

FORUM ALPINUM

SGGM | SSMM

02-2020



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



25 Jahre SGGM:

Seite 5

■ JubiläumswEEKend im Schnee

Aus Fehlern lernen:

Seite 13

■ Wenn das Seil nicht läuft

Gelungene Kurspremiere:

Seite 15

■ Freeriden und Medizin

Höhenmedizin in Nepal:

Seite 17

■ Reduktion auf das Wesentliche



Inhalt

- 03 **Tommy Dätwyler** | Editorial
- 05 **Judith Hillner** | Jubiläums-WE im Berner Oberland
- 06 **Jonathan Schütze** | Improvisieren im Winterkurs
- 11 **Forum Alpinum** | Bruno-Durrer-Fellowships
- 13 **Corinna Schön** | Aus Fehlern lernen
- 15 **Lita Bieberstein** | Freeride und Medizin: Kurspremiere
- 17 **Judith Hillner** | Höhenmedizin in Nepal – Interview mit Karolina Büchel
- 20/21 **Pinwand** | Nachrichten
- 23 **Agenda** | Wichtige Daten

T+TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



Impressum Forum Alpinum

Herausgeber / Éditeur

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société suisse de médecin de montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

Präsidium / Présidence

Corinna Schön
Email: praesident@sggm-ssmm.ch

Kassier / Caissier

Michael Bigger
Email: kassier@sggm-ssmm.ch

Beitritts-Anmeldung / Inscription d'entrée

Sekretariat SGGM
Daniela Berther, Langenjohnstrasse 4, 7000 Chur
Email: sekretariat@sggm-ssmm.ch

Redaktion / Rédaction

Tommy Dätwyler
Mobile: +41 79 224 26 39
Email: redaktion@sggm-ssmm.ch
tommy.daetwyler@bluewin.ch

Titelbild: SGGM-Kurse machen glücklich!
Kurs «Freeride und Medizin 2020» (Foto SGGM)

Layout / Mise en page

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Erscheinen

4 x jährlich / par an

Redaktionsschluss Ausgabe 03 – 2020

Mitte Juni 2020

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

26, Nr. 2, April 2020



SGGM | SSMM

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



Corona-Pandemie: Es ist nichts gut an dieser Situation, ausser ...

Die Corona-Krise: Verunsicherung, Respekt vor etwas das man nicht sieht, eine Spur Machtlosigkeit auch – und für einige wohl auch Angst vor dem was noch kommt, denn vieles wird anders sein als das was wir uns gewohnt sind.

Ich fühle mich machtlos, wenn meine Tochter Ronja (9) fragt: «Papa, hört das mit dem Virus au weder emol uf?». «Sicher» - meine Antwort, denn jeder Naseweis weiss: «Alles hat ein Ende nur die Wurst hat zwei». Aber mehr weiss ich auch nicht – und versprechen kann ich schon gar nichts. Auch diese Situation ist neu.

Und plötzlich ist es ungeahnt schwierig, ein Editorial zu schreiben, das auch nach der Drucklegung des «Forum Alpinum» noch Gültigkeit hat. Was ist in ein zwei Monaten? Wir wissen es nicht! Diese Tatsache lähmt und macht Angst, auch weil wir in unseren Breitengraden nicht wirklich gewohnt sind, mit Unsicherheiten zu leben. Bisher waren wir überzeugt, gut versichert und im besten Gesundheitswesen der Welt eingebettet zu sein. Nun ist diese Einschätzung ins Wanken gekommen. Und unser von A bis Z durchgetaktetes Leben ist ins Stottern gekommen. Das lässt auch den coolsten unter uns nicht cool! Ja, es wäre besser zu ertragen, wenn wir klare, verlässliche Prognosen hätten und wüssten was auf uns zukommt. Auch die SGGM ist von den besonderen Massnahmen betroffen. Zwar konnten die Winterkurse noch durchgeführt werden, aber unterdessen mussten die im Frühling und Frühsommer geplanten Kurse, genauso wie der Weltkongress der Höhenmediziner (ISMM) in Interlaken Anfang Juni, abgesagt werden.

Vielleicht kommt es uns nun ab und zu zugut, dass wir als Bergsportler, Retter oder Ärzte immer wieder mit Unsicherheiten konfrontiert sind. Wir alle kennen medizinische und gesundheitliche Gratwanderungen, heikle Entscheidungen am Berg oder das Warten auf besseres Wetter. Die offene Frage, ob man losziehen kann oder besser noch zuwartet? Ob sich der Nebel lichtet, die Lawinengefahr noch weiter zunimmt oder der Sturm abflaut. Ob man es riskieren kann. Und wir kennen die Hoffnung, dass die Sonne die Welt wieder verändert. Genau diese Hoffnung kann Energie geben!

Was Gesundheits- und Rettungsorganisationen, Ärzte, Pfleger und Betreuer und genauso unzählige Freiwillige seit Wochen und Monaten leisten ist immens und alles andere als selbst-

verständlich. Applaus von Balkonen, aus Wohnungen, Büros und offenen Türen ist das symbolische Dankeschön für die Bereitschaft, sich selber in kritischen Zeiten zurückzunehmen und eigene Ängste zu überwinden. Bleibt zu hoffen, dass es gerade auch für jetzt stark belastete Ärzte und Ärztinnen, Pflegerinnen und Pfleger, Rettungspersonal und Freiwillige – für alle die sich uneigennützig engagieren - medizinische, psychische und soziale Hilfe gibt, wenn sie selber – infiziert oder wegen Grenzerfahrungen belastet – Hilfe brauchen.

Für Alpinisten, die normalerweise und selbstredend keine Hotspots und Menschenmassen suchen, ist die Frühlingssaison schon zu Ende, bevor sie begonnen hat und viele der Bergretter werden im Moment anderswo gebraucht. Wer weiss, was der Sommer bringen wird. Wir müssen mit dieser Unsicherheit und vielen Veränderungen leben und dürfen einander dabei helfen. Auch das kann ein Glück sein, genauso wie Vorfreude!

Das hat gestern mein Sohn Till (12) wohl auch gemerkt. Er hat für mich tröstende Worte für seine Gefühlswelt gefunden: «Weisch Papa, ich möchte emol ganz lang öppis ned ässe ond de, vell spöter, ganz vell dervo... denn esches nämlech ganz bsunders fein!». Freuen wir uns darauf ! Bliibed gesund!

Es ist nichts gut an dieser Situation, ausser das, was wir vielleicht daraus lernen können.

Herzlich
Tommy Dätwyler
Redaktor «Forum Alpinum»



Schilthornbahnen: Sponsor der Bergrettungsmedizin-Tagung in Interlaken (24. Oktober 2020)

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.



Jubiläums-Wochenende auf der Winteregghütte

Hipphiphurra! Zum 25. SGGM-Geburtstag!

Text: Judith Hillner/Carla Gürtler
Fotos: Burkhard Michaeli/Carla Gürtler/
Corina Schön



1



2



3



4



5



6



7

Bilder sagen mehr als tausend Worte! Es war eine äusserst sympathische Gruppe Gebirgsmediziner, die Mitte Januar das Jubiläumswochenende der SGGM zu einem entspannenden und gemütlichen Geburtstagsfest werden liess. Wir blicken auf zwei abwechslungsreiche Tage im Berner Oberland zurück, auf sehr feines Essen, anregende Gespräche in gemütlicher Atmosphäre und lustigem Spiel zu Bier, Wein und Absent! Endlich einmal Zeit für diese Facette, deren Wirkung nicht zu unterschätzen ist.

Der Sonntag hatte alles, was es für einen tollen Tourentag braucht! Pulverschwünge, Blaubeerkuchen und ein bisschen Wind in den Haaren: Das hat uns zusätzliche Energie gegeben! Wir freuen uns auf die nächsten 25 Jahre und sagen vielen Dank an alle Engagierten, die zu Erhalt und Fortschritt der Schweizer Gebirgsmedizin beitragen!

- 1 Munterheitere Skitourengruppe
- 2 Im Aufstieg zur «alten Gemmi»
- 3 Ausblick aufs Chli Rinderhorn
- 4 Paul und Sylvia, die Hüttenwarte
- 5 Urgemütlicher Abend mit feinem Essen
- 6 Ausblick in den Schnee
- 7 Winteregghütte auf Sunnbüel



Gebirgsmedizin Basiskurs Winter:
In Disentis statt in Andermatt

Wenn Fortbildung und Improvisation richtig Freude machen ...

... ja dann: Klappts auch unter erschwerten Bedingungen! Auf dem Weg zum «International Diploma of Mountain Medicine» haben sich im März 55 motivierte Aspirantinnen und Aspiranten aus dem Gesundheitswesen für den Winterbasiskurs in Andermatt angemeldet. Mindestens die Ausbildungsschwerpunkte waren klar: Ski-/Snowboardtechnik, Lawinrettung, Behandlung von Hypothermie und und und. Alles andere hat die Improvisationsfähigkeit der Kursleitung aber schon vor Kursbeginn auf die Probe gestellt.

Genau einen Tag vor Kursbeginn hat das Corona-Virus auch die Organisatoren des traditionellen SGGM-Winterkurs in Andermatt eingeholt: Die Schweizer Armee hat nämlich die Militärunterkunft in der Kaserne Andermatt und damit auch die Ausbildungslokalitäten für den Ärzte-Basiskurs wegen der Ausbreitung von Covid-19 kurzerhand geschlossen. Nun galt es, den Kurs entweder abzusagen oder innerhalb von 24 Stunden eine passende Alternative zu finden. Dank der tatkräftigen Mithilfe des ortskundigen Bergführers Ervin konnte der Kurs im letzten Moment ins «Catrina Ressort» in Disentis verlegt werden. Ein folgenschwerer Entscheid, mind. was die Bequemlichkeit in der Unterkunft betraf.

Am ersten Tag: Ein grosses Hallihallo – viele Kursteilnehmer kannten sich schon von anderen Ausbildungsgängen, eine offizielle Begrüssung und das obligate gegenseitige Beschnuppern – und schon hatte die medizinische Ausbildung die Oberhand ... Zuerst die Theorie und dann das Vergnügen ... Wobei: Die Vorträge der sorgfältig ausgewählten Dozenten waren genauso spannend wie lehrreich und eine ausgezeichnete Vorbereitung – nicht nur auf die



Will gelernt und trainiert sein: Nur wer richtig schaufelt hat Erfolgsaussichten.



LVS-Technik: Wie sendet und empfängt ein Verschüttetensuchergerät so und nicht anders?

MURMELI-KRÄUTERSALBE

Rein und kraftvoll – aus den Schweizer Alpen. Wärme- und Kältetherapie für Rücken, Muskeln und Gelenke



Murmeli-Kräutersalbe wärmend

Wärmetherapie für deinen Rücken, Muskeln und Gelenke. Lockert, entspannt und regeneriert. Für Massagen geeignet.

Murmeli-Kräutersalbe kühlend

Kältetherapie für deine Gelenke, Bänder und Sehnen. Pfllegt und beruhigt.



SGGM-Geschenk-Angebot

Du kaufst 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 100ml und 1 Murmeli-Kräutersalbe kühlend 100ml. Wir schenken dir 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 50ml im Wert von CHF 18.00 für deinen Touren-Rucksack. Codewort (bei Bestellung angeben): **SGGM-Angebot**. Gültig bis Ende April 2020.





Muss gelernt sein: Schneeprofil erstellen und lesen können.



Muss trainiert sein: Wer falsch schaufelt kommt nicht ans Ziel.



Will überlegt sein: Richtige Bergung eines Unfallopfers.



Soll nicht noch mehr schaden: Improvisierter Patiententransport in schwierigem Gelände.

noch kommende schriftliche Prüfung – sondern auch auf den praktischen Teil. Anschliessend erfolgte die Einteilung in die sympathisch kleinen Klassen. Jeweils sechs Kursabsolventen gingen mit einem Bergführer ab ins Gelände. Zum ersten Mal mit dabei: Eine mit Schneeschuhen ausgerüstete Klasse. Sie hatten es besonders schwer, denn nach dem Aufstieg mussten sie auch die Abfahrt zu Fuss absolvieren. Einziges Positivum: Sie haben diese Variante selber gewählt.

Nach einer kleinen Gewöhnung an die Bedingungen im Skigebiet bei blauem Himmel ging es am nächsten Tag richtig los, und das Wetter auferlegte uns eine erste Prüfung. Bei miserabler Sicht galt es, den Weg zum Gipfel zu finden und heil wieder herunter zu kommen. Die am Abend zuvor akribisch berechneten Azimut erwiesen sich im

«White Out» als unverzichtbar, und die erste Lektion war gründlich gelernt: Eine gewissenhafte Tourenplanung ist das «A» und «O»!

Das Wetter und der Schnee blieben veränderlich, so dass sich die TeilnehmerInnen teils an wunderbaren Abfahrten durch feinsten Powder erfreuen konnten, aber gleichzeitig auch immer wieder neue Bedingungen und unterschiedliche Stufen der Lawinengefahr akzeptiert, «gelesen und beurteilt» werden mussten. Auch das Umkehren kurz vor dem Gipfel muss geübt sein... Damit wäre die zweite Lektion gelernt: Die Verhältnisse müssen ständig neu beurteilt werden, und das geht auch bei Gebirgsärzten nur bei voller Konzentration. Unter präziser Anleitung unserer Bergführer haben wir gelernt, wie bei einem Lawinenunglück mit LVS-Geräten, Sonden und Schaufeln Verschüttete schnell



FÜR KURZES SEIL UND LANGE TOUREN

Bergabenteuer beginnen bei uns. Beratung durch begeisterte Bergsportler, faire Preise und erstklassiger Service für deine Ausrüstung. **Wir leben Bergsport.**

Die beste Beratung für deine Ausrüstung.

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

baechli-bergsport.ch



B'ACHLI
BERGSPORT



Mit Engagement, Improvisationsfreude, Ehrgeiz, Können und Liebe zum Detail konstruierter SGGM-Rettungsschlitten.

und effizient gefunden und ausgegraben werden können. Was für die eigene Sicherheit von Belang ist und wie im Notfall aus den verfügbaren Materialien ein Transport-

«Zum Glück gibt es noch viele weitere spannende Kurse, und die nächste Tour wird nicht lange auf sich warten lassen.»

schlitten konstruiert werden kann. Dabei haben sich die Teilnehmenden nicht nur Fähigkeiten angeeignet, auch die Gruppen entwickelten sich im sozialen Bereich, neue Freundschaften wurden geschlossen und alte verfestigt und erneuert.

Das erworbene Wissen wurde zum Abschluss in einer grossen Lawinenübung mit acht verschütteten Opfern erneut angewendet und der Ernstfall geprobt. Die alles andere als lockere Abschlussprüfung haben – zuletzt – alle bestanden. Viel zu schnell war damit eine lehrreiche und produktive Woche zu Ende, und schweren Herzens mussten wir Abschied nehmen. Zum Glück gibt es noch viele weitere spannende Kurse, und die nächste Tour wird nicht lange auf sich warten lassen.

Zum Schluss das Zitat einer Teilnehmerin – des Pudels Kern quasi: «Es gibt nichts Schöneres, als mit Menschen, die man gerne hat, in den Bergen zu sein». Das wäre dann wohl auch die dritte Lektion.

Text: Jonathan Schütze
Fotos: Tom Zwahlen und Niklaus Kretz



Begeisterung pur: SGGM-Winter-Basiskurs 2020 an der Rheinquelle (Oberalppass).



Verantwortlich für das «Concerto furioso»: Die Kursleitung mit Marc Maurer, Edith Oechslin und Patrick Hediger.

TISSOT CHRONO XL.
A 45MM CASE.



T + TISSOT

#ThisIsYourTime

TISSOTWATCHES.COM
TISSOT. INNOVATORS BY TRADITION



ISMM Kongress 2020: Bruno-Durrer-Fellowships

Ein besonderes Engagement für junge Höhenmediziner

Susanne Durrer (Lauterbrunnen) und Melina Tatalias (Zürich), sind am Weltkongress für Gebirgsmedizin der ISMM im Juni mit einem besonderen Projekt am Start: Gemeinsam haben die beiden ein Förderungsprogramm für junge Höhenmediziner auf die Beine gestellt. Sie wollen mit ihrem «Bruno-Durrer-Fellowships» jungen Medizinern aus wirtschaftlich schwächeren Ländern die Möglichkeit geben, am Kongress in Interlaken (2.–5. Juni) teilzunehmen und neues Netzwerk und Wissen mit nach Hause zu nehmen. Das «Forum» hat mit den beiden gesprochen.

Forum Alpinum: Melina, Susanne, wie seid ihr auf die Idee gekommen, dieses Unterstützungsprojekt zu realisieren?

Melina Tatalias: Ich war im 2018 an der Pocusha Studie in Nepal mit dabei und habe so Monika Brodmann und einen Teil des OKs näher kennen gelernt. Dadurch hat sich die Chance ergeben, am ISMM mitmachen zu können. Nachdem ich Susanne Durrer dann auch persönlich kennen lernen durfte, war für mich klar, dass ich das Ressort Fellowship und Crowdfunding gerne übernehmen möchte.

Susanne Durrer: Ich werde als Witwe von Bruno die Bruno Durrer Fellowship betreuen und als Patin für die Spendenaktion eintreten.

Das Fellowship trägt den Namen deines im Dezember 2016 verstorbenen Ehemannes Bruno, der auch Mitbegründer der SGGM war. Er ist, nicht nur wegen seinem grossen Engagement bei der Aus- und Weiterbildung von Bergärzten einer ganzen Generation von Gebirgsmedizinern ein Begriff. Warum setzt ihr gerade heute ein solches Projekt in die Tat um, war das immer schon ein Ziel?

Susanne Durrer: Die Idee der «Bruno Durrer Fellowship» ist im Rahmen der Organisation des ISMM-Kongresses entstanden. Es war für mich eine grosse und überraschende Freude, als mir Monika Brodmann das Projekt vorstellte. Bruno war ein leidenschaftlicher, engagierter Gebirgsmediziner und ich finde es wunderschön, dass er am Weltkongress der Gebirgsmedizin

2020 wenigstens im Gedenken dabei sein wird.

Melina, hast auch du Bruno Durrer persönlich gekannt?

Melina Tatalias: Ich hatte während eines SGGM-Gebirgsmedizinerkurses die Chance, Bruno kennen zu lernen. Ich bewundere sein langjähriges und riesiges Engagement im Bereich der Gebirgsmedizin und Bergrettung. Gleichzeitig bin ich aber auch von seinem Engagement für Menschen, die aufgrund ihrer Herkunft nicht den gleichen freien Zugang zu Bildung haben wie wir hier in der Schweiz beeindruckt. Es ist auch mir ein grosses Anliegen, motivierten jungen und zukünftigen Medizinerinnen, die sonst aufgrund von Geschlecht, Ethnie, Herkunft oder was auch immer für Beschränkungen nicht die Möglichkeit hätten vom Internationalen Austausch und Know how profitieren und so auch in ihren eigenen Ländern etwas beitragen zu können, zu unterstützen. Oder etwas kürzer gesagt: Ich möchte das Glück und die Unterstützung, welche ich selber in meinem bisherigen Leben erfahren durfte, auch in einem solchen Rahmen weitergeben.

Wie genau setzt Ihr die Spendengelder ein und welche Ziele habt Ihr Euch gesetzt?

Melina Tatalias: Wir möchten ausgewählte junge Medizinerinnen und Mediziner aus ärmeren Ländern den Kongressbesuch ermöglichen, die Kosten für den Kongressbesuch übernehmen um so gegenseitige Lernprozesse zu ermöglichen und den in der Medizin so wichtigen Erfahrungsaustausch zu fördern. Je mehr Geld zusammenkommt, desto mehr junge Menschen können wir unterstützen. Wir haben uns jedoch entschieden, lieber wenige richtig als «viele es Bitzeli und doch nöd richtig» zu unterstützen.

Wie erfährt die Öffentlichkeit von Eurem Engagement?

Susanne Durrer: Wir werden auf der



Susanne Durrer



Melina Tatalias

offiziellen Homepage www.ismm2020.org einen Blog erstellen, wo all unsere Spender und Gönner unsere Fellowees begleiten können und ersichtlich ist, wer sie sind, wie ihre Träume und ihre Welt aussehen und was sie bei uns in der Schweiz erleben.

Zum Schluss ein Ausblick: Ist das Bruno Durrer Fellowship ein einmaliges Engagement oder soll das Projekt später weitergeführt werden?

Susanne Durrer: Ich werde Bruno Durrer Fellowship über den Kongress hinaus weiterführen. Es bedeutet mir sehr viel, in Bruno's Sinn und in seinem Gedenken weiterhin hoffnungsvolle und engagierte Menschen in der medizinischen Ausbildung zu unterstützen.

Was geschieht mit den Spenden, wenn der Kongress in Interlaken aufgrund der aktuellen Lage rund um das Corona-Virus abgesagt werden müsste?

Melina Tatalias: Diese Krise macht uns betroffen, aber sie bestärkt uns auch, unser Engagement weiter voranzutreiben. Ich denke, wir müssen die Globalisierung mit all ihren negativen Auswirkungen auch als Chance sehen und zum Positiven zu nützen. Uns weiter lokal, regional und global vernetzen, Wissen, Knowhow genauso wie Sorgen, Nöte und Scheitern zu teilen und voneinander zu lernen und es besser machen zu können. Muss der Kongress abgesagt werden, werden wir das Crowdfunding abbuchen. Wir werden mit Sicherheit keine Geldspenden zweckentfremden.

Das wahrscheinlichere Szenario ist jedoch eine Verschiebung, so dass sich für uns nichts gross ändert. Wie Susanne es bereits angetönt hat, wird das Bruno-Durrer-Fellowship aber so oder so weitergeführt, auch wenn im worst case der ISMM2020 nicht stattfinden würde.

Wer das Projekt per Crowdfunding unterstützen möchte:

www.lokalhelden.ch/bruno-durrer-fellowship

EXPED – EXPEDITION EQUIPMENT

EXPED IMPULSE 20

DER ALLESKÖNNER

Der vielseitige IMPULSE 20 eignet sich dank seines körpernahen Sitzes für alpines Bergsteigen und Trailruns genauso gut wie für den Familienausflug. Der Frontlader hat eine große Öffnung, die den Zugriff auf alles Eingepackte vereinfacht, eine clevere Taschenorganisation und viele Befestigungsmöglichkeiten.

Das wasserabweisende Ripstop Nylon-Material ist leicht, widerstandsfähig, Öko Tex-100zertifiziert und PFC-frei. Auch als 15 und 30 Liter Version erhältlich.

- ▶ vielseitig einsetzbar
- ▶ abnehmbarer Hüftgurt
- ▶ grosse Reissverschlussöffnung

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 SZ, St. Gallen; Yosemite, Lausanne, Vevey, Zermatt; Le Globe-Trotter, Genève; Trango Sport, Bulle; Le Nomade, Vevey; Look Montagne, Martigny; Follomi Sports, Sion; Defi Montagne, Peseux; Primal Instinct, Bettlach; Berger Schuhe & Sport, Konolfingen; Bordogna Bergsport, Solothurn; Yaha Cocha, Baden; Von Moos Sport + Hobby, Luzern; BergePUR, Zug; Trail and Outdoorshop, Küsnacht a. Rigi; Go Vertical, Pontresina; Ruedi Bergsport, Zürich; Scandinavian Outdoor Shop, Bachenbülach, Aventura-Travel, Uster.



Aus Fehlern lernen... (Folge 13)

«Wenn das Seil nicht läuft...»

Zwei Freunde verabredeten sich zum Klettern in einem Klettergarten. Während der eine über bereits mehrjährige Erfahrung verfügte und auch regelmässig kletterte, war sein Kletterpartner als Anfänger zu bezeichnen. Der erfahrene Kletterer brachte 2 neue Sicherungsgeräte (Halbautomat) mit. Er instruierte seinen Freund kurz, wie er das Gerät zu bedienen habe; dieser hatte bislang immer nur mit dem Halbmasterwurf (HMS) gesichert. Als der erfahrene Kletterer eine Route im Vorstieg kletterte, kam es beim Einhängen der nächsten Expressschlinge plötzlich zum Sturz. Der heftige Sturz konnte vom vermeintlich sichernden Kollegen nicht gehalten werden, weshalb der Mann aus rund zehn Metern Höhe zu Boden stürzte. Beim Aufprall im felsigen Gelände zog sich der Abgestürzte trotz Helm lebensbedrohliche Verletzungen zu.

Was war passiert?

Ursache des Sturzes war ein Griff, der während des Einhängens der Expressschlinge ausbrach. Der abgestürzte Kletterer hatte bis dahin alle vorhandenen Bohrhaken benutzt und die Expressschlingen überall unter Berücksichtigung des Routenverlaufs korrekt eingehängt. Der letzte benutzte Bohrhaken (und damit der Umkehrpunkt des Seils beim Sturz) befand sich auf einer Höhe von ca. 7,5m ab Boden. Es kam nicht zu einem Aushängen des Seils am obersten, bereits geklippten Express.

Da der Kletternde das Seil beim Klippen schon mehrfach ruckartig nachgezogen hatte, es dabei zum Blockieren des Geräts und damit gestörter Seilausgabe gekommen war, hatte der Sicherer angefangen, den Bremsmechanismus zu deblockieren (Abb. 1). Durch diesen Fehler mit zusätzlicher Verletzung des Bremshandprinzips unterblieb die Bremswirkung des Sicherungsgerätes, was letztlich dazu führte, dass er den Sturz des Kollegen nicht halten konnte. Inwieweit Schlappseil und/oder eine zu weit entfernte Position zum Fels zusätzlich zu dem tragischen Ausgang beitrugen, konnte nicht rekonstruiert werden.

Wie hätte das Ereignis vermieden werden können?

Insbesondere neue Sicherungsgeräte bergen die Gefahr, dass sie falsch benutzt werden. Fängt man an, mit einem neuen Gerät zu sichern, so ist es wichtig, sich über dessen Mechanismus und damit verbunden die korrekte Handhabung im Klaren zu sein (Abb. 2). Je nach Gerät kann die Bremswirkung bei einem Sturz insbesondere durch die Haltekraft der Bremshand erzeugt werden (dynamische Sicherungsgeräte), das Seil wird durch einen Klemmechanismus im Gerät komplett blockiert (Halbautomaten) oder die Bremshand wird entlastet (unterstützte Tuber). Manche Geräte dürfen nur mit einem bestimmten Karabiner-Typ und Seilen mit einem bestimmten Durchmesser benutzt werden.

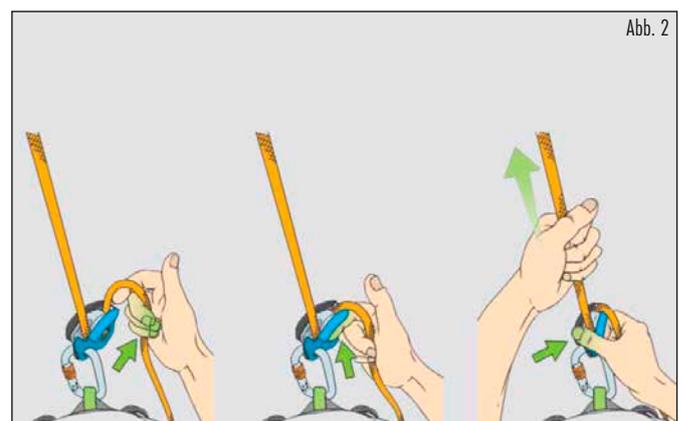
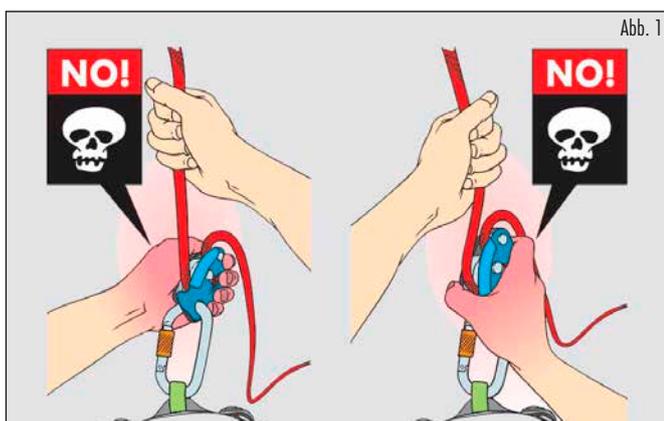
Während der ersten Benutzung eines neuen Sicherungsgerätes ist es ratsam, sich von einer erfahrenen Person kontrollieren zu lassen. Ausserdem sollte das Halten von Stürzen geübt werden, denn Sicherungsfehler haben in der Regel nur Konsequenzen, wenn es zeitgleich zu einem Sturz kommt. Doch auch, wenn man bereits lange mit einem bestimmten Gerät sichert, kann es mit wachsender Routine passieren, dass sich das eigene Sicherungsverhalten verändert. Deshalb wird auch hier eine gelegentliche Beurteilung empfohlen. Da sich die beiden Kletterer alleine im Klettergarten befanden, war zudem niemand dort, der den Sicherer auf seinen Fehler hätte aufmerksam machen können.

Quellen:

1. Broschüre «Sicher klettern indoor», Schweizer Alpen-Club SAC, 2. Auflage 2017
2. Halbautomaten – Stärken, Schwächen, Unterschiede. Wie viel hilft uns das Gerät? DAV Panorama 5/2015; 58-63.

Abb. 1: Durch Deblockieren des Bremsmechanismus wird die Bremsfunktion bei einem Halbautomaten (hier: Grigri) blockiert.

Abb. 2: Mit der «Gaswerkermethode» ist ein schnelles Seilausgeben mit Beibehaltung des Bremshandprinzips möglich.





Willkommen in der Natur

Kontinuierliches Streben nach Nachhaltigkeit,
Qualität, Funktionalität und Design seit 1929.

NORRØNA 

norrøna.com



Ein Höhepunkt zum Start: Der erste SGGM-Freeride-Kurs für Ärzte

Gelungene Kurspremiere in Disentis

Mitte Januar am Freitagmorgen – neun extrem motivierte «Skischüler» – Kursleiterin Edith Oechslin (ein Alpenkalb) – Ervin Jacomet und Patrick Hediger (zwei Vollblutprofis am Berg) – die Bergbahnen Disentis (als Schuhlöffel für Schneeträume): Alles zusammen das ultimative Mise en Place um in die Freeridelehre und medizinische Besonderheiten einzutauchen. Die Zutaten zum ersten Freeride-Kurs der SGGM in Disentis waren schon mal «nicht ohne»!

Einige kannten sich schon von den Basiskursen und nun warteten auf uns drei zauberhafte Tage mit theoretischer und praktischer Skitechnik, Übungen, Videoanalysen und natürlich anschaulichen Fallbeispielen mit einer leicht bis schwerverletzten Edith...

Auf der Piste und abseits herrschten perfekte Bedingungen: zerfahren, krustig, harschig, buckelig, zum Teil eisig, zum Teil sulzig und perfektioniert wurde das Wochenende durch Bluebird-Wetter.

Wir teilten uns in eine Ervin- und eine Pädä-Gruppe und begannen zunächst am Freitag auf den perfekt präparierten Pisten von Disentis, um die Grundzüge der Skitechnik zu lernen. Hier nicht zu vergessen: Tricks wie «Zitrone pressen», die 3 Oberkörper-Lämpfli in Richtung Tal zu zeigen, immer Schienbeine vorne an Skischuh zu pressen, Brust raus, Ein- und Ausatmung anpassen. Auf der Piste wurden dann Basketbälle gedrippelt und in der passiven Schwungphase in den Korb manövriert. Die Skistöcke balancierten wir vor uns auf unserem Handtablette die gesamte Piste parallel hinunter und konnten so unsere Haltung verbessern. Ski zusammen! O-Beine!

So wurden wir – alles Rohdiamanten – langsam zu Skiakrobaten geschliffen – mindestens mehr oder weniger. Unsere Videoanalysen zeigten sich als besonders hilfreich – den wer weiss schon im nachhinein, wie schön er gestürzt ist.

Der Vollmond bescherte uns schliesslich am Samstagabend bei klarem Himmel Ski zu fahren. Atemberaubend und unvergesslich!

Den krönenden Abschluss aber bildete am Sonntag bei strahlendem Sonnenschein eine Freetouring-Runde um

den Piz Ault und ins Val Strem. Sie bot neben einer luftigen Leiternklettern genügt Möglichkeiten, unsere zwei Tage lang trainierte Technik anzuwenden. Und auch hier wurden wir von zwei «kollidierten» Skifahrern in freiem Backcountry überrascht, sodass wir nach fixer Lead-Festlegung die Algorithmen durchgingen und mangels Flugwetter einen Rucksackschlitten konstruierten, dessen Funktionalität uns selbst die Sprache verschlug. Im Steilhang konnte Edith nun mit verletztem Knie abtransportiert werden. Es war ein rundum perfekt organisierter, sehr lehrreicher, warmerherziger Kurs, an den wir uns gerne zurückerinnern.

Text: Lita Bieberstein

Fotos: Jonas Blecher, Edith Oechslin, Patrick Hediger





Outdoor neu erleben.

Egal ob Stadt, Berg
oder Wald. Bei Sherpa
Outdoor findest du
für jede Gegend das
passende Outfit.

Bestes Outdoor-Equipment direkt vom Hersteller.

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

[sherpaoutdoor.com](https://www.sherpaoutdoor.com)

 **sherpa**
OUTDOOR

It's our nature to be good.



Interview: Karolina Büchel über ihren Einsatz im Herzen des Himalayas

«Es lohnt sich, sich auf das Wesentliche zu besinnen»



Vogelperspektive über Lukla, mit dem Spital und dazugehörigem Wohnheim im Vordergrund und dem Kongdey Phari Mountain im Hintergrund.

Karolina Büchel, bergsportbegeisterte Internistin und Notfallmedizinerin aus Bern, hat drei Monate in Lukla gelebt und das Team des Spitals mit Fachwissen und Können unterstützt. Im Gespräch mit Judith Hillner erzählt sie, von den Überraschungen und den Herausforderungen bei der Arbeit in einem entlegenen Spital Nepals, das sowohl erster Anlaufpunkt für die regionale Bevölkerung als auch medizinische Basis für viele Bergsteiger rund um den Mount Everest und der umliegenden Berge und Täler ist.

Judith Hillner: Karolina wie bist du auf das Spital in Nepal gekommen und wie hast du deinen Aufenthalt dort organisiert?

Karolina Büchel: Mein Wunsch eines beruflichen Auslandsaufenthaltes und meine Liebe zu den Bergen haben mein Herz sofort höher schlagen lassen, als sich mir die Möglichkeit bot nach Nepal zu gehen. Der Kontakt zum Spital und der Fondation Nicole Niquille kam durch Monika Brodmann, Leitende Ärztin am Notfallzentrums des Inselspitals, zustande.

Wie konntest du das Team vor Ort unterstützen?

Ich habe vor allem Workshops zu verschiedenen Themen der Notfallmedi-

zin, häufigen Erkrankungen und Hygiene für die Pflege und Ärzte organisiert und durchgeführt. Ich habe aktiv bei der Behandlung von medizinisch schwierigen Fällen mitgeholfen und wenn es ganz knifflig wurde auch mal mit Ärzten in der Schweiz telefoniert, um zusätzliche Inputs zu erhalten und den Patienten helfen zu können.

Welche Krankheitsbilder waren am häufigsten?

Kinder mussten am häufigsten wegen Infektionen der oberen Atemwege und bakteriellen Hauterkrankungen wie der Impetigo behandelt werden. Bei den Erwachsenen gehörten, neben Symptomen der akuten Höhenkrankheit, Atemwegsinfektionen und muskuloskeletale Beschwerden in die Liste der häufigsten Erkrankungen an.

Wie war die medizinische Versorgung grundsätzlich und was hat dir am meisten gefehlt?

Der Standard der medizinischen Versorgung im Spital Lukla ist überdurchschnittlich hoch für nepalesische Verhältnisse, trotzdem kann man ihn nicht mit der Schweiz vergleichen. Ich habe mit der Zeit gelernt, dass auch

das Wenige – gut genutzt – (meist) ausreicht, um eine gute Medizin zu machen. So gab es nur ein konventionelles Röntgengerät, das während meines Aufenthaltes sogar einen Monat lang defekt war, und ein einziges Ultraschallgerät. Es bestand auch die Möglichkeit, einige Blutwerte, wie zum Beispiel den Hämoglobinwert, zu bestimmen. Ein Blutgasanalysegerät, das die Funktion des Lungenkreislaufes darstellen kann, hat aber zum Beispiel gefehlt, und es gab auch keine Computertomografie, beides gehört in der Schweiz im Notfall zur Standarddiagnostik.

In den Fällen, in denen die Patienten zu schwer erkrankt waren und zum Beispiel eine Computertomografie brauchten oder beatmet werden mussten, war die einzige Möglichkeit den Helikopter für einen Flug nach Kathmandu zu bestellen. Dies war jedoch von Wetter, Saison und Kapazität abhängig. Die Helikopterunternehmen haben Touristen Vorrang gegeben und oft auch darauf gewartet, dass mehrere Plätze belegt wurden, bevor sie losgeflogen sind. Die einheimischen Patienten mussten daher oft warten,



bis ein Helikopter frei war. Die Verlegung nach Kathmandu hing ausserdem von den finanziellen Möglichkeiten des Patienten und seiner Familie ab, die eine Versorgung des Patienten und für mindestens ein Familienmitglied in Kathmandu gewährleisten mussten.

Wieviel kostet die medizinische Versorgung in Lukla?

Für Nepalesen hat die Notfallkonsultation im Spital umgerechnet 1 Franken, für Touristen 100 Franken gekostet. Das fanden viele Ausländer zu teuer und wollten den Betrag nicht bezahlen, obwohl sie ja damit das Spital unterstützten. Ein Helikopterflug kostete circa 2000 Franken. Er wurde für schwangere Nepalesinnen und Mütter mit Neugeborenen von der Regierung bezahlt.

Was war dein schwierigstes Erlebnis in Lukla?

Der schlimmste Fall, den ich mitbetreut habe, war eine komplizierte Geburt, bei der das Kind während der Geburt Mekonium in die Lunge bekam

und schon stark geschwächt auf die Welt kam. Obwohl wir alle in Lukla möglichen Massnahmen getroffen haben, hat es nicht überlebt. Wäre dieses Kind in Kathmandu oder irgendwo in der Schweiz auf die Welt gekommen oder wäre eine Verlegung nach Kathmandu mit dem Helikopter möglich gewesen, hätte es mit grösserer Wahrscheinlichkeit überlebt. Das war einer der schwierigsten Momente als Ärztin, die ich bisher erlebt habe.

Und dein schönstes Erlebnis?

Es gab viele schöne Momente an die ich gern zurückdenke. Besonders gefreut habe ich mich über den Verlauf eines Patienten mit schweren Verbrennungen der Beine und des Rumpfes, der bereits bei meinem Eintreffen seit 4 Wochen im Spital lag. Der Mann konnte sich aufgrund ausgedehnter Kontrakturen, die die Gelenke versteifen lassen, nicht mehr bewegen. Im Spital gab es, bis zum Eintreffen einer Schweizer Physiotherapeutin, niemanden, der eine passive oder aktive



Mama und Baby kommen zum allmonatlichen Impftermin im Spital Lukla.

Krankengymnastik hätte durchführen können. Mit mir zusammen traf dann Maelle ein, die es mit in mühevolem und zeitintensivem Training schaffte, dem Patienten wieder auf die Beine zu helfen. Er konnte nach zwei weiteren Monaten das Spital selbstständig laufend wieder verlassen.

TESTED FOR LIFE

SEI EINS MIT DER NATUR

Unsere GORE-TEX PRO Produkte bieten den widerstandsfähigsten und zuverlässigsten Schutz – egal, in welchen Konditionen.

Entdecke mehr auf www.gore-tex.de



 ABSOLUT WINDDICHT

 DAUERHAFT WASSERDICHT

 EXTREM ATMUNGSAKTIV

 SEHR ROBUST



Die Verlegung eines Patienten mit dem Helikopter nach Kathmandu.

Was wirst du aus deinem Einsatz in Lukla mit in dein privates und berufliches Leben in der Schweiz nehmen?

Nach den drei Monaten in Lukla empfinde ich tiefe Dankbarkeit für die Möglichkeiten, die sich uns in der Schweiz bieten. Möglichkeiten der individuellen Entfaltung, des Wissenserwerb und vor allem auch der medizinischen Versorgung.

All das ist in der Mehrzahl der Länder dieser Welt und für die Mehrzahl der Menschen, die mit uns diese Erde bewohnen, nicht selbstverständlich. Besitztümer und Status, die in den westlichen Industrienationen einen hohen Stellenwert haben, sind weder für das individuelle noch das Gemeinwohl wichtig.

Nepal hat mich gelehrt, dass es lohnt sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Text: Judith Hillner

Fotos: Karolina Büchel



Die medizinische Situation in Nepal

«Lukla liegt auf einer Höhe von 2850 m im Nordosten von Nepal, es verfügt über eine Landepiste, die je nach Jahreszeit und Wetterlage mehr oder weniger regelmässig benützt werden kann. Die Kommunen im Tal der Sherpas erhalten sehr wenig medizinische Versorgung. Die Kindersterblichkeit in Nepal ist im Jahre 2018 8 Mal höher als in der Schweiz. (2) Ein Bericht der Vereinten Nationen schätzt die Müttersterblichkeit 2017 auf 186 pro 100'000 Lebendgeburten. (3) Dies ist die traurige und tragische Realität eines Volkes, welches am Fuss des «Daches der Welt» lebt.

Wie kann man das Spital aus der Schweiz unterstützen? Und wenn sich eine/r unserer Leser/Innen auch dafür interessiert im Spital in Lukla mitzuhelfen, an wen dürfte sich die-/derjenige wenden?

Auf der Webseite der Stiftung von Nicole Niquille (1) finden sich alle Information rundum Spenden und interessierte Ärzt/Innen, Pflegekräfte und Physiotherapeut/Innen wenden sich an Patricia Vuichard (4), die die medizinische Kommission des Spitals leitet.

- 1) <http://www.hospital-lukla.ch/?lang=de>
- 2) <https://data.unicef.org/country/npl/>
- 3) <https://data.worldbank.org/indicator/SH.STA.MMRT?locations=NP>
- 4) patricia.vuichard@bluewin.ch

Portrait-Sendung über Nicole Niquille auf SRF1 «Das Leben einer Unbeugsamen»



Sie war schon als Kind lebenshungrig und unbeugsam, und sie ist es geblieben. Die erste Bergführerin der Schweiz war als Spitzenalpinistin auf der Gipfeln der ganzen Welt zuhause. Ein Unfall hat die junge Frau aber mit 37 Jahren in den Rollstuhl gezwungen.

Nach dem Unfall lernte Nicole Niquille Demut und Zurückhaltung. Sie organisierte ihr Leben neu und baute mit dem Geld der Versicherung in Nepal ein Spital auf.

In «Menschen und Horizonte» erzählt die bald 60-jährige Greyerzerin, wie sie sich für die Bergführerausbildung als Mann angemeldet hat und weshalb sie sich nach dem Unfall von ihrem Mann und gegen seinen Willen hat scheiden lassen.

Trotz ihrer Behinderung, kämpft die langjährige Pionierin im Bergsport für ihr Spital im nepalesischen Lukla und besucht regelmässig das von ihr vor bald elf Jahren gegründete Lebenswerk. Ans Glück und ans Schicksal glaubt Nicole Niquille aber nicht. (Redaktion: Tommy Dätwyler)

Sendung «Menschen & Horizonte» auf SRF1
(www.srf1.ch)



COVID19: Einsatzkräfte gefordert Hohe Belastung für Retter und Helfer

Aufgrund der Ausnahmesituation im Zusammenhang mit COVID19 sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Einsatzorganisationen einer deutlichen zusätzlichen Mehrbelastung ausgesetzt. Trotz oder wegen der aktuell schwierigen Lage besteht bei Betroffenen nicht selten eine Zurückhaltung, einen direkten Gesprächstermin bei einem Psychiater oder Psychologen wahrzunehmen. Die Privatklinik Meiringen bietet allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den verschiedenen Einsatzbereichen (Polizei, Rettung, Ambulanzen psychiatrisch-psychotherapeutische Kriesengespräche via Telefon oder Videokonferenzsoftware an. Für einen Termin melden Sie sich zu den üblichen Geschäftszeiten bei:
Dr. med. univ. Christian Mikutta
(033/972 82 36) oder
christian.mikutta@privatklinik-meiringen.ch



Die Bergwelt für unsere Kleinen Endlich: Wimmelbuch aus der Heimat

Die Thunersee-Region hat auch noch andere Seiten: In den farbenfrohen und lebendigen Illustrationen von Celine Geser erwachen bekannte Szenarien rund um den Thunersee zum Leben. Was passiert in einem Wimmelbuch: In den Bildern wimmelt es von traditionellen und typischen Motiven des Berner Oberlandes, aber bei genauerer Betrachtung entdeckt man auch auch Kuriositäten und bisher unbekannte Geheimnisse. Ein Bisschen Spannung muss sein. Es warten spannende Ein- und Aussichten von Landschaft, Mensch und Tier rund um den Thunersee. Die Bergwelt einmal anderes entdecken! Celine Geser: Mein Thunersee Wimmelbuch, WeberVerlag, Hardcover, 16 Seiten/ Fr. 25 (www.weberverlag.ch) yr.

Helikopterrettungen im Wallis Rettungen werden teurer

Nach einem jahrelangen Streit steht fest, dass Helikopterrettungen im Wallis teurer werden. Die Krankenversicherer und die beiden Heliunternehmen Air Glacier und Air Zermatt haben sich geeinigt und mit einem vom Walliser Staatsrat genehmigten Tarifvertrag einen Schlussstrich unter die Angelegenheit gezogen. Die Einigung bringt gemäss den Partnern eine langfristige Sicherung des helikopterstützten Rettungswesens. Sie führt aber auch zu deutlich kostspieligeren Einsätzen. Künftig beläuft sich ein Rettungseinsatz mit einem zweimotorigen Helikopter auf 3566 Franken. Gemäss dem bisherigen Tarif waren es 2766 Franken. (yr.)

LEKI

GET CLOSER
to freedom.

Photo © Christoph Oberschneider

**TOUR STICK
VARIO CARBON**

Gewicht: 271 g | Packmaß: 42 cm | Länge: 115 - 135 cm

www.leki.ch

glorify
be unbreakable

UNBREAKABLE

MADE IN AUSTRIA

Die perfekte Brille für Abenteuer.

glorify unbreakable eyewear – unzerbrechliche Brillen
Made in Austria aus dem innovativen und patentierten Spezialkunststoff NBFX. Die unzerbrechlichen Brillen sind nicht nur beim Sport unentbehrlich, auch im Alltag und speziell auf Reisen sind sie die perfekten Begleiter.

G13 Devil blue

www.glorify.ch



Projekt Rega-Suchdrohne:

Ausgiebige Tests vor Ernstfall-Einsätzen

Die Schweizer Rettungsflugwacht (Rega) treibt die Neuentwicklung einer eigenen Such-Drohne mit Hochdruck weiter voran. Noch ist aber nicht sicher, ob das neuartige Suchgerät bereits in diesem Jahr bei Ernstfällen eingesetzt werden kann. Gemäss Angaben der Rega-Medienstelle werden derzeit ausgiebige Flugtests im Gelände sowie Feinabstimmungen von Hard- und Software durchgeführt.

Das autonom fliegende und von der Rega zusammen mit Partnern entwickelte Suchgerät ist weltweit einmalig und fliegt auch bei Nebel, Regen und Schneefall. Der 25 Kilo schwere Mini-helikopter kann zudem lawinen- oder erdrutschgefährdete Gebiete ansteuern, wo sich Suchtrupps besonders grossen Gefahren aussetzen würden. Die mit verschiedenen Kameras ausge-

rüstete Drohne kann mit einer Geschwindigkeit von 80 km/h in zwei Stunden ein 16 Quadratkilometer grosses Gebiet nach vermissten Personen absuchen. Wenn die Algorithmen Hinweise auf eine Person am Boden ausmachen, wird sofort der Operator am Boden informiert. Zur Bergung von so gefundenen Personen bietet die Rega dann nach wie vor einen Helikopter oder eine terrestrische Einsatzcrew auf. Bevor die Rega-Drohne bei Unfällen eingesetzt werden kann, müssten alle an diesem Projekt beteiligten Fachpersonen trainiert und im technischen Bereich Einsatz sein, heisst es bei der Rega auf Anfrage. «Die Alpen» besuchen voraussichtlich im Sommer ein entsprechendes Training und berichten über den Fortgang des Projekts. (yr.)

Sonneneinstrahlung mit Tücken:

Männer in der Schweiz besonders gefährdet

Nirgends in Europa erkranken mehr Männer an Hautkrebs als in der Schweiz. Besonders gefährlich ist die Kombination Sonne und Höhe... und wenn dann noch Schnee hinzukommt, wir es richtig «heiss».

In den Alpen steigt das Risiko für Hautkrebs aufgrund einer hohen UV-Belastung besonders an, sagt Luca Toneatti von der Krebsliga Schweiz. Die UV-Strahlung erhöht sich pro 1000 Höhenmeter um 10 Prozent... Schnee sogar noch deutlicher. Längst nicht alle sind auf die UV-Strahlung vorbereitet, denn

Sonnencreme alleine genügt im Extremfall nicht. Die Krebsliga empfiehlt auch, Hut, Sonnenbrille und gute Kleidung.

Das Melanom, auch schwarzer Hautkrebs genannt, ist hierzulande eine der häufigsten Krebsarten. Jedes Jahr wird es bei 2700 Menschen gefunden. Männer sind öfter betroffen als Frauen. In den letzten 30 Jahren hat sich die Zahl der Neuerkrankungen mehr als verdoppelt. Die Überlebenschance für Neuerkrankte liegt in der Schweiz gemäss Statistik der Krebsliga bei über 90 Prozent. (yr.)

Naturerlebnis trotz Corona-Krise:

Lowa lanciert Hörspiel für Kinder

Die Schweizer Schulen sind geschlossen und viele Eltern leisten Grosses bei der Unterstützung der Kinder während des Lernens daheim. Aber danach können die Kinder nicht einfach auf den Schulhausplatz, ins Tennis oder gemeinsam in den Wald. Zuhause bleiben ist angesagt. Da kommt unter Umständen das neue Hörspiel des Traditions-Schusters und SGGM-Ausrüstungspartner LOWA gerade richtig. Die Hersteller von hochwertigen Outdoorschuhen setzt bei den Jüngsten bereits seit ein paar Jahren ein eigenes Abenteuerhandbuch. In einem Co-

mic erleben die Geschwister LO und WA zusammen mit dem Wanderfalken LOWINGO zahlreiche Abenteuer. Gemeinsam lernen sie allerlei Wissenswerte über ferne Länder, Kultur und Natur. Nun gibt es die erste von vielen Geschichten auch als Hörspiel zum kostenlosen Download. Es ist der Auftakt einer spannenden, kindergerechten Hörspielreihe.

Das Hörspiel sowie alle Ausgaben des Abenteuerhandbuchs gibt's hier zum Download:
<https://www.lowa.de/lowa-news/kids-corner.html>

Skitourenguru baut aus

Auf der Plattform Skitourenguru sind einige Neuerungen aufgeschaltet: Das Planungsinstrument zeigt neu einen Lawinenrisikoindikator für die angebotenen Routen. Dieser wird anhand des Lawinenbulletins und des Geländes berechnet. Auch das Routenangebot wird ausgebaut. Neu stehen in der Schweiz 1200 Routen «auf dem Programm». Zusätzlich steht eine Ausweitung auf dem ganzen Alpenbogen in Aussicht. Die Routen in den Ostalpen, in Frankreich und in Italien sind aber erst im Test- oder Demobetrieb.

Via Verlinkung zu Map.geo.admin.ch kann man eine Kartenansicht wählen, die das Aufstiegs Gelände mit Routenkorridoren zeigt. Diese erscheinen neu in fließendem blau. Ebenfalls verlinkt sind neu aktuelle und hochaufgelöste Satellitenbilder, die zeigen, wo es Schnee hat und wo nicht. (yr.)

Buchtip: Die Geschichte der Bergrettung in Tirol

Ehrensache Leben retten

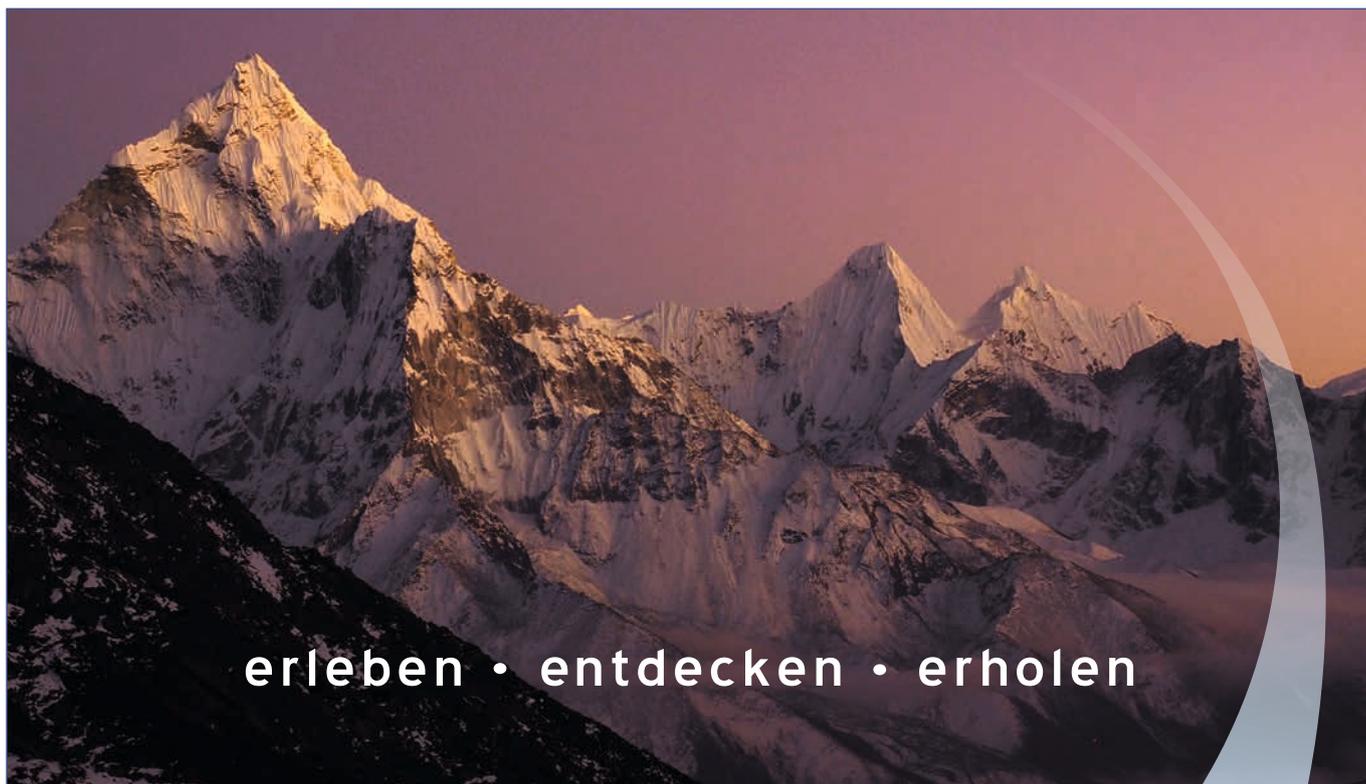


Punktgenau zum 70-jährigen Bestehen der Bergrettung Tirol präsentiert der Bergretter Walter Spitzenstätter das Buch «Ehrensache Leben retten – Die Geschichte der Bergrettung Tirol». Das im Tyrolia-Verlag erschienene Buch

berichtet über die Entwicklung der Bergrettung von den Anfängen im ausgehenden 19. Jahrhundert bis zur Gegenwart und portraitiert ihre prägenden Persönlichkeiten. Ergänzt durch spannendes Bildmaterial berichtet Walter Spitzenstätter von historischen Ereignissen und herausragenden Entwicklungen im Rettungswesen, wegweisenden Entscheidungen und spektakulären Einsätzen. Er würdigt damit auch den jahrzehntelangen Einsatz beherzter Menschen, die immer wieder ihre eigenes Leben riskieren um anderen in Bergnot zu Hilfe zu kommen.

Obwohl die «umfassende Chronik über Einsätze über Leben und Tod» für aussenstehende vielleicht ein wenig zu breit ausgelegt, den vielen spannenden Fotodokumenten dagegen eher zu wenig Platz eingeräumt wurde, bietet das Buch eine spannenden Blick in die Geschichte einer verdankenswürdigen Ehrensache. Das Buch ist ein Fundus spannender Details und bietet einen einmaligen Einblick sogar in die Gemütswelt erfahrener Retter. (yr.)

Walter Spitzenstätter: «Ehrensache Leben retten» – 416 Seiten, 339 Abbildungen, gebunden. Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien. (ISBN 978-3-7022-3809-4)



erleben • entdecken • erholen



Trekking im Herzen der höchsten Himalaya-Gipfel
berg-welt.ch

genussvolle berg-reisen weltweit

berg  **welt**

WALLIS • BALTSCHIEDER • BALTSCHIEDERKLAUSE (2783m) • BIETSCHHORN (3934m)

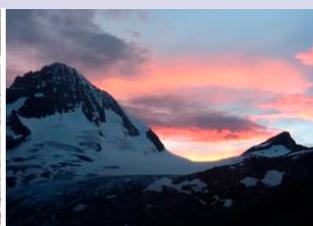
Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin ...

Die Hütte: Ein Ort der Ruhe, der Bergenergie, des Wohlfühlens
(ein kleiner Geheimtipp – nie ausgebucht)

Das Tal: Ein Traum von Fauna und Flora und Urtümlichem (Suonen)

Der Weg: Zum Abschalten, lang – einzigartig abwechslungsreich

Mehr Infos und Bilder, um Euch «gluschtig» zu machen: www.baltschiederklausen.ch
(oder jstettler1@gmx.ch – Jolanda, Hüttenwartin)





Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
13.–16. Juni 2020	Sportkletterkurs Wegen Corona-Pandemie abgesagt		www.sggm-ssmm.ch
30. August – 4. September 2020	Höhenmedizinkurs Diavolezza		www.sggm-ssmm.ch
12.–18. September	Gebirgsmedizin Basiskurs Sommer Steingletscher	Ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
24. Oktober 2020	Nationale Bergrettungsmedizin-Tagung Interlaken (ganzer Tag) Aula Oberstufenschulhaus		www.sggm-ssmm.ch
24. Oktober 2020	SGGM-Generalversammlung 2020 (im Anschluss an die BRM-Tagung) Aula Oberstufenschulhaus Interlaken		www.sggm-ssmm.ch
23./24. Januar 2021	Lawinenkurs Engstligenalp		www.sggm-ssmm.ch
8.–10. Januar 2021	Freeriden und medizinische Notfälle im Gelände		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, laienurse@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.–

since 1904
Schweizerhof
LENZERHEIDE

Hotel Schweizerhof
7078 Lenzerheide
081 385 25 25
schweizerhof-lenzerheide.ch

★★★★



Hotel | Wellness | Restaurants

Willkommen in unseren Sinneswelten!

Loslassen, sich vom Alltag befreien, auftanken, innere Ruhe finden. Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Wohnen im Hotel Schweizerhof

Luxuriös-alpine Eleganz, gepflegte Nostalgie oder doch lieber sachliche Zweckmässigkeit? **Sie haben die Wahl!**

Essen & Trinken

Kulinarische Erlebnisse können Sie in fünf erstklassigen Restaurants und in unserer Restaurant+Bar geniessen.



LOWA

simply more...



HIGH PERFORMANCE PUR.
DIE NEUE GENERATION.

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

