

FORUM ALPINUM

SGGM | SSMM

03-2020



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

Unterwegs mit dem SAC-Expeditionsteam:

Seite 5

■ Als SGGM-Ärztin in Kirgistan

Interview mit dem Chefarzt:

Seite 9

■ Die Rega in Zeiten der Corona-Pandemie

Erfahrungsbericht vom Island Peak (Nepal):

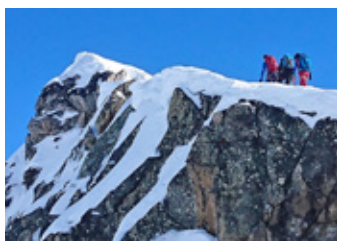
Seite 13

■ Erfrierungen kommen oft unbemerkt

Winterkurs in La Fouly:

Seite 19

■ Ausbildung verbindet die Menschen nachhaltig



Inhalt

- 03 **Corinna Schön** | Editorial
- 05 **Mirjam Grimm** | Als Expeditionsärztin in Kirgistan
- 07 **SGGM** | Ausschreibung: Expeditionsarzt/Expeditionsärztin gesucht!
- 09 **Tommy Dätwyler** | Die Rega in Corona-Zeiten – Interview mit dem Chefarzt
- 13 **Dominik Geibel** | Erfrierungen in grosser Höhe – ein Fallbeispiel
- 19 **Aurelie Séguin** | Winter-Basiskurs in La Fouly
- 21 **Pinnwand** | Nachrichten
- 23 **Agenda** | Wichtige Daten

T+TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



Titelbild: «Social Distancing» kein Problem: Am abgelegenen Mount Asgard im Auyuittuq-Nationalpark auf Baffin Island, Nunavut, Kanada (im Sommer 1975)
Foto: Archiv HP. Duttler

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 04 – 2020

Mitte August 2020

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

26, Nr. 3, Juli 2020



SGGM | SSMM

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



**Liebe SGGM-Mitglieder,
liebe Leserinnen
und Leser**

Eigentlich möchte ich das Thema COVID-19 für dieses Editorial bewusst umgehen, aber es scheint unmöglich! Die Corona-



Pandemie hatte mich in den letzten Monaten fest im Griff und bestimmt das Leben trotz aller Lockerungen weiterhin. Alles, was mir in den Sinn kommt, läuft auf einen Bezug zur Pandemie hinaus. Dann halt...

Wie ist es euch in den letzten Monaten ergangen? Vielleicht erkrankte der ein oder andere selbst, man möchte als Risikopatient keinesfalls angesteckt werden, einzelne konnten Infizierte nicht retten oder kennen jemanden, der an oder mit COVID-19 gestorben ist. Tommy Dätwyler schrieb im letzten Editorial: Viele erleben – auf die eine oder andere Art – belastende Grenzerfahrungen. So auch ich. Nicht aus Angst vor der Infektion, aber berufsbedingt durch Überbelastung, Stress und eine Portion Hilflosigkeit musste ich mich von einer Seite kennenlernen, die ich nicht kannte. Erfahrungsgemäss braucht es viel, bis bei mir das Fass zum Überlaufen kommt – Corona hat es geschafft. Anstatt zu schlucken und mich zurückzuziehen, konnte auch ich plötzlich unangenehm laut werden und liess mir nicht mehr alles gefallen.

Dies ist nur ein Beispiel von Verhaltensänderungen in Grenzsituationen. Wir kennen solche Reaktionen auch von Bergtouren. Wenn Angst aufkommt, weil man sich beim Abstieg in einer heiklen Passage befindet und jeder Fehltritt übel enden würde oder weil der letzte Bohrhaken weit unter einem und der nächste noch viel zu weit weg ist. Während der eine ungewohnt ruhig wird, fangen andere an zu zicken oder zu schimpfen. Dies sind die mir bekannten Reaktionen – zuletzt erlebt am Wochenende. Die nur mässig gute Beschreibung zum Abstieg einer MSL-Route führte in Kombination mit unangenehmen Gehgelände auf dem letzten Stück bei meinem Kletterpartner zu angstgeprägtem Kopfkino und lautem Gebummel, noch bevor wir überhaupt am Gipfel angekommen waren. Wie geht man damit um? Von Vorteil ist sicherlich, wenn man offen über seine Angst spricht oder man seinen Partner gut kennt, solche Verhaltensänderungen einzuordnen weiss und sich dadurch nicht stressen lässt. Manchmal leichter gesagt als getan, aber notwendig, um einen klaren Kopf zu bewahren. Um sinnvolle Entscheidungen zu treffen, braucht es den nämlich – mindestens von einem und das nicht nur am Berg.

In diesem Sinne wünsche ich allen einen tollen Sommer mit vielen hoffentlich stressfreien und möglichst einsamen Touren, damit das Social Distancing auch problemlos eingehalten werden kann ;-)

**Herzlich
Corinna Schön
Präsidentin SGGM**

Cher membre de la SSMM, chère lectrice et cher lecteur

J'aurai voulu éviter le sujet COVID-19 pour cet éditorial, mais cela semble impossible. La pandémie a dicté le rythme ces derniers mois et continue à influencer notre vie de façon considérable malgré les mesures de déconfinement. Tout ce qui me vient à l'esprit est de près ou de loin lié à la pandémie. C'est ainsi...

Comment avez vous vécu ces derniers mois? Peut-être que l'un d'entre vous a été personnellement touché, peut être que certains n'ont pas pu sauver leurs patients ou connaissent des personnes qui sont décédées à cause du ou avec le COVID-19; en tant que personne à risque la dernière chose que l'on souhaitait était d'attraper le virus.

Tommy Dätwyler a écrit dans le dernier éditorial: beaucoup vivent – d'une façon ou d'une autre – des expériences stressantes. C'est également le cas pour moi. Ce n'était pas à cause de la crainte de contracter l'infection mais en lien avec ma profession. Durant cette phase de surcharge et de stress couplé à une certaine impuissance, j'ai découvert une façade de ma personnalité que je ne connaissais pas auparavant. L'expérience a montré qu'il faut beaucoup chez moi pour faire déborder le vase mais le coronavirus a réussi. Plutôt que de respirer un grand coup et de me retirer, je commençais à élever désagréablement la voix et ne laissais plus rien passer.

Ceci n'est qu'un exemple de changement de comportement dans des situations qui touchent à nos limites. Nous rencontrons ces réactions aussi à l'occasion de tours en montagne. Par exemple quand la peur émerge lorsqu'à la descente on se retrouve dans un passage délicat où chaque faux pas pourrait avoir une issue dramatique ou lorsque le prochain piton paraît beaucoup trop loin. Certains sont d'un coup inhabituellement calmes et d'autres commencent à rouspéter et jurer. Ce sont des réactions typiques que j'ai également vécu le weekend dernier. La description moyenne de la descente d'une longue voie en combinaison à un terrain plutôt désagréable sur la fin a provoqué chez mon partenaire de grimpe des scénarios angoissants et des grognements bruyants avant même que nous ayons atteint le sommet. Comment réagir? C'est sûrement un avantage de parler ouvertement de ses angoisses et de bien connaître son partenaire afin de savoir interpréter ce changement de comportement et ne pas laisser leur stress nous gagner.

C'est plus facilement à dire qu'à faire mais crucial pour garder l'esprit clair. Pour prendre des décisions judicieuses il faut garder son sang froid et ce pas seulement en montagne.

Ainsi je souhaite à tous un bel été avec plein de tours en montagne sans stress et en solitude afin que le Social Distancing soit respecté au mieux.

**Cordialement
Corinna Schön
Présidente SSMM**



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

HIMALAYA TOURS



Bilder zum Träumen...



...und Infos zum Reisen

Vieles wurde in den letzten Monaten eingeschränkt, aber die Träume blieben frei. Wir haben nicht nur vom Himalaya geträumt, sondern auch in unserer Bildersammlung gewühlt und die eindrucklichsten Bilder von über sieben Jahren Aufenthalt im Himalaya ausgewählt. Diese findest du auf unserem Instagram Account [himalaya_tours](#).

Wir erhalten momentan viele Anfragen zur Corona- und Reisesituation im Himalaya. Dank unseren guten Kontakten vor Ort haben wir immer die neusten News aus erster Hand. Diese finden sich täglich aktualisiert auf unserer Website, zusammen mit weiteren Infos zu Reisen im Himalaya. So lässt es sich abschätzen, ab wann Reisen in welchen Regionen wieder möglich und vor allem sinnvoll und sicher sind.

Bildband zu verschenken...



...und gleichzeitig helfen

Viele Gebiete im Himalaya weisen zwar nur wenige oder gar keine Corona-Fälle auf, aber trotzdem sind die Einheimischen von der Corona-Krise stark betroffen. In vielen Regionen gibt es neben dem Tourismus kaum Verdienstmöglichkeiten. Der Tourismus im Himalaya steht wegen der Krise schon seit längerem still und viele Leute sind arbeitslos und ohne Einkommen.

Seit der Gründung von Himalaya Tours war es uns immer ein wichtiges Anliegen, die Einheimischen im Himalaya zu unterstützen und dies machen wir auch in der jetzigen Situation. So verschenken wir unseren Bildband mit den schönsten Bildern aus dem Himalaya. Warum dies den Einheimischen hilft, erfährst du auf unserer Website.

Platypus-Beutel zu gewinnen...



...und nie mehr kalte Füße

Welcher Himalaya-Reisende kennt das nicht? Ein Tag voller Eindrücke, Emotionen und «Wetter sei Dank» mit phantastischem Bergpanorama. Nach einer spannenden, aber anstrengenden Trekkingetappe ist man mit sich und der Welt so richtig zufrieden, kuschelt sich in den dicken Schlafsack und freut sich auf die wohlverdiente Nachtruhe...
...wenn nur die kalten Füße nicht wären.

So schenken wir allen TeilnehmerInnen unserer Trekkingreisen einen praktischen und superleichten (40 gr) Platypus-Beutel, welchen wir als Trinkbeutel während des Tages und als Bettflasche in der Nacht gebrauchen können. Wir sind so begeistert von diesem Teil, dass wir 10 Stück verlosen. Wettbewerbsteilnahme auf unserer Website.



Als Expeditionsmedizinerin in Kirgistan – ein Erlebnisbericht

Jeder Tag hat seine eigenen Sorgen ...

Eigentlich gibt es von 4 Wochen Expedition mit dem ersten Frauenexpeditionsteam des schweizerischen Alpenclubs SAC in Kirgistan nicht viel mehr zu erzählen als ... alle 14 Expeditionsteilnehmerinnen haben irgendwie überlebt. Und was mir bleibt ist ein positives Feedback, sowie die Erleichterung, dass man doch nochmal davongekommen ist.

Aber das Abenteuer besteht aus Vorbereitungen... Hier gäbe es viel zu

berichten: Von verpassten Zügen zu wichtigen Sitzungen, von Expeditionsteilnehmerinnen mit Verletzungspech, von Ausfällen im Training, von Zweifel, Verzweiflung, Bangen, Hoffen, und dem nagenden Selbstzweifel. Es gäbe auch viel zu schreiben über Teamleistungen, Teambuilding, über unbeantwortete Mails ins kirgisischen Niemandsland, vorsichtigem

Fortsetzung Seite 6



Mirjam Grimm

Gipfelfoto/Foto: Kratzberg



yr. Nach zweieinhalb Jahren Ausbildung im klassischen Bergsteigen sind im letzten Herbst sechs junge Schweizer Bergsteigerinnen als SAC-Expeditionsteams für ihre Abschlussexpedition nach Kirgistan gereist. Mit dabei: Die Engadiner Ärztin Mirjam Grimm. Sie hat die Nachwuchs-Bergsteigerinnen im Auftrag der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin SGGM auf ihrer grossen Abschlusstour als Expeditionsärztin betreut. Im südwestlich gelegenen Pamirgebirge haben die Nachwuchs-Bergsteigerinnen drei Fünftausender bestiegen und eine neue Kletterroute im Schwierigkeitsgrad 6c eröffnet.

In die Gefühlswelt der Pioniere der Alpen eintauchen, aufbrechen ins Unbekannte, eigene Grenzen übertreffen. So lautete das erklärte Ziel von Ramona Volken (Brig VS), Rahel Schönaier (Appenzell AI), Lydiane Vikol (Lignières NE), Lisa Pfalzgraf (Feuerthalen ZH), Florence Nikles (Marly FR) und Anne Flechsig (Baden AG). Zur Krönung ihrer zweieinhalbjährigen Ausbildung im klassischen

Bergsteigen suchten sich die sechs jungen Frauen zusammen mit Bergführerin Caroline George das Pamirgebirge im Südwesten Kirgistans für ihre Abschlussexpedition aus. Es ist die zweithöchste Bergkette der Erde und verglichen mit dem Himalaya touristisch noch kaum erschlossen.

Seit fünf Jahren begleitet das Schweizer Fernsehen SRF die SAC-Expeditionsteams bei ihrer dreijährigen Ausbildung und produziert darüber vielbeachtete Dokumentationsfilme. Die SGGM ihrerseits beteiligt sich seit Jahren mit fachkundiger Unterstützung an den Ausbildungsanstrengungen des Alpenclubs SAC und stellt den Teams bei der bereits traditionellen Abschlussexpedition einen Expeditionsarzt (beim Männerteam) und eine Expeditionsärztin (beim Frauenteam) zur Seite.

SRF-Doku: www.srf.ch – Stichwort «Das Expeditionsteam»



Regeneration im Basecamp

Kontaktknüpfen nach Zentralasien über Landesgrenzen und Sprachgrenzen hinweg, über schwierige Telefonate mit dem eidgenössischen Departement für auswärtige Angelegenheiten und der kirgisischen Botschaft, über unzählige Gespräche mit Medizinern über eigene Erfahrungen, tagelangem Wälzen von Materiallisten, vielen schlaflosen Nächten mit Gedanken an Gepäckoptimierung sowie den Transport von Opiaten, über Diskussionen bezüglich der Mitnahme von Sauerstoff, über Memos zur Dosierung von Medikamenten welche ich nicht täglich anwende (eben Opiate) sowie der ergotherapeutischen Versorgung von Ringbandverletzungen, über monatelangem Ringen um die Durchimmunisierung der Gruppe, über

«Und immer wieder Gedanken zum Selbstverständnis, als Frauenteam auf Expedition zu gehen.»



Mit Bauchschmerzen ins Tal der tausend Steinböcke



Granitwände zum Träumen

grosse Files auf der Festplatte mit langen Listen, über Diskussionen zu Sponsoring, Verantwortung, Notfallkonzepten. Und immer wieder über Gedanken zum Selbstverständnis, als Frauenteam auf Expedition zu gehen. Und es geht um die Enttäuschung, zu wenig Biss bei der Beschaffung eines Satellitentelephons gehabt zu haben.

Aber dann erfolgt am 7. September – ich bin noch überhaupt nicht parat – die Abreise in ein fernes Land. Was nun

folgt sind eigentlich nur noch einige Wochen der Leere, des Realitätsverlustes. Es ist der Transfer in eine Zeit der Zeitlosigkeit, des Seins in einer erträumten Gegenwart, welche sich nun doch völlig anders zeigt, als man es sich im Kopf auszumalen versucht hat. Heute schaue ich mir Filmaufnahmen an, lese Tagebucheinträge.

- Mirjam vermisst dringend: warme Socken und Familie/Freunde
- DieExpeditionsgruppevermisstdringend:Waterpurifying tablets «Micropur forte» (unless otherwise discussed earlier) Oral rehydration Solution, individual hydrating lip-stick, more Ibuprofen.
- Chirurgische Fälle: Subunguale Blutung Grosszehe links, Blasen, Rissquetschwunde Schläfe rechts nach Trauma mit Eispickel, Schwellung und Schmerzen OSG rechts a.e. LFTA nach Distorsion, Abrasio corneae Auge links nach Funkenflug, diverse schwierig zu deutende Beschwerden der kirgisischen Köche und Träger.
- Internistische Probleme: Lumbalgien, Insomnien, Bauchkrämpfe, milde Formen der akuten Bergkrankheit, Brechdurchfall a.e. viral.

Die Fotos haben andere geschossen, da mir – selber überfordert mit der Rolle, welche ich inne habe – ganz untergeht, dass ich auch dokumentieren sollte. Die Tagebucheinträge sind kurz, da vergessen gegangen ist, dass man eigentlich Tagebuch schreiben wollte. Desinfektionsspender morgen im Wanderschuh verstauen, schon schlimm genug, dass die Hälfte durch unsachgemässen Transport ausgelaufen ist!

Am 3. Oktober werden wir von einem Transporter zurück in bewohnte Gegenden geschaukelt, danach wird noch in Osh gefeiert und getanzt, wie ich es 32 Jahre zuvor noch selten habe.



Bei der Festlegung der alpinistischen Ziele hört die Ärztin (rechts) mit

Was danach kommt, ist der so schwierige Prozess, wieder im Alltag anzukommen. Der Traum ist vorbei, die Arbeit erledigt. Was nun?

Es braucht neue Ziele, um wieder auf die Beine zu kommen, neue Herausforderungen um die Seele, welche im Tal der tausend Steinböcke in Kirgistan zurückgeblieben ist, wieder zu «büscheln». Ich lerne nun erst nach und nach, was ich alles von Kirgistan mitgenommen habe. Ich erinnere mich plötzlich im Coop, dass Couscous und Rapsöl zwar wertvolle Expeditionsgüter wären, aber in Osh unter keinen Umständen auffindbar waren. Und ich denke daran, wie viel ich manchmal für ein kleines Stück Seife gegeben hätte.

Klar; es ist für mich nun legendär, dass wir aufgrund einer zerrissenen Zeltwand plötzlich nachts während 6 Stunden im Dunkeln den Weg durch einen Gletscher finden mussten, dass gestandene Bergführer mit aufgerissenen Augen über die Begegnung mit einem Wolf berichteten, dass politische Instabilitäten mit Schiessereien an der usbekisch-kirgisischen Grenze Unsicherheiten auslösten. Ich fühle auch heute noch die kalte Zeltwand auf der Wange, welche sich mir der Wind ins Gesicht drückt, während ich um den Verbleib des medizinischen Equipments fürchte, überzeugt, dass es nun im Sturm gerade wegfliegt.

Trotzdem bleibt sonst wenig aus den vier Wochen jenseits der Zivilisation übrig, es gibt keine Heldentaten, die nun besungen werden können, keine neuen Behandlungsmethoden für Knieschmerzen nach langem Laufen, keine besonderen Geschichten über Mut. Was bleibt ist möglicherweise der Austausch mit anderen Bergvölkern, das Verständnis für die doch – irgendwie – ähnliche Kultur. Und der grosse Dank an die SGGM, welche eine solch spezielle Erfahrung erst möglich gemacht hat.

Text: Mirjam Grimm, SGGM-Expeditionsärztin

Kontakt: grimmimirjam@gmx.ch

Fotos: SAC-Expedition



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

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



Wir suchen:

Expeditionsärztin/-arzt für die medizinische Betreuung der SAC-Expeditionsteams 2022

Die SGGM als Fachpartner Medizin des Schweizer Alpen Club SAC sucht für die Expeditionen 2022 (Festlegung Termine 1. Hälfte 2021) jeweils für das Damen- und Herren-Team eine Ärztin oder einen Arzt.

Anforderungsprofil:

- Mitglied SGGM und SAC
- solide medizinische Ausbildung in der Schweiz
- Titelträger DIMM, ideal auch Wilderness & Expedition Medicine
- Bereitschaft zur Durchführung medizinischer Ausbildung / Teilnahme an vorgängigen Ausbildungsmodulen der Teams
- bergsteigerische Erfahrung
- Französisch- und Englischkenntnisse
- Haftpflichtversicherung
- Vortrag für die SGGM (Kurse oder Fortbildungstag) und Beitrag fürs Forum Alpinum im Anschluss.

Die SGGM übernimmt pro Person CHF 3500 (für Reisekosten, Spesen, etc.).

Aussagekräftige Bewerbungen (mit Nachweis der Mitgliedschaften, alpinistischem und medizinischem CV, Motivationsschreiben) bitte bis **31.10.2020** per E-Mail senden an: praesident@sggm-ssmm.ch

Die Auswahl der Expeditionsärzte erfolgt durch den Vorstandsausschuss der SGGM zusammen mit dem SAC.



FÜR SCHMALE GRATE UND WEITE BLICKE

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

Die beste Beratung für deine Ausrüstung.

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

baechli-bergsport.ch

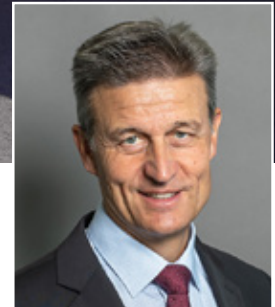


B'ACHLI
BERGSPORT



Die Corona-Pandemie beschäftigt auch die Rettungsflugwacht Rega

«Wir können von früheren Erfahrungen und Investitionen profitieren»



Rega-Chefarzt Roland Albrecht

Die Corona-Krise hat auch Auswirkungen auf die Arbeit der Rettungsflugwacht: So hat das in der ganzen Bevölkerung veränderte Freizeitverhalten in den letzten Monaten die Zahl der Primärrettungen mit Helikoptern reduziert. Gleichzeitig haben aber die Flugstunden mit den Ambulanzjets im In- und Ausland zugenommen. Bei der Verlegung von Covid-19-Patienten konnte und kann die Rega heute von früheren Erfahrungen bei der Ebola-Epidemie 2013/14 und von einer speziellen Transporteinheit für hochinfektiöse Patienten profitieren. Die weit-sichtig und mit viel Aufwand konstruierte Patienten-Isolationseinheit (PIU) ermöglicht es, Transporte von hochinfektiösen Patienten auch per Flugzeug für alle Beteiligten sicher durchzuführen. Rega-Chefarzt Roland Albrecht erklärt im Gespräch mit dem «Forum Alpinum», wie sich die Corona-Pandemie im ersten Halbjahr 2020 auf die Arbeit der Rettungsflugwacht ausgewirkt hat.

Interview: Tommy Dätwyler

Roland Albrecht, welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf die Einsatzfähigkeit der Rega?

Roland Albrecht: An unserer Aufgabe hat sich grundsätzlich nichts geändert: Natürlich stellt die Rega auch während der Corona-Pandemie mit ihren zwölf

Helikopterbasen die Luftrettung in allen anderen Bereichen zu Gunsten der ganzen Bevölkerung sicher. Einfluss auf unsere Einsatzfähigkeit hatte das veränderte Freizeitverhalten der Bevölkerung: Seit der Bundesrat Mitte März die Massnahmen gegen das Coronavirus verschärfte, verzeichnet die Rega durch das eingeschränkte und veränderte Freizeitverhalten einen Rückgang der Einsatzzahlen bei den sogenannten Primäreinsätzen nach Unfällen.

Im Gegensatz dazu lässt sich seither bei den Flugstunden mit den Ambulanzjets ein Anstieg feststellen. Wir führen dies unter anderem darauf zurück, dass wir aufgrund der aktuellen Situation im Vergleich zum Vorjahr weiter entfernte Destinationen angefliegen haben und allgemein weniger Repatriierungen mit Linienflugzeugen organisieren können, weil die Fluggesellschaften ihren Flugbetrieb stark reduziert haben.

In welchem Umfang hat die Rega bisher Aufgaben bei der Bewältigung der Corona-Krise übernehmen können?

Zwischen dem 14. März und Ende Mai hat die Rega 140 Covid-19-Patienten geflogen, davon 110 an Bord der Re-

ga-Helikopter sowie 30 an Bord der drei Ambulanzjets.

Die meisten Helikoptereinsätze waren sogenannte Sekundärtransporte, also Verlegungsflüge von einem Spital in ein anderes. Bei genügend Kapazitäten halfen die Rega-Crews auch in Nachbarländern aus: Unter anderem flogen sie mehrere französische Covid-19-Patienten aus dem Elsass in deutsche Spitäler und Schweizer Spitäler oder verlegten Patienten innerhalb Deutschlands. Die Jet-Crews transportierten zudem mehrere Covid-19-Patienten aus Norditalien nach Deutschland.

Die Rega hilft aber auch dem Bund und den Kantonen in verschiedenen Bereichen. So haben wir zum Beispiel den Krisenstab des Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten (EDA) bei der Koordination der bisher grössten Rückholaktion von Schweizer Bürgerinnen und Bürgern unterstützt und unsere Erfahrung einbringen können.

Fortsetzung Seite 11

TISSOT SUPERSPORT CHRONO.
A ROBUST AND SPORTY CHRONOGRAPH
WITH A 45.5MM CASE.



T + TISSOT

#ThisIsYourTime

TISSOTWATCHES.COM
TISSOT. INNOVATORS BY TRADITION



Hat die Rega bei den Transporten von hochinfektiösen Covid-19-Patienten von den bereits vor Jahren im Zusammenhang mit der Ebola-Krise geleisteten Anstrengungen, Entwicklungen und dem so gesammelten Erfahrungsschatz profitieren können?

Der Transport von hochinfektiösen Patienten gehört zum normalen Einsatzspektrum der Rega. Bei allen unseren Einsätzen profitieren wir immer wieder von der 65-jährigen Erfahrung der Rega in der präklinischen Medizin, bei der Repatriierung von Patienten und entsprechend auch beim Transport von hochinfektiösen Patienten.

Im Jahr 2015 haben wir vor dem Hintergrund der im Jahr 2013 in mehreren Ländern Westafrikas ausgebrochenen Ebola-Epidemie eine sogenannte Patienten-Isolationseinheit (PIU) für luftgestützte Transporte hochinfektiöser Patienten entwickelt. Seit ihrer Entwicklung kommt die PIU regelmässig zum Einsatz, zum Beispiel auch bei Transporten von Patienten mit offener Tuberkulose. Aktuell setzen wir sie vor allem beim Transport von Covid-19-Patienten in unseren drei Ambulanzjets ein.

Wie schützt die vor rund sechs Jahren entwickelte und unterdessen bewährte Transporteinheit das medizinische Personal und Piloten bei einem Flug mit einem hochinfektiösen Patienten konkret?

Die Isolation muss während des gesamten Transports – also von Spitalbett zu Spitalbett und damit auch während dem ganzen Flug – gewährleistet sein. Wir arbeiten deshalb nach dem Prinzip der «closed isolation», bei welcher sich der Patient am Ausgangsort in die PIU begibt und dies erst im Zielspital wieder verlässt. Sobald der Patient in der PIU ist und diese verschlossen und desinfiziert wurde, kann sich die Crew ohne Schutzanzüge bewegen. Die Gefahr einer Kontamination ist für alle involvierten Personen gebannt. Damit dieses Konzept in jedem Fall taugt, kann es sowohl im Rega-Jet als auch in den Helikoptern und Ambulanzen eingesetzt werden. Es ist auch mit allen gängigen Roll- und Bahren-Systemen der Ambulanzdienste und Spitäler kompatibel.

Die Isolationseinheit und das entsprechende Transportkonzept erlauben es, Patienten mit bekannten oder auch unklaren Infektionskrankheiten mit minimalem Personal-

aufwand mit unseren Jets- und Helikoptern sicher zu transportieren. Im Transportkonzept werden unter anderem die genauen Abläufe festgelegt, also beispielsweise wie und wo der Patient in die PIU umgelagert wird, wie sich die Crew dabei zu verhalten hat, welche Schutzkleidung sie trägt und wie danach damit zu verfahren ist. Mit Blick auf eine weitere Zunahme von Transporten infektiöser Patienten hat die Rega konkrete Weisungen für ihre Jet- und Helikopter-Crews erstellt und die Crew-Mitglieder regelmässig und wiederholt spezifisch geschult und trainiert. Das ist nötig, weil diese Arbeit grosse Konzentration erfordert. Es versteht sich von selbst, dass die Isolation während des gesamten Transports, also nicht nur während des Fluges, gewährleistet sein muss.

Was, wenn trotz Training und Sicherheitskonzept einmal etwas schief gehen würde?

Genau hier liegt eben der Vorteil der «closed isolation». Der Patient wird auf dem Flugfeld, ausserhalb des Jets, in die PIU gebracht. Falls trotz allen Vorsichtsmassnahmen bei diesem Vorgang etwas schief geht, so geschieht dies ausserhalb des Flugzeuges und der Vorgang kann mit einer zweiten «Ersatz-PIU» gefahrlos wiederholt werden.

Wie unterscheiden sich Transporte von mit dem Corona-Virus-Infizierten mit jenen von Ebola-Patienten. Lassen sich die Transporte überhaupt vergleichen?

Das Konzept für den Transport von hochinfektiösen Patienten, welches wir nun für Covid-19-Patienten in den Rega-Jets anwenden, unterscheiden sich marginal. Es steht und fällt mit den umfassenden Sicherheitsgrundsätzen. Klar ist, wir profitieren zweifellos von den nach der Ebola-Krise gesammelten Erfahrungen.

Hat die Corona-Krise die psychische Belastung der Rega-Crews erhöht? Sind Rega-Mitarbeiter vermehrt auf Hilfe angewiesen?

Die Rega ist eine Blaulichtorganisation und ein professioneller Umgang mit teilweise auch belastenden Einsätzen gehört zu unseren normalen Aufgaben und wir haben die entsprechenden Prozesse in der Organisation etabliert. Unsere Mitarbeitenden verfügen über die entsprechenden Ausbildungen und auch in diesem Bereich schulen wir unsere Crews regelmässig. Ein wichtiger und etablierter Bestandteil unserer Kultur ist das Debriefing, das nach jedem Einsatz innerhalb der Crew stattfindet. Die Rega verfügt zudem über einen eigenen Sozial- und Betreuungsdienst, welcher seit Jahren fest in der Organisation verankert ist und dessen Angebot allen Mitarbeitenden offensteht.

Brauchten die Rega-Crews eine besondere Vorbereitung oder Weiterbildung, um in diesen doch sehr besonderen Zeiten ihre Arbeit verrichten zu können?

Wir schulen unsere Mitarbeitenden regelmässig. Der Transport von infektiösen Patienten gehört zum normalen Einsatzspektrum. Mit Blick auf die erwartete Zunahme solcher Transporte haben wir Ende Februar unsere Crews nochmals speziell für den Transport von Covid-19-Patienten geschult, wo notwendig die Abläufe angepasst und trainiert. Ebenso wurde wo nötig zusätzliches Material beschafft.



EXPED – EXPEDITION EQUIPMENT

EXPED

BLACK ICE 30|45|55

SUPERLEICHTER ALPIN-RUCKSACK

Der Black Ice ist ein minimalistischer und federleichter Rolltop-Rucksack, der den hohen Ansprüchen des modernen Alpinismus gerecht wird. Davon zeugen durchdachte Detaillösungen, ein cleanes Design und eine 100% wasserdichte Konstruktion. Die drei Rucksäcke bieten 30, 45 oder 55 l Volumen und begeistern mit einer direkten Lastübertragung dank schlank-kompakter Packsackform.



- wasserdicht
- extrem leicht
- minimalistisch

DAS **MAXIMALE** NATURERLEBNIS MIT **MINIMALEN** MITTELN | www.exped.com

Exped-Produkte sind im Berg- und Outdoor-Fachhandel erhältlich. Die grösste Auswahl findest du in folgenden Geschäften:

Bächli-Bergsport, **Lausanne**, Conthey, **Bern**, **Thun**, **Basel**, **Aarau**, **Kriens**, **Chur**, **Zürich**, **Volketswil**, **Präffikon SZ**, **St. Gallen**; Yosemite, **Lausanne**, **Vevey**, **Zermatt**; Le Globe-Trotter, **Genève**; Trango Sport, **Bulle**; Le Nomade, **Vevey**; Look Montagne, **Martigny**; Follomi Sports, **Sion**; Defi Montagne, **Peseux**; Primal Instinct, **Bettlach**; Berger Schuhe & Sport, **Konolfingen**; Bordonna Bergsport, **Solothurn**; Yana Cocha, **Baden**; Von Moos Sport + Hobby, **Luzern**; BergePUR, **Zug**; Trail and Outdoorshop, **Küssnacht a. Rigi**; Go Vertical, **Pontresina**; Ruedi Bergsport, **Zürich**; Scandinavian Outdoor Shop, **Bachenbülach**, Aventura-Travel, **Uster**.



Höhenkrankheit und Zehenerfrierungen im Khumbu – ein Case Report

In grosser Höhe: Vorerkrankungen nicht unterschätzen

Der Entlebucher Arzt Dominik Geibel hat im April 2019 als Expeditionsarzt in Nepal eine Trekkinggruppe durch das Khumbu-Tal begleitet. Von den sechs Frauen und 9 Männern des DAV Hochwald hatte die überwiegende Mehrheit keine Erfahrung in Höhen über 3000 Metern. Neben typischen höhenmedizinischen Problemen zogen sich zwei Teilnehmer bei der Besteigung des 6189 Meter hohen Island Peak Erfrierungen an Zehen zu. Die Umstände werden genauer analysiert, um Empfehlungen daraus abzuleiten. SGGM-Mitglied Dominik Geibel zeichnet die Geschehnisse nach.

Die Anreise von Kathmandu her verlief anfänglich problemlos. Bereits in Namche Bazar (3450m) entwickelte jedoch ein Teilnehmer Anzeichen der Höhenkrankheit (AMS). Er litt unter Erschöpfung, Appetitlosigkeit und unruhigem Schlaf. Zudem hatte er Halsschmerzen und Schluckbeschwerden. Er hustete vermehrt unproduktiv und konnte an der Akklimatisierungstour hinauf auf rund 3800 Meter nicht teilnehmen. Die Diagnose einer Höhenkrankheit mit Anzeichen einer Seitenstrang-Angina und grippalem Infekt wurde durch einen Arzt vor Ort bestätigt. Dem Patienten wurde empfohlen, nicht weiter aufzusteigen.

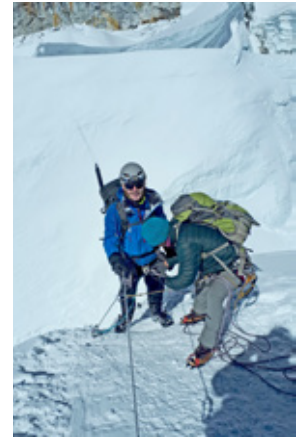
Lungenödem in Chkhung (4700m)

Im weiteren Verlauf des Trekkings – während der ersten Nacht auf einer Höhe von 4700 Meter – klagte eine Teilnehmerin über Kurzatmigkeit. Sie war tachypneisch und tachykard und litt zusätzlich unter trockenem Husten. Beim

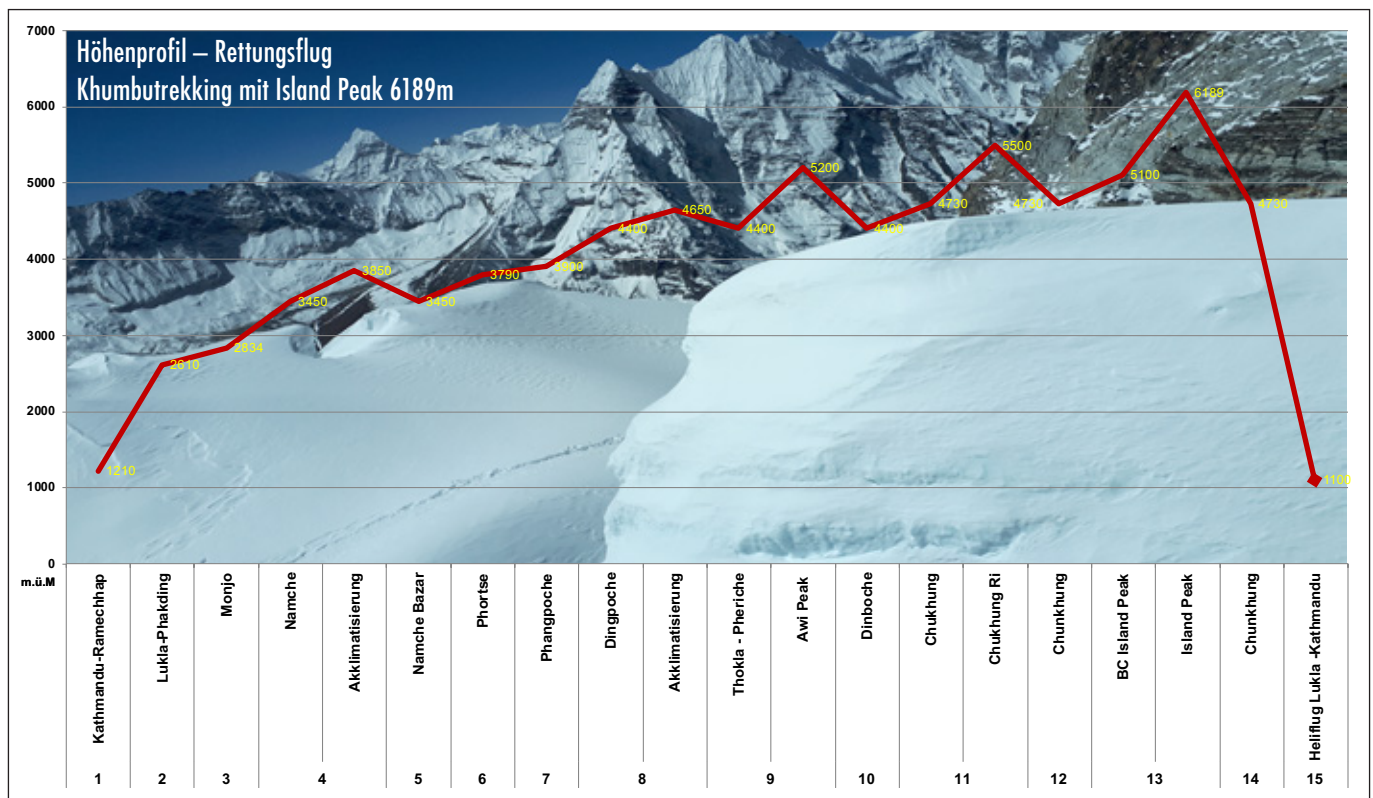
Atmen waren leichte Rasselgeräusche zu hören. Dank Nifedipin (20 mg) verbesserte sich ihr Zustand und sie konnte unter Begleitung nach Dingboche (4300m) absteigen. Dort erholte sie sich in den folgenden Tagen.

Zehenerfrierungen am Island Peak

Schwerer ins Gewicht gefallen sind die bei der Besteigung des Island Peak aufgetretenen Erfrierungen an Füssen und Händen. Der Island Peak gilt als relativ einfacher Sechstausender und wird daher von vielen auch unerfahrenen Bergsteigern angegangen. Unterschätzen sollte man den vielbegangenen Himalaya-Riesen aber trotzdem nicht. Als kleine Gruppe mit zwei Führern waren wir von Anfang an im Vorteil: Wir konnten – flexibel wie wir waren – grössere Gruppen mit teilweise über 10 Bergsteigern an den Schlüsselstellen überholen und kamen auch deshalb sehr zügig voran. Wir erreichten den Gipfel nach knapp 7 Stunden Aufstieg. Der Abstieg zum Base Camp verlief problemlos. Hier berichteten aber zwei Teilnehmer das erste Mal über kalte Füsse, sie zogen ihre Bergschuhe



Aufstieg zum Gipfel des Island Peak





Abseilübung – Vorbereitung für Island Peak

nicht aus, da wir noch weitere zwei Stunden nach Chukhung absteigen mussten.

Am Abend dann klagte einer der beiden über Gefühllosigkeit in beiden Vorfüssen. Ihm wurde von den Guides empfohlen, die Füsse in warmem Salzwasser zu baden. Der andere Patient mit Erfrierungserscheinungen

massierte seine Füsse vor dem Ofen. Beide erhielten umgehend Azetylsalicylsäure (Aspirin), es begannen sich bereits Erfrierungsblasen zu bilden. Die Füsse wurden für die Nacht steril verbunden. Eine Kontaktaufnahme mit unserem Hauptguide, der sich mit dem Rest der Gruppe in Dingboche befand, gelang schliesslich via Whats-

app. So konnten wir ihn über die Lage informieren.

Am Morgen dann wechselten wir die Verbände. Einige Blasen waren jetzt offen, die Grosszehen des einen jetzt livide, beide konnten kaum gehen. Sie erhielten Schmerzmittel. Ein Fortset-

Fortsetzung Seite 17



Erfrierungsblasen nach Wiedererwärmung



Behandlung im Ciwek Hospital



Nekrose nach 6 Monaten



Unfallanalyse

Bei einer retrospektiven Recherche über Erfrierungen bei Island Peak Besteigungen fand ich heraus, dass es wohl häufiger zu schweren Unterkühlungen und auch zu Erfrierungen v.a. der Füße und Hände kommt. Dies liegt zum einen an den klimatischen Bedingungen und zum anderen an der Wahl der Ausrüstung.

Die Wetterverhältnisse während unserer Besteigung würde ich als ideal bezeichnen. Klar sind die Temperaturen in dieser Höhen immer tief, jedoch herrschte perfektes Wetter, wenig Wind und am Tag Sonnenschein.

Darum beschäftigte mich die Frage, ob und welche Rolle die Ausrüstung dabei gespielt hat und welche Co-Faktoren allenfalls auch noch eine Rolle gespielt haben.

In verschiedenen Internetforen fand ich Chats, in denen über die Ein- oder Zweischuhlösung bei dieser Art Trekking mit «einfachem 6-Tausender Gipfel» diskutiert wird.



Bei uns waren beide Verletzten mit einem Bergschuh der Kat. B von Mammut unterwegs. Der Teilnehmer mit den gravierenden Zehenerfrierungen gab auf Nachfrage an, dass er in der Vergangenheit bereits wegen seinen «immer

kalten Fingern» abgeklärt wurde. Diagnose: Gefässverengung. Beschreibungen der Symptome lassen ein Art Raynaud-Syndrom vermuten. Dies wurde aber niemals genauer abgeklärt. Rückblickend hatte er ähnliche Symptome bereits im Base Camp, Tage vor der Besteigung des Island Peak. Während des Aufstiegs bemerkte er die Kälte dann kaum noch.

Allgemeine Erkenntnisse, höhenmedizinische Empfehlungen

Körperliche Fitness ist keine Garantie dafür, keine Höhenprobleme zu bekommen. Höhenkrankheit lässt sich nicht vorhersagen (Kai Schommer, Jg. 108, Heft 49, 2011) und tritt sogar bei sportlichen jüngeren Leuten deutlich häufiger auf, möglicherweise aufgrund der kürzeren Akklimatisation bei schnellerem Aufstieg. Vorerkrankungen sind unbedingt zu berücksichtigen und sollten ernst genommen werden. Unter allen Umständen ist beim Auftreten von Beschwerden von einem weiteren Aufstieg

abzuraten oder der sofortigen Abstieg anzutreten (Peter Bärtsch, 2018; 18(3)). Auch besteht ein Zusammenhang zwischen Erkältung und Höhenproblemen. Untersuchungen geben Hinweise darauf, dass bei Atemwegs-Infekten die Anfälligkeit gegenüber Höhen-Lungenödemen grösser ist. Bei bekannten Atemwegsinfektionen muss deshalb ein besonderes Augenmerk auf die Akklimatisation gelegt werden. Bei Anzeichen eines Höhenlungenödems (HAPE) erleichtert eine schräge bis aufrechte Schlafposition das Atmen. Das Medikament der Wahl ist Nifedipin (Adalat) 20mg alle 8 Stunden. Es senkt den Blutdruck im kleinen Kreislauf. Ist ein sofortiger Abstieg nicht möglich, empfiehlt sich eine Behandlung im Überdrucksack.

Eigene Erkenntnisse

Aus meiner persönlichen, höhenmedizinischen Sicht waren die Probleme AMS und HAPE gut diagnostizierbar und ihre Behandlung klar. Ich empfand es als Vorteil, bereits Vorerfahrungen mit grossen Höhen zu haben. Dadurch wusste ich, dass mein Körper nicht anfällig ist, und konnte auch in schwierigen Situationen die Teilnehmer adäquat beraten und behandeln. Das Wissen aus den höhenmedizinischen Kursen hat mir ebenso enorm geholfen. Die Rückmeldung der Teilnehmer lautete: «Wir waren froh einen Arzt an Bord zu haben, der sich in der Diagnostik und Behandlung von Höhenkrankheit auskennt, auch wenn er eigentlich in seiner Hauptbeschäftigung in einem ganz anderen Spezialgebiet, nämlich der Gynäkologie und Geburtshilfe tätig ist.» Erfrierungen hatte ich bis zu diesem Zeitpunkt so auch noch nie gesehen. Besonders eindrücklich und lehrreich war für mich die Dynamik, mit der sich die Erfrierungen, Blasen und Verletzungen weiterentwickelt haben. Ich bin mir sicher, dass die Wahl der Ausrüstung, sowie eine gewisse Erfahrung einen direkten Einfluss auf die Verhütung von Erfrierungs-Unfällen und Verletzungen haben. Ganz ausschliessen kann man diese Gefahr in grossen Höhen aber natürlich nicht. Aber eine genaue Anamneseerhebung bei vorbestehenden gesundheitlichen Problemen lohnt sich auf jeden Fall.

Dr. med. Dominik Geibel,
Gynäkologie und Geburtshilfe, LUKS Wollhusen



Engineered with

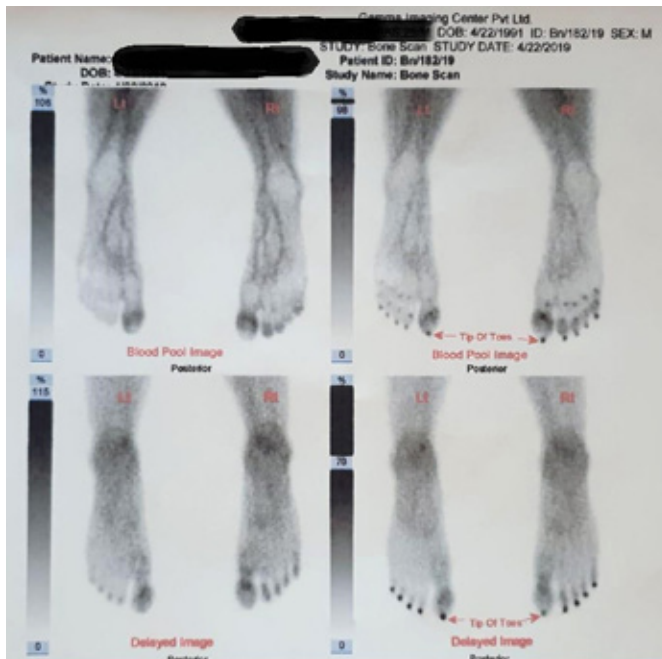


Willkommen in der Natur

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

NORRØNA 

norrøna.com



Perfusionszintigraphie der Füße

zen des Trekkings war undenkbar. Die nepalesischen Führer waren unsicher und zögerten eine Evakuierung per Helikopter einzuleiten. Für sie stand primär ein Abstieg mit Maultieren im Vordergrund. Wir bestanden jedoch auf die sofortige Rettung per Helikopter. Nachdem rasch alle Versicherungsfragen geklärt werden konnten und wir die Zahlung von 5000USD für den Heli per Kreditkarte zugesichert hatten, erfolgte die Luftrettung unverzüglich. Nach einer kurzen Zwischenlandung in Lukla, ging es weiter nach Kathmandu in das Ciwek Hospital. Nach eingehender gründlicher Abklärung und einem Knochenscan wurde für den schwerer Betroffenen eine Behandlung mit Iloprost etabliert.

Weiterer Trekkingverlauf

In den folgenden Tagen trekkte die Restgruppe zurück, weitere Vorkommnisse gab es keine. Das Mitgefühl beim Rest der Gruppe mit den Verletzten blieb nachhaltig spürbar, weshalb wir in ständigem Kontakt mit den Verletzten blieben. Glücklicherweise schlug bei ihnen die fünftägige

Goldene Regeln des Reisens in grossen Höhen

1. Symptome die in der Höhe auftreten, sind primär der Höhenkrankheit zuzuordnen, es sei denn es finden sich andere Ursachen.
2. Niemals weiter aufsteigen mit Symptomen der Höhenkrankheit.
3. Bei Verschlechterung oder schweren Symptomen ist sofort absteigen.
4. Niemals jemanden unbegleitet absteigen lassen.

Fakten über Höhenkrankheit

- Aufstiegsprofil: Über 3000m Schlafhöhe täglich maximal um 300m–500m erhöhen und alle 600–900m eine extra Nacht einlegen.
- Eine milde AMS tritt häufig (50%) bei Trekkern über 4000m auf.
- Zu rascher Aufstieg erhöht das Auftreten der Höhenkrankheit enorm.
- Jeder Mensch akklimatisiert sich individuell.
- Höhenkrankheit kann bereits ab 2000m auftreten, findet sich aber selten unter 2500m.
- Ein weiter Aufstieg ist möglich, wenn die Symptome durch adäquate Behandlung vollständig verschwunden sind.
- Im Zweifelsfall immer absteigen!

Behandlung mit Iloprost gut an. Schliesslich konnten alle gemeinsam die Heimreise antreten. Mittlerweile sind die Zehen bis auf leichte Sensibilitätsausfälle, wieder vollständig genesen. Die Genesung dauerte jedoch fast 9 Monate.

Dominik Geibel

Kontakt: dominikgeibel@yahoo.de

Literaturverzeichnis

Kai Schommer, P. B. (9. Dezember Jg. 108, Heft 49, 2011). Basiswissen für die höhenmedizinische Beratung. *Deutsches Ärzteblatt*, S. 1–8.

Peter Bärtsch, C. D. (2018; 18(3)). Bin ich anfällig für Höhenkrankheiten? PRIMARY AND HOSPITAL CARE - ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN, S. 45–50.

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 September 2020.

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



puralpina



**High Quality Wear
gemacht für dein
Outdoor-Erlebnis**

Bestes Outdoor-Equipment direkt vom Hersteller.

Finden Sie alle unsere Standorte unter **sherpaoutdoor.com**



It's our nature to be good.



Cours de médecine de montagne (hiver) à La Fouly

Une bulle d'air à La Fouly

Hypothermie, météorologie, spéléologie, secours avalanche, gelures, médecine en Antarctique, nutrition, antalgie, un spectre divers et varié de connaissances transmises par des intervenants venus partager leurs très riches expériences : tel fut, pendant deux jours de théorie, l'extraordinaire menu des 30 participants venus découvrir les particularités hivernales de la médecine de montagne.

Pour la pratique, les groupes se sont ensuite formés autour de 6 guides-sauveteurs avec lesquels l'enseignement s'est poursuivi, dans le magnifique Val Ferret, sur le terrain: sauvetage improvisé, technique de cordes, mouflages, auto-sauvetage, sans oublier la construction de bivouacs et le secours avalanche dans des conditions, pour certains groupes, presque réelles.

Cette semaine de quarantaine à la Fouly a pu se terminer pour chacun avec de jolies courses, entre Mont Dolent et région du Grand Saint Bernard en passant par Tête de Ferret, La Dotse et Chantonnet.

Merci à toutes et à tous, rendez-vous en juillet pour le cours d'expédition!

Text und Fotos: Aurélie Seguin

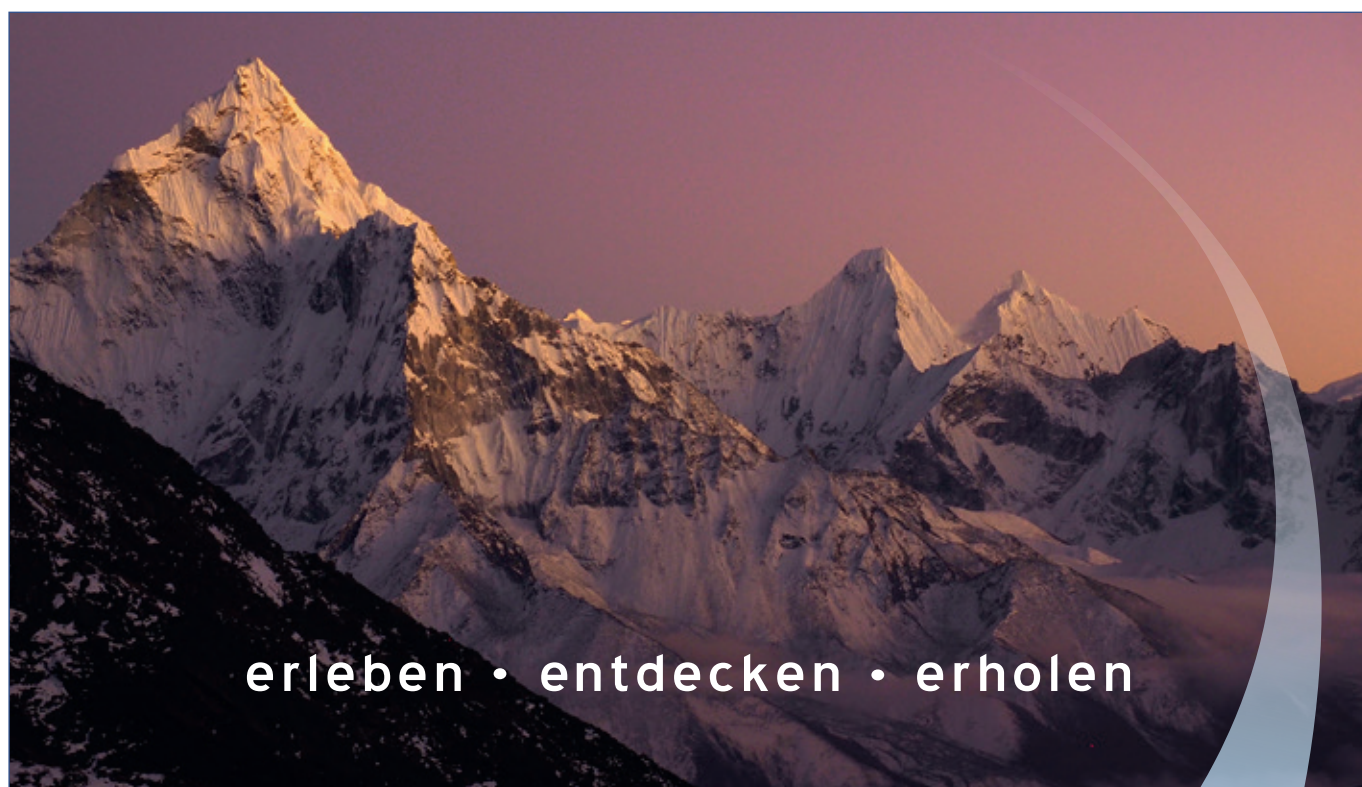
Gebirgsmedizin Winter-Basiskurs in La Fouly

Mehr als warme Luft im Theoriesaal

Hypothermie, Meteorologie, Speläologie, Lawinenrettung, Erfrierungen, All-round-Medizin in Antarktis, Ernährung, Schmerztherapie: Von den zahlreichen hochkarätigen Referenten wurde wahrlich in weites Wissensspektrum vermittelt. 30 interessierte und motivierte Teilnehmer schätzten die auch im Theorieteil realitätsnahe und spannende Ausbildung im französischen Winter-Gebirgsmedizinkurs.

Noch spannender gestaltete sich der zusammen mit sechs aktiven Bergrettern absolvierte Praxisteil: Als Übungsgelände diente das wunderbare Val Ferret. Damit konnten supponierte Rettungen, Seiltechnik, Flaschenzüge und Selbstrettung genauso realistisch beübt und trainiert werden wie der Bau von Biwaks und die Lawinenrettungen.

Vervollständigt wurde diese Quarantänewoche in La Fouly mit schönen Touren in traumhafter Umgebung. Die Region zwischen dem Mont Dolent, Tête de Ferret, La Dotse und Chantonnet hat bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, genauso wie der spannende Ausbildungskurs, sehr schöne Erinnerungen hinterlassen.



erleben • entdecken • erholen



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

genussvolle berg-reisen weltweit

berg  **welt**

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

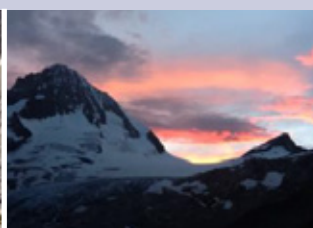
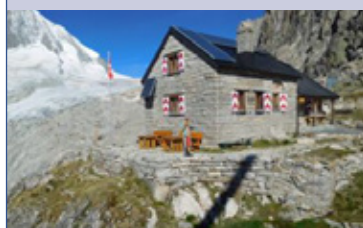
Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin ...

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

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

Der Weg: Zum Abschalten, lang – einzigartig abwechslungsreich

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



Buchtipp:

ALPENGLETSCHER – Eine Hommage an das «ewige Eis»



Die Gletscher haben den Alpen ein unverwechselbares Gesicht gegeben. Sie faszinieren durch ihre Schönheit und ihre Wirkung, aber sie schmelzen auch in rasantem Tempo dahin. Es ist eine Frage der (kurzen) Zeit, bis die grossen gleissenden Gletscherströme unter Ge-

steinsschutt ergraut und völlig verschwunden sind. Das kann niemanden kalt lassen – schon gar nicht, wenn man sein Leben derart mit dem alpinen Eis verbunden hat wie Bergfotograf Bernd Ritschel und Gletscherforscherin Andrea Fischer. Sie machen diesen Bildband zu beidem: einer wissenschaftlich fundierten Bestandsaufnahme, die trotzdem packend und leicht verständlich das Phänomen Gletscher zu umreissen versucht, und zugleich zu einer faszinierenden Bilder-Symphonie über die Grösse und Schönheit des nicht mehr Ewigen Eises im Hochgebirge – ehe es zu vergehen droht.

Aufwändig recherchierte Fotos aus den Ost- und Westalpen rücken geographische und glaziologische Besonderheiten ebenso ins Bild wie emotionale Momente. Die Textbeiträge widmen sich der Geschichte der Gletscher und der Dynamik der aktuellen Entwicklung, stellen Fragen nach ihrer Bedeutung für Leben und Wirtschaften im Alpenraum, nach dem, was kommt, wenn das Eis geht oder was den Menschen heute im hochalpinen Eis erwartet.

Ein Infoblock schliesslich empfiehlt 25 Plätze (Ausichtspunkte, Lehrpfade, Hütten), an denen auch Nicht-Bergsteiger Gletscher hautnah erleben können. Tyrolia Verlag – ISBN 978-3-7022-3846-9 (Fr. 42.80)

Pinnwand | Nachrichten



Spillmanns Original Berg-Beizli Führer 20/21 1279 Berg-Gaststätten neu getestet



Es ist bereits die 14. Ausgabe des Gourmet-Guide der Schweizer Alpen, und sie ist auf dem neuesten Stand. Passionierte Wanderer und Biker finden im Nachschlagewerk ein vielfältig relevantes Angebot an Alp- und Bergwirtschaften, Buvetten im Welschland, Bauernwirtschaften im Jura sowie Grotti im Tessin und Misox

vor. Es wird darin aufschlussreich nicht nur über Infrastruktur, Öffnungszeiten, Übernachtungs-Optionen und nächstliegende ÖV-Stationen informiert, vielmehr werden ebenso Wandervorschläge mit dabei einzurechnender Dauer sowie Standorte mit Koordinaten und Höhenmeterangaben abgegeben.

Spillmanns Berg-Beizli-Führer ist zudem der einzige «Guide», der die ganze Schweizer Bergwelt abdeckt. Alle darin aufgeführten Lokale müssen zudem an Wander- oder Höhenwegen, und NICHT an Touristenstrassen oder

Bergbahn-Stationen liegen. Selbstbedienungs-Betriebe wurden auch in der neuesten Ausgabe keine aufgenommen. Vielmehr werden bewährte Restaurants für ihre Gastlichkeit, deren Ambiance sowie das Speise- und Getränke-Angebot ausgezeichnet. Insbesondere wird in immer mehr Gastbetrieben die Weinauswahl ausgebaut, was mit einem «Glas»-Symbol gewürdigt wird.

55 neue Adressen sind neu dazugekommen. Insgesamt weist der aktuelle Berg-Beizli-Führer damit 1279 Gaststätten aus, welche nur darauf warten, den wandernden oder bikenden Gast zu empfangen und zu verwöhnen! Der Original-Berg-Beizli-Führer 2020/21 ist im Buchhandel, an Kiosken, in Souvenir-Shops, in vielen darin aufgelisteten Gaststätten selbst oder im Direktverkauf bei Verlag Spillmann Druck AG an der Baslerstrasse 104 in 8048 Zürich erhältlich. info@bergbeizli.ch.

Ausrüstungspartnerschaft SGM – Lowa

Die SGM ist für die Jahre 2020–2023 zwei neue Ausrüstungspartnerschaften eingegangen. Mit von der Partie und als offizielle Ausrüstungspartner der SGM präsentieren sich in den nächsten vier Jahren die beiden hochkarätigen Outdoor-Ausrüster LOWA und NORRÖNA.

Aufgrund der gegenseitig guten Erfahrungen und dank den bereits traditionell freundschaftlichen Beziehungen hat sich der Branchenleader im Bereich Bergschuhe, Lowa Schweiz, entschlossen, die bisherige Zusammenarbeit um weitere vier Jahre zu verlängern. Gleichzeitig konnte Norröna als neuer Ausrüstungspartner im Bereich Bekleidung gewonnen werden. Während die Ausrüstung von Vorstand, Kursleitungen und Bergführer mit Bergschuhen bereits früh nach der Unterzeichnung der Verträge abgeschlossen werden konnte, hat die Corona-Pandemie bei der Kleiderproduktion Spuren hinterlassen. Die Lieferung und das Bedrucken der Jacken verzögert sich deshalb um mehrere Monate. Wir kommen an dieser Stelle wieder darauf zurück und präsentieren unsere Ausrüstungspartner umfassend in einer der nächsten «Forum»-Ausgaben. (yr.)

Bus alpin:

Neu auch im Kanton Zürich

Bus alpin ist dieses Jahr Anfang Juni covidbedingt mit etwas Verspätung gestartet. Neu dabei ist die Region «Züri Oberland». Weiterhin auf Rekordkurs sind die Fahrgastzahlen.

Bus alpin erschliesst in Zusammenarbeit mit regionalen Trägern in 18 Bergregionen die schönsten Flecken des Landes, welche sonst nur für den Privatverkehr zugänglich wären. Diese Angebote müssen nun genutzt werden, damit der einheimische Tourismus unterstützt und der motorisierte Privatverkehr auf den ÖV umgelagert werden kann. Nachdem touristische ÖV-Angebote unter Auflagen wieder zugelassen sind, hat die Sommersaison in acht Regionen begonnen. Bus alpin und seine regionalen Partner haben die notwendi-

gen gesundheitlichen Vorkehrungen getroffen und freuen sich auf viele Gäste.

Neu dabei: Region «Züri Oberland»

Der Verein Bus alpin hat per 1. Januar 2020 die Region «Züri Oberland» als Neumitglied aufgenommen. Federführender regionaler Akteur ist der Dampfbahn-Verein Zürcher Oberland (DVZO). Vom DVZO wird seit 1978 eine Museumsbahn auf der Strecke Bauma-Bäretswil-Hinwil zur Freude eines grossen Fanpublikums angeboten. Das Busalpin-Projekt sieht vor, ab September die bestehenden Dampfbahnfahrten durch historische Postauto Oldtimer-Busse zu ergänzen.

LEKI

GET CLOSER
to freedom.

Photo © Christoph Oberschnäider

TOUR STICK VARIO CARBON

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



www.leki.ch

gloryfy[®]
be unbreakable

www.gloryfy.ch

UNBREAKABLE

MADE IN AUSTRIA

Die perfekte Brille für Abenteurer.

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



G13 Devil blue

TESTED FOR LIFE

SEI EINS MIT DER NATUR

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

Entdecke mehr auf www.gore-tex.de

GUARANTEED
TO KEEP YOU DRY

GORE-TEX
PRODUCTS



ABSOLUT WINDDICHT



DAUERHAFT WASSERDICHT



EXTREM ATMUNGSAKTIV



SEHR ROBUST

© 2019 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY,
GORE und Bildzeichen sind Marken von W. L. Gore & Associates





Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
30. August – 4. September 2020	Höhenmedizinkurs Diavolezza		www.sggm-ssmm.ch
12.–18. September	Gebirgsmedizin Basiskurs Sommer Steingletscher	Ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
Ev. Ende September 2020	Verschobener Sportkletternkurs 2020		www.sggm-ssmm.ch
24. Oktober 2020	Nationale Bergrettungsmedizin-Tagung Interlaken (ganzer Tag) Aula Oberstufenschulhaus		www.sggm-ssmm.ch
24. Oktober 2020	SGGM-Generalversammlung 2020 (im Anschluss an die BRM-Tagung) Aula Oberstufenschulhaus Interlaken		www.sggm-ssmm.ch
23./24. Januar 2021	Lawinenkurs Engstligenalp		www.sggm-ssmm.ch
8.–10. Januar 2021	Freeriden und medizinische Notfälle im Gelände		www.sggm-ssmm.ch
12.–15. Juni 2021	Sportkletternkurs – Ort noch unbestimmt		www.sggm-ssmm.ch
Über das ganze Jahr	Ausbildungskurse für Laien, Private, Organisationen und Vereine (z.T. auch franz.) (Erste Hilfe für Laien, Trekking/Höhenmedizin für Wanderleiter / J+S-Leiter teilw. inkl. BLS / AED-Kurs) Ort: Je nach Kurs Kandersteg / Kerenzerberg / Fronalp / La Fouly		Information: Melanie Kuhnke, laienkurse@sggm-ssmm.ch

DAS BUCH!

Für den eigenen Rucksack oder als Geschenk!

Gebirgs- und Outdoor-Medizin

Outdoor and Mountain Medicine / Medicina e primo soccorso in montagna

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

Auch auf italienisch oder englisch!

Die Apotheke in Buchform ist erhältlich über:

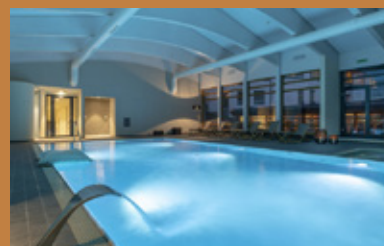
www.sggm-ssmm.ch oder sekretariat@sggm-ssmm.ch

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



Hotel Schweizerhof
7078 Lenzenerheide
081 385 25 25
schweizerhof-lenzenerheide.ch

★★★★



Hotel | Wellness | Restaurants

Willkommen in unseren Sinneswelten!

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

Wohnen im Hotel Schweizerhof

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

Essen & Trinken

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



LOWA
simply more...

MOVING FORWARD



BASED IN BAVARIA
MADE IN EUROPE
QUALITY SINCE 1923



Zu den Wandertipps

INNOX PRO GTX MID | All Terrain Sport www.lowa.ch



Photo: © Frank Kretschman