

FORUM ALPINUM

SGGM | SSMM

04-2024



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



Corinna Schön tritt als Präsidentin zurück: Seite 3

■ Ein Rückblick zum Abschied im Editorial

Medizinische Forschung auf dem Jungfraujoch: Seite 6

■ Für einmal stehen Rettungskräfte im Fokus

Atraktives Programm am 2. November in Spiez: Seite 9

■ Bergrettungsmedizin: Das Tagungsprogramm

Neu auf dem SGGM-Sekretariat: Seite 12

■ So tickt Stefanie Rudin

www.sggm-ssmm.ch



Impressionen aus dem Höhenmedizinikurs (Fotos: Lukas Fuchs)

Inhalt

- 03 **Corinna Schön** | Editorial zum Abschied
- 06 **Sven Straumann** | Medizinische Forschung auf dem Jungfraujoch
- 09 **Tagungsprogramm**
12. Bergrettungs-Medizin-Tagung am 2. November in Spiez
- 11 **Paula Hofstetter** | Höhenmedizinikurs auf und neben dem Piz Palü
- 12 **Tommy Dätwyler** | Neu auf dem Sekretariat: Stefanie Rudin
- 14 **Ausrüstungspartner Norrøna im Portrait**
- 17 **Pinwand** | Wissenswertes in Kürze
- 21 **Tommy Dätwyler** | Expeditiono XPeaks
Alle Schweizer Viertausender in 51 Tagen...
- 23 **Agenda**
Die wichtigsten (Ausbildungs-)Termine

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



Titelbild: Beim Aufstieg auf den Piz Palü (Höhenmedizinikurs 2024 (Foto: Urs Hefti))



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 01–2025

Mitte Januar 2025

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

30, Nr. 4, Oktober 2024



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

Wie ihr sicher wisst, neigt sich meine Zeit als Präsidentin der SGGM dem Ende entgegen und ich sage euch eins: Nach nunmehr fast 9 Jahren ist es ein komisches Gefühl. Immer mehr Tätigkeiten führe ich zum letzten Mal aus – so wahrscheinlich auch das Schreiben eines Editorials für das Forum Alpinum.

Ich habe lange überlegt, worüber ich schreiben könnte, und bin schliesslich bei einer für mich (und natürlich auch für viele andere) besonderen Person gelandet: Bruno Durrer, Gründungsmitglied der SGGM und ein international anerkannter Gebirgs-

mediziner, der leider viel zu früh im Jahr 2016 verstarb. Habt ihr euch schon einmal Gedanken darüber gemacht, welchen Einfluss eine einzelne Person auf euer Leben gehabt hat?

Seine Anfrage im Jahr 2012, an der Bergrettungsmedizin-Tagung als Rechtsmedizinerin in Interlaken einen Vortrag zum Thema «aussergewöhnlicher Todesfall» zu halten, führte zum für mich ersten Kontakt mit der Gebirgsmedizin. Sein Vorschlag, doch auch die Gebirgsmedizin-Kurse zu besuchen, hatte zur Folge, dass ich – als deutsche Flachlandindianerin – doch noch mit Skitouren (meiner heute neben Klettern liebsten Beschäftigung in den Bergen) angefangen habe.

Durch die Teilnahme an den Kursen ergab sich die Möglichkeit, Kursleiterin und damit Mitglied des SGGM-Vorstands zu werden. Abgesehen davon, dass ich dadurch zur Rolle als Präsidentin kam, lernte ich über die Jahre innerhalb der SGGM und der damit verbundenen Tätigkeiten viele tolle Menschen kennen, die ich nun meine Freunde nennen darf, mit denen ich meine Freizeit verbringe und auch das ein oder andere Ferienabenteuer erleben durfte. Und zuguterletzt hatte und hat dieses Engagement für die Gebirgsmedizin und der Kontakt zu SGGM-Bekanntschäften einen Einfluss auf meine berufliche Tätigkeit und ermöglichte mir sogar einige internationale Einladungen an Kongresse.

Natürlich spielten eigene Entscheidungen dabei auch eine Rolle (und die waren rückblickend und kritisch betrachtet nicht immer gut), aber ich bin mir ziemlich sicher, dass ich als Rechtsmedizinerin ohne Bruno nicht bei der SGGM gelandet wäre. Und somit wäre meine Leben, so wie es in den letzten Jahren war und heute ist, definitiv anders ver-

Chers membres de la SSMM, chères lectrices, chers lecteurs

Comme vous le savez certainement, mon mandat en tant que présidente de la SSMM touche à sa fin et je peux vous dire une chose: après presque 9 ans, c'est une sensation étrange. Le nombre d'activités que je réalise pour la dernière fois augmente de jour en jour – la rédaction d'un éditorial pour le Forum Alpinum en fait probablement aussi partie.

J'ai longuement réfléchi au sujet auquel je pourrais consacrer cet éditorial, et, pour finir, je me suis arrêtée à une personne qui m'est particulièrement chère (et qui l'est bien entendu aussi pour beaucoup d'autres): Bruno Durrer, membre fondateur de la SSMM et médecin de montagne de renommée internationale qui est malheureusement décédé en 2016, beaucoup trop tôt. Avez-vous déjà réfléchi à l'influence qu'une certaine personne a sur votre vie?

La demande qu'il m'a adressée en 2012, lors du congrès de médecine de secours en montagne à Interlaken, de tenir, en tant que médecin légiste, une conférence sur le sujet «Décès extraordinaires» a conduit à

mon premier contact avec la médecine des montagnes. C'est à sa suggestion de suivre également des cours de médecine des montagnes que je dois de m'être enfin mise – en tant qu'indienne allemande des plaines – à faire du ski de randonnée (mon activité de montagne préférée aujourd'hui avec l'escalade). La participation aux cours m'a offert l'opportunité de devenir monitrice et donc, membre du comité directeur de la SSMM.

Outre le fait que cela m'a permis d'accéder au rôle de présidente, j'ai, au fil des années passées au sein de la SSMM et à travers les activités qui y sont associées, fait connaissance des nombreuses personnes formidables que je peux désormais appeler «amis» et avec lesquelles je partage mes loisirs et avec qui j'ai pu vivre l'une ou l'autre aventure de vacances. Et pour finir, cet engagement pour la médecine des montagnes et le contact avec des connaissances de la SSMM ont eu et ont toujours un impact sur mon activité professionnelle et m'ont même permis d'être invitée à quelques congrès internationaux.

Bien entendu, mes propres décisions ont aussi joué un rôle dans ce contexte (et, si je les évalue rétrospectivement et d'un œil critique, elles n'ont pas toujours été judicieuses), mais je suis assez sûre que, sans Bruno, je n'aurais pas atterri à la SSMM en tant que médecin légiste. Si bien que ma vie aurait indéniablement suivi un cours différent de celui qu'elle a pris ces dernières années et qu'elle prend



#ZUSAMMENUNTERWEGS

Gemeinsam ins Winterabenteuer.



Entdecke die schönsten Geschichten
aus 50 Jahren Bergleidenschaft auf
baechli-bergsport.ch

50 Jahre
Bergleidenschaft



B'ACHLI
BERGSPORT



laufen. Schade, kann ich Bruno nicht mehr für diesen Anstoss zum Richtungswechsel und all die damit verbundenen positiven Erlebnisse danken.

Anlässlich der Generalversammlung im November 2024, die im Anschluss an die diesjährige (12.!) Bergrettungsmedizin-Tagung in Spiez stattfinden wird, stehen die nächsten, alle 3 Jahre stattfindenden Wahlen des SGGM-Vorstandsausschusses an. So sind die Positionen des Präsidenten, des Vize-Präsidenten, des Kassiers und des Aktuars wieder zu besetzen. Alle Personen, die interessiert sind, sich für die SGGM aktiv einzusetzen, sind herzlich eingeladen, sich zu melden! Weitere Informationen folgen mit der Einladung zur Generalversammlung. Bei Fragen zu den Inhalten dieser Positionen dürfen sich Interessierte gerne an mich oder Daniela Berther wenden.

Ob mit einem neu gewählten Vorstandsausschuss dann auch ein Richtungswechsel für die SGGM ansteht, bleibe dahingestellt. Obwohl wir ein über die Jahre gut eingespieltes Team sind, würden neue Team-Mitglieder ganz bestimmt frischen Wind mit neuen Ideen und anderen Sichtweisen die SGGM voranbringen!

So, und nun bleibt mir nichts anderes, als mich mit meinen besten Wünschen für eure Zukunft – zumindest in dieser Rolle – von euch zu verabschieden.

Macht's gut und bleibt gesund!

Corinna Schön, Präsidentin SGGM

aujourd'hui encore. Dommage que je ne puisse plus remercier Bruno pour cette incitation à changer de direction, ni pour toutes les expériences positives qui en ont découlé.

Les prochaines élections du comité du conseil d'administration de la SSMM qui ont lieu tous les trois ans sont prévues à l'occasion de l'assemblée générale qui se tiendra au mois de novembre 2024 après le congrès de médecine de secours en montagne de cette année (le 12e!) à Spiez. Les postes de président, de vice-président, de trésorier et de secrétaire sont de nouveau à pourvoir. Toute personne intéressée par un engagement actif pour la SSMM est cordialement invitée à se manifester! De plus amples informations seront fournies avec l'invitation à l'assemblée générale. Les personnes intéressées qui désirent poser des questions relatives au contenu de ces postes peuvent volontiers me contacter ou contacter Daniela Berther.

Reste à voir si l'élection d'un nouveau comité du conseil d'administration entraînera également un changement d'orientation pour la SSMM. Bien que l'équipe que nous formons ait été bien rodée au fil des ans, l'arrivée de nouveaux membres apportant un vent de fraîcheur avec des idées nouvelles et des perspectives différentes ferait certainement progresser la SSMM!

Voilà, et, maintenant, il ne me reste plus qu'à prendre congé en vous exprimant mes meilleurs vœux pour votre avenir – du moins dans ce rôle.

Prenez soin de vous et restez en bonne santé!

Corinna Schön, Présidente de la SSMM

vreneli
DAS SKIFELL NEU ERFUNDEN

ISPO Award 2023 Winner

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

Produziert im Glarnerland – Inspiriert von der Sage des Vrenelsgärtli
Erhältlich im Sportfachhandel oder unter colltex.ch

colltex
SWISS SKI SKINS



Sauerstoffmangel bei der Arbeit: Schweizer Forscher testen Notärzte auf dem Jungfrauojoch

Was macht die Höhe mit Retterinnen und Rettern?

Es ist eigentlich selbstverständlich, aber man vergisst es regelmässig: Das knappe Sauerstoffangebot in grossen Höhen kann nicht nur für Bergsteiger und Bergsteigerinnen, sondern im Notfall genauso auch für Bergretter zu einem Problem werden. Sie bewegen sich – gezwungenermassen – in der gleichen Höhenexposition wie Unfallopfer, und das ohne Akklimation. Ein Forschungsprojekt auf dem Jungfrauojoch soll Auskunft darüber geben, ob und wie Bergretter bei der Arbeit auf Sauerstoffarmut reagieren und wie ihre Sicherheit verbessert werden kann. Sven Straumann (Arzt und Forschungsleiter) berichtet über das Testprogramm im September dieses Jahres.

Text: Sven Straumann

Fotos: Sven Straumann/zvg.

Hoch oben wird die Luft dünn und der Sauerstoff knapp. Wie schnell dies zur Verschlechterung von körperlichen Funktionen führt ist sehr individuell. Erste Beeinträchtigungen beginnen aber oft bereits ab 2500m, auch wenn viele diese nicht bewusst wahrnehmen. Viele gute Studien zeigen, dass dieser Sauerstoffmangel nicht erst im Dach der Welt, sondern auch in alpinen Höhen unter 5000m bereits gefährlich für Berggänger und Berggängerinnen werden können. Insbesondere dann, wenn sie durch einen Unfall oder eine Krankheit zusätzlich belastet werden.

Ist das Risiko für Retter sogar noch grösser?

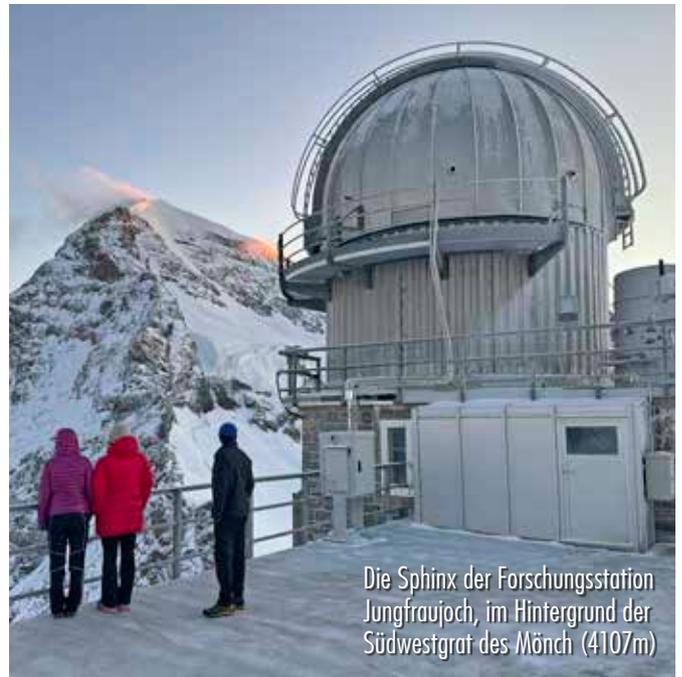
Doch wenn dann jemand einen Unfall oder eine Krankheit in der Höhe erleidet, kommt eine neue Gruppe ins Spiel, über die selten geredet wird in diesen Studien: Die Retter und Retterinnen. Diese bewegen sich gezwungenermassen in der gleichen Höhe wie die Geretteten und sind also dem gleichen Sauerstoffmangel ausgesetzt. Möglicherweise ist ihr Risiko durch die Höhe eingeschränkt zu sein sogar noch grösser.

Die Retterinnen und Retter begeben sich so schnell wie möglich an den Unfallort, oft mit dem Helikopter. Das hat zwei Dinge zur Folge: Sie können sie sich nicht an die Höhe akklimatisieren und spüren aber trotzdem keine Symptome der akuten Höhenkrankheit, da diese erst Stunden bis Tage später einsetzen.

Das führt dazu, dass Personen, die einer akuten Höhenbelastung ausgesetzt sind, ihre kognitiven Einschränkungen oft nicht wahrnehmen. Schlimmer noch: Studien haben gezeigt, dass Personen sich bei akutem Sauerstoffmangel möglicherweise sogar überschätzen und meinen, sie seien zu mehr fähig als im Flachland. Eine gefährliche Kombination bei einem Rettungseinsatz im Gebirge.

Rettungspiloten brauchen Spezialausbildung

Untersuchungen bei Piloten und Pilotinnen in der EU haben deswegen dazu geführt, dass diese seit kurzem spezielle Trainings zur Erkennung der Höhenbelastung absolvieren müssen, um Rettungseinsätze in die Höhe fliegen



Die Sphinx der Forschungsstation Jungfrauojoch, im Hintergrund der Südwestgrat des Mönch (4107m)

Steckbrief Jungfrauojoch-Studie 2024

Studienort: Höhenforschungsstation Jungfrauojoch und Gornergrat HFSJG, Inselspital Bern

Teilnehmende: 10 männliche und 10 weibliche erfahrene Notärzte/Notärztinnen

Intervention: Beurteilen der medizinischen Behandlung in simulierten Notfallszenarien im Flachland, unter akuter und längerer Höhenbelastung, sowie mit zusätzlicher Sauerstoffgabe in der Höhe

Studienteam:

- Dr. med. Sven Straumann, Studienleiter
- PD Dr. med. Jürgen Knapp, PI (Principal Investigator)
- Cand. med. Anna Zimmermann, Schauspielpatientin
- Cand. med. Lea Wahl, Schauspielpatientin
- Pract. med. Thomas Heidt, Doktorand und Videoanalysen
- Dr. med. Fabienne Frickmann, Videoanalysen
- Dr. med. univ. Fiona Uhor, Videoanalysen
- Dr. sc. nat. Markus Huber, Statistik
- Prof. Dr. med. Marc Berger, Fachexperte Höhenmedizin

Finanzierung:

- Nachwuchsförderungs-Grant der Clinical Trial Unit, Inselspital Bern.
- Klinik für Anästhesie und Schmerzmedizin, Inselspital Bern.
- Berner Simulations und CPR-Zentrum BeSiC.

Studiendauer: gesamt September 2023 – voraussichtlich Mitte 2025.
Datenerhebung auf dem Jungfrauojoch: 18.–25.9.2024



Das Studienteam auf dem Jungfrauoch, von vorne nach Hinten: Sven Straumann, Lea Wahl, Anna Zimmermann, Jürgen Knapp



Akutbehandlung einer Traumapatientin im simulierten Szenario



Intubation während laufender Reanimation zu zweit im simulierten Szenario

zu dürfen. Die Europäische Flugsicherheitsbehörde EASA schreibt seit 2023 vor, dass Pilotinnen und Piloten regelmässig theoretische und praktische Kurse besuchen müssen, um ihre Fähigkeiten in der Höhe besser einzuschätzen zu können und die Flugzeit über 3'500 Meter möglichst kurz halten sollen.

Die Pilotinnen und Piloten sind aber natürlich nicht die einzigen Retter. Bei ihren Teammitgliedern, dem medizinischen Personal, gibt es nur hingegen nur wenige ähnliche Studien. Es konnte bisher gezeigt werden, dass die kardiopulmonale Wiederbelebung an Puppen in der Höhe technisch schlechter ist als im Flachland. Auch die Beatmung von Puppen und die Reaktionsfähigkeit von medizinischem Personal scheint schlechter zu sein unter akuter Höhenexposition. Doch diese einzelnen Fähigkeiten lassen nur bedingt Rückschlüsse auf die allgemeine medizini-

sche Behandlung zu, denn diese besteht aus einem ganzen Ablauf von Planung, Kommunikation, Durchführung, Re-Evaluation und wieder neuen Plänen. Genau diese komplexe Mischung von medizinischen Entscheidungen, manuellen Handlungen und zwischenmenschlicher Kommunikation versuchen wir auf der Forschungsstation des Jungfrauoch HFSJG zu untersuchen.

Simulierte Notfallszenarien sollen Schwierigkeiten aufzeigen

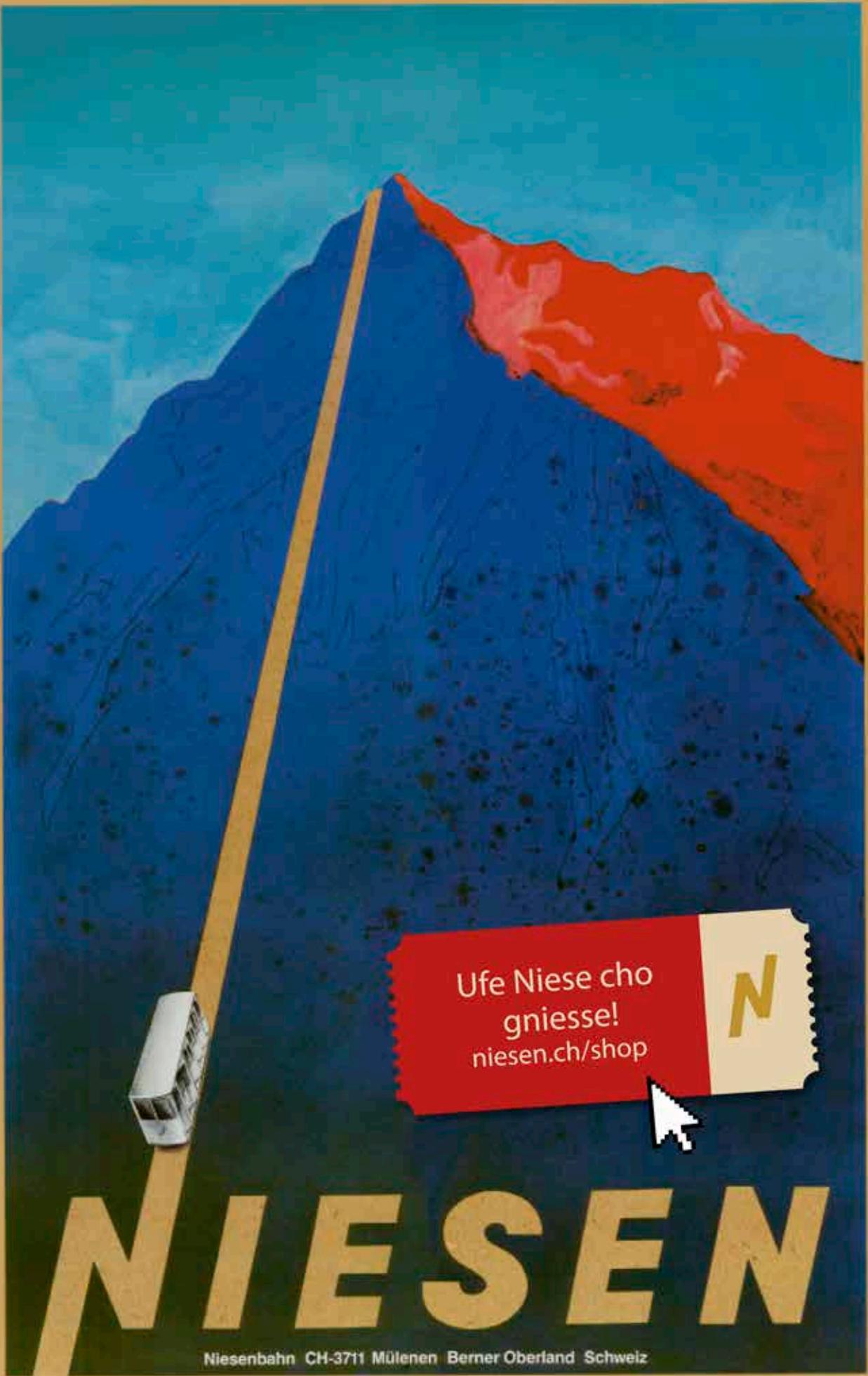
Mit Koffern, Puppen, Klemmen, Schläuchen, Ampullen, Defibrillatoren, Monitoren und einer Unmenge an Video- und Audioequipment reisten wir im September an, um auf 3'540 Metern Notfallszenarien nachzubauen. Zwei motivierte Medizinstudentinnen schliffen im Vorfeld so lange an ihren Skripten, bis sie erschreckend überzeugende aber doch standardisierte Schauspielpatientinnen sein konnten. Über eine Woche verteilt reisten aus der Schweiz und Deutschland 20 erfahrene Notärztinnen und Notärzte an, die in den simulierten Notfallszenarien ins Schwitzen gebracht wurden.

Insgesamt vier Szenarien mussten alle Notärzte und Notärztinnen absolvieren, drei auf dem Jungfrauoch und eines am Inselspital in Bern. Damit möchten wir nicht nur vergleichen, wie sich ihre medizinische Behandlung in der Höhe verändert, sondern auch ihre Kommunikation, ihre Teamfähigkeit und die Empathie mit ängstlichen oder schmerzgeplagten Patientinnen. Zudem untersuchten wir, ob die Zufuhr von Sauerstoff über eine Nasenbrille den Ärztinnen und Ärzten half und ob sie sich nach einer Übernachtung auf dem Jungfrauoch nochmals anders verhalten würden. Nach einer Übernachtung in dieser Höhe hat die Höhenkrankheit nämlich Zeit genug ihren Lauf zu nehmen, wodurch am nächsten Morgen nicht wenige mit Kopfschmerzen und anderen Symptomen zu kämpfen hatten, während sie das letzte Notfallszenario absolvierten.

Was kommt heraus und welche Konsequenzen könnte man ziehen?

Nach den aufregenden aber auch kraftzehrenden 60 Simulationsszenarien auf dem Jungfrauoch sind wir nun in der nächsten Phase unserer Studie. Drei unabhängige Experten und Expertinnen bewerten die Videos der Notfallszenarien anhand von 3 Scores, welche unterschiedliche Teile der Behandlung beurteilen. Hierfür haben wir sowohl in Bern als auch auf dem Jungfrauoch den Unter- und Hintergrund der Szenarien mit Vlies und Planen so verdeckt, dass auf den Videos nicht erkennbar ist, ob sie in der Höhe oder im Flachland durchgeführt wurden. Danach folgen die statistischen Auswertungen, in denen wir hoffen, unsere Fragestellungen beantworten zu können.

Vielleicht werden medizinische Retter in der Höhe weniger belastet als Piloten und Pilotinnen und es besteht kein Handlungsbedarf. Vielleicht können Notärztinnen und Notärzte ihre Einschränkungen in der Höhe mit ihrer Erfahrung kompensieren. Vielleicht braucht es aber auch für sie in Zukunft spezifische Aus- und Weiterbildung, um auch auf 3450 Metern über Meer eine ebenso gute Behandlung liefern zu können wie im Flachland.



Ufe Niese cho
gniessel!
niesen.ch/shop

N



NIESEN

Niesenbahn CH-3711 Müléne Berner Oberland Schweiz



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

**12. Schweizer
Bergrettungsmedizin-Tagung
& SGGM Generalversammlung 2024**

**12^{ème} rencontre suisse
de médecine d'urgence et
de sauvetage en montagne
& Assemblée Générale SSMM 2024**

**Anmeldung
erforderlich**

**Inscription
obligatoire**

2.11.2024 in Spiez
ABC Zentrum

www.sggm-ssmm.ch

9h00	Opening of the meeting	A. Kottmann
9h15	Prehospital iv pain management in a Swiss alpine helicopter medical service	L. Vizzolo
9h35	Locoregional anesthesia in a Swiss alpine helicopter emergency service	A. Moser
9h55	Point of care ultrasound in cave rescue - three short case reports	K. Habegger
10h10	Pause	
11h40	Damage control surgery in mountain rescue	O. Reisten
11h00	Defibrillation in patients with accidental hypothermia and core temperatures $\leq 30^{\circ}\text{C}$	E. Cools
11h20	Overview of Rega's research projects in relation to mountain rescue	J. Knapp
11h40	Return of experience of the rescue at Tête Blanche	P. Métrailler, G. Bueche
12h10	Lunch break: raclette!	
13h30	Noncompressible chest wall in critically buried avalanche victims with cardiac arrest	D. Eidenbenz
13h50	From the region, for the region	S. Bernard
14h10	HEMS rescue missions above 2500m	U. Pietsch
14h30	Sub-glacier canyoning rescue	J. Picart
14h50	Pause	
15h20	Guide medic course	O. Samuel
15h40	Intensification of basic medical care in mountain regions through alpine rescue	A. Bardill
16h00	Short report on the expedition of the SAC expedition team in India in 2022	R. Thalmann
16h20	Closing of the meeting and award of the Bruno Durrer prize by LOWA (500 CHF) for the best presentation	

Im Anschluss: Generalversammlung der SGGM



EXPED



ICEFALL 30|40|50

Extrem abrieb- und reissfester, leichter Rucksack für alpine Touren

Dieser wetterfeste Tourenrucksack wendet sich an Bergsportprofis, die zu allen Jahreszeiten im alpinen Gelände unterwegs sind.

Für den schnellen Zugriff ist das Hauptfach sowohl von oben per Rollverschluss, als auch von der Seite erreichbar. Deine Ski und Eisgeräte lassen sich einfach fixieren und das geräumige Frontfach bietet Platz für die Notfallausrüstung. Gefertigt aus bluesign®-zertifiziertem UHMPE-Gewebe.



REFINED GEAR
FOR ADVENTURE

exped.com

SWISS
DESIGN



Höhenmedizinkurs am und auf dem Piz Palü

Expedition «dem Wetter trotzen und gesund bleiben...»

Es war am 1. September dieses Jahres: 26 top-motivierte Menschen trafen sich an der Diavolezza-Talstation zum SGGM-Höhenmedizinkurses der SGGM: Die «Expedition Piz Palü» konnte beginnen. Alle wähten sich gut vorbereitet, hatten hart trainiert, um bereits im Vorfeld ihre VO2max und somit ihre Gipfelchancen zu erhöhen und alles Notwendige (und vielleicht noch ein bisschen mehr) eingepackt. Der erste Test der Expeditionstauglichkeit erfolgte bereits vor Kursbeginn: Wer das Förderband hoch zur Talstation betrat (anstatt den ersten steilen Anstieg mitsamt Gepäck per pedes zu bewältigen) landete bereits auf Bergführer Claudes schwarzer Liste.

Text: Paula Hofstetter

Fotos: Urs Hefti

Nach initialer Überprüfung der Vitalparameter wagten wir unter Einhaltung aller Akklimatisationsregeln den Seilbahntransport auf die Diavolezza. Dort kümmerten wir uns in unserem Base Camp in den nächsten zwei Tagen um die Akklimatisation, wurden kulinarisch bestens versorgt und durften noch viele spannende (und für die bevorstehende «Expedition» wichtige) Dinge lernen. So berichtete uns beispielsweise Jaqueline Pichler von ihrer Forschung, wir lernten ein gutes Höhenprofil für eine Expedition zu planen und durften im Rahmen einer Premiere den Film «Goldfisch» zu Roger Schälis Expedition schauen und dabei beobachten, dass gute Kommunikation und eine Prise Galgenhumor manchmal Gold wert sind.

Aufgrund des sehr wechselhaften Wetters wurde unser Expeditionsleiter Urs Hefti vor grosse Herausforderungen gestellt. So wagte eine Hälfte der Gruppe mit tatkräftiger Unterstützung unserer Bergführerinnen und Bergführer den Gipfelpush, ohne vorherige Übernachtung im Höhenlager auf dem Morteratsch- Gletscher.

Die andere Hälfte der Gruppe hatte das Glück, das frisch errichtete Lager 1 auf dem Gletscher bei Sturm und Regen auf Herz und Nieren zu prüfen. Insbesondere das Kaffee kochen



Blick von der Diavolezza Richtung Piz Palü, Bellavista und Piz Bernina (Zeichnung: Lukas Fuchs)

am Morgen gestaltete sich aufgrund von starken Windböen eher schwierig. Dennoch retteten wir im strömenden Regen mehrere (simuliert) in Gletscherspalten gestürzte Personen mittels Flaschenzug, bevor wir unsere komplette Unterkunft in eine einzige Wäscheleine verwandelten.



Nun tauschten wir die Rollen und während sich die erfolgreich durchweichte Hälfte der Gruppe mit Fondue stärkte (und viiiel Knoblauch!!) und am nächsten Tag bei schönstem Wetter und besten Bedingungen den Piz Palü bestiegen, hatte nun die andere Hälfte der Gruppe das Vergnügen, in den Teils vom Wind malträtierten und sehr feuchten Zelten zu übernachten. Insgesamt hatten wir alle eine tolle, lehrreiche Woche, wurden zum Teil ziemlich aus unserer Komfortzone gerissen und hatten insgesamt eine sehr gute Zeit. Auch der bereits erwähnte Galgenhumor kam nicht zu kurz. Glücklicherweise hatten wir dank der perfekten Akklimatisationsstrategie keine Höhenprobleme zu beklagen und es musste glücklicherweise auch kein Sackmesser zum Spalten eines Abszesses in der Mundhöhle verwendet werden.

Ganz herzlichen Dank an unseren «Expeditionsleiter» Urs, der uns umorgt und an seiner langjährigen Erfahrung hat teilhaben lassen. unsere Bergführer:innen und -aspirant:innen die uns sicher auf den Gipfel (und auch wieder hinunter) gebracht haben und auch sonst mit Rat und Tat zur Seite standen, an Jaqueline und die anderen Dozenten, die uns Einblicke in ihre Forschung und Expertise gegeben haben und an Roger, der uns einen Einblick ins Arbeits- und Expeditionsleben eines Profi-Alpinisten gegeben hat! Danke für die tolle Woche und die Erlebnisse und Eindrücke, die wir alle sicher nicht so schnell vergessen werden.



Wechsel auf dem SGGM-Sekretariat: Stefanie Rudin ersetzt Ende Jahr Daniela Berther

«Ehrlich, unkompliziert und direkt, so soll es sein!»

Stefanie Rudin, so heisst die neue Fachfrau auf dem SGGM-Sekretariat ab 1. Januar 2025. Stefanie ersetzt Ende Jahr Daniela Berther, welche in Chur rund sieben Jahre lange das SGGM-Sekretariat geführt und in den letzten Jahren die Kursadministration für wohl insgesamt über 100 Ausbildungskurse geführt hat. Der Wechsel von Daniela zu Stefanie hat fließend stattgefunden, in den letzten Monaten haben die beiden das Sekretariat gemeinsam geführt. Die Medizinische Praxisassistentin und dipl. Masseurin Stefanie ist 38-jährig und wurde von Daniela umsichtig in die Arbeit eingeführt. Das Sekretariat bleibt im Kanton Graubünden: Stefanie wohnt in Trimmis und wird weiterhin in ihrer Praxis in Chur medizinische Massagen anbieten. Das SGGM-Sekretariat wird aus logistischen Gründen bei Stefanie zuhause in Trimmis eingerichtet. Noch bevor es richtig los gegangen ist, hat sich Stefanie den Fragen des «Forum Alpinum» gestellt.

Interview: Tommy Dätwyler
Fotos: Stefanie Rudin



Forum Alpinum: Stefanie, Du wirst schon bald Dreh- und Angelpunkt der SGGM sein.... macht Dir das kein Bauchweh?

Stefanie: Nein, ganz im Gegenteil! Ich freue mich riesig auf diese Herausforderung. So schnell bekomme ich kein Bauchweh.... Vielleicht hilft mir da meine Erfahrung als «Familienmanagerin mit drei Kindern» sogar noch ein wenig...



Arosa beim Weisshorn



Wie bist du mit der SGGM in Kontakt gekommen und wie ist die Idee entstanden, Daniela Berther abzulösen?

Durch eine Kollegin habe ich erfahren, dass Daniela sich eventuell auf ihre Arbeit als «Rangerin» in der Rheinschlucht konzentrieren möchte. Die Idee ist spontan gekommen und ich habe mit Daniela Kontakt aufgenommen. Wir haben uns getroffen und die Chemie stimmte von Anfang an. Und das was sie erzählt hat, hat mein Interesse zusätzlich geweckt.

Wo siehst Du die Vorteile dieser Aufgabe und was versprichst Du Dir selber davon?

Ich bin zuhause für drei Mädels verantwortlich, da ist es natürlich einer riesigen Chance, wenn man zuweilen auch zuhause arbeiten kann. Man ist nicht so weit weg – und man hat einen zusätzlichen Arbeitsbereich, bei dem man etwas bewirken kann. Ich hoffe, diese Art der Arbeit bringt beiden Seiten etwas!

Freust Du Dich auf etwas bei der SGGM (das Du Dir vielleicht noch gar nicht vorstellen kannst)?

Ich freue mich sehr auf die SGGM und die spannenden Leute. Noch kann ich mir vieles nicht vorstellen, aber ich habe von Daniela viele Informationen

«Gute Zusammenarbeit, die letztendlich nicht (nur) müde macht, sondern auch zufrieden.»

Stefanie Rudin

und Hinweise bekommen, die bei mir durchaus Vorfreude ausgelöst haben. Im Moment bin ich primär gespannt auf das, was da auf mich zukommt – und natürlich hochmotiviert.



Auf was dürfen sich die SGGM-Mitglieder, der Vorstand und die KursteilnehmerInnen freuen?

Auf eine gute, speditive Zusammenarbeit. Ich mag unkompliziert, direkt und ehrlich. Wenn wir das gemeinsam leben können, dann kommts gut!

Was, wenn Du am Telefon einmal die Nerven verlierst?

Ob das jemand schafft? Schwierig! In all den Jahren hat das noch nie jemand geschafft. Meine Nerven sind stark (-; - und ich bin lösungsorientiert und gebe nicht so schnell auf...

Was treibt Dich an?

Es ist wohl der Ehrgeiz, Projekte und Arbeiten so abzuschliessen, dass alle zufrieden sind und im besten Fall noch etwas gelernt haben dabei.

Einfach gute Zusammenarbeit, die letztendlich nicht (nur) müde macht, sondern auch zufrieden. Arbeit kann Menschen auch zusammenschweissen!

Was verbindet Dich mit den Bergen?

Ich bin in den Bergen aufgewachsen! Diese Verbindung lässt sich nicht auf



Wergenstein

die Schnelle lösen... Ich liebe die Ruhe und die Schönheit der Natur, beides nährt meine Seele.

Was kannst Du besonders gut?

Ich suche immer die beste Lösung und kann dabei sehr pingelig sein. Den-

noch versuche ich immer Probleme pragmatisch anzupacken. Ich hoffe das hilft – möglichst immer!

Vor was hast Du Angst?

Vor der Höhe! Ich habe Höhenangst! Klettern ist gar nichts für mich. Ich hoffe die Berge voller Arbeit sind nicht dermassen hoch dass sie mir Angst machen (-; - Ich packs horizontal an... und habe – mindestens zu Beginn – ja noch Daniela im Hintergrund... Dafür bin ich auch dankbar.

Was wünschst Du Dir von den SGGM-Mitgliedern zum Start auf dem Sekretariat?

Geduld und Verständnis. Das ist das, was ich vielleicht ab und zu ein wenig einfordern muss, bis ich alle Abläufe kenne. Aber ich bin da zuversichtlich... und die SGGM-Mitglieder sind ja auch nicht ohne, oder?

Werden wir Dich an der GV am 2. November in Spiez persönlich kennenlernen?

Ja sicher! Das Interesse ist meinerseits! Ich freue mich wens dann bald z'Grächtem los geht... In diesem Sinn jetzt schon: Auf eine gute Zusammenarbeit!

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)





Hestlitinden, Lofoten, Norwegen
Jahr: 2011
Skifahrer: Bruno Compagnet
Foto: Sverre Hjørnevik

Komplexität der Einfachheit

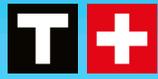
Die lofoten Gore-Tex Pro Jacket M's



Alle Informationen zu diesem Produkt anzeigen.

NORRØNA

Welcome to nature



TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853



TISSOT PRX AUTOMATIC



Norrøna, Lowa und SGGM mit erneuerter Partnerschaft

Die ökologisch ausgerichteten Outdoor-Ausrüster Norrøna (Kleider) und Lowa (Schuhe) bleiben Ausrüstungspartner der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin SGGM: Die drei Organisationen haben ihre bisherige Partnerschaft um drei weitere Jahre bis 2026 verlängert. Gemeinsam haben die drei Partner dieses Jahr eine neue Phase der Zusammenarbeit gestartet. Norrøna und Lowa sehen ihr Engagement auch als Beitrag an die qualitativ hochwertige Bergrettung in der Schweiz. Dank dieser bewährten Partnerschaft ist es der SGGM möglich, Vorstand und Kursleitungen identisch auszurüsten und gegen aussen sichtbar und in allen Belangen kompetent und optisch einheitlich aufzutreten. Für die SGGM-Präsidentin Corinna Schön geht mit der Erneuerung der Zusammenarbeit ein grosser Wunsch in Erfüllung: «Wir sind für diese Unterstützung sehr dankbar und sind gerne auch als Botschafter eines ökologisch sinnvollen Outdoor-Equipment unterwegs». Weitere Details folgen an dieser Stelle in den nächsten «Forum»-Ausgaben. (Mehr zum ökologischen Engagement des norwegischen Familienunternehmens Norrøna auf Seite 15 in diesem Heft.)

Verband für Therapeutisches Klettern Schweiz gegründet

Mitte Jahr wurde in Susch GR der Verband für Therapeutisches Klettern Schweiz gegründet. Der neue Verband möchte das Therapeutische Klettern als mögliches Therapieangebot etablieren und eine verstärkte Anerkennung der noch jungen Therapieform in den Gesundheitsberufen und gegenüber den Kostenträgern erreichen. Zudem soll das vorhandene Wissen im Bereich Therapie-Klettern vertieft und die Ausbildung in diesem Bereich standardisiert werden. Neben dem Aufbau eines disziplinenübergreifenden, umfassendes Netzwerks sollen Sicherheitsstandards erarbeitet sowie Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten erarbeitet werden. Therapeutisches Klettern ist eine Therapiemethode, bei der die Kletterwand und die klettertypischen Bewegungen gezielt für therapeutische Effekte genutzt werden.

<https://therapeutisches-klettern.ch>

Buchtipps

Notfallmedizin praxisnah und fallbezogen!

Was wann wie und wo im Notfall funktioniert hat ...oder auch nicht!



Mit detailliert beschriebenen Notfällen über den medizinischen Tellerrand hinaus schauen um von «Tops und Flops» zu lernen. Das ermöglichen will das neue Buch «Fälle – präklinische Notfallmedizin», welches im Oktober erscheint. Präsentiert werden 61 spannende und lehrreiche Fälle aus der langjährigen Praxis von erfahrenen Notärztinnen und Notärzten.

Joachim Koppenberg und Urs Pietsch, zwei langjährige Allround-Notärzte und Christian Peter Both, ein ausgewiesener Kinderarzt, haben als Herausgeber-Team für das Buch zwei Drittel Erwachsenenfälle und einen Drittel Kindernotfälle ausgewählt. Die einzelnen Fälle werden immer nach der gleichen Struktur präsentiert. So werden angehende Notärztinnen und Notärzte sowie Rettungsdienstmitarbeitende bereits beim Lesen mental für ein strukturiertes Vorgehen im Echteintritt trainiert. Aber auch für «alte Hasen» gibt es immer wieder etwas Neues oder Interessantes zu entdecken.

Schliesslich stehen die Fragen im Zentrum: Was ist besonders gut gelaufen? Was würde ich beim nächsten Mal anders machen? Was hat einen bei dem Einsatz am meisten persönlich beschäftigt und herausgefordert. Um die Einzelkasuistik zu «boostern», werden zum Schluss zudem optionale Entwicklung im Sinne «Was wäre wenn....?» erläutert und besprochen.

Das Buch garantiert mehr als einen Aha-Effekt und sogar Spass beim Lesen.

Alle Honorare der Autoren und der Herausgeber fliessen als Spende an die Organisation «Ärzte ohne Grenzen». (Verlag Urban & Fischer / 406 Seiten / Preis: Fr. 56.00 / ISBN: 9783437210020)

NEUHEITEN AUS DEM SAC UND WEBER VERLAG

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



20% RABATT

AUF DAS GESAMTE SORTIMENT DES SAC VERLAGS UND
DES WEBER VERLAGS MIT DEM CODE «**FORUMALPINUM2024**»

Bestellungen im Onlineshop www.weberverlag.ch oder mit Bestellschein.
Bücher liefern wir portofrei, zzgl. Versandkosten für Kalender und Postkartenboxen CHF 11.–.

JETZT
KAUFEN



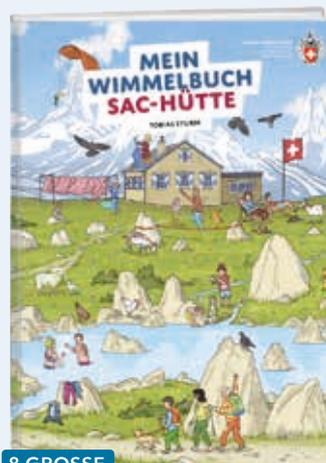
STANDARDWERK
ZUR GEBIRGSMEDIZIN

Gebirgs- und Outdoormedizin
ISBN 978-3-85902-455-7
CHF 69.–



35 LEICHTE
WANDERUNGEN

Genussvolle SAC-Hütten
ISBN 978-3-85902-492-2
CHF 49.–



8 GROSSE
ILLUSTRATIONEN

Mein Wimmelbuch SAC-Hütte
ISBN 978-3-85902-499-1
CHF 35.–



TOP AUFNAHMEN
VON TOP FOTOGRAFEN

Kalender 2025
SAC-Hütten, Schweizer Alpen,
Chrigel Maurer, Kunstkalender etc.
ab CHF 19.90



Bestellung

Gutscheincode «FORUMALPINUM2024»

___ Ex. «Gebirgs- und Outdoormedizin»
ISBN 978-3-85902-455-7, CHF 69.–

___ Ex. «Genussvolle SAC-Hütten»
ISBN 978-3-85902-492-2, CHF 49.–

___ Ex. «Mein Wimmelbuch SAC-Hütte»
ISBN 978-3-85902-499-1, CHF 35.–

Bestellungen an:

Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt,
Telefon 033 336 55 55, mail@weberverlag.ch
www.weberverlag.ch

Name _____

Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum _____

Unterschrift _____



Sommer Basiskurs 2024 im Sustengebiet

«Wetterkapriolen vermögen die Motivation nicht zu trüben»

Eine Woche voller Workshops, Vorträge, praktischer Übungen, Hochtouren, Klettereien und vor allem unerwartetem Schnee bereitete den 45 Kursteilnehmenden eine wunderschöne und lehrreiche Zeit am Sustenpass.

Text: Lena Heinzl

Fotos: Lena Heinzl/Tom Zwahlen



Der überraschende Wintereinbruch stellte bereits die erste Herausforderung für alle Teilnehmenden dar. Nach einer aufregenden Anreise mit Strassensperrungen und Schneemassen neben und auf den Strassen erwarteten uns am Samstag im Winterwunderland erste spannende Vorträge im Hotel Steingletscher. Zum Beispiel bekamen alle Teilnehmenden einen lehrreichen Einblick

in die Höhenphysiologie und die wichtigsten Höhenerkrankungen durch Matthias Hilty. Auch weitere Inhalte wie «alpine Sportunfälle» und «bergmedizinische Notfälle» lieferten viele neue Erkenntnisse.

Alpintechnik als Basis für medizinische Rettungseinsätze

Am Sonntagvormittag konnten die Teilnehmenden einen Überblick über die alpine Rettung der Schweiz durch Roger Würsch gewinnen. In ersten Workshops, wie der höhenmedizinischen Beratung, wurden spannende Themen gemeinsam mit den Teilnehmenden erarbeitet. Am Sonntagnachmittag ging es dann endlich mit den Anleitenden in Kleingruppen hinaus. In einer winterlichen Kulisse wurden Seiltechniken, Knoten und Abseiltechniken erarbeitet. Auch erste Notfallszenarien mussten im Rahmen von Fallbeispielen durch die Kleingruppen bewältigt werden. Am Montag konnten dann die praktischen Inhalte vertieft werden. Aufgrund des schlechten Wetters entschieden sich die meisten Klassen für eine Fahrt ins Tal, um dort entweder im Klettergarten oder in der Kletterhalle Sicherungs- und Klettertechniken zu üben. Ein toller, lehrreicher Tag mit vielen Eindrücken rund ums Klettern.

Rega-Präsentation bot ein Einblicke aus erster Hand

Ein besonderes Highlight der Woche stellte die Luftrettungsdemonstration am Dienstagvormittag dar. Die Rega präsentierte live eine beeindruckende Rettungsaktion von zwei «Verletzten» aus der Kletterwand. Im Anschluss konnte der Helikopter noch genauer inspiziert werden und viele interessante Aspekte der Luftrettung wurden erläutert.



Über den gesamten Dienstag verteilt fanden in der Summe sechs Workshops statt, die von den angehenden HöhemedizinerInnen bestritten wurden. Es wurden Themen wie die verschiedenen Barren Systeme, Immobilisation und Notfallmedikation anschaulich und praxisnah vermittelt. Somit blieb der Dienstag als sehr lehrreicher, aber anstrengender Tag mit vielen Informationen und Eindrücken in Erinnerung. Am Dienstagabend wurde es dann emotional, als die langjährige Kursleiterin Carla verabschiedet wurde.

Der Mittwoch wurde individuell durch die KlassenlehrerInnen gestaltet. Erste Hochtouren auf den vorderen Tierberg wurden unternommen oder Abseil- und Rettungstechniken im strahlenden Sonnenschein vertieft. Es wurden auch Mehrseillängen bestritten. Nach dem körperlich fordernden Tag konnte man sich bereits auf die grandiose Verpflegung im Hotel Steingletscher freuen, das das gesamte Team und alle Teilnehmenden jeden Abend mit einem tollen Menü verwöhnte. Egal, ob bei Käsefondue oder Gulasch, die Abende gestalteten sich stets gesellig und Erlebtes konnte mit anderen Kursteilnehmenden geteilt noch einmal genossen werden.

Der Donnerstag stand ganz unter dem Motto «Hoch hinaus». Vier Klassen bahnten sich den Weg zum vorderen Tierberg, entweder über die Tierberglhütte oder den Westgrat. Techniken, die in der Woche gelernt wurden, konnten nun angewendet werden und belohnt wurde man mit einem atemberaubenden Blick übers Berner Oberland. Eine der neun Klassen nahm den Weg ins Tessin auf sich, um in wärmerer Luft nochmals den Fokus aufs Klettern zu legen. Die Woche sollte langsam zu Ende gehen. Wie gut sich die Teilnehmenden zusammengefunden hatten, zeigte der grandiose Abschlussabend mit einer, von vier der Teilnehmenden organisierten, Disko. Das Tanzbein wurde bis in die Nacht geschwungen und bei der gewünschten Polonaise konnten auch die Bergführer nicht widerstehen.

«Eine besondere Woche in allen Belangen»

Etwas müde galt es am Freitagvormittag dann die grosse Rettungsübung zu absolvieren. Im Gelände rund um das Hotel mussten insgesamt vier verletzte Personen gefunden und aus schwierigem Gelände gerettet werden. Die Verletzten mussten am Unfallort versorgt und ein Weg zum Helikopterlandeplatz erarbeitet werden. So konnten alle Inhalte der vergangenen Woche nochmals praktisch angewendet werden. Auch das Abseilen der verletzten Bergsteigenden stellte eine Herausforderung des letzten Tages dar. Am Ende konnten alle vier Schauspielopfer gerettet werden und eine sehr intensive Woche ging zu Ende. Im Namen aller Teilnehmenden möchten wir die Stelle nutzen, um allen Mitwirkenden zu danken, die diese Woche so besonders gemacht haben. Wir haben eine wunderschöne und lehrreiche Zeit am Steingletscher verbracht.

LOWA

simply more...



PERFEKTION KENNT KEINE KOMPROMISSE.
BIS INS KLEINSTE DETAIL OPTIMIERT.

VA JOLET GTX MID | MOUNTAINEERING www.lowa.ch





«Expedition XPeaks»: Alle 82 Viertausender der Alpen in 51 Tagen

Der «Adler von Adelboden» startet Schweizer Vortragstour

Mitte Jahr haben sie es zu Fuss, mit Skiern und mit dem Gleitschirm geschafft, innerhalb von 51 Tagen ohne Begleitfahrzeug alle 82 Viertausender der Schweiz zu besteigen! Schon im November starten die beiden Berg-Cracks Peter von Känel und Christian «Chrigel» Maurer mit ihrer abendfüllenden Multimedia-Show ihre grosse Schweizer Tournee. An 39 Tagen sind Bergführer Peter von Känel und Gleitschirm-Profi Chrigel Maurer gewandert, geklettert und geflogen. An 12 Tagen haben sie, weil Petrus keine Expedition-Tour zugelassen hat, ausgeruht, geplant oder sie sind mit dem ÖV zum Ausgangspunkt der nächsten Etappe gereist. Peter von Känel, ehemaliger Gleitschirm-Crack, ist Bergführer und Lead Guide des SAC-Expeditionsteams. Christian «Chrigel» Maurer ist professioneller Gleitschirmpilot und hat achtmal die X-Alps, das härteste Hike-and-Fly-Rennen der Welt, gewonnen. Neben ihren hervorragenden körperlichen und technischen Voraussetzungen war die Fähigkeit der beiden Männer, sich an die Bedingungen anzupassen, während ihrer Reise matchentscheidend. «Es kam vor, dass wir einen am Morgen gefassten Plan bereits am Mittag über den Haufen warfen und in eine völlig andere Richtung zogen», erklärt Peter von Känel. (www.xpeaks.ch) Das «Forum Alpinum» hat kurz vor Tourneestart mit Chrigel Maurer über die Herausforderungen gesprochen.

Interview: Tommy Dätwyler
Fotos: Peter von Känel

Forum Alpinum: Chrigel, weshalb diese «Tour-Tour»? Warum hat grad dieses Projekt gelockt?

Chrigel: Berge faszinierten mich schon immer. Die höchsten konnte ich schon besteigen, von einigen wie dem Mt. Blanc, dem Matterhorn oder auch der Jungfrau schon runterfliegen. Aber, alle von zuhause aus zu besteigen, war schon nochmal eine tolle Motivation

Wo liegen die besonderen Schwierigkeiten? Ist es die schiere Menge an unterschiedlichen Gipfeln? Die Zeit? Die Vorbereitung?

Bergsteigen zehrt an unseren Körpern, die Höhe, die Kälte sowie die Belastung beim Klettern. Zudem ist das Wetter immer sehr entscheidend, wie schwierig oder hart ein Berg ist.

Und: Immer kommt das «Entscheiden» dazu, damit es nicht nur effizient ist, sondern jederzeit auch so sicher wie möglich.

Welche medizinischen Vorbereitungen habt Ihr getroffen, was an Klein-Apotheke mitgenommen?

Wir haben intensiv trainiert. Das heisst, spezifisches Kraft und Ausdauertraining betrieben damit unsere Körper die Belastung aushalten. Klar können Kratzer vorkommen, für mögliche Verletzungen hatten wir je eine kleine und leichte Apotheke im Rucksack – wir haben diese aber zum Glück nur für Andere gebraucht.

Welche Spuren hat das Projekt körperlich hinterlassen?

Nebst den tollen Erinnerungen waren wir ein paar Kilogramm leichter. Ich habe rund vier Kilo abgenommen, Peter war nach der Tour sogar sieben Kilo leichter. Und: Wir waren einfach «gebraucht», wie wir sagen. Aber sonst ging es uns sehr gut und wir hätten problemlos so weitermachen können...

Was war rückblickend das Schönste?

Das «zusammen» unterwegs sein und die Eindrücke zusammen zu geniessen. Klar, die Gipfel waren dann schon sehr ähnlich, aber die Pläne träumen und irgendwie umsetzen können, das war meist dann eben schon magic! Hmm, Sonnenaufgänge oder die Aussicht bei perfektem Wetter waren schon ein paar dabei, die als schönste Momente hängen bleiben.



Was erwartet die Zuschauenden bei Eurer Tournee im November und Dezember?

Mit unseren Bildern & Videosequenzen taucht man ein in die Bergwelt und man wird erfahren, was unsere Motivation war, warum wir unsere Pläne manchmal nicht umsetzen konnten und warum wir oft Wetterglück hatten. Der Vortrag dauert jeweils ca. 2 Stunden mit einer Pause – Infos hier: <https://chrigelmaurer.ch/vortraege>

HIMALAYA TOURS



Wir haben selber viele Jahre im Himalaya verbracht, sprechen lokale Dialekte und organisieren Reisen «off the beaten track».



Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
2. November 2024	Bergrettungsmedizinintagung, ABC-Zentrum Spiez, ab 9 Uhr		www.sggm-ssmm.ch
2. November 2024	Generalversammlung 2024, ABC-Zentrum Spiez, ab 9 Uhr		www.sggm-ssmm.ch
10. – 12. Januar 2025	Freeridekurs I, Disentis		www.sggm-ssmm.ch
13. – 15. Januar 2025	Freeridekurs II, Disentis		www.sggm-ssmm.ch
25./26. Januar 2025	Lawinenkurs, Schwarzwaldalp		www.sggm-ssmm.ch
8. – 14. März 2025	Basiskurs Winter (für DiMM)	ausgebucht!	
17. – 22. März 2025	Refresher-Kurs Winter	Ort wird noch bekannt gegeben	www.sggm-ssmm.ch
21. – 24. Juni 2025	Klettern – Rettungstechniken, Tipps und Tricks	Ort noch offen	www.sggm-ssmm.ch



since 1904
Schweizerhof
LENZERHEIDE

Das Hotel im Herzen der Lenzerheide

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

Gastfreundschaft pur bei uns im Schweizerhof.

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

MURMELI-KRÄUTERSALBE

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



Murmeli-Kräutersalbe wärmend

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

Murmeli-Kräutersalbe kühlend

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



SGGM-Geschenk-Angebot

Du kaufst 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 100ml und 1 Murmeli-Kräutersalbe kühlend 100ml. Wir schenken dir 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 50ml im Wert von CHF 19.00 für deinen Touren-Rucksack.

Codewort (bei Bestellung angeben):
SGGM-Angebot. Gültig bis Ende 2024.



So hält dein Artikel für 39 Jahre

Verlass dich auf langlebige Qualität. Norrøna wurde 1929 mit dem Ziel gegründet, Outdoor-Artikel in höchster Qualität herzustellen. Das ist nach wie vor unser Anspruch. Auf Qualität zu achten mag zum Zeitpunkt des Kaufs teuer erscheinen, doch auf die vielen Jahre der Nutzbarkeit aufgeteilt, lohnt sich die Investition allemal. 15–30 Jahre alte Artikel von Norrøna werden häufig noch für ein Drittel oder zur Hälfte des Neupreises weiterverkauft, manchmal sogar noch mehr.

Bei unserer äußerst benutzerorientierten Produktentwicklung werden die Artikel unter härtesten Bedingungen von unseren anspruchsvollsten Benutzern getestet. Wenn die Artikel deren hohen Anforderungen erfüllen, werden auch alle anderen Benutzer zufrieden sein. Wir verbringen bis zu drei Jahre damit, jeden Artikel zu entwickeln und zu testen. Viele unserer Artikel basieren auch auf den Erfahrungen und Erkenntnissen früherer Generationen.

Behandle deine Artikel sorgfältig. Wenn du in Qualität investierst und mehr aus gibst, solltest du deine Artikel auch gut behandeln und pflegen. Alle Outdoor-Artikel sollten regelmäßig gewaschen werden und einige sollten eine Auffrischung der DWR-Behandlung (Durable Water Repellent) erhalten. Selbst Artikel, die für den Gebrauch unter Extrembedingungen hergestellt wurden, halten länger, wenn man sie pfleglich behandelt.

Repariere die Artikel bei Bedarf. Ganz gleich, wie gut die Qualität ist, irgendwann zeigen sich immer Abnutzungserscheinungen. Seit 1929 bieten wir Reparaturen an, um die Langlebigkeit unserer Produkte zu gewährleisten. Im Jahr 2023 reparierten wir über 20.000 Artikel. Wir verfügen über Reparaturzentren in den USA, Kanada, der EU, der Schweiz, im Vereinigten Königreich, Japan und Norwegen. Die Online-Registrierung ist ganz einfach und die Bearbeitungszeit beträgt zwischen 5–10 Arbeitstagen. Für eigenständig durchgeführte Reparaturen sind in unserem Online-Shop auch Ersatzteile erhältlich.

Entscheide dich sich für zeitloses Design. Produkte mit zeitlosem Design sind länger gefragt und überdauern Trends. Genau genommen gewinnen sie mit dem Alter sogar noch an Charme. Die Philosophie für unsere Designs heißt: „Loaded Minimalism™“, also Produkte, die so umweltschonend wie möglich und mit allen wichtigen Details und farbinspiriert hergestellt werden. Natürlich spielt auch die zeitliche Koordination der Kollektionen eine Rolle.

Wenn du das Produkt nicht mehr benutzt, verkaufe es an jemanden, der Verwendung dafür hat. 2023 haben wir in unserem neuen Norrøna House eine Secondhand-Abteilung eingeführt, die Leihe, Reparatur und Ersatzteile umfasst und so gebrauchten und reparierten Artikeln eine längere Lebensdauer schenkt.

Seit Jahrzehnten werden unsere Produkte als gute Alternative zum Kauf neuer Artikel von Norrøna umfassend auf digitalen Secondhand-Plattformen verkauft.

Darüber hinaus ... Mehr als 80% aller von uns verwendeten Nylon- und Polyesterfasern bestehen aus recycelten Materialien (berechnet nach gekauftem Gesamtgewicht). Unsere Baumwolle stammt zu 100% aus biologischer Erzeugung. Alle unsere Daunen sind nach RDS (Responsible Down Standard) zertifiziert und unsere Wolle wird entweder wiederaufbereitet oder ist nach RWS (Responsible Wool Standard) oder GOTS (Global Organic Textile Standard) zertifiziert. Außerdem arbeiten wir auch an kohlenstoffarmen oder kohlenstoffnegativen Produkten aus Bioabfällen oder recycelten Naturfasern. Unsere Schätzung für den CO₂-Fußabdruck für die Produktion und den Versand eines Norrøna-Artikels betrug im Jahr 2022 durchschnittlich 10 kg CO₂ (Basierend auf Norrøna's CO₂-Fußabdruck geteilt durch verkaufte Produkte). Das entspricht 4 Litern Benzin oder 100 Gramm Rindfleisch (Laut dem US-amerikanischen EPA-Treibhausgas-Äquivalenzrechner und Poore und Nemecek 2018).

Wenn Sie Ihren Artikel 30 Jahre lang verwenden, sind die CO₂-Bilanz und die Investition somit sicherlich positiv.

Gunnar Aksnes trug diese Jacke 1987 auf der Broad Peak Expedition. Heute trägt er sie immer noch, wenn er im Winter mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt. Und mit seinen Töchtern streitet er darüber, wer sie beim Skifahren tragen darf.

NORRØNA 

Welcome to nature