

FORUM ALPINUM

SGGM | SSMM

01-2019



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

Erfolgreiches Jubiläum:

Seite 5

■ 10. Bergrettungsmedizin-Tagung
in Interlaken...

Neuer SGGM-Kassier:

Seite 7

■ Michael Bigger über «Geld und Geist»

Lawinenmedizin:

Seite 9

■ Kameradenhilfe matchentscheidend...

Höhen- und Expeditionsmedizin:

Seite 13

■ Bewährter SGGM-Kurs ganz auf dem Gipfel

Basiskurs im Sommer:

Seite 17

■ Aus Interesse Können schmieden

Aus Fehlern Lernen (12):

Seite 20

■ Achtung Steinschlag! ...

Wichtige Termine für die Agenda:

Seite 23

■ Generalversammlung und Tagung
«Recht am Berg»



Inhalt

- 03 **Corinna Schön** | Editorial
- 05 Bergrettungsmedizin-Tagung und GV-Impressionen
- 07 **Tommy Dätwyler** | Der neue Kassier
Vorstellung Michael Bigger
- 09 **Bernd Wallner** | Lawinenmedizin
Forschungsergebnisse rufen nach besserer Kameradenhilfe
- 12 **Judith Hillner** | Höhen- und Expeditionsmedizin
Wenn Ausbildung Spass macht und Freude weckt
- 17 **Susanne Hadorn** | Basiskurs-Sommer
Eine Basis legen: fachlich und sozial
- 20 **Corinna Schön** | Aus Fehlern lernen (12)
Vorsicht Steinschlag! ...
- 23 Agenda: Wichtige Termine für den Planer



**Nicht ein Unikat
sondern
dein Unikat**

KARLEN SWISS

+ SWISS HANDMADE www.karlenswiss.ch

MURMELI-KRÄUTERSALBE
Aus dem Berner Oberland – für Rücken, Muskeln und Gelenke

Tel. +41 (0)33 671 29 48 · kontakt@puralpina.ch · www.puralpina.ch **puralpina**

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 – 2019

Mitte Februar 2019

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

25, Nr. 1, Februar 2019



SGGM | SSMM

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



«Man meistert seine Zukunft mit den Erfahrungen der Vergangenheit.»

Liebe Mitglieder der SGGM, liebe Leserinnen und Leser

Chers membres de la SSMM, chère lectrice, cher lecteur

Mit der Wiederwahl zur Präsidentin der SGGM anlässlich der letzten Generalversammlung im Oktober 2018 hat meine nächste Amtszeit begonnen. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die während der ersten drei Jahre hinter mir standen, bei denen, die mir bei der Wahl ihre Stimme gaben, und ebenso bei all jenen, die mich in Zukunft bei den Arbeiten für die SGGM unterstützen werden. Nun ist es kein Sprung ins kalte Wasser mehr, sondern eher wie ein Weiterwandern mit Freunden auf zumindest vorerst bekannten Wegen. Neu im Team bzw. mit der Wahl offiziell bestätigt wurde Kassier Michael Bigger, den ich herzlich begrüsse (mehr zu seiner Person auf Seite 7). Ich freue mich auf die Zusammen-



arbeit mit den übrigen, wiedergewählten Mitgliedern des Vorstandsausschusses, unserer Sekretärin Daniela Berther, den Kursleitern und Bergführern bei all unseren Projekten und Kursen!

Welche Gipfelziele haben wir uns vorgenommen? Ich bin kein Freund von einem ausgeklügelten 3-Jahres-Plan, denn man weiss bekanntlich nie, was kommt. Als viel wichtiger erachte ich die Ziele in der näheren Zukunft: Neben einer Abstimmung der theoretischen und praktischen Kursinhalte aller SGGM-Kurse aufeinander werden die Organisation der Tagung «Recht am Berg» im November 2019, die Hilfe bei den Vorbereitungen für den ISMM-Weltkongress 2020 in der Schweiz und die für das Jahr 2020 ins Auge gefasste SGGM-Reise nach Zanskar (Ladakh / Indien) Zeit und Ressourcen in Anspruch nehmen.

Mirjam Grimm und Sebastian Zurbriggen

Zwar können wir bei diesen Gipfeln nicht aktiv dabei sein, doch werden die beiden aktuellen SAC-Expeditionsteams bei ihrer «Abschluss-Expedition» auch dieses Jahr durch die SGGM unterstützt. Im Sommer 2019 werden die beiden SGGM-Mitglieder Mirjam Grimm und Sebastian Zurbriggen die beiden Teams auf ihrer «Reise der Bewährung» als Expeditionsärzte begleiten. Wir sind sehr gespannt auf ihre Reiseberichte!

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern einen tollen Winter mit vielen schönen Touren – genießt es und bleibt gesund!

Herzlich
Corinna Schön, Präsidentin SGGM

A l'occasion de la dernière Assemblée Générale en octobre 2018, mon deuxième mandat en tant que présidente de la SSMM a commencé.

J'aimerais remercier toutes les personnes qui m'ont soutenues durant ces trois premières années, celles qui ont voté pour moi lors de l'élection et également celles qui me soutiendront dans le futur pour le travail au sein de la SSMM. Ce n'est plus un saut dans l'eau froide mais plutôt la suite d'une randonnée avec des amis sur des chemins a priori connus.

Un nouveau membre dans l'équipe est le trésorier Michael Bigger à qui je souhaite une cordiale bienvenue (plus d'informations à la page 7).

Je me réjouis de la collaboration avec les membres du comité qui ont été

réélus, avec notre secrétaire Daniela Berther, avec nos responsables de cours et les guides de montagne dans le cadre de tous nos projets et cours de formation!

Quels sommets souhaitons nous attaquer ? Je ne suis pas adepte du plan sophistiqué sur trois ans, car on ne sait jamais ce qui arrive dans la vie! Je trouve beaucoup plus important d'avoir des objectifs concrets pour le futur proche. En plus de l'harmonisation des contenus théoriques et pratiques des cours de la SSMM, nous investirons notre temps et nos ressources dans l'organisation du congrès « Le droit à la montagne » en novembre 2019, et éventuellement - en collaboration avec l'hôpital de l'île à Berne - dans l'organisation du congrès mondial de l'ISMM 2020 en Suisse et pour l'an 2020 dans le voyage de la SSMM au Zanskar (Ladakh/Inde).

Mirjam Grimm et Sebastian Zurbriggen

Nous ne pourrons pas tous être physiquement présents avec les équipes du CAS lors de l'accensions de leurs sommets pour leur « expédition finale », mais cette année encore la SSMM les soutiendra dans ce projet. Durant l'été 2019 les deux membres de la SSMM, Mirjam Grimm et Sebastian Zurbriggen, accompagneront en tant que médecins d'expédition les deux équipes lors de leur « voyages de mise à l'épreuve ». Nous avons hâte d'entendre les récits de leurs périples!

Je souhaite à toutes les lectrices et lecteurs un excellent hiver avec de magnifiques tours en montagne – savourez l'hiver et restez en bonne santé !

Cordialement,
Corinna Schön, présidente SSMM



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

SPORTKLETTERKURS 2019 **„Wenn's passiert ist:** **Rettungstechniken, Tipps und Tricks“**

Meiringen, 25.-28.05.2019

Themen:

Theorie: Trainingslehre, Prävention und Rehabilitation beim Sportklettern

Praxis: Klettertechniken, Sicherungstechnik, Sturztraining, Kletter-Workout, Mobilisation und Kraftaufbau, Rettungstechniken am Fels.

Voraussetzung:

Kletterniveau draussen mindestens 5a.

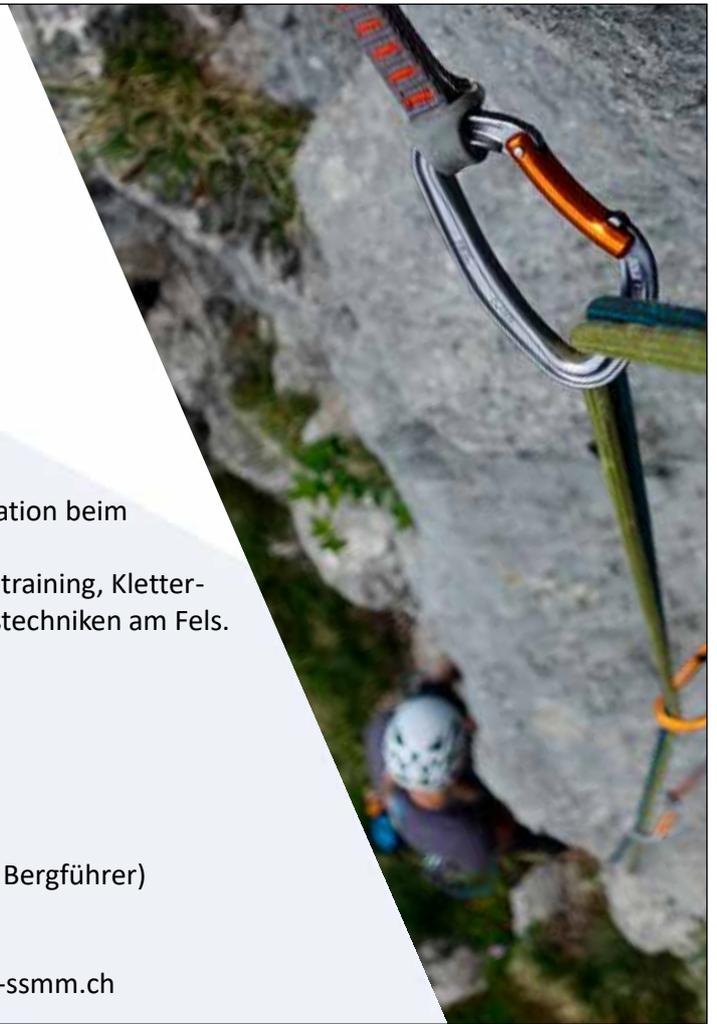
Kosten:

SFr. 1150.- / Studenten SFr. 1000.-

(Übernachtung mit Halbpension, Referenten und Bergführer)

Interessiert?

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



NEUE WELTEN
ENTDECKEN.

EXPEDITIONEN MIT KOBLER & PARTNER.

Mount Everest • K2 • Aconcagua • Mount Vinson • Broad Peak • Elbrus • Cho Oyu
Shisha Pangma • San Valentin • Sajama • Huayna Potosí • Pik Lenin • Kun & Stok Kangri
Khan Tengri • Manaslu • Carstensz Pyramide • Putha Hiunchuli • Ojos de Salado
Muztagh Ata • Ama Dablam • Himlung Himal • Nordpol • Südpol • Denali • Ruwenzori
Satopanth • Alpamayo & Huascaran • Gasherbrum II • Dhaulagiri • Kangchendzönga
Spantik

K&P

**KOBLER & PARTNER
DIE BERGFÜHRER**

kobler-partner.ch



T + TISSOT

#ThisIsYourTime



TISSOT T-TOUCH EXPERT SOLAR.

POWERED BY SOLAR ENERGY WITH 20
TACTILE FUNCTIONS INCLUDING ALTIMETER
WEATHER FORECAST AND COMPASS.



Michael Bigger ist der neue Kassier der SGGM

In Stadtnähe im Flachland aufgewachsen, auf der ersten Skitour im Niemandsland gelandet und trotzdem ein begeisterter Alpinist geworden. Das ist der 30jährige Arzt Michael Bigger, der an der Generalversammlung Ende Oktober als neuer SGGM-Kassier gewählt wurde. Der SGGM-Basiskurs war bei ihm ursprünglich nicht nur ein guter Grund, für eine Woche die Uni zu schwänzen, sondern auch der zündende Funke für sein heutiges Engagement bei der SGGM.

Das Staatsexamen als wichtiger Meilenstein 2015, sechs Monate in einer Hausarztpraxis, zwölf Monate auf der Anästhesie im Spital Zollikerberg, ebenso lange als Kinderarzt in Chur und derzeit als Notfallarzt bei den SOS-Ärzten in Zürich. Das sind die bisherigen Stationen von Michael Bigger, der im Februar ins Stadtspital Triemli wechselt, um die Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin abzuschliessen. Danach will der neue SGGM-Kassier für alles Neue offen sein. Mindestens seine Spontanität hat Michael Bigger bereits bei der kurzfristigen Übernahme des Kassier-Amtes von Urs Hefti unter Beweis gestellt. Keine Berge, nur Hügel und die nahe Stadt haben Michael Bigger in seiner Jugendzeit geprägt. Im ländlichen Wettswil im Säuliamt war Klein-Michael viel mit seinen Eltern zu Fuss unterwegs. Auch Skifahren hat er gelernt, aber abseits von Piste und markierten Wanderwegen war es seinen Eltern unwohl... *«Mit 18 Jahren hat mich ein Kollege auf eine Skitour mitgenommen»*, fasst Michael Bigger seine ersten *«wilden Outdoorerfahrten»* zusammen. *«Es war kalt, der Schnee war schlecht und das Wetter noch schlechter .. wir haben uns zünftig verfahren und standen im Schilf, das hat mir gefallen.»* Und er hat es wieder probiert... mit Erfolg. Skitouren, Hochtouren und Sportkletter-Aktivitäten folgten. Es kam eine Zeit als Mountainscouts (einem Teil der Pfadibewegung mit ähnlichem Programm wie die JO des SAC), zuerst als Teilnehmer, später lange Zeit als Leiter. Zusammen mit ein paar Kollegen hat Michael schliesslich die SGGM-Basiskurse besucht. *«Ein guter Grund, um für eine Woche den Uni-Betrieb zu verpassen und ein Erlebnis, das mich schliesslich endgültig angefixt hat»*. Seither ist Michael Bigger SGGM-Mitglied. Die Vorstellung, dass er dereinst Kassier

dieses Verbandes sein wird, hatte vor Jahren aber in den kühnsten Träumen und in der Phantasie keinen Platz.

«Zahlen sind nicht meine grösste Leidenschaft» gibt der neue Kassier der SGGM zu. *«Hätte ich wirklich Freude an den Zahlen, wäre ich heute bei einer Bank, aber ich freue mich auf die neue Herausforderung und ich engagiere mich gerne bei der SGGM.»* Ein wenig trocken, aber spannend auf verschiedenen Ebenen, so hat Michael Bigger die ersten Monate als Kassier erlebt.

Michael Bigger weiss was er will und an Ideen mangelt es ihm nicht: *«Ich finde es insbesondere in der Schweiz wichtig, dass es eine Gesellschaft gibt, die im Bereich Gebirgsmedizin die Fäden zusammenhält und die ganze Bevölkerung für dieses wichtige Thema sensibilisiert, Empfehlungen herausgibt und in den internationalen Gremien vertreten ist. Und es wäre auch schön, wenn es in Zukunft wieder einmal eine Forschungsexpedition mit SGGM-Beteiligung gäbe.»*

Und was ist Dir als Arzt besonders wichtig?

Mmhmm - Man sollte sich nicht zu wichtig nehmen. Der Patient und sein Wille, seine Pläne stehen im Zentrum. Die können sich von meinen Plänen für den Patienten ganz stark unterscheiden...

Auf was freust Du Dich bei der SGGM am meisten?

Es gibt - so bin ich unterdessen überzeugt - viele spannende Leute bei der SGGM. Beste Voraussetzung für eine vielseitige Zusammenarbeit und erfolgreich im Vorstand Herausforderungen anzunehmen, zu meistern und neue Projekte zu realisieren.

Wie charakterisierst Du Dich selber?

Da nehme ich den Publikumsjoker. Ich bin gespannt was andere dazu meinen...

Was machst Du in Deiner Freizeit besonders gern?

Ich schätze alle möglichen Wintersport-Aktivitäten. Ein abgelegener, unverfahrener, steiler Pulverhang (bodenloser Powpow) bei blauem Himmel und Sonnenschein mit guten Freunden oder meine Freundin, das ist dann schon «s Fiine vom Chääs».

Was macht Dich wütend?

Mitmenschen, die ihrem Ego (und dem Egoismus) zu viel Platz geben.

Was macht Dich besonders traurig?

Wenn ich vom Morteratsch-Gletscher zur Bahnstation laufe und alle Jahrestafeln anschau. Es ist bedrückend, was wir in den letzten Jahren schon zerstört haben!

Wie riecht es, wenn Du bei der Arbeit das Fenster öffnest?

Aktuell wäre das das Autofenster. Also nach Abgasen.



**Michael Bigger:
Entweder oder?**

Bevorzugt im Büchergestell: Bildband oder Kriminalroman?
Sachbücher zu interessanten Themen. Tönt langweilig - ist spannend!

Beim Zmorge 1: Kaffee oder Tee?

«Ä heissi Schoggi», wenn die Zeit reicht. Für Kaffee bin ich noch zu wenig erwachsen.

Beim Zmorge 2: Zeitung lesen oder News im Internet abchecken?

News im Internet - damit verbringe ich viel zu viel Zeit.

Wenn ein Problem ansteht: Telefon oder mailen und warten?

Telefon - aber bei unangenehmen Problemen bin ich manchmal zu feige und maille!

Nach einem grossen Ärger: Joggen oder ein Glas Wein?

Joggen! Je grösser der Ärger, umso länger die Strecke!

Am Sonntag im Winter: Skitour auch bei zweifelhafter Witterung oder Eile mit Weile vor dem Kaminfeuer?

Skitour! Manchmal zum Leidwesen meiner Freundin.

Wenn nach einer Skitour das Knie schmerzt: Schmerztabletten oder Salbe und Bandage?

Salbe, Bandage und wenns sein muss eine Pause!

Wenns ums Essen geht: Selber kochen oder auswärts essen gehen?

Selber Kochen! Beim Abwaschen bereue ich die Entscheidung dann aber meistens!

Was war Dir zuletzt einmal peinlich?

Um 04.00 Uhr für eine Bergtour abgemacht und den Wecker nicht gehört...

Was liegt Dir näher: Klein bei geben oder gross reklamieren?

Das hängt ganz von der Sache ab. Bei Ungerechtigkeit halte ich mich nicht zurück, aber ich gebe manchmal bewusst klein bei, das hilft beim Zusammenleben ungemüht.

Was ist Dir am wichtigsten im Alltag?

Genügend Zeit für Personen, die mir wichtig sind und Sport, sonst werde ich brummig!

Schöffel
Ich bin raus.

Ausgestattet mit



Athlet: Benjamin Raich

TOP PERFORMANCE IN JEDER LAGE

Herren **DOWN JACKET KEYLONG1** 299.00 CHF & **3L JACKET KEYLONG1** 559.00 CHF

Wärmend und leicht
durch Daune

Angeschnittene
Helmkapuze

Höchster Wetterschutz
durch GORE-TEX®
(Wassersäule 28.000 mm)

Wasserabweisend
und winddicht

Winddicht

Extrem leicht

schoeffel.com



Lawinenunfälle: Neue Studienergebnisse zeigen «Ausbildungsdefizit»

«Kein LVS-Training ohne medizinische Ausbildung»

«Handeln, aber richtig! Nicht nur schaufeln, sondern schnell auch reanimieren». Neue Forschungsergebnisse fordern bei der Kameradenrettung nach neuen Verhaltensregeln, die auch in die Ausbildungspraxis einfließen müssen. Reanimation und Erste Hilfe sind bei Lawinenopfern nämlich am effizientesten, wenn sie frühzeitig, das heisst noch bevor ein Lawinenopfer vollständig ausgegraben ist, durchgeführt werden.

Bernd Wallner, Med. Universität Innsbruck (Text und Fotos)

Im Falle eines Lawinenunfalls zählen besonders die ersten Minuten! Totalverschüttete Lawinenopfer haben vor allem dann eine realistische Chance den Unfall ohne schwere neurologische Schädigung zu überleben, wenn sie innerhalb von 15 Minuten geborgen und optimal medizinisch erstversorgt werden. Nur in den seltensten Fällen erreichen der organisierte Rettungsdienst und professionelle Retter das Lawinenopfer in dieser Zeitspanne. Wird ein Lawinenopfer von Kameraden bewusstlos oder sogar mit Atem- oder Herz-Kreislauf-Stillstand ausgegraben, muss sofort mit den richtigen Erste Hilfe und Wiederbelebungsmaßnahmen begonnen werden. Realistisch betrachtet ist die medizinische Hilfeleistung durch unverschüttete Begleitpersonen meist die einzige Überlebenschance für ein vital bedrohtes Lawinenopfer.

Für Notärzte ernüchternde Daten – auf die Zeit kommt es an

Die immense Bedeutung von Laienreanimation durch Kameraden nach erfolgreicher Rettung konnte von einer Studiengruppe der Medizinischen Universität Innsbruck in Zusammenarbeit mit Eurac Research in Bozen gezeigt werden. In dieser Analyse wurden insgesamt 55 Lawinenopfer mit prähospitalen Herzkreislaufstillstand genauer untersucht. 32 (58%) davon, alle erst im Rahmen eines organisierten Rettungseinsatzes mit einer Verschüttungs-

zeit > 35 Minuten geborgen, wurden bereits vor Ort auf Grund der aussichtslosen Situation vom Notarzt für tot erklärt, ohne dass eine Herz-Lungen-Wiederbelebung überhaupt begonnen wurde. Bei den verbleibenden 23 (42%) wurde vor Ort am Lawinenfeld eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durchgeführt. Dabei zeigte sich, dass lediglich jene Opfer ohne Spätfolgen überlebten, bei denen von zufällig anwesenden Laien eine sofortige und sehr suffiziente Reanimation durchgeführt wurde – eine Laienreanimation die so effektiv war, dass die Opfer noch vor Eintreffen des Notarztes bereits wieder einen Kreislauf und Lebenszeichen entwickelten. Alle Lawinenopfer die erst vom eintreffenden Notarzt reanimiert wurden oder erst durch seine Massnahmen einen spontane Kreislauf entwickelten, verstarben oder überlebten mit schweren neurologischen Schädigungen.

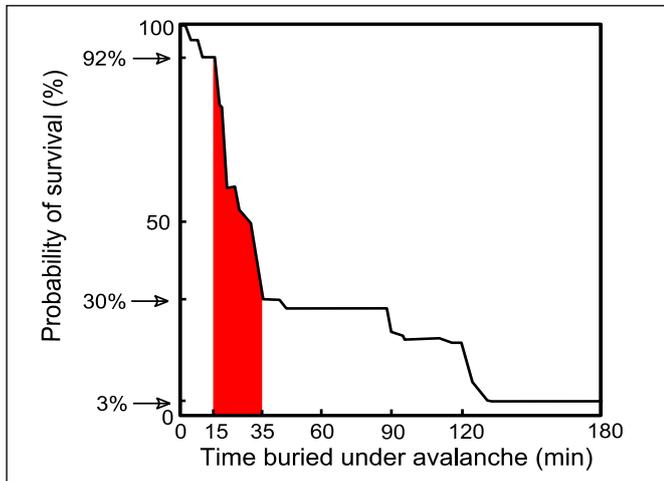
Nicht warten! Frühzeitige Reanimation ist wichtig!

Diese Daten und Zahlen sind sehr ernüchternd für uns Notärzte, zeigen aber auch dass durch entsprechende Laienmassnahmen Lawinenopfer mit Herz-Kreislauf-Stillstand und kurzer Verschüttungszeit ohne Spätfolgen überleben können. Dies widerspricht der weitverbreiteten, bisherigen Lehrmeinung, dass ein durch Erstickung verursachter Herzkreislaufstillstand nach Lawinenverschüttung keine realistischen Überlebenschancen hat. Diese offensichtlich neue Situation ist wahrscheinlich auf die verbesserte Kameradenrettung mit digitalen LVS Geräten und auf eine optimierte Technik beim Ausgraben zurückzuführen. Dies führt dazu, dass Lawinenopfer früher während des Erstickungsprozesses geborgen werden, was ihre Überlebenschancen im Fall guter Erster Hilfe verbessert. Denn die Überlebenskurve nach Falk und Brugger beschreibt den raschen Abfall der Überlebenswahrscheinlichkeit und einen sehr flachen Verlauf nach 35 Minuten,





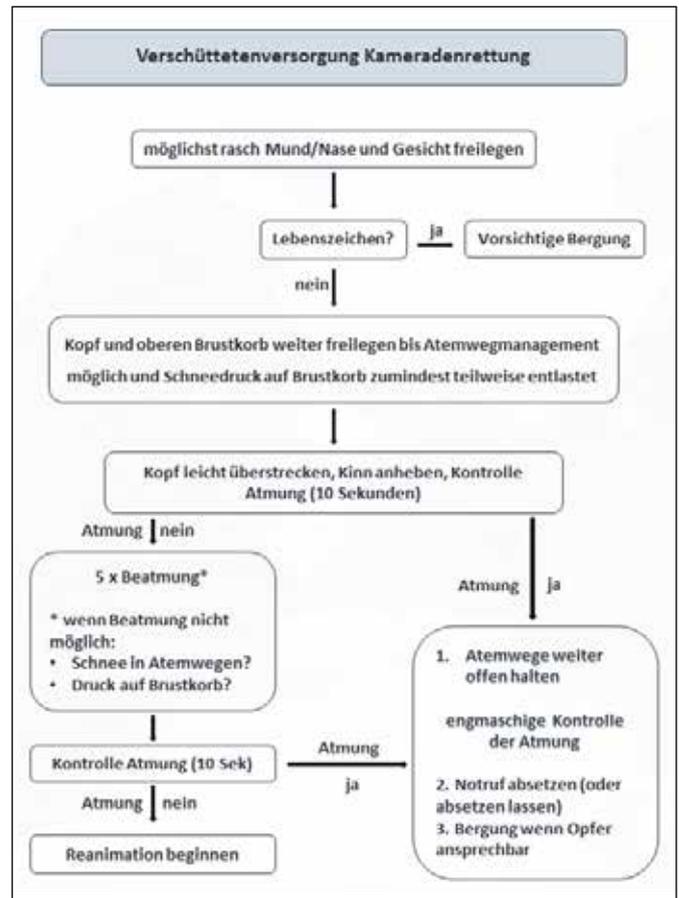
das heisst, die dann noch überlebenden Patienten haben wahrscheinlich eine Atemhöhle und somit eine hohe Überlebenschancen. Somit wird klar, dass in dieser frühen Phase das volle Potential schnellerer Kameradenrettung vor allem dann genützt werden kann, wenn es mit einer optimalen medizinischen Erstversorgung kombiniert wird.



Die neue Generation der digitalen LVS Geräte muss wohl auch unsere Einstellung gegenüber der Rolle von Laienreanimation und Erste Hilfe Ausbildung von Wintersportlern grundlegend ändern. Für die Praxis bedeutet dies, dass keine LVS Ausbildung und kein LVS Training ohne gleichzeitiges, medizinisches Training durchgeführt werden sollten. Es muss in bergotechnischen Kursen auch das realistische Szenario besprochen und geübt werden, wie im Schnee, nach erfolgter Ortung, das Opfer richtig ausgegraben und medizinisch beurteilt wird und wie wenn erforderlich richtig reanimiert wird. Dieses Training muss einerseits eine strukturierte medizinische Beurteilung des Verschütteten (siehe Abbildung) umfassen, um die Notwendigkeit und optimalen Zeitpunkt für einzelne Massnahmen (Atemwege freimachen, Beatmung, Herzdruckmassage) zeitgerecht zu erkennen. Andererseits müssen die Massnahmen unter realistischen Umgebungsbedingungen am simulierten Lawinenfeld geübt werden. Auch das noch so rasch geortete bewusstlose oder nicht atmende Lawinopfer verstirbt wenn es keine entsprechende medizinische Erstversorgung erhält.

Ausbildung anpassen

Für die alpine Notfallmedizin bedeutet diese neue Sichtweise, dass sie sich vermehrt wissenschaftlich aber auch praktisch mit den Grundlagen, der Erlernbarkeit und einer



optimierten Technik der Laienreanimation am Lawinenfeld auseinandersetzen muss. Um das Überleben nach einem Lawinenunfall weiter zu verbessern ist der erste Schritt wahrscheinlich die Aufklärung über die grosse Bedeutung der Laienreanimation beim Lawinenunfall sowohl unter den Ausbildner als auch unter den Schneesportlern zu verstärken.

Um all diesen Fragen nachzugehen wurde im Frühjahr und Sommer 2017 von Mitarbeitern der MUI und EURAC Research eine weitere Studie durchgeführt. Die Kernfragen der gesamten Studie lauten: Macht es Sinn, bereits im Lawinenkegel und bei laufender Ausgrabung mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung zu beginnen? Mit welcher Effektivität und mit welcher Qualität kann Beatmung und Herzdruckmassage von durchschnittlich geschulten Laien unter diesen erschwerten Bedingungen durchgeführt werden?

Kontakt: bernd.wallner@i-med.ac.at – (Studienverfasser: Bernd Wallner, Luca Moroder, Peter Mair, Hermann Brugger)

Literatur:

Resuscitation. 2015 Apr;89:114-8. doi: 10.1016/j.resuscitation.2015.01.019. Epub 2015 Jan 25. Outcome of avalanche victims with out-of-hospital cardiac arrest. Moroder L1, Mair B2, Brugger H3, Voelckel W4, Mair P5.

Nature. 1994 Mar 3;368(6466):21. Avalanche survival chances. Falk M, Brugger H, Adler-Kastner L.

Resuscitation. 2015 Oct;95:148-201. doi: 10.1016/j.resuscitation.2015.07.017. Epub 2015 Oct 15.

European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015: Section 4. Cardiac arrest in special circumstances. Truhlar A1, Deakin CD2, Soar J3, Khalifa GE4, Alfonzo A5, Bierens JJ6, Brattebo G7, Brugger H8, Dunning J9, Hunyadi-Anticicvic S10, Koster RW11, Lockey DJ12, Lott C13, Paal P14, Perkins GD15, Sandroni C16, Thies KC17, Zideman DA18, Nolan JP19; Cardiac arrest in special circumstances section Collaborators.

Resuscitation. 2016 Aug;105:173-6. doi: 10.1016/j.resuscitation.2016.06.001. Epub 2016 Jun 14. Burial duration, depth and air pocket explain avalanche survival patterns in Austria and Switzerland. Procter E1, Strapazzon G2, Dal Cappello T3, Zweifel B4



1. SGGM-GRIMM-Klettertag

Geteilte Freude – Doppelte Freude

Nach Generalversammlung und Bergrettungs-Medizintagung am Samstag, 27. Oktober hatten einige noch nicht genug: Am darauf folgenden Sonntag fand in Interlaken der erste durch Corinna Schön (Präsidentin SGGM) und Pierre Métraillier (Präsident GRIMM) ins Leben gerufene gemeinsame Klettertag der SGGM und GRIMM statt. Aufgrund der Wetterverhältnisse mit 2,5°C, Regen und Schnee mussten die beiden Präsidenten zusammen mit den drei Teilnehmern aus Bern und Näfels in die Kletterhalle K44 in Interlaken ausweichen. Der frühe Vogel fängt den Wurm – mit dem Start um 9 Uhr hatten sie die Halle trotz des trüben Sonntags eine ganze Weile für sich alleine und konnten Route um Route klettern. Der Kletter-Tag klang dann mit einem leckeren Mittagessen, Smoothies, Kaffee, heisser Schoggi und Kuchen aus, bevor sich alle wieder Richtung Heimat aufmachten. Alles in allem ein gelungener Tag, der auf eine Wiederholung wartet.

Text und Foto: Corinna Schön und Pierre Métraillier



SGGM und GRiMM vereint – am Boden und an der Kletterwand.

IKAR-Kongress 2018

Klimawandel fordert auch die Rettungskräfte im Gebirge

Zum 70. Mal trafen sich im Oktober 2018 die Delegierten zum jährlichen Kongress der Internationalen Kommission für Alpines Rettungswesen (IKAR, www.alpine-rescue.org). Das Organisationskomitee bestand aus Vertretern der 10 in der IKAR involvierten französischen Rettungsorganisationen. Es präsentierte den aus 37 Ländern stammenden Teilnehmern 4 interessante Tage in Chamonix/Frankreich, einem Ort mit alpinistischer Geschichte.

Corinna Schön

Bereits Ende des 19. Jahrhunderts wurden erste Bergrettungsaktionen in verschiedenen Regionen Frankreichs durch Bergführer und lokale Bergsteiger durchgeführt. Während diese Einsätze damals nur durch ehrenamtlich Tätige auf freiwilliger Basis erfolgten, wurde die Bergrettung in Frankreich ab 1958 professionalisiert. Heutzutage werden 22 Regionen des Landes durch verschiedene Organisationen wie z. B. die Pelotons de Gendarmerie de (Haute) Montagne (PGM/PGHM) oder die Groupe Montagne des Sapeurs-Pompiers (GMSP) abgedeckt. Diese Einsätze werden durch in Bergrettungstechniken ausgebildete Notärzte begleitet, wobei in etwa 75% der Fälle auch eine medizinische Behandlung nötig ist. Im Jahr 2017 kam es zu ca. 8000 Rettungseinsätzen; in knapp der Hälfte dieser Einsätze handelte es sich um in Not geratene Wanderer.

Mehr Rettungen – Neue Herausforderungen

Die diesjährige Tagung befasste sich mit dem Thema «Klimawandel». Eric Fournier, Bürgermeister von Chamonix, führte dazu aus, dass es durch die sich auch im Gebirge ändernden Bedingungen zu einem Anstieg von Bergrettungseinsätzen kommen könnte und sich Bergretter in diesem Zusammenhang neuen Herausforderungen stellen müssten. Neben Präsentationen zu dieser Thematik und anderen Themen wurde in den fünf Kommissionen (Bodenrettung, Luftrettung, Lawinen, Medizin, Hundeführer) weiter an verschiedenen Empfehlungen gearbeitet. Besonders hervorzuheben ist der ganztägige Workshop. Nach dem Brand in der Seilbahnstation Grands Montets im September 2018 musste in wenigen Wochen umgeplant werden. Nun ging es von Courmayeur (Italien) mit der Skyway Monte Bianco in die Höhe. Sowohl bei der Mittelstation Pavillon du Mont Fréty (2,200 m) als auch bei der Bergstation Punta Helbronner (3,462 m) waren von den Teilnehmern verschiedene Stationen zu durchlaufen. Neben Präsentationen von Rettungseinsätzen mit dem Helikopter und Produktvorstellungen der Firmen Petzl und Orthovox hatte man bei Simulationen von Notfallsituationen auch die Möglichkeit, selbst Hand anzulegen. Alles in allem war es wieder ein gelungener Anlass!



Jungfrauoch TOP OF EUROPE

Zur höchstgelegenen Bahnstation Europas - 3454 m

Der Tagesausflug geht hoch hinaus. Unterwegs gewährt Ihnen das Jahrhundert-Bauwerk einen überwältigenden Ausblick auf die riesige Gletscherwelt des Eismeers. **Eine Welt aus Eis und Schnee.**



ONLINE
BUCHEN
mit Sitzplatz-
reservation

jungfrau.ch

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)





«In dünner Luft aus einem Guss»



«Alles im Fluss, ohne Hektik und Stress» – so bot der Höhen und Expeditionsmedizin-Kurs im vergangenen September auf der Diavolezza ein überaus motivierendes Lernklima und als Höhepunkt ungetrübte Gipfelfreude auf dem Piz Palü. Ein gelungenes Kursformat das Freude an der Materie vermittelt und motiviert, die Komfortzone vermehrt zu verlassen.

Judith Hillner

Die Diavolezza als Ort des 5-tägigen Kurses auf 2970 Metern, ist nicht nur wunderschön gelegen, sondern bietet auch noch den Komfort einer luxuri-

ösen Berghütte mit warmer Dusche und gutem Essen. Einziges Manko, es gibt kein günstiges Trinkwasser, aber wenigstens kostenlosen Marschtee. Zur Begrüßung eine Wanderung auf die Aussichtskanzel Munt Pers (3207m) – und dann der sehnsüchtige Blick Richtung Palü... das war der Anfang an eben diesem Ort. Danach zwei Tage Theorie und Praxis stationär, in wunderbarer Umgebung und dünner Luft a discrétion. Im Zentrum die klassischen Bergkrankheiten HAPE, HACE, AMS und verschiedene reisemedizinische Fragestellungen,

die es auf einer Expedition zu beachten gibt. Der Zeitplan wurde durch das Wetter, genauso aber durch die Pünktlichkeit und Vortragsdauer der Ausbilder bestimmt.

Am dritten Tag galt es bereits ab 4 Uhr morgens Vorfreude und Motivation zu transformieren: Im Focus: Der Piz Palü als ehrgeiziges Gipfelziel. Mit Steigeisen und Pickel, Wasser und wenig Proviant ausgerüstet, ging es, die Lampen fest an die Stirn gezurrt, zuerst über Geröll und Fels, später auf dem Gletscher mit voller



Für viele gewöhnungsbedürftig: Camp am Fusse des Piz Palü. Im Hintergrund Piz Bernina mit Biancoport (Foto: Judith Hillner)

EXPED – EXPEDITION EQUIPMENT

EXPED GLISSADE 25/35

KOMPAKT-SCHLICHTER WINTERRUCKSACK

Der **Glissade 25/35** ist ein robuster, geräumiger Rucksack mit klarer Fachaufteilung - speziell entwickelt für Wintertouren. Durch seine geringe Tiefe lässt er sich sehr körpernah tragen und glänzt bei der wohlverdienten Abfahrt mit perfektem Sitz. Dieser schnörkellose Wintertourer bietet zahlreiche Befestigungsmöglichkeiten für Ski, Snowboard und sonstige Ausrüstung. Als 25-l- und 35-l-Version sowie als Damen- und Herren-Modell erhältlich.



- auf das Wesentliche reduziert
- durchdachte Fachaufteilung
- mit Bergführern entwickelt

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**, Conthey, **Bern**, Thun, **Basel**, Aarau, **Kriens**, **Chur**, **Zürich**, Volketswil, **Pfäffikon**, **St. Gallen**; Yosemite, **Lausanne**, **Vevey**; Le Globetrotter, **Genève**; Trango Sport, **Bulle**; Le Nomade, **Vevey**; Follomi Sports, **Sion**; Là-Haut, **Sion**; Defi Montagne, **Peseux**; Vertical Sport, **Interlaken**; Bordogna Bergsport, **Solothurn**; Von Moos Sport+Hobby, **Luzern**; Berge Pur, **Zug**; Trailshop.ch, **Küssnacht a. Rigi**; Ruedi Bergsport, **Zürich**; Aventura-Travel, **Uster**.

Foto: Martin Scheel



Leuchtkraft voraus. Als zuckender Tatzelwurm bewegten wir uns später auf Steigeisen, angeseilt und mit dem Pickel in der Hand so konzentriert an der weissen Flanke des Palü hoch, dass sich die beängstigend grossen Gletscherspalten und die dazugehörenden schmalen Schneebrücken erst beim Rückweg in ihrer überwältigenden Dimension präsentierten.

Nach vier Stunden galt es auf dem «Schnapsboden» die Stirnlampen gegen Sonnenbrillen auszutauschen. Der strahlende Morgen flutete unseren Körper schon vor dem Gipfel mit Glückshormonen. Das letzte Stück war schliesslich steil und eine wahre Gratwanderung. Am kurzen Seil gelang es uns mehr oder weniger, den beidseits nahen Abgrund auszublen-

den. Und dann, endlich, das immer wieder unbeschreibliche Gefühl, ganz oben zu sein! Einfach und kompliziert zugleich: Herrlich! – und der traumhafte Höhepunkt des Kurses, aber noch lange nicht das Ende.

Am vierten und fünften Tag folgte, unterbrochen von einer abenteuerlichen Biwak-Nacht am Rande des Gletschers die alpine technische Ausbildung. Neben Moräne und Gletscher standen bald unsere Zelte und wir konnten uns dem doppelten Flaschenzug, dem Bauen eines Standes im Eis und einem durch die Bergführer geschraubten Eisparcours widmen. Am Abend dann zu den Tönen der Regentropfen auf unserem Zelt-dach Käsefondue vom Gaskocher. Die Nacht sollte warm und feucht werden.

Frieren musste niemand und am nächsten Morgen wurden wir wieder mit Sonnenschein belohnt. Die alpine technische Prüfung, die von den versierten Bergführer abgenommen wurde, war angenehm und die Nervosität, die so einer praktischen Übung vorweggeht, war schnell verfliegen. Wie wir noch am gleichen Tag erfahren sollten, hatten wir auch alle die medizinische Prüfung (schriftliche und praktische) bestanden. Ein weiterer Schritt auf dem Weg zum Expeditiomediziner!

Den Abschluss des Kurses bildete der angenehme Abstieg über den Morteratschgletscher, ein Mittagessen in herrlicher Umgebung und ein Abschied der zeigt, dass auch Ausbildung verbinden kann.



Spieglein Spieglein an der Wand – Gruppenbild mit Damen als Krönung eines tollen Ausbildungskurses! (Foto: Judith Hillner)



High Quality Wear gemacht für dein Outdoor-Erlebnis.

Bestes Outdoor-Equipment direkt vom Hersteller.

Baden · Basel · Buchs SG · Chur · Langnau i. E. · Littau · Stans NW · Visp
Zollikofen · Zürich Oberdorf · Zürich Stauffacher sherpaoutdoor.com



It's our nature to be good.



Gebirgsärzte-Basiskurs Sommer 2018 am Sustenpass



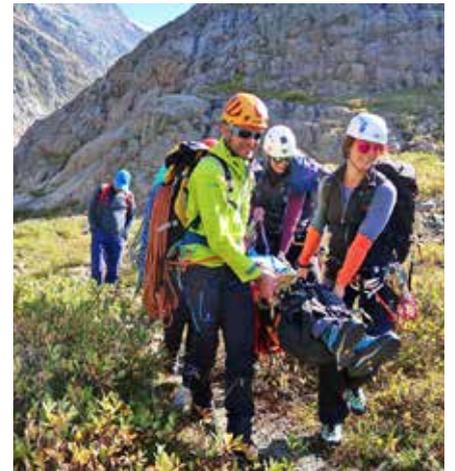
«Aus medizinischem Fachpersonal Rettungsleute schmieden»



Neugierig und vielleicht auch ein bisschen nervös nahmen wir am 15. September den Weg ins Haslital im Berner Oberland auf uns. Bereits beim ersten Zusammentreffen wurde klar, dass eine Gruppe motivierter und lernwilliger junger Menschen auf dem Sustenpass zusammengefunden

hatte. So ähnlich die Motivationen und Ziele waren, so unterschiedlich war das alpine technische Niveau.

Achtung fertig los: Nach einer kurzen Einführung wurde der noch heterogene «Haufen» über objektive Gefahren im Gebirge und häufig auftretende Verletzungen orientiert. Der erste Abend und der darauffolgende Tag standen ganz im Zeichen des sich Kennenlernens. Der erste Tag im Gelände hätte dann spannender nicht verlaufen können. Von der einfachen Frage, was man in einen Tagesrucksack packt bis hin zum Abseilen in Gletscherspalten wurden wir von unseren Bergführern gefordert. An dieser Stelle soll erwähnt sein, dass es sich durchaus lohnen kann, einen schön gepackten Rucksack nochmals auszupacken und mit kritischem Blick ein weiteres Mal zu packen...



Es kann viel zu Hause gelassen werden, sehr viel... Leichtbepackt ging es bei uns mit einer Mischung aus Theorie und Praxis weiter.

Der Dienstag stand ganz im Zeichen von Helikopterdemostration durch die REGA. Die uns im Vorfeld vorge-





STANDORTE

Aarau
Basel
Bern
Chur
Conthey
Kriens
Lausanne
Pfäffikon
St. Gallen
Thun
Volketswil
Zürich

PASSION BERGSPORT FREUDE AM MATERIAL

Vor Ihrer nächsten Tour lohnt sich eine kurze Anfahrt zu uns. Denn mit dem passenden Material machen Schnee und Berge noch mehr Freude. Bei uns erwarten Sie das grösste Sortiment, faire Preise und ein erstklassiger Service. Und natürlich ein Team, das Ihre Leidenschaft für die Berge teilt. Willkommen bei uns.

www.baechli-bergsport.ch



B'ÄCHLI
BERGSPORT



stellte Luftrettung und der schweizerische Alpenclub demonstrierten uns live, wie eine verletzte Person mittels Windenrettung geborgen und dann abtransportiert werden kann. Auch hatten wir die Möglichkeit, der Helikoptercrew Fragen zu stellen und den Helikopter vom Typ Augusta Westland ganz aus der Nähe zu inspizieren.

Dank bestem Wetter ist es am Mittwoch und Donnerstag drei Gruppen gelungen, über den Westgrat das Gwächtenhorn (3420m) zu besteigen. Schon um 5 Uhr in der Früh gings los auf die Tierberglhütte. Dort wurden für die Gletschertour die Steigeisen montiert. Neuschnee erschwerte die Kletterpartie über den Westgrat, aber unseren Bergführern ist es gelungen, jegliche Angstgefühle in positive

Energie und Motivation umzuwandeln. Auf dem Gipfel wurden wir mit einer fantastischen Aussicht belohnt. Der Abstieg zur Hütte war geprägt von einer eindrucklichen Landschaft aus Gletscherspalten und Schneebrücken, die wir dank unseren Bergführern beinahe gefahrlos passierten. Die erfolgreiche Tour war auch ein Prädikat für die Arbeit der Bergführer. Sie haben uns gefordert und gefördert!

Später standen wurden wir auf verschiedenen Rettungs-/Bergungstechniken eingeweiht. Einen Kollegen auf den Rücken über eine Felswand abzuseilen, erschien uns anfänglich als schwierige Aufgabe. Bald wurde aber klar, dass dies dank richtiger Technik auch für Anfänger

eine machbare und lustige Sache sein kann.

Eine grosse – und erfolgreiche – Rettungsaktion bildete den Abschluss der Ausbildungswoche. Für mich war diese Woche ein fantastisches Erlebnis! Aus medizinischer Sicht machten wir grosse Fortschritte – und alpinistisch gelang es unseren Bergführern, alles und noch mehr aus uns herauszuholen und uns Sicherheit zu vermitteln. Und vielleicht das Wichtigste: Es begegneten sich viele tolle, engagierte und spannende Menschen die eine gemeinsame Leidenschaft teilen und offen füreinander sind. Ich bin überzeugt, dass einige der neu geknüpften Kontakte für längere Zeit Bestand haben werden.

Text und Fotos: Susanne Hadorn





«Aus Fehlern lernen...» (Folge 12)

«Achtung Steinschlag»



Abb. 1: Knoten im Bereich des Seildefektes, um diesen Teil des Seils von der Belastung auszunehmen.

Zwei Kletterer hatten die zwölf Seillängen bis zum Gipfel in 2666 m Höhe erfolgreich durchstiegen. Nach einer ausgiebigen Rast querten sie die we-

nigen Meter zur ersten Abseilstelle hinüber; ein Abstieg war von hier aus nicht möglich. Einer der beiden hatte das Seil bereits bis zur Mitte durch

den Metallring am Stand gezogen, die eine Hälfte des Seils aufgenommen und in die Tiefe geworfen. Während der Andere noch dabei war, die zweite Hälfte des Seils aufzunehmen, löste sich ein grosser Stein, der zusammen mit viel losem Geröll in die Tiefe stürzte und dabei das Seil in Mitleidenschaft zog. Bei der Kontrolle des bereits ausgeworfenen Seilstrangs zeigte sich, dass das insgesamt 60 m lange Seil so verletzt wurde, dass nicht nur der Mantel, sondern auch der Kern des Seils sichtbar beschädigt war (Abb. 1). Der Defekt befand sich in etwa in der Mitte des bereits ausgeworfenen Seilstrangs.

Was tun, wenn es passiert ist?

An ein bedenkenloses Abseilen war aufgrund der markanten Seilverletzung nicht mehr zu denken. Da die Abseilstellen für die Nutzung eines 60m-Seils ausgerichtet waren, blieben den beiden zwei Möglichkeiten, wieder nach unten zu gelangen:



Abb. 2: Defekt des Seils nach Steinschlag.

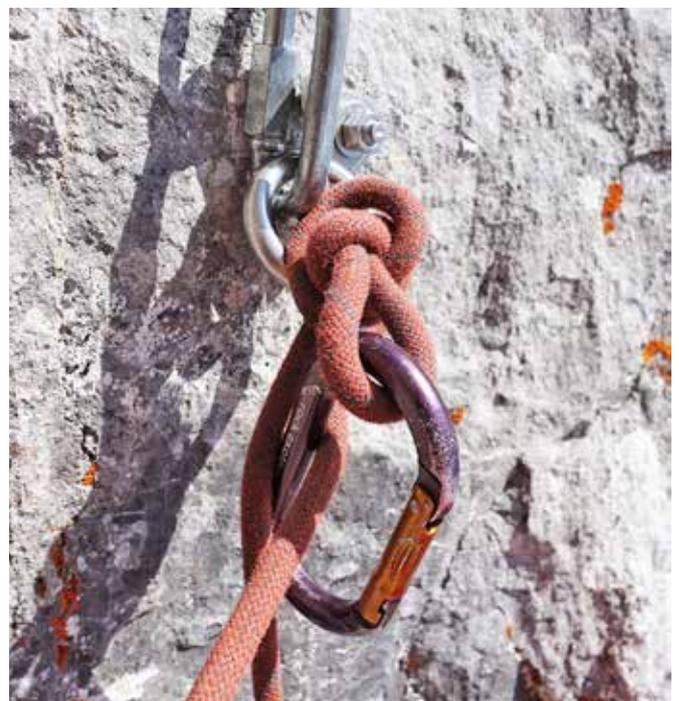


Abb. 3: Seilsituation an der Abseilstelle, wenn mit nur einem Seilstrang abgeseilt wird. Der Knoten mit Karabiner liegt vor dem Abseilring; der Seilstrang, an dem abgeseilt wird, wird durch den Abseilring und den Karabiner geführt.



Abseilen über Knoten

In gewissen Situationen müssen wir über einen Knoten hinweg abseilen:

- Ein Steinschlag hat einen Seilstrang teilweise durchtrennt, wir müssen die beschädigte Stelle abknüpfen.
- Bei einem Rückzug reichen die Seile zusammengeknüpft bis ins flache Gelände. Nach dem Abseilen lassen wir die Seile hängen.

Wenn beim Knoten kein Tritt oder Haken vorhanden sind, empfehlen wir:

- «Normal» abseilen bis kurz vor dem Knoten.
- Oberhalb der Abseilbremse mit einer langen Hilfsreepschnur einen Prohaska ans Seil knüpfen (A).
- Einen Strang der Hilfsreepschnur lose mit Mastwurf im Karabiner des Prohaskas befestigen (B).
- Den anderen Strang der Hilfsreepschnur mit HMS und Blockierungsknoten am Klettergurt befestigen (C). Dieser Strang muss straff sein.
- Weiter abseilen, bis wir in der Hilfsreepschnur hängen (D).
- Selbstsicherung (auf dem Bild Kreuzklemmknoten) lösen und ca. 50 cm unterhalb des Knotens am unteren Seil neu erstellen (E).
- Abseilbremse lösen und unter dem Knoten ins untere Seil einhängen (F).
- Blockierungsknoten lösen und sich an der Hilfsreepschnur mit der HMS ablassen (G).
- Am anderen Strang der Hilfsreepschnur den Prohaska herunterziehen (H) und anschliessend lösen.

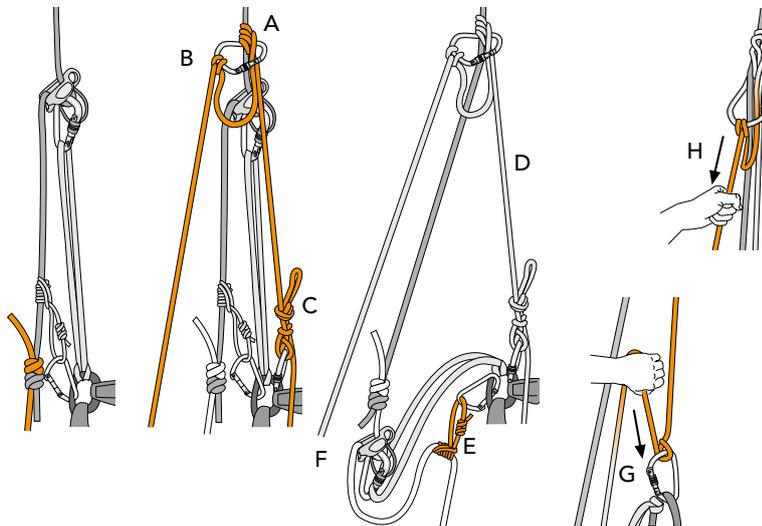


Abb. 4: Abseilen über einen Knoten. Graphische Darstellung und Beschreibung der Technik (Quelle: Winkler et al.: Bergsport Sommer. SAC-Verlag, 5. Auflage, S. 300)

1. Die betroffene Stelle des Seils mittels eines Knotens (z. B. Sackstich) von der Belastung ausnehmen (Abb. 2). Diese Form des Abseilens bedingt, dass über den Knoten hinaus abgeseilt wird. Hierbei müssen bei Erreichen des Knotens die Selbstsicherung

und die Abseilbremse gelöst und unterhalb des Knotens neu befestigt werden. Ist kein Tritt oder Haken vorhanden, um das eigene Gewicht von der Abseilbremse zu nehmen, sind spezielle Kenntnisse erforderlich (Abb. 3). Diese Variante ist zeitauf-

wendig und somit in Abhängigkeit von der Anzahl Seillängen und den Witterungsbedingungen nicht empfehlenswert.

2. Abseilen nur am intakten Seilstrang. Bei dieser Methode wird in der Seilmittte ein Knoten (z. B. Sackstich) angebracht und der intakte Seilstrang bis zu diesem Knoten durch den Abseilring gezogen. In die Schlaufe des Knotens wird ein Karabiner eingehängt, der zudem den intakten Seilstrang umfasst (Abb. 4). Das Seil wird somit durch den Knoten und den Karabiner, die beide nicht durch den Abseilring passen, bei Belastung in Position gehalten. Wichtig ist hierbei, dass der defekte Seilstrang kenntlich gemacht und vor Lösen der Selbstsicherung vom Abseilstand immer eine Belastungsprobe durchgeführt wird, damit keinesfalls an diesem Seilstrang abgeseilt wird. Beim Abseilen an diesem Strang würde das Seil nämlich durch den Abseilring gezogen, was einen Absturz nach sich ziehen würde.

Wie hätte das Ereignis vermieden werden können?

In Gelände mit losem Geröll ist beim Abseilen Vorsicht geboten. Durch herabfallende Steine kann nicht nur das Seil beschädigt, sondern es können auch sich allenfalls unterhalb befindliche Kletterer verletzt werden. Ein weit ausgeworfenes Seil, welches nicht immer wieder zusammengekommen und erneut ausgeworfen werden muss, vermindert die Gefahr, lose Steine zu bewegen. Dies kann ferner durch den sich abseilenden Kletterer verhindert werden, indem versucht wird, nur vermeintlich feste Strukturen mit den Füßen zu berühren. Bei äusserst brüchigem Fels bietet es sich zudem an, das Seil gar nicht auszuwerfen, sondern stattdessen erst beim Abseilen mit herunterzunehmen.

Corinna Schön



CLARIDEN

HANDLING MASTER

Easy Handling: Blitzschnelles Auf- und Abfellen, Kleber auf Kleber, ohne Abdecknetz, temperaturresistent und robust in Mix-Qualität. Neubeschichtung mit colltex acrylat tape: colltex.ch/video oder colltex Skifell-Service.



colltex
swiss climbing skins



Datum	Anlass	Kosten/Diverses	Infos/Anmeldung
26.–27. Januar 2019	Lawinenkurs - Engstligenalp		www.sggm-ssmm.ch
9.–15. März 2019	Gebirgsmedizin Basiskurs Modul Winter, Andermatt	ausgebucht	www.sggm-ssmm.ch
13.–17. März 2019	Mountain Emergency Medicine Course 2019, Nendaz/Valais		www.sggm-ssmm.ch
25.–28. Mai 2019	Sportkletterkurs «Rettungstechniken, Tipps und Tricks» – Interlaken		www.sggm-ssmm.ch
2.–6. Sept. 2019	Höhenmedizinkurs 2019 – Diavolezza		www.sggm-ssmm.ch
7.–13. Sept. 2019	Course de médecine de montagne été, Arolla		www.sggm-ssmm.ch
14.–20. Sept. 2019	Gebirgsmedizin Basiskurs Sommer – Steingletscher	Fr. 1850.– (Stud. Fr. 1500.–)	office@ismm.org
9. November 2019	Generalversammlung SGGM in Bern		www.sggm-ssmm.ch
9. November 2019	SGGM-Tagung «Recht am Berg» – Bern		www.sggm-ssmm.ch
Über das ganze Jahr	Ausbildungskurse für Laien, Private, 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: Melanie Kuhnke, sekretariat@sggm-ssmm.ch

DAS BUCH!

Für den eigenen
Rucksack
oder als Geschenk!

Gebirgs- und Outdoor-Medizin

Outdoor and Mountain Medicine / Medicina e primo soccorso in montagna

Das **Erste-Hilfe-Buch** für alle die draussen und am Berg unterwegs sind:
Auch auf italienisch oder englisch!

Die Apotheke in Buchform ist erhältlich über:
www.sggm-ssmm.ch oder sekretariat@sggm-ssmm.ch

Preis für
SGGM-Mitglieder
inkl. Verpackung
und Versand: Fr. 52.–



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



Groupe
d'Intervention
Médicale
en Montagne

MOUNTAIN EMERGENCY MEDICINE COURSE WINTER MODULE

13 - 17th March 2019
Nendaz, Valais, Switzerland

Content:

Practical and advanced mountain emergency medicine course with practice in the field of workshops and typical winter rescue scenarios of realistic dimension.

Designed for:

Certified emergency physicians or in training, paramedics

Requested:

Diploma in Mountain Medicine or participation to at least one mountain medicine course
Good mountaineering skills

Interested?

More information / registrations: www.sggm-ssmm.ch



LOWA

simply more...



HIGH PERFORMANCE PUR.
DIE NEUE GENERATION.



ALPINE PRO GTX® | Alpine www.lowa.ch

