FORUM ALPINUM

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

02-2018

Für alle Fälle gerüstet: Seite 7
- Impressionen vom Lawinenkurs 2018

Fragen an die SGGM: Seite 9
- In die Höhe trotz Herzerkrankung?

Aus Fehlern lernen (9): Seite 11
- Wie Spaltenstürzen vorbeugen

«Medizin im Dunkeln»: Seite 15
- Höhlenrettungs-Kurs Medizin

SGGM-Reise 2018: Seite 19
- Gebirgsmedizin im Khumbu-Tal (Nepal)

www.sggm-ssmm.ch

Inhalt

03 Tommy Dätwyler | Editorial

05 Die DIMM-Diplomanden 2018

07 Urs Hefti | Lawinenkurs 2018 Engstligenalp

09 Fragen an die SGGM | In die Berge trotz Herzerkrankung

11 Corinna Schön | Aus Fehlern lernen (9)
Spaltenstürze verhindern

15 Tommy Dätwyler | Medizin im Dunkeln:
Höhlenrettungs-Kurs Medizin 2018

17 Tommy Dätwyler | Laienkurswesen
Melanie Kuhnke: «Erste Hilfe wäre ein gutes Schulfach»

19 Monika Brodmann | SGGM-Reise 2018
Höhenmedizin im Schatten des Everest

20 Institut für Alpine Notfallmedizin, Bozen:
Weltgrösste Klimakammer für höhenmedizinische Forschung

22 Agenda | Wichtige Daten

Titelseite: Unterwegs bei Tagesanbruch am Piz Palü
(Kurs Expeditionsmedizin / Foto: Urs Hefti)

Impressum Forum Alpinum

Herausgeber / Éditeur
Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société suisse de médecin de montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

Präsidium / Présidence
Corinna Schön
Email: praesident@sggm-ssmm.ch

Kassier / Caissier
Urs Hefti
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 03 – 2018
20. Juni 2018

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

Jahrgang
24, Nr. 2, April 2018

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

Frühlings- und andere Touren …

Liebe SGGM-Mitglieder
Liebe Leserinnen und Leser

Endlich wieder ein Winter der diesen Namen verdient! Knackige Temperaturen und vielerorts Schnee in Hülle und Fülle: Nach Jahren mit milden Wintern und wenig Schnee haben uns die letzten Monate wieder richtige Wintergefühle – und auf den Notfallstationen der berg- und pistennahen Spitäler Arbeit gebracht.

Wer mit Tourenskiern oder Schneeschuhen unterwegs ist, trifft dieses Jahr auch im Frühling vielerorts noch ideale Voraussetzungen an. Und: Viel Schnee heisst nicht prinzipiell grosse Lawinengefahr, ganz im Gegenteil. (Letztes Jahr lag nur wenig Schnee, aber die Lawinengefahr war permanent hoch). Die Gefahr auf eine instabile Schneeschicht zu treffen ist bei dünnen Schneeschichten grösser als bei mächtigen Schneedecken, die sich gut verfestigt haben.

So oder so wichtig sind die sorgfältige Tourenvorbereitung (z.B. mit der Plattform https://www.skitourenguru.ch) und das Training mit der vollständigen Notfallausrüstung. Das Rüstzeug für ein möglichst erfolgreiches Agieren im Notfall vermittelt auch der alljährlich stattfindende Lawinenkurs der SGGM. Impressionen aus dem diesjährigen Kurs auf der Engstligenalp auf Seite 7 (Für die Agenda: Lawinenkurs 2019: 26./27. Januar)

Was passieren kann, *wenn der Schnee nicht hält was er verspricht,* lesen Sie auf den Seiten 11–15. In der Rubrik «Aus Fehlern lernen» ist nachzulesen, wie bei einer Skihochtour das Risiko eines Spaltensturzes reduziert werden kann und welche Vorsichtsmassnahmen insbesondere auf Frühlingstouren und in der wärmeren Jahreszeit zu beachten sind.

Mit dem 6189 Meter hohen Island Peak oder dem Trekking auf den 5545 Meter hohen Himalaya-Aussichtsgipfel Kala Pattar geht auch die *SGGM-Reise* hoch hinaus. Die SGGM bietet im Vorfeld des ISMM-Weltkongresses in Kathmandu eine vor allem für Ärzte interessante Reise im Khumbu-Tal an. Mit Besuchen von Spitälern und Health Posts in der Region sowie eines Höhenforschungsinstituts stehen auch medizinisch und kulturell einmalige Höhepunkte auf dem Programm.
Details dieser besonderen Reise sind auf Seite 19 (und auf www.sggm-ssmm.ch) zu finden. Vielleicht wird so ein ganz persönlicher Traum wahr …

Ganz sicher in Erfüllung geht der Forschertraum, auf den das Institut für Alpine Notfallmedizin an der EURAC in Bozen (Italien) seit Jahren hinarbeitet: Die Bauarbeiten an der *weltweit grössten Klimakammer* (TERRAXCUBE), die auch für höhenmedizinische Forschung zur Verfügung stehen wird, laufen auf Hochtouren. Für die Verantwortlichen soll die Anlage für die Forschung «ein Quantensprung» werden. Weitere Details ab Seite 20 .

Es müssen aber nicht immer grosse Sprünge sein, auch kleine Hüpfer (und kurze Schwünge) können Glücksgefühle auslösen – vor allem im Frühling.

Viel Energie und tolle Frühlingsgefühle!

Tommy Dätwyler
Redaktor «Forum Alpinum»

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

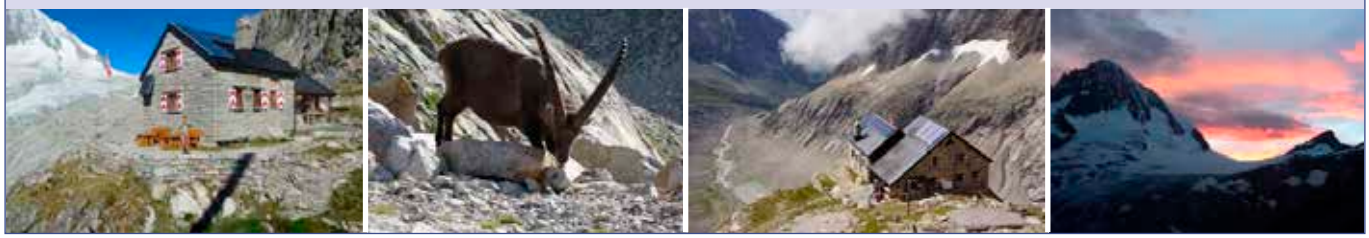
Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin …

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)



Die Diplomanden 2017

DIMM DE

Fuchs Alexander
Grete Carlo
Hähni Florence
Kloth Nina

DIMM FR

Tanner Armand
Guex Charles
Sarrasin Luc

Expedition and Wilderness Medicine 2017

Budde Barbara
Cools Evelien
Schlett Jochen
Armand Tanner
Grete Carlo
Tatalias Melina
Geux Charles
Hähni Florence
Berkholz Stefan
Kloth Nina
Sarrasin Luc

Zufrieden nach der Übergabe des DIMM-Diploms (Diploma in Mountain Medicine) an der GV 2018 in Champéry: Luc Sarrasin (Orsières), Armand Tanner (Genf) (Foto: Tommy Dätwyler)

Telemedizin in den Alpen:

Neue App aus dem Wallis

Während dem vergangenen Jahr hat die GRIMM (Groupe d'intervention médicale en montagne) zusammen mit dem HES-SO im Wallis eine iPhone und Android Applikation unter dem Namen «e-Résamont» entwickelt. Die Zusammenarbeit erfolgte im Rahmen eines europäischen Projektes zur Förderung der Entwicklung der Telemedizin im Hochgebirge. Die Applikation ist im Moment verfügbar auf Englisch, Französisch und Italienisch. Eine deutsche Version ist in Planung.

Mit dieser Applikation können Bergsteiger und Wanderer eine Selbstevaluation durchführen mit Hilfe von diversen Algorithmen und einem medizinischen Leitfaden über die häufigsten Pathologien im Hochgebirge. So können die Benutzer ihre eigenen Symptome einschätzen und einfache medizinische Probleme selbst vorbeugen und behandeln.

Die Applikation wurde im letzten Jahr in 6 Walliser Hütten getestet. Dabei konnten mehrere Bergsteiger mit Unterstützung der Applikation ihre Symptome evaluieren, bevor ihnen durch eine telefonische Beratung durch Ärzte der GRIMM geholfen wurde. Die Resultate werden im Januar 2018 während des Internationalen Höhenmedizin-Kongress in Champéry präsentiert.

Nach dieser ersten Testphase sollte die Applikation aktuell durch möglichst viele Bergsteiger benutzt werden. Wir würden euch als SGGM Mitglieder deshalb gerne bitten, die Applikation herunter zu laden und uns euer Feedback mitzuteilen. Dies ist möglich anhand des integrierten Fragebogens (Questionnaires > Questionnaire of satisfaction) in der Applikation. Ihr braucht dafür weniger als zwei Minuten Zeit.

Die Links, um die Applikation herunter zu laden:

iPhone:
https://itunes.apple.com/ch/app/e-resamont/id1255794248?l=fr&mt=8

Android:
https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.hevs.aislab.sapao.eResamont

Der Fragebogen via Internet:
http://sphinxvipmanager.hevs.ch/SurveyServer/s/IM/E-resamont_satisfaction/questionnaire.htm

EXPED – EXPEDITION EQUIPMENT

EXPED **MOUNTAIN PRO 30**

WETTERFESTER, ALPINER ALLESKÖNNER

Schlichter, leichter und wetterfest verarbeiteter Einkammer-Tourenrucksack, der in Zusammenarbeit mit zahlreichen Bergführern entwickelt wurde. Das Motto war klar: weg mit all den unnötigen Extras, Reduktion aufs Wesentliche. Trotzdem ist alles dran, was man im Sommer und Winter am Berg braucht. Die optimierte Packsackform und der körpernahe Sitz ermöglichen eine hohe Bewegungsfreiheit bei jeder Aktivität.

- **mit Bergführern entwickelt**
- **schlicht-funktionelles Design**
- **jederzeit Kopf- / Helmfreiheit**

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, Aarau, Kriens, Chur, Zürich, Volketswil, Pfäffikon, St. Gallen**; Yosemite, **Lausanne**; Le Globetrotter, **Genève**; Trango Sport, **Bulle**; Le Nomade, **Vevey**; Yosemite, **Vevey**; Follomi Sport, **Sion**; Là-Haut, **Sion**; Defi Montagne, **Peseux**; Stockhorn Sport, **Thun**; Vertical Sport, **Interlaken**; Bordogna Bergs port, **Solothurn**; Von Moos Sport+Hobby, **Luzern**; Berge Pur, **Zug**; Trailshop.ch, **Küssnacht a. Rigi**; Ruedi Berg-sport, **Zürich**; Aventura-Travel, **Uster.**

Foto: Reto Schild, Bergführer

Lawinenkurs auf der Engstligenalp 13./14. Januar 2018

Fit für den Winter – bereit für alle Fälle

Bei idealen Bedingungen konnte der Lawinenkurs auf der Engstligenalp durchgeführt werden. Der Fokus der Ausbildung richtete sich neben den exzellenten Vorträgen auf die korrekte Anwendung des LVS, das schnelle, fokussierte Suchen, das korrekte Schaufeln und Finden der Verschütteten.

Einmal mehr wurde allen Beteiligten bewusst, dass gute Ausrüstung alleine nicht genügt. Man muss wissen, wie diese korrekt angewendet wird, und man muss die Feinheiten der einzelnen Geräte, Schaufeln und Sonden im Detail kennen lernen und Anwenden können.
Einige schöne Schwünge im Pulverschnee rundeten den Kurs ab.

Zudem: Bilder sagen mehr als tausend Worte!

(Der nächste Kurs: Engstligenalp 26./27. Januar 2019)

Text und Fotos: Urs Hefti (Kursleiter)

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

VOLLES VERTRAUEN
IN GUTES MATERIAL

Vor Ihrer nächsten Route lohnt sich ein kurzer Zustieg zu uns. Denn mit dem passenden Material machen Granit, Gneis & Co. noch mehr Freude. Bei uns erwarten Sie das grösste Sortiment, faire Preise und ein erstklassiger Service. Und natürlich ein Team, das Ihre Leidenschaft für die Berge teilt.

www.baechli-bergsport.ch

BÄCHLI
BERGSPORT

In die Berge trotz Herzerkrankung?

«Mit der richtigen Vorsicht sogar empfehlenswert»

Auch Herzpatienten möchten gerne Bergwanderungen unternehmen oder zumindest mit der Seilbahn einen Gipfel erreichen. So auch «Forum-Leser» B. Richner, der vor 18 Monaten einen Herzinfarkt erlitten hat und um sein Herz besorgt ist. «Auf was muss ich achten» lautet seine Frage, «damit ich nicht ein übermässiges Risiko für gesundheitliche Probleme oder einen erneuten Infarkt eingehe?». Hier die Empfehlungen der Kardiologen und Höhenmedizinern des Instituts Alpine Notfallmedizin «Eurac Research» in Bozen.

Bewegung in den Bergen ist ein gutes Mittel, kardiovaskuläre Krankheiten vorzubeugen, darin sind Kardiologen sich einig. Doch was gilt für Menschen, die bereits an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden? Unter welchen Umständen dürfen sie sich im Hochgebirge aufhalten und welche Verhaltensregeln sollten sie befolgen? Unter Führung des Kardiologen Gianfranco Parati der Universität Bicocca in Mailand hat ein Expertenteam zahlreiche Studien ausgewertet, die untersuchen, wie sich Höhenlagen über 2500 m auf die häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken. Die detaillierten Empfehlungen für Herz-Kreislauf-Patienten, die die Mediziner daraus ableiten, wurden kürzlich im renommierten European Heart Journal veröffentlicht.

Ab einer Höhenlage von etwa 2500 m steigt die körperliche Belastung: Die Luft enthält weniger Sauerstoff, dies führt zu einer erhöhten Atemfrequenz und zu einem Blutdruckanstieg, das Herz-Kreislaufsystem wird somit besonders beansprucht. Gerade für Menschen, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder an einer koronaren Herzkrankheit leiden, oder die vor kurzem einen Herzinfarkt erlitten haben, ist in den Bergen grosse Vorsicht geboten.

«Auf das Bergwandern gänzlich verzichten muss der Patient allerdings nur bei sehr schweren Herzerkrankungen», meint Hermann Brugger, Höhenmediziner von Eurac Research. «Vorausgesetzt er hält sich an die entsprechenden Weisungen, kann er vieles machen und bestenfalls seinen Gesundheitszustand sogar verbessern.»

Bei einer koronaren Herzkrankheit beispielsweise, bei der die Herzkranzgefässe verengt sind und der Herzmuskel mit weniger Sauerstoff versorgt wird, empfehlen die Experten bestimmte maximale Höhenlagen nicht zu überschreiten. Bei einer leichten koronaren Herzkrankheit sind dies 4200 Höhenmeter, bei einer mittleren bis zu 2500 Höhenmeter. Leidet der Patient allerdings an einer schweren koronaren Herzkrankheit, empfehlen Experten, auf das Bergwandern ganz zu verzichten.

Auch die Einnahme der richtigen Medikamente ist grundlegend, so Brugger: «Blutdrucksenker wirken häufig harntreibend, sie entlasten das Blut von Salz und Wasser, was das Blutvolumen verringert und folglich den Blutdruck senkt. In den Bergen muss man mit diesen Mitteln jedoch vorsichtig sein: Durch die erhöhte Anstrengung und Transpiration verliert der Körper mehr Flüssigkeit – es besteht die Gefahr, auszutrocknen.»
Patienten, die an mittelschwerem bis schwerem Bluthochdruck leiden, wird ausserdem empfohlen, ihre Blutdruck-Werte vor und während des Aufenthalts im Gebirge regelmässig zu überprüfen.

Auch die Untersuchungen, denen Kranke sich vor einer Höhenexposition unterziehen müssen, nennen die Experten. Befolgt der Patient alle Empfehlungen, kann sich das Bergwandern sehr positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken, ihn verlangsamen und in manchen Fällen sogar aufhalten. «Auch der Psyche von Herz-Kreislauf-Patienten kommt das Bergwandern zugute. Die Gewissheit, trotz Herz-Kreislauf-Erkrankung ein Mass an Freiheit und Eigenständigkeit zu bewahren, steigert das Selbstbewusstsein und das Wohlbefinden des Patienten erheblich», erklärt Brugger.

Entstanden sind die Empfehlungen aus der systematischen Auswertung aller Studien zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Höhenexposition. Experten der führenden Europäischen und Italienischen Gesellschaften für Kardiologie und Hypertonie (Bluthochdruck) sowie der Internationalen und Italienischen Gesellschaft für Höhenmedizin evaluierten die Studienergebnisse und verfassten die Empfehlungen.

Für weiter Informationen:
Miriam Gottardi, miriam.gottardi@eurac.edu

DAMIT PACKEN SIE JEDES WETTER IN DIE TASCHE.

Damen
JACKET NEUFUNDLAND1 | CHF 249.00

VENTURI bluesign PRODUCT P4DRY sCafé

Verstellbare, verstaubare Kapuze

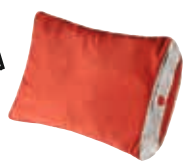
Maximaler Wetterschutz
20.000 mm Wassersäule

Trockengefühl auf der Haut

Winddicht

Hohe Atmungsaktivität

Integrierte Pack-Away-Tasche



„Ich empfehle Ihnen die Schöffel Jacke Neufundland1."

Gerlinde Kaltenbrunner, Profibergsteigerin

Weitere Informationen zum Produkt finden Sie unter **schoeffel.com**

«Aus Fehlern lernen …» (Folge 9)

«Wenn der Schnee nicht hält…»

An einem schönen, sonnigen Frühlingstag unternehmen 2 Arbeitskollegen spontan eine Skihochtour. Sie erreichen den Gipfel erst um die Mittagszeit. Aus Zeitgründen beschliessen sie, umgehend die Abfahrt zu beginnen und diese unangeseilt vorzunehmen.

Einer von beiden stürzt beim Queren einer Schneebrücke in eine wenige Meter tiefe Gletscherspalte. Vom Tourenpartner, der das Seil bei sich im Rucksack trägt, wird ein Fixseil installiert, mit dem sich der unverletzte Mann aus der Spalte selbst befreien kann. Mit dem Schrecken davon gekommen fahren beide, nun allerdings angeseilt, bis zum Ende des Gletschers.

Wann besteht eine erhöhte Gefahr eines Spaltensturzes auf einem Gletscher?

Es gibt unterschiedliche Faktoren, die einen negativen Einfluss auf die Stabilität und somit die Tragfähigkeit der die Gletscherspalten bedeckenden Schneebrücken haben.
Spalten insbesondere im Nährgebiet eines Gletschers waren früher von Firnschichten aus vielen Jahren bedeckt, weshalb relativ tragfähige und somit sichere Firnbrücken vorhanden waren. Das seit vielen Jahren stattfindende Abschmelzen der Gletscher führt einerseits jedoch dazu, dass Spalten nur noch von instabilem Altschnee überzogen sind. Andererseits kommen neue Spalten zum Vorschein, die nur vom Schnee des laufenden Winters bedeckt werden. Die Tragfähigkeit dieser neu entstandenen Schneebrücken, deren Dicke u. a. abhängig ist von dem Ausmass der saisonalen Schneefälle, ist schwächer als bei einer verfestigten Firnbrücke. Daneben spielt während kalter Winter eine Schwimmschneebildung mit Ausbildung eines lockeren Schneegefüges über den Spalten bei der Stabilität von Schneebrücken eine Rolle. Friert der oberflächliche Schnee während der Nacht nicht, so hat auch dies einen Einfluss.
Während durch Wärmeeinwirkung die Gefahr des Einsinkens auf der einen Seite zunimmt, führt sie auf der anderen Seite aber auch dazu, dass sich Schnee verformen kann, Spannungen abgebaut und bestehende Risse wieder verbunden werden.

> «Bei einer Skihochtour, bei der ein Gletscher gequert werden muss, kann mit verschiedenen Massnahmen das Risiko eines Spaltensturzes reduziert werden.»

Was ist bei Skihochtouren wichtig?

Bei einer Skihochtour, bei der ein Gletscher gequert werden muss, kann mit verschiedenen Massnahmen das Risiko eines Spaltensturzes reduziert werden.
Tourenplanung: Anhand von Kartenmaterial und Führerliteratur, am besten zusammen mit Auskünften von Hüttenwirten, Bergführern oder Kollegen, die die Tour kürzlich gegangen sind, sollte man sich über den Verlauf von Aufstieg und Abfahrt, Schlüsselstellen sowie die aktuellen Verhältnisse informieren. Schon dabei kann der Seileinsatz in bekannten Spaltenzonen auf dem Gletscher überdacht

Unangeseilter Aufstieg über einen Gletscher in Kanada

und geplant werden. Das Anlegen und Einhalten eines Zeitplans ist wichtig aufgrund zunehmender Tageserwärmung (steigende Lawinen- und Spaltensturzgefahr). Ebenfalls zur Tourenplanung gehören die Sichtung der Wettervorhersage und des Lawinenbulletins. Letztlich hat man den Ablauf der eigenen Tour jedoch den herrschenden Verhältnissen vor Ort anzupassen, was bedingt, dass man sich auch über Varianten oder Umkehrpunkte Gedanken gemacht hat.

«Das Anlegen und Einhalten eines Zeitplans ist wichtig aufgrund zunehmender Tageserwärmung.»

Ausrüstung: Neben der normalen Tourenausrüstung inklusive Reparaturset, Notfall- und Lawinenausrüstung, Material zur Orientierung, Bekleidung und Verpflegung darf bei diesen Touren folgendes nicht vergessen werden: Pickel, Steigeisen, Anseilgurt, Seil, Schraub- und normale Karabiner, Reepschnüre, Eisschrauben.

Anseilgurt: Der Gurt sollte bereits vor Beginn der Tour (kein Anlegen des Gurts im Gelände; Entscheid fürs Anseilen fällt leichter), ansonsten spätestens vor Betreten des Gletschers angelegt werden. Ohne Gurt wird die Rettung bei einem Spaltensturz deutlich erschwert.

Anseilen: Seilfreies Aufsteigen und Abfahren auf spaltenarmen Gletschern ist häufig anzutreffen. Im Aufstieg sollen Entlastungsabstände von mind. 5 Metern, bei der Abfahrt von mind. 30 Meter eingehalten werden. Es bietet sich an, zwei Seile in der Gruppe dabei zu haben, falls ein Seilträger in eine Spalte fällt. Leichte Halb- oder Zwillingsseile (beim Anseilen «Zwillingsseiltechnik») sind dafür ausreichend. Daneben sollte eine Schlinge mit Ankerstich am Gurt befestigt sowie am Rucksack fixiert oder über Kopf und eine Schulter gelegt werden, um bei einem Spaltensturz das improvisierte Befestigen eines Seils von oben zu ermöglichen.

Anseilen auf einem Gletscher ist jedoch in folgenden Situationen immer empfehlenswert:

Spaltenrettungsübung …

– in Spaltenzonen,
– schlechte Sicht/Orientierungsprobleme,
– schlecht eingeschneite Gletscher,
– durchweichte Schneedecke,
– Neuschnee (neue Spuranlage).

Weder für den Toilettengang noch für Pausen sollte sich dann aus dem Seil gelöst werden.

In Abhängigkeit von der Gruppengrösse sind auf einem Gletscher unterschiedliche Seilabstände einzuhalten, wobei kürzere oder längere Abstände situativ sinnvoll sein können:

– 14–18 m bei einer Zweierseilschaft,
– 10–12 m bei einer Dreierseilschaft,
– 8–10 m bei Seilschaften mit vier oder mehr Personen.

Bei kleineren Seilschaften (Zweierseilschaft, Dreierseilschaft bei der Abfahrt) ist ein Anbringen von **Bremsknoten** (3 Sackstiche im Abstand von circa 2 Metern) zwischen den Seilpartnern sinnvoll, die bei einem Spaltensturz den Sturz stoppen und ein Halten erleichtern können, die Spaltenrettung jedoch erschweren. Das Anbringen einer **Handschlaufe** (Schlinge mit Klemmknoten oder Ropeman), ausser beim Seilersten immer in Gehrichtung, ermöglicht bei einem Spaltensturz das Umhängen der Last. Das **Restseil** wird zwischen Seilschafts-Erstem und -Letztem aufgeteilt und im Rucksack verstaut, sofern beide die Rettungstechnik beherrschen; ansonsten bleibt das Restseil komplett bei der Person mit den Rettungskenntnissen.

Während Aufstieg und Abfahrt am Seil sind verschiedene Dinge zu beachten. Wichtig ist immer, dass der Seilabstand eingehalten wird und

damit das Seil, auch in Kurven, möglichst gestreckt bleibt.

Aufstieg:
- der Seilschafts-Erste bestimmt das Tempo (am Konditionsschwächsten orientieren),
- Tempowechsel am Übergang zu flachen oder steilen Partien beachten,
- scharfe Kurven/Spitzkehren möglichst vermeiden.

Abfahrt:
- langsames Spurfahren,
- Schrägfahrten möglichst flach anlegen,
- Kurven weit und im Stemmschwung fahren,
- Seilschafts-Erster fährt mit Stöcken, alle anderen fassen das Seil zum Vordermann in den Händen, ohne es um Hand oder Finger zu wickeln.
- schlechtester Skifahrer am Ende oder ganz vorne (sofern Routenverlauf ersichtlich).

Anseilen auf einem Gletscher kann jedoch auch mit Gefahren verbunden sein:
- Erfassen der ganzen Seilschaft durch eine Lawine,
- Mitreissen aller Seilschaftsmitglieder bei einem Spaltensturz,
- erhöhtes Sturzrisiko.

Sammelpunkte: Gletscherbrüche sowie Geländekuppen oder Rücken (Spannungszonen mit vielen Spalten) sind zu vermeiden. Entlastungsabstände (5 Meter) sind einzuhalten.

An-/Abfellen: Mit Skiern besteht eine grössere Tragfläche als zu Fuss, was die Gefahr des Einbrechens vermindert. Daher sollte man nacheinander an- bzw. abfellen, so dass ein Bein immer auf einem Ski steht.

Spalten erkennen: Verschneite Spalten können erkannt werden durch:
- Muldenbildung durch Senken der Schneebrücke bei Erwärmung,
- Verfärbung des Schnees im Bereich einer Spalte.

Offene Spaltenpartien sind gut sichtbar, jedoch können Spaltenausläufer mit Schnee bedeckt sein! Wird eine eingeschneite Spalte bei der Abfahrt zu spät erkannt, ohne rechtszeitig bremsen zu können, sollte man nie anhalten, sondern die Spalte so schnell als möglich im rechten Winkel queren.

Wenn's passiert ist …

Um bei einem Spaltensturz richtig reagieren und die Rettungstechniken korrekt anwenden zu können, ist es wichtig, diese Techniken zu kennen und regelmässig zu trainieren. Neben Techniken der Selbstrettung (Selbstaufstieg) existieren verschiedene Methoden zur Kameradenrettung (Flaschen- oder Mannschaftszug). Hierzu wird auf die entsprechende Fachliteratur verwiesen (Bergsport Winter, SAC-Verlag).

Text und Fotos: Corinna Schön

Quellen: www.alpinesicherheit.at/de/Erhoehtes-Risiko-von-Spaltenstuerzen
www.alpinesicherheit.ch/safety/index
www.bergwelten.com/a/skihochtouranseilen-am-gletscher
www.bergwelten.com/a/skihochtourstandardmassnahmen-am-gletscher

Winkler K, Brehm HP, Haltmeier J: Bergsport Winter. Technik, Taktik, Sicherheit. SAC-Verlag. 2. Auflage, 2008.

Christine Kopp: Aufgepasst bei Gletscherspalten. Wie man auf Skihochtouren Spaltenstürze vermeidet. Neue Zürcher Zeitung, 10.03.2005, Nr. 58, S. 71

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

KURS SPORTKLETTERN UND MEDIZIN 2018

Interlaken / Meiringen, 08.-10.06.2018

Themen:
Sportartspezifische Verletzungen, Trainingslehre,
Rehabilitation und Ernährung beim Sportklettern,
Verbesserung der eigenen Technik im Sportklettern

Zielgruppe:
Alle, die sich für diese Thematik interessieren!
Kletterniveau draussen mindestens 5a.

Kosten:
SFr. 700.- / Studenten SFr. 575.-
(Übernachtung mit Halbpension, Referenten und Bergführer)

Interessiert?
Weitere Informationen / Anmeldung: www.sggm-ssmm.ch

HIMALAYA TOURS

Unbekannte 6000er besteigen, mit Nomaden am Lagerfeuer zusammensitzen, jahrhundertealte Klöster entdecken...
Wir haben mehr als 4 Jahre in Ladakh, Zanskar und Spiti verbracht, kennen die Gegend wie unsere Westentasche und sprechen den ladakhischen Dialekt.

Höhlenrettungs-Kurs: Zum zweiten Mal im SGGM-Programm

Eine spannende Disziplin: Medizin unter Tag

Im September dieses Jahres steht zum zweiten Mal der «SGGM-Höhlenrettungskurs Medizin» auf dem Programm. «Interesse, Improvisationstalent und die Bereitschaft, auch unter ungewohnten Umständen medizinische Hilfe leisten zu wollen, braucht es für diesen Kurs schon», sagt der erfahrene Kursleiter, Andreas Nauer. Der 35-jährige Rettungssanitäter HF und Leitstellendisponent des Sanitätnotrufs Luzern kann auch als Höhlenforscher auf eine grosse Erfahrung zurückgreifen und hat für den logistisch aufwändigen SGGM-Kurs ebenso erfahrene Helfer aufgeboten. Fünf Fragen zu diesem nicht ganz alltäglichen Kurs im Dunkeln.

Forum Alpinum: Wer soll mit diesem Kurs besonders angesprochen werden?
Andreas Nauer: Der Kurs ist für Ärzte und Rettungssanitäter HF gedacht. Für Personen mit anderen medizinischen Berufen wird bei Interesse individuell abgeklärt, ob eine Teilnahme Sinn macht. Der Kurs ist nicht auf die Teilnahme von medizinischen Laien ausgerichtet. Bei Interesse an der Höhlenforschung können wir gerne bei der Vermittlung an regionale Clubs helfen.

Welches Vorwissen braucht es und über welche Ausrüstung muss man bereits verfügen?
Aus medizinischer Sicht reicht das Vorwissen von Ärzten und Rettungssanitätern HF. Es braucht sicher auch ein grundsätzliches Interesse an der Welt der Höhlen, einschlägige Erfahrungen oder Vorwissen braucht es aber nicht. Eine gute Grundkondition, Schwindelfreiheit sowie Belastbarkeit sind aber Voraussetzungen, um an den praktischen Kurselementen teilzunehmen. Jene die schon eine Höhlenausrüstung oder Teile davon besitzen, sind eingeladen diese mitzubringen. Für die Kursteilnehmer ohne höhlenspezifische Ausrüstung wird diese für den Kurs gegen einen Unkostenbeitrag abgegeben.

Auf welche Höhepunkte und Abenteuer können sich die Kursteilnehmer besonders freuen?
Erfahrene Höhlenforscher und Höhlenretter vermitteln Hintergrundwissen zu Höhlen, Höhlenbefahrungen und Höhlenrettung. Wir arbeiten aber auch praktisch im Gelände (im Freien und in Höhlen), üben Höhlenbefahrungstechniken und trainieren medizinische Szenarien. Daneben soll es aber auch Platz und Zeit für den persönlichen Austausch und Begegnungen haben.

Kontakt: Speleokurs@sggm-ssmm.ch

Wann?
6. – 9. September 2018

Wo?
Region Habkern BE

Zielpublikum?
Ärzte und Rettungssanitäter HF
... welche sich mit Medizin, Rettung und Höhle auseinandersetzen wollen. Erfahrungen in Höhlenbegehungen oder Höhlenrettungen werden nicht vorausgesetzt. Erfahrung in der präklinischen Patientenversorgung sowie gute Grundkondition erwünscht.

Preis: CHF 750.-
(Studenten CHF 650.-)

Infos & Anmeldung:
http://www.sggm-ssmm.ch/
speleokurs@sggm-ssmm.ch

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

sherpa OUTDOOR

3in1 Zip-In-Jacke
KOHALPUR

Herren S-3XL
Art.-Nr. 102244

Damen XS-2XL
Art.-Nr. 102245

169.-

High Quality Wear mit Stil und Funktion.

Trekkinghose
LIWANG

Atmungsaktive Stretch-Hose mit vorgeformten Kniepartien für beste Passform.

Herren S-2XL
Art.-Nr. 102232

Damen XS-XL
Art.-Nr. 102233

129.-

Trekkingstock
MAKALU

3-teiliger Carbon-Faltstock mit langem, ergonomischem Schaumgriff.

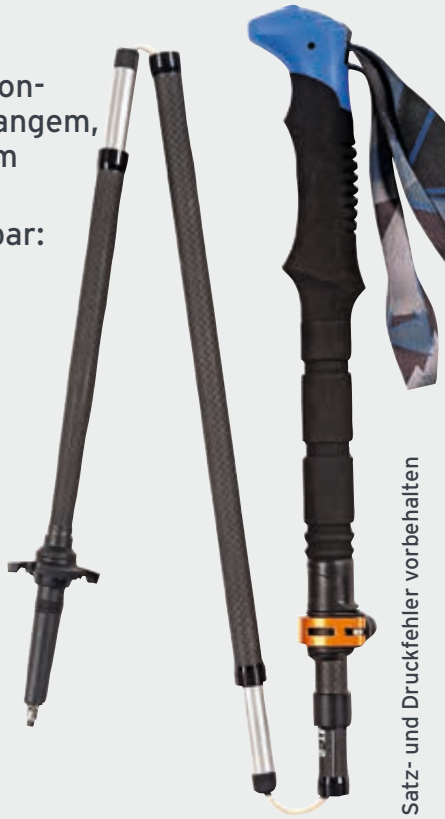
Höhenverstellbar:
115-135 cm

Gewicht:
580 g/Paar.

Packmass:
37 cm

Art.-Nr.
102342

159.-



Satz- und Druckfehler vorbehalten

Bestes Outdoor-Equipment direkt vom Hersteller.

Baden · Basel · Bern · Buchs SG · Chur · Frauenfeld · Langnau i. E. · Littau
Luzern · Stans NW · Visp · Zollikofen · Zürich Oberdorf · Zürich Stauffacher
sherpaoutdoor.com

sherpa OUTDOOR
It's our nature to be good.

Melanie Kuhnke: Neu verantwortlich für das Laienkurswesen

«Ich wünschte Erste Hilfe würde in der Schule unterrichtet»

Melanie Kuhnke heisst die neue Laienkursverantwortliche im Vorstand der SGGM. Die Fachärztin für Innere Medizin ist in Südfrankreich aufgewachsen und hat ihre Facharztausbildung in München und Genf absolviert. Sie war Ärztin in der Intensivmedizin und Anästhesie am Kantonsspital in Chur und arbeitet aktuell auf der Intensivstation im Inselspital in Bern. Melanie ist auch als Notärztin bei der Rettungsflugwacht Rega im Einsatz. Sie hat im Herbst 2017 die Nachfolge von Susanne Morf als Kursleiterin der 1. Hilfe-Laienkurse übernommen. Zu ihren Hobbys gehören Bergsteigen, Skitouren, Klettern und Biken. 15 Fragen an das neue SGGM-Vorstandsmitglied.

Forum Alpinum: Wie und wann hast Du zur SGGM gefunden?
Melanie Kuhnke: Ich bin Mitglied in der SGGM seit ich in der Schweiz bin. Berge und Medizin, das ist für mich eine unzertrennliche Kombination. Dass ich diese Verbindung bei der Rettungsflugwacht beruflich und mit den 1. Hilfe-Kursen von SAC und SGGM auch privat leben kann, bedeutet mir sehr viel.

Was ist Dir bei den 1. Hilfe-Kursen für Laien besonders wichtig? Hast Du Dir neue Ziele gesetzt?
Als Notarzt mit der Ambulanz oder mit dem Heli kommt man häufig in Situationen, in denen es matchentscheidend ist, dass Passanten vor Ort – und vor Ankunft der professinellen Retter - bereits erste Hilfe leisten und vor allem Reanimationsmassnahmen durchführen können. Es ist eminent wichtig, Menschen darin zu schulen, einfache Rettungsmassnahmen selbständig durchzuführen. Mit unseren Kursen können wir das dazu nötige Basiswissen vermitteln und helfen, Berührungsängste abzubauen. Ein grosser Wunsch von mir wäre es, dass Erste Hilfe bereits regulär in der Schule unterrichtet würde.

Was macht Dir bei Deiner Arbeit in der SGGM am meisten Spass?
Die Instruktorentätigkeit. Es macht mir Spass, Wissen weiterzugeben, insbesondere wenn es um so elementare Themen geht wie Erste Hilfe und Reanimation.

Wie charakterisierst Du Dich selber?
Ich bin offen für Neues, engagiert und zielstrebig, aber ohne besonders spitze Ellenbogen.

Was macht Dich wütend?
Ungerechtigkeit gepaart mit Arroganz

Entweder – oder?
Bevorzugt im Büchergestell: Bildband oder Kriminalroman?
Im Bücherregal habe ich Kletterführer und Bergbücher sowie medizinische Fachliteratur. Romane gibt es bei mir in Form von Hörbüchern, z.B. beim Autofahren.

Beim Zmorge 1: Kaffee oder Tee?
Ich gehöre zu den wenigen Menschen, die noch nie Kaffee getrunken haben und das trotz jahrelangem Schichtdienst... Schoggi ist, nein wär mein absoluter Favorit – in jeder Form.

Beim Zmorge 2: Zeitung lesen oder News im Internet abchecken?
Ganz klar: News im Internet abchecken!

Wenn ein Problem ansteht: Telefon oder mailen und warten?
Ich gehöre noch zu der Generation, die weiss, wie ein Telefon funktioniert. Ich tippe mir ungern die Finger wund beim Nachrichten schreiben.

Nach einem grossen Ärger: Joggen oder ein Glas Wein?
Ganz klar Bewegung. Joggen, Biken, oder je nachdem wo ich gerade wohne, auf den Hausberg hochrennen.

Am Sonntag im Winter: Skitour auch bei zweifelhafter Witterung oder Eile mit Weile vor dem Kaminfeuer?
Wenn ich frei habe, muss ich raus und Bewegung haben. Und eine Skitour bei Schneefall kann sehr schön sein.

Wenn nach einer Skitour das Knie schmerzt: Schmerztabletten oder Salbe und Bandage?
Weder noch. Wie bei einer Erkältung: ohne Medikamente dauert sie 7 Tage, mit Medikamente 1 Woche ... Abwarten, die Schmerzen gehen von alleine wieder weg.

Wenns ums Essen geht: Selber kochen oder auswärts essen gehen?
Gern selber etwas Einfaches, gesundes kochen.

Was liegt auf Deinem Nachttisch?
Ich habe kein Nachttisch.

Was liegt Dir näher: Klein-bei-geben oder gross reklamieren?
Gross Reklamieren ist nicht meine Art. Ich kann nachgeben und melde mich dann schon, wenn es gänzlich gegen meine Vorstellungen geht.

Was ist Dir am wichtigsten im Alltag?
Der Wechsel zwischen einem spannenden und anspruchsvollen Beruf, was ich mit der Intensivmedizin und als Notärztin bei der Rega habe, und der Zeit für einen sportlichen Ausgleich und Familie.

Kontakt:
melaniekuhnke@gmx.net

XII. ISMM World Congress

November 21st – 24th, 2018
Kathmandu, Nepal

SAVE THE DATE

Day 1: High Altitude research
Day 2: Travel Medicine the Himalayas
Day 3: Mountain Rescue at High Altitude

contact: office@ismm.org

ISMM
International Society for Mountain Medicine

MMSN

HIMALAYAN RESCUE ASSOCIATION NEPAL

eurac research

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

SGGM-NEPAL-REISE 2018 (4. – 18. November 2018)

Khumbu-Trekking 2018: Kala Pattar (5545 m) und Everest Base Camp oder Island Peak (6189 m)

Anlässlich des Weltkongresses der ISMM 2018 in Kathmandu (21.-24.November 2018) bietet die SGGM ein einmaliges und vor allem für Ärzte interessantes Trekking im Khumbu Valley an. Zwei Varianten stehen zur Verfügung: Etwas leichter ist die Besteigung des Trekkingpeaks Kala Pattar (5545 m) und der Besuch des (verlassenen) Everest Base Camp (5364 m). Die alpine Variante beinhaltet die Besteigung des Island Peak (6189 m). Zusätzlich stehen Besuche von Spitälern und Health Posts in der Region sowie eines Höhenforschungsinstituts auf dem Programm. Während des Trekkings wird die Gruppe die Möglichkeit haben, Flugretter und Helikopterpiloten, nepalesische Bergführer und Climbing Sherpas, berühmte Lodgebesitzer und Politiker aus dem Tal kennenzulernen.

Die Leiterin der Reise, Monika Brodmann Maeder, reist seit mehr als 15 Jahren regelmässig nach Nepal. Durch ihr Engagement für das Spital Lukla und die Tätigkeit als medizinische Ausbildnerin der Flugretter in Nepal kennt sie Land und Leute des Khumbu sehr gut.

Termin: 4. – 18. November 2018 / Treffen am 04.11.2018 (Tag 1) in Kathmandu. In Abhängigkeit von den Wetterbedingungen können An- und Abflug am geplanten Tag *nicht* garantiert werden.

Kosten: Pauschal ca. 3000 – 4000 USD (Nicht enthalten: Flug Schweiz Kathmandu retour).
Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen / maximal 20 Personen / Anmeldeschluss 30. Juni 2018

Detailliertes Programm: www.sggm-ssmm.ch

Impressionen aus dem Khumbu-Tal (Fotos: Monika Brodmann)

Zentrum für Klimasimulation in Bozen

Der Forschertraum wird wahr

Am Institut für Alpine Notfallmedizin an der EURAC im Südtirol geht der Forschertraum in Erfüllung: Die weltweit grösste Klimakammer, die auch für höhenmedizinische Forschung zur Verfügung steht, nimmt langsam Formen an. Die Bauarbeiten am TERRAXCUBE gehen zügig voran.

Sauerstoffarmut wie auf dem Mount-Everest, Kälte wie am Nordpol, Sahara-Hitze und Wind in Orkanstärke, wie er in der freien Natur schwere Verwüstungen anrichtet: Das alles lässt sich, bei Bedarf mit Schnee oder Regen kombiniert, ab dem nächsten Jahr in der weltweit einzigartigen Klimakammer des Technologieparks Bozen simulieren. Im neuen Klima-Simulator für extreme Umweltbedingungen hat gemäss Hermann Brugger, Leiter des Instituts für Alpine Notfallmedizin am Forschungszentrum der Akademie Bozen (EURAC), Höhenmedizin genauso Platz wie Materialtests unter extremsten Bedingungen.

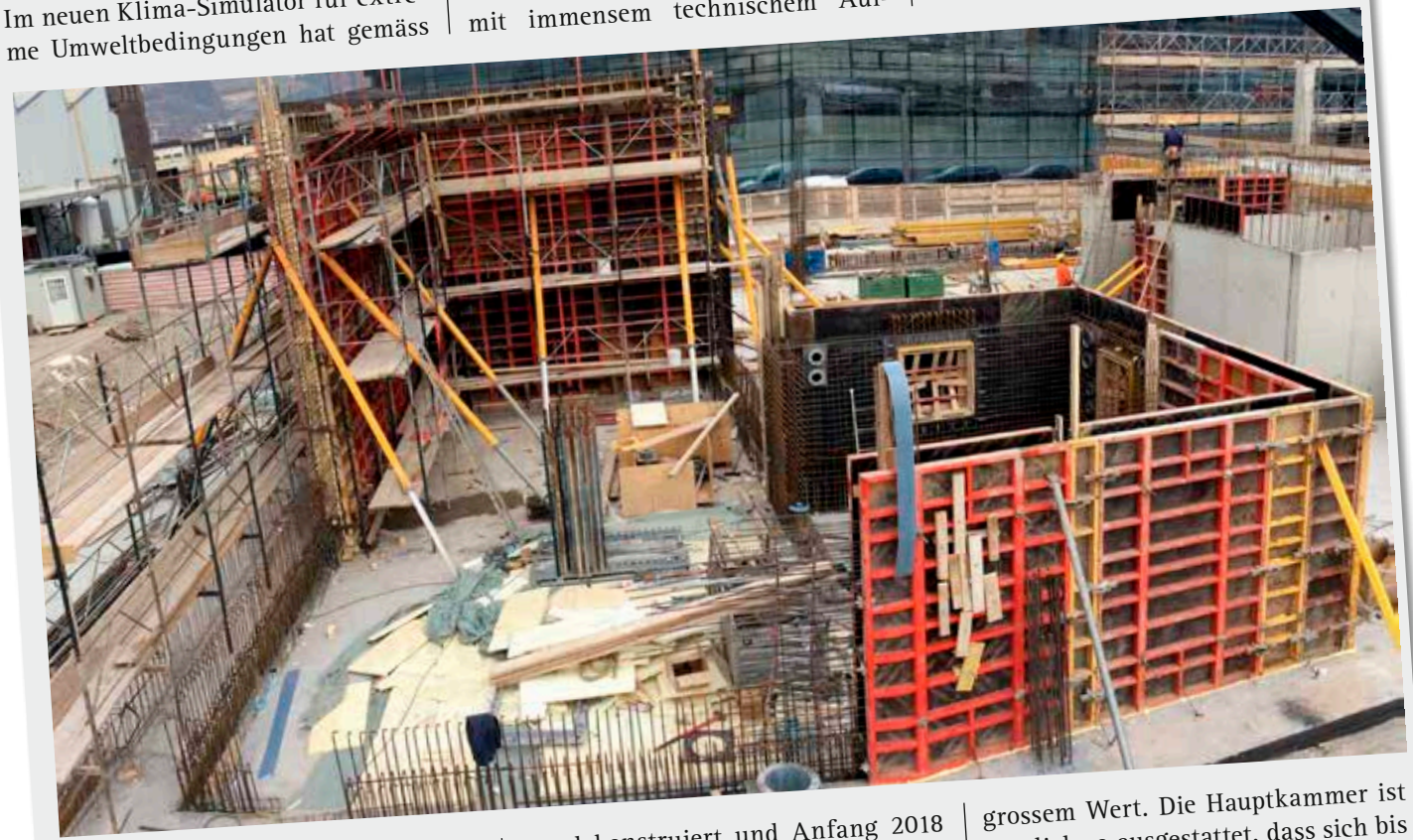
«Ein Quantensprung für die Forschung»

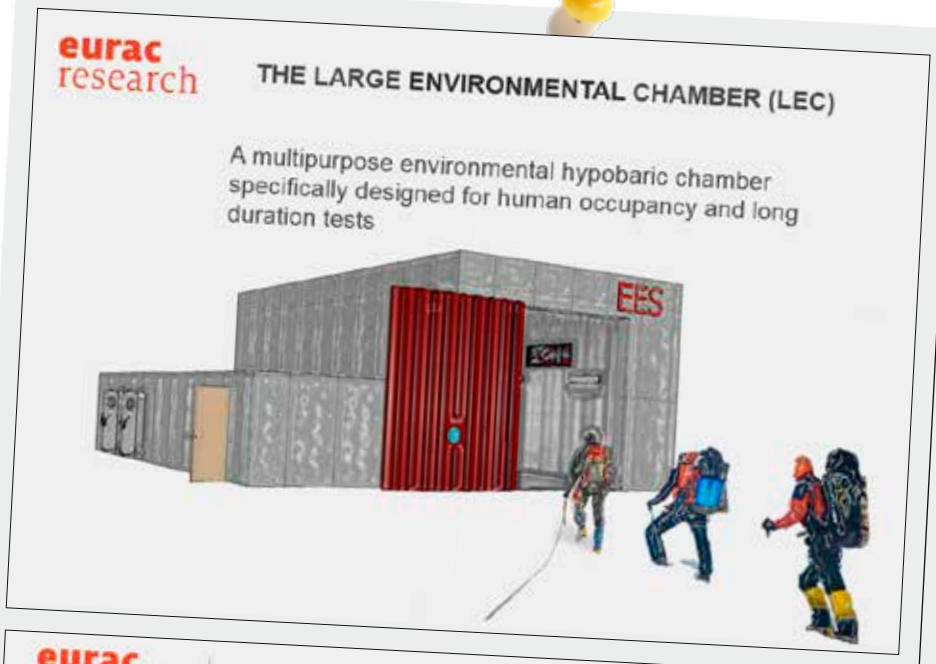
«Dank der neuen Anlage werden endlich systematische, vergleichbare und reproduzierbare Forschungsprojekte mit größeren Fallzahlen möglich» freut sich Brugger, der auch Präsident der Internationalen Gesellschaft für Gebirgsmedizin ISMM ist. Die neue Anlage sei «ein Quantensprung für die Forschung», denn Reproduzierbarkeit sei heute das Hauptproblem in allen medizinischen Wissenschaften: Nicht einmal die Hälfte aller medizinischen Studien könnten derzeit unter gleichen Verhältnissen reproduziert und somit verifiziert werden.

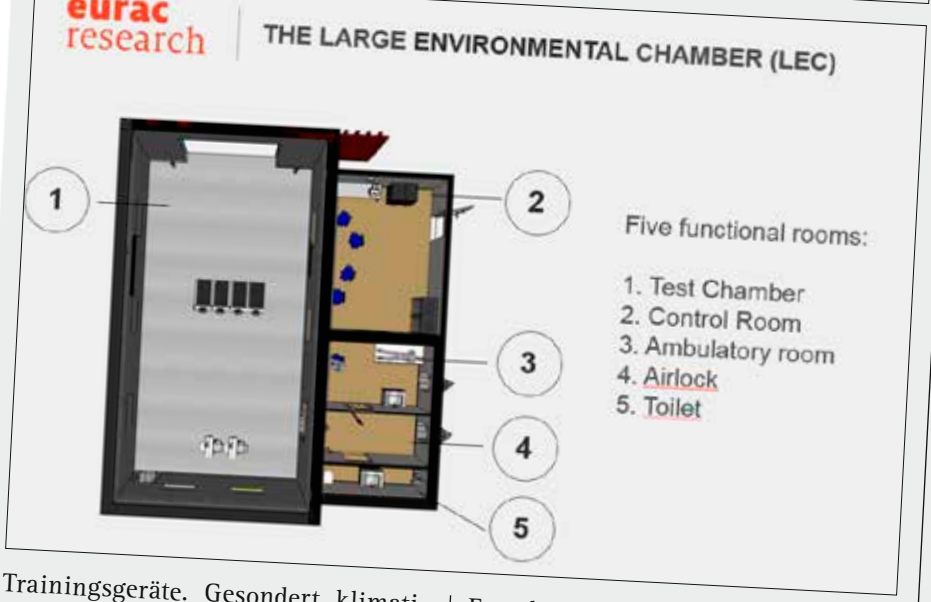
Die neue Anlage, die im Moment in der Landeshauptstadt des Südtirols mit immensem technischem Aufwand konstruiert und Anfang 2018 eröffnet wird, besteht aus einer grossen (60 Quadratmeter) und einer kleinen (36 Quadratmeter) Testkammer. Beide Räume sind hermetisch abgedichtet und eignen sich für die Simulation von extremen Umweltbedingungen.

Testpersonen bis zu 45 Tagen in der Multifunktionskammer

In beiden Kammern können sowohl Luftdruck als auch Sauerstoffgehalt wie auf dem Mount-Everest simuliert, die Temperatur auf – 40 Grad gesenkt oder auf bis zu 60 Grad Celsius erhöht werden. Auch Wind in Sturmstärke, die Luftfeuchtigkeit und die Sonneneinstrahlung (UV-Strahlen) können isoliert geregelt und realitätsnah nachgebildet werden. So können Testreihen nach Belieben wiederholt, Messwerte und Resultate überprüft werden. Genau deshalb ist das neue Zentrum auch für die medizinische Höhen- und Notfallforschung von grossem Wert. Die Hauptkammer ist nämlich so ausgestattet, dass sich bis zu 15 Testpersonen gleichzeitig bis zu 45 Tage lang darin aufhalten können. Eine Kletterwand gehört ebenso zur Innen-Ausrüstung wie Sport- und







Trainingsgeräte. Gesondert klimatisierte Arbeitsräume für Forscher erlauben zudem das Arbeiten unter normalen Bedingungen. Somit wird es möglich, Adaptationsvorgänge, die Akklimatisation an extreme Höhen und individuelle Reaktionen von Probanden langfristig zu untersuchen. Der neue Simulator wird aber auch für Materialtests, Systemkontrollen oder für Zertifizierungen von Rettungsgeräten eingesetzt werden.

Im Februar 2018 ist das neue Center ***terraXcube*** an der Eurac offiziell gegründet worden. Es hat die Aufgabe für die beiden Klimakammern (Large Cube und Small Cube) ein Betriebsmodell zu entwickeln, das die kombinierte Nutzung durch medizinische Forschung und industrielle Unternehmen langfristig fördert. Das Konzept der gemeinsamen Nutzung ist von mehreren Gesichtspunkten her interessant und zukunftsweisend. Zum einen kommt es durch die gleichzeitige Anwesenheit von Industrie und medizinischer Grundlagenforschung im Forschungszentrum zu einem Wissens- und Erfahrungsaustausch der sich durchaus positiv auf Ideen- und Produktentwicklung auswirken kann.

Zum zweiten wird durch durch die industrielle Nutzung des ***terraXcube*** ein vorteilhaftes Finanzierungsmodell auch für die medizinische Forschung erwartet. Das bedeutet, dass die Industrie die medizinische Forschung nicht durch direktes Sponsoring finanziert, sondern indirekt über die Nutzung einer Infrastruktur, so dass der potentielle Interessenkonflikt der medizinischen Auftragsforschung vermieden wird.

6 Monate als Testphase nutzen

Das Center hat bereits begonnen industrielle Unternehmen zu bewerben und sich auf dem Markt zu positionieren. Bereits in der Konzeptphase konnten von zahlreiche Unternehmen Nutzungserklärungen eingeholt werden, so dass eine ausreichende Auslastung zu erwarten ist. Die Konstruktionsarbeiten verlaufen planmäßig und werden mit Oktober 2018 abgeschlossen sein. Nach einer ersten Testphase von 6 Monaten wird die Anlage dann spätestens im Frühjahr 2019 nutzbar sein. Das Eurac Institut für alpine Notfallmedizin und das Institut für Alpine Umwelt sind bereits dabei, erste konkrete Tests zu planen und einzureichen und werden in der Testphase das Feintuning der Infrastruktur unterstützen.

Sicherheit für Wissenschaftler und Probanden am wichtigsten

Momentan ist die größte Herausforderung die Entwicklung des Sicherheitskonzeptes für Probanden und Betreiber. Hierzu wird eine Risikoanalyse durchgeführt, um auch unter extremen Bedingungen mit geeigneten Notfallplänen die Sicherheit in diesen abgeschlossenen Räumen gewährleisten zu können. Damit kann sichergestellt werden, dass die Tests für Wissenschaftler und Probanden gefahrlos durchgeführt werden können. Das Risiko ist unter den kontrollierten und überwachten Verhältnissen im ***terraXcube*** ohnehin wesentlich geringer als in Feldstudien im Hochgebirge oder in entlegenen Weltregionen. Interessierte Wissenschaftler und Forscher können sich bereits jetzt über Leistungen und Anwendungsmöglichkeiten interessieren. (Christian Steurer / Hermann Brugger)

http://terraxcube.eurac.edu
Email terraxcube@eurac.edu

>Höhenmedizinkurs

ORT
DIAVOLEZZA ENGADIN

DATUM / ZEIT
10.–14. SEPTEMBER 2018

KURSLEITUNG
JACQUELINE PICHLER
TOBIAS MERZ
URS HEFTI

BERGFÜHRER
CLAUDE RAILLARD
NIKLAUS KOHLER

KOSTEN
1'500 CHF INKL. HALBPENSION
STUDENTEN 1'200 CHF

TEILNEHMER
ANFÄNGER
FORTGESCHRITTENE, MEDIZINER
UND SONSTIGE INTERESSIERTE

CREDITS
DIE SGGM VERGIBT 25 CREDITS ZUR ERLANGUNG DES MOUNTAIN MEDICINE DIPLOM

REFERENTEN

UNIV. PROF MARTIN BURTSCHER	Universität Innsbruck
PROF. DR. MED. JAN FEHR	Departement Public Health, Universität Zürich
DR. MED. DENT. GIAN A. HÄLG	Zahnarzt, Samedan
DR. MED. URS HEFTI	Swiss Sportclinic Bern, Orthopädisches Zentrum Münsingen
PROF. DR. MED. MARCO MAGGIORINI	Institut für Intensivmedizin, Universität Spital Zürich
PD DR. MED. TOBIAS MERZ	Universitätsklinik für Intensivmedizin, Inselspital Bern
DR. MED. RETO PEZZOLI	FMH Allgemeine Medizin, Minusio
DR. MED. JACQUELINE PICHLER HEFTI	Universitätsklinik für Pneumologie, Inselspital Bern
MISCHU WIRTH	Bergführer, Bern

> KURSINHALT

Theorie: Grundlagen der Höhenphysiologie, Höhenmedizin, Höhenkrankheiten, Erfrierungen, Hypothermie, Akklimatisation, Reisemedizin, Analgesie und praktische Tipps für Expeditionsärzte.

Praxis: Ausbildung Gletscher mit Spaltenrettung, Seilhandhabung, Höhenexposition mit Besteigung des Piz Palü. Überdrucksack. Interaktive Fallbesprechung. Diverse Workshops & Gruppenarbeiten.

Ziel: Ärzten und Fachpersonen aus dem Bereich Medizin wissenschaftlich fundierte theoretische und viele praktische Kenntnisse zu vermitteln im Hinblick auf eine Teilnahme an einer Expedition oder einer Tätigkeit als Expeditions- oder Trekkingarzt sowie grundsätzlichem Interesse für höhen- und reisemedizinische Fragenstellungen wecken.

Weitere Informationen auf unserer Webseite:

SGGM Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin | Tel. +41 44 515 56 15 | sekretariat@sggm-ssmm.ch

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

Datum	Anlass	Kosten/Diverses	Infos/Anmeldung
10.–16. März 2018	Gebirgsmedizinkurs Winterteil/Cours de Médecine de Montagne HIVER/Französisch (La Fouly/VS)	Fr. 1850.– Stud. Fr. 1500.–	www.sggm-ssmm.ch
10.–16. März 2018	Gebirgsmedizin Basiskurs Winter Course de Médecine de Montagne hiver Andermatt	Fr. 1850.– Stud. Fr. 1500.–	www.sggm-ssmm.ch
8.–10. Juni 2018	Sportklettern & Medizin (Raum Interlaken)	Fr. 700.– Stud. Fr. 575.– (inkl. HP / BF)	www.sggm-ssmm.ch
22.–26. August 2018	Gebirgsmedizin Basiskurs Sommer-Modul (Berner Oberland / Steingletscher) F		www.sggm-ssmm.ch
3.–7. Sept. 2018	Höhenmedizinkurs Diavolezza	Fr. 1500.– inkl. HP / Stud. 1100.– (max. 3)	Infos: Urs Hefti 079 692 82 15
6.–9. Sept. 2018	Höhlenrettungskurs (nicht nur für Ärzte) Habkern	Fr. 750.– Stud. Fr. 650.–	www.sggm-ssmm.ch speleokurs@sggm.ssmm.ch
15.–21.Sept. 2018	Gebirgsmedizin Basiskurs Sommer-Modul D (Steingletscher)	Fr. 1850.– Stud. Fr. 1500.–	www.sggm-ssmm.ch
27. Okober 2018	Interlaken Bergrettungsmedizintagung 2018		www.sggm-ssmm.ch
27. Okober 2018	Interlaken Generalversammlung SGGM 2018		www.sggm-ssmm.ch
4.–18. Nov. 2018	SGGM-Reise Nepal (Khumbu-Trekking mit Island Peak 6189m) Med. Spezialprogramm		www.sggm-ssmm.ch
21.–24. Nov. 2018	XII. ISMM-Weltkongress in Kathmandu, Nepal		office@ismm.org
26./27. Januar 2019	Lawinenkurs auf der Engstligenalp		www.sggm-ssmm.ch
Über das ganze Jahr	Ausbildungskurse für Laien, Private, Organisationen und Vereine (z.T. auch franz.) (Erste Hilfe für Laien, Trekking/Höhenmedizin für Wanderleiter / J+S-Leiter teilw. inkl. BLS / AED-Kurs) Ort: Je nach Kurs Kandersteg/Kerenzerberg/ Fronalp/La Fouly		Information: Melanie Kuhnke, sekretariat@sggm-ssmm.ch

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

Groupe d'Intervention Médicale en Montagne

MOUNTAIN EMERGENCY MEDICINE COURSE

SUMMER MODULE

22 - 26th August 2018
Steingletscher, Bernese Oberland, Switzerland

Content:
Practical and advanced mountain emergency medicine course with practice in the field of workshops and typical summer rescue scenarios of realistic dimension.

Designed for:
Certified emergency physicians or in training, paramedics

Requested:
Diploma in Mountain Medicine or participation to at least one mountain medicine course
Good mountaineering skills

Interested?
More information / registrations: www.sggm-ssmm.ch

LOWA
simply more...
Quality since 1923
MADE IN EUROPE
LOWA
simply more...
HIGH PERFORMANCE PUR.
DIE NEUE GENERATION.
ALPINE PRO GTX® | Alpine www.lowa.ch