bedingungen in Asien Massenware wie Leder und Schuhe produziert werden, sei für Konsumenten beim Schuhkauf meist nicht mehr ersichtlich. Deshalb verpflichtet sich Lowa, Schuhe und die dafür nötigen Rohstoffe nur unter strengen Umweltkriterien und in Europa zu produzieren. Der Geschäftsführer von Lowa Schweiz steht für Fairness in allen Bereichen gerade: «Mit «Made in Europe» bietet Lowa Gewähr für ein gutes Gewissen nach dem Kauf.

Bewahren kann auch Fortschritt bedeuten

In der Schweiz werden pro Jahr rund 40 Mio. Paar Schuhe verkauft. Kein Pappenstiel, wenn man bedenkt, dass ein grosser Teil davon unter für die Umwelt problematischen und sozial

LOWA
simply more...

bedenklichen Bedingungen produziert wird. Bei der Lederproduktion entstehen dabei viele giftige Abwässer und die für die Konservierung nötigen Chemikalien gefährden nicht selten Arbeiter und die Lebensqualität in ganzen Landstrichen.

Lowa setzt deshalb im Bestreben nach Nachhaltigkeit und Qualität auf ein strenges und lückenloses Kontrollsystem. Auf allen Produktionsebenen, an allen Standorten und auch beim Verkauf soll sichergestellt werden, dass es keine Verlierer gibt, weder menschlich noch in der Natur. Gemäss René Urfer stellen zudem strenge Umweltschutzaufgaben und Gesetze zum Schutz von Arbeitnehmern innerhalb der EU sicher, dass die vielzitierte Nachhaltigkeit kein Lippenbekenntnis bleibt. Alle Gerbereien die Lowa beliefern haben eigene Kläranlagen, produzieren nach strengen EU-Normen und verarbeiten nur Leder aus europäischer Produktion. Produziert werden die Schuhe von gut ausgebildeten Fachkräften in Deutschland und traditionsreichen europäischen Schuh-Hochburgen wie der Slowakei oder Kroatien.

«Fair vom Scheitel bis zur Sohle», dieses Ziel ist für Werner Riethmann, CEO des Mutterhauses Lowa Deutschland, unmissverständlich: Auch das habe sehr viel mit Qualität und Nachhaltigkeit zu tun. «Wenn die Mitarbeiter korrekt entlohnt werden und ihre Rechte und ihre Sicherheit garantiert sind, so rechnet sich das für das ganze Unternehmen». Die Belegschaft sei motivierter und leistungsfähiger. Eine Haltung, die René Urfer, CEO der Handelsfirma Lowa Schuhe Schweiz AG ebenfalls auf seine Fahne geschrieben hat. Von «Basecamp» in Interlaken bedient Urfer zusammen mit einem Team von 45 Angestellten über 100 Verkaufspunkte in der Schweiz mit Schuhen und hochwertigen Produkten im Sport- und Freizeitbereich. (yr.)

CEO René Urfer zur Partnerschaft

«Bestätigung einer langen Freundschaft»



FA: Weshalb passen Lowa und die SGGM zusammen?

René Urfer: Beide Partner vertreten ähnliche Werte: Sicherheit, Qualität, Funktionalität und Wertigkeit. Wir sind quasi gemeinsam am

Berg. Wir setzen gemeinsam alles daran, dass die Menschen in der Natur und am Berg ihre Möglichkeiten nutzen und geniessen können. Aber es kann immer etwas passieren... deshalb unterstützen wir auch die Retter.

FA: Was versprichst Du dir von dieser Verbindung?

Wir sind traditionell mit der Bergsteigerei, aber auch mit der medizinischen Forschung am Berg (u.a. SGGM-Expeditionen, die Red.) und Sicherheitsexponenten verbunden. Dabei steht nicht der Profit im Vordergrund. Die SGGM-Leute investieren viel Zeit und Herzblut in eine gute Sache. Das unterstützen wir gerne. (yr.)

Reparatur-Service für Lowa-Schuhe in Interlaken

Der Beweis für Nachhaltigkeit: Die Reparatur
Das hat schon unsere Grossmutter gewusst: Qualität hält länger und schont die Ressourcen. Wer auf Nachhaltigkeit achtet und ökologisch sinnvoll handeln will setzt auf Qualität und Langlebigkeit, auch bei den Schuhen. Der beste Beweis: Das Schweizer Lowa-Reparatur-Atelier in Matten/Interlaken. Rund 2000 Paar Schuhe werden bei Lowa-Schweiz pro Jahr mit neuen Sohlen bestückt. «Es ist schön, genutzten und bewährte Schuhen ein neues Leben zu geben und sie so zu behandeln, wie sie von ihren Eigentümern behandelt werden: Mit einer Spur Wertschätzung», meinte dazu Geschäftsführer René Urfer. Die «Operation Auffrischung» gelingt in den meisten Fällen. (yr.)

Kombinieren Sie das Outfit passend zum Skiwetter. Schöffel ZipIn!

 **Schöffel**
Ich bin raus.



Damen
ZIPIN! JACKET NAEBA |
299.00 CHF



Damen
SKI JACKET KLOSTERS |
499.00 CHF



Damen
ZIPIN! FLEECE GAVARNIE |
169.00 CHF

Auch als Herrenmodelle erhältlich.



SGGM-Ausrüstungspartner 2017 – 2019: Portrait Schöffel Schweiz AG

Ein Garant für solide Hochwertigkeit bei Outdoor-Kleidern

Schöffel ist Outdoorbekleidung. Und seit über zwei Hundert Jahren zuverlässige Outdoor-Marke und Synonym für Hochwertigkeit und Fairness im Textilbereich. Das erfolgreiche deutsche Familienunternehmen gehört europaweit zu den Leadmarken und ist traditionell und je länger je mehr der werthaltigen Nachhaltigkeit verpflichtet. Im appenzellischen Teufen lenkt der ehemalige Schneesportlehrer Peter Jud seit 2008 erfolgreich die Geschicke von Schöffel Schweiz.

«Schöffel ist mehr als eine Marke, es ist eine Verpflichtung, und erst noch eine, die wir liebend gerne annehmen und leben». Das sagt Schöffel-Schweiz CEO Peter Jud. Und wer im zuhört, kann ihm nur glauben. Peter Jud weiss, was er sagt, und sein Lachen wirkt wie ein Medikament: direkt und unmittelbar dort wo es soll, bei den eigenen Lachmuskeln, in den Augen und im Herzen... Da ist diese Lebensfreude, diese Unkompliziertheit und diese Überzeugung. Für ein Produkt, eine Idee und die Überzeugung, dass, wo ein Wille ist auch ein Weg sein muss. Schöffel Schweiz ist erfolgreich – Peter Jud der Baumeister des Erfolgs. Er hat sich vor bald 10 Jahren bewusst nicht für ein durch Shareholder getriebenes Unternehmen, sondern für ein bodenständiges, persönliches Familienunternehmen entschieden. Seinen Entscheid, bei Schöffel einzusteigen und die bereits erfolgreiche Marke auch in der Schweiz weiter bekannt zu machen, den hat er nie bereut.

Über 200 Jahre Tradition verpflichten

Schöffel steht nicht erst seit heute für faire Produktionsbedingungen. Die Firma ist Mitglied der Fair Wear-Foundation, eine unabhängige Non-Profit-Organisation für Kontrollen der Arbeitsbedingungen in den Herstellungsländern. Die Firmengeschichte ist vielfältig. Das Gründungsjahr 1804 ist in Dokumenten verbrieft. Der Gründer Georg Schöffel erhielt in jenen Jahren die Konzession für den Strumpfhandel. Strümpfe, Socken, Nachthauben und Zipfelmützen waren es damals.

Schöffel Ich bin aus.

Heute sind es hochwertige, moderne und nachhaltig produzierte Outdoor- und Sport-Textilien der Spitzenklasse.

Zufriedene Kunden dank regelmässigem Feedback

Der eigentliche Siegeszug von Schöffel hat 1970 seinen Anfang genommen. Neue Beschichtungsverfahren haben vor bald 50 Jahren die Geschichte der Sportbekleidung auf den Kopf gestellt. Heute rüstet Schöffel in der Schweiz gezielt Mitarbeitende von Seilbahngesellschaften, Schneesportschulen und Skiverbänden aus und bekommt so auch die Feedbacks, die für die Weiterentwicklung wichtig sind. Schöffel verfolgt hartnäckig die Strategie «Premiumprodukte für Premium-Ansprüche». Und so steht der Name Schöffel auch nach über zweihundert Jahren Familiengeschichte auch heute noch für einen erfolgreichen Mittelstand, für Innovation und Zuverlässigkeit.

In der Schweiz steht CEO Peter Jud mit dieser Haltung in der Pflicht. Und er macht es gerne! «Die Schöffel-Philosophie ist drin, nicht drauf, sogar bei mir» lacht Jud und steckt damit im Appenzellerland ein Dutzend Mitstreiter richtig an. Niemand in Teufen ist sich zu schade, jederzeit und überall wo nötig anzupacken und Verantwortung zu übernehmen. Und der CEO streicht nicht nur die Vorzüge seiner Kollektion, sondern eben genauso jene seiner Mitarbeiter hervor.

Natur entspannt – aber nur wenn man richtig angezogen ist

Peter Jud ist dankbar, dass Funktion und Optik heute kein Widerspruch mehr sind. Er ist stolz auf seine Produkte und die Qualitätsansprüche, die dahinter stecken. Dass man mit diesem Credo nicht immer der Billigste sein kann, steht für ihn ausser Zweifel. Aber: Schöffel stehe gerade für die überzeugende Verbindung von Qualität, Service und Preis. Und da ist es wieder, dieses Lachen.

CEO Peter Jud zur Partnerschaft

«Es dreht sich alles um den Menschen»



FA: Weshalb passen Schöffel und die SGGM zusammen?

Peter Jud: Schöffel wurde 1804 in Schwabmünchen als Familienunternehmen gegründet, die SGGM wurde 190 Jahre später als Non-Profit-Organisation aus der Taufe gehoben: Beide

«Geburten» basierten auf einer grossen Begeisterung und Engagement für eine Sache, für die es sich lohnt an sie zu glauben. Beide Organisationen leben auch heute noch von viel Herzblut und Einsatz. Es dreht sich alles um die Menschen, und wie ihnen draussen der beste Schutz gewährleistet werden kann. Deshalb, und weil Qualität unser höchstes Gebot ist, passen wir perfekt zusammen!

FA: Was versprichst Du dir von dieser Verbindung?

Wir helfen auch gerne! Das ist unser Ziel! Wir freuen uns, dass wir mit dieser Partnerschaft einen Beitrag dazu leisten können, dass die Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin Ihre festgelegten Ziele erreichen und weiterhin möglichst vielen outdoorbegeisterten Enthusiasten, wo nötig, Hilfe leisten kann. Möge die Begeisterung der zahlreichen SGGM-Bergmediziner vielen Menschen Hilfe bringen und den Helfern selber darüber hinaus noch Freude bereiten!

Peter Jud kann nicht anders, und er dokumentiert damit irgendwie nicht nur seine Lebenseinstellung, sondern eben auch die Tatsache, dass er gerne, mit Freude und Überzeugung hinsteht und seine glaubwürdige Botschaft genauso verkündet. Sie sollen Sicherheit, Wetterschutz und Bewegungsfreiheit bieten und ihn auch noch gut aussehen lassen. Der Erfolg gibt ihm recht. «Natur entspannt! Aber nur, wenn man gut und richtig angezogen ist». (yr.)



Suizid bei Bergführern: Nach wie vor ein Tabu

Reden, wenn kein Weg mehr Hoffnung macht!

Schwäche zu zeigen gehöre nicht unbedingt zu den Stärken eines Bergführers. Die Psychologinnen Theres Pfäffli und Sabrina Müller glauben zu wissen, dass diese Berufsgruppe besonderen Belastungen und einem erhöhten Suizidrisiko ausgesetzt ist. Mit ihrem Vortrag sind die beiden an der 9. Schweizer Bergrettingsmedizin-Tagung vom November in Interlaken auf grosses Interesse gestossen.

Tommy Dätwyler

«Mit einem Bein im Spital und mit dem anderen Bein im Gefängnis» - so beschreiben gemäss der Leiterin des Psychiatrischen Ambulatoriums Interlaken, Theres Pfäffli, immer wieder Bergführer ihren Beruf. Sie begründet damit auch die Motivation für den vielbeachteten Vortrag an der 9. Schweizerischen Bergrettungs-Medizintagung von letzten November in Interlaken. Zusammen mit der Psychologin Sabrina Müller hat sie in den letzten Jahren dafür bei einer Vielzahl von Bergführern und Angehörigen zum Tabu-Thema «Suizid» recherchiert. Nach unzähligen ehrlichen Gesprächen lässt ihr Fazit auch ohne offizielle Statistik keine Zweifel offen: «Permanente und oft alleinige Verantwortung, hohe Identifikation mit dem Beruf und mit dem Alter schwindende Leistungsfähigkeit sind nicht selten gleichzeitig besonders belastende Faktoren und deshalb mit ein Grund, weshalb sich in dieser Berufsgruppe überdurchschnittlich viele in auswegslos scheinenden

«Sich über einen Abgrund hinweg selber ans Seil nehmen zu lassen widerspricht bei vielen dem eigenen Selbstbild».
(Bergführerzitat, anonym)

Situationen über einen endgültigen Ausweg Gedanken machen». Kommen dann noch private Belastungen wie Trennung, Scheidung oder finanzielle Schwierigkeiten dazu, werde es schnell kritisch», sagt Pfäffli. Dass

genau dann auch die Stigmatisierung von psychischen Leiden spürbar wird und Betroffene zusätzlich ausgegrenzt werden, mache die Situation gemäss zahlreichen Interview-Partnern noch schlimmer.

«Fast jeder und jede kennt Betroffene»

Die beiden Psychologinnen sind deshalb überzeugt, dass die Suizidrate bei Bergführern höher ist als allgemein angenommen, obwohl kaum darüber gesprochen wird. «Ausnahmslos alle von uns im Bergführerumfeld auf dieses Thema angesprochenen Personen konnten über suizidale Vorfälle berichten», fasst Sabrina Müller ihre Erfahrungen zusammen. Allzu oft würden aber auch in diesem Umfeld Suizid-Gedanken als Tabu-Thema unter dem Deckel gehalten. Das sei ein grosser Fehler, denn Hilfe wäre möglich. Man könne dem Suizid zuvorkommen, vorausgesetzt man spreche über die Not und nehme die vorangehenden Symptome ernst. Die beiden Psychologinnen wollen deshalb allen, die in diesem Umfeld von Suizidgedanken oder Fragen dazu betroffen sind, Mut machen und das Thema auf den Tisch bringen.

«Die meisten Menschen die sich das Leben nehmen, entscheiden sich nicht aus freiem Willen, sondern befinden sich in einer schweren, für sie auswegslos erscheinenden Krise», erklärt Theres Pfäffli. Dass sich Bergführer gewohnt sind die Kontrolle zu behalten und zu helfen, deswegen aber oft auch wenig Übung haben, selber Hilfe in Anspruch zu nehmen, mache das Problem nicht einfacher. Deshalb gelte es gerade auch in dieser Berufsgruppe auf Möglichkeiten und Hilfestellungen hinzuweisen. Was alleine und in Not als unüberwindbare Grenze und Mauer empfunden werde, sei mit professioneller Hilfe schon oft zu einen befreienden Horizont geworden. fasst Pfäffli eine Vielzahl von Lebensgeschichten zusammen. Und sie weiss, dass sich gefährdete Personen nicht selten (leider) sehr

lange scheuen, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dann sei es auch für nahestehende Menschen nicht einfach, auf entsprechende Signale einzugehen, manchmal sogar aus Angst, einen Suizid anzustossen. «Aber schweigen bringt nichts», sagt die Psychologin.

«Du führst. Kontrolle ist sehr wichtig. Die Gäste vertrauen Dir. Nicht selten wirst Du bewundert. Das macht auch abhängig.»
(Bergführerzitat, anonym)

«Das Thema ist aktuell und es lohnt sich, es auf den Tisch zu bringen» sagt auch der Präsident des Schweizerischen Bergführerverbandes SBV, Marco Mehlin. Der ehemalige Rega-Pilot und Bergretter ist überzeugt, dass Bergführer in der Regel «kontaktfreudige, verantwortungsbewusste und physisch wie psychisch belastbare Persönlichkeiten» sind. Aber im Endeffekt seien auch sie «nur Menschen».

Vorbildfunktion kann auch belasten

Mehli bestätigt auch die Feststellung der beiden Psychologinnen, wonach sich das Berufsbild des Bergführers seit Jahrzehnten ständig verändert hat und die belastenden Faktoren stetig zugenommen haben. Auch die wirtschaftlichen Voraussetzungen seien komplizierter, die Anforderungen technisch wie sozial vielfältiger und herausfordernder geworden. Als Autorität am Berg profitiere der Bergführer in seinem Selbstverständnis zwar auch heute noch von einer Vorbildfunktion. Allerdings zeige sich in einzelnen Fällen auch die Gefahr einer «absoluten und ausschliesslichen Identifikation» mit dem Beruf. Das sei dann oft mit einer totalen und deshalb problematischen Abhängigkeit verbunden. Wer - aus welchem Grund auch immer - seine Reputation als Bergführer verliere, verliere dann



nicht selten alles was er habe. Deshalb sei es besonders wichtig, dass Bergführer im Privatleben einen Ausgleich haben und sowohl Berufskollegen als auch privat nahestehende Personen für dieses Thema sensibilisiert werden. Die Initiative der beiden Psychologinnen sei deshalb wertvoll, sagt der oberste Schweizer Bergführer.

«Das Älterwerden ist für uns schwierig, da die körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt. Wenn Dir mit einem Gast ein Unfall passiert, wird deine Risikobereitschaft kritisiert.»
(Bergführerzitat, anonym)

SBV-Geschäftsführer Pierre Mathey, selber Bergführer, will in diesem Zusammenhang nicht pauschalisieren. Eine berufsspezifische Suizidstatistik gebe es nicht und es sei manchmal auch schwierig, die Hintergründe eines Unfalls zu erkennen. Er betont aber, dass Bergführer natürlich die gleichen Sorgen und Probleme haben wie alle anderen auch. Das Thema Suizidgefahr werde bei Bergführern aber durchaus ernst genommen und familienintern und unter nahestehenden Freunden sehr wohl diskutiert. Natürlich, so Mathey, sei es gut vorstellbar, dass Bergführer, die lange Zeit körperlich auf höchstem Niveau agiert haben, plötzlich mit dem Älterwerden Mühe bekunden. Es sei nicht einfach, mit zunehmendem Alter den körperlichen Abbau zu akzeptieren und jungen, starken und wilden Bergführern «hinterherzuschauen». Bei jungen Bergführern mit Familie sei nicht selten auch der finanzielle Druck ein Problem. All diese Komponenten und der Umstand, dass Bergführer unterwegs fast immer alleine zu entscheiden haben, könnten eine «Einsamkeit» zusätzlich verstärken.

Hilfe suchen und schlimme Erfahrungen verhindern

SBV-Präsident Marco Mehli und SBV-Geschäftsführer Pierre Mathey bestätigen also die besonderen Belastungskomponenten im Bergführerberuf und wollen das Thema auch bei der Aus- und Weiterbildung verstärkt thematisieren. Beide begrüssen auch die Initiative der beiden Interlakner Psychologinnen. Es lohne sich ganz bestimmt, die rund 1500 Bergführer und 25 Bergführerinnen und ihr ganzes Umfeld für dieses Thema zu sensibilisieren. Die Botschaft von Therese Pfäffli und Sabrina Müller ist klar. «Wir können helfen und damit unter Umständen auch bei einer ganzen Reihe von Angehörigen und Freunden schwerwiegende Erfahrungen verhindern». Auch für nahe stehende Menschen sei es erfahrungsgemäss nicht einfach, auf offensichtlich gefährdete Menschen einzugehen, weil entsprechende Signale auch verunsichern und Angst aufkommen lassen könnten. «Aber es ist wichtig, Betroffene anzusprechen und damit zu zeigen, dass sie in ihrer inneren Not wahrgenommen werden», sagt Therese Pfäffli. Meistens sei es für Angesprochene aber eine Erleichterung, über ihre Gedanken sprechen zu können. Wichtig sei zu wissen, dass sich selten ein Mensch spontan zu einem Suizid entschliesst. Vielmehr sei es meist ein längerer Prozess, währenddessen auch entsprechende Signale ausgesandt würden.

Theres Pfäffli und Sabrina Müller sind deshalb auch bereit, bei anderen Gelegenheiten und in geeignetem Rahmen über ihre Erfahrungen und Recherche-Ergebnisse zu berichten.

Kontakt: therese.pfaefflijacob@spitalfmi.ch;
sabrina.mueller@spitalfmi.ch

Im Notfall: Was tun?

Menschen in Not (direkt Betroffenen und Angehörigen) wird empfohlen, sich einer nahestehenden Person, dem Hausarzt, einer psychiatrischen oder psychologischen Praxis oder der Seelsorge anzuvertrauen. In vielen Regionen gibt es spezielle Beratungsstellen und auch das Sorgentelefon «Die Dargebotene Hand – Tel. 143». Auch die Geschäftsstelle des Schweizerischen Bergführerverbandes (SBV) vermittelt gerne entsprechende Kontakte.

Seit 2000: Weltweit mehr Suizidopfer als Kriegstote

Seit der Jahrtausendwende sterben gemäss Weltgesundheitsorganisation WHO jedes Jahr mehr Menschen durch Suizid als bei kriegerischen Ereignissen ums Leben kommen.

Weltweit haben im Jahr 2000 geschätzt 815 000 Menschen den letzten Ausweg gewählt.

In der Schweiz wählen pro Jahr rund 1400 Personen den Freitod. Dazu kommen gemäss Statistik des Bundesamts für Gesundheit (BAG) rund 10 000 Selbstmordversuche pro Jahr.

Suizide sind bei Männern (¾) häufiger als bei Frauen (¼). Vorallem bei den Männern sind die Altersgruppen 15–24 Jahre und über 75 Jahre am meisten betroffen.

Auch der Zivilstand ist mitentscheidend: Die allein lebenden, geschiedenen und verwitweten Personen haben gemäss Statistik ein doppelt so hohes Suizidrisiko. (yr.)



Sonnenaufgang im Unteralpina/Uri (Foto: Tommy Dätwyler)

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



K&P
KOBLER & PARTNER
DIE BERGFÜHRER

EXPEDITIONEN



- Alpamayo & Huascaran
- Potosi, Illimani & Sajama
- Muztagh Ata
- Broad Peak
- Gasherbrum II
- K2
- Pik Lenin
- Kun & Stok Kangri
- Khan Tengri
- Belukha
- Spantik
- Manaslu
- Cho Oyu
- Shisha Pangma
- Kula Kangri
- Satopanth
- Ninchin Kangsa



Kobler & Partner – Die Bergführer
+41 (0)31 381 23 33 kobler-partner.ch

Marmot
im Höhenrausch



Drei Monate als Ärztin am Fusse des Mount Everest

Höhenmedizin: Das tägliche Brot in Pheriche

Ein Erlebnisbericht

Text und Fotos: Regula Rutz und Claudia Duff

1996 war ich zum ersten Mal im Khumbu Gebiet in Nepal. Damals erlitt unser Trekkingleiter und Bergführer ein schweres Lungenödem. Er wurde in die Klinik von Pheriche gebracht und erhielt dort erste medizinische Hilfe bis er nach Kathmandu ausgeflogen werden konnte. Ich war Medizinstudentin und als Bergsteigerin an der Höhenmedizin sehr interessiert. Deshalb war für mich klar: Hier möchte ich einmal arbeiten. Gemeinsam mit meiner Partnerin Claudia Duff konnte ich im Frühling 2016 in die Klinik der Himalayan Rescue Association (HRA) nach Pheriche reisen.

Die HRA ist eine NGO und wurde 1973 gegründet. Sie betreibt je eine kleine Klinik in Manang und Pheriche. Beide Kliniken werden während der Trekkingsaison im Frühling und Herbst von je zwei Volunteer-Ärzten geführt. Es ist Aufgabe der Organisation, Wanderer und Bergsteiger präventiv auf die Gefahren in grossen Höhen hinzuweisen und ihnen wichtige Tipps für eine möglichst gute Akklimatisation mitzugeben. Andererseits können sich kranke Touristen und Einheimische in der Klinik behandeln lassen. Da weder ein Röntgen noch ein Labor vorhanden ist, werden die Diagnosen anhand der Anamnese und klinischen Untersuchung gestellt.

Pheriche liegt auf einer Höhe von 4240 Meter und ist von Lukla aus nur zu Fuss in vier bis fünf Tagen zu erreichen. Von hier bis ins Everest Base Camp sind es weitere zwei Tage. Nach dem Erdbeben im April 2015 ist die Anzahl Touristen im Khumbu Gebiet markant zurückgegangen. Inzwischen steigt die Zahl wieder und im Frühling 2016 waren bereits wieder über 400 Bergsteiger auf dem Gipfel des Mount Everest.



Die meisten Wanderer und Bergsteiger, die zu uns in die Klinik gebracht wurden, haben unter AMS-Symptomen (Acute Mountain Sickness) gelitten. Behandelt wurde mit Schmerzmitteln, Diamox und/oder einigen Ruhetagen. Wenn immer möglich, sollten die Betroffenen in eine tiefer

«Pheriche liegt auf einer Höhe von 4240 Meter und ist von Lukla aus nur zu Fuss in vier bis fünf Tagen zu erreichen.»

gelegene Lodge absteigen. Grund für die Erkrankung war in den meisten Fällen ein zu schneller Aufstieg und das nicht einhalten der Akklimatisationsregeln. Viele hatten für ihr Trekking zu wenig Zeit eingeplant und die nach Gewicht bezahlten Träger, wollten möglichst schnell viel Geld verdienen. Einige von ihnen wurden auch mit einem Hirnödem (HACE/High Altitude Cerebral Edema) zu uns gebracht. Manchmal war ihnen nicht bewusst, in welcher Gefahr sie sich befanden. Es war ihnen nicht mehr möglich, den Strichgang sicher auszuführen. Zum Teil redeten sie auch völlig verwirrt und waren desorientiert. Sie wussten ihren Namen

oder ihr Geburtsdatum nicht mehr. Erst nachdem wir ihnen Sauerstoff, Dexamethason und Diamox gegeben haben, normalisierte sich ihr Zustand und es war möglich, die Patienten auf den Abstieg oder das Ausfliegen per Helikopter vorzubereiten. Wer ein HACE hatte, musste überzeugt werden, seine Reise zu beenden und abzubrechen.

Wieder andere Patienten litten an einem Lungenödem (HAPE/High Altitude Pulmonary Edema). Glücklicherweise hatten wir zwei Sauerstoffkonzentratoren zur Verfügung. Zwei grosse Solarpanels auf dem Dach lieferten den nötigen Strom. Im Notfall standen auch teurer Flaschensauerstoff und ein Überdrucksack zur Verfügung. Zusätzlich verabreichten wir Nifedipin. Everest-Aspiranten und Wanderer, die an einem Höhenlungenödem litten, konnten unter Umständen ihre geplante Tour nach einer Erholungsphase fortsetzen. Immer wieder kam es vor, dass Patienten von uns später sogar den Gipfel des Mount Everest erreicht haben.

Während die Touristen öfters mit dem Helikopter nach Kathmandu ausgeflogen wurden, konnten sich die Träger diesen Luxus nicht leisten. Sie mussten zu Fuss absteigen. Das aber versuchten sie mit allen möglichen

EXPED BLACK ICE 30/45

SUPERLEICHTER ALPIN-RUCKSACK

Der Black Ice-Rucksack ist ein minimalistischer und federleichter Rolltop-Rucksack, der den hohen Ansprüchen des modernen Alpinismus und Höhenbergsteigens gerecht wird. Davon zeugen durchdachte Detaillösungen, ein cleanes Design und eine 100% wasserdichte Konstruktion. Die beiden Rucksäcke bieten 30 resp. 45 l Volumen und begeistern mit einer direkten Lastübertragung dank schlank-kompakter Packsackform.

- extrem leicht
- wasserdicht
- minimalistisch

DAS **MAXIMALE** NATURERLEBNIS MIT **MINIMALEN** MITTELN | www.exped.com

Exped-Produkte sind im Berg- und Outdoor-Fachhandel erhältlich. Die grösste Auswahl findest du in folgenden Geschäften:

Bächli-Bergsport, Lausanne, Bern, Thun, Basel, Kriens, Chur, Zürich, Volketswil, Pfäffikon, St. Gallen; Yosemite, Lausanne, Vevey; Le Globetrotter, Genève; Terres d'Aventures, Genève; Trango Sport, Bulle; Le Nomade, Vevey; Là-Haut, Sion; Defi Montagne, Peseux; Stockhorn Sport, Thun; Bologna Bergsport, Solothurn; Von Moos Sport+Hobby, Luzern; Berge Pur, Zug; Trailshop.ch, Küssnacht a. Rigi; Ruedi Bergsport, Zürich; Aventura-Travel, Uster.



Mitteln zu verhindern, vor allem aus Angst, danach kein Einkommen mehr zu haben und in Zukunft keine Arbeit mehr zu finden.

In spezieller Erinnerung bleibt mir ein junger Träger, der von seinem Freund zu uns gebracht wurde. Er hatte einen Puls von 145/min und einer Sauerstoffsättigung von 40%. Trotz aller Medikamente und Sauerstoff, verbrachte er die ganze Nacht sitzend im Bett. Am nächsten Tag wurde er von seinen Freunden abgeholt und stieg zu Fuss ins Tal. Leider flog an diesem Tag kein Helikopter, sonst hätten wir den Piloten zu überzeugen versucht, den Patienten mitzunehmen.

Für eine Konsultation in der Klinik bezahlten die Touristen 65 USD plus den Preis für die einzelnen Medikamente. Die Einheimischen bezahlten einen einmaligen Betrag von 50 Rupies (50 Rp.), unabhängig davon, wie aufwändig ihre Therapie war. Auf diese Weise ist es möglich, die Klinik quer zu subventionieren und den rund 70% nepalesischen Patienten eine medizinische Betreuung zu ermöglichen.

Die jüngsten Patienten, die zu uns kamen, waren ca. drei Monate. Die Ältesten hatten über 70 Jahre „auf dem Buckel“. Häufige Beschwerden waren Magenschmerzen und Atemwegsinfektionen. Ein grosses Problem sind immer wieder auch Knie- und Hüftarthrose. Das weil die Träger über Jahre grossen Lasten bis zu 100 Kilogramm tragen. Auch Zahnschmerzen und Weichteilinfekte waren an der Tagesordnung. Bei einem koreanischen Bergsteiger musste ich Erfrierungen an Händen und Fingern behandeln. Und einmal war ich sogar als Tierärztin gefragt und half einem Hund wieder auf die Beine.

Die Arbeit in Pheriche war sehr vielfältig und ich konnte neue Erfahrungen für meine Arbeit und mein persönliches Leben sammeln. Auch die langen Wanderungen in den Bergen und die Besteigung des Island Peak und des Lobuche Peak gemeinsam mit meiner Freundin, haben mich bereichert. Gerne denke ich an die Menschen und an die Zeit in Pheriche zurück. Und ich bin dankbar, dass es mir meine Praxiskolleginnen ermöglicht haben, diesen Traum zu verwirklichen.

Kontakt: Regula Rutz, Fachärztin FMH für Allg. Innere Medizin, Praxis Schlossberg, Winterthur, Mail: r.rutz@gmx.ch



trektravel.ch



Nepal Trekking

Trekking im Sagarmatha National Park

Detaillierte Infos und
Anmeldung auf
sherpaoutdoor.com



Der erste Schritt ist getan . . .

**Ihr seid uns nicht egal! Liebe SGGM-Mitglieder, liebe Freunde:
Wir wollen wissen was Euch bewegt!
Wir haben gefragt – Ihr habt geantwortet. Dafür danken wir Euch!**

Im September 2016 starteten wir auf unserer Website eine Mitgliederumfrage. Der Fragebogen konnte in Deutsch oder Französisch ausgefüllt werden.

Insgesamt haben knapp zehn Prozent (56 Personen) aller Mitglieder den Fragebogen ausgefüllt. Auf französisch wurde leider nur ein Fragebogen beantwortet. Ein Grossteil der Fragebögen wurde innerhalb der ersten Tage nach Beginn der Umfrage ausgefüllt (30 innerhalb der ersten Woche). Die Teilnehmer (28 Frauen, 28 Männer) waren zwischen 25 und 78 Jahre alt (Mittelwert 39 Jahre). 42 der Teilnehmer waren Schweizer, die übrigen 14 Teilnehmer stammten gebürtig aus Deutschland (7), den Niederlanden (2), Österreich (1), und Belgien (1) oder es lagen doppelte Staatsbürgerschaften vor. Während drei Teilnehmer noch nicht SGGM-Mitglied waren, bestand die längste Mitgliedschaft seit 1987; 30% der Teilnehmer waren nach dem Jahr 2010 eingetreten. Die meisten Teilnehmer erhielten Kenntnis von der SGGM über Kollegen, über das Internet und/oder das Forum Alpinum. Nur 9 Personen waren über andere Quellen zur SGGM gelangt (z. B. SAC, gebirgsmedizinische Kongresse oder Rega). Als Beweggrund, dann auch Mitglied zu werden, wurde von fast allen (52) ein allgemeines Interesse an der Gebirgsmedizin genannt. Daneben war die Erlangung des International Diploma in Mountain Medicine von Bedeutung (22) oder der Erhalt des Forum Alpinum (12). 24 Teilnehmer bezeichneten sich als aktive Mitglieder; von diesen waren drei auch als Kursleiter oder Instruktor tätig. Die nicht aktiven Mitglieder gaben als wesentlichen Grund dafür mangelnde Zeit an.

Kurswesen: Während 8 Teilnehmer noch nie einen SGGM-Kurs besucht haben, gaben die meisten an, einen (18) oder gar zwei (21) Kurse besucht zu haben. Ein Teilnehmer kann sogar auf fünf SGGM-Kurse zurückblicken. Ein Teilnehmer hatte die Basiskurse im Ausland besucht. Das mit Abstand grösste Interesse besteht an den Gebirgsmedizin-Basiskursen. 46 Personen haben angegeben, sie seien mit dem Kursangebot zufrieden. Als Gründe für eine Unzufriedenheit wurden genannt: das Fehlen oder ein nicht ausreichendes Angebot französisch-sprachiger Kurse, der Mangel an Kursen für medizinische Hilfskräfte sowie eines Bergrettungskurses, ein zu kleines Kursangebot oder den Umstand, dass immer wieder auch Kurse mangels ausreichender Teilnehmerzahl ausfallen. Auch als Grund genannt wurde der Umstand, dass bei einzelnen Kursen Skifahren als Voraussetzung verlangt werde.

Forum Alpinum: Fast alle Teilnehmer (48) lesen das Forum Alpinum und dies zumeist in der gedruckten Form. Gerne gelesen werden medizinischen Fachinformation / Berichte über Forschungsergebnisse (20) sowie Erlebnisberichte zu internationalen Aktivitäten wie z.B. Expeditionen (13). Daneben wurden aber auch die Rubrik «Aus Fehlern lernen»,

Interviews / Berichte über Persönlichkeiten und die Beantwortung von Leserfragen mehrmals genannt. 43 Personen waren mit dem Inhalt des Forum Alpinum zufrieden. Als Anregungen für zukünftige Ausgaben wurden folgende Beispiele genannt: mehr Fallberichte, Abstracts aktueller Fachpublikationen, Guidelines oder auch Informationen zu neuen Materialien oder Techniken.

Homepage: Die Homepage wird zwar von vielen Teilnehmern besucht (48), jedoch gaben diese an, dies eher selten zu tun. Das grösste Interesse besteht am Kursangebot (37), gefolgt von «Aktuelles» (30). Auch für die Homepage wurde nur wenig Verbesserungspotential gesehen (51 Personen vermischen keine Inhalte). Allerdings wurde vorgeschlagen, Links zu aktuellen Publikationen, Checklisten oder auch Materialempfehlungen aufzuschalten.

Facebook-Seite: Die Facebook-Seite wird gemäss den Umfrage-Ergebnissen nur wenig genutzt (5); Einzelne gaben an, dass sie gar keinen Facebook-Account besitzen. Generell wird jedoch erwartet, Informationen zu Kursen und Tagungen, Kursberichte mit Fotos sowie aktuelle Informationen, auch zu medizinischen Inhalten, dort zu finden. Andere soziale Medien wurden durch die Teilnehmer mehrheitlich nicht gewünscht; nur 3 Personen äusserten ein Interesse an Instagram oder Xing.

Engagement für die SGGM: 32 Teilnehmer der Umfrage gaben an, sich für die SGGM engagieren zu wollen, für 24 kam dies nicht in Frage. 17 der Befragten würden sich als Kursleiter zur Verfügung stellen, 10 würden bei der Organisation von Veranstaltungen ausserhalb des Kursangebotes mit-helfen. Auch für eine Autorenschaft im Forum Alpinum (5), die Übersetzung von Texten (6) und eine Mitarbeit im Vorstand (5) wurde Bereitschaft geäussert.

Gesellschaftsleben: Während 21 Personen angaben, nicht an einem Gesellschaftsleben interessiert zu sein, wurde von den anderen durchaus ein Interesse daran geäussert. Von den vorgeschlagenen Aktivitäten würden insbesondere eine Durchführung von Touren-Wochenenden (27), Expeditionen / Reisen (21) und Klettertagen (18) Anklang finden. Sonstige Veranstaltungen wie z. B. ein Sommerfest werden eher nicht gewünscht (7).

Aufgrund der durch die Umfrage erhaltenen Rückmeldungen der SGGM-Mitglieder besteht nun die Möglichkeit, konkret auf Bedürfnisse einzugehen resp. Vorschläge aufzunehmen und nach Möglichkeit auch umzusetzen. Wie dies jedoch genau aussehen wird, muss nun besprochen werden. Allerdings kann vieles unter Berücksichtigung aller unserer Zeitressourcen nicht alleine vom Vorstand getragen werden, sondern bedarf der Mithilfe der SGGM-Mitglieder. Einzelne Umfrage-Teilnehmer haben ihre Bereitschaft, sich aktiv mit einzubringen, bereits geäussert und werden situativ kontaktiert werden – alle Anderen, die ebenfalls bereit wären, sich in den oben genannten Bereichen zu engagieren, sind herzlich eingeladen, sich zu melden! An dieser Stelle ein herzliches Danke von mir für die Teilnahme an der Umfrage.

Corinna Schön, Präsidentin SGGM-SSMM



Ramon Meier – erster Redaktor des «Forum Alpinum»

Am 14. Dezember 2016 ist Ramon Meier – Gründungsmitglied der SGGM – im hohen Alter von 88 Jahren verstorben.

Ramon wurde am 7. April 1928 in Porto/Portual als Kind von Auslandschweizern geboren. Sein Vorname – die spanische Version von Raimund – erinnert an die mediterrane Herkunft. Die Eltern kehrten jedoch 1930 zurück in die Schweiz. In ihrer neuen Glarner Heimat weckten sie bei dem kleinen Ramon die Freude an der Bergwelt und am Bergsteigen. Diese Begeisterung blieb ihm das ganze Leben lang erhalten.

Seine erste Stelle als Assistenzarzt absolvierte er in Samedan, wo er seine Frau kennenlernte und ihr mit einer Bergtour auf den Piz Palü «auf den Zahn fühlte ...»

1959 eröffnete er seine Hausarztpraxis in Rorschach, welche er 36 Jahre lang führte. Dem Bergsteigen blieb er die ganze Zeit treu, so sind uns Berichte von einer Andenexpedition 1976 sowie vom ersten Sommer-Gebirgskurs für Ärzte 1990 im Tiefenbach (Furkapass) erhalten.

Die Absolventen dieser Gebirgskurse schlossen sich 1994 zu einem Verein zusammen. Sie gründeten die Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin SGGM. Ramon stellte sich dabei als Vorstandsmitglied zur Verfügung und übernahm das Amt als erster Redaktor des «Forum



Alpinum». Die erste Ausgabe bestand aus vier Seiten. Schon bald aber wurde der Umfang grösser und die Berichterstattung ausgebaut.

Diese Aufgabe war damals gleich mühsam wie heute: Woher kommen rechtzeitig die Artikel für die nächste Ausgabe? Und Ramon brachte es jedes Mal fertig, alle inhaltlichen, organisatorischen

und digitalen Hürden zu überwinden und ein spannendes und ansprechendes «Forum» zusammenzustellen.

Als ehemalige Vorstandsmitglieder der SGGM haben wir die immer humorvolle und gleichzeitig ernsthafte Zusammenarbeit mit Ramon in bester Erinnerung. Wir werden ihn in einem tief wertschätzendem Andenken bewahren.

Kaspar Meier, Ilanz, Kassier SGGM 1994–2004
Karin Litscher, Chur, Präsidentin SGGM 1994–1998

Kurz vor seinem Tod hat sich Ramon Meier mit folgendem Leserbrief auf der Redaktion des «Forum Alpinum» gemeldet. Wir drucken seine Zeilen mit dem Einverständnis seiner Familie – gerne hier ab.

Angeregt durch den Beitrag «Umkehr vor dem Gipfel des Aconcagua» im Forum Alpinum 03-2016 habe ich mein schwindendes Erinnerungsvermögen aktiviert und meine Erlebnisse am Aconcagua – auch ich mit meinem Rückzug kurz vor den Gipfel – aufleben lassen.

Meine Frau und ich wollten 1976 einen Verwandtenbesuch in Buenos Aires mit einem Expeditionserlebnis in grosser Höhe in den Anden abschliessen und so meldeten wir uns bei Eiselin Sport zur Teilnahme an einer Reise nach Peru und Argentinien mit der Besteigung des höchsten Berggipfels Amerikas, an.

1976 herrschte in Argentinien das Militär, die Vorschriften zur Besteigung des höchsten Berges Amerikas waren streng und verbindlich, so mussten alle Teilnehmerrinnen und Teilnehmer der Expedition zuerst nach **Mendoza** zur ärztlichen Untersuchung, Unter anderem wurde in der Anamnese über das geglückte Besteigen von Berggipfeln in der Schweiz gefragt. Namen wie Matterhorn Bernina Monte Rosa etc. wurden notiert und dienten zur Qualifikation. Die Resultate mit persönlichen Fingerabdrücken lagern vielleicht heute noch in einem ausführlichen Steckbrief in einem Polizeiarchiv. Einen vollen Tag verbrachten wir in polizeilichen «Gewahrsam», bewacht von bewaffneten Polizisten. Nach Erhalt einer Bewilligung

zur Besteigung des Berges dislozierten wir nach **Puente del Inca**, wo uns ein militärischer Aussenposten empfing und wir nochmals unsere Kondition unter Beweis stellen mussten., indem wir, begleitet von einem Soldaten, zwei Runden im Laufschrift im Kasernenhof drehen mussten. Erst jetzt, nach Blutdruckkontrolle und Auskultation von Herz und Lunge wurde der Weg zum Berg freigegeben, auf einem Zettel war vermerkt wie hoch jeder steigen durfte, nicht bei allen war die Gipfelhöhe erlaubt.

Auf dem steinigen Weg zum Basislager durch das einsame Horconestal traf ich neben dem Maultierpfad einen in einem Schlafsack keuchenden französischen Bergführer, der seine in die Höhe strebende Bergsteigergruppe verlassen musste und wegen Hustens, verbunden mit starker Atemnot den Retourweg antreten musste. Ein Schwächeanfall nötigte ihn zur Rast, der rote Schlafsack in kalter Nacht rettete ihm das Leben. Eine Höhenkrankheit war nicht wahrscheinlich, da der Mann kurz zuvor himalay-aerpropt war. Wegen Rasselgeräuschen und Fieber vermutete ich eine Pneumonie und versorgte ihn ärztlich und leitete seinen Abtransport mit Mulis ein, dieser erfolgte aber erst am nächsten Tag durch die Mulikolonne, die unser Gepäck ins Basislager brachte. Einen ganzen Tag und eine kalte Nacht war er auf sich allein angewiesen. Nach einer Woche Spitalaufenthalt in Mendoza kehrte er nach Chamonix zurück und übte seinen Beruf weiter aus. Alle Mitglieder unserer Expedition hatten nur rudimentäre Kenntnisse über höhenmedizinische Probleme, ha-



ben aber gesehen wie Kameraden über Kopfweh Atemnot und psychische Störungen jammerten. Egoismus war in unserer Gruppe sichtbar, wenn wir schon nach Amerika gefahren sind, so wollen wir doch unbedingt auf den Gipfel, auch allein, die Kameradschaft spielte keine grosse Rolle mehr. Persönlich kehrte ich im letzten Steilstück auch zurück, weil mein Begleiter sich unwohl fühlte und zurück wollte. Die ganze Expedition war ein eindrückliches und gelungenes Ereignis.

Notwendig zum Gelingen einer Tour im Hochgebirge ist eine gute Vorbereitung mit höhenmedizinischen Kenntnissen. Diese erwirbt man sich durch Kurse in der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin.

Es sind nicht nur die obigen Reminiszenzen, die mich zu dieser Zuschrift animierten, sondern hauptsächlich die Gratulation an die Redaktion des Forum Alpinum. Aufmachung, Druck und Beiträge sind zu loben. Als Gründer des Forum Alpinum, Hobbyredaktor der ersten Stunde und Gründungsmitglied der SGGM kann ich den Fortschritt sehen und freue mich über die ambitionierte Tätigkeit der Gesellschaft.

Ramon Meier, Goldach

In memoriam Peter Christen

2. Dezember 1948 bis 27. Dezember 2016



Eigentlich hätte Peter «Mister SAM Switzerland» heissen müssen. Wer die Gebirgsärzte-Basiskurse besucht hat, hat unseren SAM-Splint Instruktor Peter Christen kennengelernt, der immer in der gelben Jacke der Alpinen Rettung Schweiz den Splint-Workshop

leitete. Mit Enthusiasmus brachte er den Teilnehmenden bei, wie Vorderarme, Sprunggelenke oder Halswirbelsäulen mit der unverkennbaren orange-blauen Aluschiene provisorisch versorgt werden können. Wir trauern um einen jahrelangen Instruktor der Gebirgsärztekurse.

Monika Brodmann Maeder

Ehemalige Leiterin der Gebirgsärzte-Basiskurse der SGGM



SGGM | SSMM

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

KLETTERTAGE 2017

Freitag, 21.04.2017

Sonntag, 02.07.2017

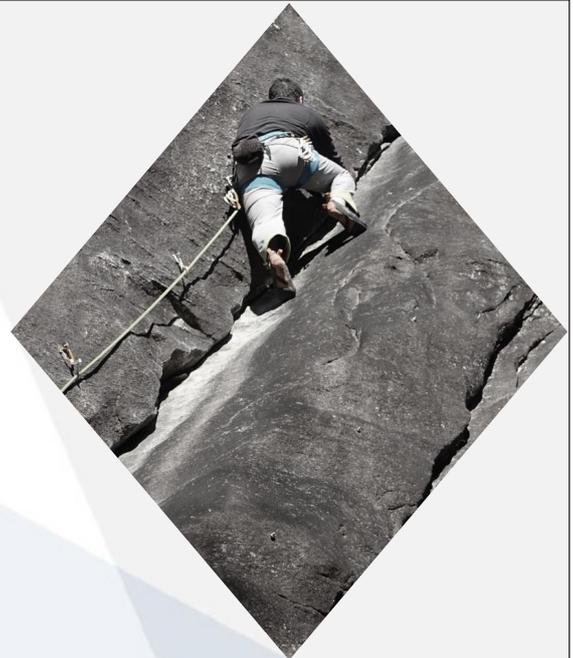
Sonntag, 27.08.2017

Hast du Lust, uns dein Lieblingsklettergebiet zu zeigen?

Dann melde dich für einen der oben genannten Termine bei folgender Email-Adresse:

sportkletterkurs@sggm-ssmm.ch

Weitere Infos unter: www.sggm-ssmm.ch.





SGGM-Präsidentin Corinna Schön über den IKAR-Kongress in Bulgarien

Schweizer Schoggi als Motivationspritze

Die 68. Jahrestagung der Internationalen Kommission für Alpines Rettungswesen (IKAR) wurde 2016 vom 19.–22. Oktober in Bulgarien ausgerichtet. In Borovets, dem ältesten Wintersportort Bulgariens im Rila Nationalpark ca. eine Stunde südlich von Sofia, fanden sich mehr als 400 Teilnehmer ein, um sich über die Themenbereiche Bodenrettung, Flugrettung, Lawinen und Medizin auszutauschen. Die Veranstaltung wurde vom Bulgarischen Roten Kreuz organisiert.



Gruppenweise ging es bei nasskaltem Wetter von Posten zu Posten (Foto: Raphaël Gingins)

Das Bulgarische Rote Kreuz (BRC, Bulgarian Red Cross) besteht bereits seit 138 Jahren und beinhaltet heute auch den Bergrettungsdienst des Landes. Dieser wurde 1933 von verschiedenen Gruppen, u.a. dem Bulgarischen Alpenclub, ins Leben gerufen. 1951 erfolgte dann die Integration in das BRC. Heutzutage besteht der Bergrettungsdienst aus mehr als 500 meist ehrenamtlich tätigen Rettern, die in 32 Teams über das Land verteilt in 13 Stationen tätig sind. Ein Teil der Retter war auch am Kongress anwesend, was diesen durch ihre offene, freundliche und hilfsbereite Art durchaus bereicherte. Ein erster interessanter Austausch erfolgte bereits bei der Anfahrt nach Borovets, da zumindest ein Teil der Shuttlefahrten vom und zum Flughafen durch die Retter erfolgt.

LVS-Test: Schweizer Schoggi als Belohnung

Der pre-conference Workshop am ersten Tag mit bereits über 200 Teilnehmern erforderte bei den Organisatoren eine gewisse Improvisation, was insgesamt aber sehr gut gelang. Ein Grossteil der verschiedenen Posten befasste sich mit dem Thema Lawinen. Bei nasskaltem Wetter mit Temperaturen knapp über 0 °C fanden zum Beispiel Demonstrationen und Präsentationen zu verschiedenen Such- und Bergetechniken oder dem Handling aus dem Helikopter (mittels improvisierter Winde an einem Skilift) statt. Wer mit dem LVS am nassen Wiesenhang erfolgreich war, durfte sich sogar über Schweizer Schokolade freuen. Daneben gab es einen Posten der medizinischen Kommission zum Thema «Scoop and Run»; hier mussten die Teilnehmer bei 2 simulierten Notfallsituationen an einem Klettersteig und durch eine Lawine ihr Können zum Besten geben.

In der medizinischen Kommission wurde wesentlich an den Empfehlungen zum Umgang mit Massenergebnissen einerseits und zu Rettungseinsätzen beim Canyoning andererseits weitergearbeitet. Ferner wurde ein umfassendes Paper zur Hypothermie vorgestellt. Während bei den



Lagerung auf der Bahre beim «Scoop and Run» (Foto: Corinna Schön)



Sondieren im Grünen (Foto: Corinna Schön)

Kurz-Präsentationen einem bunten Potpourri aus medizinischen Themen zugehört werden durfte, wurde zudem von dem bereits im kommenden Winter in Südtirol in die Pilot-Phase einsteigenden Lawinen Register der EURAC berichtet. Hier ist geplant, international Fälle zu sammeln, um eine möglichst breite Basis an Fallinformationen von der Lawine selber über klinische Parameter bis zu eventuell auch postmortalen Daten von Lawinopfern zu erhalten.

Neben den doch langen Sitzungstagen kam der soziale Aspekt jedoch nicht zu kurz. Während sämtliche «Verpflegung» mit allen Kommissionen und auch einzelne Sitzungen miteinander erfolgten, endeten die Tage zumeist an der einen oder anderen Hotelbar – Borovets war zu dieser Jahreszeit dann doch noch recht ausgestorben. Und nachdem dieser Kongress seitens der Organisatoren sicherlich als erfolgreich angesehen werden darf, freuen wir uns nun bereits auf Spanien im nächsten Jahr.



Für Sie gelesen

«Komprimierende Sportbekleidung»: Was taugt sie wirklich?

Alle haben wir uns schon gefragt, ob die Kompressionssocken, -hosen und andere teure Sportbekleidung denn auch wirklich einen Effekt haben auf die Leistungsfähigkeit beim Marathon, Mountainbiken, Trailrunning, Skitourenwettkampf oder einfach bei abendlichem Joggen im Wald.

In einer breiten Suche in gängigen medizinischen Datenbanken (PubMed, Medline, u.a.m.) habe die Autoren die bis heute bekannten Vor- und Nachteile zusammengestellt.

Wie als nüchterner Mensch nicht anders zu erwarten, sind die Effekte der komprimierenden Bekleidungsstücke nicht so, dass man ohne diese nicht mehr Sport betreiben könnte oder gar seine Marathonzeit halbieren könnte. Aber als gelegentlicher Träger insbe-

sondere der Kompressionssocken sind die subjektiven positiven Effekte auch in Studien nachweisbar. Grosse positive Effekte hat das Tragen der Kompressionssocken auf die Beinschmerzen während und nach dem Training. Etwas weniger, aber immer noch positiv, auf die «running economy» und die koordinativen Fähigkeiten. Die Effekte auf die Ausdauerleistungsfähigkeit, maximale Sauerstoffaufnahme, Laktatwerte und viele andere mehr werden von den Autoren höflich mit «trivial mean effect» beschrieben. Kurz, Laufen mit Kompressionssocken «bringt etwas», wenn man nach einem stressigen Tag am Abend noch eine Runde laufen geht, vor allem ist das Gefühl beim Laufen besser und die

Koordination sicher nicht schlechter, und die müden Beine werden während dem Laufen etwas später müde, und in der Erholungsphase sind die Entzündungsmarker tiefer.

Wer diese neuen «Socken» blöd findet, sollte auch in Zukunft sein Geld und seine Zeit, wie wohl auch die Träger solcher Socken, in gezieltes Training investieren.

Dr.med. Urs Hefti, Orthopäde, Chirurg und Sportmediziner, Swiss Sportclinic, Bern
Kontakt: urshefti@bluewin.ch

Is There Evidence that Runners can Benefit from Wearing Compression Clothing?
Engel et.al, Sports Med, Springer, Published online, 22. April 2016

Wir gratulieren zum Mountaine Medicine Diploma 2016

Folgende Diplomanden konnten an der Generalversammlung in Interlaken das Mountain Medicine Diploma 2016 entgegennehmen:

Omar Abdel Aziz, Basel; Björn Alex, Glarus; Fabian Bachmann, Sursee; Severin Bärlocher, Basel; Michi Bigger, Wettswil; Eva Brenken, Solothurn; Christian Degen, Trimbach; Gwendoline Fiechter, Chur; Bettina Gruber, Celerina; Daniel Hagemeyer, Bern; Apel Jelsche, St. Gallen; Kaspar Kälin, Leukerbad; Francois Karstens, Einsiedeln; Lea Kistler, Unterseen; Andreas Kurmann, Sursee; Angela Lemaréchal, Luzern; Louis Marxer, Herrliberg; Bruno Minotti, Losone; Alexandre Moser, Zweisimmen; Birgit Oberreiter, Zürich; Andrea Pawlik, Luzern; Ivo Regli, Unterägeri; Raphael Saghir, Giffers; Marco Sieber, Kirchberg; Andreas Stalder, Niederbipp; Andrea Stillhard, Luzern; Gonca Suna, Zürich; Kristina von Rüte, Lotzwil; Lore Walther, Zofingen; Martin Walzer, D-Ettenheim; Martin Wehren, Luzern; Anna Wirth, D-Freiburg; Lea Wohlwend, Solothurn; Björn Alex, Glarus (Mountaine and Wilderness Medicine).



Simon Andenmatten, Martigny; Yannick Arlettaz, Lignières; David Eidenbenz, Lausanne; Morgane Fatton, Lau Chaux-de-Fonds; Isabelle Fresard, Meyrin; Michelle Gersman, Geneve; Matthieu Kolly, Fribourg; Anne-Chantalle Lambert, Le Landeron; Lucie Roland, Cologny; Vincent Zabloy, Rechy; Maël Zürcher, Lausanne. (Foto: Tommy Dätwyler)



SGGM | SSMM
Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Società Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

KURS SPORTKLETTERN UND MEDIZIN 2017

Interlaken / Meiringen, 06.-08.10.2017

Themen:

Sportartspezifische Verletzungen, Trainingslehre,
Rehabilitation und Ernährung beim Sportklettern,
Verbesserung der eigenen Technik im Sportklettern

Zielgruppe:

Alle, die sich für diese Thematik interessieren!
Kletterniveau draussen mindestens 5a.

Kosten:

SFr. 700.- / Studenten SFr. 575.-
(Übernachtung mit Halbpension, Referenten und Bergführer)

Interessiert?

Weitere Informationen / Anmeldung: www.sggm-ssmm.ch



SGGM Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin | Rotbuchstrasse 49 | CH-8600 Dübendorf | Tel. +41 44 515 56 15 | sekretariat@sggm-ssmm.ch



SGGM | SSMM
Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Società Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

Course «escalade sportive et médecine»

Interlaken / Meiringen, 06.-08.10.2017

Thèmes:

Blessures spécifiques au mode de sport, théorie de
l'entraînement, réhabilitation et nutrition dans l'escalade sportive,
amélioration de la technique d'escalade et de la sécurité personnelle.

Public cible:

Toutes les personnes intéressées par ce domaine sont les bienvenues.
Niveau d'escalade à l'extérieur: minimum 5a

Coûts:

SFr. 700.- / étudiant SFr. 575.-
(Nuitées avec demi-pension, orateurs et guide de montagne)

Intérêt?

Information et inscription: www.sggm-ssmm.ch





Datum	Anlass	Kosten/Diverses	Infos/Anmeldung
8.–12. März 2017	Grimm-Mountain Emergency Medicine Course Winter 2017 Zinal Valais	Fr. 2900.–	www.grimm-vs.ch www.sggm-ssmm.ch
11.–17. März 2017	Gebirgsmedizin Basiskurs Winter Andermatt	Fr. 1850.– Stud. Fr. 1500.–	www.sggm-ssmm.ch
21. April 2017	SGGM-Klettertag / Freies Klettern (Ort noch offen)		www.sggm-ssmm.ch
2. Juli 2017	SGGM-Klettertag / Freies Klettern (Ort noch offen)		www.sggm-ssmm.ch
27. August 2017	SGGM-Klettertag / Freies Klettern (Ort noch offen)		www.sggm-ssmm.ch
2.–8. September 2017	Gebirgsmedizin Basiskurs Sommer (Kurssprache Französisch) Course de Médecine de Montagne été (Arolla/VS)	Fr. 1850.– Stud. Fr. 1500.–	www.sggm-ssmm.ch
4.–9. September 2017	Höhenmedizinkurs SGGM Diavolezza GR	Fr. 1500.– Stud. Fr. 1100.–	www.sggm-ssmm.ch
9.–15. September 2017	Gebirgsmedizin Basiskurs Sommer Sustenpass	Fr. 1850.– Stud. Fr. 1500.–	www.sggm-ssmm.ch
6.–8. Oktober	Kurs «Sportklettern und Medizin» Interlaken/Meiringen	Fr. 700.– Stud. Fr. 575.–	www.sggm-ssmm.ch Ausschreibung siehe Seite 22
10.–16. März 2018	Gebirgsmedizinkurs Winterteil/Cours de Médecine de Montagne HIVER/Französisch (La Fouly/VS)	Fr. 1850.– Stud. Fr. 1500.–	www.sggm-ssmm.ch
Über das ganze Jahr	Ausbildungskurse für Laien, Private und Organisationen und Vereine (z.T. auch franz.) (Erste Hilfe für Laien, Trekking/Höhenmedizin für Wanderleiter / J+S-Leiter teilw. inkl. BLS / AED-Kurs) Ort: Je nach Kurs Kandersteg/ Kerenzerberg/ Fronalp/La Fouly		Information: Susanne Morf, susanne.morf@icloud.com

Ausbildungslehrgänge befreundeter Organisationen

Höhenmedizinische Intensivkurse mit Prof. Dr. med. Peter Bärtsch: Programm und Infos unter www.hoehenmedizin.eu

Diverse Kurse der Deutschen Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin e.V. (Expeditionsmedizin, Höhenmedizinische Intensivkurse, Lawinenmedizin, internistische Alpinmedizin, Hochtourenlehrgang Bergrettung/Alpine Hubschrauberrrettung)

Infos unter: www.bexmed.de/index.php/Kurse.html (info@bexmed.de)

Interessiert an Höhenmedizin?

Werde Mitglied bei der SGGM – auch als Nichtmediziner!

Talon abtrennen und einsenden an: Sekretariat SGGM, Nadja Fässler, Rotbuchstrasse 49, 8600 Dübendorf oder Mail: sekretariat@sggm-ssmm.ch

- Ja, ich möchte Mitglied der SGGM werden (Jahresbeitrag Fr. 80.–)
- Ja, ich möchte als Nicht-Mitglied das «Forum Alpinum» abonnieren (Jahresbeitrag Fr. 50.–)

Name:	Vorname:
Geburtsdatum:	Muttersprache:
Beruf:	
Adresse:	Wohnort:
Tel. Privat:	Tel. Geschäft:
Mobile:	E-mail:

Datum / Unterschrift: _____



LOWA

simply more...



ERHÄLTlich IM HANDEL AB MAI 2017

HIGH PERFORMANCE PUR.
DIE NEUE GENERATION.

ALPINE PRO GTX® | Alpine www.lowa.ch

