

FORUM ALPINUM

03-2021



SGGM | SSMM

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

Ulf Klostermanns Seereise:

Seite 4

■ Als Bergretter auf Wellen schaukeln

Aus Fehlern lernen:

Seite 12

■ Wenn die falsche Schlaufe reisst

Endlich wieder Kurs-Feeling:

Seite 15

■ Medizin beim Sportklettern -
vorder- und hintergründig

Refresher-Kurs als Ziel:

Seite 16

■ Portrait Kursleiterin Anne-Aylin Sigg



Inhalt

- 03 **Corinna Schön** | Editorial
- 05 **Tommy Dätwyler** | Interview mit Ulf Klostermann
Als Bergretter zwischen den Kontinenten
- 12 **Corinna Schön** | Aus Fehlern lernen
Wenn man die falsche Lasche nimmt...
- 15 **Corinna Schön / Julia Twardowski**
Kursbericht aus dem Sportkletternkurs
- 16 **Anne-Aylin Sigg** | Kursleiterin
Die neuen Refresherkurse werden aktuell sein
- 19 **Pinnwand**
- 23 **Agenda** | Wichtige Daten



Titelbild: Abseilen aus «Dr blau Chäfer», Cheselenflue/Melchtal

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 – 2021

Mitte August 2021

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

27, Nr. 3, Juli 2021



SGGM | SSMM

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



Liebe Mitglieder der SGGM,
liebe Leserinnen und Leser

Wie sagte Kletterer Wolfgang Güllich: «Der Kopf ist der stärkste Muskel.» Wie recht er hatte, denn ohne ihn funktioniert nichts. Eigentlich ist es mir immer wunderbar gelungen, beim Klettern völlig abzuschalten, meine Gedanken von Problemen beim Job oder privat zu lösen und mich nur auf mich und die Route zu fokussieren. Eine Route top rope klettern? Sicher nicht – entweder ich kann es selbst oder gar nicht. Das war einmal. Auch mein Motto «Flucht vom Ponyhof» (= raus aus der Komfortzone) ist ebenfalls tiefste Vergangenheit. Im Moment beherrscht Sturzangst mein Klettern draussen und selbst in der Halle gehe ich in Routen ab einem bestimmten Schwierigkeitsgrad nicht einmal rein aufgrund der festen Überzeugung, dass ich es eh nicht schaffe. Tolle Voraussetzungen für den bevorstehenden Klettersommer. Wenn ihr euch fragt, woher das kommt: Ein Unfall beim Klettern oder sonst am Berg war es nicht – zumindest das kann ich mit Gewissheit sagen. Auch die mangelnden Trainingsmöglichkeiten der letzten Monate erklären das kaum.

Hobbypsychologisch betrachtet hat sich meine «mentale Stärke» scheinbar den ein oder anderen Riss zugezogen. Aufstehen, Krönchen richten und weitergehen ging eigentlich immer gut, spätestens beim Weitergehen hapert es aktuell aber ungemein. Das Vertrauen in das eigene Leistungsvermögen und die Zuversicht in das «Ich schaffe das» sind wie weggeblasen.

Was ist nun das richtige Rezept, um auch im Kopf wieder fit zu werden und den «rock warrior» in mir wieder zum Leben zu erwecken? Man nehme ein wenig «Negative Gedanken stoppen (oder sie nutzen, um eine positive, regulierende Handlung auszulösen)» und «Sich mit den eigenen Ängsten bewusst auseinandersetzen» und gebe «Stress reduzieren» und «Gedankenrituale entwickeln» hinzu. Dann «Sich nicht unter Druck setzen», «Realistische Ziele formulieren» und «Kurz vor der Herausforderung in sich gehen» untermischen. Eine Prise «Kletterpartner, der unterstützt» schadet wahrscheinlich auch nicht. So die Theorie (oder zumindest ein Teil davon). Ob ich die richtige Mischung finden und somit all diese Tipps erfolgreich in die Praxis umsetzen werde, um meine geistige Kraft wiederzufinden, wird sich zeigen. Für den SGGM-Kletterkurs im nächsten Jahr wäre das jedenfalls ein Thema, das neu aufgenommen werden könnte!

Im Wissen um dessen Bedeutung wünsche ich euch allen nun auch die mentale Stärke am Berg, damit ihr eure Ziele erreichen werdet. Bleibt gesund – und zwar auf allen Ebenen!

Herzlich,
Corinna Schön, Präsidentin SGGM



Cher membre de la SSMM,
chère lectrice, cher lecteur

Le grimpeur Wolfgang Güllich disait: «La tête est le muscle le plus puissant.» Il a bien raison car sans elle rien ne fonctionne. Jusqu'à présent j'ai toujours réussi à déconnecter complètement en grimpeant, à prendre du recul par rapport à mes soucis professionnels et privés et à me concentrer entièrement sur la route.

Grimper une route en moulinette? Sûrement pas – soit j'y arrive par moi-même ou pas du tout. Ce n'est plus d'actualité. Ma devise «Faire la ferme aux poneys» (= sortir de sa zone de confort) appartient également au passé lointain. En ce moment la peur d'une chute domine mon activité d'escalade à l'extérieur et même en salle. Je n'essaie plus les routes d'un certain degré de difficulté étant persuadée que je n'y parviendrai de toute façon pas. Bel état d'esprit pour l'été de grimpe à venir. Pour ceux qui se posent la question: ce n'est pas à cause d'un accident d'escalade ou de montagne – ça je peux l'affirmer. Ce n'est pas non plus dû à un manque d'entraînement.

Du point de vue d'une psychologue-amatrice, ma «force mentale» semble avoir subi un coup. Se lever, ajuster sa couronne et continuer fonctionnait toujours bien jusque là, mais maintenant au plus tard à l'étape «continuer» j'ai terriblement de peine. La confiance en mes propres capacités et le «j'y arriverai» se sont envolés.

Quelle est la bonne recette pour regagner un fitness mental et réanimer le «rock warrior» en moi? «Arrêter les pensées négatives (ou les utiliser pour déclencher une action positive)», «confronter ses propres angoisses» en y ajoutant une «réduction du stress» et le «développement de rituels mentaux». Y mélanger ensuite du «ne pas se mettre sous pression», «viser un objectif réaliste» et «méditer sur soi juste avant le défi». Une prise de «partenaire d'escalade soutenant» ne nuira sûrement pas. Ça, c'est la théorie. A voir si je trouve le bon mélange et arrive à mettre en pratique tous ces principes pour retrouver ma force mentale! Pour le prochain cours d'escalade de la SSMM l'année prochaine ça pourrait en tout cas être un nouveau sujet à aborder!

Étant consciente de son importance, je vous souhaite à tous la force mentale et la volonté en montagne pour que vous atteignez vos objectifs. Restez en bonne santé – et ceci à tout niveau!

Cordialement,
Corinna Schön, Président du SGGM



Wenn ein Bergretter fremd geht ist alles anders – und doch gleich ...

Als Gebirgsmediziner zwischen den Kontinenten schaukeln

Statt 3500 Meter über Meer im Helikopter rütteln – 3500 Seemeilen über den Atlantik schütteln. Der Zofinger Rettungsarzt Ulf Klostermann hat 2017 für 14 Tage sein Einsatzgebiet verlagert und als Schiffsarzt an einer Transatlantik-Regatta teilgenommen. Anstelle von Lungen- oder Hirnödemen haben ihn an Bord zwischen Lanzarote und Granada andere Krankheiten auf Trab gehalten. Erschöpfung und Notfall-Modus sind ihm aber auch auf See treu geblieben. Im Interview mit dem Forum Alpinum blickt SGGM-Mitglied Ulf Klostermann als erfahrener Bergretter und Neo-Seemann auf das «Abenteuer Atlantiküberquerung» zurück und erzählt, weshalb er so einen Trip trotz auch schmerzhafter Erfahrungen wieder antreten würde und wieso ein Einsatz als Schiffsarzt durchaus mit der Tätigkeit als Rettungsmediziner im Gebirge verglichen werden kann.

Interview: Tommy Dätwyler
Fotos: Ulf Klostermann und Crew

Forum Alpinum: Ulf Klostermann, wie kommt ein Bergretter zu einem Einsatz als Schiffsarzt auf dem Atlantik? Warst Du da familiär vorbelastet oder als polysportiver Alpinist schon vorher «meerwasseraffin»?

Ulf Klostermann: Das letzte stimmt, ganz wie die Jungfrau bin ich nicht zu diesem Kinde gekommen. Ich segle bereits seit meinem 14. Lebensjahr. Vor bald zehn Jahren bin ich schliesslich beim Yacht Club Luzern Assistenztrainer für die Junioren geworden, weil mein Sohn damals – mit 10 Jahren – das Segeln mit dem «Optimist»

Ulf Klostermann, geboren 1963 in Wuppertal. Studium in Köln und Kiel. Facharztausbildung Anästhesiologie im Kantonsspital Luzern und der Charité Berlin. Weitere Stationen KSOW und SPZ Nottwil. Deutsch-schweizerischer Doppelbürger, seit 1992 in der Schweiz. Facharzt Anästhesiologie und Interventionelle Schmerztherapie SSIIPM.



Mitglied der SGGM seit dem Gründungsjahr 1994. 1994 – 2006 Mitglied im Notarztteam der Air Zermatt. Seit 2004 selbständig im Schmerz Zentrum Zofingen tätig. Begeisterter Skiläufer, Tourenger und Tourensegler.

entdeckt hatte. Unser Segelmeister mailte im 2017 dann die Info, dass ein Segeldesigner aus Süddeutschland eine Schiffscrew für eine Transatlantik-Regatta – das AAR – zusammengestellt und «Freiwillige» sucht. Da habe ich nicht lange gezögert und mich gemeldet!

Dank meines langjährigen Ehrenamtes ging somit der Traum meines Transatlantik-Törns in Erfüllung!

Was war das für eine Yacht?

Ein Volvo Open 70. Das ist ein High-tech-Racer, der 2008/09 im Volvo-Ocean-Race mit einer Proficrew um die Welt ging:

21.5m reines Carbon, 7.5t Kielbombe in 4.50m Tiefe, 14t Wasserverdrängung, hydraulischer Schwenkkiel, 32m Masthöhe, 1.4t Ballasttanks zum Trimmen des Rumpfes – ein Off-Shore-Biest, das gut und gerne 30kn läuft – also knapp 60km/h. 12 Kojen – für unsere Crew mit 15 «Mann» – mit der goldenen Regel: Geschlafen wird Füsse voraus! Warum? Bei Kollisionen mit UFO's (Unknown Floating Objects) bei 60km/h drohen sonst komplexe HWS-Traumatas. Der V070 hat für Kollisionen mit diesen UFO's (z.B. verloren gegangene Frachtcontainer) am Bug eine abgeschottete 5m-Crash-Box-Section.

Ebenfalls erwähnenswert ist, dass wir nur eine Toilette aber keine Dusche hatten und für 15 Crewmitglieder gerade mal ein Gaskocher zur Verfügung stand. Trotzdem hat allein der Carbonrumpf 7.5 Mio € gekostet – Segel und Technik nicht eingerechnet. Es war

Die Atlantik Anniversary Regatta (AAR) WEST Von Lanzarote nach Grenada

Die «Atlantic Anniversary Regatta» AAR ist, anders als zum Beispiel das «Volvo Ocean Race» oder der «Americas Cup» keine Regatta einer Einheitsklasse. Es ist ein kleiner Marathon für die unterschiedlichsten Cruiser-Racer. Im Regattamodus rund 3000 Seemeilen segeln, tage- bis wochenlang 24 Stunden täglich. Daneben war die AAR die einzige Regatta, die den Atlantik in beiden Richtungen querte:

AAR WEST ging von Lanzarote nach Grenada im Herbst, AAR EAST von den Bermudas nach Hamburg im Frühling.

Jede Crew musste dabei ihren eigenen Weg finden, ihr Routing optimieren. Was für den einen gut ist, kann für den anderen ein Fehler sein. Das Transatlantikkennen führte 26 Teams mit ihren Yachten von Lanzarote nach Grenada. Die Hobby-Crew mit Schiffsarzt Ulf Klostermann erreichte den 6. Platz beim AAR WEST, unter den ersten drei platzierten waren ausschliesslich reine Profi-Crews.

also eine High-Tech-Maschine, die eigentlich nur Segelprofis betreten und für mich die einmalige Chance, auf so einem Boot einmal segeln zu dürfen... und erst noch über den grossen Teich. Übrigens: Das Volvo Ocean Race, für das die V070 gebaut wurden, gilt als härtester Mannschafts-Wettbewerb im Segeln. Im Gegensatz dazu ist das vielleicht noch bekanntere «Vendée Globe» das härteste Race der Welt, da einhand gesegelt wird.





Der VO70 mit 4,5m-Schwenkkiel und 32m-Mast wird auf Lanzarote eingewässert



Migränetherapie mittels SphenoCath



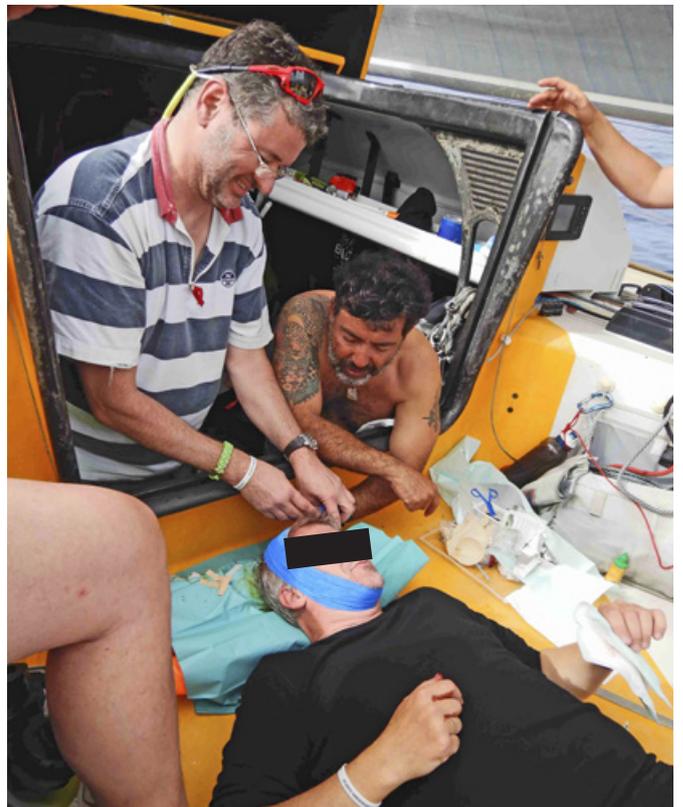
Nasser Alltag beim Segeln ...



Das überlebenswichtige elektronische Equipment: Iridium SatPhone, PLB und 2 AIS-MOB (von l.n.r.)



Die Grinders bei der Arbeit an den manuellen Winchen



Wundversorgung einer Kopfplatzwunde mit Naht

EXPED – EXPEDITION EQUIPMENT

EXPED VERGLAS 30

LEICHTRUCKSACK FÜR ALPINE TAGESTOUREN

Puristisch, leicht und vielseitig modifizierbar: Der **VERGLAS** überzeugt mit einem minimalen Deckel und einfach zu bedienenden Spindrift-Kragen für einen schnellen Zugriff von oben. Noch schneller geht es über den seitlichen Reißverschluss-Zugang. Die schlank-kompakte Packsackform sorgt für ergonomischen, körpernahen Sitz. Minimierte Daisy Chains an der Vorderseite bieten Befestigungsmöglichkeiten für Eispickel, Seil und Helm.



- schneller Zugriff
- körpernaher Sitz
- abnehmbarer Hüftgurt

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

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

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



Und konntest Du auch gleich als Schiffsarzt anheuern?

Primär war ich Crew – wie alle anderen 14 auch. Bei Off-shore-Races gelten aber sehr strenge Sicherheitsregeln: So müssen zwei Crew-Member ein spezifisches Medical Training vorweisen oder alternativ ein Arzt an Bord sein. Da ich der einzige Arzt an Bord war, hatte ich automatische die medizinische Hauptverantwortung. Man kann ja beim erstbesten Notfall mitten auf dem Atlantik nicht sagen: «Ich habe jetzt Ferien!»

Was hat Dich an diesem Abenteuer am meisten gereizt?

Es war eigentlich ein Bubentraum, ich wollte schon immer einmal über den Atlantik segeln. Meine frühere Tätigkeit als Arzt und Retter bei der Air Zermatt war bisher mein abenteuerlichstes Erlebnis in den Bergen. Der Einsatz als Schiffsarzt schien mir ein ebenbürtiges Pendant auf dem Meer zu werden, sowohl bezüglich Naturerlebnis, im Hinblick auf sportliche Ansprüche mit kalkulierbarem Risiko als auch als Teamerlebnis.

Mein Lebenstraum ist eine Weltumsegelung auf dem eigenen Schiff – dazu brauch man einiges an Erfahrung auf dem Wasser. Dieser Törn sollte also auch ein Vorgeschmack auf meinen Lebenstraum werden. Es war die willkommene Möglichkeit, zusammen mit 14 anderen Crewmitgliedern Erfahrungen auf hoher See zu sammeln. Dabei konnte ich wirklich erfahrenen Seglern über die Schulter schauen und ihnen gleichzeitig ein Stück medizinische Sicherheit bieten. Am Ende war es extrem lehrreich – seglerisch, medizinisch aber auch menschlich!

Wie hast du dich als Süswassermatrose auf den Einsatz als Schiffsarzt vorbereitet?

Es galt zuerst einmal zwei wasserdichte Notfallkoffer mit einer 40kg schweren Apotheke zusammenzustellen. Ich habe mich eingehend mit Sea-Sickness auseinandergesetzt, da diese mit Sicherheit auf See ein zentrales Thema ist. Darüber hinaus musste aber auch die individuelle Ausrüstung für Notfälle angepasst werden. Die persönliche Notfall-Ausrüstung mit Survival Suite und Rettungsweste mit Life-Belt musste zusammen mit Notfallnahrung wasserdicht vorsorgt sein. Gleichzeitig galt es, die persönliche



Dentalsets und zahnmedizinische Ausrüstung

Elektronik-Ausrüstung mit Satelliten-Telefon (Iridium mit GEOS-Emergency), Man-Over-Board AIS-MOB-Ausrüstung und UKW-Funk einzurichten. Die Erreichbarkeit der telemedizinischen Centers (TMAS) und der zuständigen Maritime Rescue Coordination Centers (MRCC) auf unserer Route mussten recherchiert und Alarme mit dem GEOS-Center in Kanada simuliert werden. Dazu kam der Abschluss von Reiseversicherungen für allfällige Repatriierungs- und Rettungskosten. Wobei die Rettung Schiffbrüchiger international kostenfrei geleistet wird.

Als Vorbereitung habe ich mit anderen Crew-Mitgliedern den Kursus «Safety on Sea» des World Sailing Verbandes besucht – ein Pflichtprogramm für mind. 60% der Crew auf derartigen Off-Shore-Races.

Schliesslich habe ich allen Crewmitgliedern im Vorfeld einen Fragebogen zum aktuellen Gesundheitszustand, allfälligen Diagnosen, Allergien und aktuelle Pharmakotherapie zugesandt. Dabei hat sich gezeigt, dass ein Crew-Mitglied an Diabetes Typ I litt, da habe ich mich dann spezifisch ausrüsten können.

Für alle über 50-jährigen oder Crewmitglieder mit besonderen Risikofaktoren habe ich ein Belastungs-EKG empfohlen. Generell musste auch jeder und jede einen Zahnarzt-Check mit OPG und die Auffrischung von Impfungen wie Hepatitis und Tetanus vornehmen. Früher noch wurden vor Langfahrten sogar prophylaktisch die Entfernung des Appendix diskutiert und empfohlen. Heute ist das kein Thema mehr und wird normalerweise mit Antibiotika behandelt.

Während dem 14-tägigen Rennen galt ein striktes Alkoholverbot. Zu trinken gab es ausschliesslich stilles Wasser. Potentiell habe ich mich daher auch auf das Problem eines Alkoholentzuges eingestellt – dieser trat glücklicherweise nicht auf.

Wie wurde die bunt zusammengewürfelte Schar aus 15 Individualisten im Alter zwischen 25 und 60 Jahren zu einem richtigen Team?

Die Crew war grundsätzlich heterogen, aber aufgrund gemeinsamer Vorfreude und Begeisterungsfähigkeit schnell auch ein Stück verschworene Gemeinschaft. Das hatte wohl auch damit zu tun, dass spannende Menschen zueinander gefunden hatten. Zwischen einem Berufstaucher, Schiffsingenieur-Studenten, Bootsbauern, Consultant, Finanzfachleuten, Malermeister, Physiotherapeut, Segeldesigner, Riggerin, Werbefachmann und einem Arzt sind definitiv spannende Gespräche möglich. Besonders war auch der Umstand, dass nur eine einzige Frau in der internationalen Crew (mit Vertretern aus Australien, Chile, Deutschland, England, Frankreich, Niederlande, Polen, Österreich und der Schweiz) vertreten war. Sie lebte auf einer Yacht in England und war professionelle YachtrIGGERIN. Sie war die unangefochtene Chefin beim Segelsetzen!

Wo liegen die grössten Herausforderungen an einen Schiffs- und Expeditionsarzt?

Es ist wie bei anderen Expeditionen auch: Planung ist das halbe Leben! Unterwegs einkaufen wird nun mal extrem

→

T + TISSOT

POWERED BY NATURE
CRAFTED FOR YOU



 **TOUCH**
CONNECT SOLAR



schwierig – man hat schliesslich dabei, was man dabei hat. Was man nicht dabei hat, muss improvisiert werden, denn bis organisierte Notfallhilfe vor Ort ist, kann es gut und gerne zwei Tage dauern. Diese Zeit muss kompetent überbrückt werden können.

«Auf See ist alles besonders: Es gibt viel Arbeit aber keinen richtigen Arbeitsplatz und es ist immer alles in Bewegung. Es gibt keinen Stillstand und mit zunehmender Dauer sind alle chronisch übermüdet.»

Ulf Klostermann

Auch psychologisches Geschick kann in schwierigen Situationen helfen, die Stimmung nicht kippen zu lassen. Segeln kann wie Bergsteigen auch mental eine Gratwanderung sein. Sowohl auf dem Schiff als auch zuhause bei den daheimgebliebenen Familienmitgliedern. Dort hat schon der Umstand, dass ein Notfallmediziner zur Crew gehörte, eine effektive Entlastung gebracht. Die Überwachung des Trinkwasserkontingentes und die Ernährungsberatung gehörten ebenso dazu. Das habe ich damals leider unterschätzt und nicht entsprechend monitorisiert. Erst unterwegs – und damit natürlich zu spät – habe ich realisiert, dass wir deutlich zu wenig Trinkwasser gebunkert und die Reisezeit zu optimistisch geplant hatten. Die Crew arbeitet in zwei Wachen und geschlafen wurde entsprechend dem Wachrhythmus: 6–6–4–4–4h ohne Anpassung an die Zeitverschiebung. Die initial für die Nacht geplanten 6h Schlafperioden verschoben sich somit in der Karibik in den Tag. Für 15 Crew-Member standen 12 Kojen zu Verfügung, das waren «U-Boot-Verhältnisse»! Die Wechsel der bis zu 250 Kilogramm schweren Vorsegel wurde vorzugsweise im Wachwechsel, also bei voller Crewstärke mit 15 «Mann» getätigt.

Ruhe gab es an Bord nie: Der nicht isolierte Schiffsrumpf aus Carbon schlug mit bis zu 60 Stundenkilometern gegen die Atlantik-Dünung. Es hallte und ächzte dauernd, die Winchen ratterten unaufhörlich, bei jeder Wa-

che lief immer wieder der Generator, über Kopf schlugen die Segel und die aktive Wache arbeitete hart und laut. Dennoch sind wir jeweils irgendwann eingeschlafen, bevor 15 Minuten vor Wachwechsel wieder geweckt wurde. Dann hiess es wieder: «Stirnlampe auf, Segelausrüstung im Dunkeln bei See-gang suchen, Stiefel an, Rettungsweste mit Life-belt und AIS-MOB sichern und los an Deck in die Wache!»

Wie unterscheidet sich der Job als Expeditionsarzt auf einem Schiff im Vergleich zur Arbeit eines Expeditionsarztes in grossen Höhen?

Gar nicht! Was du kannst und was du hast – dann kommt lange nichts mehr – that's it! Es ist die Vorbereitung, die Bereitschaft zu liefern und die Kunst der Improvisation. Es sind die schlechten Arbeitsbedingungen, die ständige Bewegung, das schlechte Licht und die besonderen und unvorhergesehenen Wetterbedingungen sowie das stark geforderte Material. Besonders ist dabei, dass alle «PatientInnen» ja grundsätzlich sportlich und gesund sind. Aber eben, das sollte auf einer Bergexpedition noch wesentlich besser garantiert sein.

Auch bei der diagnostischen Grund-ausrüstung ändert sich durch die fehlenden Höhenmeter kaum etwas: Pulsoxymeter, Stethoskop, Blutdruckmessgerät, Thermometer, Otoskop, Mundspatel, Taschenlampe. Schnelltests für Blutzucker, Troponin I, CRP und D-Dimere. Dazu kommen Venflows, Infusionssets, RingerLactat, HyperHAES, EZ-IO Intraossärer Bohrer, Fixierungsmaterial mit SamSplint und Stif-Neck, sterile Nahtsets, Skalpell, Wundkleber und -tacker, Thoraxdrainage, Verbrennungssets, Dentalsets und temporärer Zement, sowie alles für die Lokalanästhesie.

Ganz klar muss aber jedem auch sein, dass je nach Trauma oder akuter Erkrankung das Leben auf See schneller zu Ende gehen kann als in der optimal versorgten Zivilisation – ganz genau wie auf dem Berg. Das ist ja Teil eines «Abenteuers» oder Expedition. Wie heisst es so treffend: «Auf See oder vor Gericht ist man in Gottes Hand.» Aber ich wollte mich auch davor schützen, dem tatenlos zusehen zu müssen. So habe ich alles getan, um das für alle Fälle richtige Equipment dabei zu



Eine nasse Sache: mit über 50 km/h übers Wasser ...

haben. Alles andere wäre schwer akzeptabel und unverzeihlich gewesen. Aber dieser Umstand hat durchaus auch Druck generiert.

Welche Medikamente stehen auf See im Vordergrund?

Es sind die üblichen Verdächtigen: Adrenalin, Atropin, Aspegic, Nitrospray, Ebrantil, Amiodarone, Lidocain, diverse Analgetika, Hypnotika, Sedativa, Antihistaminika, Steroide, Laxantien und eine Auswahl von Antibiotika von Appendicitis bis Zahnitis (Pulpitis) aber auch für offene Frakturen, Atemwegsinfekte, blutige Reisediarrhoe oder einfach eine Otitis externa.

Eine dermatologische Besonderheit bietet das Off-Shore-Segeln in den wasserdichten Segeloveralls (trotz GoreTex) ohne Dusche und dem vielem Sitzen/Rutschen bei warm-feuchten Klima: Der «Spotty-Botty» – eine Follikulitis (Entzündung) am Allerwertesten – wurde schnell zum blinden Passagier. Sudocream heisst das Zaubermittel ... Und schon nach einer Woche cremt jeder an Bord fleissig mit der unter Seglerkreisen wohlbekannten, antiseptischen Zinkpaste.

Auf einen AED und Sauerstoff habe ich bewusst verzichtet, da die Risikokonstellation der Crew dies nicht erforderlich machte. Hinzu kam die Notwendigkeit, das Material mit in den Flieger zu nehmen, was bei gefüllten Sauerstoffflaschen unmöglich wird. Bei kalkulierten 48h-response-time einer organisierten Rettung auf dem Atlantik hätten zu grosse Sauerstoffmengen in Reserve sein müssen. Es war ein unrealistisches Szenario. Aber die Ausrüstungsliste auf Yachten ist immer auch Gegenstand von intensiven Diskussionen unter Experten und

→



meine Liste hat keineswegs den Anspruch auf Vollständigkeit.

Welche Gefahren waren schlussendlich wirklich real?

Welche Medikamente wurden am Schluss am meisten gebraucht?

Vor fünf Gefahren hat man auf so einem Trip den grössten Respekt:

1. Man-over-Board – MOB bei schwerem Seegang oder in der Nacht – ein Albtraum!

Dafür trägt jeder Elektronik an seiner Rettungsweste: Ein AIS MOB – sozusagen das LVS der See. Beim letzten Volvo-Ocean-Race, das kurz nach uns startete, ging John Fisher vom Team Sun Hung Kai / Scallywag im Southern Ocean über Bord und konnte tragischerweise nicht mehr gerettet werden. Er trug ein AIS-MOB bei sich – aber der VO70 hatte sich zuvor im Sturm die Empfangsantenne vom Mast abgerissen und die Crew war dadurch wie elektronisch verblindet. Jetzt werden Back-Ups mit redundanten Antennensystemen diskutiert.

Nachts oder bei schwerer See ist man an Deck immer mit seinem Life-belt an den Lifelines an Deck «eingepieckt» und gesichert – wie am Berg an Fixseilen!

2. Materialbruch in schwerer See

Am sogenannten «stehenden Gut», das den Mast fixiert, entstehen enorme Zug- und Biegekräfte mit über 14t Last, die wir über hydraulische Systeme trimmten. Ein Riss des stehenden Gutes oder Mastbruch führt zu chaotisch herumfliegenden Trümmerteilen an Bord und kann einen Massenanfall von Polytraumata verursachen, dem man nicht mehr gewachsen ist.

3. Kielbruch

Der Hightech-Kiel mit Schwenk-Hydraulik und 7.5t Bombe in 4.5m Tiefe ist die Lebensversicherung. Bricht er weg, kentert das Boot sofort durch und geht unter – das geht Razz-Fazz! Auf dem Vendée Globe hatten einige Teilnehmer Probleme mit ihrem Schwenkkiel – zum Glück nicht derart dramatische. Bei Punkt 2 und 3 vertraut man darauf, dass der Eigner die Yacht immer gründlich gewartet hat.

4. Feuer!

Keine Chance auf einem Carbonracer oder Kunststoffschiff! Entgegen der goldenen Regel: «In eine Rettungsinsel steigt man nur nach oben!» – also nachdem das Schiff definitiv gesunken ist – verlässt man brennende Schiffe frühzeitig und kontrolliert in die Rettungsinsel.

5. Therapieresistente Seekrankheit, die sich dann fast «pandemisch» über die Crew verteilt

Bei Seekrankheit empfahl Lord Nelson: «Lege Dich unter eine Apfelbaum!» - hocheffektiv mit stark limitierter Verfügbarkeit auf hoher See. Ein guter Tipp in Seglerkreisen ist dagegen Bitterschokolade mit Pfefferminztee – hilft überhaupt nicht, schmeckt dann aber wenigstens nach «After Eight»...

– Scopolamin bietet aktuell die am besten dokumentierte, Evidenz-basierte Effektivität bei Motion-Sickness. Das transdermale Scopoderm TTS als Prophylaxe ist via internationale Apotheke aus Deutschland zu beziehen. Die NASA hat den Einsatz eines Scopolamin-Nasalsprays

publiziert und plante sogar den kommerziellen Vertrieb, der aber nie auf dem OTC-Markt ankam. Ich habe diesen Nasalspray über meinen Apotheker als Magistralrezeptur herstellen lassen und eingesetzt.

Prophylaxe

- Scopolamin
- Cinnarizin (Stugeron) oder in Kombination mit Dimenhydranat (Arlevert)
- Hochdosiertes Vitamin C 3g/d

Therapie

- H1-Antihistaminika wie Dimenhydranat: Vomex A (via Deutschland) p.o. / i.m. / i.v.
- Serotonin (5HT3)-Rezeptor-Antagonist: Ondansetron 4-8mg p.o. oder i.v. – hocheffektiv auch als ultima ratio – aber Off-label-use

Gab es Notfälle, die Dich als Arzt mehr als normal herausgefordert haben?

Nie mehr vergessen werde ich die Fehlbenutzung des Scopolamin-Nasalsprays gegen Sea-Sickness mit geschätzter 6- bis 10-facher Überdosierung durch ein Crewmitglied und Freund. Die Intoxikation führte zu einer mehrstündigen Desorientiertheit mit Bewusstlosigkeit – zum Glück aber ohne Rhythmusstörungen oder Atemdepression. Ich musste aber den jetzt zum Patienten gewordenen Crew-Mate über 4h kontinuierlich überwachen – zum Glück passierte dies noch während des Trainings auf Lanzarote und nicht auf hoher See. Getreu dem Merksatz «Blind as a bat, mad as a hatter, red as a beet, hot as a hare, dry as a bone, bowel and bladder lose their tone, and the heart runs alone» verlief die Intoxikation. Eine toxisch-letale Dosierung (100mg) wäre aber selbst mit dem gesamten Inhalt des Nasalsprays (25mg Gesamtdosis) nicht denkbar gewesen und das Antidot Physostigmin, ein Cholinesterase-Hemmer, kam nicht zum Einsatz.

Jetzt weiss ich, warum die NASA diesen Nasalspray nie kommerziell vermarktet hat: Die Gefahr einer Fehldosierung ist eminent, weil Nasalsprays vom Anwender viel zu wenig ernst genommen und ad libitum nachdosiert werden gemäss dem Motto: «Viel hilft viel!».

Diese Komplikation führte natürlich bei der Crew schon vor dem Auslaufen zu einer Irritation und preemptiven Vertrauensverlust meiner medizinischen Kompetenz, zumal initial unklar war, wie es zu dieser Nebenwirkung kommen konnte. Ich habe dann die Crew über die Fehl- bzw. Überdosierung aufgeklärt und insbesondere auch darüber, dass meine mitgeführten Medikamente hochpotent sind und die Dosisangaben strikt eingehalten werden müssen.

Auf dem Transatlantik Törn haben dann 50% der Crew den Scopolamin-Nasalspray genutzt und von einer guten Verträglichkeit wie auch Effektivität berichtet, weitere Fehldosierungen traten nicht mehr auf. In Kombination mit den o.g. Prophylaktika hatten wir zu keinem Zeitpunkt Sea-Sickness mit Vomitus an Bord erlebt. Eine intravenöse Therapie war daher zu keinem Zeitpunkt erforderlich. Dieses Prophylaxe-Konzept war nun proofed by AAR WEST! Ich selber habe zeitweise Scopoderm TTS mit Stugeron und Ondansetron i.R. in Kombination mit Erfolg eingenommen.



Die chirurgische Versorgung einer Kopfplatzwunde war das grösste Trauma, welches ich versorgen durfte. Kurioserweise trat diese Verletzung an einem windstillen Tag auf, so dass die Naht auch für einen Anästhesisten gut machbar war. Alternativ hatte ich aber auch einen Wundtacker und -kleber sowie natürlich SteriStripes dabei.

Du bist heute in Deinem Berufsalltag Schmerzspezialist – was hast du als Painkiller mitgenommen?

Ich denke, hier war ich natürlich besonders breit aufgestellt:

1. Nasale /Inhalative Applikationen
 - a. s-Ketanest- und Dormicum-Nasalspray (Magistralrezepturen)
 - b. Pentrox Inhalationsanalgetikum
2. Per Os
 - a. Actiq Lolly (Fentanyl 200/400/600mcg)
 - b. Tramadol, Oxycodon, Palexia
 - c. WHO-Stufe I: Paracetamol, Dexibuprofen, Novalgin
3. Intravenös
 - a. Fentanyl, Pethidin, Morphin, Remifentanyl, Tramadol
 - b. s-Ketanest (mit Valium oder Dormicum)
 - c. Paracetamol, Novalgin, Voltaren

Ganz passend zu meiner Subspezialisierung entwickelte der Skipper einen Status migraenicus, den ich mit einem SphenoCath-Katheter und 4%-igem Lidocain an das Ggl. Sphenopalatinum schnell coupieren konnte.

«An Bord eines hochgezüchteten Racers geht jeden Tag etwas kaputt und wenn das Trinkwasser knapp wird, schluckt man mindestens drei Mal leer ...»

Ulf Klostermann

Wie im richtigen Leben: Pleiten, Pech und Pannen auf dem Schiff?

Ja, so kann man das sagen – das ist des Seglers-Alltag auf Langfahrt! Aber es ist wohl einfach noch intensiver als im normalen Leben. Es geht an Bord jeden Tag etwas kaputt und das hat dann halt andere Auswirkungen, als wenn das gleiche zuhause passiert. Unser Skipper hatte ein eindrucksvolles Ersatzteillager dabei! Wenn das einzige WC kaputt geht, die Ruderanlage bricht, 400m² Vorsegel



Crewbesprechung mit Skipper unter Deck

plötzlich zerreißen, die Reling in der Welle wegbricht oder der Dieseltank an Bord ausläuft, dann ist Alarmstufe rot schnell erreicht. Genauso natürlich, wenn nach 10 Tagen das Trinkwasser auf 1,5 Liter pro Tag und Person rationiert werden muss – im Race-Modus, Schichtbetrieb und karibischen Temperaturen – das tut dann sehr schnell weh. Nur soviel: Wir sind mit nur drei Liter Trinkwasserreserve auf dem Boot für 15 Mann auf Grenada eingelaufen. Das war extrem knapp und lehrreich!

«Die Zauberformel auf See ist mit jener am Berg identisch: «Respekt, Toleranz, Vertrauen, Engagement, Faszination»

Ulf Klostermann

Auch die Ernährung spielt an Bord eine wichtige Rolle. Nicht nur, weil uns nach 7 Tagen die Früchte verfault sind. Ich habe in 14 Tagen 8 Kilogramm Körpergewicht verloren. Ein fast so eindruckliches «Speed»-Erlebnis wie die enorme Reisegeschwindigkeit von knapp 60 Stundenkilometern – mein Sohn würde sagen, «das fätzt ungemein und permanent». Es sind auf so einem Schiff einfach unglaubliche Kräfte am Werk.

Eindrucksvoll und beruhigend war aber auch zu erleben, wie die Schwarmkompetenz unserer Crew es erlaubte, alles erfolgreich zu reparieren oder die Probleme zu copen:

So wurde das defekte WC kurzerhand durch einen Eimer – Pütz sagen die Seeleute – open-air im Cockpit ersetzt. Ab diesem Zeitpunkt stieg aber auch die Nachfrage nach Laxantien hochsignifikant an.

Die stoische Gelassenheit, mit der Eigner und Skipper Roman die täglichen Schäden – teilweise wegen Crewfehlern – annahm, war für mich extrem eindrucksvoll und für die Stimmung hochrelevant. Und neue Vorsegel in dieser Bootsklasse kosten schnell mal 6-stellige Beträge.

Was war das erste Gefühl nach der Rückkehr – «es schmeckt nach Mehr» oder «Nie wieder»?

Bei der Rückkehr ins «normale Leben» hat anfänglich nur ein Gefühl dominiert: «überlebt und überglücklich – aber nie wieder!» - Stress, Risiko, Entbehrungen und Müdigkeit bis zur Erschöpfung haben ihre Wirkung nicht verfehlt. Jetzt aber hat sich das Blatt gewendet: Segeln in einer anderen Dimension, das intensive Naturerlebnis auf dem Atlantik und unvorstellbare Teamgefühl haben ihre Anziehungskraft wieder gefunden. Ach ja, ich habe ja noch einen Lebenstraum: Träume braucht der Mensch – sie sind Antriebskraft und Energiespender mit enormer Wirkung! Es schmeckt also eindeutig nach «mehr Meer»!

Die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema maritime Medizin hatte aber auch professionelle Folgen: Im Bereich «Maritime Medizin» bin ich inzwischen als Referent für die Schiffsarztbörse aktiv und in Kooperation mit SAILPARTNER, Maritime Consultants & Trainer, werden wir in Kürze die Kurse «Safety on Sea» und «Medical Trainings» lizenziert gemäss World Sailing Verband in der Schweiz kompetent für Segler anbieten können.

Kontakt: Ulf Klostermann (ulf.klostermann@schmerzzentrum.ch)



«Aus Fehlern lernen...» (Folge 14)

«Wenn man die falsche Lasche nimmt ...»

Ein Kletterer hatte in einem Klettergarten den Umlenkpunkt seiner Route erreicht, die er im Vorstieg geklettert war. Da der Stand nicht mit einem Schraubkarabiner, sondern nur mit einem Ring ausgestattet war, musste der Kletterer fädeln. Er teilte dies seinem ihn sichernden Kollegen mit. Der sichernde Kollege gab daraufhin Seil aus und wartete auf das Kommando, damit er seinen Kollegen wieder ablassen konnte. Plötzlich verspürte der Sichernde einen heftigen Ruck. Unmittelbar darauf prallte sein Kollege neben ihm auf dem Boden auf und blieb regungslos liegen.

Was war passiert?

Der abgestürzte Kletterer war nicht mehr mit dem Seil verbunden und es fiel auf, dass eine Materialschlinge seines Klettergurtes an einem Haltepunkt abgerissen war. Das Seil war in der letzten Expressschlinge vor dem Stand hängen geblieben; es fiel nicht herunter, da es mit einem Knoten an einer Expressschlinge eingehängt war und somit nicht durch den Karabiner der am Fels fixierten Expressschlinge rutschen konnte. Der Kletterer hatte für das Fädeln also Seil nachgezogen und dies mittels Knoten an einer

Expressschlinge an einer Materialschlaufe seines Gurtes angehängt, damit es nicht hinunterfallen konnte. Diese war jedoch durch die Belastung beim Sturz gerissen, so dass der Kletterer nicht mehr am Seil hing und zu Boden stürzte. Das Seilende hatte er nämlich bereits vom Gurt gelöst, um es durch den Ring zu ziehen und danach wieder am Gurt zu fixieren; es hing nun frei am Fels.

Die Situation am Stand präsentierte sich so, dass es sich hier um ein kleines, ca. 80 cm breites Podest handelte, auf welchem man problemlos stehen konnte. Die Umlenkung, bestehend aus zwei Fixpunkten, die mittels Kette verbunden waren, war intakt; es war keinerlei Material vom Kletterer vorhanden. Da der abgestürzte Kletterer keine Selbstsicherungsschlinge getragen hatte, hatte er offensichtlich darauf verzichtet, sich während des Fädels am Stand zu fixieren. Warum er zu Fall gekommen war, konnte nicht rekonstruiert werden.

Der sichernde Kollege hatte das Seil während des Manövers korrekterweise nie aus seinem Sicherungsgerät ausgehängt.



Abb. 1: a) Korrekte Fixierung des Seils während des Fädels am Anseilpunkt des Gurtes



b) Die Fixierung des Seils während des Fädels an einer Materialschlaufe des Gurtes ist falsch!



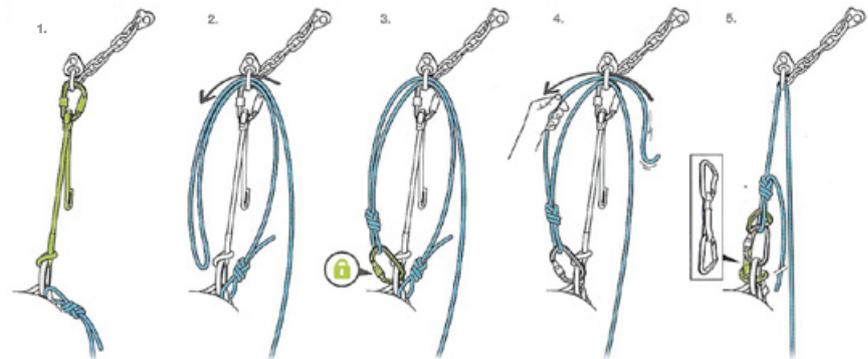
Wie hätte das Ereignis vermieden werden können?

Solche Unfälle können grundsätzlich vermieden werden, wenn Standplätze fix mit einem Schraubkarabiner oder einer Konstruktion versehen sind, die es ermöglichen, dass gar nicht gefädelt werden muss. Aber selbst Schraubkarabiner lassen sich manchmal nicht mehr öffnen, so dass diese Prozedur unbedingt von jedem Kletterer beherrscht werden muss (sofern man keine Materialverluste in Kauf nehmen möchte).

Dabei sind folgende Punkte unbedingt zu beachten:

- Zu Beginn der Prozedur sollte man sich immer mittels Selbstsicherungsschlinge oder Expressschlingen am Stand fixieren.
- Wenn Seil nachgezogen wird, um ausreichend Seil zum Fädeln bei sich zu haben, sollte dieses immer am Anseilpunkt des Gurtes (und nicht an einer Materialschleife) mittels Schraubkarabiner fixiert werden (Abb. 1a und b). Als Knoten kommen hier z. B. ein Mastwurf oder ein Achterknoten in Frage. Abbildung 2 zeigt, wie an einem Umlenkerpunkt gefädelt werden kann.

Technik 1: Der Kletterer bleibt während des gesamten Vorgangs angeseilt und wird an einem Karabiner abgelassen.



Technik 2: Ablassen an einem Anseilknoten

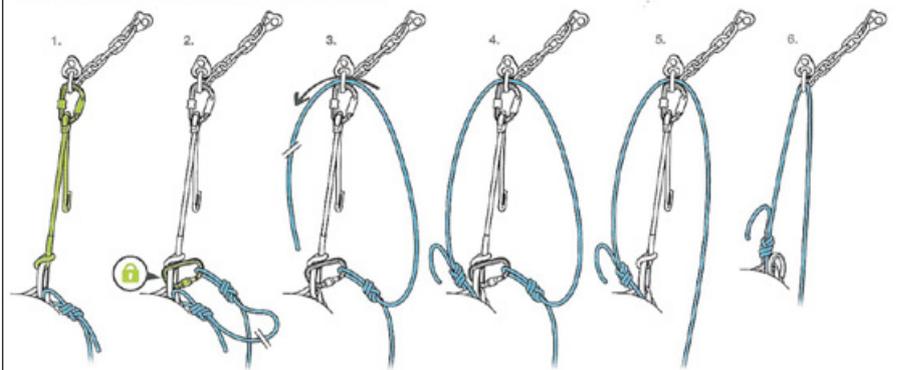


Abb. 2: Techniken, wie an einem Stand eine Umlenkung eingerichtet werden kann. (Quelle: Access Book n° 5, S. 14: Am Umlenker: Installation des Seils für den Abstieg. Petzl 2019)

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)





FÜR HOCH GESTECKTE ZIELE UND TREUE SEILSCHAFTEN

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



Sportkletterkurs 2021

Hängetrauma und Knoten-Albträume

Kursvorbereitungen zu Corona-Zeiten: Für Kursleiter eines «kleinen» Kurses, den man eigentlich attraktiv gestalten möchte, damit sich ausreichend Teilnehmer anmelden, um den Kurs überhaupt durchführen zu können, eine zusätzliche Herausforderung. Welchen Vorbereitungsaufwand will man betreiben, wenn man doch nicht weiss, welche Vorgaben des Bundes zum Zeitpunkt des Kurses herrschen und ob man ihn überhaupt durchführen kann?

Fotos: Corinna Schön, Julia Twardowski

Nachdem der Kurs im Vorjahr der Pandemie zum Opfer gefallen war, planten wir auf Sparflamme und setzten auf Multitasking. Mit Julia Twardowski, Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin und medizinischer Athletiktrainerin mit Interessensschwerpunkt Sportklettern, und Mathias Hediger, Bergführer und Rettungssanitäter, war das Team um Kursleitung Corinna Schön und Pädi Röthlin sozusagen gleich mehrfach verstärkt. Und siehe da: Die Impfung schien zu wirken, der Sommer nahte, die Corona-Zahlen sanken und der Kurs konnte stattfinden.

Vom 12. bis 15. Juni 2021 nahmen 12 Teilnehmer aus allen Ecken der Schweiz am Sportkletterkurs der SGGM mit dem Thema «Rettungstechniken – Tipps und Tricks» teil. Um der Corona-Situation gerecht zu werden, sass an Kurstag Nummer 1 Referenten und Teilnehmer vor ihren Computerbildschirmen und widmeten sich den Vorträgen von zuhause aus. Spätestens danach sollten alle zumindest theoretisch eine Idee davon haben, wie man richtig trainiert und zu einem besseren Kletterer werden kann, welche Schäden und Verletzungen man sich beim Klettern zuziehen kann und wie man es am besten gar nicht erst soweit kommen lässt.

Nach dem obligatorischen Corona-Schnelltest am Sonntagmorgen am Bahnhof in Sarnen OW waren die restlichen 3 Tage reine Praxis-Tage, an denen wir den Fels in Nidwalden und im Berner Oberland geniessen durften.



Trockenübung Seil einziehen und ausgeben mit Partner. Klappte prima! Aber an der Choreographie fürs Bild hätte noch ein wenig geübt werden müssen!



Selbstaufstieg zum verletzten Kletterpartner



Online-Theorie an Tag 1. «Teams & Co.» sei Dank ist so etwas ja mittlerweile Routine

Nach viel Regen in der Woche zuvor kam sogar auch die Sonne wieder zum Vorschein und verwöhnte (oder quälte?) uns mit äusserst sommerlichen Temperaturen. Mit ausreichend Sonnenschutz wurden die Kletter-Basics zuerst wiederholt und die Technik-Kiste mit diversen Knoten gefüllt, was bei unserem Quoten-Boulderer zu Knoten-Albträumen führte. Nach einem täglichen Aufwärmprogramm stiegen die Teilnehmer dann in die Welt der improvisierten Rettungstechniken ein. Bei Flaschenzügen, Selbstaufstieg, Lastübergabe, Seilverlängerung & Co war dann nicht nur die Sonne Schuld, dass die Köpfe täglich rauchten! Mit dem Kurs sollten alle Teilnehmer nun eine gute Basis mitgenommen haben, um unvorhergesehene Ereignisse in der neuen Klettersaison sicher bewältigen zu können. Wir danken allen für die engagierte Teilnahme am Kurs und die gute und kameradschaftliche Stimmung, unseren Bergführern für die kompetente Ausbildung und dem Team der Gadmer Lodge für ihren tollen Service und das leckere Essen! Insbesondere die Eisbecher sind aus Autorensicht eine absolute Delikatesse – yummie...



Anne-Aylin Sigg: Portrait der neuen SGGM-Kursleiterin

Freudiger Tanz auf zwei Hochzeiten

Anne-Aylin Sigg hat schon als Kind gelernt eigene Wege zu gehen. Die SGGM-Aktuarin (seit 2015) und Ärztin will schon bald auch als Bergführerin punkten und so auf zwei Ebenen mit Menschen in Kontakt sein und wo immer möglich und nötig behilflich sein. Als neue SGGM-Kursleiterin freut sich Anne-Aylin auf aktuelle Refresher-Kurse sowohl im Winter wie auch im Sommer. Hier stellt sich die Kursleiterin selber vor.

Ich heisse Anne-Aylin Sigg und bin in Winterthur aufgewachsen. Schon sehr früh nahmen mich meine Eltern mit in die Berge. Als meine Füsse endlich genug gross waren, durfte auch ich Steigeisen montieren... und das Wandern auf dem Gletscher machte plötzlich noch mehr Spass. Nach der ersten grossen Hochtour mit neun Jahren auf den Chapütschin im Engadin mit ei-

nem Vater und einem Bergführer, habe ich endgültig Feuer gefangen. Entsprechend wusste ich schon in der Primarschule schnell, was ich einmal werden wollte: «Bergsteigerin».

Etwas später merkte ich aber, dass ich genau so gerne Ärztin werden möchte. Und so ist es gekommen, dass ich in diesen Wochen und Monaten meine Dissertation am Universitätsspital Zürich auf der Intensivstation schreibe. Mein Wunsch ist es Intensivmedizinerin zu werden. Nach vier Jahren Arbeiten im Spital nun wieder am Schreibtisch zu sitzen und den ganzen Tag Papers und Bücher zu wälzen, fällt mir als Bewegungsmensch nicht immer leicht.

Glücklicherweise absolviere ich parallel zu meiner ärztlichen Ausbildung auch die Bergführerausbildung. So kann ich meinen ausgeprägten Bewe-



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

Wir suchen:

Webmaster

Die SGGM sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen Webmaster.

Deine Aufgaben:

- Betreuung der Homepage www.sggm-ssmm.ch: Aktualisierung der Inhalte wie z. B. Kongresskalender, News im Bereich Gebirgsmedizin, Hinweise auf neue gebirgsmedizinische Paper etc.
- Betreuung des Facebook-Accounts der SGGM, allenfalls Einrichten weiterer Social Media- Accounts.

Anforderungsprofil:

- Freude am Umgang mit IT und Social Media
- Mitglied SGGM
- Freude an Gebirgsmedizin
- Teilnahme an SGGM-Vorstandssitzungen (1x pro Jahr plus Generalversammlung)
- Bereitschaft für ehrenamtliches Engagement

Aussagekräftige Bewerbungen (mit Nachweis der Mitgliedschaft, CV und Motivations schreiben) bitte bis **31.08.2021** per E-Mail senden an: sekretariat@sggm-ssmm.ch



Winterbergsteigen am Basodino



Am Vorabend vor der Ago di Scora Überschreitung

gungsdrang ausleben. Auf meinen Touren brauche ich nicht immer perfekten Sonnenschein und Bilderbuchwetter. Stürmisches Meteo oder total abgelegene Täler finde ich mindestens so aufregend. Aber was nie fehlen darf, sind gute Freunde/innen sowie Gummibärchen und Schokolade. Ich hoffe, ich kann meine beiden Berufe – Medizin und die Berge – in Zukunft symbiotisch miteinander verbinden.

Seit 2015 bin ich bei der SGGM als Aktuarin tätig. Schon vorher – während dem Wahlstudienjahr – durfte ich beim SGGM-Urgestein Bruno Durrer in der Hausarztpraxis in Lauterbrunnen arbeiten. Er erkannte meine Freude an der Gebirgsmedizin, führte mich in die SGGM ein und bezahlte mir sogar den ersten Mitgliederbeitrag. Nun bin ich als Kursleiterin für die Organisation der Refresherkurse verantwortlich.

Ein Lager zu organisieren ist für mich als langjährige JO-Leiterin und ehemalige Pfadi nichts neues, aber zusätzlich ein hochstehendes, medizinisches Ausbildungsprogramm zu planen und zu verantworten, das ist Neuland für mich. Und so blicke ich mit viel Freude, aber auch mit Respekt auf die Organisation dieser SGGM-Refresher-Kurse. Mein Ziel ist es, aktuelle Kurse mit Vorträgen zu neuen gebirgsmedizinischen Erkenntnissen auf die Beine zu stellen. Gleichzeitig soll es aber genug Möglichkeiten geben, bereits Gelerntes aufzufrischen und zu vertiefen. Und keine Angst, natürlich soll auch das Alpinistische – im Sommer Klettern und Hochtouren und im Winter Skitouren und ein Einblick ins Eisklettern – nicht zu kurz kommen. Das Zielpublikum ist ärztliches Personal mit absolviertem Basiskurs und Freude am Alpinismus. Neben dem theoretischen Teil spielt die Praxis im Gelände eine grosse Rolle und attraktive und erlebnisreiche Touren werden nicht zu kurz kommen.

Aufgrund der unsicheren Pandemiesituation haben wir den diesjährigen Sommerkurs schon in der Planungsphase absagen müssen, aber ich bin zuversichtlich, dass es schon im nächsten Winter einen Winter-Refresherkurs geben wird. Die Diskussion läuft und sobald das Datum steht, werden wir es an dieser Stelle und auf der Homepage öffentlich machen. Vorfreude begleitet mich!

Kontakt: anne.sigg@gmx.com



Mit der JO Bachtel auf der Fiamma

HIMALAYA TOURS



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



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.



Bus alpin für die Sommersaison 2021 bereit

Das Coronavirus hat das Freizeitverhalten grundlegend verändert. Der öffentliche Verkehr ist bereit, auch im Sommer 2021 die Fahrgäste sicher zu allen Perlen der Schweizer Berggebiete zu transportieren. Die bisherigen Schutzkonzepte haben sich bewährt.

Mit dem Coronavirus hat sich das Freizeitverhalten verändert. Die Schweizer Bevölkerung hat hauptsächlich in der Schweiz Ferien und Ausflüge gemacht. Gereist wurde aber vermehrt wieder mit dem eigenen Privatfahrzeug. Gut zu wissen, dass es mit dem Bus alpin ein attraktives und sicheres ÖV-Ergänzungsangebot auch an entlegene Ausflugsziele gibt.

Angebot stimmt – Schutzkonzept wirkt

Der Verein Bus alpin unterhält zusammen mit regionalen Trägern in mittlerweile 18 Schweizer Bergregionen Buslinien zu sehenswerten Ausflugszielen. Das Angebot konnte in den letzten Jahren laufend ausgebaut werden. Im Rekordjahr 2019 wurden über 130'000 Fahrgäste transportiert. Im Corona-Jahr 2020 betrug das Minus gerade einmal 1.5 Prozent – trotz verkürzter Saison infolge Lockdown in einigen Mitgliedsregionen! Die Beteiligten in den Regionen haben die Schutzkonzepte rasch erstellt und umgesetzt, etwa indem Plätze hinter dem Chauffeur freigehalten oder Fahrzeuge regelmässig

desinfiziert wurden. Ein ganz grosses Lob geht auch an die Fahrgäste, welche sich an Distancing-Bestimmungen und Maskenpflicht gehalten haben. Bei den Bus alpin-Betrieben gab es nur in ganz wenigen Ausnahmefällen – und auch dies nur anfangs Sommersaison 2020 – Probleme.

Bus alpin ist gerüstet für die Sommersaison 2021

Erschlossen werden mit den Bus alpin-Linien Ausflugsziele in bekannten Destinationen wie Lenk-Simmental oder Schweizer Naturparks, aber auch Geheimtipp-Ziele wie die Ahornalp in der Region Huttwil. In der Region Züri Oberland wurde das Fahrplankonzept optimiert. Neu erschliessen die Oldie-Postautos an ausgewählten Betriebstagen ab Mai die Ausflugsziele Ghöch und Hulftegg. Später starten die Busangebote auf die «Engstlenalp» im Berner Haslital und der Ibergeregge-Bus von Schwyz nach Oberägeri. In der Westschweiz ist der Bus alpin in drei Naturparks mit wichtigen Linien vertreten. Im Naturpark Chasseral ergänzt die Linie Nods-Chasseral das Busangebot rund um den Chasseral-Gipfel und im Naturpark Gruyère Pays-d'Enhaut erschliesst der Bus alpin das Kartäuser-Kloster La Valsainte.

Informationen und Fahrpläne unter: www.busalpin.ch

Trotz Covid-19

Der neue Landbeizli-Guide 2021/22 ist erschienen

1240 einsam und alleinstehende Landbeizli, 119 davon werden zum ersten Mal vorgestellt, werden im neuen Landbeizli-Führer präsentiert. Sie alle warten in diesem Sommer mit saisonalen und regionalen Spezialitäten abseits jeglicher Stadtheftik auf Gäste. Im einzigen kompletten Nachschlagewerk mit allen Lokalen in der freien Landschaft finden die Nutzer auch Angaben zu den jeweiligen (allenfalls beschränkten) Öffnungszeiten. Der völlig neuartige gesamtschweizerische Guide, weist ganz in Farbe den Weg zu insgesamt 1240 zum Teil einsamen Restaurants, Landgasthöfen, Waldschenken, Grotti (Tessin), Buvettes (Westschweiz), -Bauernwirtschaften sowie Busch-, Wein- und Besenbeizen. Alle wichtigen Informationen wie Telefonnummer, Infrastruktur, Übernachtungsmöglichkeiten usw. sind vermerkt, sowie die Koordinaten der Landestopographie mit Angabe SAW-Wanderkarten und Angabe der nächsten ÖV-Haltestelle mit Wanderzeit zum Restaurant. Ebenso enthält der neue Führer von Richi Spillmann Angaben zu Ambiance, Familienfreundlichkeit und Speisekarten für Gästegruppen und Touristen. Der Führer richtet sich an Wanderer, Biker und Ausflügler in der ganzen Schweiz. Zu finden darin: Alle wichtigen Informationen wie Öffnungszeiten, Telefonnummer, Infrastruktur, Übernachtungsmöglichkeiten usw. sind vermerkt, sowie die Koordinaten der Landestopographie mit Angabe SAW-Wanderkarten und Angabe der nächsten ÖV-Haltestelle mit Wanderzeit zum Restaurant.

Erhältlich im Buchhandel oder über www.landbeizli.ch (Fr. 39.00)

Die Rega fliegt mit neuen Nachtsichtgeräten Klare Sicht trotz Dunkelheit

Die Schweizerische Rettungsflugwacht Rega wird pro Jahr weit über 1000 Mal für Nachteinsätze aufgebeten. Im vergangenen Jahr fand jeder vierte Helikoptereinsatz in der Nacht statt. Um die Sicherheit bei Flügen in der Dunkelheit zu verbessern, hat die Rega nun die über 30 Jahre alten Nachtsichtgeräte ersetzt. Seit dem Frühling fliegen die Rega-Crews mit neuen, modernen und massgeschneiderten Nachtsichtgeräten. Nach mehrjähriger Evaluation hat die Rega eine kleine europäische Firma gefunden, welche die von der Rega ausgewählten Komponenten (Bildröhren, Optik, Gehäuse) gemäss den eigenen Anforderungen zu einem massgeschneiderten Gerät zusammenbaut. Nachtsichtgeräte verstärken das noch vorhandene natürliche oder künstliche Licht des Nachthimmels. Die neuen Geräte haben ein rund 25 Prozent grösseres Sichtfeld als bisher und erleichtern die Wahrnehmung der Umgebung in der Dunkelheit. Modernste Bildverstärkerrohre sorgen für eine höhere Bildauflösung, bessere Kontraste und Tiefenerkennung sowie ein schärferes Bild. Hindernisse oder Wetterveränderungen sind dadurch früher und genauer erkennbar. Das Binokular, die Helmhalterung und das Akkupack wiegen zusammen weniger als bisher: Zusammen mit dem Pilotenhelm sind es nur drei Kilogramm. Dieses Gewicht ist auf dem Helm optimal austariert, um die Nackenbelastung möglichst klein zu halten. (Aus: Rega-Magazin 1414, Mai 2021)



Engineered with



Hochwertige Outdoor-Produkte

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

NORRØNA 

Welcome to nature



Buchtipp:

**Unterhaltsame Schlechtwetter-Lektüre
Rätselspass mit Hoppla-Effekt**

Die Aufgabe ist auf den ersten Blick denkbar klar, aber sehr wohl knifflig. Zu suchen und zu finden sind jeweils sieben bärenstarke Unterschiede. Was wie ein harmloser Bildband über die Aroser Bären daherkommt, ist in Tat und Wahrheit ein spannender und unterhaltsamer Rätselspass. Die Suche nach den sieben Unterschieden braucht starke Nerven und ein wenig Zeit. Deshalb kommt das Buch von Tausendsassa Frank Baumann gerade richtig, wenn mal draussen das Wetter quer steht und die geplante Tour noch ein wenig warten muss oder die nassen Kleider länger brauchen um zu trocknen....



Im Buchhandel: Hoppla (Frank Baumann) – ISBN 978-3-03763-125-6

Buchtipp:

**Abenteuer Mountainbiken
Gute Planung ist die halbe Strecke**



Alles für den Mountainbike-Trip, das verspricht der neue MTB-Bike-Ratgeber aus dem Tyrolia-Verlag. Wenn das Mountainbike mehr bietet als das Feierabendgefühl zeigt der erste umfassende Ratgeber für Mehrtagestouren mit dem Mountainbike, wie es rund läuft. Was auf Mehrtagestouren mit muss, und was zuhause bleiben soll.

Die passionierte Bikerin Barbara Pirringer alias bike-babsi.at verrät klar sturkturiert und doch mit viel Empathie, was einerseits zu einer guten Rundum-Vorbereitung gehört und wie man andererseits auch in überraschenden Situationen einen kühlen Kopf bewahrt. Jede Menge erprobter Tipps und QR-Code-Packlisten und speziell gekennzeichnete Tipps für E-BikerInnen runden den Buchinhalt ab. Tyrolia-Verlag - 176 Seiten, viele farbige Abbildungen, Übersichtskarten und Höhenprofile.

ISBN 978-3-7022-3932-9 (Ca. Fr. 25.00)



**LEATHER SHOES
FROM
WILD RED DEER**

swiss, sustainable, handcrafted

www.cervovolante.com

**Suche nach Mikroplastik am
Mont-Blanc**

Ein schweizerisch-französisches Team radelt mit Elektrowelos um den Mont Blanc. Die Forscher sind dem Mikroplastik auf der Spur, der kilometerweit durch die Luft schwebt und sich auf den grossen Gletschern des Bergmassivs ablagert. Mikroplastik gelangt in die entlegensten Winkel der Erde. In der Antarktis, am Boden der Tiefsee, in abgelegenen Bergseen und am Mount Everest fanden Forschende Spuren der winzigen Partikel. Auf ihrer Reise möchten die Umweltorganisationen Summit Foundation und Aqualti zusammen mit der französischen Universität Savoie Mont Blanc herausfinden, ob dies auch für das Dach Europas gilt.



SGGM | SSMM

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

30.10.2021, Interlaken

Aula Sekundarschulhaus

Call for Abstracts
Weitere Infos auf
www.sggm-ssmm.ch

**11. Schweizer
Bergrettungsmedizin-Tagung**
& SGGM Generalversammlung 2021

**11^{ème} rencontre suisse de médecine
d'urgence et de sauvetage en montagne**
& Assemblée Générale SSMM 2021



colltex
SWISS SKI SKINS

Die Schweizer Bergführerinnen
und Bergführer vertrauen
auf Skifelle von Colltex



Colltex ist offizieller Partner
des Schweizer Bergführerverbandes SBV



Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
29. August–3. Sept. 2021	Höhenmedizinkurs, Diavolezza	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
11.–17. September 2021	Gebirgsmedizin Basiskurs Sommer, Sustenpass	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
11.–17. September 2021	Cours de médecine de montagne, Sommer-Modul, Arolla	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
15.– 21. Januar 2022	Basiskurs Winter (d), Disentis	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
5. – 11. März 2022	Cours Hiver (F), La Fouly	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
12. – 18. März 2022	Basiskurs Winter (d), Disentis	ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
Über das ganze Jahr	Ausbildungskurse für Laien, Private, Organisationen und Vereine (z.T. auch franz.) (Erste Hilfe für Laien, Trekking/Höhenmedizin für Wanderleiter / J+S-Leiter teilw. inkl. BLS / AED-Kurs) Ort: Je nach Kurs Kandersteg / Kerenzlerberg / Fronalp / La Fouly		Information: Melanie Kuhnke, laienkurse@sggm-ssmm.ch

Das Buch: Gebirgs- und Outdoor-Medizin

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

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

since 1904
Schweizerhof
LENZERHEIDE

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

★★★★



Hotel | Wellness | Restaurants

Willkommen in unseren Sinneswelten!

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

Wohnen im Hotel Schweizerhof

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

Essen & Trinken

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



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 2021.



LOWA
simply more...

MOVING FORWARD



BASED IN BAVARIA
MADE IN EUROPE
QUALITY SINCE 1913

ZIRROX GTX LO | All Terrain Sport www.lowa.ch

