



FORUM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société suisse de médecine de montagne

ALPINUM

04-2016



Alles neu macht 2017: Seite 3/5

■ Die Präsidentin über ein ereignisreiches Jahr!

**Hermann Brugger –
neuer ISMM-Präsident:** Seite 7

■ Wie Forscher das Klima simulieren ...

Höhenmedizin auf norwegisch: Seite 11

■ Draussen nichts als draussen ...

SGGM mit neue Auftritt: Seite 15

■ Neues Logo – bessere Kommunikation

SGGM-Sommerkurs 2016: Seite 17

■ Ein Volltreffer für Alle!

www.sggm-ssmm.ch



Inhalt

- 02 **Inhalt** | Impressum
Ausgabe 04 – Oktober 2016
- 03 **Corinna Schön** | Editorial
- 05 **Ausschreibung** | Wir suchen eine Kassierin – einen Kassier
- 07 **Tommy Dätwyler** | Interview
mit dem neuen ISMM-Präsidenten Hermann Brugger
- 10 **Pinwand** | Nachrichten
z.B. Trinkflaschen als Bakterienpumpen
- 11 **Urs Hefti** | Impressionen aus dem
norwegischen sfjellmedisinkurs in Romsdalen
- 13 **Tommy Dätwyler** | Medizin im Alltag:
Vorsicht wenn schwere Beine anschwellen
- 15 **Tommy Dätwyler** | Interview mit Urs Hefti
Die SGGM mit neuem Logo und besserer
Kommunikation
- 17 **Ivo Regli** | Gebirgsmedizin SGGM-Ausbildung
Der Sommer-Basiskurs 2016: Ein Volltreffer
- 21 **Achtung: Neu im Programm!**
Ausschreibung Lawinenkurs 2017
- 22 **Einladung BRM-Tagung** |
Einladung Generalversammlung
- 23 **Agenda** | Alle wichtigen Termine

*Die SGGM im Aufstieg!
(Symbolbild/Archiv SGGM)*

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

Kassierin / Caissier

Nadja Fässler (ad interim)
Email: kassier@sggm-ssmm.ch

Beitritts-Anmeldung / Inscription d'entrée

Sekretariat SGGM
Nadja Fässler, Rotbuchstrasse 49, 8600 Dübendorf
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 – 2017

30. Januar 2017

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

22, Nr. 4, Oktober 2016



Schweizerische Gesellschaft
für Gebirgsmedizin
Société suisse
de médecine de montagne
Società svizzera
di medicina di montagna

Liebes SGGM-Mitglied, liebe Leserin, lieber Leser

Es tut sich was! Langsam nähert sich das Jahr 2016 bereits wieder dem Ende und wenn ich auf die vergangenen Monate zurückblicke, freue ich mich darüber, dass die im Vorstand getätigten Arbeiten langsam Früchte tragen. Man könnte fast sagen «Alles neu macht 2016!»! Es ist heutzutage nicht selbstverständlich, dass neben langen Arbeitstagen noch ehrenamtlich gearbeitet wird, was bedeutet, dass von der wenig verbleibenden Freizeit, die man gerne mit Familie und Freunden oder auch einfach nur allein verbringen will, wertvolle Zeit geopfert wird. Daher möchte ich an dieser Stelle zuerst meinen Vorstandskollegen und allen, die sich anderweitig für die SGGM engagieren, für den von ihnen erbrachten Einsatz ein grosses Dankeschön aussprechen. Ohne diese Arbeiten kämen wir nicht voran, würde es die SGGM gar nicht geben... DANKE!

Wir putzen uns heraus! Wie bereits im letzten Forum Alpinum mitgeteilt, ist die SGGM mit den Firmen Schöffel Schweiz AG und Lowa Schweiz AG eine Partnerschaft eingegangen. Entsprechend werden wir - Vorstand, Kursleiter und Bergführer - im Frühjahr 2017 mit neuen Kleidern und Schuhen ausgestattet werden. Das Engagement dieser beiden für hochstehende Qualität stehenden Firmen freut uns sehr und wir hoffen, dass wir unseren Teil zur angestrebten Win-Win-Situation beitragen können. Unsere Loyalität gegenüber diesen beiden Ausrüstern versteht sich von selbst. Sie ist - mintunter - auch ein Zeichen der Wertschätzung unserer Arbeit. Weitere Details zur dieser Partnerschaft werdet Ihr im nächsten «Forum Alpinum» finden.

Und diese neuen Kleider werden nicht nur von den Logos dieser Firmen bedruckt. Die SGGM tritt per 1. Januar 2017 auch selber mit einem neuen Logo in der Öffentlichkeit auf (siehe auch Interview auf Seite 19). Es hat Spass gemacht, in den letzten Wochen und Monaten mitzuerleben, wie Logo-Vorschläge entstanden, verworfen und neu konzipiert wurden, und so zu sehen und auch zu spüren, wie unterschiedlich die Geschmäcker doch sind und wie man letztlich doch auf einen gemeinsamen Nenner kommen kann. Im Sinne der geplanten Corporate Identity wurden auch diverse Dokumente etc. neu gestaltet. Wir freuen uns sehr, Euch die Ergebnisse dieser Arbeiten bald vorstellen zu dürfen.

Auch sind wir dabei, unser Kurs-Angebot zu erweitern. Während die dieses Jahr neu angebotenen Klettertage leider nicht auf Resonanz stiessen, hoffen wir nun, dass der

Chères et chers membres de la ssmm, chère lectrice, cher lecteur

Les choses bougent! La fin de 2016 approche et si je jette un regard en arrière, je suis satisfaite de voir que les travaux effectués par le comité commencent à porter leurs fruits. On peut dire que l'année en cours aura apporté de nombreux changements!

De nos jours il n'est pas évident de trouver des gens qui accomplissent des tâches volontaires après leurs longues journées de travail, qui à côté du peu de temps libre qu'ils ont et qu'ils aimeraient sans doute passer avec leur famille, leurs amis ou même seuls, sacrifient une partie de ce temps précieux. C'est pourquoi je dis un grand merci à mes collègues du comité ainsi qu'à ceux et celles qui s'engagent pour la ssmm pour tout le travail qu'ils ont fourni. Sans leur aide nous n'avancerions pas, la ssmm n'existerait pas... MERCI!

Nous nous mettons sur notre trente et un! Comme nous l'avons annoncé dans le dernier «Forum Alpinum», la ssmm a conclu un partenariat avec les entreprises Schöffel Suisse SA et Lowa Suisse SA. Ainsi, les membres du comité, les moniteurs et monitrices et aussi les guides recevront de nouveaux vêtements et de nouvelles chaussures au printemps 2017. L'engagement de ces deux entreprises réputées pour leurs produits de qualité nous réjouit et nous espérons que nous aussi pourrions apporter une contribution et réaliser ainsi une situation de gagnant-gagnant. Notre loyauté à l'égard de ces deux fournisseurs va de soi. De leur part elle est - entre autres - un signe d'estime pour notre travail. Vous trouverez des détails sur ce partenariat dans le prochain «Forum Alpinum».

Ces vêtements ne porteront pas uniquement le logo de ces entreprises car la ssmm aussi arborera un nouveau logo dès le premier janvier 2017 (voir l'interview à la page 19). C'était amusant de voir comment, ces derniers temps, de nouveaux logos ont été proposés, rejetés, puis conçus autrement, et de voir combien les goûts divergent et comment on finit quand même par trouver un dénominateur commun. Pour par-faire notre nouvel «esprit d'entreprise» nous avons adapté également divers documents et nous nous réjouissons de pouvoir vous les présenter prochainement.

Aussi sommes-nous en train d'élargir notre offre de cours. Les journées d'escalade proposées cette année n'ont malheureusement pas eu l'écho souhaité mais nous espérons que le cours d'avalanche qui aura lieu en janvier 2017

Fortsetzung Seite 5

HIMALAYA TOURS



Einmalige Reisen, spannende Trekkings auf unbekanntem Routen und phantastische Bergwelt auf dem Dach der Welt.
Infos zu unseren Reisen nach Tibet im neuen Katalog 2017 oder auf unserer Website.

im Januar 2017 erstmals stattfindende Lawinenkurs umso mehr Anklang finden wird! Der nächste Touren-Winter steht vor der Tür und so ist es wohl für viele von uns sinnvoll, sich wieder mit dem Thema Lawinen auseinanderzusetzen. Durch kompetente Referenten sollen an einem Wochenende grundlegende Inhalte aus Theorie und Praxis vermittelt werden – hierzu seid Ihr herzlich eingeladen!

Der Fragebogen, den wir vor kurzem auf unserer Homepage aufgeschaltet haben, hat ein grosses Echo ausgelöst. Vielen Dank! Die Gewinnerin oder der Gewinner wird bald bekannt gegeben. Ziel dieser Umfrage ist es, die SGGM zukünftig (noch) lebendiger und interessanter zu gestalten. Uns interessiert, was Euch bewegt. Was den SGGM-Mitgliedern fehlt und was wir verbessern können. Ich sehe bei der Auswertung der Umfrage mit grossem Interesse entgegen und wünsche der Gewinnerin oder dem Gewinner des dazu gehörenden Wettbewerbs bereits jetzt eine tolle Tour mit einem unserer SGGM-Bergführer.

Herzlich
Corinna Schön, Präsidentin SGGM

aura d'autant plus de succès! L'hiver approche, et avec lui les courses à ski, et pour nombre d'entre nous il peut être utile de mettre à jour ou d'approfondir nos connaissances en matière d'avalanches. Des moniteurs expérimentés seront à disposition un weekend pour nous apprendre ou nous rappeler, en pratique et en théorie, les éléments essentiels concernant ce danger – vous êtes cordialement invité-e-s à ce cours!

Nous espérons que le sondage que nous réalisons à l'aide d'un questionnaire placé sur notre site Internet nous permettra de savoir ce que nos membres souhaitent et ainsi de maintenir, voire d'améliorer l'attractivité de la ssmm. Je suis curieuse de connaître les résultats de cette évaluation et je souhaite une merveilleuse course avec un de nos guides au vainqueur du concours qui est lié au sondage.

Cordialement
Corinna Schön, présidente de la SSMM



Schweizerische Gesellschaft
für Gebirgsmedizin
Société suisse
de médecine de montagne
Società svizzera
di medicina di montagna

Kassierin / Kassier gesucht

Das Amt der Kassierin / des Kassiers gilt es per sofort neu zu besetzen resp. bei der Generalversammlung am 12.11.2016 in Interlaken neu zu wählen.

Du besitzt sehr gute Kenntnisse und Erfahrung in der Buchhaltung, hast Freude an Zahlen und möchtest als Mitglied des Vorstandsausschusses aktiv am Tagesgeschäft der SGGM mitwirken?

Folgende Aufgaben erwarten dich:

- Kontrolle der doppelten Buchhaltung (wird durch das Sekretariat geführt)
- Erstellen der Bilanz- und Erfolgsrechnung sowie Vorstellung dieser an der Generalversammlung
- Vermögenskontrolle
- Finanzplanung
- regelmässige Teilnahme an Vorstandssitzungen (mindestens viermal jährlich).

Fühlst du dich angesprochen und verfügst über die fachlichen Fähigkeiten sowie die zeitlichen Ressourcen, dann melde dich bis zum 11.11.2016 bei unserem Sekretariat:
sekretariat@sggm-ssmm.ch.

Schöffel
Ich bin raus.



Kombinieren Sie das Outfit passend zum Skiwetter. Schöffel ZipIn!

Damen
SKI JACKET KLOSTERS | 499.00 CHF



wasserdicht, winddicht
und atmungsaktives
VENTURI stretch

leichte VENTLOFT®
by PrimaLoft®
Wattierung

ZipIn!
Funktion



Damen
ZIPIN! JACKET NAEBA | 299.00 CHF



leichte VENTLOFT®
by PrimaLoft®
Wattierung

wasserabweisend

ZipIn!
Funktion



Interview mit dem neuen ISMM-Präsidenten Hermann Brugger

Das Klima simulieren: Wissenschaft und Unfallopfer profitieren

Höhen- und Gebirgsmedizin, das ist das Spezialgebiet des Notfallmediziners Hermann Brugger vom EURAC-Institut für Alpine Notfallmedizin in Bozen (I). Hermann Brugger (64) ist der neue Präsident der Internationalen Gesellschaft für Bergmedizin (ISMM). Er wurde am 4. August im amerikanischen Telluride (Colorado) für die nächsten vier Jahre an die Spitze gewählt und von der Wilderness Medical Society für seine wissenschaftliche Arbeit am Eurac-Institut für Alpine Notfallmedizin mit dem Auerbach Award geehrt. Die Auszeichnung wurde Brugger unter anderem für die neuen Erkenntnisse und Richtlinien bei der Behandlung von Lawinenopfern und Unterkühlten zuerkannt. «Forum Alpinum» sprach mit den neuen ISMM-Präsidenten über Hoffnungen und Ziele für die bevorstehende Amtszeit.

Interview: Tommy Dätwyler

FA: Hermann Brugger, die Gratulationen sind Dir auch aus der Schweiz sicher! Die Freude ist sicher gross, wie schwer lastet die Verantwortung und die Bürde, die solche Würde mit sich bringt?

Hermann Brugger: Ich empfinde die Verantwortung nicht als Last, da ich diese Aufgabe sehr gerne übernehme und mich darauf freue.

Du hast in Colorado auch über das Thema «Unterkühlung bei Lawinenopfern» gesprochen. Dein Wort verdient Gehör! Das wichtigste für uns in vier oder fünf Sätzen?

Die Unterkühlung ist beim Lawinenunfall im Vergleich zum Ersticken und zum tödlichen Trauma eine seltene Todesursache. Bevor man bei einem reglosen Lawinenopfer eine schwere Unterkühlung diagnostiziert, sollte man deshalb verlegte Atemwege und ein tödliches Trauma ausschliessen, erst dann kann man vermuten, dass es sich um eine schwere Unterkühlung handelt und darauf hoffen, dass eine Wiedererwärmung Erfolg haben wird. Da aber unterkühlte Lawinenopfer eine gute Prognose haben, ist es sehr wichtig, diese bereits am Unfallort zu erkennen und gezielt in die geeignete Klinik einzuweisen. Wir haben für die Differentialdiagnose zwischen Asphyxie und Hypothermie einen Algorithmus ausgearbeitet, der 2015 in die ERC Wiederbelebungsempfehlungen aufgenommen wurde.

Du wurdest auch für Deine Arbeit beim EURAC-Zentrum in Bozen geehrt, insbesondere für die Klimasimulation. Was sollen sich Menschen die nichts davon wissen vorstellen?



Wir sind dabei, in Bozen ein Forschungslabor in Form eines Klimasimulators aufzubauen. Darin können Probanden Höhen bis 9000m, Kälte und Hitze, Wind, Regen, Schneefall und UV-Strahlung ausgesetzt werden. Alle Faktoren können einzeln oder in Kombination simuliert werden, so dass wir das Weltklima simulieren können. Die Kammer wird so ausgestattet sein, dass bis 15 Personen sich bis 45 Tage darin aufhalten können, um die Akklimatisation zu erforschen. Was ist der Sinn? Wir glauben, dass nur durch präzise kontrollierte Testbedingungen externe Störfaktoren wie Klimaeinflüsse beherrschbar sind und dass nur so wissenschaftlich reproduzierbare Ergebnisse erzielt werden können. Reproduzierbarkeit ist DAS Qualitätsmerkmal der Forschung. Die Kammer sollte, wenn alles gut geht, 2018 in Betrieb gehen.

«Die Unterkühlung ist beim Lawinenunfall im Vergleich zum Ersticken und zum tödlichen Trauma eine seltene Todesursache.»

Hermann, Du hast Dir mit Sicherheit bereits Gedanken gemacht, welche Ziele Du Dir als Präsident in den nächsten vier Jahren setzen willst und was es anzupacken gilt. Wo liegen Deine Schwerpunkte, was möchtest Du erreichen?

Zunächst einmal wird es meine institutionelle Pflicht sein, die ISMM transparent und erfolgreich zu leiten und die Mitgliedszahl zu erhöhen. Vor allem aber liegt mir sehr daran, Möglichkeiten für eine Verbesserung der Methodik

TEMPUS **PRO**

Prä- Klinische Überwachung der Vitalfunktionen auf dem neuesten **Entwicklungsstand des 21. Jahrhunderts !**

Surveillance pré-hospitalière des signes vitaux **la plus évoluée du 21 siècle !**



2.8 KG **BLUETOOTH** **IP 66**
AUTONOMIE **COMPACT** **ETHERNET**
TCCC DE 12H **ECHOGRAPHIE** **PHOTO**
WIFI **GAMER** **TRANSMISSIO** **DOSSIER TCCC**

in der Höhenmedizin zu schaffen. Ich komme von der Notfallmedizin, wo durch die internationale Standardisierung der Datenerhebung grosse wissenschaftliche Erfolge erzielt wurden. Ich denke dass wir diese Erfahrung auf die Höhenmedizin übertragen können. Das STAR Projekt (STrengthening Altitude Research) wird von Monika Brodmann Maeder, Marco Maggiorini, Peter Bärtsch und Matiram Pun und zahlreichen Experten bearbeitet und sollte 2017 abgeschlossen werden. Durch die Standardisierung der Parameter können in Zukunft experimentelle Studien und Feldstudien besser vergleichbar gemacht und damit die Fallzahl erhöht werden. Ein weiteres Ziel ist die Gründung eines Konsortiums zur Vernetzung von Forschungszentren die sich mit Höhenforschung beschäftigen. Ich hoffe dass uns das mit EU-Hilfe gelingt. Und zuletzt möchten wir jüngere Forscher durch die Schaffung eines ISMM Forschungspreises und, falls das Budget es zulässt, mit einem ISMM-Fellowship motivieren.

Wo liegen in Deinen Augen die Defizite, wenns um Notfallmedizin und Rettungsorganisation geht?

Das grösste Defizit erleben wir meines Erachtens immer noch bei bodengebundenen Einsätzen in der Nacht und bei Schlechtwetter. Wenn alpine Unfallopfer terrestrisch geborgen werden müssen, sind die notfallmedizinischen Möglichkeiten sehr begrenzt und die Prognose ist schlecht. In den Staaten in denen keine primären Nachteinsätze geflogen werden

sterben immer noch Patienten, die potentiell durch einen Nachteinsatz der Flugrettung gerettet werden könnten. Die meisten europäischen Flugrettungsorganisationen leisten keine Nachtbereitschaft, mit wenigen Ausnahmen wie zum Beispiel der Schweiz und Bayern.

Wie kann man Abhilfe schaffen?

Primäre Nachtflügeinsätze sind selten, personal- und kostenintensiv, dazu kommt das erhöhte Risiko. Ich kann mir nicht vorstellen dass die Flugrettungsorganisationen, die diese Spezialisierung bisher nicht erreicht haben, in den nächsten Jahren dazu imstande sein werden. In vielen Regionen Europas wäre es schon ein grosser Fortschritt, wenn nächtliche Sekundärtransporte möglich wären. Dazu muss man sagen dass wir heute in Mitteleuropa in der Gebirgsrettung und Notfallmedizin bereits ein sehr hohes Niveau erreicht haben und dass es in Anbetracht der wirtschaftlichen Probleme der Staaten schwierig sein wird, dieses Niveau überhaupt zu halten.

Nach dem ISMM-Kongress in den USA ist vor dem nächsten Kongress: Wo findet der statt und was steht im Vordergrund?

Im November 2018 in Kathmandu (Nepal). Das wird ein Highlight auf das wir uns alle freuen. Die Gesellschaft für Gebirgsmedizin MMSN und Himalayan Rescue Association HRA werden die Organisation übernehmen und von ISMM und EURAC administrativ unterstützt. Abgesehen

von den wissenschaftlichen Ergebnissen der Höhenmedizin, zu denen auch Nepal einiges beitragen kann, werden die Schwerpunkte auf praktische Themen wie Trekkingmedizin und Tropenmedizin in Gebirgsregionen gelegt werden.

Was steht für Dich als nächstes an, wenn Du an die ISMM denkst? Wie muss man sich Deine aktuelle Arbeit vorstellen?

Der Rechtssitz der ISMM ist in der Schweiz, der Kassier Steve Roy in Kanada und das Sekretariat in Bozen. Miriam Gottardi von der EURAC hat die administrativen Aufgaben über-

«Das grösste Defizit erleben wir meines Erachtens immer noch bei bodengebundenen Einsätzen in der Nacht und bei Schlechtwetter.»

nommen, was sehr hilfreich ist. Das nächste Ziel wird das STAR Projekt sein, das im Februar 2017 beim Hypoxia Symposium in Lake Louise vorgestellt werden wird. Über den ISMM List-Server werden höhenmedizinische Themen diskutiert und das Journal High Altitude Medicine and Biology steht allen ISMM Mitgliedern online frei zur Verfügung. Schon allein wegen dieser hochinteressanten und lehrreichen Fortbildungs-Plattformen lohnt es sich ISMM Mitglied zu werden!

<http://ismm.org/>

Als Geschenk oder für den eigenen Rucksack: Die Apotheke zwischen zwei Buchdeckeln Bestelle jetzt! Der nächste Geburtstag und Weihnachten kommen bestimmt!

Bestellung (gegen Rechnung)

_____ Expl. «Erste Hilfe für Wanderer und Bergsteiger» à Fr. 34.– (inkl. Porto und Verpackung)

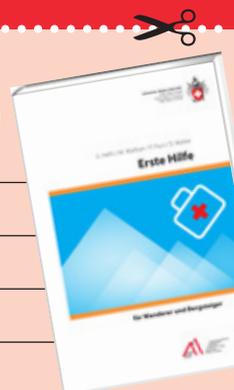
Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ Zusatz: _____

PLZ/Ort: _____

Tel. oder Mail: _____ E-mail: _____

Datum / Unterschrift: _____



Mit Atemmaske Akklimatisation verbessern?

Französische Forscher wollen bis in zwei Jahren eine Gesichtsmaske auf den Markt bringen, die die Akklimatisation in grossen Höhen erleichtern und die Symptome der Höhenkrankheit lindern soll. Wie die Zeitschrift «Die Alpen» in ihrer Ausgabe 9/16 schreibt, sind die Gesichtsmasken 2015 am Manaslu von Freiwilligen auf einer Höhe von 5100 Metern getestet worden. Mit den Masken, die ohne Sauerstoff auskommen, behindern das Ausatmen und zwingen dem Träger einen anderen Atemrhythmus. Dies führt gemäss Samuel Vergès, Forscher am Labor Hp2 in Grenoble und Koordinator des Projekts zu einer Erhöhung des Drucks in den Lungen, was wiederum einen verbesserten Gasaustausch und eine bessere Sauerstoffversorgung des Blutes zur Folge hat. Am Manaslu konnte die Testpersonen mit der Maske ihre Sauerstoffversorgung so verbessern, als ob sie 1500 Meter abgestiegen wären.

erstoff auskommen, behindern das Ausatmen und zwingen dem Träger einen anderen Atemrhythmus. Dies führt gemäss Samuel Vergès, Forscher am Labor Hp2 in Grenoble und Koordinator des Projekts zu einer Erhöhung des Drucks in den Lungen, was wiederum einen verbesserten Gasaustausch und eine bessere Sauerstoffversorgung des Blutes zur Folge hat. Am Manaslu konnte die Testpersonen mit der Maske ihre Sauerstoffversorgung so verbessern, als ob sie 1500 Meter abgestiegen wären.

Sportklettern wird Olympia-Disziplin

Sportklettern wird an den Olympischen Sommerspielen 2020 in Tokio zum ersten Mal im Wettkampfprogramm auftauchen. Das Internationale Olympische Komitee (IOC) hat am 3. August in Rio de Janeiro beschlossen, Sportklettern an der Olympiade zuzulassen. In Tokio werden voraussichtlich die Disziplinen Lead, Speed und Bouldern in einem gemeinsamen Klassement zusammengefasst. Das heisst, dass wohl nur zwei Olympische Medallensätze vergeben werden, einer bei den Damen und einer bei den Herren.

Hygiene unterwegs:

Trinkflaschen als Bakterienpumpen

Nachfüllbare Trinkflaschen sind unterwegs in den Bergen oder beim Training im Flachland beliebt. Sie haben aber auch ihre Tücken: Nimmt man es mit der Hygiene nicht so genau, gibts pro Schluck auch noch eine Ladung Keime. In den Flaschen und den Verschluss-Systemen sammeln sich nämlich gerne Bakterien an – je nach Flaschentyp mehr oder weniger.

Eine englischsprachige Fitness-Website hat die Probe aufs Exempel gemacht und diverse gebrauchte wiederbefüllbare Trinkflaschen auf Typ und Anzahl darin aufzufindender Bakterien untersuchen lassen.

Das wenig appetitliche Ergebnis: Wird eine Flasche eine Woche lang ohne ohne richtiges Auswaschen benutzt, sammeln sich darin pro Quadratcentimeter mehr Bakterien an als in einem Hundnapf oder auf einem Toilettensitz.

Bei der Stichprobe wurden die meisten Bakterien – darunter auch Darmbakterien wie E. Coli und Kokken –

bei Behältern mit Gleitverschluss gezählt. Besser sah es aus bei Flaschen, deren Inhalt über einen Ausguss herausgedrückt wird, gefolgt von jenen mit abschraubbarem Deckel. Am besten schnitten Flaschen mit integriertem Trinkhalm ab.

Tipps für eine hygienische Trinkflasche
Statt einer Plastikflasche eine aus rostfreiem Stahl oder Glas verwenden. Flasche nach Gebrauch stets gründlich ausspülen und trocknen. Bei spülmaschinentauglichen Plastikflaschen keine zu hohe Temperatur wählen, damit sich der Kunststoff nicht verzieht.

Nicht spülmaschinentaugliche Flaschen mit warmem Wasser, Spülmittel und Flaschenbürste reinigen. Backpulver in die Flasche geben und mit heissem Wasser auffüllen. Eine Weile stehen lassen, dann gründlich ausspülen und mit der Flaschenbürste nachschrubben. Alternativ lässt sich auch Gebissreiniger verwenden. (yr.)

Mammut-Seile neu aus Österreich

Mitte Juli wurden im aargauischen Seon die letzten Mammut-Seile «made in Switzerland» produziert. Mammut Sports Group hat bereits vor Jahresfrist beschlossen, die Seilproduktion nach Oesterreich zu verlagern. Jetzt wurde der letzte Schritt dieser Umstrukturierung realisiert. Im Aargau geht damit eine lange Seilerei-Tradition zu Ende: Die Wurzeln der weltbekannten Marke Mammut gehen auf die Gründung der Seilerwarenfabrik Kaspar Tanner 1862 in Dintikon zurück. Als Hauptgrund für die Verlagerung nannte der scheidende CEO Rolf Schmid den starken Franken.

Eindrücke vom Skandinavischen DiMM Kurs

Gebirgsmedizin findet draussen statt – Das Wetter auch!

Sympathisch, herzlich, unkonventionell und sehr, sehr ausdauernd seien die Skandinavier aus Norwegen, Schweden und Dänemark gewesen... so die Einschätzung des Berner Sportmediziners Urs Hefti. Sie alle haben Ende August am Abschlusskurs der Bergmediziner-ausbildung DiMM (International Diploma in Mountain Medicine) im norwegischen Romsdalen teilgenommen. Der ehemalige SGGM-Präsident Hefti weilte als Ausbildner in Norwegen.

Der skandinavische Diplomkurs ist gegliedert in drei einwöchige Module, welche sich über zwei Jahre verteilen. Speziell ist, dass der Kurs in Schweden gestartet und in Norwegen schliesslich abgeschlossen wird. Die Kursprache ist norwegisch, oder schwedisch, oder englisch.

«Numerus clausus unterstreicht Bedeutung des DiMM-Kurses»

Der skandinavische DiMM-Kurs erfreut sich grosser Beliebtheit. Die Verantwortlichen konnten auch dieses Jahr aus rund 60 Anmeldungen zwei Dutzend der besten Bewerbungen akzeptieren. Auf die Frage, ob denn nicht einfach alle Interessierten in den Kurs aufgenommen werden sollten, meint der Kursverantwortliche Erling Rosenstrom: «Nein, wir wollen ein hohes technisches Niveau, und die Ausbildung sollte etwas Spezielles bleiben». Erstaunlich in einer Welt, welche immer mehr Umsatz generieren will, und alleine eine höhere Teilnehmerzahl als Qualität nimmt. Und deshalb wohl auch sehr sympathisch.

Der grossgewachsene Erling ist Allgemeinmediziner in Romsdalen. Er hat in den letzten Jahren in der Antarktis (Südpol) und an den hohen Bergen der Welt zahlreiche harte Touren geleitet. Als Basecamp-Manager hat er das tragische Lawinenunglück im Basecamp des Everest mit- und nur mit Glück überlebt.



In Norwegen gibts kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung! Und: Lachen gibt auch warm! (Fotos Urs Hefti)



Theorie im Zelt – Klettern in strömendem Regen

Die letzte des Skandinavischen DiMM-Kurses stand auch dieses Jahr im Zeichen der Höhenmedizin. So hatte ich das Privileg, neben Jeremy Windsor, einem bekannten Höhenmediziner aus England, zwei Ausbildungstage zu gestalten. Erfreulich waren das grosse Interesse und die entspannte Atmosphäre, in

welcher die Ausbildung abgehalten werden konnte. Geradezu erstaunlich aber war die «Location». Die Norweger haben kurzerhand ein Basecamp aufgebaut, und die gesamte theoretische Ausbildung draussen abzuhalten. Getreu dem Motto «Es gibt kein schlechtes Wetter nur schlechte Kleider» wurde trotz drei Tagen Dauerregen kaum über das Wetter gesprochen. «Nicht der Rede wert» – hiess es offensichtlich. Sämtliche geplanten Outdooraktivitäten wurden ohne Abstriche durchgeführt. Sogar geklettert wurde, bei störendem Regen! Ich meine: Undenkbar in einem Schweizer Kurs...

Und: Es wurde viel gelacht! Und nicht zuletzt deshalb und wegen der unkomplizierten, kreativen und ausdauernden Art der Nordländer wird mir der Besuch des skandinavischen Gebirgsmedizinkurses noch lange in bester Erinnerung bleiben. Trotz Dauerregen, feuchter Kälte und Herings zum Frühstück.

Urs Hefti, MedCom UIAA,
Vorstandsmitglied SGGM
Kontakt: urshefti@bluewin.ch

EXPED BLACK ICE 30/45

SUPERLEICHTER ALPIN-RUCKSACK

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

- ▶ extrem leicht
- ▶ wasserdicht
- ▶ minimalistisch

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

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

Bächli-Bergsport, **Lausanne**, **Bern**, **Thun**, **Basel**, **Kriens**, **Chur**, **Zürich**, **Volketswil**, **Pfäffikon**, **St. Gallen**; Le Globetrotter, **Genève**; Terres d'Aventures, **Genève**; Trango Sport, **Bulle**; Le Nomade, **Vevey**; Follomi Sport, **Sion**; Là-Haut, **Sion**; Defi Montagne, **Peseux**; Stockhorn Sport, **Thun**; Bordogna Bergsport, **Solothurn**; Von Mogs Sport+Hobby, **Luzern**; Berge Pur, **Zug**; Trailshop.ch, **Küssnacht a. Rigi**; Ruedi Bergsport, **Zürich**; Scandinavian Outdoor Shop, **Bachenbülach**; Aventura-Travel, **Uster**.

Böse Thrombosen und verengte Blutgefässe können Angst machen:

Vorsicht, wenn schwere Beine anschwellen und schmerzen

Der medizinische Begriff «Thrombose» ist weitgereisten Bergsportlern seit Jahren ein Begriff. Die Symptome und vorbeugende Massnahmen bei Venenverschlüssen sind aber oft weitgehend unbekannt, obwohl allein in der Schweiz jährlich je nach Alter bis zu 10 von 1000 Personen eine Thrombose erleidet. Das Risiko beim Flug zu den weit entfernten Traumbergen akut zu erkranken ist aber geringer als gemeinhin angenommen.

Unter einer Thrombose verstehen Mediziner den Verschluss eines Blutgefässes durch ein Blutgerinnsel (Thrombus). Dieser entsteht meist durch Zusammenspiel mehrerer Faktoren wie zum Beispiel mangelnde Bewegung bei Langstreckenflügen oder wegen dem Zusammenspiel verschiedener Risikofaktoren, zu denen auch das Alter gehört.

Für den Aarauer Arzt und Alpinisten Marcel Buchser steht fest, dass Menschen die schon einmal an einer Thrombose gelitten haben, solche mit chronischen Entzündungen, Krampfadern und Zirkulationsproblemen in den grossen Beinvenen sowie tendenziell immobile Menschen und Frauen welche die Pille nehmen besonders gefährdet sind. «All diese Umstände können eine Thrombose auslösen,» erklärt der vielgereiste Hausarzt Marcel Buchser vom Zentrum für Integrative Medizin «Gesundwerk» in Aarau. Dies habe zur Folge, dass sich geronnenes Blut schichtweise in der Vene ablagere und ein Thrombus entstehen kann. Dabei kommt es zu Symptomen wie Schmerzen und Schwellungen in der Wade oder am Bein, je nachdem wo die Thrombose sitzt. Es sei aber auch möglich, dass eine Thrombose lange nicht entdeckt und nur eine Schwere oder eine Art Spannungsgefühl im Bein wahrgenommen wird. Auffällig ist, dass die Beschwerden einer Thrombose meist abklingen, wenn man die Beine hochlagert.

Eine Thrombose ist immer ein Notfall
Wenn aufgrund solcher Beschwerden der Verdacht auf eine Thrombose besteht, muss der Arzt die Diagnose mit weiteren Verfahren (Ultraschall, Bluttest, klinische Untersuchung) sichern, da der Therapie-Erfolg entscheidend davon abhängt, wie lange das Blutgerinnsel schon besteht. Wichtig: Eine Thrombose ist immer ein Notfall. Wer zur Risikogruppe gehört und auf einer Tour oder in einer Hütte über anhaltend starke Schmerzen in einem «dumpfen Bein» klagt, tut gut daran, dieses hochzulagern, viel zu trinken und allenfalls mit einem Kompressionsverband abzusteigen. Danach ist ein Arztbesuch angezeigt.

Eine Thrombose kann sich nämlich in zwei Richtungen weiter entwickeln. Bei einer starken Einengung der Vene oder einem vollständigen Verschluss wird das Blut nicht mehr abtransportiert und es drohen je nach Ausmass Krampfadern oder gar offene Geschwüre.

Weitaus schwerwiegender aber ist es, wenn sich ein Thrombus (ein «Pfropfen aus geronnenem Blut») aus

der Vene ablöst. Das Gerinnsel wird dann mit dem Blutstrom Richtung Herz abtransportiert und kann bis in die Lungenarterie abwandern. In der Lunge droht das Blutgerinnsel die anderen Blutbahnen zu verstopfen und eine lebensgefährliche Lungenembolie zu verursachen.

Um ein Blutgerinnsel aufzulösen setzt der Arzt blutverdünnende Medikamente (z.B. Heparin) ein. Ausserdem kann ein angepasster Kompressionsstrumpf Druckverband an den betroffenen Extremitäten helfen die Schwellung zu reduzieren. Dieser übt von aussen einen Druck auf die Venen aus. Dadurch verkleinert sich der Durchmesser der Venen, der Venendruck steigt an und das Blut fliesst schneller zum Herz zurück.

Verschiedene Risikofaktoren beachten

Als Risikofaktoren für eine Thrombose gelten unter anderem langes Sitzen (im Flugzeug), Bettlägerigkeit, Krampfadern, Einschränkungen in der Beweglichkeit, Störungen der Blutgerinnung (genetische Thromboseeignung), Hormonveränderungen z.B. in den Wechseljahren und Übergewicht. Eine längere Höhenexposition ändert an der Ausgangslage wenig. Grundsätzlich werden die Heilungschancen als gut eingeschätzt, Rückfälle sind aber nicht auszuschliessen. Für den Mediziner Marcel Buchser steht fest, dass Betroffene mit mehreren Risikofaktoren konsequent vorbeugende Massnahmen einhalten sollten. Dazu gehören Kompressionsstrümpfe, sich ausreichend bewegen und ab und zu die Beine hochlagern. Auf Langstreckenflügen empfiehlt Buchser zudem Fuss- und Beinübungen, alle zwei Stunden einen Gang zur Toilette und eine überdurchschnittliche Flüssigkeitseinnahme. Die vorbeugende Blutverdünnung mit einer Spritze muss wegen dem Nutzen/Risikoprofil (Blutung/Allergie-Gefahr) mit dem Hausarzt diskutiert werden. (yr.)

Die Venen: Verkannte Schwerarbeiter

Die Venen sind nicht selten «verkannte Schwerarbeiter» und ständig unter Druck. Ihre Aufgabe besteht im Wesentlichen darin, das Blut aus den Gefässen zum Herzen zurück zu befördern. Diese Aufgabe verlangt den Venen in den Beinen viel Kraft ab, weil sie das Blut von unten nach oben, also entgegen der Schwerkraft transportieren müssen. Damit das Blut nicht ständig nach unten fliesst, ist die Vene mit vielen Klappen ausgestattet, die jedoch nicht mehr richtig funktionieren, wenn die Vene überlastet ist. In der Folge staut sich das Blut in den Gefässen und dehnt diese aus, bis sie unter der Haut als Krampfadern sichtbar sind oder eine Thrombose bilden. (yr.)

crossblades

neu
Schneeschuh
zum Steigen
Fahren
und Gleiten

steigen

fahren

gleiten



Inventra AG | Kasernenstrasse 5 | 3600 Thun | crossblades.ch



Die SGGM hat ein neues Logo und verbessert die Kommunikation

Der Auftritt in der Öffentlichkeit wird oft unterschätzt

Die Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin gibt sich ein neues Logo und verstärkt die Arbeiten hinter dem Auftritt in der Öffentlichkeit. Die SGGM soll verstärkt in der Öffentlichkeit wahrgenommen und präsentiert werden. Kommunikation und Information sollen vielfältiger, lebendiger und einfacher möglich werden und ein einheitliches Erscheinungsbild auf allen Ebenen soll die Professionalisierung unterstreichen. Das «Forum Alpinum» hat mit Urs Hefti über den neuen Auftritt und die Arbeit dahinter gesprochen. Der frühere SGGM-Präsident Hefti hat für dieses Projekt im Vorstand während einem Jahr die Fäden gezogen.

Interview: Tommy Dätwyler

FA: Nach 22 Jahren organisiert die SGGM ihren Auftritt in der Öffentlichkeit neu. Weshalb gerade jetzt?

Urs Hefti: Die Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin muss mit der Zeit gehen und versuchen, auf allen Ebenen professioneller zu werden. Die Konkurrenz ist gross.

Vor einigen Jahren konnte, trotz anfänglichen Widerständen – ein Sekretariat eingeführt werden. Dieses hat sich aber mittlerweile bewährt. Jetzt möchten wir auch im Bereich der Corporate Identity professioneller auftreten. Rückblickend sind wir fast dankbar, dass vor einem Jahr aufgrund eines Absturzes unserer Internetseite eine vertiefte Auseinandersetzung zum Thema eines Neuauftritts im Netz und als Gesellschaft grundsätzlich Realität wurde.

Welche Hoffnungen sind mit den neuen Präsentationsformen verbunden?

Wir möchten das Erscheinungsbild der SGGM grundsätzlich der heutigen Zeit anpassen und die Professionalität weiter vorantreiben. Wir sind neu auch in den Sozialen Medien präsent, so dass sich diese Neugestaltung des Gesamtauftrittes sicherlich bewähren wird.

Ein Image-Wechsel? Ein Sinnbild für Veränderung und Entwicklung?

In der Privatwirtschaft sagt man, dass alle 5–7 Jahre insbesondere der Internetauftritt überdacht und allenfalls der Zeit angepasst werden sollte. Manchmal sind es nur Farbanpassungen, manchmal muss das Logo gewechselt werden. Ein eigentlicher Imagewechsel ist sicherlich nicht zwingend, aber die SGGM ist gezwungen, die Zeichen der Zeit zu erkennen und ähnlich wie entsprechende Gesellschaften im Ausland proaktiv seine Mitglieder zu bewerben und auch einen professionellen und sauberen Auftritt nach Aussen zu haben. Wir sind zwar nicht gerade «verstaubt», aber im Vergleich zu anderen Ländern haben wir den Spitzenplatz in der Innovation und be-

treffend Auftritt verloren. Da versuchen wir nun etwas Gegensteuer zu geben.

Wir hat man das neue Logo (Bild) entwickelt und gefunden? Welche Prozesse stehen dahinter?

Wir haben mit den Villard-Brüdern (www.villard.biz) welche das gesamte Erste-Hilfe-Buch illustriert haben, eine fruchtbare Zusammenarbeit gefunden. Sie haben Vorschläge unterbreitet und wir haben dann im Vorstand versucht, zügig zu einem neuen Erscheinungsbild zu kommen. Grundsätzlich sind langen Prozesse und sehr viel Arbeit damit verbunden, welche man aber natürlich am Schluss nicht sieht.

Zu einem neuen Erscheinungsbild gehören aber auch noch andere Neuerungen? Die elektronischen Medien und Social-Media haben weitere Arbeiten und Anpassungen nötig gemacht.

Ja, grundsätzlich ist zu sagen, dass es schwierig ist, Neuerungen zu etablieren. Immer wieder gibt es Mitglieder der Gesellschaft, aber auch im Vorstand, welche jeder Änderung skeptisch gegenüber stehen. Somit bedarf jede Änderung einer gewissen Überzeugungsarbeit. Aktuell ist der Vorstand aber motiviert, die elektronischen Medien zu forcieren und auch die sozialen Medien besser zu integrieren. Hier haben wir insbesondere mit dem Basiskurs begonnen, das zunehmend jüngere Publikum auch besser abzuholen. Nach wie vor sollte aber nicht vergessen werden, dass in Zeiten der elektronischen Medien eine gedruckte Ausgabe unseres «Forum Alpinum» nach wie vor Sinn macht.

Ein neuer Auftritt kostet Geld...

Auch das stimmt. Aktuell sind die letzten Rechnungen noch nicht geschrieben, wir bewegen uns aber deutlich unter dem Antrag, welchen wir im Rahmen der Generalversammlung bewilligt erhalten haben. Je nachdem, ob wir den Internetauftritt auch noch etwas liften und das Logbuch auch noch integrieren werden, werden wir am Schluss zwischen 8000 und 10 000 Franken investiert haben.

Ab wann erscheint die SGGM unter neuer Flagge?

Wir möchten spätestens ab dem ersten Januar 2017 in allen Kursen, Vorträgen und auf der Homepage sowie auf allen Publikationen die neue CI integriert wissen. Der neue Auftritt soll insbesondere auch jüngere Mitglieder ansprechen und sie motivieren, in der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin aktiv zu werden. Nur schon ein Feedback auf die nun aufgegleistgen Veränderungen wäre spannend und würde für eine aktive und lebendige Gesellschaft sprechen.

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

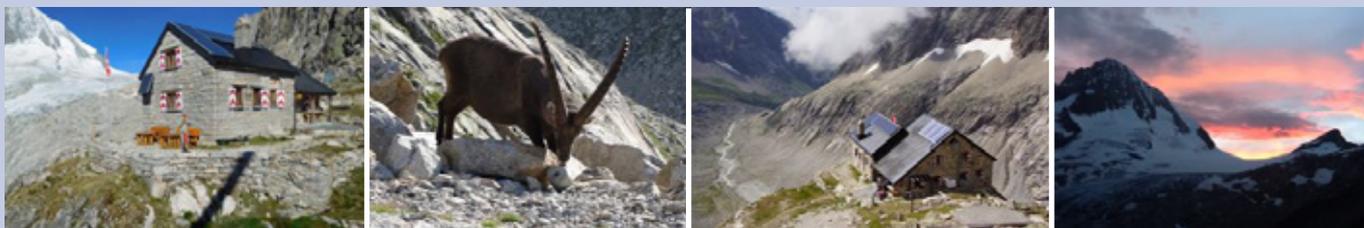
Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin ...

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.baltschiederklaus.ch
(oder jstettler1@gmx.ch – Jolanda, Hüttenwartin)



K&P
KOBLER & PARTNER
DIE BERGFÜHRER

EXPEDITIONEN



- Alpamayo & Huascarán
- Potosi, Illimani & Sajama
- Muztagh Ata
- Broad Peak
- Gasherbrum II
- K2
- Pik Lenin
- Kun & Stok Kangri
- Khan Tengri
- Bolukha
- Spantik
- Manaslu
- Cho Oyu
- Shisha Pangma
- Kula Kangri
- Satopanth
- Ninchin Kangsa



Kobler & Partner – Die Bergführer
+41 (0)31 381 23 33 kobler-partner.ch

Marmot
im Höhenrausch

Theorie und Praxis im Sommerbasiskurs Steingletscher: «Trotz Wetterpech ein Volltreffer»

Samstag, 17. September: Von der Sustenpasshöhe herkommend näherte ich mich am Samstagnachmittag im dichten Nebel dem Hotel Steingletscher. Trotz der garstigen Witterung, sehr herbstlichen Temperaturen und durchgezogenen Wetteraussichten traf ich auf eine Gruppe gut gelaunte und motivierte Kursteilnehmer und Leiter. Weit und breit nichts von Wetterfrust und so war für mich schon vor, erst recht aber nach dem Willkommensapéro klar, dass das nur gut gehen kann. Erste neue Bekanntschaften wurden geschlossen und nach einer kurzen Kurseinführung wurde mir klar dass der Kurs schon begonnen hatte: Das erste Thema: Akute Höhenkrankheit, Höhen- und Hirnödem

Theorie und Praxis in einer gut verdaubaren Kombination: Das Ziel der Kursleitung war gut zu spüren. Morgens in Sechsergruppen mit den Hühnern aus den Federn, am Nachmittag zurück im Stall schon ein wenig müde die Schulbank drücken und teils auch nach dem Nachtessen Referate zu gebirgs- und höhenmedizinisch relevanten Themen: Das spannende Programm war nicht von schlechten Eltern und führte bei mir jeweils in der Wärme zu einem erhöhten Kaffee-Konsum.

Das bergsportmässig kritische Wetter verdient auch eine Erwähnung. Es wurde zu einer besonderen Herausforderung. Nachdem wir am Sonntag im Seilbahnzentrum Meiringen im Trockenen Seil- und Sicherungstechnik repetieren konnten, beschlossen wir, am Montag auf die Alpensüdseite zu flüchten. Durch den Gottard-Tunnel und die Leventina gingen ins Kletterparadies Ponte Brolla. Dort wo das Maggiatal und das Centovallital zusammentreffen suchten wir ausbildungstechnisch sinnvollen Felskontakt. Bevor wir uns gegenseitig am Seil runterlassen konnten galt es noch eine verletzte Berggängerin zu versorgen. Wir hatten sie (nicht zufällig) bewusstlos auf einem Wanderweg gefunden und die

Kursleitung hatte uns so eindrücklich ihre Flexibilität bewiesen.

Verschiedene Kletter- und Rettungstechniken in der Vertikalen, Standbau und das Einrichten von verschiedenen Flaschenzugvarianten, die Themen danach waren vielfältig und spannend. Erst nach diesen Ausbildungselementen konnten wir uns mit

«Die routinierte, geschickte und hochprofessionelle Arbeitsweise des REGA-Teams hat mich enorm beeindruckt»

einer schönen Mehrseillängenroute und an deren Ende mit einer hübschen Aussicht auf das Maggiadelta, Teilen des Lago Maggiore sowie dem Monte Tamaro belohnen.

Bis am Dienstag vertieften wir die Themen Traumatologie, Kletterun-

fälle und Höhenmedizin. Vorträge über die Luftrettung und die Alpine Rettung Schweiz wurden danach mit praktischer Arbeit vertieft, bevor am Dienstagmorgen unterhalb der Tierbärglihütte das Team der REGA-Basis Wilderswil eine Helirettung demonstriert wurde. Dazu seilten sich zwei unserer Bergführer in einer Bergflanke ab. Dort wurden sie pünktlich zur abgemachten Zeit «gerettet» und ausgeflogen. Die routinierte, geschickte und hochprofessionelle Arbeitsweise des REGA-Teams hat mich enorm beeindruckt. Spannend auch, wie wann und wie die unterschiedlichen Rettungstechniken angewendet werden.

Die meteorologischen Bedingungen machten uns weiterhin zu schaffen, obwohl Petrus vom Dienstag an ein Einsehen hatte: Auf Höhen über 2800 Meter lag soviel Schnee, dass das SLF vor erheblicher Lawinengefahr zu warnen hatte. Keine guten Vorausset-



Geschafft! – Gruppenfoto am Ende einer Kletterroute in der Nähe der Sustenpasstrasse

Besuchen Sie uns am 15. Januar 2017
GLOBOTREK-INFO TAG
VOLKSHAUS IN ZUERICH



Spezialist für Trekking- und Erlebnisreisen

Individual- und Gruppenreisen weltweit

Das gesamte Globotrek-Reiseangebot finden Sie online oder
bestellen Sie jetzt den aktuellen Katalog auf www.globotrek.ch



Mit Eisgeräten und Steigeisen ausgerüstet, klettert diese Teilnehmerin aus den Tiefen des Steingletschers empor

zungen für unsere geplante Hochtour. Im tiefergelegenen Teil des Steingletschers konnten wir schliesslich wenigstens «Sichern und Retten im Eis» exerzieren. An diesem Tag lernte ich zum ersten Mal in meinem Leben eine Gletscherspalte von innen kennen und das gleich mehrere Male hintereinander. Auch erfuhr ich wie es sich anfühlt, aus einer Spalte gerettet zu werden, jemanden aus einer Spalte zu retten oder auch sich mittels Eisgeräten und den Steigeisen selbst wieder an die Gletscheroberfläche zu kämpfen. Dazu an dieser Stelle nur soviel: Das Wort «kämpfen» ist in dieser Situation nicht übertrieben – und diese Erfahrung vergisst man nicht so schnell.



Eindrucksvolle Demonstration der Bergung einer freihängenden Person durch einen Rettungsspezialist und Helikopter



Kurskader, Bergführer und das REGA-Team: Besprechen bei Debriefing nach einer Rettungsübung

Am zweitletzten Tag des Kurses schliesslich war unweit des Hotels Steingletscher – nahe der sogenannten Himmelskurve – noch einmal Felsklettern angesagt. Über mehrere Seillängen im gerade angenehmen Schwierigkeitsgrad kletternd, stiegen wir den Felsen empor und wurden mit einer traumhaften Aussicht auf das Steingletschergebiet mit Sustenhorn und Gwächtenhorn belohnt. Referate, Workshops und praktische Demonstrationen und Übungen blieben die ganze Woche spannend, unterhaltsam und lehrreich.

Als besonderer Höhepunkt aber bleibt die Rettungsübung am letzten Kurstag in Erinnerung. Aufgeteilt in ein medizinisches Team und ein Bergungsteam hatten wir zu beweisen, dass unsere Sinne eine Woche lang auf Empfang eingestellt wurden. Patientensuche, erste Notversorgung und der schwierige Transport im Gelände forderten uns mehr als uns lieb war. Als grösstes Hindernis stellte sich eine Abseilstelle heraus. An dieser Stelle musste ich erfahren, dass das Abseilen mit einem Patienten auf dem Rücken kniffliger ist, als man sich das vielleicht anfänglich vorstellt, auch das eine «heilsame Erfahrung». Die Übungsbesprechung und der Kursabschluss bestätigten schliesslich mein Fazit: Der Entschluss mich für diesen kurzweiligen, spannenden und lehrreichen Kurs anzumelden war ein Volltreffer und kann allen, die sich für Medizin und Gebirge interessieren, weiterempfohlen werden.

Text: Ivo Regli

Fotos: Severin Bärlocher, François Karstens, Tom Zwahlen

Kontakt:

Ivo Regli

MD-PhD Student

Universität de Lausanne

ivo.regli@protonmail.ch

Für alpines Gelände

LA GYELO vielseitiger Wanderschuh für ausgedehnte Touren

Der Wanderschuh für ausgedehnte Touren und bequemes Wandern auch in alpinem Gelände. Wasserdicht und atmungsaktiv dank Sympatex Membranen. Hochgezogener Gummirand für optimalen Schutz auch im rauen Gelände. Trittgenaue und rutschfeste Vibram Sohle mit dämpfender PU-Zwischensohle. Volume Control Plate (VCP) für eine optimale Anpassung an die Fussform.

259.-

Wanderschuh
LA GYELO



Bestes Outdoor-Equipment zu besten Preisen.

Aarau · Baden · Basel · Bern · Biel · Buchs SG · Chur · Davos · Frauenfeld · Langnau i. E. · Luzern
Muri AG (Outlet) · Stans NW · Visp · Winterthur · Zollikofen (Outlet) · Zürich Oberdorf · Zürich
Stauffacher (Outlet) · Bad Zurzach · Zwingen · sherpaoutdoor.com

 **sherpa**
OUTDOOR

It's our nature to be good.

> Lawinenkurs

ORT / UNTERKUNFT
HOTEL ENGSTLIGENALP

DATUM / ZEIT
14./15. JANUAR 2017/10:00 UHR

TEILNEHMER
ANFÄNGER
FORTGESCHRITTENE, MEDIZINER
UND SONSTIGE INTERESSIERTE

CREDITS
DIE SGGM VERGIBT 5 CREDITS ZUR
ERLANGUNG DES MOUNTAIN MEDICINE DIPLOM

KOSTEN
360 CHF INKL. HALBPENSION OHNE ANREISE,
STUDENTEN 270 CHF

REFERENTEN
HANS HOSTETTLER
ERICH DÄNZER
CLAUDE RAILLARD
MONIKA BRODMANN
GREG ZEN-RUFFINEN
URS HEFTI

Technischer Leiter RS Adelboden/Alpine Rettung Schweiz
Hundeführer mit Hund/Alpine Rettung Schweiz
Bergführer Kurs Wilderness & Expedition Medicine SGGM
Notfallmedizinerin/Von Lawinencheckliste bis ECLS:
Guidelines akzidentelle Hypothermie und Lawinen
Notarzt Air Glacier/Lawinenunfall mit mehreren Verschlütteten
Chirurg und Orthopäde/Lokale Kälteschäden, Behandlungsricht-
linien und Praxisbeispiele

> KURSinHALT

Lehrreich, spannend und eine wichtige Voraussetzung für sichere Wintererlebnisse in der Natur, dies bietet der Lawinenkurs der SGGM 2017. Neben dem theoretischen (medizinischen) Wissen legen wir den Schwerpunkt auf die praktische Ausbildung.

Diverse Themen zu Wetter, Schnee, Hangneigung und Spuranlage werden durch erfahrene Bergführer und Ärzte in Theorie und Praxis ausgebildet.

Der sichere Umgang mit dem LVS wird perfektioniert, das Suchen, Ausgraben und Bergen eines Verschlütteten geübt, die Organisation auf dem Unfallplatz praktisch umgesetzt. Zudem wird uns ein Hundeführer mit Hund im praktischen Teil begleiten.

Spannende Referate mit ausgewiesenen Experten runden den Praxisworkshop ab. Im Kurs wollen wir vor allem die praktischen Fähigkeiten aller Teilnehmer verbessern und uns fit machen für eine unfallfreie Tourensaison sowie das richtige Verhalten bei einem Lawinenabgang und bei der Bergung schulen.

Bei gutem Wetter und idealen Schneebedingungen kurze Powder Tour am Sonntag.

FIT FÜR DEN WINTER – PARAT FÜR ALLE FÄLLE
Lawinenkurs mit Basistheorie und vielen Übungen im Schnee und Anwendungstour.



SGGM | SSMM

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

9. Schweizer Bergrettungsmedizin-Tagung 9^{ème} rencontre Suisse de médecine d'urgence et de sauvetage en montagne

Interlaken, Sa 12.11.2016

Call for papers bis/jusqu'au 31.09.2016
www.sggm-ssmm.ch



**11.11.2016: 4th international hypothermia symposium
and Swiss expert group on accidental hypothermia meeting**

Einladung GENERALVERSAMMLUNG 2016

Ort: AULA Sekundarschulhaus, Alpenstrasse 23, 3800 Interlaken
Datum: 12.11.2016, 12.00-13.00 Uhr



Schweizerische Gesellschaft
für Gebirgsmedizin
Société suisse
de médecine de montagne
Società svizzera
di medicina di montagna

Vorläufige TRAKTANDENLISTE

1. Begrüssung
2. Feststellen der Präsenz
3. Wahl der Stimmenzähler
4. Genehmigung der Traktandenliste
5. Genehmigung des Protokolls GV 2015
6. Genehmigung des Jahresberichts 2016 der Präsidentin
7. Jahresrechnung 2015
8. Budget 2016
9. Entlastung des Vorstandes
10. Wahlen (Redaktor, Kassier)
11. Corporate Identity der SGGM – aktueller Stand
12. Anträge
13. Varia
14. Nächste Generalversammlung

Für Anträge und Themen für Varia sowie bei Interesse für eine der neu zu besetzenden Stellen wird gebeten, sich bis zum 21.10.2016 beim Sekretariat zu melden: sekretariat@sggm-ssmm.ch

Datum	Anlass	Kosten/Diverses	Infos/Anmeldung
Freitag, 11. November 2016	4th international hypothermia symposium Interlaken	siehe www.sggm-ssmm.ch	www.sggm-ssmm.ch
Samstag, 12. November 2016	Schweiz. Bergrettungs-Medizin-Tagung Interlaken		Infos: Seite 21
Samstag, 12. November 2016	Generalversammlung SGGM 2016, 12.00–13.00 Uhr Interlaken		Infos: Seite 21
14./15. Januar 2017	Lawinenkurs mit Basistheorie und vielen Übungen und Anwendungstour (Hotel Engstligenalp) – Auch für Snowboarder	Fr. 360.– Stud. Fr. 270.–	www.sggm-ssmm.ch
11.–17. März 2017	Gebirgsärzte-Basiskurs Winterzeit Andermatt	Fr. 1850.– Stud. Fr. 1500.–	www.sggm-ssmm.ch
2.–8. September 2017	Gebirgsmedizinkurs Sommer-Modul/ Course de Médecine de Montagne ETE Französisch (Arolla/VS)	Fr. 1850.– Stud. Fr. 1500.–	www.sggm-ssmm.ch
4.–9. September 2017	Höhenmedizinkurs SGGM Diavolezza GR	Fr. 1500.– Stud. Fr. 1100.–	www.sggm-ssmm.ch
10.–16. März 2018	Gebirgsmedizinkurs Winterzeit/ Cours de Médecine de Montagne HIVER Französisch (La Fouly/VS)	Fr. 1850.– Stud. Fr. 1500.–	www.sggm-ssmm.ch
Über das ganze Jahr	Ausbildungskurse für Laien, Private und Organisationen und Vereine (z.T. auch franz.) (Erste Hilfe für Laien, Trekking/Höhenmedizin für Wanderleiter / J+S-Leiter teilw. inkl. BLS / AED- Kurs) Ort: Je nach Kurs Kandersteg/Kerenzerberg/ Fronalp/La Fouly		Information: Susanne Morf, susanne.morf@icloud.com

Ausbildungslehrgänge befreundeter Organisationen

Diverse Kurse der Deutschen Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin e.V. (Expeditionsmedizin, Höhenmedizinische Intensivkurse, Lawinenmedizin, internistische Alpinmedizin, Hochtourenlehrgang Bergrettung/Alpine Hubschrauberrettung)
Infos unter: www.bexmed.de/index.php/Kurse.html (info@bexmed.de)

Interessiert an Höhenmedizin?

Werde Mitglied bei der SGGM – auch als Nichtmediziner!

Talon abtrennen und einsenden an: Sekretariat SGGM, Nadja Fässler, Rotbuchstrasse 49, 8600 Dübendorf oder Mail: sekretariat@sggm-ssmm.ch

- Ja, ich möchte Mitglied der SGGM werden (Jahresbeitrag Fr. 80.–)
- Ja, ich möchte als Nicht-Mitglied das «Forum Alpinum» abonnieren (Jahresbeitrag Fr. 50.–)

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Muttersprache: _____

Beruf: _____

Adresse: _____ Wohnort: _____

Tel. Privat: _____ Tel. Geschäft: _____

Mobile: _____ E-mail: _____

Datum / Unterschrift: _____

LOWA
simply more...



EIN GIPFELSTÜRMER MIT WIDERSTANDSKRAFT.
MIT TECHNISCH ÜBERLEGENEN DETAILS.



Weisshorn GTX® | Alpin www.lowa.ch