

FORUM ALPINUM

02-2019



SGGM | SSMM

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

Neuer Kursleiter:

Seite 5

■ Marc Maurer neuer Co-Leiter
im Basis-Winterkurs...

Unser Treibstoff auf der Tour:

Seite 7

■ Die Ernährung kann den Unterschied machen...

Rückblick auf die SGGM-Reise 2018:

Seite 10/11

■ Vergessen unmöglich! – Warum?...

SGGM-Reise 2020:

Seite 18

■ Es geht nach Zanskar...

Luftrettung in Nepal:

Seite 19

■ Die Masche mit dem Durchfall...

Wichtige Termine für die Agenda:

Seite 23

■ Generalversammlung und Tagung
«Recht am Berg»



Inhalt

- 03 **Tommy Dätwyler** | Editorial
- 05 **Tommy Dätwyler** | Neuer Co-Leiter für den Basiskurs
Winter / Vorstellung Marc Maurer
- 07 **Judith Hillner** | Ernährung am Berg
Interview mit Barbara Harisberger
- 10 **Diverse Autoren** | SGGM-Reise 2018
Höhenmedizin im Schatten des Everest
- 13 **Pierre Conne** | MEM-Kurs Steingletscher
Geteilte Begeisterung gibt doppelt Energie
- 15/17 **Pinnwand** | Nachrichten, News und Wissenswertes
- 18 **Corinna Schön, Rebecca Hertzog** | Programm SGGM-Reise 2020 Zanskar
- 19 **Subarna Adhikari** | Rettungswesen in Nepal
Das Geschäft mit Helikopterrettungen
- 23 **Agenda: Wichtige Termine für den Planer**
Ausschreibung SGGM-Reise 2020

**Nicht ein Unikat
sondern
dein Unikat**



KARLEN SWISS

SWISS HANDMADE www.karlenswiss.ch

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



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 03 – 2019

1. Juni 2019

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

25, Nr. 2, April 2019



SGGM | SSMM

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

Titelseite: Helirettung im Himalaya: Monetäre Interessen als Treibstoff
(Foto: zvg Subarna Adhikari)



Liebe SGGM-Mitglieder Liebe Leserinnen und Leser

Das Jahr 2019 hat schon mehr als 100 Tage auf dem Buckel und es liegt ein trotz ergiebiger Schneefälle warmer Winter hinter uns. Es vergeht kein Tag ohne Diskussionsbeiträge zum Thema Klimaerwärmung und immer mehr setzt sich auch die Einsicht durch, dass eine ungebremste Klimaveränderung mit steigendem Meeresspiegel nicht nur Küstenregionen, sondern weltweit auch die Bevölkerung in den Bergregionen treffen wird. Im Himalaya entstehen neue Seen am Ende von abschmelzenden Gletschern und auch in der Schweiz werden die hochalpinen Eismassen wahrscheinlich auch im bevorstehenden Sommer ihren Rückzug beschleunigen. Beklemmend manchmal die Ohnmacht, die mich befällt, wenn es darum geht, wie die Menschen mit «ihrem» Planeten als Lebensgrundlage umgehen. Und trotzdem packt mich schon beim Betrachten der Bilder von der SGGM-Reise ins Khumbu-Tal am Fusse des Mount Everest (Seite 10/11) eine unbändige Reiselust. Hin- und Hergerissen bei der Beurteilung des eigenen ökologischen Fussabdruckes beruhigt mich – mindestens teilweise – die Einsicht, dass man nur zu etwas Sorge trägt, was man kennt und gerne hat...

Bereits laufen die Vorbereitungen für eine nächste SGGM-(Studien-) Reise: 2020 geht es nach Zanskar in den indischen Himalaya. Im Zentrum steht dabei unter anderem ein Hilfsprojekt, bei dem die SGGM bereits seit Jahren engagiert ist. Die Ausschreibung dieser Reise auf Seite 18 und im Internet.

In Kathmandu, der Hauptstadt von Nepal, hat im letzten Herbst der 12. Weltkongress der International Society for Mountain Medicine (ISMM) stattgefunden. Es war eine spannende und beeindruckende Veranstaltung, zu der auch die nepalesische Gesellschaft für Höhenmedizin (<https://mmsnnepal.wordpress.com>) einen grossen Beitrag geleistet hat. In Kathmandu wurde auch bestimmt, wo der nächste Weltkongress 2020 stattfinden wird: In der Schweiz! Auch die SGGM wird bei der Organisation dieses Kongresses involviert sein. Wir werden bei diesem Projekt auf motivierte Mitglieder und Helfer angewiesen sein. Apropos motiviert: Marc Maurer heisst der neue Co-Kursleiter für den Basiskurs Winter. Auf Seite 5 verrät Marc, was ihn bei dieser Aufgabe am meisten motiviert.

Bergrettung und Hilfeleistungen für Alpinisten, Bergsteiger und Wanderer ist und bleibt eine grosse Aufgabe. Dass es dabei auch um Geld geht, versteht sich von selbst. Entsprechend gehören auch Schattenseiten dazu: Auf den Seiten 19-21 ist im Beitrag «Das Geschäft mit der Durchfallmaschine» mehr zu dieser Problematik zu lesen.

Auf was bei der Ernährung am Berg geachtet werden kann, um unliebsame Überraschungen zu vermeiden, berichtet Judith Hillner auf Seite 7 im Gespräch mit der Ernährungsberaterin Barbara Harisberger.

Ich wünsche eine unterhaltende und «nährhafte Lektüre» dieses Hefts – und sinnliche Frühlingsgefühle draussen in den Bergen!

Tommy Dätwyler
Forum-Redaktion

Chers membres de la SSMM Chère lectrice, cher lecteur

L'année 2019 a déjà passé 100 jours et l'hiver a été clément malgré des chutes de neige importantes.

Pas un jour ne passe sans que le thème du réchauffement climatique ne soit évoqué et il devient évident qu'un changement climatique incontrôlé avec l'élévation du niveau de la mer va toucher non seulement les régions côtières, mais également la population des régions de montagne du monde entier. Dans l'Himalaya de nouveaux lacs se forment au bout des glaciers qui ne cessent de fondre; en Suisse la fonte des masses de glaces dans les Alpes va probablement s'accélérer. Ça m'opprime de voir avec quelle négligence les gens traitent «leur» planète, leur base de vie. Malgré tout, lorsque je regarde les images du voyage de la SSMM dans la vallée du Khumbu au pied du mont Everest (page 10/11), je suis envahi par un désir irrésistible de voyager. Préoccupé par mon empreinte écologique je m'apaise – partiellement du moins – avec l'idée qu'on ne peut prendre soins que des choses que l'on connaît et que l'on apprécie...

Les préparatifs pour le prochain voyage (d'étude) de la SSMM sont en cours. En 2020, il se fera au Zanskar dans l'Himalaya indien. Au cœur du voyage, l'accent est mis sur un projet de santé que la SSMM soutient déjà depuis plusieurs années. L'annonce est à la page 18 et sur notre site web.

A Katmandou, la capitale du Népal, le 12ème congrès mondial de la «International Society for Mountain Medicine» (ISMM) a eu lieu l'automne dernier. C'était un événement passionnant et impressionnant auquel la société de médecine d'altitude népalaise (<https://mmsnnepal.wordpress.com>) a énormément contribué. A Katmandou il a également été déterminé où le prochain congrès mondial en 2020 aura lieu: en Suisse! La SSMM sera impliquée dans l'organisation de ce congrès et nous aurons besoins de membres et auxiliaires motivés pour réaliser un tel projet.

En parlant de personnes motivées, le nouveau co-responsable du cours de médecine de montage de base, module hiver, s'appelle Marc Maurer. A la page 5, Marc nous révèle ce qui le motive le plus dans cette nouvelle fonction.

Le secours en montagne et l'aide pour les alpinistes, grimpeurs et randonneurs est et a toujours été une tâche considérable. Il va sans dire que cela implique aussi de l'argent. De la page 19 à 21 dans l'article «Le business avec l'entourloupe diarrhée» on peut lire un peu plus sur ce côté sordide du secours en montagne.

Judith Hillner rapporte, après une discussion avec la diététicienne Barbara Harisberger à la page 7, comment optimiser sa nutrition à la montagne pour ne pas avoir de mauvaises surprises.

Je vous souhaite une lecture divertissante et «nutritive» de ce numéro et des sensations printanières palpitantes à la montagne.

Tommy Dätwyler
Rédacteur – Forum Alpinum



STANDORTE

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

SKIHOCHTOUREN BEGINNEN BEI UNS

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

Marc Maurer ist der neue Co-Leiter des Basis-Winterkurses

«Erfahrungen austauschen macht erfinderisch und clever»

Nach über 10 Jahren als Instruktor bei medizinischen Ausbildungskursen für Laien wechselt der langjährige Facharzt für Anästhesie und Notarzt Marc Maurer (46) aus Spiez ins Team der SGGM-Basiskurs-Leitung. Als neuer Co-Leiter teilt sich Marc Maurer neu die Hauptverantwortung des Winterbasiskurses in Andermatt mit Edith Oechslin.

Marc Maurer ist Vater von zwei Kindern (Leni 9 / Max 12) und lebt mit seiner Familie im Berner Oberland. Der im Kanton St. Gallen (Zuzwil) aufgewachsene Notarzt hat in Fribourg und Zürich studiert und die Ausbildung zum Facharzt Anästhesie und allgemeine innere Medizin mehrheitlich im Kanton Bern absolviert. Als Notarzt stellte er sein Wissen und Können mehrere Jahre der Rega in Gsteigwiler und Belp sowie bei den anderen drei Helirettungs-Organisationen der Schweiz (Air Zermatt, Air Glacier und Alpin Air Ambulance) zur Verfügung.

Seit bald fünf Jahren und noch bis Ende Mai ist Marc Maurer leitender Arzt in der Abteilung Anästhesie/IPS des Spitalzentrums Oberwallis.

Innerhalb der SGGM ist Marc Maurer kein unbeschriebenes Blatt: Er hat bereits 2001 am Furkapass das SGGM-Diplom für Gebirgsmedizin erworben und ist seither der SGGM verbunden geblieben. Über zehn Jahre lang war Marc als Kursinstruktor und Kursleiter in der Laienausbildung (1.-Hilfekurse) tätig.

Was findest Du bei den SGGM-Kursen besonders wichtig?

Nebst einer guten und praxisbezogenen Ausbildung hat für mich der Erfahrungsaustausch eine grosse Bedeutung. Alle die öfters in den Bergen unterwegs sind können gute und schlechte Erfahrungen (dabei meine ich nicht nur Unfälle) weitergeben. Daraus entstehen oft neue Ideen und Verbesserungen.

Was möchtest Du beim Winterkurs von Dir einbringen?

Sicher kann ich aufgrund meiner langjährigen Notarztstätigkeit in den Bergen einiges an Erfahrung weitergeben. Das bestehende Konzept mit der technischen Ausbildung im Gelände

durch erfahrene Bergführer, lehrreiche Vorträge durch hervorragende Referenten und Experten sowie Spass in der Gruppe finde ich sehr passend und immer wieder lohnend.

Auf was freust Du Dich am meisten?

Mit bergerfahrenen Leuten die Gebirgsmedizin jungen und motivierten Kolleginnen und Kollegen näher zu bringen ist eine edle Aufgabe die nicht nur Arbeit, sondern auch Spass und Freude macht. Die Pulverschneeabfahrt vom Pazolastock ist dann noch die Kirsche auf der Sahnetorte – oder eben: S Fiine vom Chäs!

Wie umschreibst Du Deinen Charakter?

Mittlerweile etwas ruhiger und gemüthlicher, aber wenn nötig auch sehr zielgerichtet.

Was macht deine Freizeit zum Genuss?

Alles was ich mit meiner Familie unternehme (meistens in den Bergen).

Was macht dich wütend?

Wenn jemand seine (Macht-) Position missbraucht und dadurch der Allgemeinheit schadet.

Wie riecht es, wenn du bei er Arbeit das Fenster öffnest?

Nach Küche oder Kerosin.

Was war Dir zuletzt peinlich?

Das vergesse ich immer jeweils grad sofort wieder...

Was liegt auf Deinem Nachttisch?

Im Moment eine Stirnlampe, ein Kinderbuch meiner Tochter und ein Wecker (leider)...

Was liegt Dir näher: Klein begeben oder gross reklamieren?

Gross reklamieren, falls es nichts nützt, Klein begeben und einen anderen Weg zum Ziel suchen.

Was ist Dir im Alltag am wichtigsten?

Zufriedenheit in möglichst allen Belangen.

Marc Maurer: Entweder oder?

Bevorzugt im Büchergestell: Bildband oder Krimi?
Von allem etwas!

Beim Zmorge 1: Kaffee oder Tee?
Latte Macchiato!

Beim Zmorge 2: Zeitung lesen oder im Internet News abchecken?
Zeitung lesen auf dem I-Pad.

Wenn ein Problem ansteht. Telefon oder mailen und auf Antwort warten?
Mailen – und falls Antwort nicht fristgerecht oder nicht zufriedenstellend, telefonieren!

Nach einem grossen Ärger: Joggen oder ein Glas Wein?
Weder noch!

Am Sonntag im Winter: Skitour auch bei zweifelhafter Witterung oder Eile mit Weile vor dem Kaminfeuer?
Kleine Skitour – und dann das Kaminfeuer...

Wenn nach einer Skitour das Knie schmerzt: Schmerztabletten oder Salbe und Bandage?
Abwarten, es vergeht von selbst...

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

Meine Frau kocht hervorragend – auswärts deshalb lieber nur zu einem speziellen Anlass.



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



Der Treibstoff auf unseren Touren:

«Das Frühstück macht den Meister»

Der Erfolg einer Tour steht und fällt mit dem Treibstoff in unserem Energie-Tank! Aber mit was versorgen wir uns effizient und nachhaltig, welche Lebensmittel und Tricks stehen uns zur Verfügung, um am Berg nicht plötzlich mit leeren Batterien aufzulaufen? Die Ärztin Judith Hillner hat mit der Ernährungsberaterin Barbara Harisberger vom Sportmedizinischen Zentrum Bern-Ittigen gesprochen.

Judith Hillner: Ernährung beim Bergsport ist ein aktuelles und wichtiges Thema. Die Art und Weise der Energieaufnahme wirkt sich unmittelbar auf Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit aus. Was ist in diesem Fall das Besondere an der Ausgangslage?



Barbara Harisberger: «Gegen ein Fondue am Abend im Zelt ist nichts einzuwenden»

Barbara Harisberger: Auf Bergtouren muss über längere Zeit, auf langen Strecken und unter extremen Bedingungen eine konstante Leistung erbracht werden. Kommt dazu, dass sich Bergsteiger unterwegs selber versorgen müssen.

Die Ratgeber sind vielfältig, die Auswahl schwierig. Was empfehlst Du Bergsteigern und Alpinisten, wenn es um die richtige Ernährung und eine nachhaltige Verpflegungsstrategie und Vorbereitung geht?

Damit die Glykogenspeicher gefüllt sind und die Leistung bereits auf den ersten Stunden der Tour stimmt, empfehle ich die richtige Vorbereitung schon am Vorabend – am besten mit

einer ausreichend grossen Portion Kohlenhydraten. Das empfiehlt sich auch für LowCarb Verfechter, die Glykogenspeicher können auf keine andere Weise gefüllt werden. Gemüse oder Salat braucht es nicht am Abend vor und auf der Tour! Ballaststoffe sind vor allem auf der Tour mehr Ballast als Energiequelle.

Auch das Morgenessen darf nicht unterschätzt werden?

Genau! Richtig frühstücken gehört genauso dazu! Auch hier gilt es gut verträgliche Kohlenhydrate zu bunkern. Brot, Butter und Konfitüre oder Honig sind genauso ideal wie Käse oder Schinken. Auch Haferflocken eignen sich zum Beispiel in Form von Porridge oder Birchermüesli bestens. Generell ist die individuelle Frage der Verträglichkeit wichtiger als generelle Empfehlungen zu Menge und Art des Treibstoffes. So gibt es nichts Lästigeres als Magenkrämpfe oder sogar Durchfall auf der Tour. Daher sind leicht verdauliche und deswegen auch fettärmere Speisen am Morgen zu empfehlen. Diese haben auch eine kürzere Passagezeit im Magen-Darm-Trakt und belasten damit nicht so lang.

Auf der Tour: Was tun wenn der Hungerast droht?

Unterwegs ist die Devise klar: «Regelmässig essen, damit der Hungerast keine Chance bekommt». Für ambitionierte Sportler lohnen sich auch Maltodextrin Getränke im Camel Bag um damit eine kontinuierliche Kohlenhydratzufuhr zu haben.

Gibt es den Proviant für zwischen durch?

Generell eignet sich alles, was reich an Kohlenhydraten und leicht ist. Je nach Vorlieben: Dörrobst, Zwieback, Salzgebäck. Auch Trockenfrüchte und Nüsse sind ideal. Für die Sportler deren Appetit aufgrund der Anstrengung oder Nervosität eingeschränkt ist, kann auch ein Schokoriegel helfen.

Neben dem Essen ist auch das Trinkverhalten extrem wichtig. Welche Regeln empfehlst du?

Die Richtlinie für den Flüssigkeitsbedarf im Ausdauersport ist 400 bis 800 ml pro Stunde. Idealerweise für die bessere Aufnahme im Darm mit etwas Zucker ergänzt und für den Ausgleich des Salzhaushaltes mit etwas Salz versetzt. Hier empfiehlt es sich, pro Liter Wasser rund 30 Gramm Zucker (=drei Esslöffel) und 50 Gramm Maltodextrin sowie ein Gramm Salz (ein Fünftel eines Teelöffels) aufzulösen. Weitere Zusätze braucht es auf der Tour nicht. Der Salzgehalt kann auch gut über gesalzene Snacks ausgeglichen werden. Wer seinen individuellen Trinkmengenbedarf ausrechnen möchte, kann auf der Seite der «Swiss Sports Nutrition Society» den Trinkmengenrechner ausprobieren. (www.ssns.ch)

Wie ernähren sich Bergsportler an Tagen ohne lange Touren am besten?

Die ideale Zusammensetzung der Ernährung ist der Ernährungspyramide (www.sge-ssn.ch) zu entnehmen. Sie gilt im Prinzip als ideale Basisernährung für alle Menschen. Für Sportler, die mehr als fünf Mal in der Woche trainieren, kommen Ergänzungen dazu. So wird empfohlen pro Stunde Training eine zusätzliche Menge an Kohlenhydraten, Fetten und natürlich Wasser zu ergänzen.

Dabei ist interessant, dass keine zusätzliche Proteinsubstitution empfohlen wird.

Wieviel Protein sollte ein Hobbysportler und ein Leistungssportler denn überhaupt zu sich nehmen?

Die empfohlene Proteinzufuhr liegt bei 1,2-1,5g/kg Körpergewicht für Sportler, das sind 90g Eiweiss, die eine 60kg schwere Sportlerin pro Tag essen soll. Vor allem Bodybuilder wollen noch mehr Proteine essen, aber auch hier liegt das empfohlene Limit bei 2 g/kg KG pro Tag. Eine ausgewogene mitteleuropäische Ernährung



TÖDI

ALLROUNDER

Der Alleskönner für alle Schneearten. Robust und langlebig dank Mix-Qualität. Ausgezeichnete Steig- und Gleiteigenschaften. Neubeschichten mit colltex hotmelt tape oder hotmelt adhesive (Tube): www.colltex.ch/video oder mit colltex Skifell-Service.



colltex
swiss climbing skins





besteht zu 10-20% aus Proteinen und somit wird die empfohlene Proteinzufuhr in der Regel gut erreicht. Aber auch die Verteilung der Proteinzufuhr während des Tages ist wichtig.

Hier empfehle ich alle vier Stunden eine Mahlzeit oder Snack mit rund 20 bis 25g Eiweiss. 20 Gramm Eiweiss sind zum Beispiel in 150 Gramm Pouletfleisch, in einer Kugel Mozzarella, drei Eiern oder 200 Gramm Quark enthalten. Es empfiehlt sich auch, vor und nach einer intensiven sportlichen Belastung nicht mehr als drei bis vier Stunden verstreichen zu lassen bis zur nächsten Eiweissportion.

Nach Kohlenhydraten und Proteinen fehlen noch die Fette. Was hältst du von einem Fondue am Abend vor der Tour?

Zusammen mit den Kohlenhydraten sind die Fette die wesentlichen Energiequellen im Stoffwechsel des Menschen. Ohne Fette im Körper gäbe es kein Leben und ein Teil der Nahrungsfette – die essentiellen Fettsäuren – müssen zwingend über die Nahrung aufgenommen werden.

Dabei sollen circa 30% der Energiezufuhr des Menschen aus Fetten bestehen, dies ist für Sportler nicht anders.



Neueste Studien aus der Höhenmedizin zeigen, dass ab Höhen von 4000 Metern der Fettverbrennung eine bis dahin ungeahnte Rolle zukommt. Je höher die Testpersonen aufgestiegen sind, desto mehr Fett wurde von ihren Körpern verbrannt. Der Kohlenhydrat-Verbrauch blieb dagegen gleich. Gegen das Fondue und allgemeine Fettreserven spricht also nichts. Die Fettreserven müssen zwar auch hochgetragen werden, halten dafür im Winter noch etwas warm.

Können Nahrungsergänzungen wie Mineralstoffe und Vitamine sinnvoll sein?

Eine ausgewogene Ernährung sorgt für eine ausreichende Zufuhr mit allen Mineralstoffen. Eine Einnahme in Form von Pillen hilft nur bei einem nachgewiesenem Mangel und sonst der Industrie.

Eine prophylaktische Einnahme von Vitamin D empfehle ich ebenso nicht. Sonnige Bergtouren sind perfekt um auch im mitteleuropäischen Winter die Vitamin D Spiegel aufzufüllen. Also Ärmel hochkrempeln, den Sunblocker gegen die Sonnencreme mit etwas niedrigerem Lichtschutzfaktor tauschen, so dass noch einige UV-Strahlen durchkommen.

Was ist mit Magnesium bei Sportlern?

Die Magnesiumsubstitution ist wahrscheinlich die weitverbreiteste Nahrungsergänzung bei Sportlern. Die Studienlage konnte aber bisher keine Evidenz für die Notwendigkeit, Leistungssteigerung oder Regenerationsverbesserung zeigen.



Der Mensch im Mittelpunkt



Mit rund 5'400 Mitarbeitenden ist das Spital Wallis der bedeutendste Arbeitgeber im Kanton. Jährlich werden ca. 39'000 Patientinnen und Patienten stationär behandelt und über 445'000 ambulante Konsultationen durchgeführt.

Das Spital Wallis sucht für das **Spitalzentrum Oberwallis (SZO)** in der Klinik für Notfallmedizin am Standort Visp eine/n

Oberärztin/arzt Notfallstation 40 – 100%

Ihre Aufgaben

- Interdisziplinäre Versorgung akut erkrankter oder verletzter Patienten, bei Bedarf unter Einbezug der hausinternen Spezialisten
- Supervision und Weiterbildung von Assistenzärzten in der Klinik für Notfallmedizin
- Aktive Mitgestaltung bei der Entwicklung der Klinik

Ihr Profil

- Abgeschlossene Facharztausbildung mit Erfahrung in klinischer Notfallmedizin
- Fähigkeitsausweis Klinische Notfallmedizin SGNOR oder die Bereitschaft diesen zu erwerben (Anerkennung als Weiterbildungsstätte Kategorie 2)
- Motivierte, teamfähige und humorvolle Persönlichkeit
- Gute Kenntnisse der deutschen Sprache in Wort und Schrift

Unser Angebot

- Attraktive Anstellungsbedingungen ohne Nachtdienst
- Interessantes und abwechslungsreiches Aufgabengebiet im alpinen Umfeld mit hohem Freizeitwert
- Möglichkeit zur persönlichen Weiterbildung und Ausbildung zum Notfallmediziner
- Mitgestaltung des Dienstsystems
- Unterstützung durch ein motiviertes und engagiertes Team
- Hoher Freizeitwert in einer attraktiven Umgebung

Stellenantritt: ab 01. Mai 2019 oder nach Vereinbarung

Nähere Auskunft erteilt Ihnen gerne Herr Dr. med. univ. Andreas Frasnelli, Klinikleiter Notfallmedizin, Tel. 0041 27 604 22 21, andreas.frasnelli@hopitalvs.ch

Ihre schriftliche Bewerbung richten Sie bitte bis am 30. April 2019 an

Spitalzentrum Oberwallis, Personalmanagement, Spitalstrasse 7, 3900 Brig oder per Mail an rekutierung.szo@hopitalvs.ch



SGGM-Reise 2018 nach Nepal: Kathmandu – Kala Patthar (5643m) – Island Peak (6189m)

«Den Stier bei den Hörnern gepackt... und gewonnen»

Es war ein Unterfangen mit ungeahnten Herausforderungen, nicht nur weil wir für unsere grosse Gruppe in Kathmandu kurzfristig ein neues Hotel suchen mussten. Auch die kommunikationstechnisch schwierige Organisation von zwei Helikopter-Evakuationen aus über 4200 Metern hat uns gefordert. Das Trekking hinauf bis auf rund 5600 Meter (Kala Patthar) und die Besteigung des 6180 Meter hohen Island Peak hat zwar einige von uns an die Grenzen gebracht. Aber wir haben den Stier bei den Hörnern gepackt – und gewonnen! Auch die Forschungsgruppe wurde stark gefordert: Die in der Höhe veränderte Konsistenz des Ultraschallgels strapazierte die Nerven genauso wie das wegen der Kälte schlecht funktionierende Touchpad des Ultraschallgerätes. Dass schliesslich einige auch zuhause noch wochenlang wegen pulmonalen Infekten an unsere sehr besondere Reise erinnert wurden, rundet das trotzdem positive Gesamtbild weiter ab.

Zurück bleiben mir nämlich Bilder von wunderschönen Landschaften, zufriedenen Gesichtern und unvergesslichen Momenten in einer Gruppe von feinen Leuten.



SGGM-Crew glücklich auf dem Gipfel des Island Peak.

Nach unserer Rückkehr in Kathmandu erklärte ich, dass ich wahrscheinlich nie mehr ein Trekking leiten werde, weil ich wohl nie mehr eine so wunderbare Gruppe von Menschen zusammenbringen und mit ihnen ein derart einmaliges Abenteuer erleben kann.

Monika Brodmann Mäder (Expeditionsleiterin)

«Eine Gruppe... wie Pech und Schwefel»

- Wir waren übers 30 Personen – und wir haben uns in einer Art ergänzt und bereichert, wie ich es noch nie erlebt habe. Ich war schon mehrmals in Nepal unterwegs, aber noch nie bin ich auch mit den Menschen vor Ort so intensiv, vielseitig und nah in Berührung gekommen.
- Dank Monikas ausgezeichneten Verbindungen konnten wir ungeahnte und berührende Einblicke in Land und Kultur der Sherpas gewinnen und die Besonderheiten der lokalen medizinischen Infrastruktur kennenlernen.
- Die Besteigung des Island Peak war international sehr gut besetzt: Neben Montezumas Rache war auch die Khumbu Cold ein treuer Begleiter... wir waren nie alleine... aber immer wieder gesundheitlich angeschlagen.
- Auch Petrus war uns hold, vor allem am Gipfeltag: Strahlende Sonne, welche die zweistelligen tiefen Minustemperaturen und die 50km/h Wind vom Lhotse-Massiv wieder ausgleichen konnte.
- Alle waren dankbar: Für die stetige Hilfsbereitschaft (welche beim rationierten WC-Papier begann und beim



Komfort der anderen Sorte: Glückliche Gesichter im Esszelt im Khumbu-Tal.

gegenseitigen Rucksack tragen noch lange nicht endete..); Für die überwältigenden Naturerlebnisse, für die intensiven Jassduelle und ebenso für die vielen sehr persönlichen Gespräche.

- Die klinischen und sonographischen Untersuchungen am Ende des Tages brauchten grosse Überwindung. (Wer entledigt sich schon gerne bei Minustemperaturen der warmen Daunenjacke für das kalte und teilweise hartgefrorene Sonographiegel?) Unvergessen bleibt deshalb besonders der wärmste Ort zum «schallen»: Das Küchenzelt im Basecamp auf 5100 m.

Melina Tatalias



Die unvergesslichen Tage 8 bis 14

Grosser Abschied von der Gruppe Island Peak, die uns Richtung Chhukung verlässt. Eine letzte Umarmung, «machtet's guet!», «hebet Sorg!», «Namasté!». Winkend verschwinden sie zwischen den Trockensteinmauern. Etwas gedrückt ist die Stimmung, musste doch einer von uns mit dem Helikopter evakuiert werden. Ganz unterschiedlich wird der Ruhetag genutzt. Während die einen für kurze Zeit die 5000er-Marke überschreiten, heisst es andernorts schlafen, lesen, waschen oder chillen. Der tägliche Check mit Ultraschall von Lunge und Opticus sowie Lake Louise Score erfolgt ausnahmsweise frisch geduscht. Eine weitere Helikopterevakuierung am nächsten Morgen... Wir fragen uns: Wer wird der nächste sein?

Über weite Hochebenen geht es schliesslich in Höhen über 4000 m weiter dem Ziel Lobuche entgegen. Nach eindrücklicher Bachquerung, verdienter Mittagsrast mit Noodle Soup und obligatem WC-Rating erreichen wir die Gedenkstätte für die Opfer des Everest. Nachdenklich ziehen wir weiter. In Lobuche, auf fast 5000 m, verbringen wir die Nacht. Diamox sei Dank bringt der Schlaf Erholung. Nur die Husten-Geplagten finden kaum Ruhe. Nach eindrücklicher Moränenwanderung nach Gorak Shep schaffen wir tags darauf mit 5207 m unsere höchs-



Zufrieden im Schatten des Everest.

te Schlafhöhe. Eindrücklich, Stunden später das um diese Jahreszeit verlassene Everest Base Camp am Fusse des Mount Everest zu sehen! Am nächsten Morgen erreichen wir alle den Gipfel des Kala Patthar (5643 m) und damit den höchsten Punkt unseres Trekkings im Schatten des Everest.

Spannend war schliesslich beim Abstieg auch der Besuch der Himalayan Rescue Association Clinic in Periche. Das Medical Khumbu Trekking For (???????) Swiss Society of Mountain Medicine im November 2018 und Monika als Organisatorin werden wir dankbar in Erinnerung behalten.

Kirsten Schiesser

«Forschung braucht auch Überwindung»

Wir wurden nicht enttäuscht! Stabile Wetterlagen, atemberaubende Gipfel und eine tolle Reisegruppe mit bestens organisiertem Reiseablauf liessen keine Wünsche offen. Neben persönlichen Reisefreuden stand bei unserer SGGM-Reise vorallem auch die Forschung im Vordergrund. Monika Brodmann Maeder, Flavia Wipplinger, Jasmin Lienert, Anastasia Budowski und Nils Holthoff nutzten die Reise fuer Ihre POCUSHA-Studie (Point-of-care Ultrasound in High Altitude). Dabei handelt es sich um eine prospektive longitudinale Studie mit Ultraschall-Untersuchungen des Sehnervs (Nervus opticus) und der Lunge sowie diversen klinischen Untersuchungen und Abklärungen zu Symptomen von Höhenerkrankungen. Die Studie soll die diagnostischen Stärken der nicht-invasiven Ultraschalluntersuchung bei schwerwiegenden, höhenbedingten Erkrankungen wie Hirn- oder Lungen-Ödem evaluieren.

Unterstützung erhielt die Forschungsgruppe auf Ihrer Reise von Didier Moens, welcher in Belgien seit etlichen Jahren in der präklinischen Rettung die Ultraschalluntersuchung einsetzt und über einen grossen Erfahrungsschatz in diesem Bereich verfügt. Mit den kleinen, portablen Sonographiegeräten konnten aber nicht nur Daten für die Forschung in Nepal gesammelt, sondern tatsächlich auch akut-medizinische Hilfe geleistet werden.



Eindrücklich und unvergessen: SGGM-Camp beim Eindunkeln.

So wurden in anderen Reisegruppen Personen mit höhenbedingten Erkrankungen erkannt und erfolgreich zur Umkehr in tiefere Gegenden geraten. Und auch wir waren dankbar um die schnelle und präzise Diagnostik im eigenen Team: Wegen einem akuten Lungen- und Hirnödem musste ein Mitglied notfallmässig mit dem Helikopter nach Kathmandu evakuiert werden, wo es zum Glück ohne bleibende Schäden zu einer raschen Besserung kam.

Jelsche Apel

T+TISSOT

#ThisIsYourTime



TISSOT T-TOUCH EXPERT SOLAR.

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

TISSOTWATCHES.COM

TISSOT, INNOVATORS BY TRADITION



Notfall im Gebirge: Gemeinsamkeiten von Rettern stärkt alle!

La scène prend place au pied du Tierbergli, à 2000 m, la température est de 6 degrés. Un parking en gravier, il pleut à verse, le brouillard est épais. Un mannequin se fait réanimer pendant que les vaches curieuses s'approchent. Il fait froid, nous sommes trempés. Difficile d'intuber dans ces conditions, le sac de réanimation se remplit d'eau à vue d'œil et les patch de défibrillateur ne collent pas le patient détrempé.

Voilà une scène qui résume bien ces 5 jours de formation dans la région du col du Susten. 11 participants, deux guides/sauveteurs et deux médecins expérimentés, ainsi se compose l'équipe. L'objectif du cours: Exercer des situations de sauvetage dans les conditions réelles.

Le but est atteint. Crise d'asthme sévère dans un talus en herbe mouillé, anaphylaxie dans un pierrier, fracture-luxation de cheville en falaise, traumatisme thoracique dans une pente en neige... Autant de pathologies fréquemment rencontrées en extra-hospitalier mais pourtant difficiles à prendre en charge lorsqu'on est pendu à une corde au milieu de la paroi. Rajoutez à cela le traumatisme lombaire au fond d'une crevasse tellement étroite qu'il est difficile de se tenir de face lorsqu'on accroche le treuil à la pauvre victime. Le niveau est élevé et il mieux vaut avoir un bon bagage technique et médical pour profiter pleinement de l'encadrement mis en place. Un cours spécialement axé «pratique», voilà ce que veulent les organisateurs. À la fin de chaque situation: débriefing et rappel théorique. L'expérience et la bienveillance des guides présent permettent à tous les participants de se sentir en sécurité et d'apprendre de nouvelles techniques. Le suisse-allemand, l'allemand, le français, les équipements de la réga et d'air glacier, tout se mélange pour découvrir que les principes restent les mêmes et que la passion de ce travail est commune. Le prochain RDV est du 13 au 17 mars 2019 à Nendaz pour le module d'hiver.

Die Szene spielt sich am Fuss ist des Tierbergli ab, auf 2000 m, bei 6 °C. Wir stehen auf einem Kiesparkplatz, es regnet in Strömen. Der Nebel ist dicht, eine Puppe wird reanimiert, während sich Kühe neugierig nähern. Es ist kalt, wir sind durchnässt bis auf die Knochen. Es ist schwierig, bei diesen Bedingungen zu intubieren, der Beatmungsbeutel füllt sich mit Wasser und die Reanimations-Patches kleben nicht auf der feuchten Haut.

Das ist eine Szene, die die fünf Weiterbildungstage in der Region des Sustenpass gut zusammenfasst. Das Team setzt sich aus elf Teilnehmern, zwei Bergführern und zwei erfahrenen Ärzten zusammen. Das Ziel des Kurses ist es, Bergungen in realistischen Bedingungen zu üben.

Dieses Ziel erreichen wir. Die schwere Asthmakrise in einer Böschung, die Anaphylaxie im Steinbruch, die Sprunggelenks Fraktur – Luxation in der Felswand, das Thorax Trauma im Schneefeld. Pathologien, die wir oft in der Erstversorgung antreffen, die aber trotzdem schwer zu beherrschen sind, wenn man angeseilt am Abgrund steht. Wir managen noch ein Wirbelsäulentrauma in einer Gletscherspalte, wo wir uns vor Enge nicht rühren können und die Seilwinde installieren müssen. Das Niveau ist fortgeschritten und ein voller Erfahrungsrucksack mit medizinischem und technischem Know-how empfiehlt sich, um voll vom Kurs profitieren zu können. Vor allem praktisch soll die Ausbildung hier sein. Trotzdem, am Ende jeder Rettungsaktion folgt ein Debriefing. Die Erfahrung der überwachenden Bergführer erlaubt, alles in Sicherheit durchzuführen und neue Techniken zu lernen. Schweizerdeutsch, Französisch, REGA und Air Glacier, alles vermischt sich und wir entdecken, dass die Prinzipien sich gleich bleiben und wir alle die gleiche Begeisterung teilen.

Pierre Conne



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.



Das SAC-Tourenportal:

Der digitale Türöffner zur Schweizer Bergwelt

Der Schweizer Alpen-Club SAC digitalisiert die Routenbeschreibungen aus seinen Tourenführern. Um zeitnah auf die Veränderungen in den Bergen reagieren zu können, publiziert der SAC-Verlag seit drei Monaten nicht mehr nur in Buchform, sondern digital im SAC-Tourenportal. Das neue Portal ist Herzstück der komplett neu konzipierten Website sac-cas.ch. Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten finden Bergsportbegeisterte ihre passende Tour in einer der sechs Bergsportdisziplinen.

Alle Informationen in einem Portal

Publiziert werden Touren in den sechs Disziplinen Berg- und Alpinwandern, Hochtouren, Klettern, Klettersteige sowie Skitouren und Schneeschuhtouren. Die Routen werden auf einer interaktiven swisstopo-Karte dargestellt, die Routenbeschreibungen und Schwierigkeit des jeweiligen Abschnitts lassen sich direkt abrufen. Verschiedene Filter helfen, die passende Tour nach Schwierigkeitsgrad, Höhe des Ziels, Länge der Tour oder Anzahl Höhenmeter im Auf- und Abstieg zu finden.

Rasch auf Veränderungen in den Bergen reagieren können

Im Zeitalter von schwindenden Gletschern und rasch ändernden Tourenbedingungen erlaubt das neue Instrument Tourenvorschläge anzupassen und auf aktuelle Ereignisse vor Ort hinzuweisen. Im nächsten Frühling werden bereits 2000 Routen auf Deutsch sowie rund 900 Routen viersprachig verfügbar sein. Das Angebot wird laufend erweitert. Eine Auswahl von 900 Routenbeschreibungen wird für alle Benutzer kostenlos angeboten. SAC-Mitglieder können ein Monatsabo für Fr. 3.50 lösen (Nicht-Mitglieder für Fr. 4.50). Ein Jahresabo ist für Mitglieder für 32 Franken, (42.-) erhältlich. (yr.)



AlpenTaxi, SAC und PostAuto präsentieren:

Schneetourenbus

Unter der Trägerschaft von SAC, PostAuto, Mountain Wilderness (AlpenTaxi) und in Zusammenarbeit mit der Hochschule Luzern wurde im Dezember mit dem «Schneetourenbus» ein neues Angebot lanciert, das nachhaltige und umweltfreundliche Mobilität abseits des grossen Rummels möglich macht. Angesprochen werden mit dem Angebot in vorerst sechs Pilotregionen hauptsächlich Skitourengeher und Schneeschuhläufer.

Insgesamt sechs Transportunternehmen haben Vereinbarungen unterzeichnet und bieten neue Busangebote an. So auf die Mettlenalp BE, auf den Julier, nach Pany im Prättigau GR, auf den Lukmanier Lukanier GR, ins Meiental (UR) und nach Binn-Fäld VS. Damit soll das ÖV-Angebot an touristisch wichtigen Orten gezielt ausgebaut werden.

... klicken, mitfahren ... Umwelt schonen! Das ist das Motto des «Schneetourenbus». Die Fahrpläne werden ausschliesslich auf dem Schneetourenbus-Internetportal veröffentlicht. Die regionalen Partner entscheiden aufgrund der vorhandenen Reservationen, der Wetterlage und dem erwarteten Bedarf, ob eine Fahrt durchgeführt wird oder nicht. Bis spätestens zwei Tage vor der Fahrt muss diese im Internet auf «Grün» geschaltet werden. (yr.)

www.schneetourenbus.ch
www.facebook.com/schneetourenbus

Das Klima in grossen Höhen simulieren

Klimakammer in Bozen in Betrieb

Sauerstoffarmut wie auf dem Mount Everest, Kälte wie am Nordpol, Hitze wie in der Sahara und Wind in Orkanstärke: Das alles lässt sich, bei Bedarf mit Schnee oder Regen kombiniert, in der weltweit einzigartigen Extremklimakammer simulieren. Die Anlage wurde im Dezember am Institut für Alpine Notfallmedizin in Bozen in Betrieb genommen. Der Aufbau kostete rund fünf Millionen Euro. In einer 60 Quadratmeter grossen, hermetisch abgedichteten Testkammer können Luftdruck, Sauerstoffgehalt, Temperaturen von -40 bis +60 Grad, Sturmstärke, Luftfeuchtigkeit und Sonneneinstrahlung realitätsnah nachgebildet werden.

den. Testpersonen können sich bis zu 45 Tage in der Kammer aufhalten. Die kontrollierbaren Klimabedingungen im Labor erlauben eine systematische, vergleichbare und reproduzierbare Forschung mit grossen Fallzahlen. «Beides ist auch für die medizinische Höhen- und Not-



fallforschung von grösster Wichtigkeit», sagen die Forscher. Technikern, Wissenschaftlern und Unternehmern steht mit dem terraXcube ein einzigartiges Labor zur Verfügung, in dem sie, begleitet durch Experten von Eurac research, den Einfluss unterschiedlicher Höhenlagen, des Luftdrucks und aller anderen Klimafaktoren auf den Menschen, auf Ökologie und auf Produkte und Technik untersuchen können. (yr.)



High Quality Wear gemacht für dein Outdoor-Erlebnis.



Bestes Outdoor-Equipment direkt vom Hersteller.

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.



Neues Höhenrettungszentrum in Zofingen

Damit sie nicht vom Himmel fallen...

Im vergangenen Herbst hat die deutsche Firma Bornack im Aargauischen Zofingen das grösste Höhenrettungszentrum der Schweiz eröffnet. In einem ehemaligen Hochregallager wurde mit grossem Aufwand ein Ausbildungszentrum für Höhenrettungen eingerichtet. Seit drei Monaten werden dort Ausbildungen und Trainings für Rettungs-

kräfte mit Spezialeinsätzen angeboten. So können sich Teilnehmer zum Beispiel aus einem alten Hubschrauber der Air Glacier abseilen oder das Bergen aus einer Seilbahnkabine üben.

«Wir sind nicht nur aufs Sichern spezialisiert, sondern auch auf das Retten in Höhen und Tiefen», sagt der Bornack-Geschäftsführer Markus Hobi. So ste-

hen neben einem Kran, einem Hochregallager, einer Natelantenne, einem SBB-Signalmast auch ein Holzdach, ein Starkstrommast, ein hohes Silo und ein liegender Tank für die Ausbildung von Rettungsfachleuten bereit. Die Trainingshalle an der Unteren Brühlstrasse in Zofingen ist öffentlich zugänglich. Auf einer Zuschauertribüne können seit Anfang Jahr Sicherheitstrainings mitverfolgt werden. (yr.)

Buchtipp:

Komplettes Alpin- und Höhenmedizin-Wissen

Namhafte Alpin- und Höhenmedizin-Experten aus dem deutschen Sprachraum geben im neu aufgelegten Fachbuch «Alpin- und Höhenmedizin» einen umfassenden Überblick über die Sport- und Unfallmedizin im Gebirge. Das Buch deckt dabei alle Inhalte zum «International Diploma in Mountain Medicine» des Weltbergsport-Verbandes (UIAA) und der internationalen Kommission für Alpine Rettung (ICAR) ab. Die zweite Auflage wurde ausführlich aktualisiert. Neu dazugekommen sind Kapitel zur Analgesie, Höhentherapie und Leistungssport, Unfallprävention im Bergsport sowie ein Beitrag, der den Wissenstransfer von der Höhenmedizin zur Intensivmedizin beleuchtet. Zahlreiche Kapitel wurden aktualisiert und eingehend überarbeitet. Die

Abbildungen sind farbig. Das Buch wendet sich an Notärzte der Bergrettung, Sportmediziner, Reise-mediziner und alle am Bergsport und Alpin- und Höhenmedizin interessierten Ärzte.

Behandelte Themen: «Geschichte der Alpinmedizin»; «Spezifische Belastungsformen im Alpinsport»; «Training, Ernährung und Steigtaktik beim Bergsteigen»; «Risikomanagement und Unfallprävention im Alpinsport»; «Kinder, Schwangere und chronisch Kranke am Berg»; «Berg und alpine Flugrettung»; «Trekking und Bergsteigen in grossen und extremen Höhen»

F. Berghold (et al.) «Alpin und Höhenmedizin» – Verlag Springer – (ISBN 978-3-7091-1833-7)



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)





SGGM-Reise 2020

Trekking im indischen Himalaya

Nach der erfolgreichen Reise nach Nepal im Herbst 2018, die anlässlich des ISMM-Kongresses in Kathmandu ins Leben gerufen worden war, befinden wir uns nun schon mitten in den Planungen für unser nächstes Reise-Projekt: Eine Trekking-Reise von Hanamur nach Kanji im indischen Zaskar-Tal. Die Idee für diese Reise kam von Rebecca Hertzog. Sie setzt sich seit Jahren für das Zaskar Rescue-Team ein und kennt sich vor Ort entsprechend gut aus. Sie und ihr Ehemann Yeshi werden diese Reise, zusammen mit der örtlichen Reise-Agentur Skitpo-Travel (www.skitpotravel.com) organisieren und führen.

Das ehemalige buddhistische Königreich Zaskar ist ein entlegenes Tal im Himalaya, das der Region Ladakh im nördlichen Indien angehört (Abb. 1). Die Region umfasst eine Fläche von rund 7.000 km² und breitet sich auf Höhen zwischen 3500 und 7000 müM aus. Höchster Gipfel des dort gelegenen Nun-Kun-Bergmassivs ist der Nun mit 7135m. Das Zaskar-Tal wird von ca. 14'000 Menschen bewohnt. Die Bewohner von Zaskar leben mehrheitlich von der Landwirtschaft. Kulturell ist die Region tibetisch-buddhistisch geprägt. Zaskar kann nur während der Sommermonate problemlos erreicht werden – im Winter müssen die Bewohner über den zugefrorenen Fluss Chadar wandern.

Die SGGM-Reise: Über hohe Pässe und durch einsame Täler...

Nach der Ankunft in Leh, dem Hauptort in Ladakh, folgt eine kurze Erholung vor der langen Überlandfahrt Richtung Zaskar. Im Dorf Tungri, de Heimatdorf von Yeshi, entdecken die ReisetTeilnehmer das lokale Leben und erhalten einen Einblick in das Gesundheitssystem. Sie lernen das Projekt rund um das «Zaskar Rescue-Projekt» kennen und werden mit den Mitgliedern des Teams (Abb. 3) einen praktischen Weiterbildungstag zum Thema «Traumatologie» durchführen.

Danach folgt ein abwechslungsreiches Trekking durch einsame Täler und über hohe Pässe. Höchster Punkt der Rei-



Abb.3: Zaskar Rescue Team

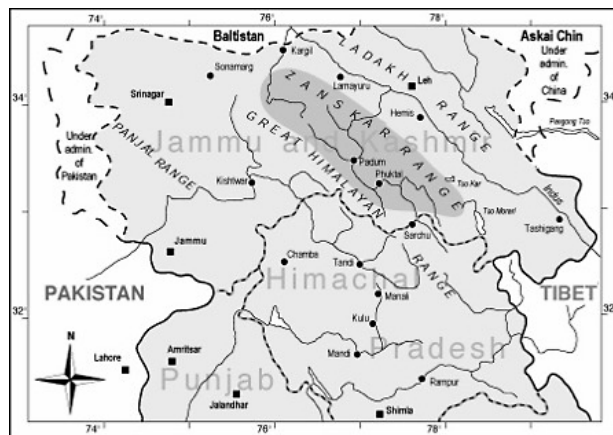


Abb. 1: Lage des Zaskar-Tals im nördlichen Indien

(Quelle: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2e/Zaskarmap.jpg>)



se wird der Kanji-la Pass mit 5200 müM sein. Nach 10 Tage abseits touristischer Trekkingrouten wird die Reisegruppe wieder in Leh eintreffen. Einmalig an dieser Reise sind die Nähe zur lokalen Bevölkerung, der Einblick ins Gesundheitssystem und die abwechslungsreiche Trekkingroute! Die Reise wird vor Ort (ab/bis Leh) vom 17. August bis 3. September 2020 stattfinden. Der Preis liegt für SGGM-Mitglieder bei sFr. 2100.–, sonst bei sFr. 2500.–. Ein Vorbereitungstreffen wird am 21. Februar 2020 ab 19 Uhr in Bern stattfinden. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage, bei Fragen können Sie sich direkt an Rebecca Hertzog wenden: zaskar2020@sggm-ssmm.ch.

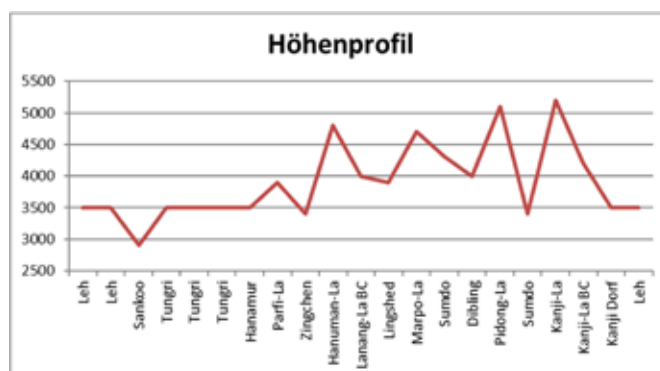


Abb. 2: Höhenprofil der Reise



Nepal: Das Geschäft mit Helikopterrettungen

Die Durchfall-Masche im Himalaya

«Wie mit Helikopterrettungen in Nepal betrogen und Geld verdient wird.» Mit dieser Schlagzeile hat das Schweizer Fernsehen SRF im vergangenen Herbst über Missstände in Nepal berichtet. Die Problematik wurde auch am Weltkongress der «International Society of Mountain Medicine» (ISMM) in Kathmandu thematisiert. Der junge Arzt Subarna Adhikari berichtet exklusiv für das Forum Alpinum über die aktuelle Situation vor Ort. Der Autor ist Mitglied der Nepalesischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin und einer der ersten Absolventen der auch durch die SGGM unterstützten nepalesischen Gebirgsmedizin-Kurse.

Birds in the no-life zone of the Khumbu: Perspectives of a Doctor

Around 3 pm on the 20th of May, 2018, the base radio at the Himalayan Rescue Association (HRA) Base Camp Clinic (Everest ER) began to buzz. It was Lhakpa Norbu, our only non-medical clinic staff besides three volunteer physicians. Lhakpa is involved in multiple rescues in the Everest Region every spring. He is arguably the sole helicopter traffic control of the entire Everest Base Camp for all but some clandestine flight operations of some expeditions. He requested us doctors to be present at the helipad of the clinic so that we could assess and treat an injured Sherpa he had picked up from camp 2 and was bringing to the helipad. While still in the helicopter, we assessed the victim and controlled the bleeding and then decided that one doctor should accompany him to the hospital further down in Lukla. He was kept there for the night and flown out to Kathmandu the following day. This Sherpa had been hit on the head by a falling rock while he was walking without a helmet nearby Camp 2 (5400m). Passersby had noticed him lying unconscious and had made the call. Without any delay, the helicopter had flown from the Base Camp and had picked up the victim within 20 minutes of the call. For the naïve reader, this may sound like an expected



Und plötzlich liegt man flach... Gesundheit am Berg hat viele Facetten.

chain of events when a rescue call is made from the high camps of the Khumbu. The reality with most cases is different and this one stands out as an exception.

The informal and unstructured attempts of Lhakpa and the HRA to co-

«Without any delay, the helicopter had flown from the Base Camp and had picked up the victim within 20 minutes of the call.»

ordinate rescues in the Everest region do not compensate for the lack of an organized, authorized central body that listens to rescue calls, organizes rescues and keeps records of all helicopters flying to and from the region. A «rescue» helicopter may be called by the expedition guide or even the lodge owner depending on where you are and who you are (trekker, climber etc.) Prior authorization by a medic is seldom sought and it may be provided

retrospectively from the hospital where the victim is evacuated to. The helicopter that will come to «rescue» is not a dedicated EMS helicopter and will have neither any medical equipment nor any trained paramedic/medic. Any flight going higher than the base camp has to be authorized by the civil aviation authority in Kathmandu coordinated by the handful liaison officers present in the camp. A rescue helicopter will not usually fly unless payment from the insurance company is guaranteed. One solo climber without a guide died a slow death around camp 3 (7200 m) of Everest this year because the status of his insurance policy could not be determined and nobody was willing to go up without a guarantee of payment. Before the private helicopter companies began flying to the Everest, helicopter evacuations from the Khumbu were dangerous, difficult, expensive and cumbersome to arrange. The increased number of helicopters and of well-trained pilots that can fly to the



Everest does reassure a physician volunteering at the clinic in the Everest Base Camp. There has been a decrease in the need to keep seriously ill patients under observation in the precarious, resource-limited (both physical and human) setting of the base camp clinic. Some victims of very severe trauma or other illness get flown to Kathmandu directly from higher camps to Kathmandu, thereby skipping the base camp clinic. This may have led to under-presentation of high acuity cases in the Everest ER in the present days.

The increased access to helicopters in the Khumbu comes with resounding concerns. There has been a noticeable decrease in threshold of authorization of an evacuation. While cases of High Altitude Pulmonary Edema and small Grade II frostbites were previously evacuated on animal backs to be taken care of in Pheriche or Namche, these cases would now be evacuated directly to Kathmandu on a helicopter. This access to helicopters has been abused multiple times by the climbers themselves. One popular reason seems to be the unwillingness to walk down the Khumbu valley from the Everest Base Camp to Lukla after having done a successful summit. The ethical dilemma of the medic who evaluates these climbers at the clinic after their successful summit is whether to tell the «sick guy with severe abdominal pain» that he is perfectly fine and can walk down or to respect his symptoms and authorize evacuation to a lower altitude where he can be better evaluated. Some requests for authorization of helicopter evacuation were easier to deny, especially in trekkers to the base camp. These requests were for a variety of complaints ranging from minor calf strain to «total lack of energy».

Helicopters come with inherent risks. We encountered some of those hazards during our stay in the Everest ER throughout the spring of 2018. On one occasion, a helicopter carrying cargo for one of the camps flew so low and so close to the ground that some tents were torn and loose objects lying in the ground were thrown into air which almost hit the rotor and caused the helicopter to crash-land. On another occasion, two helicopters from differ-



Legende

ent companies flew to camp 2 in an attempt to get hold of the same victim of frostbite who had initiated a rescue call. The crowding and confusion in the limited space and extreme environment of Camp 2 was unfortunately followed by a Sherpa guide falling into a crevasse just as the helicopters took off. It took a while for everyone to realize what had happened and the helicopter was called back just as the Sherpa was rescued from the crevasse. The frostbite victim was dropped in the base camp clinic and the helicop-

«Some requests for authorization of helicopter evacuation were easier to deny, especially in trekkers to the base camp.»

ter went back to pick the injured Sherpa from camp 2. He was severely injured and was loaded into the helicopter to be taken down to the hospital in Namche Bazar just before nightfall, where he succumbed to his injuries. It is noteworthy that there would not have been a second victim if not for the helicopter crowding in Camp 2. The pilot and his assistant chose to fly him as low as they could within the reminder of the precariously narrow

weather window they had. It is reasonable to assume that the outcomes might have been different if there had been medical equipment and trained manpower to provide primary pre-hospital care.

There has been an ongoing discussion about the lack of regulations in the helicopter evacuations and the resulting fraudulent and fake rescue activities. Insurance plans covering climbing in Nepal have become costlier over the years. In the July of 2018, the Government of Nepal launched a probe regarding this and the report that was submitted to the Ministry of Tourism only confirmed the widespread rumors. Some of the highlights of the reports in the high level probe were:

Multiple tourists are crammed into a single helicopter, but each insurance company gets billed for the flight separately for each tourist. The trekking operators, lodge owners, helicopter companies, and even hospitals pocket the extra cash.

Trekking companies push trekkers to agree to get airlifted for minor illnesses. Sometimes, trekkers themselves are in on the scam, opting for a quick ride home billed to their insurance.

More than 1,300 helicopter rescues in the first five months of the year 2018, costing insurers over \$6.5 million.



There were evidences of guides putting baking soda – a laxative – in food given to tourists so that they would get diarrhea, and then pressuring them to be evacuated by helicopter.

A profit margin of up to 63 percent made by some companies, low advertised costs for the trek were recovered from the helicopter kickbacks.

Hospitals have issued bills of up to six million rupees (\$53,700) for a patient with altitude related illness.

Besides recommending further investigation and action against the trekking companies, helicopter companies and the hospitals involved in the fraud, the report made some recommendations to control the situation. It was recommended that the ceiling of costs for helicopter evacuations should be kept at \$4000 per evacuation (the current rates ranging from \$5000 to \$20,000). The report has recommended that the Nepal police should take charge of the rescues, use the emer-

gency funds to expedite rescues and charge the insurance companies later. The recommendations came out in August 2018, and the government passed regulations to enact these suggestions starting early September, the start of

«A profit margin of up to 63 percent made by some companies, low advertised costs for the trek were recovered from the helicopter kickbacks.»

the new tourist season in Nepal. Reports from those working in the Khumbu region this season indicate that the new regulations have made people more aware and hesitant in initiating rampant rescues while it has not actually decreased the number of helicopters flying on a regular basis. It might be too early to make any speculations, given the short time frame

and the enormous extent of thing that need changing.

Involving Nepal police in the search and rescue operations should ultimately lead to the formation of the centralized government-controlled body that functions efficiently, promptly initiating genuine rescues while rejecting fake ones. The proposed emergency funds of the Nepal police should omit the need for guarantee of payment in life-threatening situations. Until the Nepal Police can form its own trained search and rescue unit and manage its own dedicated rescue helicopters, it goes without saying that they should cooperate with the experienced rescue-trained people working in the region and the private helicopter companies who have the resource and the manpower.

Text und Fotos: Dr Subarna Adhikari, MBBS, MS Orthopedics and Trauma Surgery, Diploma in Mountain Medicine

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

LOWA

simply more...



HIGH PERFORMANCE PUR.
DIE NEUE GENERATION.

ALPINE PRO GTX® LE | Alpine www.lowa.ch





Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
25.–28. Mai 2019	«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	ausgebucht	www.sggm-ssmm.ch
14.–20. Sept. 2019	Gebirgsmedizin Basiskurs Sommer – Steingletscher		www.sggm-ssmm.ch
9. November 2019	Generalversammlung SGGM in Bern		www.sggm-ssmm.ch
9. November 2019	SGGM-Tagung «Recht am Berg» – Bern		www.sggm-ssmm.ch
25./26. Januar 2010	Lawinenkurs / Engstligenalp		www.sggm-ssmm.ch
7. bis 13. März 2020	Course de médecine de montagne hiver, La Fouly		www.sggm-ssmm.ch
7. bis 13. März 2020	Gebirgsmedizin Basiskurs Winter, Andermatt		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, laikurse@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 Montagna

Tagung «RECHT AM BERG»

und SGGM-Generalversammlung

Ort und Zeit:

Bern, 09. November 2019, ab 9 Uhr

Weitere Informationen finden Sie bald unter:

www.sggm-ssmm.ch

Schöffel
Ich bin raus.



Der Rohstoff, aus dem echte Abenteuer sind.

S.Café® – der neue Stoff aus recyceltem Kaffee.



Damen
JACKET NEUFUNDLAND2
CHF 259.00

| Geruchsneutralisierend
| Schnelltrocknend
| Feuchtigkeits-
transportierend

S.Café® P4DRY™
SUSTAINABLE PERFORMANCE



Auch als Herrenmodell **JACKET TORONTO2** erhältlich.