

FORUM ALPINUM

SGGM | SSMM

02-2022



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



Bleibt hoffentlich die Ausnahme:

Seite 4

- Winterkurs im Corona-Modus

Aus Fehlern lernen (15):

Seite 7

- Rettungstechniken müssen trainiert werden!

Neue Schweizer Forschungsexpedition in den Startlöchern:

Seite 13

- Die Probandensuche läuft

Interview mit Bergretter Dominik Hunziker: Seite 17

- Bei Rettungseinsätzen nicht zu unterschätzen:
Die Kommunikation!

SAC-Expeditionsteam:

Seite 21

- Die SGGM ist auch 2023 mit dabei!

www.sggm-ssmm.ch



Inhalt

- 03 **Corinna Schön** | Editorial
- 04 **Marco Walker** | Winterkurs im Corona-Modus
- 07 **Corinna Schön** | Aus Fehlern lernen (15)
Rettungstechniken trainieren!
- 11 **Rahel Bircher** | Winterkurs II
Online vs draussen: Beides wichtig!
- 13 **Ausschreibung Forschungsexpedition** |
Probandensuche gestartet
- 14 **Urs Weilenmann** | In bester Erinnerung:
«Medizinischer Freeride-Kurs»
- 17 **Tommy Dätwyler** | Interview mit Dominik Hunziker
Von Dankbarkeit und Motivation in der Bergrettung
- 21 **SAC-Expeditionsteam Frauen:** |
Alina Stocker ist die SGGM-Expeditionsärztin
- 23 **Agenda** | Wichtige Daten

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



Titelbild: Winterkurs auf dem Péz Gendusas
(Foto: Marc Maurer)

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 03–2022

Mitte Juni 2022

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

28, Nr. 2, Mai 2022



SGGM | SSMM

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



Liebe Mitglieder der SGGM,
liebe Leserinnen und Leser

Habt ihr so etwas diesen Winter auch mal erlebt? Da steigt man mit Kollegen hunderte von Höhenmetern mit den Ski auf, freut sich auf eine besondere und hoffentlich unverspurte Abfahrt, von der einem tagelang vorge-schwärmt wurde, und dann steht man endlich oben, schaut in den Hang oder zumindest das wenige, das man sieht, und denkt sich nur: «Ups...». Der Einstieg ist pickelhart, sieht gar nicht so aus, wie man es sich anhand Fotos von vor einer Woche vorgestellt hat, steiler scheint es auch und die Lawinensituation lässt zusätzlich zweifeln, ob das so eine schlaue Idee ist. Das Ende vom Lied: Ich drehe alleine grummelnd um, habe eine der langweiligsten Abfahrten meines Lebens und treffe unten auf 2 Skicracks, die von einem Ohr zum anderen strahlen, weil es ja «so geil» war. Anstatt «Einfach mal machen – könnte ja gut werden», hatte ich mich von meiner Furcht leiten lassen, war der Situation ausgewichen und nun wütend auf mich selbst, denn geschafft hätte ich es bestimmt!

Ein guter Freund, dem ich vom Wochenende erzählt hatte, brachte mich dann zu einer anderen Sichtweise: Sich gegen die Gruppe zu entscheiden und somit dem Gruppenzwang nicht nachzugeben, sei vielmehr eine mutige Entscheidung gewesen. Obwohl man Mut immer damit in Verbindung bringt, dass man sich traut und fähig ist, etwas zu wagen, indem man sich beispielsweise in eine gefahrenhaltige, mit Unsicherheiten verbundene Situation begibt, kann er sich auch in einer Handlungsverweigerung äussern. Hier besteht der Mut darin, einem als gesundheitliche Zumutung erkannten Tun zu widerstehen – so Wikipedia. Ich muss gestehen, dass ich dies so gar nicht gesehen hatte, und durfte erkennen, dass Mut und Angst situativ ganz nah beieinander liegen können und sich keinesfalls ausschliessen!

In diesem Sinne wünsche ich euch für all eure Bergtouren eine angemessene Portion Nervenkitzel, lasst euch nicht in Situationen drängen, in denen ihr euch nicht wohl fühlt, und habt den Mut, auch kurz vorm Ziel einmal umzukehren!

Herzlich,

Corinna Schön
Präsidentin SGGM



Cher membre de la SSMM,
chère lectrice et cher lecteur

Avez-vous aussi vécu quelque chose de similaire cet hiver? On fait une ascension à ski avec des amis de quelques centaines de mètres de dénivelé et on se réjouit d'une descente qui est avec un peu de chance non tracée et qui serait, selon les dires, incroyable. Finalement on arrive en haut, on inspecte la pente ou du moins ce qu'on en

voit et on pense «oups...». Le début est dur comme de la pierre et ne ressemble en rien à ce qu'on a vu sur les photos de la semaine précédente. Ça a l'air plus raide qu'attendu et la cotation du risque d'avalanches fait émerger encore plus de doutes, est-ce vraiment une si bonne idée? En fin de compte: je fais demi-tour seule, suis grincheuse sur cette descente assez ennuyante et je retrouve en bas les deux cracks de ski souriants d'une oreille à l'autre de cette incroyable descente. Au lieu de me dire «fais-là, ça pourrait être bien» je me suis laissée guider par la peur, j'ai évité la situation et suis maintenant furieuse contre moi-même car j'aurai sûrement réussi cette descente!

J'ai raconté le week-end à un bon ami qui m'a fait voir les choses d'une autre manière: prendre une décision différente que celle du groupe et ne pas céder à la pression des pairs était une décision beaucoup plus courageuse que de se plier à la majorité. Bien que le courage soit toujours associé au fait d'oser et d'être capable d'oser quelque chose, par exemple en se plaçant dans une situation dangereuse, liée à des incertitudes, il peut aussi se manifester par un refus d'agir. Ici, le courage consiste à résister à ce que l'on considère comme un risque pour la santé – selon Wikipedia. Je dois admettre que je n'avais pas vu les choses sous cet angle et j'ai pu reconnaître que la limite entre le courage et la peur est ténue et que l'un n'exclut pas l'autre.

Ainsi je vous souhaite à tous pour vos sorties en montagne la dose de «frissons» qui vous convient sans pour autant vous pousser dans des situations dans lesquelles vous vous sentez mal à l'aise. Ayez aussi le courage de faire demi-tour, même si c'est juste avant votre objectif!

Cordialement,

Corinna Schön
Président du SGGM



«Schon Erinnerung»: Winterkurs im Corona-Modus
Erfolgreich: Theorie zuhause – Praxis draussen

Erstmals in der Geschichte der SGGM fand ein Winterkurs im Januar statt. Aufgrund der Coronasituation wurden an den ersten beiden Tagen alle Theorielektionen von zu Hause aus via Zoom bearbeitet. Zum Leid von Studierende und Dozenten bei schönstem Wetter. Wir lernten viel, auch über Hypothermie, Erfrierungen, Meteorologie, Lawinenkunde «Tod im Gebirge» und ... «Stressmanagement»....

Text: Marco Walker

Fotos: Urs Weilenmann, Peter Hediger, Ervin Jacomet

Am Montag fanden wir uns dann alle zusammen in Disentis ein. Als erste Hürde war ein Covidabstrich zu überwinden. Dabei variierte das Abstricherlebnis der Teilnehmer zwischen einem sanften Kitzeln und einer tiefen Grundreinigung des Nasopharynx.



Anschliessend wurde der Lunch inklusive nicht wirklich bergtauglichem Schokoladenmousse gefasst und die Klassen begaben sich ins Gelände. Oberhalb von Disentis erlernten wir im Gelände die Grundlagen der Lawinenkunde und wie die Zeichen im Gelände gelesen werden. Durch die bereits absolvierten Theorielektionen fanden wir am Abend Zeit, um den anstrengenden Tag im Wellness ausklingen zu lassen.



Wichtig: «Prioritäten setzen»!

Nach einem reichlichen Frühstück mit Stau vor der Kaffeemaschine, wie zu Ostern am Gotthard, begaben wir uns zum Oberalppass und führten die Ausbildung im Gelände weiter. Dabei wurde der Umgang mit dem LVS gelernt, sowie der Schneedeckenaufbau näher betrachtet. Per Zufall stossen wir auf zwei schwerverletzte und hypotherme Patientinnen, die von uns versorgt werden mussten. In einer grossangelegten Studie während dem Kurs wurde festgestellt, dass die Behandlungsprioritäten durch die herbeigeilten Ärzte klar zu Gunsten der jüngeren Patientin gelegt wurden. Am Abend stand wiederum das Wellnessprogramm im Vordergrund.



Durch eine Staffelung der Essenszeiten konnte der Stau vor der Kaffeemaschine am Mittwoch behoben werden. Weiterhin konnten wir das strahlende Wetter geniessen, welches uns ein Hoch über Europa bescherte. Der Unterricht im Gelände wurde weiter vertieft und die Spuren, die wir im Gelände legten, wurden immer weniger durch die Bergführer kritisiert. Nichtsdestotrotz konnte ab und zu ein Sturz beobachtet werden. Am Abend fand wiederum das nun zur Tradition gewordene Wellnessprogramm statt.

Schnee kann auch motivieren

Am Donnerstag änderte nun das Wetter und wir fanden uns bei schlechterer Sicht und Schneefall im Gelände wieder. Dieser Umstand änderte aber nichts an der Motivation der Teilnehmer und der guten Stimmung. Vielmehr wurde die Ausbildung durch den Wetterumschwung noch spannender. Am späteren Nachmittag fand dann die theoretische Schlussprüfung statt. Die rauchenden Köpfe wurden anschliessend im Whirlpool beim Wellness abgekühlt, im Wissen, dass dies der letzte Abend im Catrinaresort sein

wird. Die nun völlig entspannten Teilnehmer liessen den Abend nun beim Menue surprise ausklingen.

Zum Abschluss wie immer: Grosse Lawinenübung

Am Freitag begab sich der ganze Kurs zum Oberalppass, wo auf zwei Arbeitsplätzen eine realistische Lawinenübung durchgeführt wurde. Es mussten die Sicherheit beurteilt, Sofortmassnahmen eingeleitet, mit dem LVS gesucht, sondiert, geschaufelt und medizinische Erstmassnahmen eingeleitet werden. Sehr lehrreich war die Übung auch für das kleine Team, welches die Einsatzleitung übernehmen durfte. Die grosse Disziplin aller Teilnehmer hat die Arbeit der noch wenig erfahrenen «Neo-Einsatzleitung» massiv erleichtert. Nach den beiden Übungen fanden sich alle Klassen noch zum Abschlussfoto zusammen. Schliesslich stand die Rückreise nach Disentis an. Dort erwartete uns vor dem offiziellen Kursabschluss zur Stärkung eine Bündner Gerstensuppe. So konnten wir die Heimreise wohlgenährt und mit vielen einmaligen Eindrücken antreten.



Engineered with



Welcome to nature

Die trollvegen-Kollektion

Für Erstbesteigungen und anspruchsvolle Aufstiege.



Unsere Mission ist es, die besten Outdoor-Produkte zu entwickeln. Seit 1929 in vier Generationen mit Fokus auf Qualität, Funktion, Design und Nachhaltigkeit gefertigt.

Unsere Stores: Norrøna Pro Store Chamonix, Norrøna Pro Store Verbier, Norrøna Pro Store Zermatt, Norrøna Pro Store St. Moritz

NORRØNA

norrøna.com



«Aus Fehlern lernen...» (Folge 15)

«Wenn man Rettungstechniken nicht beherrscht ...»

Eine Seilschaft befand sich nach einer erfolgreich durchstiegenen Mehrseillängentour auf dem Abstieg. Hier wechselten sich wenige Gehpassagen mit Abseilstellen ab. Eile war angesagt, denn es fing schon an zu dämmern und der für den Abend vorhergesagte Wetterumschwung schickte bereits seine Vorboten. Es war deutlich kälter geworden und Wind war aufgekommen. Die nächste Abseilstrecke führte im unteren Teil über ein kleines Dach, so dass man während des Abseilmanövers frei in der Luft hing und keinerlei Kontakt zur Wand mehr hatte. Während sich Kletterer 1 parat machte und begann, sich abzuseilen, wartete Kletterer 2 auf dem ca. 1 m breiten Podest, wo sich die Abseilstelle befand. Nach einiger Zeit – Kletterer 1 hätte längst unten sein sollen, die Seile waren jedoch noch immer gespannt – rief Kletterer 2, um zu erfahren, was los ist. Er erhielt jedoch keine Antwort. Da er sich nicht zu helfen wusste, alarmierte er nach einiger Zeit die Rettung; die Bergung der beiden Kletterer erfolgte erst einige Stunden später.

Was war passiert?

Kletterer 1 hatte das Topo nicht richtig studiert und einen Zwischenstand vor dem Abschnitt mit dem Dach nicht realisiert. In der Folge war er weiter abgeseilt. Er hing nun unterhalb des Dachs frei in der Luft und gelangte nicht bis zum Boden, da die Seile zu kurz waren.

Wie hätte das Ereignis vermieden werden können?

1) Topo richtig lesen und griffbereit haben. Es empfiehlt sich, nicht nur ein oder mehrere Fotos der Tour auf dem Nattel, sondern die Tour auch immer ausgedruckt dabei zu haben.

2) Rettungstechniken beherrschen und entsprechendes Material dabei und griffbereit haben!

A) Selbstaufstieg am Seil durch Kletterer 1 (Abb. 1):

Reepschnüre zu Prusikschningen verknoten, wobei die eine etwa armlang (Handschlaufe), die andere etwa beinlang (Beinschlaufe) sein sollte.

«Es empfiehlt sich, die Tour auch immer ausgedruckt dabei zu haben.»

Corinna Schön, Präsidentin SGGM

Die Handschlaufe mittels Klemmknoten oberhalb des Abseilgerätes etwa auf Kinnhöhe um beide Halbseile anbringen und an der Anseilschlaufe des Gurts mit einem Schraubkarabiner befestigen. Ein kurzes Stück abseilen, Abseilgerät durch Sitzen in der Handschlaufe entlasten und entfernen. Die Beinschlaufe unterhalb

der Handschlaufe mittels Klemmknoten fixieren. Während man in der Beinschlaufe steht, den Klemmknoten der Handschlaufe so weit wie möglich nach oben schieben und sich dann hineinsetzen. Anschließend die Beinschlaufe entlasten und den Klemmknoten der Beinschlaufe nach oben schieben. Dieses Prozedere – in der oberen Schlinge sitzen oder in der unteren stehen und jeweils den anderen Knoten höher schieben – abwechselnd fortführen. Zwecks Redundanz im Fall eines Versagens des Klemmknotens der Handschlaufe die frei hängenden Halbseile, z. B. mittels Mastwurf, am Sicherungsring fixieren. Als Klemmknoten können z. B. folgende Knoten angewendet werden: Prusikknoten (Abb. 2), Prohaska (Abb. 3), Kreuzklemmknoten (Abb. 4).

B) Kanadier Flaschenzug durch Kletterer 2 (Abb. 5)

Bei geringen Platzverhältnissen und Selbstsicherung von Kletterer 2 am Abseilstand bietet sich der Kanadier Flaschenzug an, um Kletterer 1 hochzuziehen. Hierfür Kurzprusikschnlinge um die beiden gespannten Halbseile mittels Prusikknoten so weit unten

→



Abb. 1: Selbstaufstieg am Seil (Foto: C. Schön)



Abb. 2: Prusikknoten (Foto: C. Schön)



Abb. 3: Prohaska (Foto: C. Schön)



FÜR ERSTES LICHT UND SPÄTE HEIMKEHR

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

Filiale Basel

Stückli Park
Hochbergerstrasse 70
4057 Basel
061 225 27 27

baechli-bergsport.ch

City Outlet Basel

Güterstrasse 137
4053 Basel
061 366 10 10



B'ACHLI
BERGSPORT



Abb. 4: Kreuzklemmknoten (Foto: C. Schön)

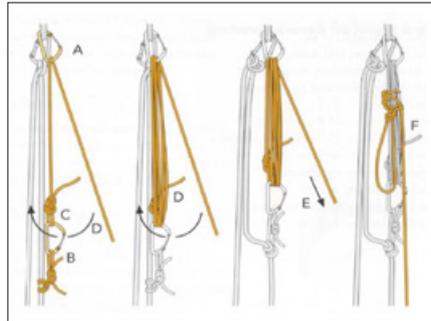
Abb. 5: Kanadier Flaschenzug
(Quelle: SAC Lehrbuch «Bergsport Sommer»,
Seite 296, 5. Auflage, 2015,
ISBN 978-3-85902-408-3)

Abb. 6: Gardabremse (Foto: C. Schön)

wie möglich befestigen und grossen Karabiner einhängen. Einen weiteren grossen Karabiner am Stand einhängen. Nun eine Reepschnur mittels Achterknoten am unteren Karabiner befestigen und abwechselnd durch die beiden Karabiner führen. Das freie Reepschnurende muss nach unten zeigen und genügend lang sein, damit man eine Schlaufe zum darin Stehen knoten kann. Dann das freie Ende der

Reepschnur mittels Stehen in der Schlaufe mit dem Fuss nach unten ziehen. Um Kletterer 1 Stückchen für Stückchen hochzuziehen und nach jedem Manöver zu fixieren, muss zusätzlich eine Rücklaufsperr angebracht werden. Diese kann z. B. mit einem Abseilgerät mit Rücklaufsperr, einer Gardabremse (Abb. 6) oder Prohaska gebaut werden. Zu beachten gilt: Das Seil muss immer separat

durch die Rücklaufsperr gezogen werden!

Alternativ kann auch der Munter-Flaschenzug angewendet werden.

3) Um auch in solchen Situationen, wie z. B. grosser Distanz oder Wind, die Kommunikation zu ermöglichen, können kleine Funkgeräte hilfreich sein.

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)



EXPED

REFINED GEAR
FOR ADVENTURE



COULOIR 30 | 40

Wintertouren-Rucksack mit Rückenzugriff

- › für Wintertouren entwickelt
- › raffinierter Rückenzugriff
- › nachhaltig

Jedes Detail ist für den Einsatz im Schnee optimiert. Damit das Tragesystem des Rucksacks trocken bleibt, wenn man ihn in den Schnee legt, erfolgt der Zugriff von hinten über den 270° Reissverschluss des Rückenteils oder eine raffinierte Toploader-Öffnung von der Trageseite her. Skier, Snowboard oder Schneeschuhe können einfach aufgebunden werden. Alle Fächer sind auch mit Handschuhen leicht zugänglich und einfach bedienbar. Auch als «Wmns»-Version erhältlich.

Nachhaltig: alle Stoffe sind rezykliert, OekoTex 100 zertifiziert und PFC frei.





Winterkurs II März 2022

Wer online lernt will draussen anwenden!

Nach 2 Tagen Online Weiterbildung bei sonnigem Wetter kamen wir alle topmotiviert am Montag in Disentis an und es ging direkt auf den Berg. Unsere Bergführer prüften uns auf Herz und Niere beziehungsweise auf Aufstiegssicherheit und Abfahrkünste. Fleissig wurden erste Spitzkehren geübt, Leitern erklommen und wir genossen die Pisten und den Sulz.

Text: Rahel Bircher

Fotos: Marc Maurer

Schon am nächsten Tag kamen wir bei Nieselregen, Nebel und Saharastaub «zufälligerweise» an einem Unfallort vorbei. Edith stecke in einem Schneehaufen. Die erste Rettungsübung war glücklicherweise nur ein Spiel, da sich doch noch einige Unsicherheiten in der Koordination zeigten. Auch der 1. Bau eines Rettungsschlittens war noch kein grosser Erfolg. Dank guter Anleitung der Bergführer und der Kursleitung erlernten wir aber die wichtigen Skills für Koordination, improvisierte medizinische Erstversorgung und Bergungstechniken im Gelände. Da die Glet-

scherspalten alle mit Schnee gefüllt waren, wurde der Flaschenzug als Trockenübung gemacht.

Nach all den lehrreichen Inputs folgte dann eine Anwendungstour. Mit jedem Mal Anfeilen und Umbau der Splitboards wurden wir schneller und geübter. Manch Spitzkehre im Steilhang endete im Schnee und das Klettern mit Steigeisen resultierte in neuen «Lüftungsschlitzern» der Skihosen. Trotz oder gerade wegen der Opfer war das Gipfelerlebnis ein grosses Highlight.

Zum Abschluss des Kurses fuhren wir auf den Oberalppass. Die Kursleitung hat, damit das Szenario auch real war, schlechtes Wetter und schlechte Sicht bestellt. Da kein Flugwetter war, waren wir auf uns alleine gestellt und borgen als Rettungskolonne 7 Personen erfolgreich aus einer Lawine.

Glücklicherweise verlief die Woche ansonsten unfallfrei. Es wurde viel gelacht und am Donnerstag konnten wir alle auf die bestandene Prüfung anstossen.



Kursleitung (Mitte): Edith Oechslin, Patrick Hediger, Marc Maurer auf dem Péz Gendusas

HIMALAYA TOURS



Indien ist offen!
Täglich aktualisierte Infos zur Reise- und
Corona-Situation in Nepal, Bhutan, Tibet und
im indischen Himalaya unter
www.himalayatours.ch

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.



Forschungsexpedition PRAGMAX 2022

Probandinnen und Probanden gesucht



Bergsteigen in einer faszinierenden Gegend Nepals – Teil sein einer einmaligen Forschungsexpedition.

Mera La High Camp

Amphu Labtsa Pass

Anfangs November 2022 führen wir eine Forschungsexpedition nach Nepal durch mit dem Ziel, die Vorakklimatisierung im Zelt in normobarer Hypoxie vor der Expedition und deren Auswirkungen während einer Besteigung in einem breiteren Kontext zu erforschen.

Die Reise führt uns durch das Hinku Valley, um den Mera Peak (6476 m) zu besteigen und anschliessend via Hongu Valley den Amphu Labtsa Pass (5845 m), einen der schönsten Pässe der Welt, zu überqueren, um dann mit Blick an die Lhotse Südwand und den Everest in das Chukhung Valley in den oberen Khumbu abzustiegen.

Im Basislager der Ama Dablam schliessen wir die Forschung ab, und es besteht für Ambitionierte optional die Möglichkeit, die Ama Dablam (6814 m) zu besteigen.

Neben der Forschungsequipe und den lokalen Partnern werden **zwölf Probanden** gesucht, welche diese Reise und die Forschung mitmachen möchten.

Die Reise muss selbst bezahlt werden, die Forschungsausgaben inklusive Tests in Bern werden organisiert und finanziert durch PRAGMAX und deren Partner.

Partner der Forschungsexpedition PRAGMAX 2022 sind das Universitätsspital Zürich und das Spitalzentrum Biel, die Swiss Sportclinic (SSC) in Bern und die Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin (SGGM).

Detaillierte Informationen ab 1.5.2022 unter: www.hypoxia.ch

Wer kann sich als Proband melden und mit welchem Aufwand muss man rechnen?

Es können sich gesunde und aktive Bergsteigerinnen und Bergsteiger ab 18 Jahren für eine Teilnahme bewerben. Voraussetzung ist, dass sie sich im einfachen bis mittelschweren Alpinen Gelände bewegen können und bereit sind, die Kosten für die Expedition selbst zu tragen.

Ausschlusskriterien sind u.a. durchgemachte Höhenkrankheiten wie HAPE und HACE oder chronische Krankheiten (z.B. Asthma bronchiale).

Zudem müssen die Probanden bereit sein, die Vorakklimatisierung zuhause im Hypoxiezelt zu machen, Voruntersuchungen über sich ergehen zu lassen und während der Expedition die zum Forschungsprogramm gehörenden Test und Untersuchungen zu absolvieren.

Wie werden die Probanden ausgewählt und bis wann weiss man, ob man dabei sein kann?

Die Probandenauswahl ist aufgrund der wenigen Ausschlusskriterien einfach. Interessierte werden sich auf der Homepage anmelden können und einige Fragen beantworten müssen. Dann führen wir ein kurzes Interview, und so werden die Probanden nach Reihenfolge der Anmeldung berücksichtigt, wobei wir einzig auf ein einigermaßen ausgeglichenes Verhältnis zwischen weiblichen und männlichen Probanden achten. Sobald die Auswahl steht, werden wir informieren. Wir können aktuell nicht abschätzen, wann genau das sein wird. Wir hoffen auf ein reges Interesse, und starten **die Homepage spätestens ab 1.5.2022**; vielleicht lohnt es sich, schon etwas früher die Seite zu besuchen... wir öffnen das Anmeldeportal sobald als möglich.

Bekommen Versuchspersonen eine Entschädigung?

Weder ist es ethisch vertretbar noch haben wir die finanziellen Ressourcen, neben der Forschung die Teilnehmer zu finanzieren. Aufgrund unserer grossen Erfahrung in der Organisation von Forschungsexpeditionen können wir aber sagen, dass die Teilnehmer immer fasziniert und sehr motiviert waren, ein solch seltenes Projekt zu unterstützen. Sicher ist aber auch, dass man Herzblut und ein gewisses Quäntchen Verrücktheit braucht, um bei einer Forschung ausserhalb der Komfortzone mitzumachen.

Wissenschaftliche Leitung:

PD Dr.med. Jacqueline Pichler Hefti
PD Dr.med. Matthias Hilty

Expeditionsleitung:

Dr.med.Urs Hefti
Claude Raillard, Bergführer
Dendi Sherpa, Nepal

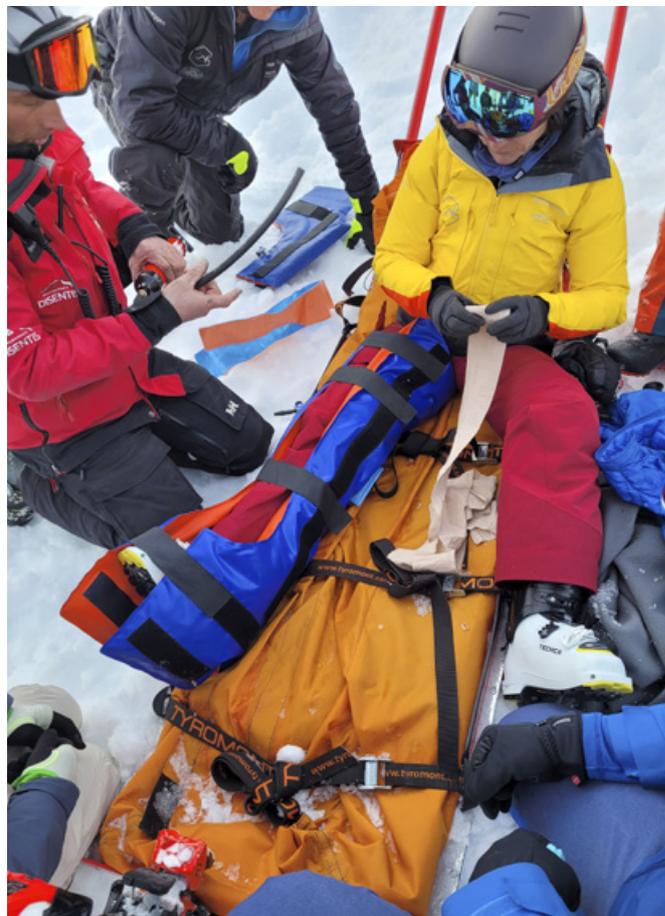
High Camp II der Ama Dablam





Freeride- und Rettungs-Kurs 2022 in Disentis

Wenn Ausbildung auch in der Erinnerung Freude macht...



Es gibt Kurse, an die man gerne zurückdenkt. Der SGGM-Freeride- und Rettungskurs vom März dieses Jahres ist so einer! Und das darf auch als Kompliment an alle Beteiligten verstanden werden.

Die Themen konnten unter idealen Bedingungen behandelt werden. Dazu zählte nicht nur das passende Wetter, sondern auch das vielfältige Teilnehmerfeld. Von pensionierten Kieferchirurgen bis zu den jungen Assistenten/innen, vom Rega Arzt über Gynäkologen bis zum Zahnarzt war alles vorhanden und sorgte bei den Rettungsübungen für eine sehr interdisziplinäre Diskussion, wie sie fast nur in der SGGM noch möglich ist. Auch die unterschiedliche geographische Herkunft der Teilnehmer war sehr anregend; neben einigen Deutschschweizern und Rätoromanen fanden sich Genfer, Tessinerin, Südtirolerin, Italiener und Deutscher. Nur das «Opfer» war immer das selbe, und es klagte immer über Kälte. Von uns wird niemand mehr ohne Rettungsdecke und Daunen- Ersatzjacke auf Touren gehen! Ausserdem haben wahrscheinlich alle Anpassungen an ihren Tourenapotheken vorgenommen.

«Es haben wahrscheinlich alle Anpassungen an ihren Tourenapotheken vorgenommen.»

Urs Weilenmann

Auch der Skitechnik-Teil gehörte zum Besten, was ich in meiner rund 45-jährigen Skitourenausbildung erlebte. Das hängt sicher auch mit dem Kursleiter, einem Bergführer und Skilehrer zusammen, der selber Skis herstellt und mit dem wir Fahrtechniken von den bekannten Weltcupfahrern analysierten. Natürlich neben unseren eigenen Videoaufnahmen, die gnadenlos unsere eigenen Schwächen aufzeigten. So konnten wir alle in den verschiedensten Bereichen profitieren und gleichzeitig konnten wir auch die nicht alltägliche, freundschaftliche und kollegiale Atmosphäre genießen. So erinnert man sich gerne an eine Weiterbildung zurück!

Text: Urs Weilenmann
Fotos: Ervin Jacomet



T + TISSOT

POWERED BY NATURE
CRAFTED FOR YOU



 **TOUCH** 
CONNECT SOLAR



Bergretter Dominik Hunziker kann gut damit Leben, wenn einmal gar nichts passiert

«Bei Rettungen sind die Gefahren für alle Beteiligten zu beachten»

Rettungsfachmann, Instruktor und Bergführer Dominik Hunziker (59, Samedan) blickt auf viele gegen Rettungseinsätze zurück. Der Ausbildungsverantwortliche der Alpinen Rettung Graubünden weiss um was es geht, wenn von schwieriger Kommunikation zwischen Unfallopfern und Rettern, grossen Ansprüchen an die Rettungsorganisationen oder Abenteuerlust bei Bergrettern gesprochen wird. Im Interview mit dem «Forum Alpinum» gibt Dominik Hunziker Einblick in seinen immensen Erfahrungsschatz.

Interview: Tommy Dätwyler

Fotos: Dominik Hunziker

Forum Alpinum: Dominik Hunziker, wie erleben sie die Haltung von Bergsteigern, die in Not gekommen sind vor und nach einer gelungenen Rettung?

Dominik Hunziker: Zuerst dominiert natürlich meist grosse Erleichterung. Danach hören wir aber meistens nichts mehr von den Geretteten. Es kommt aber vor, dass sich Gerettete oder auch ihre Angehörigen zum Beispiel bei der Rega melden und sich bedanken. Diese Rückmeldungen wird dann an die entsprechende Einsatzcrew weitergeleitet. Sie gelangt aber in den allerwenigsten Fällen bis zu uns Bergrettern. Umsomehr freuen wir uns natürlich, wenn tatsächlich mal ein Dank bis zu uns gelangt.

Rettungen spielen sich per se in einem schwierigen Umfeld ab und fordern auch den Opfern viel ab. Wie reagieren Unfallopfer, die aus sicherheitstechnischen Gründen nicht sofort und vielleicht nicht im ersten Anlauf geborgen werden können?

Die Reaktionen sind sehr unterschiedlich. Meistens handelt es sich um Evakuationen von blockierten Personen und nicht um Unfälle im herkömmlichen Sinn, wenn eine Aktion verzögert werden muss. Der Fachausdruck dafür lautet «zuviel Berg für zu wenig Tag». Anders ausgedrückt: Die Bergsteiger erreichen vor dem Einbruch der Dunkelheit das sichere Tal nicht. Wenn eine Rettung nicht grad sofort



Dominik Hunziker, 1963/Samedan

Gelernter Elektromonteur, Bergführer IVBV, Sicherheitsfachmann EKAS.

Rettungsspezialist Helikopter seit 1994, Rettungsschef Stellvertreter SAC Bernina.

Erfahrungen als Bergretter:
Rund 800 Rettungseinsätze im Gebirge, zusätzlich diverse Verkehrs, Eisenbahn und Flugunfälle. Mehrere Seilbahnvakuationen.

Ausbildungsverantwortlicher Alpine Rettung Graubünden.

Chef Technik Rettungskommission SAC 2000–2007.

Delegierter Bodenrettung in der IKAR

Berater der Region Maloja beim Projekt «Schwarzeisrettung».

Rund 40 Ausbildungstage pro Jahr als Instruktor mit Berufsleuten von Berg- und Flugrettung, Bergbahnen, Polizei und Feuerwehr.

oder nicht im ersten Anlauf klappt, zehrt das natürlich auf beiden Seiten an den Nerven. Nicht alle in Not zeigen dafür Verständnis. Subjektiv verschlechtert sich der Gesundheitszustand von Opfern oder Verletzungen verschlimmern sich, wenn eine Rettung nicht auf Anhieb und schnell gelingt. Gefährlich wird es, wenn uns die Hilfesuchenden Wettermeldungen übermitteln, welche viel zu optimistisch sind. Da könnte der Verdacht entstehen, dass man uns Retter unter Druck setzen möchte.

In solchen Fällen versuchen wir mit den betroffenen in Kontakt zu bleiben, sie zu unterstützen und ihnen Tipps zu geben, wie sie sich zum Beispiel vor Kälte schützen können. Sobald zwei oder mehr Personen biwakieren müssen, gibt es einen einfachen aber sehr

«Wir betreuen die Leute praktisch wie eine «Hotline» Es kann durchaus sein, dass man mehr als 20 Gespräche in einer Nacht führt.»

Dominik Hunziker,
Rettungsfachmann, Instruktor und Bergführer

effizienten Trick. Erfunden haben ihn die Pinguine in der Antarktis. Sich vor dem Wind schützen und sich zusammen Kuscheln hilft den Wärmeverlust zu reduzieren. Bei mehreren Personen, auch wie die Pinguine, gelegentlich die Positionen wechseln.

Wenn wir wissen wo sich die Leute befinden, können wir ihnen zum Beispiel auch helfen, eine geschützte und sichere Stelle zu erreichen. Oft müssen wir ihnen aber empfehlen, an ihrem Standort zu bleiben, weil es zu gefährlich wäre sich zu verschieben. Wichtig ist auch das Management der Handys. Zu Beginn fragen wir alle Handynummern der Gruppe ab. Danach fordern wir die Leute auf, nur

→



noch ein Handy in Betrieb zu lassen, alle anderen sollen ausgeschaltet werden. Dann wird der Zeitpunkt für die nächste Verbindungskontrolle vereinbart. Geht dem ersten Handy der Saft aus, muss das nächste in Betrieb genommen werden.

Wir betreuen die Leute praktisch wie eine «Hotline». Es kann durchaus sein, dass man mehr als 20 Gespräche in einer Nacht führt.

Wie schätzen sie die Schweizer Luftrettung und ihre Ausrüstung grundsätzlich ein?

Die Schweizer Luftrettung und ihre Ausrüstung sind weltweit top. Zur Schweizer Luftrettung zähle ich nicht nur die Rega, sondern auch die Air Zermatt und Air Glacier, und auch die kommerziellen Helikopter-Unternehmungen. In der Schweiz ist das Geld vorhanden, um bestes Fluggerät und Rettungsmaterial zu beschaffen. Was die Qualität der Schweizer Luftrettung aber auch auszeichnet, ist die Bereitschaft, in Ausbildung und Training zu investieren. Ich hatte die Möglichkeit, im Ausland Einblicke in die Luftrettung zu erhalten. Dabei ist mir klar geworden, dass nirgends so viel in die Ausbildung und Training der Rettungsspezialisten investiert wird wie in der Schweiz. Dabei ist zu beachten, dass die fliegenden Crews (Pilot/HCM) Profis sind, die Rettungs-

«Ein wichtiger Faktor für die hohe Qualität der Luftrettung ist die Motivation der Beteiligten»

Dominik Hunziker,
Rettungsfachmann, Instruktor und Bergführer

spezialisten der Bergrettung dagegen «Amateure», die notabene professionelle Arbeit abliefern müssen. Es ist aber falsch zu denken, dass nur die Schweizer auf hohem Niveau Flugrettung betreiben.

Norditalien und Südtirol sind unsere unmittelbaren Nachbarn. Wir haben immer wieder Gelegenheit, festzustellen, dass diese Leute ganz genau wissen was zu tun ist und ihre Aufgabe voll im Griff haben. Andere Län-



So schnell können sich die Bedingungen auch für Retter ändern: 11.57 Uhr oben und 16.53 Uhr unten. Es wurde eine Evakuierung von zwei Personen bei schlechten Bedingungen nötig. (Fotos: Dominik Hunziker)



der welche ich weniger kenne leisten ebenfalls gute Arbeit.

Ein wichtiger Faktor für die hohe Qualität der Luftrettung ist die Motivation der Beteiligten.

Wie sehen Sie sich persönlich als Retter? Eher als kommerzieller Dienstleister oder als Helferpersönlichkeit mit dem Drang, dort zu helfen wo es nötig ist?

Da müssen wir ehrlich sein: Nicht jeder welcher mit der Berg- oder Flugrettung unterwegs ist, tut dies nur mit der Absicht zu helfen. Etliche haben den Antrieb, Abenteuer zu erleben. So lange sie dabei trotzdem Menschen in Not helfen, geht dies in Ordnung.

Meine Motivation liegt schon bei den Menschen in Not. Dabei spüre ich keinen Drang, sondern eine Bereitschaft zu helfen. Ich kann auch auch bestens

damit leben, wenn einmal an einem Wochenende nichts passiert.

Sind sie bereit, allenfalls um zu helfen sich selber in Schwierigkeiten zu begeben oder glauben sie, dass sich Retter nie selber in Gefahr begeben dürfen?

Das ist eine schöngeistige Frage, auf die es keine schlaue Antwort gibt. Eine Rettung ohne Gefahren und Schwierigkeiten gibt es nicht. Im Einsatz gilt

«Die Chemie im Team muss stimmen. Gegenseitiges Vertrauen ist ein wirklich wichtiger Faktor.»

Dominik Hunziker,
Rettungsfachmann, Instruktor und Bergführer

es die Gefahren zu erkennen, das Risiko einzuschätzen und die Rettung mit der wie wir bereits wissen, sehr guten Ausbildung und dem hervorragenden Material zu bewältigen. Dabei können sich gefährliche Situationen schleichend weiterentwickeln und plötzlich eine ernsthafte Bedrohung darstellen. Auch hier ist der Mensch gefordert. Einerseits mit der Wahrnehmung um die Situation realistisch und ohne Panik oder Angst einzuschätzen. Andererseits muss auch die Chemie im Team stimmen. Gegenseitiges Vertrauen ist ein wirklich wichtiger Faktor.

Sie sind überzeugt, dass die frühzeitige Publikation von zukunftssträchtigen technischen Verbesserungen deren Einsatz bei Rettungen aber noch weit entfernt liegt, die Forderungshaltung von Bergsteigern unnötig in die Höhe schraubt?

Sie beziehen sich auf den Artikel im Forum Alpinum 01-2022 «Turbinen-Antrieb macht Helikopter-Retter agiler». Was in diesem Artikel beschrieben ist, ist ja grundsätzlich keine neue Idee. Von 2000–2007 war ich Mitglied der Rettungskommission des SAC und Chef des Bereich Technik. Per Briefpost hat mir damals eine technisch begabte Person genau diese Verbesserung der Flugrettung vorgeschlagen. Leider liess sich das Projekt jedoch nicht in der Realität umsetzen.

Was ich damals gelernt habe ist, «nicht alles was sinnvoll ist, ist machbar und nicht alles was machbar ist, ist sin-



voll». Trotzdem haben wir 55 andere Projekte umgesetzt und realisiert, ohne grosses Tamtam. Aber es ist sicher so, dass durch die Präsentation von theoretisch möglichen Zukunftsprojekten die Öffentlichkeit nicht nur informiert wird. Bilder und Ideen setzen sich auch in den Köpfen der Alpinistinnen und Alpinisten fest, zusammen mit der Idee, dass das schon funktioniert und eingesetzt werden kann. Das kann die Erwartungshaltung schon zusätzlich verstärken, obwohl es erst Theorien sind.

Haben Sie grundsätzlich das Gefühl, die Forderungshaltung der Alpinisten im Hinblick auf das Schweizer Rettungswesen ist überraschend?

Nein. Der Alpinist will eigentlich mit dem Rettungswesen gar nichts zu tun haben, er will seine Unternehmung in den Bergen geniessen. Das ist so völlig richtig. Wenn sich dann eine Notsituation einstellt, dann hofft natürlich jeder, dass ihm geholfen wird. Es gibt Unfälle, die ereignen sich trotz der besten Tourenplanung. Oft hat der Mensch jedoch schon mitgewirkt, dass die Notsituation entstanden ist. In beiden Fällen ist es verständlich, dass der Mensch auf Hilfe hofft. Als Retter haben wir die Aufgabe übernommen, diesen Leuten in Not zu helfen, egal ob nicht oder selbst verschuldet. Meistens können die Aktionen mit dem erforderlichen Aufwand zu einem guten Abschluss gebracht werden.

Manchmal geht es jedoch nicht wie man gerne möchte. Das Wetter, die Dunkelheit oder andere Faktoren verhindern ein rasches Ausrücken. Dann beginnt ein Spiel auf Zeit und das zerrt an den Nerven auf beiden Seiten. Wenn gelegentlich eine «überrissene Forderungshaltung der Alpinisten» entsteht, sind diese nicht alleine daran schuld. Die

Medien unterhalten ihre Kundschaft gerne mit spektakulären Rettungsgeschichten und die Rettungsorganisationen sind gerne bereit die Medien damit zu bedienen. Schlussendlich kann man so der Öffentlichkeit und auch seinen Gönnern zeigen, wie leistungsfähig die Schweizer Rettungsdienste sind. Die Berichterstattung über alpine Notfälle im Ausland ist jedoch wesentlich aggressiver als in unserem Lande. Trotzdem ist es oft sehr unangenehm, der blockierten Seilschaft, per Telefon zu erklären, dass

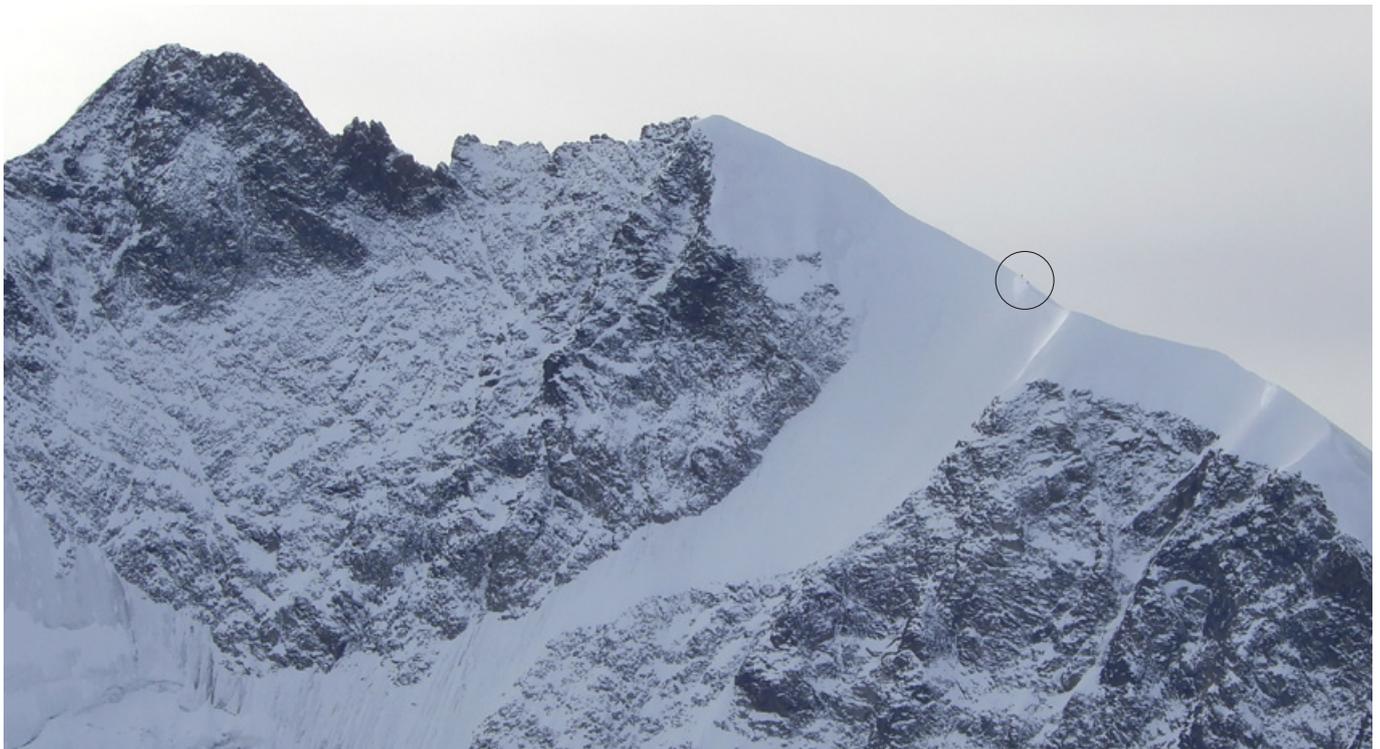
«Aussenstehende haben dann den Eindruck, dass wir die Wolken hypnotisieren.»

Dominik Hunziker,
Rettungsfachmann, Instruktor und Bergführer

sie nun halt, bis zur Morgendämmerung in ihrem Biwak ausharren sollen. Sie können jedoch sicher sein, dass ein Einsatz nicht leichtfertig hinausgezögert wird. Oft begibt man sich in die Nähe, wartet in Lauerstellung um bei einer Verbesserung der Situation doch noch rasch eingreifen zu können. Aussenstehende haben dann den Eindruck, dass wir die Wolken hypnotisieren.

Was halten Sie von der Haltung des SAC-Präsidenten Stefan Goerre, wir müssten wieder so in die Berge steigen, als ob es das gut ausgebaute Rettungswesen nicht gäbe...

Als SAC-Präsident hat er das sehr schön gesagt. Als Vize-Präsident des Stiftungsrates der Alpenen Rettung Schweiz wird er wissen, dass dies nicht eintreffen wird.



12. Oktober – Für die beiden Alpinisten ist der Tag schon sehr weit fortgeschritten. Stunden später mussten sie im Dunkeln evakuiert werden. Vorsicht: Im Herbst sind die Tage kürzer und in Schattenlagen die Verhältnisse schnell schwieriger. (Foto: Dominik Hunziker)



Hirschleder-Produkte aus den Schweizer Bergen

Aufregend unvollkommen, nachhaltig schön, bewusst wild

www.cervovolante.com

Für den eigenen
Rucksack
oder als Geschenk!

DAS BUCH!

**Gebirgs- und
Outdoor-Medizin**

- Outdoor and Mountain Medicine
- Medicina e primo soccorso in montagna

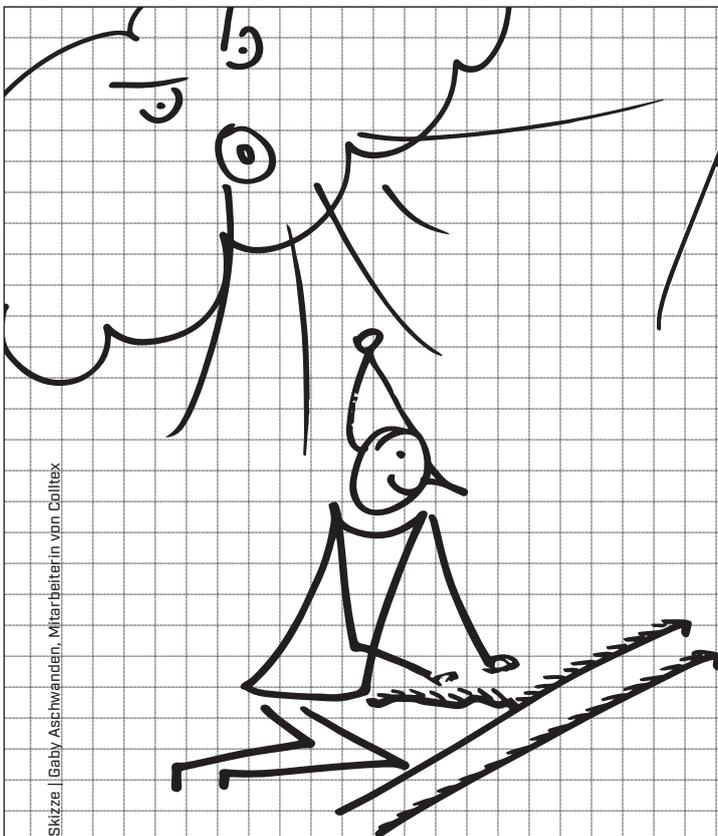
Das **Erste-Hilfe-Buch** für alle die draussen und am Berg unterwegs sind.

Auch auf italienisch oder englisch!

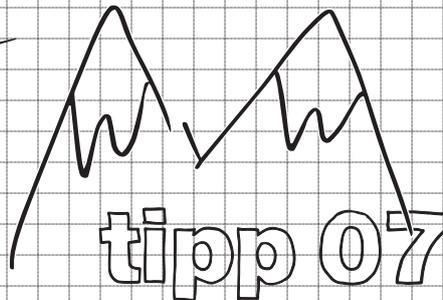
Die Apotheke in Buchform ist erhältlich über:

www.sggm-ssmm.ch oder
sekretariat@sggm-ssmm.ch

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



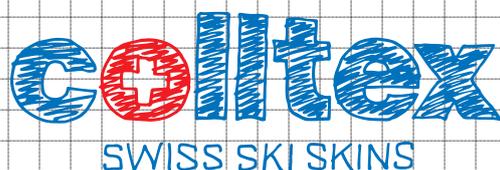
Skizze | Gaby Aschwanden, Mitarbeiterin von Colltex



ABFELLEN

Leg bei Wind den Ski mit der Bindung nach unten auf den Boden, schlag die hintere Skifellhälfte zurück, bring das Abdecknetz an und klebe die zweite Fellhälfte drauf.

Alternativ verwendest du den Colltex pro-skin Fellstrumpf. Alle 10 Tipps siehe www.colltex.ch





SAC-Expeditionsteam Frauen 20/22

Medizinische Kniffe und Tricks für die grosse Expedition

2023 wollen die beiden Expeditionsteams des Schweizer Alpenclubs SAC zum Abschluss der dreijährigen Ausbildung auf grosse Expedition. Beim Frauen- und beim Männer-Team mit dabei: Eine Expeditionsärztin und ein Expeditionsarzt der SGMM. Im letzten November haben sich die jungen Abenteurerinnen gemeinsam mit ihrem Bergführer und der SGGM-Expeditionsärztin Alina Stocker für das Ausbildungsmodul «Rettung und Medizin» in Meiringen getroffen.

Text und Fotos: Alina Stocker

Sie sind jung, motiviert und bereit fürs grosse Abenteuer. Die Mitglieder des SAC-Expeditionsteams lernen während zwei Jahren die Kniffe und Tricks des klassischen Bergsteigens kennen. Gemeinsame Touren, Trainings und Workshops schweissen das Team zusammen. Im dritten Jahr wartet mit der Abschluss-Expedition der Höhepunkt ihrer Ausbildung.

Sich mit der Natur messen, eine Route begehen, auf der noch niemand zuvor seine Spuren hinterlassen hat, gemeinsam Gipfel erobern. Davon träumen die Mitglieder des SAC-Expeditionsteam. Und es ist das, was sie jedes Mal aufs Neue anspricht, auch bei garstigem Wetter und Kälte den Rucksack zu packen und sich auf den Weg zu machen und die einzigartige Ausbildung auch zu geniessen.

Wer es ins Team schaffen will, muss bereits von Beginn weg über ein hohes Kletterniveau verfügen, viele Hochtouren absolviert haben und das Seilhandling im Schlaf beherrschen. Es ist ein harter Konkurrenzkampf. Denn nur die besten werden während 2 Jahren von einem Lead-Guide, Experten des SAC sowie weiteren externen Fachleuten im

klassischen Bergsteigen ausgebildet. Die Palette reicht von Rissklettern, Drytooling, Skihochtouren, Bigwallklettern bis hin zum Mentaltraining. Auf der Abschluss-Expedition im dritten und letzten Jahr, also 2023, kann das ganze Team das Erlernte auf einer selbständig organisierten Expedition anwenden.

Im November hat sich das komplette Frauen-Expeditionsteam zum erste Mal vollständig – mit Bergführer und Expeditionsärztin. Das Ausbildungswochenende in Meiringen war ganz und gar dem Thema «Rettung und Medizin» gewidmet, blickt SGGM-Ärztin Alina Stocker zurück. «Der erste Tag war ein Mix zwischen Theorie (von der Trainingslehre über medizinische Vorbereitung und medizinische Grundlagen bis zu Ernährung und Trinkwasser) und praktischen Übungen (Schienen improvisieren, Druckverbände anlegen, Epipen anwenden, etc). Zum Glück sieht das Naturfreundehaus um diese Jahreszeit kaum die Sonne, sonst hätten wir noch schlechte Laune bekommen, bei bestem

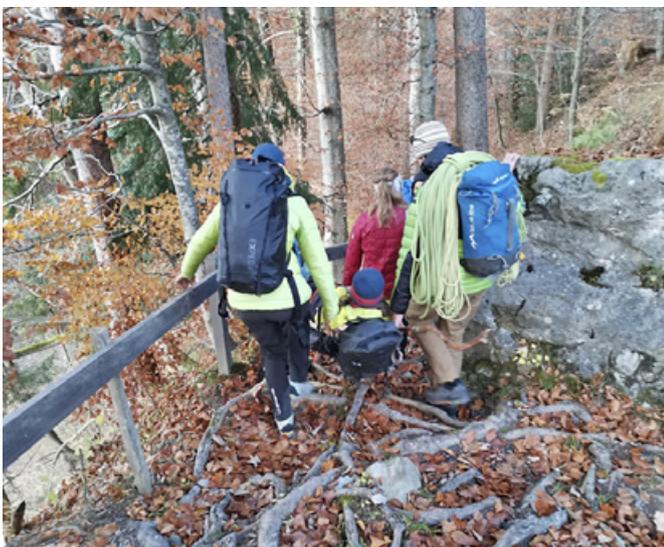
Wetter so viel Zeit drinnen zu verbringen.» Aber auch am zweiten Tag herrschte schönstes Herbstwetter.

Es waren angenehmste Bedingungen für Rettungsübungen im Gelände. So konnten Handgriffe wie das Schienen in einer Simulation nochmals vertieft werden und rettungstechnisch lag der Fokus auf dem Transport einer ver-

letzten Person (inkl. Aufstieg in einer Wand und Abseilen). Wir übten verschiedene Techniken bei verschiedenen Verletzungsmustern. Ein für alle Beteiligten lehrreiches Wochenende, das uns unserer Expedition wieder einen Schritt näher gebracht hat.

Wer es ins Team schaffen will, muss bereits von Beginn weg über ein hohes Kletterniveau verfügen, viele Hochtouren absolviert haben und das Seilhandling im Schlaf beherrschen.

Alina Stocker





UIAA

International Climbing and Mountaineering Federation

UNION INTERNATIONALE DES ASSOCIATIONS D'ALPINISME

Medical Conference 10.9.2022 Diavolezza, Switzerland

WOMAN GOING TO ALTITUDE

Saturday, September 10, 2022

13:00-18:00 Lectures

- Woman and AMS, HAPE, HACE,
- Psychology
- Pregnancy, Contraception

Speakers: Dominique Jean (France), Alison Rosier (Australia), Sophie Lavaud* (Switzerland), Monika Brodmann (Switzerland), Lenka Horakova (Czech Republic), Mia Derstine (USA), Billi Bierling (Germany), Linda Keyes (USA), Heleen Meijer (Netherlands), Corinna Schön (Switzerland), Susi Kriemler (Switzerland), Jacqueline Pichler Hefti (Switzerland)

18:00 Get together & dinner

Sunday, September 11, 2022

Guided Glacier Hike

Morteratsch Glacier or Walk to Munt Pers (estimated end 13:00)

Congress venue

Berghaus Diavolezza

7504 Pontresina, Switzerland

Since the conference will take place in the Berghaus Diavolezza (2978 m), ideally you should stay overnight. A cable car operates the mountain house from 8:00-17:00, which can also be reached on foot in 2-2.5 hrs.

Registration and further information: <https://theuiaa.typeform.com/to/e5wCQeuy>

The number of participants is limited, please register early.

We recommend an All-inclusive Registration (Conference registration fee, overnight stay with half board, Glacier Hike/Munt Pers): 190 CHF

Conference only registration fee: 80 CHF

The journey to the Diavolezza must be organized and paid for individually. Cable car: special conditions for participants

Scientific committee:

Susi Kriemler, Jacqueline Pichler Hefti

Organisation:

Urs Hefti, President Medical Commission UIAA

urs.hefti@swiss-sportclinic.ch

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



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





Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
30. April – 3. Mai 2022	Sportkletterkurs Tessin		www.sggm-ssmm.ch
11. – 16. Sept. 2022	Höhenmedizinkurs Diavolezza	ausgebucht	www.sggm-ssmm.ch
17. – 23. Sept. 2022	Basiskurs Sommer (d), Steingletscher	ausgebucht	www.sggm-ssmm.ch
21./22. Januar 2023	Lawinenkurs, Schwarzwaldalp		www.sggm-ssmm.ch
11. – 17. März 2023	Basiskurs Winter, Disentis	Kurs und Warteliste ausgebucht!	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 / Kerenzberg / Fronalp / La Fouly		Information: Melanie Kuhnke, laienurse@sggm-ssmm.ch



since 1904
Schweizerhof
L E N Z E R H E I D E

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
Café+Bar geniessen.

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

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. Pflegt 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 2022.

BEREIT FÜR DEIN ABENTEUER?



Fotograf: © Thomas Ulrich



LOWA
simply more...



DELAGO GTX LO | TREKKING www.lowa.ch    

#ForTheNextStep