

FORUM ALPINUM

03-2025



SGGM | SSMM

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



Doppelinterview mit Elena Hofmann und Melina Tatalias:

Seite 4

- Die zukünftige SGGM-Strategie nimmt Konturen an

SAC-Expeditionsteam geht 2025 auf Tour:

Seite 11

- Die SGGM unterstützt die Expeditionen über Telemedizin

Aus Fehlern lernen – Folge 19:

Seite 12

- Mit Kindern auf dem Klettersteig

Wenn auf dem Jungfrauoch die Luft dünn wird:

Seite 15

- Immer mehr Arbeit für die Notfallstation auf 3454 m



Inhalt

- 03 **Elena Hofmann** | Editorial
- 04 **Tommy Dätwyler** | Interview mit Melina Tatalias und Elena Hofmann
- 06 Einladung Tagung SGGM und GV 25 vom 22. November 2025 in Thun
- 07 **Tommy Dätwyler** | Interview avec Elena Hofmann et Melina Tatalias
- 11 **Michael Bigger** | SAC-Expeditionsteam profitiert auch dieses Jahr von der SGGM
- 12 **Corinna Schön** | Aus Fehlern lernen (Folge 19)
Mit Kindern am Klettersteig
- 15 **Tommy Dätwyler** | Vielbesucht: Die Notfallstation auf dem Jungfrauoch (3454 M.ü.M.)
- 16 **Tommy Dätwyler** | Le service médical sur le Jungfrauoch
- 19 **Corinna Schön** | Internationale Zusammenarbeit:
Tagung ICAR MEDCOM
- 23 Wichtige Termine in der Agenda



Titelbild: Auf dem Gipfel des Hoch Fülen UR
(Anne-Aylin Sigg/zvg.)



Impressum Forum Alpinum

Herausgeber / Éditeur

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

Co-Präsidium / Présidence

Anne-Aylin Sigg, Michael Bigger
Email: praesident@sggm-ssmm.ch

Kassierin / Caissier

Laura Mayer
Email: kassier@sggm-ssmm.ch

Beitritts-Anmeldung / Inscription d'entrée

Sekretariat SGGM
Stefanie Rudin, Herragasse 2, 7203 Trimmis
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 04–2025

30. August 2025

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

31, Nr. 3, Juli 2025



SGGM | SSMM

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



Neue Seilschaft – neue Richtung

Als ich letzten November in Spiez an der Generalversammlung mein Diplom entgegennahm, hätte ich nie gedacht, dass ich nur ein halbes Jahr später das Editorial für die nächste Ausgabe des *Forum Alpinum* schreiben würde. In ihrer Rede erwähnte Corinna damals fast beiläufig, wie schwierig es in den letzten Jahren gewesen sei, Unterstützung für die Website zu finden.

Dieser Satz, wenn auch nebenbei erwähnt, liess mich nicht los. Nach ein paar Tagen Bedenkzeit meldete ich mich also bei Anne-Aylin und Michi – und keine Woche später stand fest: Ich darf die SGGM im Bereich Kommunikation und Online-Auftritt unterstützen.



Schon nach den ersten Gesprächen war klar: Wir brauchen eine neue Kommunikationsstrategie, denn ab Ende 2026 wird unser bisher wichtigstes Kommunikationsmittel nicht mehr erscheinen – das *Forum Alpinum*.

Das bedeutet für uns: Wir denken neu, wie wir künftig mit euch in Kontakt bleiben und euch auf dem Laufenden halten können. Dabei ist uns wichtig, dass die neuen Wege nicht nur zeitgemäss, sondern auch in eurem Sinne gestaltet sind.

Genau deshalb haben wir Anfang Mai euch und ehemalige Kursteilnehmer:innen eingeladen, an unserer Umfrage teilzunehmen. Unser inoffizielles Ziel waren 50 Rückmeldungen – und was sollen wir sagen? Ihr habt uns überwältigt: Über 230 von euch haben mitgemacht! Das ist ein starkes Zeichen und freut uns riesig.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich Zeit genommen haben, ihre Meinung – ob kritisch, lobend oder inspirierend – mit uns zu teilen. Besonders motivierend: Über 40 von euch möchten uns künftig aktiv unterstützen. Das zeigt, wie viel Potenzial da ist! Wir setzen alles daran, dieses Engagement sinnvoll zu nutzen – auch wenn der Prozess Monate oder sogar Jahre dauern und die ein oder andere Herausforderung mit sich bringen wird.

Wie genau es zur Umfrage kam, welche Überlegungen dahinterstecken und welche ersten Ergebnisse sich bereits zeigen, erfahrt ihr im Interview auf Seite 4.

Wir freuen uns sehr, die neuen Wege mit euch zu gehen – digitaler, vernetzter und hoffentlich weiterhin mit viel gemeinsamer Begeisterung für die alpine Medizin!

Herzlichst
Elena Hofmann

Vorstandsmitglied und Kommunikationsverantwortliche

Nouvelle cordée — nouvelle orientation

Au mois de novembre dernier, lors de l'assemblée générale à Spiez, je recevais mon diplôme sans imaginer qu'à peine six mois plus tard, je rédigerais l'éditorial pour le prochain numéro du *Forum Alpinum*. Dans son discours, Corinna a mentionné alors, presque en passant, les difficultés rencontrées ces dernières années pour obtenir du soutien pour le site web.

Cette remarque, bien que faite sur le ton de l'anecdote, ne m'a plus quittée depuis. Après quelques jours de réflexion, j'ai donc contacté Anne-Aylin et Michi – et moins d'une semaine plus tard, la décision était prise: la SSMM a accepté que je lui apporte mon aide dans le domaine de la communication et de la présence en ligne.

Dès nos premières discussions, une évidence s'est imposée: nous devons élaborer une nouvelle stratégie de communication, car, à partir de la fin de l'année 2026, notre principal moyen de communication actuel – le *Forum Alpinum* – ne sera plus publié.

Pour nous, cela veut dire que nous devons repenser la manière dont, à l'avenir, nous resterons en contact avec vous et nous pourrions vous tenir informés. Pour nous, il est essentiel que les nouvelles approches soient non seulement modernes, mais encore conformes à vos attentes.

C'est précisément pourquoi nous vous avons invités début mai, vous-mêmes et d'ancien(ne)s participant(e)s aux cours, à répondre à notre enquête. Notre objectif officiel était d'obtenir 50 retours – et que dire? Vous avez été formidables: nous avons reçu plus de 230 réponses! Ce signe fort nous a énormément réjouis.

Nous adressons un grand merci à toutes celles et tous ceux qui ont pris le temps de partager leur avis avec nous – qu'il soit critique, élogieux ou inspirant. Ce qui nous a particulièrement motivés: plus de 40 d'entre vous souhaitent nous apporter leur soutien actif à l'avenir. Cela révèle le potentiel considérable qui existe! Nous ferons tout notre possible pour exploiter cet engagement de manière judicieuse – même si ce processus peut prendre plusieurs mois ou même plusieurs années et comporter certaines difficultés.

Dans l'interview en page 4, vous découvrirez comment la décision de mener cette enquête a vu le jour, quelles réflexions l'ont accompagnée et quels premiers résultats ont déjà émergé...

Nous sommes très enthousiastes à l'idée d'emprunter ces nouvelles voies avec vous – sous une approche plus numérique, en exploitant mieux les réseaux et, espérons-le, avec toujours la même passion commune pour la médecine alpine!

Cordialement
Elena Hofmann

Membre du conseil d'administration et responsable de la communication



Doppelinterview zur SGGM-Mitgliederbefragung mit Elena Hofmann und Melina Tatalias

«Der Rücklauf der Mitgliederbefragung 2025 macht grosse Freude – und verpflichtet!»

Wie kann die SGGM intern effizient kommunizieren, welche Bedürfnisse treiben unsere Mitglieder um und welche Erfahrungen und Zukunftsideen beschäftigen unsere Kursteilnehmenden? Dies Fragen hat sich der neue SGGM-Vorstand gestellt und beschlossen, im Hinblick auf die Einstellung des gedruckten Mitglieder-Heftes «Forum Alpinum» Ende 2026 eine neue Kommunikationsstrategie umzusetzen. Wie diese allerdings aussehen wird und welche Kommunikationskanäle auf welche Art bespielt werden, das steht noch in den Sternen. Im nachfolgenden Doppelinterview erklären die beiden im Vorstand dafür Verantwortlichen, Elena Hofmann und Melina Tatalias, wohin die Reise gehen könnte und welche Erkenntnisse die kürzlich durchgeführte Umfrage bei Mitgliedern und Kursteilnehmenden zu Tage gefördert hat. (Das Interview wurde telefonisch geführt.)

Interview: Tommy Dätwyler

Fotos: zvg.

FA: Viele Leserinnen und Leser des «Forum Alpinum» (FA) kennen Euch nicht. Wie stellt Ihr Euch vor?

Elena Hofmann: Ich bin quasi ganz frisch dabei. Wie im Editorial erwähnt war der ausschlaggebende Punkt die GV letztes Jahr. Ich konnte mir wirklich gut vorstellen, die SGGM in Sachen Online-Auftritt zu unterstützen und hatte da echt Bock drauf, habe mir die Idee dann aber noch einige Tage durch den Kopf gehen lassen. Man hat ja doch irgendwie schon genug zu tun, aber es hat mich nicht losgelassen und ich habe mich gemeldet. Seitdem gab es viele Telefonate und Online-Meetings mit dem Vorstand. Und es macht richtig Spass! Ich bin in der entsprechenden Arbeitsgruppe aktiv und für den Aufbau der zukünftigen Kommunikation und den geplanten Online-Auftritt mit verantwortlich. Dazu gehören auch die Sozialen Medien. Ich glaube, dass man genau da noch viel herausholen kann. Achja, ansonsten bin ich 32 Jahre alt, warte



Elena Hofmann

gerade auf meinen Facharztstitel für Allgemeine Innere Medizin und mache für einige Monate einen Ausflug in die Infektiologie.

Melina Tatalias: Ich bin Co-Leiterin des Sommer-Basiskurses zusammen mit Isabel Danioth. Entsprechend freut es mich natürlich, dass sich unsere Basiskurse seit Jahren einer enormen Beliebtheit erfreuen, jedoch übersteigt das Interesse unsere Kapazitäten permanent. Die Kurse sind jeweils bereits am ersten Anmeldungs-tag vollständig ausgebucht, wobei jeweils unsere IT – Infrastruktur sowie das Sekretariat an ihre Grenzen kommen und diverse Interessierte, welche teilweise seit längerem auf einen Platz warten, leer ausgehen - das ist für alle Beteiligten unbefriedigend. Darum wurden bereits erste Massnahmen getroffen. So gibt es nun die getrennte Anmeldung Sommer- und Winterkurs sowie eine frühere Anmelde-möglichkeit für SGGM-Mitglieder.

Um für weitere Massnahmen am richtigen Ort ansetzen zu können, habe wir uns entschieden, eine Umfrage zu machen um konkret zu wissen, was unsere SGGM Mitglieder und die Teilnehmer der Basiskurse wirklich bewegt. Da hat es sich natürlich super ergeben, dass Elena im Rahmen der neuen Kommunikationsstrategie unabhängig davon ebenfalls eine Umfrage geplant hatte. Unser gemeinsames Ziel war es also, zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen.



Melina Tatalias

Bezüglich Social Media komme ich aus einer ganz anderen Ecke als Elena und bin interessensmässig auch eher am anderen Ende dieses Spektrums anzusiedeln. Aber ein professioneller digitaler Auftritt der SGGM liegt mir natürlich auch am Herzen.

Und Du persönlich?

Ach ja, ich bin 43 Jahre alt. Klinisch bin ich als Oberärztin Anästhesie an der Uniklinik Balgrist und als Notärztin bei der Regio144 im Einsatz.

Könnt Ihr die Hoffnungen, die ihr in die Umfrage gesteckt habt, noch ein wenig konkretisieren?

Elena: Klar! Unser Ziel, nein unsere Absicht ist es, eine neue Kommunikations-Strategie zu entwickeln... ein grosses Wort, ich weiss – aber es ist so wichtig, weil es das «Forum Alpinum» ab Ende 2026 nicht mehr geben wird. Wie erreichen wir in Zukunft unsere Mitglieder? Was möchten die SGGM-Mitglieder in Zukunft von uns? Welche ernstzunehmenden Ideen und Inputs kommen von ihnen? Das sind die entscheidenden Fragen im Hinblick auf einen professionellen Auftritt und einen funktionierenden Austausch in unserer Fachgesellschaft. So viel schon mal hier: Es ist extrem viel zurückgekommen bei der Umfrage!

Melina: Der Rücklauf der Umfrage war wirklich extrem spannend!

Bei der Ausbildung wollten wir vor allem herausfinden, wieso unsere Basiskurse so beliebt sind. Wollen die



Teilnehmer überhaupt das DIMM-Diplom (Diploma International Mountain Medicine) erwerben oder gibt es auch andere Gründe wie z.B. die Chance auf eine Heli-Rotation erhöhen zu können, reines persönliches Interesse etc.? Zudem hat uns prospektiv interessiert, was für unsere SGGM Mitglieder inhaltlich an Kursen noch interessant sein könnte.

Aus diesem Grund haben wir nicht nur alle SGGM-Mitglieder, sondern auch alle Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen der letzten fünf Jahre angeschrieben.

FA: Also jetzt konkret. Wieviele Fragebögen habt ihr verschickt?

Elena: Wir haben den Link zur Umfrage an über 1100 Leute verschickt, darunter an alle unsere Mitglieder und an ca. 500 ehemalige Kursteilnehmer:innen. Der Rücklauf hat uns völlig überrascht. Als ich mich nach 24 Stunden im Frageportal eingeloggt habe, war ich leicht nervös und hatte gehofft, dass wenigstens 10 Leute teilgenommen haben... Es waren aber bereits 85! Ich konnte es kaum glauben. Insgesamt haben knapp 250 Leute die Umfrage ausgefüllt, drei Mal so viel wie erwartet, und 27 Prozent davon waren frühere Kursteilnehmer, die nicht einmal SGGM-Mitglied sind.

Was hat noch überrascht?

Melina: Mich haben die vielen Rückmeldungen der Nicht-SGGM-Mitglieder zu unseren Kursen extrem positiv überrascht. Aber an meisten hat mich gefreut, dass so viele SGGM-Mitglieder bereit wären, sich persönlich bei der SGGM zu engagieren!

Selbstverständlich gab es auch kritische Hinweise und Gedanken, aber gerade dafür sind wir ja auch dankbar – nur so können wir uns auch Weiterentwickeln, weshalb ich unter dem Strich einfach nur Danke sagen kann. All diese Rückmeldungen helfen uns weiter bei unserer Arbeit.

Elena: Ich finde es echt cool, dass sich so viele Leute die Zeit genommen haben, um eigene Kommentare zu schreiben und mehr von sich zu geben, als ein paar Kreuze zu setzen. Rund 50 Personen haben eigene Kommentare, Hinweise, Wünsche und kritische Gedanken deponiert. Und ich hatte bei der Durchsicht wirklich das Gefühl, es seien alle durchwegs ehrlich. Wir nehmen sie alle ernst und nun müssen wir das alles ins Kurs- und Vereinsleben übersetzen und umsetzen.

Das ist Freude, aber auch Arbeit: Wie geht ihr nun mit diesem neuen Potential um?

Melina: Es ist jetzt natürlich noch zu früh für eine abschliessende Stellungnahme und konkrete Veränderungen. Wir haben Anfang Jahr eine Arbeitsgruppe «Kurse» gegründet und wollen Bewährtes weiterführen, gegebenenfalls noch optimieren und neue Kursangebote entwickeln. Die bei der Umfrage erhaltenen Inputs sind dabei enorm hilfreich!

Wir werden im Vorstand zeitnah unsere Ideen präsentieren und wir hoffen, dass wir vielleicht bereits im nächsten Jahr die ersten Ideen umsetzen können. Wir könnten uns vorstellen, vielleicht eine verkürzte Version des Basiskurses

für Leute zu entwickeln, die nicht auf das DIMM-Diplom hinarbeiten. Auch die Sparten Eisklettern, Sportmedizin und Simulationen mit unseren Partnern scheinen für unsere Mitglieder, welche Gebirgsmedizinisch gerne mehr machen möchten, interessant zu sein. Ausbildungsmodule müssen ja nicht zwingend immer eine Woche dauern, es können auch Tage oder einzelne Blöcke sein. Aber wie gesagt, es ist noch zu früh um konkreter zu werden.

FA: Es sieht nach Umbruch aus, habt ihr auch das Gefühl...

Elena: Vor einem halben Jahr hat sich die Zusammensetzung des Vorstandes stark verändert, was natürlich Veränderungen für die ganze SGGM mit sich bringt. Da ich Gebirgsmediziner von Natur aus eher als Macher-Persönlichkeiten einstufen würde und viel Know How in anderen Funktionen erhalten werden konnte, bin ich gespannt auf die Entwicklungen. Was mich bei der Umfrage am meisten verblüfft hat und auch zum Schmunzeln brachte ist der Umstand, dass auf die Frage, in welchem Bereich man uns unterstützen möchte, niemand, aber auch wirklich niemand Social media/Newsletter angekreuzt hat. Aber keine Angst, wir werden das Thema natürlich trotzdem angehen.

Melina: Offensichtlich haben wir in Elena das «the one and only»-SGGM-Mitglied gefunden, das sich für Social Media interessiert!

Konkreter: SGGM will nicht Tiktok, aber ... trotzdem ...

Elena: Ich glaube, wir müssen die drei folgenden Tools verknüpfen: Die Website, keine Frage. Die nutzen wir aktuell meiner Meinung nach viel zu wenig und wird deshalb auch logischerweise von unseren Mitgliedern kaum aufgerufen. Dann brauchen wir für das Forum einen Ersatz, wahrscheinlich eine Art digitaler Newsletter. Und dann eben die sozialen Medien, konkret ein Instagram Account, der zum Beispiel auch für Kollaborationen mit unseren Werbepartnern genutzt werden kann. Somit wären wir wohl ziemlich zeitgemäss an der Arbeit.

FA: Habt ihr genug Kapazitäten, um dem Aktualitätsanspruch zu genügen?

Elena: Ja, bei der Website glaub ich schon – wichtig ist es jetzt zuerst mal die Mehrsprachigkeit umzusetzen. Französisch, Englisch, Italienisch, das muss einfach sein, um alle zu erreichen. Und dann müssen wir einen Schritt nach dem anderen gehen und gemeinsam weiter brainstormen, was wir wann und in welchem Zeitraum umsetzen wollen und können, ohne dass wir uns verzetteln. Einer der konkreten nächsten Schritte heisst definitiv «Instagram go!».

FA: Die Arbeit wird euch die nächsten Jahre nicht ausgehen. Habt Ihr so einen langen Schnauf?

Melina: Wir glauben schon. Abgesehen davon sind wir ja ein ganzes Team. Es kommt – kommunikationsmässig – eine neue Zeitrechnung (beide lachen).

Elena: Jetzt packen wir es einmal an, dann schauen wir weiter... wir haben mit den vielen Antworten aus der Umfrage einen Auftrag erhalten, und den nehmen wir an.

Save the date

Update médecine d'altitude

+ assemblée générale
de la SSMM

22 novembre 2025, Thoune



Save the date

Update Höhenmedizin

+ Generalversammlung
SGGM

22. November 2025, Thun





Interview croisée avec Elena Hofmann et Melina Tatalias à propos de l'enquête menée auprès des membres de la SSMM

«Le taux de réponse à l'enquête de 2025 auprès des membres est très réjouissant – et nous encourage!»

Comment la SSMM peut-elle communiquer efficacement en interne? Quels sont les besoins de nos membres? Quelles sont les expériences et les idées d'avenir qui intéressent les personnes qui participent à nos cours? Telles sont les questions que le nouveau conseil d'administration de la SSMM s'est posées. Dans l'optique de l'arrêt du magazine papier «Forum Alpinum» fin 2026, il a décidé de mettre une nouvelle stratégie de communication en œuvre. Toutefois, il reste encore à définir sous quelle forme celle-ci se présentera et quels canaux de communication seront utilisés et de quelle manière. Dans l'interview croisée qui suit, les deux membres du conseil d'administration responsables de cette restructuration, Elena Hofmann et Melina Tatalias, expliquent quel chemin cette stratégie pourrait emprunter et quelles conclusions ont été tirées de l'enquête qui vient d'être réalisée auprès des membres et des personnes qui ont participé aux cours (l'interview a été réalisée par téléphone).

Interview: Tommy Dätwyler

Photos: zvg.

FA: Bon nombre de lectrices et de lecteurs du «Forum Alpinum» (FA) ne vous connaissent pas. Pouvez-vous vous présenter?

Elena Hofmann: Je suis toute nouvelle au sein du conseil – comme je l'ai mentionné dans l'éditorial, l'AG de l'an dernier a été décisive pour moi. J'ai tout de suite eu le sentiment que je pourrais apporter mon aide à la SSMM pour sa présence en ligne. J'étais vraiment motivée, mais j'ai encore réfléchi quelques jours sérieusement avant de prendre ma décision. J'étais consciente du fait que j'ai déjà beaucoup de travail, mais la question a continué de m'occuper l'esprit et j'ai fini par me proposer. Depuis, j'ai eu de nombreux entretiens téléphoniques et réunions en ligne avec le conseil d'administration et ça me plaît énormément! Je fais partie du groupe de travail correspondant et suis co-responsable du développement de la future communication et du site web prévu. Cette tâche inclut aussi les médias sociaux qui, à mon avis, offrent

aussi un véritable potentiel à exploiter. Et pour le reste, j'ai 32 ans, j'attends mon titre de spécialiste en médecine interne générale et, actuellement, je fais un stage en infectiologie pendant quelques mois.

Melina Tatalias: C'est avec Isabel Darnioth que je co-dirige le cours de base d'été. Je suis donc naturellement ravie que nos cours de base jouissent depuis de nombreuses années d'une grande popularité. Toutefois, l'intérêt dépasse constamment nos capacités. Les listes d'inscription sont complètes dès le

«Il me tient aussi à cœur que la SSMM dispose d'une présence numérique professionnelle.»

Melina Tatalias

premier jour, si bien que notre infrastructure informatique et le secrétariat sont mis à rude épreuve et que certains attendent depuis longtemps une place en vain – c'est frustrant pour tout le monde. C'est pourquoi de premières mesures ont déjà été prises. Par exemple, il existe désormais une inscription séparée pour le cours d'hiver et le cours d'été ainsi qu'une possibilité d'inscription anticipée pour les membres de la SSMM.

Afin de pouvoir prendre d'autres mesures adéquates, nous avons décidé de mener une enquête devant nous révéler concrètement ce qui préoccupe réellement nos membres et les personnes qui participent aux cours de base. Bien entendu, le fait qu'indépendamment de cela, Elena avait déjà prévu une enquête dans le cadre de la nouvelle stratégie de communication est une excellente coïncidence. Notre objectif commun était donc clair: nous voulions faire d'une pierre deux coups. Pour ce qui est des médias sociaux, je viens d'un tout autre horizon qu'Elena et mes centres d'intérêt se situent plutôt

à l'autre bout du spectre. Mais, bien sûr, il me tient aussi à cœur que la SSMM dispose d'une présence numérique professionnelle.

Et toi, à titre personnel?

Ah, oui. J'ai 43 ans. Sur le plan professionnel, je suis médecin-chef en anesthésie à la clinique universitaire Balgrist et médecin urgentiste chez Regio144.

Pouvez-vous encore un peu préciser les attentes que vous avez placées dans cette enquête?

Elena: Bien sûr! Notre objectif, non, notre intention est de développer une nouvelle stratégie de communication. Je sais, c'est une expression ronflante – mais c'est très important parce que le «Forum Alpinum» va disparaître fin 2026. Comment pourrions-nous maintenir le lien avec nos membres à l'avenir? Quels sont les besoins des membres de la SSMM auxquels nous devons répondre à l'avenir? Quelles idées et contributions sérieuses proposent-ils? Ce sont là les questions cruciales qui permettront d'assurer une présence professionnelle ainsi que des échanges efficaces au sein de notre association spécialisée. Mais ce que je peux déjà révéler ici, c'est que le taux de réponse a été énorme!

Melina: Les résultats de l'enquête ont été extrêmement passionnants!

Pour ce qui est de la formation, nous voulions avant tout comprendre pourquoi nos cours de base sont si populaires. Est-ce que les participants veulent vraiment obtenir le diplôme DIMM (Diploma International Mountain Medicine) ou existe-t-il d'autres raisons, par exemple la possibilité d'augmenter leurs chances d'être sélectionnés pour une mission hélicoptère, un intérêt purement personnel, etc.? De plus, nous souhaitions savoir quels autres contenus pourraient intéresser les membres de la SSMM pour les futurs cours.

→

MADE WITH



Welcome to nature

Die trollvegen-Kollektion

Für Erstbesteigungen und anspruchsvolle Aufstiege.



Abenteuer: Wenn du hierhin oder zu eine unserer einzigartigen Lodges reisen willst, bieten wir großartige Pakete oder maßgeschneiderte Abenteuer an.
Norrøna Stores: München, Zürich, St. Moritz, Verbier.

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

NORRØNA

norrøna.com



C'est pourquoi nous avons contacté non seulement tous les membres de la SSMM, mais encore toutes les personnes qui ont participé aux cours pendant les cinq dernières années.

FA: Alors, concrètement: combien de questionnaires avez-vous envoyés?

Elena: Nous avons envoyé le lien vers le questionnaire à plus de 1 100 personnes, parmi lesquelles figurent tous nos membres, et à environ 500 anciens participant(e)s à nos cours. Le taux de réponse a été une immense surprise. Lorsque je me suis connectée sur la plateforme du questionnaire 24 heures plus tard, j'étais légèrement nerveuse, espérant qu'au moins, 10 personnes auraient participé. Mais il y avait déjà 85 réponses! Je n'en croyais pas mes yeux. En tout, près de 250 personnes ont renseigné le questionnaire, trois fois plus que ce à quoi je m'attendais, et 27 pour cent d'entre elles étaient d'anciens participants au cours qui ne sont même pas membres de la SSMM.

Qu'est-ce qui vous a encore surprises?

Melina: Les nombreuses réponses sur nos cours émanant de personnes qui ne sont pas affiliées à la SSMM m'ont agréablement surprise. Mais ce qui m'a fait le plus plaisir, c'est le fait que tant de membres de la SSMM seraient prêts à s'engager personnellement dans l'association!

Bien entendu, nous avons aussi reçu des critiques et des remarques constructives, mais c'est justement pour ces réponses-là que nous sommes reconnaissantes, parce que, pour nous, c'est le seul moyen d'évoluer, si bien qu'au final, je ne peux que dire merci. Tous ces retours nous aident dans notre travail.

Elena: Je trouve génial que tant de personnes aient pris le temps de rédiger leurs propres commentaires et ne se soient pas contentées de cocher des cases. Environ 50 personnes ont laissé leurs commentaires, avis, suggestions et critiques. Et en lisant tout cela, j'ai vraiment eu le sentiment que tout était sincère. Nous prenons tous ces commentaires au sérieux et devons maintenant les traduire et mettre en pratique dans le quotidien des cours et de l'association.

C'est enthousiasmant, mais cela représente aussi beaucoup de travail: comment comptez-vous gérer ce nouveau potentiel?

Melina: Bien sûr, il est encore trop tôt pour donner une réponse définitive ou annoncer des changements concrets. Au début de l'année, nous avons créé un groupe de travail «Cours» et voulons poursuivre ce qui a fait ses preuves, le cas échéant apporter encore des améliorations et développer de nouvelles offres de cours. Les contributions recueillies à l'issue de l'enquête nous sont extrêmement utiles dans ce contexte!

D'ici peu, nous présenterons nos idées au conseil d'administration et espérons pouvoir concrétiser les premières d'entre elles, éventuellement dès l'an prochain. Nous envisageons de développer une version abrégée du cours de base pour les personnes qui participent sans viser à obtenir le diplôme DIMM. Les sections Escalade sur glace, Médecine sportive et Simulations enseignées avec nos partenaires semblent intéresser nos membres qui souhaitent approfondir leurs connaissances en médecine de montagne. Les

modules de formation ne doivent pas impérativement durer une semaine, nous pouvons les limiter à quelques jours, ils peuvent aussi se dérouler sous forme de modules individuels. Mais, comme je l'ai déjà dit plus haut: il est encore trop tôt pour vous donner des contenus plus concrets.

FA: Cela ressemble à un tournant, avez-vous aussi cette impression?...

Elena: Il y a six mois, la composition du conseil d'administration a beaucoup changé, ce qui entraîne naturellement des changements pour l'ensemble de la SSMM. Étant donné que je considère les médecins de montagne plutôt comme des profils orientés vers l'action, je suis impatiente de voir comment les choses vont évoluer. Ce qui, lors de l'enquête, m'a le plus épatée et m'a même fait sourire, c'est que personne, absolument personne, n'a coché la case «Réseaux sociaux/Newsletter» en réponse à la question «Dans quel domaine aimeriez-vous nous apporter votre aide?». Mais rassurez-vous, nous aborderons tout de même ce sujet, bien sûr.

Melina: Manifestement, Elena est le seul et unique membre de la SSMM qui s'intéresse aux médias sociaux!

Plus concrètement: la SSMM ne veut pas être présente sur TikTok, mais... tout de même...

Elena: Je pense que nous devons intégrer les trois outils suivants. Le site web, cela ne fait aucun doute. À mon avis, nous l'utilisons actuellement beaucoup trop peu, il est donc logique que nos membres ne le consultent que rarement. Ensuite, nous avons besoin d'une solution de remplacement pour le Forum, sans doute sous forme de bulletin d'information numérique. Et enfin, les réseaux sociaux, concrètement un compte Instagram pouvant être utilisé par exemple aussi pour la collaboration avec nos partenaires publicitaires. Avec cela, nous serions en phase avec notre époque.

FA: Les capacités dont vous disposez sont-elles suffisantes pour répondre aux exigences de qualité?

Elena: Oui, je pense que c'est le cas pour le site web – pour l'instant, le plus important est de commencer par le rendre multilingue. Proposer les contenus en français, en anglais, en italien, c'est indispensable pour toucher tous nos membres. Et ensuite, nous devons aussi avancer étape par étape en continuant à réfléchir ensemble à ce que nous voulons et pouvons mettre en œuvre et dans quels délais, sans nous disperser. L'une des prochaines étapes concrètes sera sans aucun doute «Instagram go!».

FA: Vous n'allez pas manquer pas de travail les prochaines années. Votre endurance est-elle suffisante?

Melina: Nous le pensons. Il ne faut pas oublier que notre équipe est complète. Une nouvelle ère s'annonce pour nous dans le domaine de la communication (elles rient toutes les deux).

Elena: Maintenant, mettons-nous d'abord au travail – nous verrons bien de quoi l'avenir sera fait. Avec les nombreuses réponses obtenues lors de l'enquête, nous sommes investies d'une mission, et nous l'acceptons.

Bereit für den Bergsport!

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



www.sac-cas-shop.ch

10% Rabatt

**Auf die 1. Bestellung
mit dem Rabattcode
«FORUMALPINUM10»**

(Gültig bis 31. 12. 2025)



Gebirgs- und Outdoormedizin

Das Standardwerk
der SGGM
Normalpreis CHF 69.-
SAC-Preis CHF 59.-



Bergwandern/ Alpinwandern

Planung, Technik, Sicherheit
Normalpreis CHF 59.-
SAC-Preis CHF 49.-



swisstopo Gipfelkarten

Sowie weitere Landes-
und Themenkarten
Normalpreis CHF 21.50
SAC-Preis CHF 19.50



SAC-Hüttenschlafsack

Extrem leichter und geräumiger
Seidenschlafsack
Normalpreis CHF 105.-
SAC-Preis CHF 89.-



SAC Hydro Flask

Für heiße und
kalte Getränke
Normalpreis CHF 44.-
SAC-Preis CHF 40.-



SAC-Rohner Socken

Für Ausdauersport:
Compression Outdoor light
Normalpreis CHF 49.90
SAC-Preis CHF 44.90



SAC-Handy- sicherung Reeloq

Schützt vor Handy-Sturz
Normalpreis CHF 76.-
SAC-Preis CHF 69.-



SAC-Seife Torso

Biologisch abbaubar,
für alle Hauttypen
Normalpreis CHF 37.-
SAC-Preis CHF 33.-



Bestellungen an: Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt, Telefon 033 336 55 55
oder bestellen Sie online oder per Mail www.sac-cas-shop.ch, sac@weberverlag.ch

WEBERVERLAG.CH



Medizinische Ausbildung für die beiden Expeditions-Teams des SAC

SGGM bietet zum ersten Mal Telemedizin als «Rückversicherung» an

Sie sind jung, motiviert und auch eine Spur ehrgeizig: Und sie sind bereit für das grosse Abenteuer. Die Mitglieder der beiden SAC-Expeditionsteams haben während zwei Jahren Kniffs und Tricks des klassischen Bergsteigens gelernt. Gemeinsame Touren, Trainings und Workshops haben das Team zusammengeschweisst. Im dritten Jahr nun warten mit den beiden Abschluss-Expeditionen der Höhepunkt der Ausbildung. Die SGGM bietet wie bereits früher auch dieses Jahr vor (Ausbildung) und während den beiden Expeditionen im hohen Norden (via Telemedizin) medizinische Hilfestellung.

Text: Michael Bigger

Fotos: Danya Schwerdfeger

Als offizieller medizinischer Partner des SAC unterstützt die SGGM auch das aktuelle SAC-Expeditionsteam (2022-2025) in medizinischen Belangen. In den letzten Jahren erfolgte die medizinische Betreuung jeweils durch SGGM-Ärzt*innen, welche die beiden Expeditionen begleitet haben. Das wird dieses Jahr anders sein – aus einfachem Grund: Das Frauenteam wird seine Expedition mit dem Segelschiff von Island aus starten und hat schlicht kein Platz für eine zusätzliche Person auf dem Boot (6 Athletinnen, 2 Bergführerinnen, 1 Skipper). Das Männerteam plante ursprünglich eine Expedition nach Kirgistan – musste sein Expeditionsziel aber unter anderem aus politischen Gründen (geplante Anreise durch Russland mit dem Zug) anpassen und wird stattdessen im Alpenraum und Norwegen unterwegs sein und somit in der Nähe der Zivilisation, resp. in Reichweite von medizinischer Versorgung bleiben. Deshalb werden die jungen SAC-Vorzeigersportler während ihrer Expedition erstmals telemedizinisch, mit einer von SGGM-Ärztinnen und -Ärzten betreuten Pikett-Hotline betreut.

Die medizinische Ausbildung im Vorfeld der Expedition war deshalb umso entscheidender. Am 26./27. April hat die SGGM deshalb in Zusammenarbeit mit dem SAC ein medizinisches Ausbildungswochenende organisiert.

In vier verschiedenen Workshops zu Themen wie «Reisemedizin und Gruppenapotheke», «Versorgung von Wunden und Frakturen», «Höhenmedizin» oder «Hypothermie und Erfrierungen» sowie einer grossen Rettungsübung haben die Athletinnen und Athleten zahlreiche Tipps und Tricks gelernt, welche bei medizinischen Notfällen hilfreich sein können. Zudem wurden relevante Gesundheitsfragen besprochen, Impfbüchlein kontrolliert, Rettungskonzepte besprochen und Versicherungsfragen geklärt. Und ganz wichtig – es blieb genügend Zeit, sich gegenseitig kennenzulernen, was bei einem Notfall unter Umständen sogar am Telefon oder digital vernetzt matchentscheidend sein kann, weil man sich kennt und miteinander vertraut ist.

Wir wünschen den Teams bereits heute viel Erfolg auf ihren Expeditionen! Kommt wieder gesund nach Hause!



Reto Thalmann gibt eine Einführung in die Höhenmedizin



Mirjam Grimm bespricht mit den Teams die Notfallapotheke



Gewusst wie – das Handling des Überdrucksacks



Das SAC-Männerteam im Theorieunterricht



Aus Fehlern lernen (Folge 19)

Mit Kindern am Klettersteig: Anforderungen richtig einschätzen!

Wer mit Kindern Klettersteigerfahrung sammeln möchte, tut gut daran, seine jungen Begleiter – und sich selber! – richtig einzuschätzen.

Text: Corinna Schön

Ein Götti möchte seinem 8-jährigen Göttibub eine Klettersteigtour schenken. Der Junge gilt als sehr sportlich, doch besteht keinerlei Bergerfahrung. Entsprechend gross ist die Zurückhaltung der Eltern, dem Vorhaben zuzustimmen. Der Götti ist aber als erfahrener Kletterer bekannt und verspricht höchste Vorsicht. Dass er selbst noch nie einen Klettersteig gegangen ist, verschweigt er. Die Ausrüstung leiht sich der Götti bei einem Bekannten, der ihm auch den Gebrauch des Klettersteigsets erklärt. Für den geplanten Klettersteig (Schwierigkeitsgrad C, kein Notausstieg) wird eine Kletterzeit von 3–4 Stunden angegeben. Der Zustieg ist aufgrund der Nähe zu einer Bergbahn kurz und ohne Schwierigkeiten.

Beim Bergrestaurant legt der Götti dem Jungen die Ausrüstung an. Den Gebrauch des Klettersteigsets üben beide kurz an einem Drahtzaun. Beim Klettersteig angekommen, lässt der Götti den Jungen vorsteigen, klettert direkt hinter ihm. An manchen Stellen muss er ihn unterstützen. Irgendwann wird nicht nur die Grösse des Jungen zum Problem, sondern auch die Kraft schwindet und es kullern die Tränen. Endlich auf dem Gipfel angekommen, machen sie eine lange Pause. Nun steht allerdings noch der Abstieg an, der über teils drahtseilgesichertes, steiles und ausgesetztes Gelände führt.

Ob dieses Erlebnis dem Jungen in guter Erinnerung bleiben wird?

Klettersteiggehen mit Kindern: Was es zu berücksichtigen gilt

Klettersteige bieten Familien mit Kindern die Möglichkeit, ein Abenteuer in sonst unerreichbarem Gelände zu erleben. Damit eine solche Tour für alle zu einem unvergesslichen Erlebnis wird, ist eine umfassende

Vorbereitung, eine defensive Tourenplanung und das Vernachlässigen eigener sportlicher Ziele wichtig.

Voraussetzungen

Zuerst sollte sich die erwachsene Person selbst hinterfragen, ob sie geeignet ist, eine solche Tour mit einem Kind zu unternehmen. Dabei spielen nicht nur die eigene Klettersteigerfahrung und das Beherrschen spezieller Techniken beim Klettersteiggehen mit Kindern eine Rolle, sondern auch die pädagogische Kompetenz. Als erwachsene Person übernimmt man auf einem Klettersteig die uneingeschränkte Verantwortung für das Kind!

Ob ein Kind fähig ist, einen Klettersteig zu gehen, ist von individuellen Faktoren (Alter, Grösse, Bewegungsrepertoire, Kondition, Kraft, etc.) abhängig. Kurze, einfache Klettersteige sind bereits ab etwa 6 Jahren möglich. Dabei sollten die folgenden Eckdaten berücksichtigt werden: Maximaler Schwierigkeitsgrad B (Schall-Skala) / K 2 (Hüsler Skala; Abb. 1), max. 500 Höhenmeter inklusive Klettersteig, Gesamtzeit max. 4 Stunden, Zustieg max. 30 Minuten und einfacher Abstieg (weniger als 45 Minuten). Bei

längeren, anspruchsvolleren Touren sollten Kinder bereits älter sein. Klar ist aber auch, dass Kinder, die in den Bergen aufwachsen, sich aufgrund Erfahrung und «Training» (Wandern mit den Eltern, Klettern an Felsen) an Klettersteigen leichter tun.

Vorbereitung

Noch vor der Tour sollte sich das Kind an die Ausrüstung gewöhnen und die Grundtechniken in gewohnter Umgebung, in aller Ruhe, lernen – am besten spielerisch. So können einfache Spiele, bei denen der Gebrauch der Karabiner, z. B. auf dem Spielplatz oder im Garten, geübt wird, hilfreich sein. Auch der Besuch eines Übungsklettersteigs bietet sich an, um das Kind mit der Höhe vertraut zu machen.

Tourenplanung

Wichtig ist, dass Tour und Kind zueinander passen. Einerseits müssen die körperlichen Voraussetzungen und technische Fähigkeiten des Kindes berücksichtigt werden, damit das Kind nicht überfordert wird. Bezogen auf die Tour, sind neben stabilen Witterungsverhältnissen, Schwierigkeit, Länge, Höhe, Umfang der Sicherung,

Schwierigkeitsgrade von Klettersteigen

Übersicht im europäischen Vergleich



	A	A/B	B	B/C	C	C/D	D	D/E	E	E/F
Schall-Skala* Österreich, Südtirol, Trentino, Slowenien, Lichtenstein										
Hüsler-Skala* Deutschland, Schweiz, Lichtenstein	K1 leicht		K2 mittel		K3 ziemlich schwierig		K4 schwierig		K5 sehr schwierig	K6 extrem schwierig
Frankreich	F facile		PD peu difficile		AD assez difficile		D difficile		TD très difficile	ED extrêmement difficile
Italien	F facile		PD poco difficile		D difficile		MD molto difficile		ED estrema difficile	
Farbskala + verbale Bezeichnung	 leicht		 mäßig schwierig		 schwierig		 sehr schwierig		 extrem schwierig	

* nach Kurt Schall (Schall Verlag) ** nach Eugen Hüsler (Bruckmann Verlag)

Abb. 1: Übersicht der Schwierigkeitsgrade von Klettersteigen (Quelle: www.berginstinct.de)



Schlüsselstellen, mögliche Notausstiege und Ausgesetztheit bei Zu- und Abstieg wichtige Faktoren.

Am besten wählt man zu Beginn einen Kinderklettersteig oder einen, den man bereits kennt. So kann man beurteilen, ob dieser für das Kind machbar ist. Da die meisten Klettersteige für Erwachsene gebaut wurden, kann es für ein Kind aufgrund der Grösse stellenweise unmöglich sein, die Kletterhilfen wie Griff- und Trittstifte, Leitersprossen oder Drahtseile in Quergängen und Seilbrücken zu erreichen. Auch sind die leichtesten Klettersteige und ältere traditionelle Klettersteige u. U. nicht geeignet, da sie ungesicherte Passagen enthalten können und damit allenfalls durch Absturzgelände führen.

Der Zeitbedarf mit Kind sollte grosszügig berechnet werden. In Abhängigkeit vom Alter des Kindes sollte zudem ein Rahmenprogramm (Spiele vor und/oder nach der Tour, Besuch eines Spielplatzes) geplant werden.

Ausrüstung

Neben einem festsitzenden Kletterhelm (kein Fahrradhelm, der aufgrund der Belüftungsschlitze keinen Schutz gegen leichten Steinschlag bietet!), Handschuhen und bequemen, knöchelhohen Bergschuhen mit griffiger Sohle sind Klettergurt und Klettersteigset wichtige Begleiter bei diesem Vorhaben.

Für Kinder ohne deutlich ausgeprägte Taille werden Kombigurte empfohlen. So wird einerseits das Herausrutschen aus einem Hüftgurt vermieden, andererseits werden bei einem Sturz das Kippen des Oberkörpers nach hinten verhindert und Verletzungen der Wirbelsäule vorgebeugt. Ist die Hüfte ausreichend ausgebildet, kann mit Hüftgurt geklettert werden.

Bezüglich Klettersteigset werden für Kinder leichte, etwas kürzere Sets empfohlen, da zu lange Klettersteigsets bis zum Boden reichen und dadurch hinderlich sein können. Auch sollten Karabiner einfach zu bedienen sein und deren Grösse mit der Handgrösse zusammenpassen, um eine frühzeitige Ermüdung zu vermeiden. Wichtig zu wissen ist, dass Klettersteigsets für ein Minimalgewicht von 40 kg ausgelegt sind, was bedeutet,



Abb. 2: Das Kind klettert voraus, die erwachsene Person hinterher (Quelle: Deutscher Alpenverein)



Abb. 3: Ein Kind wird im Klettersteig nachgesichert (Quelle: Petzl)

dass der Bandfalldämpfer bei einem Sturz erst ab einem Körpergewicht von 40 kg auslöst.

Während insbesondere kleine Kinder keinen eigenen Rucksack tragen sollten, um jede zusätzliche Belastung zu vermeiden, hat die erwachsene Person ein Erste-Hilfe-Set, ein Natel, Reserve-Kleidung sowie ausreichend Verpflegung für sich und das Kind im Rucksack dabei.

Technik

Um die Sicherheit des Kindes gewährleisten zu können, sollte jedes Kind von einer versierten erwachsenen Person begleitet werden.

Wiegt das Kind über 40 kg und ist motorisch dazu in der Lage, das Klettersteigset zu bedienen, geht das Kind in der Regel voraus (Abb. 2). So kann die sich hinter dem Kind befindliche erwachsene Person darauf achten, dass die Karabiner korrekt umgehängt werden, bei Bedarf unterstützen und einen drohenden Sturz bereits im Vorfeld verhindern. Ist ein Kind mit zwei Erwachsenen unterwegs, geht einer vor und einer hinter dem Kind.

Bei einem Gewicht unter 40 kg muss das Kind hingegen per Seil nachgesichert werden, da das Set im Fall eines Sturzes nicht auslösen würde und es so zu allenfalls lebensgefährlichen Verletzungen kommen könnte. Eine Zusatzsicherung mit Seil ist zudem in längeren steilen Passagen ohne Möglichkeit zur direkten Unterstützung, in Absturzgelände ohne Drahtseilsicherung und auf Wunsch des Kindes (z. B. bei Angst) anzuwenden.

Für das Nachsichern ist ein routinierter Umgang mit Seil und Sicherung erforderlich, weshalb Klettererfahrung der erwachsenen Person von Vorteil ist. Das Sichern erfolgt mittels eines ca. 20 m langen Seils und HMS oder Sicherungsgerät, wobei das Kind mit einem Achterknoten am Gurt eingebunden wird. Insbesondere bei Quergängen muss das Klettersteigset zwingend weiter eingehängt werden. Als Standplatz kann ein Klettersteig-Sicherungsstift verwendet werden. Nie die eigene Sicherung vergessen!

Und zu guter Letzt: Wer optimal vorbereitet sein will oder am eigenen Können zweifelt, sollte einen entsprechenden Kurs besuchen oder die Tour mit einem Bergführer gehen. So sollte einem schönen Erlebnis nichts im Wege stehen!

Quellen:

www.besserklettern.com
www.bergwelten.com
www.alpenverein.de
www.bergzeit.ch

HIMALAYA TOURS



**In Nepal gibt es noch etliche «unentdeckte» Regionen.
Wir sind der Spezialist für Trekkings und Touren abseits der Touristenpfade und
haben eine grosse Erfahrung in der Organisation von Reisen in die entlegensten
Winkel Nepals.**



Der Sanitätsdienst auf dem Jungfrauoch macht wenig überraschende Beobachtungen:

«Die Höhe hat es in sich – und sie wird unterschätzt»

Im Schnellzugtempo aufs Jungfrauoch und dann – nach ein paar kurzatmigen Schritten auf 3454 Metern über Meer – wieder runter ins Tal. Dieses Szenario erlebten im vergangenen Jahr mehr als eine Million Menschen. Weit über 1000 davon mussten bei ihrem Kurzaufenthalt auf dem «Top of Europe» jedoch den Sanitätsdienst in Anspruch nehmen. Die «Express-Höhenexposition» ohne Akklimatisierungszeit zeigt bei vielen Joch-Besuchern Wirkung, die Ausprägung der Beschwerden und Krankheitsbilder aber ist sehr unterschiedlich. Das zeigt eine neue, detaillierte Untersuchung von 100 Patientinnen und Patienten. Die Resultate der Patientenuntersuchung unterstreichen gemäss dem Leiter des Sanitätsdienstes auf dem Jungfrauoch, Sandro Schmid, die Notwendigkeit, Besucher besser über die Risiken der akuten Höhenkrankheit zu informieren.

Text: Tommy Dätwyler
Fotos: Sandro Schmid

Die Zahl der Besucherinnen und Besucher auf dem Jungfrauoch steigt seit dem Ende der Corona-Pandemie wieder regelmässig auf neue Höchststände. Das bekommt auch der permanente Sanitätsdienst auf dem Joch zu spüren. Seit bald zwei Jahren nun ist der Sanitätsdienst gemäss Sandro Schmid mit ständig steigenden Patientenzahlen selbständig organisiert. Insgesamt fünf Sanitäterinnen und Sanitäter sorgen während den Betriebsöffnungszeiten auf dem Jungfrauoch für eine medizinische Versorgung.

Im Jahr 2023 hat der Sanitätsdienst auf dem Jungfrauoch rund 1100 Patientinnen und Patienten betreut, Tendenz 2024 steigend. Etwa zwei Drittel aller medizinischen Notfälle waren gemäss Sandro Schmid auf die akute Höhenexposition und das geringe Sauerstoffangebot zurückzuführen. Diese Situation kann eine Akute Bergkrankheit auslösen und weitere Probleme provozieren.

«Die verschiedenen Krankheitssymptome wie Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwäche traten bei der Mehrzahl der untersuchten Pa-

tientinnen und Patienten bei einem Aufenthalt von über zwei Stunden auf», bilanziert Sandro Schmid in seiner Untersuchung. Zwischen Juni und August 2024 hat der ausgebildete Rettungssanitäter im Sanitätsdienst auf der Jungfrauoch insgesamt 74 Erwachsene und 26 Kinder mit Beschwerden genauer untersucht. Besonders auffällig aber wenig überraschend: Die Sauerstoffsättigung lag bei diesen Patienten im Durchschnitt noch bei 78%. Während die einen noch eine fast normale Sauerstoffsättigung von rund 97% aufwiesen, lag der Wert bei anderen weit unter den gängigen Alarmwerten. Von solchen Extrem-Werten betroffen waren gemäss Schmid auffällig viele Menschen aus dem Asiatischen Raum. Zu den häufigsten Beschwerden gehörten Schwindel (76% der Patienten) und körperliche Schwäche (77%). Bei den meisten Erkrankten führte eine Sauerstoffgabe zu einer schnellen Verbesserung des Allgemeinzustandes und ein spürbares Abklingen der Beschwerden. Viele Betroffene hätten nach der Versorgung mit Sauerstoff jedoch zur schnellstmöglichen Rückkehr in tiefere Lagen angehalten oder sogar «überredet» werden müssen.

Wer zu wenig trinkt wird eher krank

Ein besonderes Augenmerk hat Sandro Schmid, der als Fachspezialist Medizin auch Mitglied der Alpinen Rettung Schweiz ist, bei seiner Untersuchung auch auf die Flüssigkeitszufuhr gelegt. Schmid und seine Team haben alle hundert Patientinnen und Patienten über ihr Trinkverhalten am befragt und herausgefunden, dass grundsätzlich viel zu wenig getrunken wird.

«Alle erfassten Patienten wurden gefragt, wie viel Flüssigkeit (Wasser, Tee, Kaffee etc.) sie an diesem Tag bereits getrunken haben. Die Angaben variierten extrem stark», schaut Schmid auf die Untersuchung zurück und staunt: «Nur drei Patienten hatten an diesem Tag bis zur Untersuchung auf



In den Bergen zuhause: Der Leiter des Sanitätsdienstes auf dem Jungfrauoch

Il est chez lui dans les montagnes: le responsable du service médical sur le Jungfrauoch

dem Joch rund einen Liter Flüssigkeit zu sich genommen. Fünf Patienten hatte extrem wenig oder sogar nichts getrunken. Auf die Frage nach dem Grund, konnten die Patienten unterschiedlichen Alters, gemäss Sandro Schmid, keine Antwort geben. Der durchschnittliche Flüssigkeitskonsum aller Patienten lag bei rund 3,5 Deziliter. «Wenn man bedenkt, dass Erwachsene pro Tag ohne Höhenexposition zwei bis drei Liter Flüssigkeit trinken sollten, deutlich zu wenig», bilanziert Schmid. Es liege auf der Hand, dass seine Patienten nicht wissen, dass der Mensch in der Höhe nicht nur über das Schwitzen, sondern auch jedes Mal beim Atmen je nach Höhe pro Stunde bis zu zweieinhalb Deziliter Flüssigkeit verlieren kann und dass diese dem Körper zeitnah wieder zugeführt werden sollte. Der Grund ist einfach: In grossen Höhen enthält die kalte Luft weniger Feuchtigkeit, so dass der Körper beim Ausatmen Feuchtigkeit an die Luft abgibt und verliert. Zusätzlich verstärkt die beschleunigte Atmung diesen Effekt. Bei körperlicher Anstrengung in Höhen um 4000 Meter können pro Minute sogar bis zu 100 Liter Luft umgesetzt werden, was eine Dehydrierung zusätzlich begünstigt.

→



Die einen reagieren schneller als die anderen

Sandro Schmid und seine Crew haben bei ihrer Untersuchung bestätigt bekommen, dass nicht alle Menschen gleich schnell auf die Höhenexposition reagieren: Sie haben festgestellt, dass einige Patienten bereits nach fünf Minuten auf die Höhenexposition und den Sauerstoffmangel auf knapp 3500 Meter über Meer reagieren. Andere entwickelten nach über vier Stunden Aufenthalt auf dem Jungfrauoch Anzeichen der Akuten Höhenkrankheit. Im Durchschnitt traten bei den hundert erfassten Personen nach rund eineinhalb Stunden Beschwerden auf. Allen war gemeinsam, dass sie aus tieferen Regionen kamen und oft nur 24 bis 48 Stunden in der Schweiz verbrachten.

Aus den erhobenen Daten lassen sich nach Schmid mehrere wichtige Punkte ableiten. So fordert der Leiter des Sanitäts-



dienstes auf dem Jungfrauoch, dass Gäste der Jungfrauobahn durch die Reisebüros schon im Vorfeld besser über mögliche Folgen der Höhenexposition informiert und für möglich prophylaktische Massnahmen sensibilisiert werden sollten. Stress und körperliche Anstrengung sollten an diesem Tag vermieden und genügend getrunken werden. Zudem kommt Schmid zum Schluss, dass Kinder unter zwei Jahren eher nicht auf das Jungfrauoch reisen sollten. Damit könnten, so die Hoffnung des Rettungssanitäters, womöglich in Zukunft ein grösserer Teil der Jungfrauoch-Gäste vor Symptomen einer akuten Höhenkrankheit bewahrt werden.

Kontakt: sandro.schmid@jungfrau.ch

Le service médical sur le Jungfrauoch fait des observations sans surprise:

«L'altitude a des effets considérables – souvent sous-estimés»

Monter en train rapide au Jungfrauoch, puis – après quelques pas à bout de souffle à une altitude d'environ 3 500 mètres au-dessus de la mer – redescendre dans la vallée. L'an dernier, plus d'un million de personnes ont fait l'expérience de ce scénario. Néanmoins, plus de 1000 d'entre elles ont dû faire appel au service médical lors de leur bref séjour sur le «Top of Europe». L'exposition rapide à une altitude élevée sans temps d'acclimatation engendre des effets chez de nombreux visiteurs du Joch – la gravité des symptômes et des pathologies variant toutefois considérablement. Une nouvelle étude détaillée portant sur 100 patients illustre cette diversité. Selon Sandro Schmid, le responsable du service médical sur le Jungfrauoch, les résultats de l'examen de ces patients soulignent la nécessité de mieux informer les visiteurs sur les risques liés au mal aigu des montagnes.

Text: Tommy Dätwyler
Photos: Sandro Schmid

Depuis la fin de la pandémie de Covid-19, le nombre de visiteurs sur le Jungfrauoch augmente régulièrement et atteint de nouveaux records. Cette hausse se traduit par une charge accrue pour le service médical permanent sur place. Depuis près de deux ans, le service médical est organisé de manière autonome et fait face à une augmentation constante du nombre de patients, indique Sandro Schmid. En tout, cinq secouristes assurent une prise en charge médicale sur le Jungfrauoch pendant les horaires d'ouverture.

En 2023, environ 1 100 patients ont été soignés sur le Jungfrauoch – la tendance étant à la hausse en 2024. Sandro Schmid précise qu'environ deux tiers de toutes les urgences médicales étaient liées à l'exposition aiguë à l'altitude et au manque d'oxygène. Cette situation peut déclencher un mal aigu des montagnes et provoquer d'autres complications. Il explique dans son rapport que, chez la plupart des patients examinés, les différents symptômes tels que les vertiges, les maux de tête, les nausées et la faiblesse physique sont apparus au cours d'un séjour de plus de deux heures. De juin à août 2024, ce secouriste qualifié du service médical

du Jungfrauoch a examiné en détail un total de 74 adultes et 26 enfants présentant divers troubles. Ce qui est particulièrement frappant, mais pas vraiment surprenant: chez ces patients, la saturation en oxygène moyenne n'était plus que d'environ 78 pour cent. Tandis que les uns présentaient encore une saturation en oxygène proche de la normale (environ 97%), d'autres étaient bien en dessous des seuils critiques habituels. Selon Monsieur Schmid, un nombre significatif de cas extrêmes concernait des personnes issues de l'espace asiatique. Les symptômes les plus fréquents étaient des vertiges (76% des patients) et de la faiblesse physique (77%). L'administration d'oxygène a apporté une rapide amélioration de l'état général et une atténuation sensible des symptômes de la plupart des personnes malades. Toutefois, après avoir reçu de l'oxygène, bon nombre de ces personnes a dû être encouragé, voire «convaincu» de redescendre dans les meilleurs délais à des altitudes moindres.

Les symptômes se manifestent plutôt chez ceux qui boivent trop peu

Un aspect particulier étudié par Sandro Schmid – également membre du Secours alpin suisse en tant que médecin



Parée pour faire face à toutes les situations: la base du service médical – à proximité directe de la «gare la plus haute d'Europe» à 3 454 mètres au-dessus du niveau de la mer

Ausgerüstet für alle Fälle: Die Basis des Sanitätsdienstes – in unmittelbarer Nähe des höchsten Bahnhofes «top of europe» auf 3454 Meter über Meer



spécialisé – porte sur l'hydratation des patients concernés. Monsieur Schmid et son équipe ont interrogé chacun des cent patients relativement à leur consommation de liquides et constaté qu'en général, elle est insuffisante.

«Nous avons demandé à tous les patients enregistrés quelle quantité de liquide (eau, tisane/thé, café, etc.) ils avaient déjà bu ce jour-là. Rétrospectivement, Monsieur Schmid nous fait part de son étonnement: «Les données variaient énormément. Ce jour-là, seuls trois patients avaient bu environ un litre de liquide jusqu'à ce qu'ils soient examinés sur le Joch. Cinq patients n'avaient bu que très peu, voire absolument rien.» Selon Sandro Schmid, quand on leur en a demandé la raison, les patients qui appartenaient à des tranches d'âge différentes n'ont pas été en mesure de donner de réponse. La consommation moyenne de liquide indiquée par tous les patients se situait aux environs de 350 millilitres. «Quand on pense qu'un adulte qui n'est pas exposé à l'altitude doit boire chaque jour deux à trois litres de liquide, c'est clairement insuffisant», résume Schmid. Il est évident, poursuit-il, que ses patients ne savent pas qu'en fonction de l'altitude, l'homme perd par heure jusqu'à deux décilitres et demi de liquide non seulement par la transpiration, mais encore par la respiration et que ce liquide doit être rapidement réintégré dans l'organisme. La raison est simple: à une altitude importante, l'air froid contient moins d'humidité si bien que, lors de chaque expiration, le corps perd de l'humidité qu'il libère dans l'air. De plus, la respiration accélérée renforce cet effet. Lors d'un effort physique à plus de 4000 mètres d'altitude, ce sont même jusqu'à 100 litres d'air qui peuvent être échangés par minute, ce qui favorise encore la déshydratation.

Les uns réagissent plus vite que les autres

Sandro Schmid et son équipe ont obtenu une confirmation lors de leur étude: tous les hommes ne réagissent pas aussi rapidement à l'exposition à l'altitude. Ils ont constaté qu'à 3 500 mètres au-dessus du niveau de la mer, quelques-uns de leurs patients réagissent après cinq minutes déjà à l'exposition à l'altitude et au manque d'oxygène. D'autres ont développé des signes de la maladie aiguë des montagnes après un séjour de plus de quatre heures sur le Jungfrauoch. En moyenne, des symptômes sont apparus après environ une heure et demie chez les cent personnes étudiées. Toutes avaient deux points communs: elles venaient de régions basses et ne passaient que 24 à 48 heures en Suisse.

Selon Monsieur Schmid, les données collectées permettent de tirer plusieurs conclusions importantes. C'est ainsi que le responsable du service médical sur le Jungfrauoch exige que les agences de voyage informent mieux les usagers de la Jungfraubahn au préalable des conséquences possibles de l'exposition à l'altitude et qu'elles les sensibilisent à des mesures préventives applicables. Il convient d'éviter tout stress et toute fatigue physique ce jour-là et de s'hydrater suffisamment. De plus, Monsieur Schmid conclut également qu'il vaudrait mieux éviter que les enfants de moins de deux ans se rendent sur le Jungfrauoch. Le secouriste espère qu'à l'avenir, ces mesures permettront d'éviter à une grande partie des visiteurs du Jungfrauoch de souffrir des symptômes du mal aigu des montagnes.

Contact: sandro.schmid@jungfrau.ch

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

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

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

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

Der Weg: Zum Abschalten, lang – einzigartig abwechslungsreich

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





WHITEOUT 30 | 45

- › **Extrem robust**
- › **Wasserdicht**
- › **Leicht**

Diese durchdachten, superleichten Alpinrucksäcke sind speziell für den anspruchsvollen Bergeinsatz sowie Expeditionen konzipiert und bilden die Spitze der EXPED Alpinrucksack-Linie, wenn es um minimalistisches Design und eine anwendungsorientierte Materialauswahl geht. In zwei Grössen erhältlich.



„Der Whiteout ist ein ausgereifter, extrem stabiler und robuster sowie wasserdichter Allround-Rucksack für viele Jahre Einsatz.“





Pack den Sommer

Wir rüsten dich aus.



Alles für deine Sommertouren
auf baechli-bergsport.ch



B'ACHLI
BERGSPORT



ICAR MedCom Spring Meeting 2025

Mit Freude grenzüberschreitend ausbilden und retten

Unter der Federführung der Deutschen Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin BExMed und der Bergwacht Bayern fand das diesjährige Frühjahrstreffen der medizinischen Kommission der Internationalen Kommission für Alpines Rettungswesen (ICAR MedCom) im Allgäu/Deutschland vom 7. – 11. Mai 2025 statt.

Text und Fotos: Corinna Schön

37 MedCom-Mitglieder aus 12 Ländern von 5 Kontinenten – davon 3 von unterschiedlichen Organisationen aus der Schweiz – kamen zuerst nach Bad Tölz. Hier wurde im Zentrum für Sicherheit und Ausbildung ZSA der Bergwacht unter fachkundiger Leitung von Bergwacht-Mitarbeitern in kleinen Gruppen ein ganztägiges Simulationstraining mit jeweils 4 Szenarien durchgeführt.

Die Simulationsanlage, die aktuell baulich erweitert wird, dient ehren- und hauptamtlichen Kräften der Bergwacht, der Luft- und Wasserrettung, der Feuerwehr und der Polizei zur Ausbildung und zum Training verschiedenster

Einsatzaufgaben. Das Zentrum steht nationalen und internationalen Organisationen offen und fördert, neben der interdisziplinären Zusammenarbeit sowie dem Risiko- und Krisenmanagement aller Akteure, den bestmöglichen Schutz der Bevölkerung und die Sicherheit der Einsatzkräfte.

Die Trainingsanlage umfasst verschiedenste Szenarien: Immer mit der Möglichkeit, einen Hubschrauber-Simulator einzusetzen, können Ereignisse am Fels, in einem Klettersteig, einer Seilbahn, im Baum, im Wasser und sogar Höhlen-Rettungen trainiert werden. Zudem existiert ein Bergwetterraum, in dem unter verschärften Bedingungen (Kälte, Dunkelheit, etc.) geübt werden kann.

An Tag 2 ging es dann weiter zum Spitzingsee. Bei quasi inexistenten Sicht, Kälte und zwischenzeitlichem Regen störte es nicht, den Tag mit Kommissionsarbeit und einem halbtägigen «Science Meet & Greet» zu verbringen.

vreneli
DAS SKIFELL NEU ERFUNDEN

ISPO Award 2023 Winner

- Patenterte Produktion
- 50% weniger CO₂
- 15% leichter
- Top Gleiten & Steigen

Produziert im Glarnerland - Inspiriert von der Sage des Vreneliggärtli
Erhältlich im Sportfachhandel oder unter [colltex.ch](https://www.colltex.ch)

colltex
SWISS SKI SKINS



Während am Morgen der aktuelle Stand zur Ausarbeitung verschiedener ICAR-Empfehlungen präsentiert wurde (z. B. POCUS in der Bergrettung, medizinische Kompetenzen von Laienrettern), war der Nachmittag gefüllt mit interessanten Vorträgen lokaler Kollegen. So regten beispielsweise Studien zur Effektivität verschiedener Körperpositionen bei der Herzdruckmassage auf einem Akia (Wannenschlitten) über biomechanische Messungen an der Halswirbelsäule im Hinblick auf die Effektivität der Immobilisation beim Transport im schwierigen Gelände oder zur präklinischen Reposition von Schulterluxationen zu lebhaften Diskussionen an.

Am letzten Tag stand der Social day auf dem Programm, an dem sich glücklicherweise dann die Sonne auch wieder blicken liess. Je nach Fitness, Lust und Laune konnte aus verschiedenen Wanderungen rund um den Spitzingsee ausgewählt werden. Und wie es sich für einen gelungenen Tag am Berg gehört, gab es im Anschluss noch leckeren Kuchen.

Dank an die Organisatoren für dieses perfekte Event!



Simulationsanlage des ZSA in Bad Tölz



Rettung einer abgestürzten Person im steilen Gelände



Szenario im Bergwetterraum:
Eine bewusstlose, unterkühlte Person in einem Klettersteig



Medizinische Versorgung eines verunfallten Kindes

T+
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



POWERED BY NATURE
CRAFTED FOR YOU

TISSOT PRC 100 SOLAR



Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
18. – 23. August 2025	Refresher-Kurs Sommer, Furkagebiet		www.sggm-ssmm.ch
31. Aug – 5. Sept. 2025	Höhenmedizinkurs, Diavolezza	ausgebucht!	
13. – 19. September 2025	Sommerkurs, Sustenpass	ausgebucht!	
13. – 19. September 2025	Course de base été, Champex Lac	ausgebucht!	
9. – 11.1. /12. – 14.1.2026	Freeridekurs – Medizinische Notfälle im Gelände, Disentis		www.sggm-ssmm.ch
24./25. Januar 2026	Lawinenkurs, Schwarzwaldalp		www.sggm-ssmm.ch
28. Feb. – 6. März 2026	Cours de base de médecine de montagne Module hiver La Fouly	ausgebucht!	



since 1904
Schweizerhof
LENZERHEIDE

Das Hotel im Herzen der Lenzerheide

Wir freuen uns täglich aufs Neue, unsere Gäste zu empfangen und mit viel Herzblut zu verwöhnen. Dabei liegt unser Fokus auf Kulinarik, Design, Kultur und Nachhaltigkeit und auf unserer einzigartigen Wellness-Oase mit einem der schönsten Hamam im Alpenraum.

Gastfreundschaft pur bei uns im Schweizerhof.

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. 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 19.00 für deinen Touren-Rucksack.

Codewort (bei Bestellung angeben):

SGGM-Angebot. Gültig bis Ende 2025.

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



puralpina

LOWA

simply more...

BEREIT
FÜR DEN
NÄCHSTEN
SCHRITT?



MADDOX

PRO GTX MID



www.lowa.ch

