



# FORUM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin  
Société suisse de médecine de montagne

# ALPINUM

02-2016



## Lust und Frust in der Höhe Seite 5

■ Wann macht medikamentöse Prophylaxe Sinn?

## SGGM-Vize Martin Walliser Seite 7 im Portrait

■ Der Traum von der Work-Life-Balance und von ausschliesslich wichtigen Entscheidungen

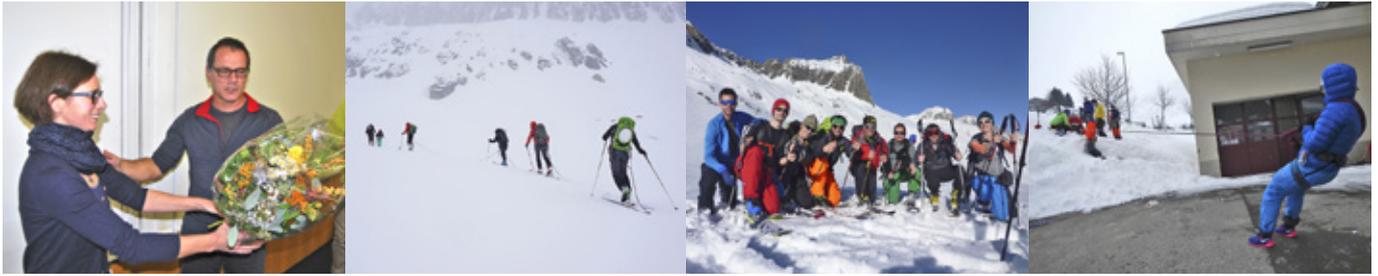
## «Aus Fehlern lernen»: Seite 11

■ Wenn der Pulverschnee lockt...  
im richtigen Moment widerstehen

## 1. Hilfe: Das neue Buch Seite 14

■ In jeden Rucksack! Bestelltalon...

[www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch)



## Inhalt

- 02 **Inhalt** | Impressum  
Ausgabe 02 – Mai 2016
- 03 **Corinna Schön** | Editorial
- 05 **Urs Hefti** | Anfragen an die SGGM:  
Wenn die Höhe gleichzeitig schmerzt und lockt:  
Höhenmedizinische Beratung macht Sinn
- 07 **Tommy Dätwyler** | SGGM-Vize Martin Walliser im  
Portrait:  
«Als Arzt und Retter täglich Entscheidungen von  
grosser Tragweite treffen»
- 11 **Corinna Schön** | Aus Fehlern lernen (Folge 5)  
Wenn der Pulverschnee lockt: Variantenfahren nur  
mit der richtigen Ausrüstung!
- 14 **Tommy Dätwyler** | Erste Hilfe für Wanderer und  
Bergsteiger  
Das neue Buch: Von SGGM-Ärzten geschrieben –  
für jeden Rucksack empfohlen
- 16 **SGGM** | Gebirgsmedizin-Winterkurs in Andermatt:  
Der Beweis: Ausbildung kann Spass machen!
- 18 **Tommy Dätwyler** | Pinwand  
Aktuelle Nachrichten und Infos
- 21 **Alain Brönnimann** | Winterkurs in La Fouly  
Cours de Médecine de montagne hiver:  
Une Edition très médiatisée
- 23 **SGGM** | Agenda und wichtige Daten

Titelseite: *Gebirgsmedizin-Winterkurs in La Fouly:  
Der Kraft der Natur auf der Spur (Foto: Alain Brönnimann)*

## 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

Nadja Fässler (ad interim)  
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 03 – 2016

1. Juli 2016

### Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei  
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

### Jahrgang

22, Nr. 2, Mai 2016

Liebes SGGM-Mitglied,  
Liebe Leserin, lieber Leser,  
Liebe Freunde

Die Zeit rast... Ich weiss nicht, wie es Ihnen geht, aber das letzte Jahr war für mich sehr ereignisreich, so dass es quasi nur so an mir vorbei flog! Ein Teil dieser zumeist positiven Erlebnisse steht mit der SGGM in Zusammenhang und so ist es nun auch schon ein halbes Jahr her, dass ich anlässlich der Generalversammlung in Bern im November 2015 zur neuen Präsidentin der SGGM gewählt wurde. Wie habe ich das erste halbe Jahr erlebt? Nun, wie bei jeder neuen Aufgabe muss man sich erst einmal einfinden, man hat gewisse Hürden zu meistern (so auch das Formulieren eines Editorials...), aber dank der Unterstützung im Vorstand kann ich resp. können wir auf eine produktive Zeit zurück blicken: das Notfallblatt des SAC wurde fertiggestellt und auch die Homepage wurde nach einem Hackerangriff und einem Relaunch neu und attraktiv aufgesetzt ([www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch)). Es gibt noch viel zu tun... Aber unsere Homepage wächst und gedeiht – genauso wie unsere Gesellschaft... manchmal spür- und sichtbar, manchmal ganz sachte im Hintergrund, sogar im Versteckten und kaum bemerkbar.

Auch die 4 Mal im Jahr erscheinende SGGM-Zeitschrift «Forum Alpinum» lässt sich – oft auch dank einem grossen Engagement einzelner Mitglieder – sehen (und lesen). Wir sind immer an spannenden Geschichten, Forschungsergebnissen und Erlebnissen interessiert. Auch «nur» Ideen oder Fragen werden bei uns dankbar geprüft oder nachgefragt. Fragen Sie! Melden Sie sich mit einem Fall für die Rubrik «Aus Fehlern lernen» oder weisen Sie die Redaktion auf interessante Themen und / oder Begebenheiten hin. So können wir gegenseitig voneinander profitieren.

Wer das Interview mit mir im letzten «Forum Alpinum» gelesen hat weiss, dass ich mich über ein «Vereinsleben» ausserhalb der Kurse freuen würde. Wer nun in dieser Zeitschrift die Agenda anschaut, wird sehen, dass neu einige Termine für Klettertage aufgeführt sind. Diese sind sozusagen als «freies Klettern» unter Gleichgesinnten gedacht, ohne Bergführer o.ä. In Abhängigkeit von den

Chère et cher membre de la SSMM,  
Chère lectrice, cher lecteur,  
Chers amis

Le temps fuit... Je ne sais pas comment vous le ressentez, mais pour moi l'année passée a été si riche en événements que le temps s'est envolé. Une partie de ceux-ci, pour la plupart réjouissants, est en rapport avec la SSMM et il y a déjà six mois que j'ai été nommée présidente de la SSMM lors de l'Assemblée générale à Berne en novembre 2015. Comment ai-je vécu ces six mois? Au début de chaque nouvelle tâche il faut prendre ses marques, passer les premiers obstacles (entre autres rédiger un éditorial...), mais grâce au soutien du comité je peux – nous pouvons – considérer cette période comme ayant été productive:

nous avons achevé la «Fiche d'Urgence» du CAS et notre site Internet qui avait été piraté et détruit a été refait et modernisé ([www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch)). Il reste du pain sur la planche... mais notre site continue à se développer – comme aussi notre association... parfois d'une manière visible, parfois plus discrètement, sans que cela soit perçu de l'extérieur.

La revue «Forum Alpinum» de la SSMM qui paraît quatre fois par an, grâce notamment à l'engagement de quelques membres, rencontre un succès certain. Des histoires captivantes, des résultats de recherches ou des récits d'événements vécus sont toujours les bienvenus. Même de simples idées ou des questions suscitent notre intérêt

et le cas échéant nous n'hésiterons pas à faire nous-mêmes des recherches. Posez des questions, présentez un cas particulier dans la rubrique «Aus Fehlern lernen...» (apprendre de ses erreurs) ou rendez la rédaction attentive à des sujets ou des événements intéressants. Ainsi nous pouvons profiter les uns des autres.

Qui a lu mon interview dans le dernier «Forum Alpinum» sait que je serais favorable à une «vie associative» également en dehors des cours. Si vous jetez un coup d'oeil à l'agenda de notre revue vous verrez quelques nouvelles dates prévues pour des journées d'escalade. L'idée est de faire de «l'escalade libre», sans guide, avec des personnes



Fortsetzung nächste Seite

Suite à la page suivante

Wetterbedingungen wäre es das Ziel, draussen und nach Möglichkeit jeweils in unterschiedlichen Regionen der Schweiz gemeinsam klettern zu gehen. Damit wir nicht nur im Kanton Bern unterwegs sind, würde ich mich über Rückmeldungen derer freuen, die sich für die Organisation eines Klettertages «in ihrer Region» zur Verfügung stellen würden. Dabei ginge es lediglich um die Festlegung des Klettergebietes und Hinweise zur Erreichbarkeit der Region. Ortskenntnisse sind ja meistens durchaus von Vorteil, ebenso wie verlässliche Angaben zum nötigen Kletterniveau. Geografische Präferenzen und konkrete Termin-Vorschläge (oder Fragen) ungeniert und baldmöglichst an mich. Wir werden diese Termine auch auf der Homepage präsentieren. Ich freue mich, auf diesem Weg neue, spannende Menschen kennen zu lernen.

Herzlich  
Corinna Schön, Präsidentin SGGM

qui partagent les mêmes goûts. Le but serait de faire, selon les conditions météo, de l'escalade à l'extérieur, si possible dans diverses régions de Suisse. Afin que nous ne nous limitations pas au seul canton de Berne cela me réjouirait que des personnes se mettent à disposition pour organiser une journée d'escalade dans «leur région». Il s'agirait simplement de fixer un endroit propice et d'indiquer comment y accéder.

Des connaissances du terrain seraient un avantage ainsi que des indications fiables du niveau requis. N'hésitez pas à me faire part de vos préférences géographiques et proposez-nous des dates qui vous conviennent. Nous publierons ces dates sur notre site Internet.

Je me réjouis de faire à cette occasion de nouvelles connaissances.

Cordialement  
Corinna Schön, présidente de la SSMM



Am Piz Palü (SGGM-Kurs «Expeditionsmedizin» 2015)

Foto: Urs Hefti



[www.as-verlag.ch](http://www.as-verlag.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](http://www.baltschiederklausen.ch)  
(oder [jstettler1@gmx.ch](mailto:jstettler1@gmx.ch) – Jolanda, Hüttenwartin)



# Die Spezialisten der SGGM beantworten ihre Fragen

## Wenn die Höhe schmerzt und lockt: Medikamentöse Prophylaxe kann Sinn machen

Sehr geehrte Damen und Herren

Ich bin 56 Jahre alt und seit meinem 16. Geburtstag mehr oder weniger aktiv im Bergsport (v.a. Skitouren und Klettern). Nun hatte ich in den vergangenen Jahren auf Höhen über 3500m immer wieder Kopfschmerzen begleitet von gelegentlichem Erbrechen. Da wir meist mit den Skiern unterwegs waren, konnte ich relativ rasch bergabfahren und die Probleme lösten sich von selbst. Diesen Sommer bestiegen wir den Biancograt. Leider hatte ich wieder Kopfschmerzen und beim Abstieg musste ich mich wieder übergeben. Als wir den Gegenanstieg auf die Bellavista antraten, wurde ich wieder von Kopfschmerzen geplagt. Gleichzeitig hat mich ein massiver Leistungsabfall verunsichert, so dass wir gezwungen waren die Rettungsflugwacht zu benachrichtigen.

Meine Frage: Ich würde gerne bald nach La Paz fliegen und dort auf Höhen von rund 3600 m Bike-Touren unternehmen. Wie kann ich mich am besten vorbereiten ohne die Gruppe und mich zu gefährden. Würden 2 Nächte auf dem Niesen (ca. 2300m.ü.M.) vor dem Abflug helfen oder soll ich eine Prophylaxe mit Diamox versuchen?

Herzlichen Dank für ihre Antwort  
Freundliche Grüsse  
Sabrina Muschg

Liebe Frau Muschg

Sie beschreiben typische Symptome der akuten Bergkrankheit (Acute Mountain Sickness, AMS) wie Kopfschmerzen und Übelkeit. Der eindrückliche Leistungsabfall im Gegenanstieg auf die Bellavista kann Hinweis darauf sein, dass Sie dann noch zusätzlich an einem Höhenlungenödem (High Altitude Pulmonary Edema, HAPE) gelitten haben. Der Leistungsabfall ist das Kardinalsymptom des HAPE.

Aufgrund Ihrer Schilderungen wird aber nicht ersichtlich, ob Sie sich auch an die Akklimatisationsregeln halten, welche ab 2500 m ü.M. gelten, nämlich die Schlafhöhen nicht mehr als 300-500 m zu erhöhen pro Nacht und alle 1000 m einen Ruhetag einzulegen. Beim Biancograt übernachtet man in der Tschiervahütte auf 2575 m ü.M. und steigt dann zügig über den Biancograt auf den einzigen 4000 er in Graubünden. Da könnte es sein, dass Sie, sofern auch eine direkte Anreise aus dem Mittelland ins Engadin erfolgt ist, die Akklimatisationsregeln nicht eingehalten wurden.

Es kann aber auch sein, dass Sie evtl. nicht so gut trainiert sind, wie Sie vielleicht denken, und eine gewisse Erschöpfung für die beschriebenen Symptome verantwortlich ist. Insbesondere da keine weiteren Symptome ausser Kopfschmerzen vorhanden sind (bis auf das Erbrechen beim Abstieg), könnten auch andere Ursachen die Symptome erklären. Es stellen sich noch einige Fragen: Sind Sie gesund, ist familiär allenfalls eine Blutzuckererkrankung bekannt, Ernähren Sie sich gut auf Ihren Touren, Trinken Sie genug? Und wie oft machen Sie Sport pro Woche?

Empfehlen sollte man primär, Ihre Touren anhand der Aufstiegsprofile zu analysieren. Zudem würde ich Ihnen einen normalen Leistungstest empfehlen, um Ihre globale Fitness (oder Ausdauerleistungsfähigkeit) einmal zu objektivieren. Und, mit dem Wunsch nach einer längeren Tour in Bolivien mit dem Fahrrad, ist eine höhenmedizinische Beratung durchaus sinnvoll. Insbesondere weil ich in Ihrem Fall eine prophylaktische Einnahme von Diamox, welche die Akklimatisation medikamentös unterstützt, mindestens diskutieren würde; und dies sollte mit einem höhenversierten Arzt erfolgen.

Eine «Vor-Akklimatisation» auf dem Niesen auf 2300 m ü.M. macht keinen Sinn. La Paz, welches Sie wohl direkt anfliegen, liegt auf 3600 m ü.M.. Und somit verletzen Sie die Akklimatisationsregeln schon bei der Anreise, und man würde Ihnen, auch nach den neuesten Richtlinien, eine medikamentöse Prophylaxe empfehlen.

Dr. med. Urs Hefti

### Sie fragen - wir antworten

Sie haben Fragen zur Akklimatisation und Bergsport in grossen Höhen, Sorgen mit Verletzungen oder suchen nach Möglichkeiten, das Krankheits- und Unfallrisiko in den Bergen zu reduzieren. Wir haben die erfahrenen Spezialisten!

Schicken sie uns ihre Fragen und lassen Sie die Leserschaft des «Forum Alpinum» an ihren Erfahrungen und an ihrer Beratung teilhaben. Die spezialisierten Ärzte der SGGM beraten Sie gerne und geben Auskunft über gesundheitsrelevante Themen rund um die Gebirgs- und Rettungsmedizin.

Schicken sie Ihre Anfragen an: [redaktion@sggm-ssmm.ch](mailto:redaktion@sggm-ssmm.ch). Die Forum-Redaktion leitet ihre Fragestellung unverzüglich an die SGGM-Spezialisten weiter. Diese informieren sie direkt mit einer vertrauenswürdigen Einschätzung, die ihrerseits in angepasster Form auch der Leserschaft des «Forum Alpinum» zugänglich gemacht wird.

Ihre Fragen an die SGGM: [redaktion@sggm-ssmm.ch](mailto:redaktion@sggm-ssmm.ch)

# HIMALAYA TOURS



**Unbekannte 6000er besteigen, mit Nomaden am Lagerfeuer zusammensitzen,  
jahrhundertealte Klöster entdecken...  
Wir haben mehr als 4 Jahre in Ladakh, Zaskar und Spiti verbracht, kennen die  
Gegend wie unsere Westentasche und sprechen den ladakhischen Dialekt.**

Martin Walliser – Als Arzt und Retter:

## «Immer wieder Entscheidungen mit grosser Tragweite...»

Martin Walliser (51) ist Chirurg, Bergführer und «Reisender in Sachen Gleichgewicht». Im Wallis (wo denn sonst?) aufgewachsen und mit 20 Jahren zum ersten mal auf den Skiern, beherrscht der Arzt unterdessen das ganze Repertoire am Berg. Er hat alle grossen Touren und Wände in den Alpen gemacht und als Bergführer auf zahlreichen Expeditionen im Himalaya, in den Rocky Mountains und in den Anden Erfahrungen in grosser Höhe gesammelt. Martin Walliser ist seit 2007 leitender Arzt auf der Unfallchirurgie im Kantonsspital Glarus und trotzdem 4 Monate im Jahr unterwegs. Selbstredend verpasst der Vizepräsident der SGGM (seit 8 Jahren) mindestens eine Vorstandssitzung pro Jahr (entschuldigt), was wiederum keine Rückschlüsse auf sein effektives Engagement für die SGGM zulässt. Martin Walliser über seine Work-Life-Balance, seinen Einsatz in der SGGM und sein immerwiederkehrendes Fernweh.

Interview: Tommy Dätwyler

**Forum Alpinum: Was ist in Deinem Geburtsjahr 1965 wichtiges passiert?**  
Martin Walliser: Das habe ich noch nicht mitgeschnitten anno dazumal – aber es war sicher ein guter Jahrgang!

**Wann bist du heute morgen aufgestanden?**  
Etwas nach 5 Uhr...

**Warum so früh?**  
Andrea, meine Partnerin, musste zur Arbeit ... das Kinderspital in Zürich ist etwas weit von Mollis weg. Wir nehmen häufig einen Kaffee zusammen, ich mach dann noch etwas Büro oder gehe noch ein paar Meter Joggen, bis ich zwischen 6.30 und 7.00 Uhr auch Richtung Spital fahre.

**Was steht auf Deinem Zmorgetisch?**  
Ein Joghurt mit Kaffee oder Schwarztee.



Arzt, Retter, Bergsteiger, Kletterer und seit Jahren Vizepräsident der SGGM: Martin Walliser

**Wer macht in Deinem Haushalt die Einkäufe?**

Wir teilen uns den Job, manchmal können wir sogar zusammen einkaufen gehen, aber meist nur, wenn das Wetter an einem gemeinsamen freien Samstag schlecht ist.

**Wie riecht es, wenn Du an Deinem Arbeitsplatz das Fenster öffnest?**

Wir sind auf dem Land in Glarus – meistens riecht es nach Gras, Bäumen, vielleicht sogar ein Bisschen nach den Bergen.

**Was tust Du für deine «Work-Life-Balance»?**

Das ist eines meiner Hauptthemen im Moment. Ich werde auch ein wenig unter Druck gesetzt von meiner Partnerin (lacht). Im Winter (Mitte Dezember bis ca. Ende April) bin ich häufig lange im Spital und nehme kaum Ferien – das ist meine «Hauptsaison». Arbeitswochen mit mehr als 90 Stunden sind keine Seltenheit. In

dieser Zeit ist «Work-Life-Balance» kein wirkliches Thema. In den restlichen ungefähr 7 Monaten bin ich dann aber gut 4 Monate weg – dann sieht es schon besser aus, mindestens für mich. In dieser Zeit gibt es dann Platz und Zeit für Expeditionen, medizinische Auslandseinsätze oder auch für Reisen und Unternehmungen mit meiner Partnerin. Im Sommer-Herbst gibt es dann sogar Zeit für regelmässigen Sport während der Woche – das liegt im Winter leider kaum drin. Jetzt fällt's mir ein: Eigentlich finde ich, dass eine gute Work-Life-Balance das ganze Jahr tagtäglich vorhanden sein sollte ... als Tagesziel sozusagen... oder mindestens ein paar Mal während einer normalen Arbeitswoche. Daran muss ich noch und wohl immer wieder. Aktuell bin ich wieder mal froh, dass der Winter und die Skisaison langsam vorbei sind.

*Fortsetzung nächste Seite*

### Was liegt auf Deinem Nachttisch?

Der Wecker, der i-Pad, das Handy und ein Russischkurs (der liegt allerdings schon lange dort...).

### Ein unvergesslicher Höhepunkt in Deinem Leben?

Die Ankunft auf dem Gipfel des Mount Vinson. Da ist man am weitesten weg von allem was man sich vorstellen kann, von jeglicher Zivilisation, von jedem Dorf und auch von jedem Spital. Weiter weg als auf jedem 8000er. Für mich war das ein lange gehegtes Ziel und eines der schönsten Naturerlebnisse.

### Wann stellst Du Dein Handy ab?

Während meiner medizinischen Arbeitszeit ist das Handy leider immer an und in der Nähe. Aber in den restlichen 4 Monaten pro Jahr kann ich gut ohne leben.

### Wie alt sind Deine Skier im Keller?

Mein ältester Ski den ich noch mein eigen nenne ist einer meiner ersten Telemark-Skis, ein TUA, 210cm lang und 8cm breit, praktisch untailliert aber doch schon mit Stahlkanten, aus dem Jahr 1984. Der neueste ist vom letzten Jahr, ein Bond mit Dynafit Bindung ohne Stopper – etwas superleichtes. Man wird ja schliesslich nicht jünger.

### Was suchst Du, wenn Du in den Bergen unterwegs bist?

Jetzt eher Abschalten, Herunterfahren, den Kopf durchlüften. Aber auch eine gewisse Erdung – zurück in die Natur. Weg vom Alltag. Sicher suche ich in den Bergen nicht mehr das Gleiche wie vor 30 Jahren.

### Was verbindet die Berufe Arzt und Bergführer?

Es gibt schon Parallelen. Als Arzt und als Bergführer



*Hochlager II am Mount Vinson, Antarktis. Sonnenschein, kaum Wind und nur minus 25° – für antarktische Verhältnisse eine Hitzewelle!*

muss man oft Entscheidungen treffen, die schwerwiegende Konsequenzen haben können – dann nämlich, wenn man falsch entscheidet. Und häufig ist man bei diesen Entscheidungen die letzte Instanz. Man kann niemanden fragen, man ist unter Zeitdruck und kann die Entscheidung nicht auf den nächsten Tag verschieben.

Für mich hat sich schon früh eine interessante Überlapung dieser beiden Berufe ergeben – da wo die Medizin ins Bergsteigen eindringt. Bei Unfällen, akuten Erkran-



Eure Hütte am Sustenpass für Ausbildungen in Fels & Eis, Hochtouren, Skitouren, Gletschertouren und Wanderungen

Die Hütte für Bergsteiger, Tourengänger, Klettersteiggeher, Gipfelstürmer, Wanderer, Naturfreunde, Geniesser...

Auf Euren Besuch freuen sich Hampi & Tina Imboden

[www.tierbergli.ch](http://www.tierbergli.ch)

[info@tierbergli.ch](mailto:info@tierbergli.ch)

Telefon Hütte: +41(0)33 971 27 82

Telefon Privat: +41(0)33 822 62 22



*Metzgete (Kalbfleisch), Peninsula Mitre, Tierra del Fuego, Argentinien – meine zweite Heimat. Ein hartes Leben für einen Vegetarier...*

kungen in der Höhe. Deshalb hat es mich schon früh zur Bergrettung hingezogen. Ein interessantes aber auch nicht ganz stressfreies Betätigungsfeld. Aktuell bin ich als Regionalvereinsarzt in der kleinsten aber feinsten Rettungszone der Schweiz, in der Alpen Rettung Glarus tätig. Dann ist für mich sicher auch die Tätigkeit in der Ausbildung der Bergführer aspirantenkurse des SBV wichtig. Auch hier überschneiden sich diese beiden Gebiete auf eine gute und interessante Art.

#### Deine letzte Berg- oder Skitour?

Am Ostermontag von Tierfehd in Richtung Tödi, bei Föhnsturm aber dann vor dem Gipfel wieder umgekehrt.

#### Was fasziniert Dich als Arzt immer wieder?

Es gibt viele faszinierende Bereiche, die man als Arzt erleben darf. Für mich ist die grösste Faszination die Verbindung zwischen Biomechanik, Biologie, Anatomie – das Verständnis das man braucht, Knochen wieder zusammenzubasteln, ohne dass man sie direkt anschauen kann.

#### Weshalb bist Du Mitglied bei der SGGM?

Mitglied bei der SGGM bin ich schon seit kurz nach der Gründung, im Vorstand seit 2008. Die verschiedenen Themen der SGGM, insbesondere die Forschung im Bereich der Gebirgsmedizin und das Kurswesen haben mich schon damals interessiert.

Bei meinem Wechsel nach Glarus (2007) hab ich von mehr Freiraum und Möglichkeiten geträumt, um mich mit Dingen beschäftigen zu können, für die ich in den Jahren zuvor keine Zeit hatte. Walo Pfeifhofer, der ehemalige Präsident der SGGM, hat mich dann angefragt, ob ich nicht als Vize im Vorstand mitmachen möchte. So bin ich das geworden, was ich in der SGGM auch jetzt noch bin. Mittlerweile habe ich drei Präsidentenwechsel miterlebt – jedes Mal mit der Frage, wer jetzt der nächste Präsident werden soll und ob das nicht automatisch der Vize sein müsste. Leider konnte ich aufgrund meiner anderen Engagements dieses Amt nicht antreten – sonst wäre es dann mit der «Work-Life-Balance» noch schwieriger geworden als es eh schon ist...

#### Ein Grund, weshalb Andere dies werden sollten?

Ich denke, unsere Gesellschaft bietet einen guten Hintergrund für alle, die sich für Höhen- und Gebirgsmedizin interessieren. In den verschiedenen Fachgruppen laufen diverse Projekte, die sehr interessant sind und auch neue Tätigkeitsfelder und Erfahrungen eröffnen können. Wir sind froh um innovative und tatkräftige Leute, die uns in solchen Projektgruppen unterstützen. Wir brauchen immer wieder Instruktoren für Laienkurse, wir schreiben aber auch ab und zu ein Buch oder organisieren eine Expedition.

Die Arbeit im Vorstand ist sicher mit einem gewissen Aufwand verbunden, die Vernetzung und Informationen aus erster Hand eröffnen aber viele Möglichkeiten. Also ebenfalls ein sehr interessantes Tätigkeitsfeld.

Fotos: zvg



*Ausbildungszusammenarbeit im Operationsaal mit dem Traumatologenteam aus Erdenet, Nord-Mongolei. Erste in der Mongolei durchgeführte minimal invasive Femur-Marknagelung unter BV Kontrolle.*

# 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](http://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**; Le Globetrotter, **Genève**; Terres d'Aventures, **Genève**; Trango Sport, **Bulle**; Le Nomade, **Vevey**; Follomi Sport, **Sion**; Là-Haut, **Sion**; Defi Montagne, **Peseux**; Stockhorn Sport, **Thun**; Bordoña Bergsport, **Solothurn**; Von Mogs Sport+Hobby, **Luzern**; Berge Pur, **Zug**; Trailshop.ch, **Küssnacht a. Rigi**; Ruedi Bergsport, **Zürich**; Scandinavian Outdoor Shop, **Bachenbülach**; Aventura-Travel, **Uster**.

## «Aus Fehlern lernen ...» (Folge 5)

# Wenn der Pulverschnee lockt ...

An einem sonnigen Wintertag waren ein junger Mann und seine Lebenspartnerin in einem Skigebiet zum Skifahren unterwegs. Da es am Vortag frisch geschneit hatte und die nahezu unverspurten Hänge zum Powdern einluden, beschlossen die Beiden spontan, bei der nächsten Abfahrt abseits der Piste abzufahren.

Oben angekommen, verliessen sie die gesicherte Piste und fuhren zuerst etwa horizontal in einen Hang hinein. Während der junge Mann mit seiner Abfahrt begann, blieb seine Lebenspartnerin zurück; sie hatten vereinbart, dass sie erst nachkommen würde, wenn er unten angekommen sei. Bereits nach wenigen Schwüngen löste sich dann eine Lawine, die den Mann komplett verschüttete. Die Lebenspartnerin konnte mit ihrem Handy Alarm auslösen. Für eine eigenständige Opfersuche fehlte der Frau aber die nötige Ausrüstung. Sie konnte sich lediglich den ungefähren Verschwindepunkt ihres Mannes merken und diesen eingrenzen. Ihr Partner konnte schliesslich rund 45 Minuten nach dem Lawinenabgang von einem Lawinensuchhund geortet und mit einer Körpertemperatur von 29,5 °C aus einer Tiefe von rund 1.5 Meter aus den Schneemassen befreit.

### Was war passiert?

Um in den Hang zu gelangen mussten die beiden unter der Absperrung am Pistenrand hindurch. Die bei der Bergstation angebrachte Warnleuchte war in Betrieb. Die Lawinengefahr wurde mit Stufe 3 (erheblich) oberhalb von 1800 Metern angegeben. Die beiden waren in einen 35–40° steilen, nach Norden ausgerichteten Hang eingefahren und der Mann hatte die Lawine selbst ausgelöst. Der Anriss der Lawine befand sich in einer Höhe von rund 2300 m. Die Beiden hatten keine Tourenausrüstung (Lawinerverschüttetensuchgerät LVS / Sonde / Schaufel) bei sich und haben so nicht nur eine frühzeitige Suche durch die Partnerin verunmöglicht, sondern auch die Suche verzögert und damit die Überlebenschancen ihres Partners leichtsinnig vermindert.

### Wie hätte der Unfall allenfalls vermieden werden können?

Pulverschnee soweit das Auge reicht – das verlockt immer mehr Ski- und Snowboardfahrer dazu, die gesicherten Pisten zu verlassen und sich abseits im Tiefschnee zu bewegen. Obwohl man sich in einem Skigebiet befindet, das aufgrund der Infrastruktur ein gewisses Sicherheitsgefühl vermittelt, sind auch beim Variantenfahren

Kenntnisse der Lawinenkunde und eine entsprechende Ausrüstung unabdingbar. Sie bilden – wie beim Tourengehen – die Voraussetzung für die eigene Sicherheit und jene aller anderen Skifahrerinnen und Skifahrer. In diesem Fall bewegten sich 2 Personen abseits der Piste, die keine Erfahrung im hochalpinen Gelände und den damit verbundenen Gefahren hatten und zudem in keinsten Weise ausreichend ausgerüstet waren.

### Die richtige Ausrüstung rettet Leben

Zur Ausrüstung eines Variantenfahrers gehören in ein funktionierendes LVS-Gerät, eine Lawinensonde sowie eine Lawinenschaufel, um bei einem Lawinenabgang schnelle Hilfe leisten zu können oder im Falle einer Verschüttung möglichst rasch gefunden zu werden. In Ergänzung dazu kann ein Rucksack mit Airbag-System getragen werden. Dieses kann unter Umständen dafür sorgen, dass man in einer Lawine an der Oberfläche bleibt und dadurch eine Komplettverschüttung verhindert wird. Der Besitz dieser Gegenstände alleine reicht jedoch nicht aus! Auch der Umgang damit will gelernt sein. Hierfür werden vom Schweizer Alpenclub SAC, von

*Fortsetzung Seite 13*



# Wechselhaft bewölkt? Macht Spass!



**169.-**

Softshelljacke, Damen  
**GAIRIGAUN**



**169.-**

Softshelljacke, Herren  
**GAIRIGAUN**



**89.-**

Fleecepullover, Damen  
**JUNGAR**



**89.-**

Fleecepullover, Herren  
**JUNGAR**



**129.-**

Softshellhose, Damen  
**RANK**



**89.-**

Freizeitschuhe, Damen  
**RAPTI**



**129.-**

Softshellhose, Herren  
**RANK**



**89.-**

Freizeitschuhe, Herren  
**RAPTI**

Bestes Equipment zu besten Preisen - jetzt sofort bestellen!  
Hotline 0842 20 20 20 oder auf [sherpaoutdoor.com](http://sherpaoutdoor.com)

Aarau · Baden · Basel · Bern Bahnhof · Biel · Buchs SG · Chur  
Davos · Frauenfeld · Langnau i. E. · Luzern · Muri AG (Outlet)  
Stans NW · Visp · Winterthur · Zürich Oberdorf · Zürich Stauffacher  
Zwingen · Bad Zurzach · Zollikofen (Outlet)

 **sherpa**  
OUTDOOR

It's our nature to be good.

Bergschulen oder auch von Lawinen-Trainings-Centern Ausbildungskurse angeboten. Nach einem solchen Kurs ist und bleibt regelmässiges Training ratsam. Zudem sollte immer ein 1.-Hilfe-Set, ein Biwak-Sack sowie ein Gerät zur Alarmierung (Natel, Funkgerät) mit im Gepäck sein.

#### Am sichersten ist es, Lawinen zu verhindern

Die sicherste Variante ist und bleibt allerdings, Lawinen zu verhindern. Dafür sind neben Wissen über die Entstehung von Lawinen auch Kenntnisse über die weiteren Risikofaktoren nötig. Alle Faktoren fliessen vorgängig in eine seriöse Tourenplanung ein. Dazu gehören auch die Beurteilung des Geländes (vor Ort vor und während der Tour) und das Beobachten der Wetterbedingungen und Kenntnisse darüber, wie sich das Wetter während der Tour wahrscheinlich entwickeln wird. Zwingend – auch versicherungstechnisch – ist die auch die Konsultation der aktuellen Lawinensituation und der Gefahrenstufe (z.B. Über die Homepage des SLF – [www.slf.ch](http://www.slf.ch)).



Nicht zu vergessen ist in diesem Zusammenhang auch die Rücksichtnahme auf die Natur: Wildtiere sind im Winter besonders auf Ruhe angewiesen! Deshalb gilt es die sogenannten Wildruhezonen bei den Abfahrten zu respektieren!  
([www.respektiere-deine-grenzen.ch](http://www.respektiere-deine-grenzen.ch))

Dr. med. Corinna Schön  
Präsidentin SGGM  
Kursleitung Sportklettern und Medizin  
SGGM, [sportklettern@sggm-ssmm.ch](mailto:sportklettern@sggm-ssmm.ch)

**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
- Saipanth
- Ninchin Kangsa



**Kobler & Partner – Die Bergführer**  
**+41 (0)31 381 23 33 [kobler-partner.ch](http://kobler-partner.ch)**

**Marmot**  
im Höhenrausch

Neu im SAC-Verlag: Das 1. Hilfe-Buch für den Rucksack

# Das Buch für alle Fälle und für alle Rucksäcke

Das neue Handbuch «Erste Hilfe» vermittelt in kompakter Form, wie bei Unfall und Krankheit in den Bergen rasch Erste Hilfe geleistet werden muss. Zudem sind die Ursachen, Symptome und die Behandlungsmöglichkeiten bei Kälteproblemen und Höhenkrankheit beschrieben. Auch das korrekte Vorgehen bei Lawinenunfällen und Stürzen ins Seil sind ein Themen. Die Facts zu Alarmierung und Helikopterrettung komplettieren den Inhalt des reich illustrierten Buches. Das handliche Nachschlagewerk wurde von erfahrenen SGGM-Ärzten geschrieben. Fünf Fragen an Co.-Autor Urs Hefti.

Interview: Tommy Dätwyler

**Forum Alpinum: Weshalb wird das neue Erste-Hilfe-Buch ein Renner?**

**Urs Hefti:** Erste-Hilfe-Bücher oder allgemein Ratgeber sind wohl im Trend, weil sich aktive Menschen so selber informieren können wie etwas funktioniert, und vor allem wie sie Probleme lösen können. Insbesondere wenn es sich um ein faszinierendes Gebiet wie die Medizin handelt, man abseits in den Bergen oder im Ausland unterwegs ist und man ein Problem



lösen muss oder will, ohne gleich einen Arzt aufsuchen zu müssen. Das aktuell vorliegende Buch ist aus Sicht der Autoren interessant, da es fokussiert auf das Gebirge alle relevanten Verletzungen und Krank-

heiten kurz, prägnant und sehr übersichtlich und mit detaillierten Illustrationen, zusammenfasst. Zudem ist das Buch mit 96 Seiten nach wie vor sehr kompakt und es kann, im Gegensatz zum grösseren Bruder der Gebirgs- und Outdoormedizin, welches ebenfalls im SAC-Verlag erschienen und von SGGM- Autoren geschrieben wurde, problemlos mit auf die Tour genommen werden.

**Was unterscheidet das neue Buch von den anderen auf dem Markt erhältlichen 1.-Hilfe- Büchern?**

Beim vorliegenden Buch ist sicherlich das kompakte Wissen zu nennen, vom Erkennen einer Krankheit oder einer Verletzung bis hin zu einer detaillierten Therapie gibt es konkrete Handlungsanweisungen. Neu ist sicherlich der sehr präzise und modular aufgebaute Apothekenteil. Im Gegensatz zu vielen Laienbüchern gehen wir gezielt auch auf die Therapie mit Medikamenten ein, weil gerade z.B. auf einer Expedition oder langen Gebirgstour oft selber schon eine Therapie begonnen werden muss.

**Als Geschenk oder für den eigenen Rucksack: Die Apotheke zwischen zwei Buchdeckeln  
Bestelle jetzt! Der nächste Geburtstag und Weihnachten kommen bestimmt!**

**Bestellung (gegen Rechnung)**

\_\_\_ Expl. «Erste Hilfe für Wanderer und Bergsteiger» à Fr. 34.– (inkl. Porto und Verpackung)

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Zusatz: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel. oder Mail: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_

Talon abtrennen und einsenden an:

Sekretariat SGGM, Nadja Fässler, Rotbuchstrasse 49, 8600 Dübendorf oder Bestellung per Mail: sekretariat@sggm-ssmm.ch

Die modulartig aufgebauten Apotheken geben einen raschen Überblick, was wirklich mitgenommen werden soll, z.B. im Rahmen einer Wochenendtour. Es macht mehr Sinn, wenn wenig Material und Medikamente mitgenommen wird, und zielgerichtet auf die Aktivität, als immer

### Neu ist der sehr präzise und modular aufgebaute Apothekenteil

eine Riesenapotheke mitgeschleppt werden muss. Zudem gibt es ein Expeditionsmodule, bzw. ein Modul für die SAC- Hütten, welches in ausgewählten Fällen interessant ist, aber nicht für alle zwingend notwendig. Schön wäre es, wenn gerade die Hüttenapotheken einen minimalen Stand in der Schweiz aufweisen würden und so alle in etwa den gleichen Wissenstand hätten, was denn in einer Hütte überhaupt anzutreffen ist.

#### Was darf man vom neuen Buch erwarten, was nicht?

Erwarten darf man ein schön illustriertes und handwerklich sauber gemachtes Buch, dass natürlich neuesten Stand des Wissens basiert inklusive der aktuellsten Reanimationsrichtlinien, welche Ende letztes Jahr veröffentlicht wurden. Kein Buch kann aber Erste Hilfe-Kurse oder das Trainieren von speziellen Situationen ersetzen. Zudem gehen wir im Bereich Prävention und Tourenvorbereitung nicht in die Details, sondern verweisen bewusst auf weiterführende Bücher des Schweizer Alpenclub-Verlages bzw. auf entsprechende Ausbildungslehrgänge, welche unseres Erachtens jedem Berggänger empfohlen werden müssen.



*Vom Schnee begraben: Das beklemmende Gefühl in der weissen Kälte*



*Lawinenunfall: Wissen und Training entscheiden über Leben und Tod*

#### An wen richtet sich dieses Buch besonders?

Primär an alle, welche sich in irgendeiner Form über erste Hilfe in den Bergen erkundigen möchten. Aufgrund der Grösse kann das Buch auch im Rucksack mitgenommen werden, zudem sollte es meines Erachtens auf jeder SAC-Hütte in mehrfacher Auflage aufliegen. Auch im Auto oder für den aktiven Urlaub kann ein solches Buch guter Ratgeber sein, es wird aber nicht auf jede Alltagssituation im Flachland eingegangen. Zudem sehen wir ein grosses Potenzial in den SAC-Laienkursen, aber auch in Patrouilleurkursen oder sonstigen Ausbildungslehrgängen, auch bei den Bergführern. Ab 2017 sollte das Buch zudem in den Landessprachen erhältlich sein.

#### Was war für die Autoren dieses Buches die grösste Herausforderung?

Immer wenn man ehrenamtlich arbeitet ist die grösste Herausforderung das Zeitmanagement, um ein solches Projekt, was sehr aufwändig ist und Stunden der nicht erkennbaren Arbeit generiert.

Auch muss man kreativ sein, und versuchen eine gute Basis, welches das Erste Hilfe Buch von Durrer-Wiget-Jacomet ja über Jahre war, wirklich zu verbessern und einen Schritt weiter zu bringen, ohne gleich alles zu repetieren.

Zudem, es gibt immer einen Dialog, zwischen Autoren, Verlag, Herausgeber, etc., und da gilt es kreative Lösungen, mit der alle Leben können, zu finden. Was aber insgesamt gut gelungen ist, glauben wir.

Wir hoffen, ein schönes, kleines und kompaktes Buch geschaffen zu haben, welches sicher seinen Platz in den exzellenten Bibliothek der SAC Bücher finden wird.

Gebirgsmedizin: Basiskurs Winter – Februar 2016 Andermatt

# Ausbildung kann (und soll) auch Spass machen!

Ein grosser Erfolg – einmal mehr – und zufriedene Kursteilnehmer. Kurz: Der Beweis, dass seriöse, gebirgsmedizinische Ausbildung auch Spass machen kann! Der diesjährige Winter-Basiskurs in (Stich-)Wort und Bild.



## Andermatt, 20. bis 26. Februar 2016:

**56 Teilnehmer** aus der ganzen Schweiz – zwei davon mit Snowboard. Ein Ausfall wegen Krankheit.

**Unterkunft** in der Kaserne Andermatt: Das ungewohnte Kontrastprogramm mit perfekten Schulungsräumen, viel Platz in den Zimmern und perfekter Verpflegung in der «Cucina macolina».

**Erfahrene Kursleitung** (Edith Oechslin, Patrick Hediger) und bewährte Bergführer (Mathias Hediger, Ervin Jacomet, Michael Jaun, Niklaus Kretz, Samuel Leuzinger, Patrick Röthlin, Oswald Tschümperlin, Thomas Zwahlen).

**Unfälle:** Keine gravierenden! Eine Teilnehmerin hat sich das vordere Kreuzband gerissen und musste mit dem Helikopter ausgeflogen werden. Sie konnte am selben Abend wieder zur Gruppe stossen und bereits wieder an der grossen Lawinenübung teilnehmen.

**Höchstleistung:** Bergführer und Kursteilnehmer haben während der Woche Höchstleistungen erbracht. Für alle ein tolles Gefühl. Obwohl nicht alle die theoretische Prüfung bestanden haben, bleibt der Gesamteindruck gut. Ein grosses Erlebnis – einmal mehr.



Der Lawinen-Airbag der Zukunft

## Eine neue Weste soll den Erstickungstod verhindern

Der Markt der Lawinen-Airbags entwickelt sich rasant. Vor fünf Jahren waren sie kaum bekannt und nun verkauft die Marktführerin ABS Airbag aus Deutschland gemäss Schätzungen bereits 50'000 Stücke pro Jahr. Mammut als Nummer zwei dürfte auf rund 30'000 Stück kommen. Eine Erfindung aus Basel soll nun die Mortalitätsrate weiter senken: Zwei Industriedesigner der Hochschule für Gestaltung haben in ihrer Bachelorarbeit eine Weste entwickelt, die einen herkömmlichen Lawinen-Airbag durch einen Kragen ergänzt.

Der Kragen wird im Notfall ebenfalls aufgeblasen und soll dadurch die Atemwege schützen. Zudem führt er über ein Ventil das ausgeatmete Kohlendioxid ab. Dieses kann nicht nur zu einer Vergiftung führen, sondern durch die Feuchtigkeit eine sogenannte Eismaske um das Gesicht des

Verunfallten bilden. Die Airbag-Industrie versuchte dieses Problem bisher durch einen Schnorchel zu lösen, der sich aber als unpraktisch erwies, da er Lawinenopfer in Todesangst überfordert.

Das Prinzip des Lawinen-Airbags ist simpel. Im Unterschied zum Airbag eines Autos wird jener der Schneesportler nicht automatisch, sondern über eine Reissleine ausgelöst. Eine Kartusche oder ein Ventilator blasen einen Plastikballon auf. Dieser soll das Lawinenopfer durch das grössere Volumen in den Schneemassen nach oben spülen. Gemäss einer internationalen Studie, an der sich auch das Institut für Schnee- und Lawinenforschung beteiligt, ist die Wirksamkeit der Airbags geringer als von den Herstellern behauptet, aber dennoch nachweisbar. Von hundert Lawinenopfern ohne Airbag sterben 22. Mit Airbag sind es 11. Ein Teil davon erstickt.

Die Airbags, die mit Rucksack knapp tausend Franken kosten, könnten abseits der Piste bald zum Standard werden. Einige Tourenanbieter erklären sie bereits zur Teilnahmevoraussetzung.

Bereits sind neue – noch leichtere Airbag-Systeme im Gespräch, die nur noch rund 1,5 Kilogramm wiegen. Während die Produzenten sagen, es gebe damit bald keinen Grund mehr, auf die rettende Ausrüstung zu verzichten, meinen andere, die neuen Geräte seien irreführend. Wer ohne Airbag unterwegs sei brauche seine Sinnesorgane und seinen Instinkt, sei aufmerksam und sage auch einmal nein. Je mehr Rettungsgeräte unterwegs im Einsatz seien, desto grösser sei die Risikobereitschaft.

(Quelle:  
Schweizerische Depschenagentur SDA)

Superdrohne soll Spaltenrettungen revolutionieren

## Mit fremden Augen Verunfallte orten

Die Rettung von Berggängern, die in eine Gletscherspalte stürzen, ist ein Wettrennen gegen die Zeit. Eine neuartige Drohne mit Käfigschutz können den Rettungsspezialisten schon bald wertvolle Hilfe leisten.

Scharfe Kanten, spitze Eiszapfen und dunkle Abgründe. Bilder, wie aus einer anderen Welt, lieferte «Gimball» aus den Gletscherspalten in 3500 Meter Höhe über Zermatt. «Gimball», so heisst die Super-Drohne des Schweizer Start-ups Flyability. Die Drohne ist von einem kugelförmigen Käfig umgeben, der Kollisionen verhindert, und damit fast unzerstörbar.

Gemeinsam mit dem Bergrettungsteam Zermatt haben die Erfinder nun den perfekten Einsatzort für die Drohne gefunden. Denn der Flug in die Gletscherspalte hatte nicht nur spektakuläre Aufnahmen zum Ziel. Der Testflug brachte vor allem die Gewissheit, dass man mit der Drohne die Bergrettung revolutionieren kann.

### Rettungen unter Lebensgefahr

Weil die Gletscherspalten über Zermatt

für jegliche Roboter unzugänglich sind, müssen die Rettungsteams oft unter Lebensgefahr nach verschollenen Personen suchen. Mit der Super-Drohne könnten abgestürzte Menschen gefahrlos gefunden und Rettungseinsätze umfassend geplant werden.

Die «eingesperrte Drohne» prallt von jedem Hindernis ab und kann weiterfliegen als wäre nichts geschehen. Diese Möglichkeit hat für die Bergretter gemäss Anjan Truffer, Chef der Zermatter Bergrettung durchaus Potential. «Wir hatten schon verschiedene Fälle von Vermissten, von denen wir nicht wussten, in welche Gletscherspalte sie gefallen sind. Das machte ein mehrmaliges Aufstellen des Dreibeins und ein anschliessendes Abseilen eines Retters in die Spalte notwendig. Der Einsatz einer Drohne wäre bei der Suche ungleich effizienter», erklärte Truffer gegenüber dem Walliser Boten. Komme dazu, dass sich Rettungsspezialisten beim Abseilen in die Gletscherspalte oft selber in Lebensgefahr begeben. Mit einer Drohne liesse sich das Gefahrenrisiko besser abschätzen.

### «Jeder kann Gimball steuern – aber nicht jeder bezahlen»

Die Drohne mit dem neu entwickelten Kollisionsschutz wurde in Lausanne entwickelt. Die Entwicklung der Drohne ist im Prototypstadium, aber bereits sind zehn mit HD-Kamera ausgerüstete Gimballs bei Kunden weltweit im Einsatz. Ziel ist es, im Sommer eine endgültige Version auf den Markt zu bringen. Sie kommt als Komplettsystem mit Koffer und Bildschirm für Video für 25'000 Dollar auf den Markt. Wer eine konventionelle Drohne zum Preis von 200 Franken fliegen kann, kann auch den «Gimball» steuern.

Drohnen brachten den Erfindern übrigens nicht nur spektakuläre Bilder aus der Gletscherspalte ein. Beim Drones for Good Award, der von den Vereinigten Arabischen Emiraten finanziert wird, gewann Gimball den Hauptpreis im Wert von einer Million Dollar.

(<http://www.tagesanzeiger.ch/wissen/medizin-und-psychologie/mit-der-drohne-im-herzen-der-schweizer-alpen/story/10673299>)

Statistik 2015:

## Wieder mehr Bergtote

Im vergangenen Jahr kamen in den Schweizer Bergen bei 129 Unfällen insgesamt 142 Personen ums Leben. Der Anstieg gegenüber dem Vorjahr betrug 48 Prozent. Der Schweizer Alpenclub SAC für die ungünstige Unfallbilanz auf eine Verkettung von verschiedenen Faktoren zurück.

Der Winter 2014/2015 war schneearm und der Schneedeckenaufbau ungünstig. Daraus entstand oft eine heikle Lawinsituation. Das konstant schöne Wetter führt dann im Sommer zu einer intensiven Tourrentätigkeit und im Herbst zu gutem Wanderwetter. Das wiederum liess die Frequenzen auf den Bergwanderwegen und im hochalpinen Gelände deutlich ansteigen. Trotzdem war 2015 bei der Zahl der tödlichen Unfälle kein Rekordjahr: 2011 waren, wie teils schon in den Achtziger- und Neunzigerjahren, mehr Bergtote zu verzeichnen.



### 64 Personen starben beim Bergwandern

Am meisten Tote (64/Vorjahr) gab es beim Bergwandern. Auf Hochtouren starben 24 Menschen (17), während bei Skitouren 26 (17), bei Variantenabfahrten 11 (11) und beim Schneeschuhlaufen 5 (1). Mit 33 deutlich mehr Tote gab es auch bei Lawine-

nunglücken (16). Ein Sturz oder Absturz war die häufigste Todesursache. So kamen insgesamt 98 Personen ums Leben. Zum Teil führten auch akute Erkrankungen zum Tod, meistens als Folge eines Herz-Kreislaufproblems.

### Immer mehr Notfälle

Die Notfälle nahmen bei praktisch allen Bergsportarten zu. Die einzige Ausnahme bildet das Felsklettern. Bei den erweiterten Sportaktivitäten in den Bergen wie z.B. Gleitschirmfliegen verzeichnete einzig das Mountainbiken einen leichten Unfallrückgang.

Am allermeisten geraten Berggänger durch einen Sturz in eine Notsituation. 2015 waren es 1268 Personen. 485 Personen forderten die Bergrettung an, weil sie blockiert waren. 306 Personen mussten wegen akuter Erkrankung aus den Bergen geholt werden. 261 Personen hatten sich verirrt. 105 Männer und Frauen kamen 2015 in eine Lawine. Bei insgesamt 844 Personen wurde eine Hospitalisation notwendig, 376 beanspruchten ambulante ärztliche Behandlung. 797 Personen wurden letztlich unverletzt und gesund aus ihrer Lage befreit.

### Alleingänger sollen die Angehörigen orientieren

Beim Bergwandern und beim Schneeschuhlaufen sind viele Berggänger allein unterwegs. Mit den Schneeschuhen sind es laut Statistik deutlich über 50 Prozent. Als vorsorgliche Sicherheitsmassnahme wird Alleingängern empfohlen, ihre Angehörigen über Route und Zeitplan zu orientieren. Das ermöglicht bei nie auszuschliessenden Zwischenfällen einen rascheren und gezielteren Rettungseinsatz. Dieser kann sich im Wettlauf gegen die Zeit lebenserhaltend auswirken. Berggänger sollten sich stets auch bewusst sein, dass nach wie vor in grösseren Gebieten keine Mobiltelefonverbindung hergestellt werden kann, um allenfalls Hilfe anzufordern.

(Quelle: SAC/SDA)

Neue Rettungshelikopter  
made in Switzerland

## Air Zermatt beteiligt sich an Heli-Entwicklung

Die Marenco Swisshelicopter AG in Mollis (GL) hat die Air Zermatt als Erstkunden für den noch nicht flugtauglichen Rettungshelikopter SKYe SH09 gewonnen. Das Walliser Flugunternehmen wählte den in Mollis entwickelten Schweizer Helikopter als ihren «Next Generation Single Engine Helicopter».



Fotos: zvg



«Die Air Zermatt als Erstkunden für den SKYe SH09 zu gewinnen ist für uns die Bestätigung, dass der Markt auf eine Neuentwicklung wartet und unsere Design richtig ist», erklärte CEO Martin Stucki gegenüber der Südostschweiz. Die langjährige Erfahrung der Air Zermatt in Kombination mit dem Know-How der Marenco AG seien die idealen Voraussetzungen, um einen neuen, modernen und flexiblen Helikopter auf den Markt zu bringen. Die Air Zermatt will ihre 45-jährige Erfahrung in der Arbeits- und Rettungsfliegerei in die Entwicklung des neuen Helikopters einbringen.

(Quelle: Südostschweiz)

BESTELLEN SIE DEN  
**KATALOG**  
WWW.GLOBOTREK.CH



**Globotrek, der Spezialist für Trekking- und Erlebnisreisen, bietet ein umfassendes Reiseangebot in die schönsten Regionen der Welt.**

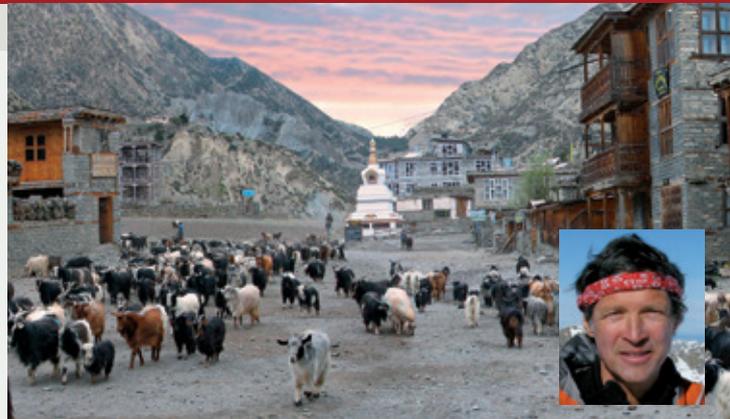
### **NEPAL** Mustang durch die Hintertür mit René Michel

Das Tal von Naar wird zusammen mit dem Seitental von Phu auch das «Verlorene Tal» genannt. Seit einigen Jahren ist es Touristen möglich, über diese anspruchsvolle Route nach Mustang zu gelangen. Wir durchqueren das ehemalige Königreich auf alten Handelsrouten. Eine herausfordernde Reise für Leute mit Entdeckergeist!

**25 Tage ab CHF 6550.–**

30.09.16 bis 24.10.16

inkl. Flug, Unterkunft, Verpflegung gemäss Programm, Schweizer Reiseleitung und lokale Begleitmannschaft



### **MADAGASKAR** Facettenreicher Süden

Diese spannende Reise in den Indischen Ozean öffnet viele Kapitel im grossen Buch Madagaskars: Einblick ins tägliche Leben der Landbevölkerung während einem dreitägigen Aufenthalt in einem Dorf, die unzähligen Variationen des Hochlandes bis hin zur Meeresküste und natürlich immer wieder: Natur, seltene Tiere und unbekannte Pflanzen.

**21 Tage ab CHF 6950.–**

22.10.16 bis 11.11.16

inkl. Flug, Unterkunft, Verpflegung gemäss Programm und lokale, Deutsch sprechende Reiseleitung



### **CHILE / ARGENTINIEN** Naturwunder Patagoniens

Am südlichen Zipfel Südamerikas liegt Patagonien. Wuchtige Gletscher, schroffe Bergspitzen, idyllische Seen, aber auch die unendlichen Weiten der Pampa tragen zur Vielfalt der Landschaft im Süden Chiles und Argentinien bei. Unzählige Erzählungen und Reiseberichte von Bruce Chatwin bis Jules Verne unterstützten die Entstehung des Mythos Patagonien: wilde, einsame Gegend am Ende der Welt, Abenteuer, Freiheit, Unberührtheit.

**20 Tage ab CHF 5950.–**

06.11.16 bis 25.11.16, 22.01.17 bis 10.02.17 und 23.02.17 bis 14.03.17

ab/bis Reiseland, Unterkunft, Verpflegung gemäss Programm und lokale, Deutsch sprechende Reiseleitung



Das gesamte Globotrek-Reiseangebot und alle Detailprogramme finden Sie auf [www.globotrek.ch](http://www.globotrek.ch)

**GLOBOTREK**  
UNTERWEGS ZU NEUEN HORIZONTEN

Globotrek, Neuengasse 30, 3001 Bern, Tel. 031 313 00 10, [info@globotrek.ch](mailto:info@globotrek.ch)

## Cours de Médecine de montagne hiver à La Fouly 2016

# Une édition très médiatisée

Le cours de médecine de montagne module hiver se déroulant en terre valaisanne à La Fouly du 12 au 18 mars 2016 fut un franc succès. Pas moins de 32 participants motivés et enthousiastes ont arpenté les sommets et vallons alentours afin de parfaire leurs techniques alpine et de sauvetage en montagne; ce après avoir suivi assidûment les cours théoriques. Comme lors de chaque édition d'hiver, le soleil et un ciel dégagé étaient de la partie. Fort heureusement, sous les influences venues du sud, le mercredi nous offrit une tempête de Föhn qui justifia pleinement le workshop Bivouak improvisé. De magnifiques courses, pour certains groupes, passant par le val d'Arpette – montée à la fenêtre de Grône – descente dans le couloir nord en rappel ont permis aux participants de mettre en pratique la planification de course ainsi que des techniques alpines travaillées durant la semaine.

Après avoir atteint 10 fois le toit du monde – l'Everest – ainsi que bien d'autres sommets aux quatre coins du monde. Nous avons eu la chance d'accueillir Tendi Sherpa, guide de haute montagne népalais, en tant que participant. Très actif dans son pays, notamment au niveau du sauvetage et sa mise en place, touché par les tremblements de terre et avalanches ayant touchés sa terre natale durant les 2 dernières années, il a à cœur d'approfondir ses connaissances dans ce domaine.

De nature si amicale, généreuse et discrète, la prise de conscience sur la notoriété d'un des plus grands himalayistes au monde du côté des participants s'est déroulée au fil de la semaine, au décours des workshop médicaux – techniques, où des journalistes caméra ou stylo à la main se sont régulièrement invités, afin de suivre la suite de son séjour en Suisse, qui fut déjà précédemment très couvert par les médias. Un ouvrage paru cette année «Plus haut que l'Everest» raconte son parcours poignant. Un

Winter-Gebirgsmedizinkurs in La Fouly

### Everest-Legende besucht SGGM-Kurs

Vom 12. bis 18. März hat der everest-erfahrene Sherpa Tendi zusammen mit zahlreichen anderen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern den Winter-Gebirgsmedizinkurs der SGGM in La Fouly absolviert.

Das Besondere an Bergführer Tendi Sherpa: Er war bereits 10 Mal auf dem Gipfel des Mount Everest und geniesst sowohl in seiner Heimat Nepal als auch bei uns «Kult-Status». Die Aus- und Weiterbildung in Medizin und Rettungstechnik von Tendi Sherpa in der Schweiz war sogar «TV Canal 9» und der Zeitung «Le Nouvelliste» ein Kursbesuch wert.

(Mehr dazu: [www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch))



élan de solidarité et de camaraderie du côté des participants permet de soutenir financièrement les projets de Tendi Sherpa au Népal.

Sur 32 participants, 11 ont terminés leur formation et recevront le «Diplôme International de Médecine de Montagne» lors de notre prochaine

assemblée générale en novembre 2016 à Interlaken.

C'est sur cet élan de succès que le prochain cours de médecine de montagne module été aura lieu à Arolla en septembre 2017.

**Text und Foto: Alain Brönnimann**

#### Liste des participants:

Simon Andenmatten, Alexis Antille, Yannick Arlettaz, Stéphane Bernard, Alice Berthaudin, Ludovic Beun, Christophe Bianchi, Pierre Conne, Andrea Dall'Aglio, Benoit Ehrensperger, David Eidenbenz, Morgane Fatton, Gwendoline Fiechter, Till Flury, Isabelle Fresard, Michelle Gerstmann, Stephanie Gollut, Adrien Gremaud, Charles Guex, Catherine Jörgensen, Dominique Knoll, Matthieu Kolly, Anne-Chantal Lambert, Charles Payot, Lucie Rolland, Luc Sarrasin, Tendi Sherpa, Victor Starckenmann, Armand Tanner, Alexia Willame, Vincent Zablotz, Maël Zürcher

**Diplomés:** David Eidenbenz, Simon Andenmatten, Yannick Arlettaz, Morgane Fatton, Anne-Chantal Lambert, Isabelle Fresard, Maël Zürcher, Lucie Rolland, Matthieu Kolly, Vincent Zablotz, Michelle Gerstmann

# TEMPUS **PRO**

Prä- Klinische Überwachung der Vitalfunktionen auf dem neuesten **Entwicklungsstand des 21. Jahrhunderts !**

Surveillance pré-hospitalière des signes vitaux la plus évoluée du 21 siècle !



**2.6 KG** **BLUETOOTH** **IP 66**  
**AUTONOMIE** **COMPACT** **ETHERNET**  
**TCCC DE 12H** **ECHOGRAPHIE** **PHOTO**  
**WIFI** **GAMER** **DOSSIER TCCC**  
**ECRA** **TRANSMISSIO**

MedLife S.A. -109, Pont-du-Centenaire CH-1228 Plan-les-Ouates

Tél : +41 (22) 880 06 06 - Fax : +41 (22) 880 06 07 - info@medlife.ch

 **MedLife** S.A.  
www.medlife.ch

Datum	Anlass	Kosten/Diverses	Infos/Anmeldung
4.–9. September 2016	Refresher été/Sommer (bilingue) Orny	inkl. HP Fr. 1600.– Stud. Fr. 1500.–	Infos/Anmeldung: www.sggm-ssmm.ch
17.–23. September 2016	Gebirgsmedizin Basiskurs Sommer Sustenpass		Infos/Anmeldung: www.sggm-ssmm.ch
Samstag, 12. November 2016	Schweiz. Bergrettungs-Medizin-Tagung und Generalversammlung SGGM 2016 Interlaken		Infos folgen
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		Anmeldung über www.sggm-ssmm.ch (Ausbildungsprogramm)  Information: Susanne Morf, susanne.morf@icloud.com

**Neu:** Für alle Kletterer: Ab Juni findet jeden Monat ein «freier Klettertag» statt. Angesprochen sind alle, die gerne klettern und dies auch schon beherrschen (Keine Ausbildung). Geplant sind diese freien Treffen in verschiedenen Regionen der Schweiz. Teilnahme auf eigene Verantwortung. Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor Termin.

Datum	Ort	Kosten/Diverses	Infos/Anmeldung
Montag, 20. Juni 2016	Freies Klettern an der Schillingsflüe (Schwierigkeitsgrad ab 6a)	keine Kosten	Anmeldung bis 13.6. an: Sportkletterkurs@sggm-ssmm.ch Corina Schön
Sonntag, 17. Juli 2016	Freies Klettern (Ort noch offen) (Schwierigkeitsgrad ab 6a)	keine Kosten	Anmeldung bis 10.7. an: Sportkletterkurs@sggm-ssmm.ch Corina Schön
Dienstag, 9. August 2016	Freies Klettern (Ort noch offen) (Schwierigkeitsgrad ab 6a)	keine Kosten	Anmeldung bis 2.8. an: Sportkletterkurs@sggm-ssmm.ch Corina Schön
Dienstag, 27. September 2016	Freies Klettern (Ort noch offen) (Schwierigkeitsgrad ab 6a)	keine Kosten	Anmeldung bis 20.9. an: Sportkletterkurs@sggm-ssmm.ch Corina Schön

## Ausbildungslehrgänge befreundeter Organisationen

Diverse Kurse der Deutschen Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin e.V. (Expeditionsmedizin, Höhenmedizinische Intensivkurse, Lawinenmedizin, internistische Alpinmedizin, Hochtourenlehrgang Bergrettung/Alpine Hubschrauberrettung) Infos unter: <a href="http://www.bexmed.de/index.php/Kurse.html">www.bexmed.de/index.php/Kurse.html</a> (info@bexmed.de)		
Alpinmedizinischer Frühjahrslehrgang I	28. Mai–3. Juni 2016	
Alpinmedizinischer Frühjahrslehrgang II	4.–10. Juni 2016	
Alpinmedizinischer Frühjahrslehrgang III	11.–17. Juni 2016	
Alpinmedizinischer Frühjahrslehrgang IV	18.–24. Juni 2016	
Alpinmedizinischer Sommerlehrgang I	2.–8. Juli 2016	
Alpinmedizinischer Sommerlehrgang II	10.–16. September 2016	
Alpinmedizinischer Sommerlehrgang III	24.–30. September 2016	
Details: <a href="http://www.bexmed.de">www.bexmed.de</a>		
Internationale Lehrgänge für Alpinmedizin	Diverse	<a href="http://www.alpinaerzte.com">www.alpinaerzte.com</a>

**LOWA**  
simply more...



EIN GIPFELSTÜRMER MIT WIDERSTANDSKRAFT.  
MIT TECHNISCH ÜBERLEGENEN DETAILS.



Weisshorn GTX® | Alpin [www.lowa.ch](http://www.lowa.ch)