FORUM ALPINUM

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

04-2022

Neuauflage Refresher-Kurs: Seite 5
- Von Profis profitieren und gleichzeitig geniessen!

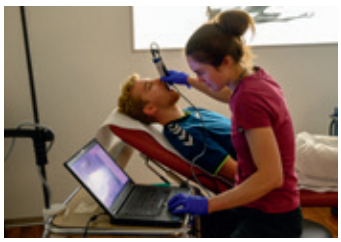
Resilienz: Seite 11
- Wie Bergretter mit schlimmen Bildern im Kopf umgehen

Frauen in den Bergen: Seite 17
- Historischer Event auf der Diavolezza

Isabel Danioth - neue SGGM-Kursleiterin Seite 20
- «Ich liebe das Unplanbare»

Schweizer Forschungsexpedition «Pragmax» Seite 21
- Bald geht es los

www.sggm-ssmm.ch



Inhalt

03 Daniela Berther | Editorial
04 Thomas Heidt | Refresher-Kurs Sommer 2022
11 Christian Mikutta | Resilienz-Studie
17 Fabienne Froehlich | 1. Women Going to Altidude-Konferenz
20 Tommy Dätwyler |Vorstellung Isabel Danioth, Co.-Kursleiterin
21 Vor dem Start | Schweizer Höhenforschungs-Expedition
23 Agenda | Wichtige Daten

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853

AS

Hotel spitzhorn
Die Leichtigkeit des Seins
www.spitzhorn.ch

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX PRODUCTS
GORE

since 1904
Schweizerhof
LENZERHEIDE

Titelbild: Am Triglav (Slowenien)
(Foto: Corinna Schön)

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 01–2023
10. Januar 2023

Druck / Impression
Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang
28, Nr. 4, September 2022

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

Liebe Mitglieder der SGGM, liebe Leserinnen und Leser

Nein, wir sind keine Bergsteigerschule. Jedenfalls nicht im klassischen Sinn. Ich kläre auf, verweise auf die Kursbeschriebe auf unserer Homepage, erkläre die Diplomrichtlinien, antworte auf Fragen aller Art. Auskunft geben ist ein zentraler Bestandteil meiner Arbeit im Sekretariat.

Materialmiete? Das Lager der SGGM ist zwar voll mit Material, aber Steigeisen können hier nicht gemietet werden. Im äussersten Notfall haben wir schon Tourenskischuhe organisiert und die Bergführer haben bei unseren Kursen sicherlich immer genügend Material dabei, aber grundsätzlich sind alle selbst dafür verantwortlich, dass sie ausgerüstet zum Kurs kommen.

Ein Fundbüro? Ja, manchmal auch. Eine aufgeregte Dame meldet sich bei mir. Sie habe einen Laptop gefunden und diesen mit Hilfe eines Bekannten wieder zum Laufen gebracht. Die Spur zum Besitzer führt über die SGGM, da offenbar Unterlagen vom Winterkurs 2015 gespeichert waren.

Ein Fitnessstudio? Auch das kommt vor. Der jährliche Versand der Mitgliederrechnungen, das Material für die Kurse und vor allem die einige Kilo schweren Koffern mit den REA-Phantomen zur Post bringen erfordern viel Muskelkraft.

Auch Geduld ist oft gefragt. Obwohl dies nicht zu meiner Stärke gehört. Eben so wenig wie die Nerven behalten bei technischen Problemen. Da bin ich schnell ratlos. Und doch findet sich immer irgendwie eine Lösung.

Organisieren, Abholen, Aufgleisen, Zusammenfügen, Vermitteln, Weiterleiten, Zuhören, Aufmuntern, Koordinieren, den Überblick bewahren und dafür sorgen, dass es «rund läuft». Das sind meine Stärken und die kann ich bei meiner Tätigkeit für die SGGM wunderbar einsetzen.

Hier im Sekretariat laufen die Fäden zusammen, die in die verschiedensten Bereiche führen. Kurswesen, Mitgliederverwaltung, Zusammenarbeit mit dem Vorstand, Partnerorganisationen, Versicherungen, Buchhaltung, Rechnungs- und Mahnwesen, Betreuung der Homepage, etc. Dies macht meine Arbeit spannend und vielseitig und fordert mich immer wieder aufs Neue heraus.

Was mich aus der Fassung bringt? Eigentlich fast nichts. Aber es gibt doch ein paar Dinge, die mich nachdenklich stimmen. Etwa ein über und über mit Stempeln und Aufklebern versehenes Couvert mit Kursunterlagen, das nach einer mehrwöchigen Odyssey durch Zoll und mehrere Poststellen wieder bei mir landet. Derweil der Kursteilnehmer mir fast täglich Mails schreibt und nach dem Verbleib seiner Unterlagen fragt, jedoch den Abholschein von der Post ignoriert hat. Oder auch die Anfrage von einem Vater, der wissen wollte, ob es eine gute Idee sei, mit seiner 8 Monate alten Tochter aufs Jungfraujoch zu fahren und dann auf der Mönchsjochhütte zu übernachten. Es ist dieser allgemeine Trend, der die Menschen massenweise in die Berge spült und gleichzeitig nehmen das Bewusstsein und der gesunde Respekt gegenüber den Gefahren ab. Die Selbstdarstellung und die Verherrlichung in den Sozialen Medien tragen hier sicherlich ihren Teil dazu bei. Aber dieses Thema würde allein schon eine ganze oder mehrere Seiten in Anspruch nehmen...

Abschliessend möchte ich mich bei euch bedanken. Für eurer Vertrauen in meine Arbeit, die vielen positiven Rückmeldungen aus den Kursen und die bereichernden Begegnungen vor Ort an den Tagungen. Ich bin gerne für euch da! Telefonisch oder per Mail. Und wenn ihr mir bei einem Umzug eure neue Adresse bekannt gebt, bin ich euch sehr dankbar, denn dies erspart mir viel Arbeit!

Ganz herzlich
Daniela, Sekretariat SGGM

REFINED GEAR
FOR ADVENTURE

EXPED

COULOIR 30 | 40

Wintertouren-Rucksack mit Rückenzugriff

- **für Wintertouren entwickelt**
- **raffinierter Rückenzugriff**
- **nachhaltig**

Jedes Detail ist für den Einsatz im Schnee optimiert. Damit das Tragesystem des Rucksacks trocken bleibt, wenn man ihn in den Schnee legt, erfolgt der Zugriff von hinten über den 270° Reissverschluss des Rückenteils oder eine raffinierte Toploader-Öffnung von der Trageseite her. Skier, Snowboard oder Schneeschuhe können einfach aufgebunden werden. Alle Fächer sind auch mit Handschuhen leicht zugänglich und einfach bedienbar. Auch als «Wmns»-Version erhältlich.

Nachhaltig: alle Stoffe sind rezykliert, Oekotex 100 zertifiziert und PFC frei.

Erfolgreiche SGGM-Neuauflage: Es darf wieder «refresht» werden …

Leben – Lernen – Geniessen – Können!

Text: Thomas Heidt
Bilder: Corinne Zurmühle, Thomas Heidt

Am 25. Juli war es so weit und 7 Teilnehmer starteten mit Kursleiterin Anne-Aylin und Bergführer Benedikt vom Räterichsboden in Richtung Bächlitalhütte zum Sommer-Refresher Kurs 2022. Vor dem Hüttenaufstieg gab es eine Begrüssungsrunde und die Rahmenbedingungen sowie die speziellen Inhalte des Kurses wurden festgelegt. Bereits nach wenigen Minuten wurde klar, dass sich der Kurs deutlich vom Sommer-Basis Kurs unterscheidet. Die Inhalte welche es zu vertiefen galt, konnten nämlich durch die Teilnehmer selbst formuliert werden. Dabei zeigten sich auch schon die Vorlieben der Teilnehmer für unterschiedliche Bewegungsformen in den Bergen. So kam es, dass auf der einen Seite Alpintechniken wie Spaltenrettung, Führen am kurzen Seil und mobile Sicherungen trainiert werden sollten und auf der anderen Seite Seil- und Rettungstechniken für das Sport- und Mehrseillängenklettern gewünscht wurden. Darum ging es nach Ankunft auf der Hütte direkt weiter in den Klettergarten dahinter. Hier wurden nun die Basics des Sportkletterns wiederholt. Im Vordergrund stand der strukturierte Partnercheck und das zuverlässige Sichern eines Vorsteigers. Auch wenn dies nur Basics sind... oder besser gesagt... gerade weil dies nur Basics sind, war es erstaunlich, wie man auch als erfahrener Kletterer noch von den Tipps der Profis profitieren kann. Wir konnten diesen rundum gelungenen Auftakt bei einem gemütlichen z'Nacht auf der Hütte abschliessen.

> «Es ist erstaunlich, wie man auch als erfahrener Kletterer noch von den Tipps der Profis profitieren kann.»
>
> Thomas Heidt

Der Zustieg führte uns bereits durch die schöne Hochebene des Bächlibodens

Voneinander profitieren macht Spass

Am nächsten Morgen startete der Tag für uns mit einem Vortrag. Mylène, Glaziologin an der ETH Zürich, war nämlich am Vortag mit uns aufgestiegen und gab uns nun faszinierende Einblicke in aktuelle Entwicklungen, Prognosen und Forschungsthemen zu der Situation unserer Gletscher. In der abschliessenden Diskussion war dann auch die Einschätzung der diesjährigen Gletscherabbrüche ein spannendes Thema.
Auch in den folgenden Tagen kam der theoretische Input nicht zu kurz und es gab täglich mindestens einen Vortrag. So erfuhren wir interessante Details zum Verhalten im Gewitter am Berg und alles über die Möglichkeiten und Grenzen von Gas- und Benzinkochern im Hinblick auf Kohlenmonoxidvergiftungen. →

Auf dem Weg Richtung Alplistock liess sich das Gehen am kurzen Seil bestens trainieren.

Blick vom Biwakplatz auf unseren Gletscher-Badesee, den Gruebensee.

Abschliessend möchte ich hier noch den Vortrag von Matthias Hilty erwähnen. Durch die Verknüpfung von physiologischen Anpassungen beim Höhenbergsteigen und den pathophysiologischen Veränderungen eines intensivmedizinischen Patienten hat er uns auf eine sehr spannende Art komplexe physiologische und intensivmedizinische Inhalte nähergebracht, so dass am Ende seines Vortrages selbst unser Bergführer grübelte, ob er nicht in Zukunft auch noch ein vorlastsenkendes Medikament in seiner Rucksackapotheke ergänzen sollte.
Die erste Tour ging für uns auf den Alplistock. Eine tolle Tour, um das Gehen am kurzen Seil und das Nachsichern eines Partners an selbst eingerichteten Standplätzen zu vertiefen.
Der dritte Tag des Kurses führte uns über die untere Bächlilücke zum Gruebenkessel, wo sich herausstellte, dass unsere Gruppe durchweg nicht zimperlich war und wir allesamt ein Bad im Gruebensee genossen … welcher wohlgemerkt der direkte Gletscherabfluss ist und auch dementsprechend temperiert war.
Am kommenden Morgen sollte es auf den Gross Diamantstock gehen. Wir kamen im Aufstieg und am Gletscher bis zur unteren Bächlilücke gut voran und konnten schon bald in die erste Seillänge des Grats starten. Hier erwartete uns eine begeisternde Plaisir-Kletterei in schönem Fels, die wir richtig geniessen konnten. Bevor wir die letzten beiden Aufschwünge zum Gipfel klettern konnten, näherte sich dann leider etwas früher als angekündigt eine Gewitterfront und wir beschlossen am gut eingerichteten Ausstieg vor dem Gipfelaufschwung auf den Gletscher abzuseilen und den Rückzug anzutreten. Trotzdem war es eine sehr schöne Tour und die Kletterei dort wird uns in guter Erinnerung bleiben.
Jetzt galt es noch den heutigen Schlafplatz auf der Gruebenhütte zu erreichen. Dies schafften wir nicht trocken, aber das war eigenes Verschulden, da wir auf dem Rückweg wieder einen Abstecher in den Gruebensee machten. Es gelang uns dann trotzdem noch vor dem Regen die Gruebenhütte zu erreichen, wo wir auf unsere drei anderen Gruppenmitglieder stiessen. Sie hatten sich entschlossen, ihre Tour auf das Golegghorn zu machen. Sie hatten ihr Ziel erreicht und danach – zur allgemeinen Freude – bereits ein paar Snacks und Kaffe für uns vorbereitet. So verbrachten wir noch einen gemütlichen Abend auf der Gruebenhütte – und neben einem der wohl idyllischsten WC-Häuschen.

Am Seil abegloo und wieder gerettet

Tags darauf stand ein weiteres Highlight auf dem Programm. Nach einem Spaltensturz auf dem Bächligletscher galt es das Opfer mit einem Schweizer Flaschenzug aus der gefährlichen Situation zu befreien. Es war eine gute Erfahrung zu spüren, wieviel Kraft die Bremsknoten im Seil einer Zweierseilschaft tatsächlich abfangen können, wenn der Seilpartner in eine Spalte stürzt. Ausserdem war es auch eine spannende und mit der Zeit feuchte und kalte Erfahrung, selbst in der Spalte zu hängen, bis man gerettet wurde. Da wir alle Teilnehmer zeitgerecht aus der Spalte retten konnten, erreichten wir schon am frühen Nachmittag die Bächlitalhütte und hatten somit noch genügend

Schöne und exponierte Kletterei am Grat zum Gross Diamantstock.

Schöne Aussichten beim WC-Gang auf der Gruebenhütte.

Rettungsübung bei Spaltensturz. Benedikt schaut sich die Situation an der Spalte an, nachdem er die Last auf eine nachgesicherte Eisschraube übertragen hat.

→

Engineered with

Welcome to nature

Die trollveggen-Kollektion
Für Erstbesteigungen und anspruchsvolle Aufstiege.

Unsere Stores: Norrøna Pro Store Chamonix, Norrøna Pro Store Verbier, Norrøna Pro Store Zermatt, Norrøna Pro Store St. Moritz

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

NORRØNA®

norrona.com

Zeit, die leckeren Rösti-Spezialitäten auf der Hütte zu geniessen.
Wie so oft in solchen Kursen waren wir medizinisch ein bunt zusammengewürfelter Haufen. Dies hatte zur Folge, dass wir zu fast allen Spezialgebieten eine Expertenmeinung einholen konnten und zum Beispiel bei der Immobilisation und Traumabehandlung von unserer Orthopädin in der Gruppe profitieren konnten. In den Tagen zuvor bekamen wir unter anderem spontane Zeichnungen von Hämoglobin und Methämoglobin zur Veranschaulichung von unserer Hämatologin präsentiert. Die Neurologin in unserer Gruppe bereitete sich gerade intensiv auf eine Expedition vor, welche Sie als Expeditionsärztin begleiten wird und konnte uns daher Ihre aktuellen Gedanken zur Expeditionsapotheke mitteilen. Und mit unserer Rettungssanitäterin in der Gruppe wurde jeder Schritt vor die Hütte eine lehrreiche Erfahrung. Sie konnte nicht nur von spannenden Höhlenrettungen berichten, sondern als Geologin auch zu jeder Gesteinsform die Entstehungsgeschichte präsentieren. Aber auch der Allgemeinmediziner und die angehende Anästhesistin konnten sich mit medizinischem Spezial-Wissen und alpinem Können einbringen.

> «Wie so oft in solchen Kursen waren wir medizinisch ein bunt zusammengewürfelter Haufen. Dies hatte zur Folge, dass wir zu fast allen Spezialgebieten eine Expertenmeinung einholen konnten.»
>
> Thomas Heidt

Abwaschen mit Dreck und Gras

Dann bleibt noch unsere Kursleiterin Anne- Aylin zu erwähnen: Sie vereint die Inhalte des Kurses wie nur wenige andere bereits durch Ihre Ausbildung, indem Sie als Medizinerin klinisch tätig ist und zusätzlich als Aspirantin auf dem Weg zur Bergführerin über Spezialwissen verfügt. Somit hatten wir in diesem Kurs eine Leiterin, die sich in beiden Welten professionell bewegt und uns alle Inhalte sehr authentisch vermitteln konnte. Auch Benedikt, unser Bergführer, zeichnete sich durch seine Ruhe und seine pädagogischen Fähigkeiten aus. Zudem bereitete er uns bereits auf die drohende Energiekrise vor, indem wir von Ihm lernten, wie wir unseren Abwasch bloss mit Dreck, Gras und einem Lappen erledigen können.

Am letzten Tag des Kurses begaben wir uns wieder auf den Weg Richtung Rätrichsboden und nutzten den Klettergarten, um dort Rettungstechniken für das Sport- und Mehrseillängenklettern zu trainieren, bevor es dann aufs Ganze ging. Es folgte die abschliessende Rettungsübung. Eine Zweierseilschaft verunfallte zwischen erstem und zweitem Standplatz einer Mehrseillängentour und musste gesichert und gerettet werden. Hier durften wir unser gelerntes Wissen nun demonstrieren und eine improvisierte Rettung koordinieren und durchführen. Dies war ein weiters Highlight und schöner Abschluss des Kurses.

Die spannendsten Themen wurden beim gemeinsamen z'Nacht diskutiert und die ein oder andere Geschichte erzählt. Hier vor unserer Biwack-Nacht.

Strahlende Gesichter nach erfolgreicher Abschlussübung.

TISSOT
TISSOT
1853
8
PRX
SWISS MADE
PRX
TISSOT PRX 35 MM
A SWISS MADE THROWBACK TO A FLAGSHIP
TISSOT DESIGN FROM 1978
TISSOTWATCHES.COM

Schwere Bergunfälle: Retter sind häufig traumatischen Situationen ausgesetzt

Widerstandskraft schliesst Menschlichkeit nicht aus

Wie gehen Bergretter mit schwer zu verdauenden Erlebnissen um? Wie verarbeiten sie Bilder und Erlebnisse, die belasten und die Lebensqualität beeinträchtigen können? Und: Nimmt die Belastung nach traumatischen Erlebnissen mit der Zahl der Erfahrungen ab, gibt es also einen entlastenden Erfahrungsschatz, der vieles relativiert? Eine neue Studie von der Universität Zürich zeigt auf, dass die Mitglieder der Alpinen Rettung Schweiz (ARS) zwar über eine überdurchschnittliche Fähigkeit verfügen, traumatische Erlebnisse zu verkraften und zu verarbeiten. Ganz immun gegen gefährliche Beeinträchtigungen des persönlichen Gleichgewichts aber ist niemand.

Text: Christian Mikutta, Julia J. Schmid, Ulrike Ehlert

Aus der Literatur ist bekannt, dass Rettungskräfte häufig traumatischen Situationen ausgesetzt sind. Studien zeigen, dass 80–100% der Einsatzkräfte bereits mindestens ein traumatisches Ereignis erlebt haben (1). Hierdurch steigt auch die Prävalenz der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung deutlich. So zeigt eine Metaanalyse PTBS Prävalenzraten um 10% (2), während diese in der Allgemeinbevölkerung bei rund 1-3% liegt. Zusammenfassend besteht bei Einsatzkräften ein erhöhtes Risiko für eine PTBS oder andere Folgeerkrankungen wie Insomnia, Depression oder Abhängigkeitserkrankungen.
Auf der anderen Seite zeigt sich, dass ein Grossteil der Rettungskräfte die erhöhte Belastung im Einsatz unbeschadet übersteht. Daher fokussiert neuere Forschung auf Faktoren, welche die Gesundheit schützen und fördern, wie z.B. Resilienz (psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen).
Überraschenderweise sind Daten über Resilienz in Einsatzkräften selten und fehlen fast komplett bei Freiwilligenorganisationen. Die Alpine Rettung Schweiz ist eine solche Freiwilligenorganisation. Studien zeigen, dass es im alpinen Umfeld regelmässig zu traumatischen Situationen wie Lawinenabgang, Felssturz oder Absturz kommen kann (3).
Das Ziel der aktuellen Studie der Universität Zürich war, das Ausmass der Resilienz sowie die Prävalenz der Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) bei Einsatzkräften der Alpinen Rettung Schweiz (ARS) zu erfassen.

Methoden

2020 wurden alle Mitglieder der ARS kontaktiert und gebeten, einen Onlinefragebogen (Abrufbar in Deutsch, Französisch und Italienisch) auszufüllen. Dieser inkludierte neben soziodemographischen Fragen einen Katalog von Fragebögen zur psychischen Gesundheit, PTBS, Resilienz, Kohärenzsinn (Gefühl der Zufriedenheit und Zugehörigkeit), Schlafqualität, Stress, erlebten Traumata und sozialer Unterstützung. Von den 2330 ARS Mitgliedern haben 456 an der Untersuchung teilgenommen. Es zeigte sich jedoch, dass der Grossteil der aktiven Mitglieder (mindestens 1 Einsatz im vergangenen Jahr) an der Untersuchung teilgenommen hatten.

Die Resilienz der ARS Mitglieder war überdurchschnittlich hoch und nahm über die Dienstzeit zu. Dieser Effekt konnte auch bei anderen Einsatzkräften wie Ambulanz oder Polizei beobachtet werden.

Resultate

Die Resultate zeigen ein deutlich erhöhtes Vorkommen von erlebten traumatischen Ereignissen bei Mitgliedern der ARS. Die häufigsten hierbei waren Lawinenabgang, Felssturz und Absturz (siehe Tabelle 1). 72% der ARS Mitglieder haben mehr als 1 traumatisches Ereignis erlebt, trotzdem war die Prävalenz der PTBS mit 1% sehr gering. Gleichzeitig war die Resilienz der ARS Mitglieder deutlich höher als in den 3 gewählten Vergleichssamples.
Mittels eines hierarchischen Regressionsmodels konnten der Kohärenzsinn und die Schlafqualität als wichtigste Prädiktoren für mögliche PTBS Symptome ermittelt werden (Explained Varianz: 29%). Das hierarchische Regressionsmodel für die Resilienz zeigte Stress und den Kohärenzsinn als wichtigste prädikative Faktoren (Explained Varianz: 25%). Abbildung 1 fasst die wichtigsten positiven und negativen Faktoren für PTBS bzw. Resilienz zusammen.

Diskussion

Die Prävalenz erlebter traumatischer Ereignisse ist in der ARS zwar sehr hoch, jedoch etwas niedriger als bei anderen Einsatzorganisationen. Dies →

Glossar

Kohärenzsinn: Gefühl der Zufriedenheit und Zugehörigkeit. Die Grundlage des Kohärenzsinns ist ein tiefes Gefühl des Vertrauens.

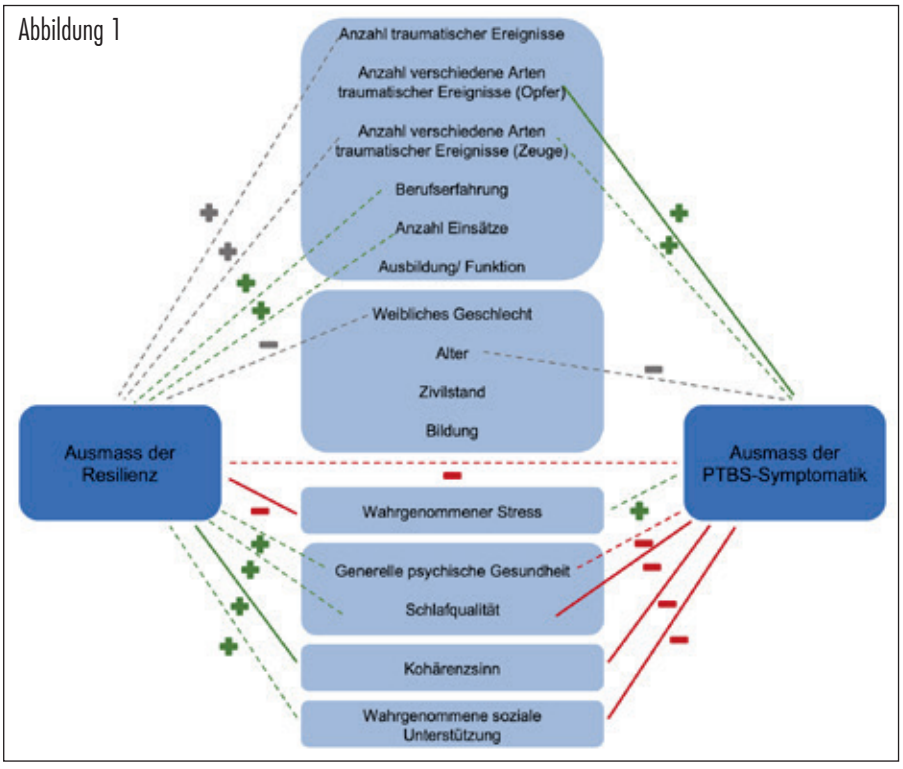
Resilienz: Fähigkeit von Personen, die darauf vorbereitet, Veränderungen, Herausforderungen und Widrigkeiten positiv zu bewältigen.

Posttraumatische Belastungsstörung:
Der Posttraumatischen Belastungsstörung gehen ein oder mehrere belastende Ereignisse von aussergewöhnlichem Umfang oder katastrophalem Ausmass voran. Symptome sind anhaltende Erinnerungen an das traumatische Erlebnis oder das wiederholte Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen. Die Betroffenen meiden Umstände, die der Belastung ähneln und zeigen erhöhte psychische Sensitivität und Erregung.

Tabelle 1

	Gesamte Stichprobe *N* = 465		
	Als Opfer und/ oder Zeuge *N* (%)	Als Opfer *N* (%)	Als Zeuge *N* (%)
Traumatisches Ereignis im Rahmen der Tätigkeit bei der ARS erlebt	331 (71.2%)	141 (30.3%)	313 (67.3%)
Einmal	70 (15.1%)	60 (12.9%)	82 (17.6%)
Mehr als einmal	261 (56.1%)	81 (17.4%)	231 (49.7%)
Sturz (z. B. beim Klettern)		65 (14.0%)	219 (47.1%)
Helikopterabsturz		4 (0.9%)	17 (3.7%)
Lawinenniedergang		67 (14.4%)	157 (33.8%)
Stein-, Eisschlag oder Wächtenabbruch		46 (9.9%)	69 (14.8%)
Starke Unterkühlung und/oder Erfrierung		7 (1.5%)	44 (9.5%)
Schneeblindheit		1 (0.2%)	3 (0.6%)
Hitzschlag		0 (0.0%)	6 (1.3%)
Blitzschlag		11 (2.4%)	17 (3.7%)
Höhenlungen- oder Höhenhirnödem		4 (0.9%)	19 (4.1%)
Erschöpfung		5 (1.1%)	47 (10.1%)
Herzanfall oder Herzinfarkt		4 (0.9%)	95 (20.4%)
Beinahes Ertrinken		18 (3.9%)	46 (9.9%)
Vergiftung (z. B. durch Kohlendioxid)		0 (0.0%)	15 (3.2%)
Unterzuckerung		3 (0.6%)	21 (4.5%)
Sonstige Erkrankung mit starken Schmerzen und/oder hohem Fieber		9 (1.9%)	19 (4.1%)
Bergungstod		--	27 (5.8%)
Andere Situation		28 (6.0%)	73 (15.7%)
Anzahl verschiedene traumatische Ereignisse (*M* (*SD; R*))		0.6 (1.0; 0-5)	1.9 (2.2; 0-13)
Unerwartete Konfrontation mit Leichenteilen (bei der ARS)			248 (53.3%)
Einmal			78 (16.8%)
Mehr als einmal			170 (36.6%)
Traumatisches Ereignis unabhängig von der ARS erlebt	188 (40.4%)		
Generell traumatisches Ereignis (bei der ARS und/ oder im Privaten) erlebt	378 (81.3%)		
Einmal	80 (17.2%)		
Mehr als einmal	298 (64.1%)		

Abbildung 1



lässt sich vermutlich auf die Freiwilligkeit der Organisation und der damit verbundenen geringeren Anzahl Einsätze pro Kopf zurückführen.
Überraschen ist dennoch die – im Vergleich zu anderen Einsatzkräften – sehr niedrige Prävalenz der PTBS. Diese könnte einerseits durch die erwähnte niedrigere Einsatzzahl oder durch die höhere Anzahl indirekter Traumata (Traumata als Zeuge erlebt) resultieren. Auch in einer Studie zu Bergführern wurde eine ähnlich niedrige PTBS Prävalenz festgestellt (Quelle).

Hohe Resilienz steigt mit zunehmender Erfahrung weiter an

Die Resilienz der ARS Mitglieder war überdurchschnittlich hoch und nahm über die Dienstzeit zu. Dieser Effekt konnte auch bei anderen Einsatzkräften wie Ambulanz oder Polizei beobachtet werden (4).

Wenn die Belastung nach getaner Arbeit nicht nachlässt:

Drei Fragen an Christian Mikutta, Chefarzt der Privatklinik Meiringen

Bergretter sind immer wieder belastenden Situationen ausgesetzt. Weiss man, welche Situationen grundsätzlich als besonders belastend empfunden werden, wann Retter nach Einsätzen erfahrungsgemäss am meisten «zgnage» haben? Und welche Erlebnisse gefährden die Gesundheit von Rettenden besonders?

Christian Mikutta: Zunächst hängt dies oft von der persönlichen Lebensgeschichte ab. Es gibt jedoch klar definierte Risikosituationen. Dies ist zum Beispiel, wenn Kinder beim Einsatz betroffen sind oder zu Tode kommen. Auch Verletzungen oder der Tod eines Bekannten oder eines Kameraden bergen eine grössere Traumatisierungsgefahr. Eine weitere besonders akute Risikokonstellation kann sich auch ergeben, wenn sich viele unterschiedliche traumatische Situationen in kurzer Zeitabfolge summieren.

Gibt es eine Art Prophylaxe, um posttraumatische Störungen nach belastenden Erlebnisse zu verhindern oder schon vorgängig ein abzufedern? Oder: Wer ist besonders gefährdet, plötzlich selber das Gleichgewicht zu verlieren?

Es gibt die sogenannte Primärprophylaxe. Diese ist in der Theorie recht simpel: Es gilt, sich bereits in der Ausbildung mit traumatischen Situationen, deren Folgen (akute Belastungsreaktion, PTBS, Depression) auseinandersetzen, sich über mögliche Symptome zu informieren und einfache Selbsthilfetechniken erlernen. Die ARS zum Beispiel hat deshalb in ihrer Ausbildung bereits ein entsprechendes Modul integriert.

Wann brauchen Rettungskräfte bei der Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen trotzdem oder spätestens Hilfe?

Zunächst gilt es festzuhalten, dass die akute Belastungsreaktion auf ein traumatisches Ereignisse absolut normal ist, weil sich Menschen solch aussergewöhnliche Ereignisse nicht gewohnt sind. Wenn die Symptome länger als 4 Wochen anhalten, die Lebensqualität deutlich eingeschränkt ist oder Suizidgedanken auftreten, sollte unbedingt fachliche Hilfe gesucht werden. Uns ist sehr wichtig, hier die Schwelle für Anfragen möglichst tief zu halten, da das ganze Thema zu oft tabuisiert und «unter dem Deckel» gehalten wird. In der Privatklinik Meiringen haben wir deshalb eine Sprechstunde für Einsatzkräfte, die auch solche Einschätzungen vornimmt. Grundsätzlich gilt, wer an Erlebtem übermässig leidet, sollte lieber früher als später Hilfe in Anspruch nehmen. Es lässt sich helfen!

Obwohl die Daten eine hohe mentale Gesundheit und ein geringes Risiko für eine PTBS suggerieren, gibt es dennoch spezifische Risikokonstellationen. So sind Personen mit niedrigem Kohärenzsinn, schlechter Schlafqualität sowie niedriger sozialer Unterstützung vermehrt von einer PTBS betroffen.

Gleichzeitig war der Kohärenzsinn der wichtigste Prädikative Faktor für eine hohe Resilienz. Unsere Resultate zeigen klar den wesentlichen Einfluss des Kohärenzsinns für die psychische Gesundheit. In aktuelle Projekte wurde gezeigt, dass dieser mit einfachen Massnahmen in der Ausbildung erhöht werden kann.

Zusammenfassung:

Unsere Untersuchung zeigt, dass die ARS Mitglieder trotz hoher Anzahl an traumatischen Situationen im Dienst gesund sind und bleiben.

Die Resilienz als Mass der psychischen Widerstandskraft ist in der ARS hoch. Dennoch gibt es klare Risikofaktoren (Schlechter Schlaf, wenig soziale Unterstützung), welche eine psychische Erkrankung nach traumatischen Erlebnissen begünstigen. Zusätzlich ist der Kohärenzsinn eine wesentliche und positiv beeinflussbare Variable für die psychisch Gesundheit.

Bibliography

1. Donnelly EA, Bradford P, Davis M, Hedges C, Klingel M. Predictors of posttraumatic stress and preferred sources of social support among Canadian paramedics. CJEM. 2016;18(3):205-12.

2. Berger W, Coutinho ES, Figueira I, Marques-Portella C, Luz MP, Neylan TC, et al. Rescuers at risk: a systematic review and meta-regression analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2012;47(6):1001-11.

3. Sommer I, Ehlert U. Adjustment to trauma exposure: prevalence and predictors of posttraumatic stress disorder symptoms in mountain guides. J Psychosom Res. 2004;57(4):329-35.

4. Gayton SD, & Lovell, G. P. Resilience in ambulance service paramedics and its relationships with well-being and general health. Traumatology. 2012;18(1):58-84.

Die Originalarbeit wurde in Frontiers in Psychiatry publiziert und kann unter

https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2022.780498/full

abgerufen werden.

Der Tag gehört dir.

Oben ist, wo jeder Schritt entscheidend ist.
Und du die Gewissheit hast, dass deine Ausrüstung
deinen Zielen gewachsen ist. Auf jeder Tour.
Bei allen Verhältnissen. Wir leben Bergsport.

baechli-bergsport.ch

Filiale Basel | Stücki Park | Hochbergerstr. 70 | 4057 Basel

City Outlet Basel | Güterstr. 137 | 4053 Basel

BÄCHLI
BERGSPORT

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

GENERALVERSAMMLUNG 2022
mit Höhlentour im Hölloch

Datum: **Samstag, 05. November 2022**
Ort: **Muotathal SZ** *(Anreiseinfos folgen nach Anmeldung)*

Programm:
09.30 Uhr Treffpunkt mit Ausgabe Ausrüstung (für Tourenteilnehmer)
10.00 Uhr Generalversammlung SGGM im Hölloch (Apéro-Saal)
11.30 Uhr Apéro
12.00 Uhr Hölloch - Höhlentour / je nach Witterung oberirdische Tour

Anmeldung:
- Zwecks Planung ist eine verbindliche Anmeldung zur GV sowie die fakultative Teilnahme an Höhlentour/oberirdischer Tour zwingend! Bitte gewünschte Tour angeben.
- Anmeldung per Email: sekretariat@sggm-ssmm.ch **(Anmeldefrist 16. Oktober 2022)**

Weitere Infos:
- Bei ausschliesslicher Teilnahme an der GV: Warme Kleidung (Temperatur ca. 6°C)
- Bei Teilnahme an der Höhlentour: Bitte zusätzlich warme Socken und lange Thermounterwäsche mitbringen (sonstige Ausrüstung wird gestellt).
- Kosten für Apéro, Höhlenausrüstung (Mietmaterial) und fachkundige Führung werden seitens SGGM übernommen.

Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme!

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

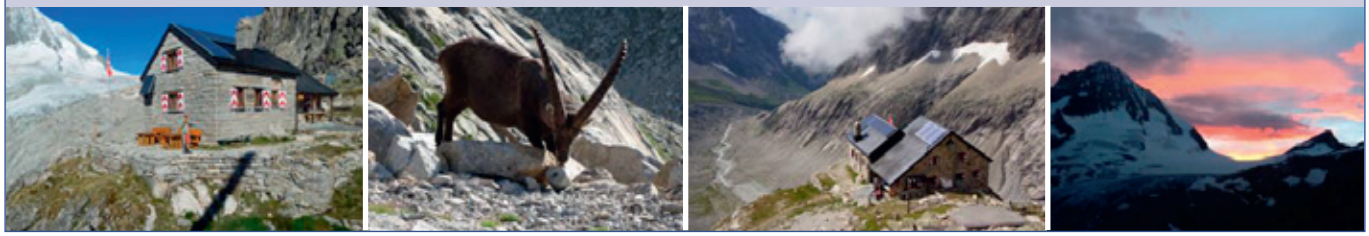
Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin …

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



Hirschleder-Produkte aus den Schweizer Bergen

Aufregend unvollkommen, nachhaltig schön, bewusst wild

www.cervovolante.com

Für den eigenen Rucksack oder als Geschenk!

DAS BUCH!

Gebirgs- und Outdoor-Medizin

- Outdoor and Mountain Medicine
- Medicina e primo soccorso in montagna

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

Auch auf italienisch oder englisch!

Die Apotheke in Buchform ist erhältlich über:
www.sggm-ssmm.ch oder
sekretariat@sggm-ssmm.ch

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

MADE IN GLARUS

Hoch hinaus auf allen Ebenen

Die 1. «Women Going to Altitude» Konferenz

Als in meinem E-Mail-Postfach der Flyer der ersten «Women Going to Altitude» Konferenz aufpoppte, wusste ich als passionierte Amateurbergsteigerin und Ärztin sofort, diesem historischen Event beiwohnen zu wollen. Aus gutem Grund – denn wie bereits gesagt, so etwas gab es noch nie. In heimeliger Atmosphäre im kleinen aber feinen mit massiven Eichenstühlen bestückten Kursraum im Berggasthaus Diavolezza, der wahrscheinlich weltweit schönsten Kurslokalisation mit Himalaya-Feeling beim Anblick des frisch bezuckerten Piz Palü, startete die gut besuchte Konferenz, die «international» nicht nur im Titel trägt, pünktlich um 13.00 Uhr.

Text: Fabienne Froehlich

Nach Eröffnung durch Urs Hefti, Präsident der medizinischen Kommission der UIAA, gehörte die Bühne den Frauen. Corina Schön, Präsidentin der SGGM, hiess alle herzlich willkommen auf knapp 3000 m über Meer und begann mit einer Erinnerung, als sie mit zwei Freundinnen die Besteigung der Wilden Frau im BEO plante – und auch erfolgreich durchführte – während in der Hütte der eine oder andere schräge Männerblick auffiel.

Anschliessend erklärte uns Tanja Bischofberger, eine von drei Frauen im Zentralvorstand des Schweizer Alpenclubs, die Entwicklungsgeschichte des SACs, welche gerade in Bezug auf Frauen nach Ihren Worten «a looong story» sei. Nach der Gründung im Jahre 1863 durch 35 Männer dauerte es nämlich gut 100 Jahre, bis Frauen ab den 80er Jahren ebenfalls Mitglieder werden konnten. Heute sind

> «Nach der Gründung im Jahre 1863 durch 35 Männer dauerte es nämlich gut 100 Jahre, bis Frauen ab den 80er Jahren ebenfalls Mitglieder werden konnten.»
>
> Tanja Bischofberger, SAC

etwas mehr als 40% der Mitglieder Frauen. Wobei bei den Tourenführerinnen noch viel Luft nach oben ist. Luft nach unten hingegen hatten Bergsteigerinnen bis in die 1910er Jahre, als Frau üblicherweise in langen Roben zu Berge ging, wie im Schweizerischen Alpenmuseum in einer Sonderausstellung illustriert, so Monika Brodmann, Präsidentin der ISMM. Bei ihren ersten Besteigungen herrschten zum Glück bereits andere Bedingungen – da gab es immerhin schon übergrosse Männerkleider, sagte M. Brodmann und lachte.
Es folgte eine Hommage per Videoclip zu Ehren von Nicole Niquille, der ersten Schweizer Bergführerin und Pasang Lhamu Sherpa, der ersten nepalesischen Everest-Besteigerin, beide Namensgeberinnen des gleichnamigen Spitals in Lukla. Für Interessierte: Soeben beim Recherchieren entdeckt, es wird gerade ein erfahrener/eine erfahrene Generalist/in gesucht! (Home - PASANG LHAMU – NICOLE NI-

UIAA-Medcom-Präsident Urs Hefti mit Gästen aus Nepal (Foto Raphaela Pichler)

QUILLE HOSPITAL LUKLA (hopital-lukla.ch). Zum Schluss ihres Vortrags erzählte M. Brodmann noch von der «Sisters' Expedition» 2011, welche sie gemeinsam mit drei befreundeten Sherpa-Frauen und N. Niquille, die bereits damals aufgrund eines Unfalls im Rollstuhl war, in Angriff nahm.

Danach trat Heleen J. Meijer ans Rednerpult. Sie begann ihren Vortrag mit einer Erklärung: Sie habe einen Spickzettel zur Hand: Da sie aus den Niederlanden von «below zero» komme, leide Sie etwas an Hypoxie hier in 2973 m Höhe. Angemerkt hat man ihr das nicht. Als Gründungsmitglied der «Women in Altitude» Komission innerhalb der medizinischen Kommission der UIAA sei sie sehr stolz, dass diese Konferenz hier auf der Diavolezza zustande kam. Sie erklärte, dass die physiologischen Unterschiede zwischen Männern und Frauen insgesamt ungenügend erforscht seien und gleiche Therapien möglicherweise zu ungleicher Gesundheit führen. Zum einen nannte sie bekannte Beispiele wie die genderspezifische Klinik von Herzinfarkten oder die unterschiedliche Osteoporoseprävalenz von Männern und Frauen. Zum anderen klärte sie über weniger bekannte Fakten auf, wie dass Frauen insgesamt weniger gut auf Antidepressiva ansprechen als Männer. Zudem seien Männer nicht stärker als Frauen, im Gegenteil: Es werden 1.05 Männer pro eine Frau geboren, dies sei notwendig aufgrund der höheren Vulnerabilität von

Männern. Zum Schluss machte sie noch auf zwei inspirierende literarische Werke aufmerksam «Jeanne Imminik, Die Frau die in die Wolken stieg» und «Women on the Rope». Letzteres erzählt unter anderem die Geschichte einer italienischen Bergführer-Tochter, die zur Besteigung des Matterhorns Ringe in Ihrem Rock anbrachte, durch welche Sie bei Wind das Seil zog, um das Hochwehen dieses zu vermeiden.

Danach gehörte die Bühne einer weiteren sehr beeindruckenden Persönlichkeit, Susmita Maskey, die erste nepalesische Frau, die die Seven Summits bestiegen hatte. Sie begann mit der Erklärung, dass sie zur ethnischen Community der Newar gehöre, die im Gegensatz zu beispielsweise den Sherpas mehr für das Feiern und Festen als für das Bergsteigen bekannt seien. So sei für sie als Frau aus der unteren Mittelschicht die Organisation der Anreise, die Finanzierung der Besteigungen und der Kampf gegen die Stigmatisierung die grössere Herausforderung gewesen als die Besteigungen an sich. Zu Beginn war sie schlecht ausgerüstet. So fiel sie am Island Peak ständig beinahe aus ihren 4 Grössen zu grossen Schuhen. Im Bergsteigen fand Sie Frieden und Schmerz zugleich, berichtete Sie. Sie fühlte sich befreit von den auferlegten Rollenbildern. Gleichzeitig war Sie zierlich und fragil und zählte bereits ab Tag eins die Tage bis zur Rückkehr. «It was not easy», sagte Sie, aber dieser Schmerz liess sie jenen, welchen sie in Ihrer Kindheit als Missbrauchsopfer erlebte, vergessen. «It was a spiritual journey», sagte S. Maskey, die heute Ärztin ist. Begleitet auf die Diavolezza wurde sie von ihrem Mann und den beiden Kindern. Abschliessend berichtete sie noch über Ihre Stiftung zum Schutz vor Gewalt an Kindern.

Weiter ging es mit Billi Bierling, die nebst der Besteigung des Mount Everest als 3. Deutsche Frau weiteres Unglaubliches leistet im Himalaya. Sie setzt die immense Arbeit der berühmten Miss Elizabeth Hawley fort, die 2018 im Alter von 94 Jahren verstarb. An ihr führte kein Höhenbergsteigerweg vorbei und mit ihren unermüdlichen Recherchen legte Sie den Grundstein zur Erstellung der heutigen digitalisierten Himalayan Database. Seit rund 6 Jahren wird diese verantwortungsvolle Arbeit nun von Billi Bierling und ihrem Team ausgeführt. Dies sei aber zunehmend nahezu unmöglich. Das Bergsteigen habe sich verändert, erklärt B. Bierling, heutzutage flögen die jungen Bergsteiger per Helikopter von Basecamp zu Basecamp, und es sei nahezu unmöglich den Überblick zu behalten. Nichtsdestotrotz, für die höhenmedizinische Forschung ist die Datenbank unerlässlich.

Und so erfolgte die Überleitung aus dem historisch-informativen zum wissenschaftlichen Teil der Konferenz. Aber zuerst gab es eine angenehm lange Pause mit ausreichend Gelegenheit zum Austausch, in Englisch oder Französisch selbstverständlich, und zur Zwischenverpflegung. Herzlichen Dank an dieser Stelle an das Berggasthaus Diavolezza,

Gletschertrekking über den verschneiten Vadret Pers (vadret; rätoromanisch Gletscher) mit Blick Richtung Fortezza Grat (Foto: Raphaela Pichler)

Das waren noch Zeiten … Frauen am Berg - ca. 1920
(Privatarchiv Tommy Dätwyler)

das hinsichtlich kulinarischem Angebot keine Bergsteigerwünsche offenlässt und weit mehr als eine konventionelle Berghütte ist.

Weiter ging es mit Vorträgen von Mia Derstine und Linda E. Keyes aus Colorado, Lenka Horakova aus Tschechien, Dominique Jean aus Grenoble, Jacqueline Pichler aus Bern und Susi Kriemler aus Zürich. Sie alle sind Teil der UIAA MedCom writing group on women's health in the mountains. Referiert wurde über gender specific differences in AMS/HACE und HAPE, sowie über Kontrazeption und Schwangerschaft in high altitude. Summa summarum lässt sich sagen, dass es zu messbaren hormonell bedingten, geschlechtsspezifischen Unterschieden in der Höhenanpassung kommt. Ob diese eine klinische Relevanz haben, lässt sich jedoch aufgrund der aktuellen Studienlage nicht sagen.

Die Referentinnen waren sich einig: Aufgrund der verfügbaren, meist qualitativen und retrospektiven Studien mit unterschiedlichen Protokollen und nicht adressierten Co-Faktoren können viele Fragen nicht beantwortet werden. Fazit: Es braucht mehr gut aufgebaute Studien mit klarer Fragestellung! Es scheint aber, als hätten Unterschiede in behavorial factors zwischen Männern und Frauen, wie zum Beispiel Risikobereitschaft, Verschweigen von

Frühmorgendlicher Abstieg von der Diavolezza in Richtung Moräne des Vadret Pers (Foto: Raphaela Pichler)

Symptomen wie zum Beispiel Kopfschmerzen, einen wesentlich grösseren Impact auf die Entstehung von AMS, HACE, HAPE und nicht zuletzt auf die Mortalität. So ist die expositionsadaptierte Sterblichkeit in grossen Höhen bei Männern wahrscheinlich vor allem durch die erhöhte Risikobereitschaft um ca. den Faktor vier höher als bei Frauen, sagte Susi Kriemler, die mit uns vor Beginn des letzten Vortrags noch einige aktivierende Turnübungen machte.

Das Schlusswort gehörte dann wieder dem einzigen Mann auf dem Konferenz-Programm: Urs Hefti bemerkte, eine gewisse Risikobereitschaft sei manchmal nötig. Nur so sei nämlich diese Konferenz zu Stande gekommen. Denn der Anklang im potentiellen Publikum war bei erstmaliger Durchführung alles andere als gewiss. Trotzdem habe er einfach den gesamten Massenschlag reserviert.

Aus meiner Sicht war diese Konferenz in jeder Hinsicht eine Bereicherung und Inspiration. Der holistische Ansatz der Referentinnen zeigte sich nicht nur in der Programm-Zusammenstellung, sondern spiegelte sich auch in deren Einstellung wieder. So lautete die Antwort auf einen Publikumskommentar, dass Hormondepotspritzen zur Kontrazeption auf Expeditionen wohl die optimalste Lösung seien: Es gäbe nicht eine richtige Lösung, einzig richtig sei die ausreichende Vorausplanung und die umfassende Beratung.

Beim anschliessenden leckeren 4-Gang-Nachtessen in ausgesprochen lockerer Atmosphäre war ausreichend Zeit für spannende und angeregte Diskussionen, denen nur durch die Nachtruhe ein Ende gesetzt werden konnte. Als Abschluss krönte das Gletschertrekking über den Munt Pers und den Morteratschgletscher am Folgetag die Veranstaltung. Wer weiss, ob unsere «Töchterstöchter»* diese eindrückliche Spaltenlandschaft und Eismasse auch noch erleben dürfen.

* Gilt selbstverständlich auch für die Söhne.

Die neue Co-Kursleiterin des Sommerkurses (d) heisst Isabel Danioth

«Ich mag Unplanbares und gute Kompromisse»

Sie ist zusammen mit ihrer jüngeren Schwester im Kanton Uri aufgewachsen, zwischen den besten Wander-, Kletter-, Hoch- und Skitourenbergen und den erfrischendsten Bergseen der Schweiz, wie sie sagt. Und: Sie war mit den Eltern stets unterwegs, zu Fuss, auf Zweirädern oder auf Skiern. Isabel Danioth hat in Zürich studiert und die Stadt, nach einem ersten Kulturschock, ins Herz geschlossen. Die J+S-Expertin und Trainerin Geräteturnen arbeitet aktuell – nach einem Jahr als Intensivmedizinerin – wieder im Notfallzentrum des Luzerner Kantonsspitals in Luzern. Isabel Danioth strebt nach einer gesunden Work-Life-Balance mit vielen medizinischen und bergsteigerischen Höhepunkten, möchte einmal alle 48 4000er der Schweiz bestiegen haben und freut sich als neue Kursleiterin auf ihren ersten SGGM-Sommerkurs, selbst wenn die Vorbereitung nächtliche Arbeitsstunden nötig macht. Denn sie liebt Nachtschichten. Isabel verrät hier, wer sie auch noch ist.

Forum Alpinum: Isabel, was treibt Dich an?
Meine Neugier und die Freude, Unbekanntes und Neues zu entdecken sowie der Ehrgeiz, Herausforderungen zu meistern.

Wenn Du an SGGM-Kurse denkst, was kommt Dir zuerst in den Sinn?
Die Möglichkeit für eine Woche meine Begeisterung für die Medizin und meine Leidenschaft für die Berge unter einen Hut zu bringen, getoppt mit spannenden Kontakten und Zeit in der freien Natur.

Was findest Du bei SGGM-Kursen am wichtigsten?
Die Möglichkeit sich mit Gleichgesinnten austauschen, gemeinsam Neues entdecken und den Rucksack mit viel bergmedizinischem Wissen füllen zu können. Hierfür sind der ideale Mix zwischen Theorie und Praxis sowie motivierte Kurskader, Klassenlehrer und Referenten entscheidend.

Was möchtest Du in Zukunft als Co.-Leiterin beim Sommerkurs von dir persönlich einbringen?
Meine Begeisterung für den Bergsport und die Notfallmedizin. Aber auch meine Freude am interdisziplinären und interprofessionellen Austausch. Jeder kann von jedem lernen, das erlebe ich täglich auf der Notfallstation. Und natürlich ein paar Beispiele aus dem Urner Mundartwörterbuch ;-)

Wie umschreibst Du Dich und Deinen Charakter selber?
Ich bin immer in Bewegung, neugierig, offen für Neues und stets auf der Suche nach einer Herausforderung.

Was macht Deine Freizeit zum Genuss?
Mit Familie und Freunden Zeit in der Natur verbringen, die Sonnenstrahlen oder den Wind im Gesicht spüren und den Ausblick über fantastische Landschaften geniessen zu können.

Was macht Dich sprachlos?
Immer wieder die Wunder der Natur. Aber auch die aktuellen Ereignisse in der Ukraine, in Afghanistan, in Myanmar oder im Iran. Letztere zwei Länder habe ich bereits bereist und die politischen Entwicklungen sind schwer mit anzusehen und schon gar nicht zu verstehen.

Wie riecht es, wenn Du bei der Arbeit das Fenster öffnest?
Zurzeit häufig nach Sommerregen auf warmem Asphalt, wenn die Gewitter über den Pilatus ziehen. Dieser Duft heisst Petrichor und entsteht aufgrund von Pflanzenölen gemischt mit dem von im Boden vorhandenen Bakterien produzierten Duftstoff Geosmin.

Was liegt auf Deinem Nachttisch?
Meistens mehrere Bücher, von medizinischer Fachliteratur über Sachbücher und Kletterführer bis zu Langenscheidt Dictionnaire. Leider bleiben sie mangels Zeit öfters länger liegen als erhofft.

Was liegt Dir näher: Klein beigeben oder gross reklamieren?
Für mir wichtig Erscheinendes stehe ich durchaus ein und versuche mein

Gegenüber durch gut begründetes Argumentieren zu überzeugen, ansonsten bin ich eine Freundin guter Kompromisse.

Was ist Dir im Alltag am wichtigsten?
Abwechslung, damit eben kein Alltag einkehrt.

Was ist Dir völlig egal?
Gleichgültigkeit finde ich nie gut, aber es gibt durchaus Dinge, die kaum mein Interesse wecken, wie zum Beispiel aktuelle Modetrends oder die neusten Netflix-Serien.

Wovor hast du Angst?
Durch Krankheit oder Unfall in meiner Lebensqualität eingeschränkt zu werden und diejenigen Dinge nicht mehr erleben zu können, die zurzeit wichtig sind für mich. Das gleiche gilt auch in Bezug auf Familie oder Freunde.

Hast Du einen Tick?
Die Zeit als ich jeden Mittag ein Tafel Cailler Milchschokolade gegessen habe, ist zwar schon länger vorbei, aber gelegentlich erleide ich einen Rückfall.

Was kannst du in Deinen Augen besonders gut?
Zuhören und in hektischen Situationen die Ruhe bewahren.

Was schätzt Du an deinen Freunden besonders?
Dass sie für viele meiner spontanen Abenteuer zu haben sind und auch mal einen Tag frei nehmen, um mich auch mal unter der Woche auf eine Tour begleiten zu können. Zudem kann ich darauf vertrauen, dass sie stets ein offenes Ohr für mich haben, auch wenn ich mal Zeit für mich brauche und unser Kontakt gelegentlich nicht sehr häufig ist.

Was ist das Beste daran, Ärztin zu sein?
Dass ich als Notfallmedizinerin eine Tätigkeit ausüben darf, welche genau meinen Wünschen entspricht: Unplanbar, herausfordernd, abwechslungsreich und spannend.

Wie bist Du zur SGGM gekommen?
Über eine ehemalige Arbeitskollegin, welche die Leidenschaft für den Bergsport mit mir teilte. Ich bin froh, dass sie mich zur Teilnahme am Sommerbasiskurs motivierte, wo mich das SGGM Fieber packte.

Auf was freust Du Dich beim deinem «ersten, baldigen Sommerkurs» am meisten?
Die Herausforderungen, welche sich mir während der Woche bestimmt stellen werden als «Anfängerin». Zum Glück kann ich mit Carla Gürtler und Patrick Hediger auf die Erfahrung zweier alter Hasen im Kursleitungsbusiness zählen.

Schweizer Forschungsexpedition am Start

Erste Tests und Vorakklimatisation sind eindrücklich

Anne Aylin Sigg will es genau wissen…. (Foto Matthias Hilty)

Ein Proband im überwachten Aufstieg (Foto Matthias Hilty)

Die Schweizer Forschungsexpedition PRAGMAX ist auf Kurs. Am ersten Testtag mit den Baseline Untersuchungen an der Swiss Sportclinic in Bern haben die Forscher des Universitätsspital Zürich um Matthias Hilty mit den Messungen im Bereich der Mikrozirkulation und Jacqueline Pichler Hefti von der Swiss Sportclinic mit den Leistungstests (im Bild ein Proband im Aufstieg) einen ersten Eindruck der (eindrücklichen) Leistungsfähigkeit der Probanden erhalten. In den nächsten Wochen wird die Hälfte der Probanden die Vor-Akklimatisation im Hypoxiezelt durchführen, bevor dann alle Probanden die Tests vor dem Abflug nach Nepal Ende Oktober noch einmal in Bern wiederholen.
Die eigentlichen Vorbereitungen der Expedition sind ebenfalls auf Kurs, aber im Rahmen der Post-Covid Zeit und der Krise in der Ukraine sind diese Aufgaben nicht minder komplex und finanziell herausfordernd. Die Schweizer Forschungsexpedition, die auch von der SGGM unterstützt wird, kann auf der Website www.hypoxia.ch verfolgt werden.

Urs Hefti, Expeditionsleiter

HIMALAYA TOURS

Katalog fürs 2023
kann kostenlos bestellt werden
unter www.himalayatours.ch

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

www.himalayatours.ch

Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
5. Novemver 2022	Generalversammlung im Hölloch		www.sggm-ssmm.ch
13. bis 15. Januar 2023	Freeridekurs in Disentis		www.sggm-ssmm.ch
21./22. Januar 2023	Lawinenkurs, Schwarzwaldalp		www.sggm-ssmm.ch
11. – 17. März 2023	Basiskurs Winter, Disentis	Kurs und Warteliste ausgebucht!	www.sggm-ssmm.ch
20. bis 25. März 2023	Winter-Refresher-Kurs Göscheneralp / Sustengebiet		www.sggm-ssmm.ch
29. April – 2. Mai 2023	Sportklettern – Tipps und Tricks	Ort noch offen	www.sggm-ssmm.ch
7. - 12. August 2023	Sommer-Refresher-Kurs Bedretto		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

SCHWEIZER NATURPRODUKT

Murmeli-Kräutersalbe wärmend
Wärmetherapie für deinen Rücken, Muskeln und Gelenke. Lockert, entspannt und regeneriert. Für Massagen geeignet.

Murmeli-Kräutersalbe kühlend
Kältetherapie für deine Gelenke, Bänder und Sehnen. Pflegt und beruhigt.

SGGM-Geschenk-Angebot
Du kaufst 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 100ml und 1 Murmeli-Kräutersalbe kühlend 100ml. Wir schenken dir 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 50ml im Wert von CHF 18.00 für deinen Touren-Rucksack. Codewort (bei Bestellung angeben): **SGGM-Angebot.** Gültig bis Ende 2022.

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

100% natürlich

Ohne Konservierungs-, Duft- & Farbstoffe

puralpina

BEREIT FÜR DEIN ABENTEUER?

Fotograf: ©Thomas Ulrich

LOWA

simply more...

BASED IN BAVARIA
MADE IN EUROPE
QUALITY SINCE 1923

DELAGO GTX LO | TREKKING www.lowa.ch

#ForTheNextStep