



# FORUM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin  
Société suisse de médecine de montagne

# ALPINUM

03-2016

## Ein grosser Verlust:

Seite 5

■ Nachruf Pascale Fluri

## Höhenmedizin am Aconcagua: Seite 7

■ Die Vernunft siegt vor dem Gipfel

## Retter im Hölloch-Labyrinth: Seite 11

■ Das dunkle Hobby des Jean Godat

## Medizin im Alltag:

Seite 15

■ Häufig unterschätzt - die Hirnerschütterung



## Inhalt

- 02 **Inhalt** | Impressum  
Ausgabe 03 – August 2016
- 03 **Corinna Schön** | Editorial
- 05 **Alexia Cusini, Martin Walliser** |  
In Gedenken an Pascale Fluri
- 07 **Larissa Bertok** | Höhenmedizin am Aconcagua  
Wenn man im Paradies die Schmerzen nicht mehr spürt
- 11 **Tommy Dätwyler** | Der Rettungschef im Hölloch  
Das dunkle Hobby des Jean Godat
- 15 **Tommy Dätwyler** | Aus Fehlern lernen  
Häufig unterschätzt: Die Hirnerschütterung
- 17 **Tommy Dätwyler** | Medizin im Alltag und am Berg  
Schmerzen im Brustbereich, dort wo auch die Angst wohnt...
- 18 **Pinwand** | Nachrichten  
Neuers Helikoptersuchgerät
- 19 **Pinwand** | Nachrichten  
Sich vom Sofa aus auf den Everest klicken
- 21 **Einladungen** | Am 12. November nach Interlaken!  
9. Schweiz. Bergrettungsmedizin-Tagung  
SGGM-Generalversammlung
- 23 **SGGM** | Wichtige Termine in der Agenda

*Titelseite: In der hintersten Ecke eines engen Tales gelegen, der immer noch wenig bestiegene und logistisch schwer erreichbare Cerro Nevado Excelsior, 5773m, im N-W Argentiniens.  
(Foto: Larissa Bertok)*

## Impressum Forum Alpinum

### Herausgeber / Éditeur

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

### Präsidium / Présidence

Corinna Schön  
Email: praesident@sggm-ssmm.ch

### Kassierin / Caissier

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

### Beitritts-Anmeldung / Inscription d'entrée

Sekretariat SGGM  
Nadja Fässler, Rotbuchstrasse 49, 8600 Dübendorf  
Email: sekretariat@sggm-ssmm.ch

### Redaktion / Rédaction

Tommy Dätwyler  
Mobile: +41 79 224 26 39  
Email: redaktion@sggm-ssmm.ch  
tommy.daetwyler@bluewin.ch

### Layout / Mise en page

Druckform – die Ökodruckerei  
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

### Erscheinen

4 x Jährlich / par an

### Redaktionsschluss Ausgabe 04 – 2016

1. September 2016

### Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei  
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

### Jahrgang

22, Nr. 3, August 2016



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

## Wenn der Himmel weint...

Die letzten Tage waren überschattet vom Tod von Pascale Fluri, langjähriges Mitglied unseres Vorstandes, die plötzlich und völlig unerwartet verstorben ist. Es regnete den ganzen Tag, als wir von dieser Nachricht Kenntnis erhielten, und auch am Tag zuvor, als dieses schlimme Ereignis geschah... Als würde der Himmel mit uns weinen...

Als Rechtsmedizinerin habe ich tagtäglich mit diesen Situationen zu tun, werde zu Todesfällen gerufen, die oftmals ebenso plötzlich und unerwartet auftreten und dann als aussergewöhnlicher Todesfall gemeldet werden. Ich bin froh, dass ich bereits von Anfang an, schon als ich als Studentin bei rechtsmedizinischen Obduktionen dabei sein durfte, dazu in der Lage war, emotional Abstand zu nehmen, und mich diese Erfahrungen nicht bis nach Hause verfolgten. Man braucht diese «professionelle Distanz», sonst kann man den Beruf auf Dauer nicht ausüben. Mit der Zeit hat man sogar manchmal das Gefühl, man würde total abstumpfen, da der Tod für einen so normal ist, zum Alltag gehört...

Sobald sich so etwas jedoch im privaten Umfeld ereignet oder ein Fall «persönlich» wird durch Situationen, die auf das eigene Leben übertragbar sind, ist alle Stärke dahin. Damals, als ein Mann im Alter meines Vaters unerwartet an Heiligabend wegen eines Herzinfarktes verstarb, und die Ehefrau mit Sohn und Tochter – beide waren vom Studium über die Feiertage heimgekommen – zum Abschiednehmen ins Institut kam. Oder als ein Alpinist, etwa im Alter meines Partners, morgens mit einem Kollegen zu einer Skitour aufgebrochen war und von dieser nicht lebend zurückkehrte, weil er durch ein Couloir abstürzte.

Insbesondere diese Situationen, in denen der Tod völlig unerwartet einen geliebten Menschen nimmt, zeigen mir immer wieder auf, dass das Leben von einer Minute zur anderen vorbei sein kann, dass es endlich ist. Diese Erfahrungen haben mich in den letzten Jahren gelehrt, wenn immer möglich das Leben zu geniessen, die Dinge zu tun, die mir Spass machen und zu versuchen, sich die eigenen Träume zu erfüllen. Und meine Zeit so oft es geht mit den Menschen zu verbringen, die mir lieb und wichtig sind. Dies ist neben den beruflichen und anderen Pflichten natürlich manchmal schwierig, aber man sollte diesen Gedanken einfach nie aus den Augen verlieren. Mit jedem neuen Tag beginnt der Rest unseres Lebens und dieser Rest ist vielleicht zu kurz, um seine Zeit mit unwichtigen Dingen zu verschwenden.

Pascale starb während sie sich zusammen mit ihrem Partner einen Lebenstraum erfüllte – bei einer Veloreise in Asien... Mit ihr hat die Welt – mit ihr haben wir – einen lieben und wertvollen Menschen verloren. Wir trauern und ringen um Fassung – und sagen ja zum Leben...

Herzlich  
Corinna Schön, Präsidentin SGGM

## Quand le ciel pleure...

Récemment nous avons eu à déplorer la mort inattendue de Pascale Fluri, membre de notre comité depuis de nombreuses années. Lorsque nous avons appris cette triste nouvelle, il avait plu toute la journée, le jour d'avant aussi... comme si le ciel pleurait avec nous...

En tant que médecin légiste je suis confrontée quotidiennement à ce genre de situation, on fait appel à moi quand quelqu'un meurt subitement, sans qu'on s'y attende, décès considéré alors comme extraordinaire. Dès le début de ma formation, lorsque étudiante je pouvais assister à des autopsies médico-légales, j'ai appris à garder une distance émotionnelle par rapport à ces tristes événements et à ne pas les traîner avec moi. Cette «distance professionnelle» est indispensable pour qu'on puisse exercer cette profession. Avec le temps on a parfois le sentiment de devenir insensible, tant la mort nous apparaît comme normale et fait partie de notre quotidien.

Quand un tel événement se produit dans notre entourage privé ou qu'un cas devient «personnel» parce qu'il a lieu dans une situation qui peut être transposée à notre propre vie, on perd ses forces. Par exemple comme la fois où un homme qui avait l'âge de mon père est décédé d'un infarctus le

soir de Noël et que sa femme, avec son fils et sa fille – tous deux étaient rentrés chez eux de leurs études pour les fêtes – étaient venus à l'institut pour prendre congé de leur mari et de leur père. Ou lorsqu'un alpiniste, du même âge que mon conjoint, parti un matin avec un ami pour une randonnée à ski, n'était pas rentré parce qu'il avait dévié dans un couloir.

Ces situations, quand la mort nous enlève subitement une personne aimée, me rappellent chaque fois que la vie peut s'arrêter d'un instant à l'autre, combien elle est éphémère. Ce sont de telles expériences qui ces dernières années m'ont appris à ne pas manquer une occasion de profiter de la vie quand c'était possible, à faire les choses que j'aime, à essayer de réaliser mes rêves. Et de passer le plus possible mon temps avec des personnes qui me tiennent à cœur et qui sont importantes pour moi. C'est parfois difficile de le faire à côté de toutes mes obligations, professionnelles et autres, mais il ne faudrait jamais perdre de vue cet objectif. Chaque nouvelle journée est un début de ce qui reste de notre vie et ce reste est peut-être trop bref pour qu'on le gaspille avec des choses insignifiantes.

Pascale est morte lorsque, ensemble avec son conjoint, elle réalisait un rêve – un voyage à vélo en Asie. Avec sa mort, le monde – nous tous – a perdu un être qui nous était cher. Nous sommes tristes, nous cherchons à comprendre – et nous disons oui à la vie...

Cordialement  
Corinna Schön, présidente de la SSMM



# HIMALAYA TOURS



**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.**

# Pascale Fluri

19. August 1974 – 13. Juli 2016



Pascale hatte immer schon eine grosse Leidenschaft für ferne Länder und die Berge.

Bereits währen der Gymnasialzeit in Liestal war es Pascales grosser Wunsch, möglichst weit weg zu reisen, so dass sie sich ein Austauschjahr in Australien organisierte. Während des Medizinstudiums an der Uni Basel nutzte sie das Wahlstudienjahr, um fremde Kulturen kennen zu lernen und sammelte ihre ersten praktischen medizinischen Erfahrungen in Calcutta und Nord-Australien. Unmittelbar nach Abschluss ihres Medizinstudiums (2000) reiste sie erneut nach Indien und arbeitete während mehreren Monaten in Calcutta und Manali im indischen Himalaya, von wo sie auch ausgedehnte Trekkingtouren in Ladakh unternahm. Als Assistenzärztin hat sie in der Schweiz zunächst in Rohrschach und anschliessend während mehreren Jahren am Kantonsspital in Chur und Spital Ilanz gearbeitet. Dabei hat sie ganz bewusst Graubünden als Ihre zweite Heimat gewählt, um möglichst nahe bei ihren gelieb-

ten Bergen zu sein. So hat sie neben ihrer Arbeit sehr viel Zeit wandernd, mit dem Fahrrad oder mit den Skis in der Bündner Bergwelt verbracht. Daneben hat sie liebend gerne im Chor Surselva gesungen.

2008 zog es sie mit ihrem Lebenspartner für ein Jahr nach Neuseeland, wo sie als Chirurgin in Wanganui arbeitete. Zurück in der Schweiz hat sie ihre chirurgische Ausbildung abgeschlossen und während mehreren Wintersaisons als sehr engagierte Oberärztin auf dem Notfall des Kantonsspitals Graubünden gearbeitet. Daneben hat sie während ihrer Tätigkeit in einer Allgemeinpraxis den Facharzttitel für Allgemeine Innere Medizin und den Fähigkeitsausweis für Manuelle Medizin erworben. In dieser Zeit war sie aber immer wieder in den Bergen, mit dem Fahrrad unterwegs oder hat in ihrer geliebten Terri-Hütte gearbeitet.

Ihre Verbundenheit zu den Bergen hat sie unter anderem auch im Rahmen ihrer aktiven Tätigkeit in der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin (SGGM) und im SAC gezeigt. Pascale hat ihr umfangreiches und praxisorientiertes Wissen während vieler Jahre in diversen medizinischen Kursen weitergegeben: ATLS Kurse, Medizinische Kurse für den SAC, Kurse für Bergführervereine, Rettungsstationen und SAC Sektionen. So wurde Pascale Ende 2011 als Koordinatorin für das Laienkurswesen in den Vorstand der SGGM aufgenommen. Wir alle haben sie als unermüdliche Kollegin schätzen gelernt, und mit ihrer ruhigen und objektiven Art hat sie viele wichtige Beiträge in der Vorstandsarbeit geleistet. Als letztes Werk hat Pascale an der Überarbeitung der SAC/J&S Notfallblätter zusammen mit der Neuauflage des Buches «Erste Hilfe für Wanderer und Bergsteiger» als Co-Autorin mitgear-

beitet. Noch in Neuseeland hat sie an ihrem Skript gearbeitet - die Veröffentlichung erfolgte im Mai 2016.

Ab November 2015 hat Pascale sich mit ihrem Lebenspartner ihren langjährigen Traum erfüllt: Frei von allen Alltagsverpflichtungen neue Ecken dieser Welt zu entdecken und fremde Kulturen zu erleben. Gemeinsam haben sie sich auf eine fast endlos anmutende Fahrradtour durch Neuseeland, Australien und Asien aufgemacht.

Auf dieser Reise hat uns Pascale vollkommen unerwartet für immer verlassen.

Pascale war sehr vielseitig interessiert und konnte sich immer wieder für neue Unterfangen begeistern. Sie war immer fröhlich, ihre Augen haben viel Lebensfreude und Zuversicht ausgestrahlt. Für ihre Mitmenschen hatte sie immer ein gutes Wort bereit. Wir sind sehr betroffen und werden Pascale als engagierte Arbeitskollegin, als Bergkameradin, aber vor allem als gute Freundin sehr vermissen.



# EXPED BLACK ICE 30/45

## SUPERLEICHTER ALPIN-RUCKSACK

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

- ▶ extrem leicht
- ▶ wasserdicht
- ▶ minimalistisch

DAS MAXIMALE NATURERLEBNIS MIT MINIMALEN MITTELN | [www.exped.com](http://www.exped.com)

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

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

## Höhenmedizinkurs: Umkehr kurz vor dem Gipfel des Aconcagua

# Wenn man im Paradies die Schmerzen nicht mehr spürt

Wieder einmal verspürte ich diese schöne Unruhe, in die Berge aufbrechen zu müssen. Im Dezember 2015, mit der Einladung in den Händen, am ersten internationalen Höhenmedizinkurs der andinischen Gesellschaft für Höhenmedizin am Aconcagua teilzunehmen, war mir klar, dass ich weniger als zwei Monate Zeit hatte, mich auf diese fast dreiwöchige Expedition vorzubereiten. Und doch war die Begeisterung so gross, dass ich im Nu dafür entschieden hatte, dabei zu sein.

Ein Erlebnisbericht (Text und Fotos: Larissa Bertok)

An einem hochsommerlichen Morgen Ende Januar 2016 trafen wir in Mendoza ein: Eine kleine Gruppe internationaler Ärzte und Ärztinnen, eine Psychologin und das herzliche argentinische Expeditions-Team. Mit dabei auch der Arzt und internationale Bergführer Mijel, der einzige in dieser Kombination in Südamerika.

Neben dem Austausch über die Höhenmedizin, standen auch wissenschaftliche Arbeiten auf dem Programm, um weitere Einsichten in die Höhenphysiologie und die akute Höhenkrankheit zu gewinnen. Dafür wurden wir zur Untersuchung der Schlafqualität in grossen Höhen mit Polysomnographiegeräten ausgerüstet und es wurden

Blutproben entnommen, um Ausgangswerte für spätere Untersuchungen fixieren zu können.

Minutiös wurde unser Gepäck nach einigen Akklimatisationsstagen umgepackt und abgewogen. Ein Teil davon wurde von Maultieren ins Basislager getragen, wofür wir den sanften und intelligenten Tieren mit zunehmender Höhe sehr dankbar waren.

Der Anmarsch zum Basislager führte durch ein enges Tal mit rot und braun in der Sonne schimmernden Bergen, traumhaften, schneebedeckten 5000ern in der Ferne, gelb blühenden Kakteen und dem braunweiss sprudelnden Gletscherfluss «Rio Horcones». Auf dem Weg dorthin wird man mit einem atemberaubenden Blick auf die stark vergletscherte Aconcagua Südwand belohnt. Der «Weisse Wächter» der Inka, der sich majestätisch aus der andinischen Hochebene erhebt und sein Königreich vor den bösen Geistern schützen soll. Mit zunehmender Höhe bekamen wir den am Aconcagua allgegenwärtigen Wind zu spüren. Im Schneesturm erreichten wir schliesslich das Basislager Plaza de Mulas auf 4300m – das zweitgrösste nach dem Everest und unser Zuhause für die nächsten Tage. Wie



*Maultiere gelten in der rauen andinischen Landschaft als unverzichtbare Hilfe, hier um Gepäck und Ausrüstung zum Basislager Plaza de Mulas, 4300m, zu tragen*



*Zarte Sonnenstrahlen über dem Basislager kurz nach einem Schneesturm*



*Magische Lichtspiele an der Aconcagua Westflanke am späten Nachmittag*



*Schneebedeckte 5000 und 6000er der Anden, tiefer unten das C3, 5970m*

sehr freuten wir uns über den heissen Tee, den uns die Rangers und Veronica, die Basislagerärztin, bei ihrem herzlichen Empfang bereitstellten!

In der Abendsonne sahen wir dann erstmals die imposante Aconcagua Westflanke, die sich in einem farbenprächtigen Lichtspiel entfaltete. Und am Gipfel, die bekannte «Mushroom»-Wolke, Indiz dafür, dass sich die Windgötter dort oben immer noch in vollen Zügen amüsierten. Im Basislager durften wir Vero bei der Untersuchung der Bergsteiger unterstützen, sie über Aufstiegsstrategien und Höhengefahren informieren und beraten. Jeder Bergsteiger wird bei Ankunft, und ein weiteres Mal vor Aufbruch zu den Hochlagern untersucht. Wir sahen gut vorbereitete Bergsteiger, und auch solche, die aufgrund von zu schnellem Aufstieg mit akuter Höhenkrankheit aus den Hochlagern zurückkehrten und absteigen oder evakuiert werden mussten.

Immer wieder blickten wir wehmütig zur Westflanke hinauf und freuten uns zwischen den Wolken unsere Aufstiegsroute zu erkennen. Es wird erzählt, dass die alte Andenbevölkerung Zwiebeln zum Akklimatisieren ass. Und somit landeten auch in unsere Rucksäcke Unmengen davon, als wir Proviant und Ausrüstung für die kommenden Tage in die Hochlager transportierten.

Dann kam auch für uns der grosse Tag. Da sich um die 70kmh starke Winde angekündigt hatten, wurde unser Gipfeltag vorverschoben. Das Lager III auf 5970m war aufgebaut. Aufgeregt lagen wir im warmen Schlafsack, wartend auf die Nacht, in der wir losmarschieren würden. In nahezu religiöser Stille gingen wir dann die ersten Schritte zum fast 1000 Höhenmeter entfernten Gipfel. Es war bitterkalt, gefühlte  $-40^{\circ}\text{C}$  bei immerhin noch mässigem Wind. Nicht einmal die Magie der unzähligen Sterne am schwarzen Himmel konnte Wärme spenden, nur das stetige Gehen erlaubte es, der Kälte zu widerstehen. Mijel hatte mir sein zweites Paar Daunenhandschuhe gegeben, da ich für meine Handgrösse keine passenden

gefunden hatte, nur sie waren viel zu gross, und meine Finger fühlten sich trotz drei Schichten sehr kalt an. In der dünnen, wahnsinnig trockenen Luft, die bei jedem Atemzug durch den Mund die Kehle zuschnürte, bewegten wir uns voran, Schritt für Schritt den Hang hinauf, zwischen Fels und hartem Schnee. Nach 300 Höhenmetern kehrte Sebas, ein argentinischer Kollege, um. Die Kälte und die trockene Luft machten ihm wegen seiner asthmatischen Grunderkrankung zu schaffen. Wir umarmten uns kurz und tauschten die Daunenhandschuhe, da seine zwar dünner aber etwas kleiner waren. Eine winzige Hoffnung, dass sich meine immer noch eiskalten Finger erwärmen würden. Und dann, ein zartes orangefarbenes Licht kündigte am Horizont den neuen Tag an, Vorbote für etwas Wärme. Mitten in einer einzigartigen Landschaft, unter uns ein Gipfelmeer an 5000 und 6000ern, erlebten wir den Zauber des Sonnenaufgangs hoch oben in den Anden. Was für ein Privileg, an diesem magischen Ort sein zu dürfen! Es war immer noch sehr kalt, aber ich nahm die ganze Kraft dieses Augenblicks in mir auf, umarmte den klaren Morgen mit all meinen Sinnen und konzentrierte mich auf die Schritte vor mir.

**Meine Finger schmerzten qualvoll.** Wenige hundert Höhenmeter vor dem Gipfel, vor der langen Traverse die zur «Canaleta» führt, die steile 200m hohe Schlüsselstelle unterhalb des Gipfels, musste ich schliesslich schweren Herzens umkehren. Die mentale Kraft, um weiterzugehen, war noch da, aber ich spürte plötzlich zwei meiner Finger nicht mehr schmerzen und die Furcht vor Erfrierungen war viel zu gross.

**Zurück im Lager III** teilte ich bei heissem Mate-Tee die letzte Tafel Schokolade mit meinen Freunden und wir unterhielten uns bis in den späten Nachmittag hinein, bis alle wohlbehalten zurück waren. Der weisse Wächter hatte die Wolken vor der Sonne ganz weggeschoben, und seine Arme schliesslich noch geöffnet. Drei von uns Kursteilnehmern hatten es bis auf den Gipfel geschafft, denen wir herzlich gratulierten und heis-

sen Tee kochten. Tags darauf ging es wieder hinunter ins Basislager. In der Nacht jedoch liess uns der Aconcagua – wie angekündigt – wieder einmal seinen schweren Atem spüren. Bedrohlich wackelte das Zelt trotz zusätzlicher Befestigung. Geräusche wie das laute Zuschlagen einer Türe füllten die Stille. Gerade unterhielten wir uns darüber, wie gut es sich anfühlte, im warmen Schlafsack zu liegen. Und dann hielten wir stundenlang den Atem an, als jemand uns verzweifelt um Hilfe bat und wir Zeugen eines dramatischen, heldenhaften Rettungsversuchs wurden. Ein ukrainischer Bergsteiger befand sich immer noch unterhalb des Gipfels und konnte bei Sonnenaufgang erst vom Helikopter aus gesichtet und gerettet werden. Später wurden seine hochgradigen Erfrierungen im Basislager behandelt, wie auch jene eines amerikanischen Bergsteigers, der seinen Gipfelerfolg mit der Kamera ohne Handschuhe festgehalten hatte. Auch erlebten wir, dass eine ganze Karawane mit 50 Bergsteigern, im Lager III angekommen, umkehren musste. Ob sie die Wettervorhersage nicht gekannt hatten? Oder wollten sie mutig die Windgötter herausfordern?

**Zurück im Basislager** erwartete uns jedenfalls der herzliche Empfang unseres kolumbianischen Kochs Colo. Paradiesisch, seine köstlichen Gerichte und das kunstvoll vorbereitete Dessert. Mit vollem Magen, sauerstoffreicher Luft und einem kuscheligen Schlafsack waren wir rundum glücklich! Am folgenden Morgen hiess es von der Basislager Crew Abschied nehmen. Wie sehr wachsen einem die Menschen, mit denen man solch wunderbare Augenblicke erlebt, ans Herz!

**Über die Normalroute** zählt der Aconcagua, mit seinen 6962m der höchste Berg des amerikanischen Kontinents, zu den leichteren «hohen» Bergen; jedoch liegt sein Gipfel in extremer Höhe, für jeden ambitionierten Bergsteiger eine faszinierende und magische Welt, wo Erfolg, das Gefühl inneren Friedens, tiefes Glück, akute Bedrohung und auch Lebensgefahr ganz nah bei einander liegen.



*C2, Nido de condors, 5500m – das Reich der Kondoren*

**Den Aconcagua so nah** zu erleben, den Lebensrhythmus auf die Wetterbedingungen herunterzuschrauben, das Durchkämpfen durch Labyrinth von teilweise hüfthohen vom Gletscher herausragenden Eisnadeln, die ganze Logistik am Berg, die dünne Luft, die klirrende Kälte, die stets frohgestimmte südamerikanische Basislagerbesatzung, der der Generator-Strom um argentinische Musik zu spielen nicht einmal um Mitternacht ausging, sternenklare Nächte, in denen die Milchstrasse mit blosser Auge sichtbar war, die Menschlichkeit, die man erlebt, wenn jemand am Berg in Not gerät und nicht zuletzt die grossartige medizinische Versorgung, die während der ganzen Bergsteigersaison gewährleistet ist, all das sind unglaublich wertvolle Erlebnisse, die diese Tage für mich unvergesslich machen.

**Zum Schluss**, zwischen «asado» und Rotwein, haben wir alle noch die Abschlussprüfung des Kurses bestanden – und somit ein weiteres Stück argentinischer Lebensphilosophie in unseren Rucksäcken mit nach Hause nehmen dürfen.

Kontakt: [larissabertok@gmx.de](mailto:larissabertok@gmx.de)

**KLEINGRUPPEN  
MAX. 12 PERS.**

# Traumreisen Herbst 2016

Buchungsgeschenk  
Rolltasche

## BHUTAN



### Laya-Trekking an der Grenze zu Tibet

Dieses aussergewöhnliche Trekking führt uns in den äussersten Nordwesten Bhutans. Flechtenbehängene Wälder, die Überquerung von bis zu 5000 Meter hohen Pässen, der Blick auf unbestiegene Siebentausender und die Begegnung mit den Laya-Bewohnern faszinieren! Als Höhepunkt warten die mächtigen Dzongs (Klosterburgen) auf uns.

[www.globotrek.ch/bhutan](http://www.globotrek.ch/bhutan)

**21 Tage ab CHF 6950.-**

25.09.16 bis 15.10.16

**Auch als Individualreise: Wählen Sie Ihr Wunschdatum**

inkl. Flug, Unterkunft, Transport, Verpflegung gemäss Programm und lokale, Deutsch sprechende Reiseleitung

## KAPVERDEN



### Wanderparadies im Atlantik

Das kleine Land mit neun bewohnten Inseln vor der Westküste Afrikas wartet darauf, von uns zu Fuss entdeckt zu werden. Wir treffen dabei auf das ländliche Cabo Verde, seine bezaubernde Musik und die spannende Geschichte. Die einmalige Rundschau vom Pico de Fogo wird uns noch lange in Erinnerung bleiben.

[www.globotrek.ch/kapverden](http://www.globotrek.ch/kapverden)

**15 Tage ab CHF 3650.-**

15.10.16 bis 29.10.16, 05.11.16 bis 19.11.16, 12.11.16 bis 26.11.16, 19.11.16 bis 03.12.16

inkl. Flug, Unterkunft, Transport, Verpflegung gemäss Programm und lokale, Deutsch sprechende Reiseleitung

## CHILE/ARGENTINIEN



### Entlang der Panamericana bis nach Feuerland

Eine Überlandreise der Superlative entlang der Panamericana bis zum südlichsten Punkt Südamerikas. Die letzte Etappe der Transa Overland Reise führt von Santiago de Chile bis nach Ushuaia und beinhaltet einige der grossartigsten Sehenswürdigkeiten wie den Torres del Paine Nationalpark oder den Perito Moreno-Gletscher.

[www.globotrek.ch/panamericana](http://www.globotrek.ch/panamericana)

**31 Tage ab CHF 9800.-**

26.10.16 bis 25.11.16

inkl. Unterkunft, Transport, Verpflegung gemäss Programm, Schweizer Reiseleitung und lokale Begleitmannschaft

Das gesamte Globotrek-Reiseangebot und alle Detailprogramme finden Sie auf [globotrek.ch](http://globotrek.ch)

**GLOBOTREK**  
UNTERWEGS ZU NEUEN HORIZONTEN

Globotrek, Neuengasse 30, 3001 Bern, Tel. 031 313 00 10, [info@globotrek.ch](mailto:info@globotrek.ch)

Der Aargauer Jean Godat ist Rettungschef im Hölloch-Labyrinth

## «Ein dunkles Hobby»: Forschen und Retten in der Unterwelt

Jean Godat aus Wohlenschwil kennt das rund 200 Kilometer lange Höhlensystem des Höllochs wie seine eigene Westentasche. Und er weiss, was es heisst, ohne Tageslicht in der Unterwelt auf Hilfe angewiesen zu sein. Der Aargauer «Höhlenmensch» ist seit fünf Jahren Chef der Rettungskolonne 9 der Schweizer Höhlenretter von Speleo Secours und damit auch für die Sicherheit im Hölloch verantwortlich. Jean Godat ist als «Usserschwyzer» im Muotathal dadurch fest verankert und akzeptiert.

Er wohnt im Aargauer Reusstal, nah am sonnigen Waldrand und freut sich wie jeder Grossvater, wenn seine Kinder und Enkelkinder zu Besuch kommen. Aber ihn fasziniert, was andere beklemmt und vielen einen Schauer über den Rücken jagt: Jean Godat ziehts schon seit frühester Jugend in die Tiefe. Seit er als 14-jähriger zusammen mit seinem Vater zum ersten Mal in die Unterwelt abgetaucht ist,

---

### «Höhlenforscher und Höhlenretter sind erst gemeinsam und im Team stark»

---

hat ihn die Begeisterung für Höhlen, Grotten und tiefe, dunkle Gänge im Untergrund nicht mehr losgelassen. Als Rettungschef des Höllochs im Muotathal und vieler anderer Höhlen in der Zentralschweiz und als Mitglied der Rettungsorganisation «Speleo Secours Schweiz» (SSS) kennt Godat die Präferenzen einer Mehrheit der «Spezie Homo Sapiens»: «Die meisten Menschen wollens bequem, warm, trocken, weich und gemütlich – wir Höhlenforscher suchen in der Höhle das Gegenteil: Es ist dunkel, dreckig, kalt und feucht und trotzdem können wirs nicht lassen», erklärt der 56-jährige Familienvater aus dem unteren Freiamt. Die Freude, nach erfolgreicher und faszinierenden Höhlenfahrt in der absoluten Dunkelheit Stunden



oder Tage später am Tageslicht «wiedergeboren» zu werden sei ihm und seinen Höhlenkumpanen wohl deshalb immer wieder eine besondere Freude. «Da schätzt man Licht und Wärme wieder doppelt.»

### «Einen Flick ab? Vielleicht – und gerne ...»

«Ja, vielleicht stimmt es, dass wir Höhlenforscher irgendwie einen Flick ab haben», meint Godat verschmitzt. «Wir sind vielleicht ein wenig schräg – aber stören tuts und stören tun wir

niemanden – und unter uns sind wir eine verschworene Gemeinschaft, eine Familie.»

Höhlenforscher und Höhlenretter seien naturliebend, kollegial weil sie aufeinander angewiesen seien, hilfsbereit und engagiert. Niemand suche den Adrenalinkick, sondern das unverfälschte Naturerlebnis. «Wenn wir uns nicht sicher sind bleiben wir zuhause», meint Godat, «denn alle wissen, dass Dunkelheit, Kälte und

*Fortsetzung nächste Seite*



körperliche Anstrengung eine gefährliche Mischung sein können. Und deshalb verlassen sich die Höhlenretter des Höllochs vor einer Höhlenfahrt nicht ausschliesslich auf Prognosen der Muotathaler Wetterschmöcker.

#### **Hundert Meter unter der Erde: unberührte Natur**

Er ist und bleibt begeistert darüber, dass eine Autostunde von seinem Wohnort entfernt, quasi direkt vor der Haustüre und nur einige hundert Meter unter der Erde, eine gänzlich unbekannte, rauhe und dunkle Welt zu finden ist, die erst noch vielen Angst macht.

Das wecke seinen Entdeckergeist, lacht Jean Godat und er fragt rhetorisch: «Was gibt es schöneres als in einem dunklen, engen und dreckigen Gang den noch kein Mensch gesehen geschweige denn begangen hat seinen Forscherdrang auszuleben. Wo sonst kann man in der Schweiz noch Neues entdecken?». Dass für die Freilegung und das Ausmessen eines neuen, nur zehn Meter langen Ganges Tage oder gar Wochen nötig sind, das stört weder Godat noch seine Forscherkollegen. Diese Herausforderung schweisse die Forschergemeinschaft eher noch zusammen. «Höhlenforscher und Höhlenretter sind erst gemeinsam und im Team stark», meint Godat und lacht: «Ja, eigensinnig sind wir manchmal schon, aber nie eigenbrötlerisch oder egoistisch».

#### **Ein Unterländer dirigiert im Hölloch....**

Ein Mittelländler als Chef einer Rettungsorganisation in der Urschweiz? «Kein Problem», meint Godat. Er sei als Rettungschef gut aufgenommen worden im Muotathal. Es war von Beginn weg absolut kein Problem – und Befürchtungen wären grundlos gewesen. «Ich bin als Unterländer auf Anhieb akzeptiert worden und mittlerweile ist das Muotathal zu meiner zweiten Heimat geworden».

Auch die Tatsache, dass er als Chef der für das Hölloch verantwortlichen Rettungskolonnen 9 «ab vom Schuss im Aargau» wohne, ist für den Freiämter kein Grund zur Sorge: «Ich muss ja nicht als erster vor Ort sein, sondern als erster reagieren und eine Rettung organisieren.»

#### **700 Retter für einen Verunfallten: «Es darf keine Grenzen geben»**

So war es auch im Juni 2014, als über 700 Höhlenretter und Helfer aus ganz Europa drei Wochen lang im Einsatz standen, um den in 1000 Meter Tiefe verunfallten Höhlenforscher Johann Westhauser zu bergen. Damals hat Jean Godat von der Schweiz aus den Einsatz der 29 angeforderten und in die Bayrischen Alpen beorderten Schweizer Höhlenretter organisiert und koordiniert. «Der Einsatz in der schwer zugänglichen Riesending-Schachthöhle war schwierig und der Aufwand für alle Beteiligten enorm, aber es hat sich gelohnt», blickt Jean Godat auf die aufwendigste Höhlenrettungsaktion aller Zeiten zurück. Johann Westhauser konnte dank einer beispiellosen, elf Tage dauernden Rettungsaktion aus der Höhle geholt und gerettet werden. «Bei solchen Einsätzen darf es keine Grenzen geben», erklärt Godat rückblickend. «Wer könnte in die Höhle steigen um dem Verunfallten mitzuteilen, dass eine Rettung zu aufwändig wäre?»

#### **Parat für alle Fälle – dank regelmässigem Training**

Um für solch grosse Rettungsaktionen, aber gleichermaßen auch für «kleine Bergungen» und Hilfeleistungen für in Not geratene Höhlenforscher bereit zu sein, organisiert Jean Godat regelmässig Ausbildungskurse für Höhlenretter. «Wir haben wenig Ernstfall-Erfahrung, aber umso wichtiger ist es supponiert zu trainieren und bereit zu sein», weiss der Rettungschef des Höllochs. Dabei spielen das theoretische Wissen, das technische Können und Medizinische Ausbildung eine zentrale Rolle. «Wir sind parat, für alle Fälle», sagt Godat nicht ohne Stolz. Denn die Retter von Spéléo Secours Schweiz sind alles gut ausgebildete Laien, die bei Bedarf von Profis als Verstärkung angefordert werden und wegen ihrer Erfahrung, Ausbildung und Einsatzbereitschaft als Unter-Tag-Spezialisten international gefragt sind.

**Text und Fotos: Tommy Dätwyler**



## Die Retter, die ins Dunkle steigen

«Von unserer Existenz erfährt die Öffentlichkeit nur, wenn etwas passiert», erklärt Höhlenretter Jean Godat. In der Rettungsorganisation «Speleo Secours Schweiz» sind insgesamt rund 220 Retter organisiert. Sie alle sind Höhlenforscher oder Rettungsspezialisten und für Rettungseinsätze unter Tag ausgebildet und trainiert.



Die auch international tätige Organisation mit gefragten Spezialisten für Höhlenrettungen wurde 1974 von der Schweizerischen Gesellschaft für Höhlenforschung (SGH) ins Leben gerufen. Das Ziel war es bereits damals, in Not geratenen SGH-Mitgliedern Hilfe zu leisten. Unterdessen machen die Verbandsmitglieder den kleineren Teil der geborgenen Personen aus.

Die Rettungsspezialisten sind in der ganzen Schweiz auf acht regionale Einsatz-Kolonnen verteilt. Zudem stehen für besondere Einsätze fünf Spezialtrupps bereit: Darunter Ärzte, Tauchretter, Sprengfachleute und Pumpenexperten.

SGH und REGA arbeiten im Höhlenrettungswesen zusammen und unterstützen sich gegenseitig insbesondere bei der Durchführung von Höhlenrettungen. Der Speleo Secours Schweiz, die Schweizer Höhlenrettung, ist eine Partnerorganisation der Alpinen Rettung Schweiz (ARS). Einsatzkoordination, Alarmierung und Auftragserteilung der SSS läuft über die Helikopter-Einsatzzentrale (HEZ) der REGA.

### SSS-Einstätze seit 1981:

80 Interventionen für 163 Betroffene (davon 21 Verletzte und 29 Todesopfer). Der kürzeste Einsatz dauerte eine Stunde, der längste Einsatz erstreckte sich über 13 Tage.

Höhlenrettung Schweiz (Speleo Secours Schweizer): [www.speleosecours.ch](http://www.speleosecours.ch)

Schweiz. Gesellschaft für Höhlenforschung: [www.speleo.ch](http://www.speleo.ch)

Arbeitsgemeinschaft Höllochforschung AGH: [www.hoellochforschung.ch](http://www.hoellochforschung.ch)

Trekkingteam: [www.trekking.ch](http://www.trekking.ch)



# TEMPUS **PRO**

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

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



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

MedLife S.A. - 109, Pont-du-Centenaire CH-1228 Plan-les-Ouates

Tél : +41 (22) 880 06 06 - Fax : +41 (22) 880 06 07 - info@medlife.ch

 **MedLife S.A.**  
www.medlife.ch

## Nach einem Sturz häufig unterschätzt: Die Gehirnerschütterung

# Wenn einem das Lachen erst später vergeht ...

Sie ist nicht auf Anhieb zu erkennen und wird deshalb auch nach schweren Stürzen häufig unterschätzt: Die Gehirnerschütterung. Ärzte sprechen dabei von einem leichten Schädel-Hirn-Trauma (SHT) und betonen, dass auch ein leichtes SHT eine ernsthafte Verletzung ist. Nicht erkannt oder falsch behandelt kann sie langwierige Spätfolgen haben.

«Er ist ausgerutscht und mit dem Kopf rückwärts auf dem Boden aufgeschlagen». So haben seine Kollegen den Unfall später beschrieben. Jonas war ein wenig benommen, musste sich zuerst sammeln, hatte eine kleine Gedächtnislücke, konnte sich dann aber wieder aufrichten und die Tour beenden. Erst später, auf der Hütte, klagte er über Kopfschmerzen und leichte Übelkeit. Ein zufällig anwesender Arzt verordnete dem jungen Alpinisten dringend fünf Tage absolute Bettruhe.

### «Ein klassischer Fall»

Der Fall von Jonas sei ein klassischer Fall. «Hirnverletzungen – eben auch Gehirnerschütterungen, werden oft unterschätzt» sagt Bergretter und SGGM-Vizepräsident Martin Walliser, leitender Arzt auf der Unfallchirurgie des Kantonsspital Glarus. Um eine schwere Verletzung und Blutung im Innern des Hirns auszuschliessen, sei eine rasche ärztliche Untersuchung immer angezeigt, wenn ein Opfer nach einem Aufprall kurz das

Bewusstsein verloren und orientierungslos gewirkt habe, später über Gleichgewichtsstörungen und Übelkeit klage oder sogar erbreche.

### «Die Augen als Fenster zum Hirn schonen»

Walliser weist daraufhin, dass schon die Folgen einer leichten traumatischen Hirnverletzung, eben einer Hirnerschütterung, nicht selten noch lange spürbar sind. Müdigkeit, Kopfweh, Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen aber auch Konzentrationsstörungen können immer wieder auftreten, wenn sich Verletzte nicht schonen. Um dauerhafte Konzentrationsstörungen und chronische Kopfschmerzen zu verhindern, müsse in den ersten Tagen nach einer Hirnerschütterung der «Input über die Augen» (Fernsehen, Computer, Handy usw.) möglichst klein gehalten werden. Forscher des Berner Inselspitals haben herausgefunden, dass bereits ein leichtes SHT zu Störungen des Hirnstoffwechsels und zu Mikroblutungen und Durchblutungsstörungen führt, was die Kurz- und Langzeit-Funktionstüchtigkeit der Hirnzellen beeinträchtigt.

### Auch kurze Bewusstlosigkeit ist gefährlich

Der Suva werden jedes Jahr über 6000 Fälle von Schädel-Hirn-Traumata gemeldet. Die meisten davon (rund 75 Prozent) sind Beeinträchtigungen des Gehirns ohne strukturellen Gehirn-

## Tipps:

### Unfallrisiko minimieren und Schutzhelm tragen

Sobald nach einem heftigen Aufprall Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen auftreten oder auffällige Bewegungsabläufe, Wortfindungsstörungen oder Erinnerungslücken zu beobachten sind rasch einen Arzt aufsuchen. Strukturelle Veränderungen im Gehirn können nur mittels CT (Computertomographie) diagnostiziert werden.

Es gibt kein Medikament gegen Hirnerschütterung. Gegen Kopfschmerzen nicht Aspirin verwenden. Die blutverdünnende Wirkung kann nachträglich auftretende Blutungen im Gehirn verstärken und eine Therapie erschweren. Nach einer Hirnerschütterung oder einem schwereren SHT ist grundsätzlich auf Sport zu verzichten, solange Beschwerden spürbar sind.

schaden oder eben Gehirnerschütterungen. Bei rund einem Viertel der Fälle wird eine Gehirnprellung oder gar eine Verletzung von Blutgefässen mit drohender Hirnblutung diagnostiziert. Wichtig: Auch bei einer nur kurzen Bewusstlosigkeit droht Erstickungsgefahr. Es gilt die Atemwege freizumachen. Der Bewusstlose gehört in die Seitenlage und muss bis zum Eintreffen eines Arztes überwacht werden. (yr.)

### Weitere Informationen:

[www.suva.ch/lthv-informationsblatt.pdf](http://www.suva.ch/lthv-informationsblatt.pdf)

## Als Geschenk oder für den eigenen Rucksack: Die Apotheke zwischen zwei Buchdeckeln

Bestellung (gegen Rechnung)

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

Name:

Vorname:

Adresse:

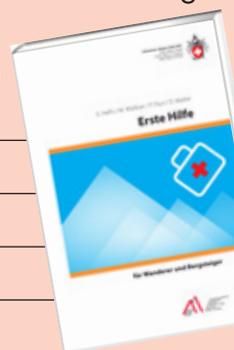
Zusatz:

PLZ/Ort:

Tel. oder Mail:

E-mail:

Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_





**Schöffel**  
Ich bin raus.

Herren Ski Jacket  
**OBERTAUERN | 499.00 CHF**

- ✓ wasserdicht, winddicht und atmungsaktives VENTURI stretch
- ✓ dünne VENTLOFT® by Primaloft® Wattierung
- ✓ ZipIn! Funktion



Schmerzen im Brustbereich: Dort wo auch die Angst wohnt ...

## Thoraxschmerzen können ein Warnzeichen sein

Schmerzen im Brustbereich behindern und machen wegen der Nähe zum Herz nicht selten noch viel mehr Angst: Thoraxschmerzen (also Schmerzen im Brustbereich) können Muskel- oder Skelettschmerzen sein, aber auch eine ernsthafte Erkrankung des Herzens, der Hauptschlagader oder der Lunge signalisieren. Ein Herzinfarkt ist erstes Schmerzereignis.

Es gibt zahlreiche Ursachen für Schmerzen im Brustbereich. Sie reichen von einer harmlosen Muskelverspannung oder Magenbeschwerden bis hin zu unmittelbar lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Aortariss oder Herzinfarkt. Thoraxschmerzen können aber auch durch seelische Ursachen und Stress ausgelöst oder verstärkt werden.

«Meistens kommen Schmerzen, welche bei bestimmten Körperbewegungen auftreten, exakt mit dem Zeigefinger lokalisierbar sind und druch Druck an einer bestimmten Stelle verstärkt werden können, vom Muskel- und Skelletapparat», sagt der Herzspezialist Philipp Hoigné-Perret vom Herzzentrum Bern. Solche Schmerzen seien zwar lästig, aber in den meisten Fällen ungefährlich.

### Herzinfarkt: Zeitkritischer Notfall!

Thoraxschmerzen, die bei körperlichen Anstrengungen auftreten und die in Ruhe rasch abklingen sind nach Hoigé dagegen ernst zu nehmen: «Sie sollten ohne langes Zuwarten durch einen Arzt abgeklärt werden». Diese oft drückend-klemmenden Schmerzen, die sich anfühlen können, als habe sich jemand auf den Brustkorb gesetzt, können Anzeichen einer Minderdurchblutung des Herzmuskels sein.

«Angina Pectoris», wie dieser Schmerz bezeichnet wird, kann durch eine ablangerungsbedingte Einengung der herzversorgenden Blutgefässe (Koronararterien) bedingt sein. Der Herzinfarkt schliesslich ist ein zeitkritischer Notfall. Durch einen plötzlichen Verschluss einer Koronar-

arterie wird ein Teil des Herzmuskels nicht mehr mit Blut und Sauerstoff versorgt. Das betroffene Gewebe droht abzusterben.

Typischerweise sind die mit einem Herzinfarkt verbundenen drückend-klemmenden Schmerzen nicht von einer körperlichen Belastung abhängig und klingen auch in Ruhe nicht ab. Begleitet wird der Thoraxschmerz oft von Atemnot und Angst; sogar Todesangst. Möglich ist auch die Schmerzausstrahlung in andere Körperregionen: Meist in den Hals, den Kiefer, die Schulter und die Arme (oft linksseitig), den Rücken und den Oberbauch. Die Symptome können aber auch unspezifisch sein und verkannt

werden. Gerade bei Frauen können die Beschwerden untypisch auftreten.

### Die Angst vor dem «Stein auf der Brust»

Die Interpretation des Beschwerdebildes könne unter Umständen schwierig sein, erklärt der Berner Herzspezialist Philipp Hoigné. Die Art der Brustschmerzen und die Begleitsymptome gäben aber wichtige Hinweise auf die möglichen Ursache. So spielen bei der Beurteilung der Charakter des Schmerzes (brennend, drückend, stechend), der Ort und die Ausstrahlung sowie das Auftreten respektive die Verstärkung des Schmerzes (in Ruhe oder bei körperlicher Belastung, bei bestimmten Bewegungen, beim Ein- oder Ausatmen) eine wichtige Rolle. (yr.)

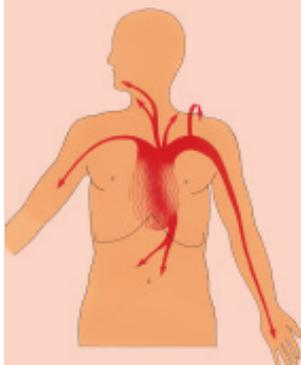
### Risikofaktoren

Als besondere Risikofaktoren für Angina Pectoris und Herzinfarkt gelten Rauchen, Zuckerkrankheit, erhöhter Blutdruck und familiäre Vorbelastung mit Herzinfarkten oder Schlaganfällen. (Grundsätzlich gilt, dass man mit regelmässiger sportlicher Betätigung wirksam vorbeugen kann.)

### Was ist bei Verdacht auf einen Herzinfarkt zu tun?

- Symptome erkennen und sofort alarmieren.
- Rettungsdienst einweisen.
- Vermeiden von körperlicher Anstrengung, beruhigen.
- Wenn vorhanden: Sauerstoff geben, AED bereitstellen und allenfalls persönlichen Notfallmedikamente (Nitro-Kapseln oder Nitro-Spray) verabreichen.

Pro Stunde erleiden in der Schweiz fast 6 Menschen einen Herzinfarkt, einen Hirnschlag oder einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Um in einem solchen Moment richtig – lebensrettend – reagieren zu können, hat die schweizerische Herzstiftung eine App entwickelt. Diese erklärt Laien mit visuellen und akustischen Anleitungen, was in welchem Fall zu tun ist, damit Betroffene bestmöglich versorgt werden können. Die App «Help Notfall» ist kostenlos in italienisch, deutsch und französisch erhältlich (für iOS- und Android-Telefone) ([www.helpbyswissheart.ch/notfallapp](http://www.helpbyswissheart.ch/notfallapp)).



Der Plötzliche Herztod ist zwar die häufigste, nicht verletzungsbedingte Todesursache beim Bergsport. «Trotzdem gilt es dabei nicht den Teufel an die Wand zu malen», erklärt der Berner Herzspezialist Philipp Hoigné-Perret. Zwar müssten Zeichen wie belastungsabhängiger Druck oder Schmerzen im Brustbereich, Atemnot und ein plötzlicher Leistungsabfall ernst genommen und abgeklärt werden. Es gelte aber auch zu betonen, dass man mit regelmässiger sportlicher Betätigung auch wirksam vorbeugen könne.

Bild: Quelle Schweizerische Herzstiftung/www.swissheart.ch

Recco SAR: Neues Suchwerkzeug im Wallis und im Aostatal in Betrieb

## Neues Helikopter-Suchgerät revolutioniert Vermisstensuche

Seit dem 15. Juli dieses Jahres ist das vor einem Jahr auf der Outdoormesse in Friedrichshafen vorgestellte neue Helikoptersuch- und Rettungssystem Recco SAR im Wallis und im italienischen Aostatal installiert und betriebsbereit. Das seither von der schwedischen Firma Recco AB weiter verkleinerte und verbesserte Ortungssystem gibt Rettungsorganisationen in beliebten Outdoor-Regionen ein neues, effizientes Werkzeug, um vermisste Personen jederzeit und vom Helikopter aus schnell suchen zu können.

«Der Recco SAR-Detektor ist nicht nur für Rettungseinsätze in alpinen Höhen von Nutzen, sondern auch für vermisste Wanderer, Pilze-Sammler etc. in Gebieten unterhalb der Baumgrenze. Diese stellen oft ein viel größeres und häufigeres Problem dar, um schnell gefunden zu werden», sagt Adriano Favre von der Bergrettung Soccorso Alpino Valdostano im Aostatal. «Jedes Jahr wenden wir erhebliche Ressourcen für solche Rettungseinsätze auf.» Das Recco SAR System basiert auf derselben Technologie wie das seit 30 Jahren von Bergrettern verwendete globale Lawinenrettungssystem des Unternehmens. Den Ingenieuren von Recco AB ist es gelungen, einen Detektor speziell für die Anwendung mit dem Hubschrauber zu entwickeln. Durch eine verbesserte Antenne im Vergleich zum Recco-Handsuchgerät, das für Lawinenrettung und Spaltenbergung verwendet wird, wird ein breiteres Suchsignal erzeugt, das eine großflächige Suche nach vermissten Personen vom Hubschrauber aus ermöglicht. Mit bis zu 200 km/h können so große Flächen schnell abgesucht werden. Der neue Detektor eignet sich auch zum Einsatz bei Lawinen- und Gletscherunfällen. Mit dem Recco SAR hat sich das Recco-System vom Lawinenrettungssystem zu einem ganzjährigen Rettungssystem weiterentwickelt, das von allen, die sich in der freien Natur und im freien Gelände bewegen, verwendet werden kann.

### Bis Ende Jahr werden weitere 15 Destinationen ausgerüstet

Der neue Recco SAR-Detektor ist das Resultat von umfangreichen Tests, welche Recco AG zusammen mit der Air Zermatt

und weiteren Rettungsorganisationen durchgeführt hat. Das Ergebnis der Weiterentwicklung ist ein neues Detektormodell, das dreimal kleiner ist als die erste Generation des SAR Detektors. Es hat ein Gewicht von 80 Kilogramm. Allein die Batterie wiegt davon die Hälfte. Die mit einem Durchmesser von 55 cm und einer Höhe von 40 cm geringe Größe erleichtert die Handhabung des Detektors massgeblich. Die Hubschrauberbesatzung kann, falls erforderlich, zum Transport den Detektor im Inneren des Hubschraubers verwahren um Zeit und Kraftstoff zu sparen.

Zwei RECCO SAR Detektoren sind derzeit in Zermatt und Aosta für Such- und Rettungseinsätze in den Gebieten rund um das Matterhorn und den Mont-Blanc stationiert, sie können auch in anderen Berg- und Waldgebieten in der Schweiz und in Italien eingesetzt werden.

### Auch «alte» Recco-Reflektoren können gefunden werden

Da die grundlegende Technologie beibehalten wurde, funktionieren alle bisherigen, meist in Skibekleidungen eingenähten Recco-Reflektoren auch mit dem neuen System. Sie können vom neuen Recco SAR Detektor und auch vom Recco-Handsuchgerät weiterhin geortet werden. «Unsere Chance Leben zu retten nimmt dramatisch zu, wenn die Opfer Recco-Reflektoren in Schuhen oder anderer Ausrüstung tragen», sagt der ehemalige und langjährige Chef der Bergrettung Zermatt, Bruno Jelk. ehem. «Gerade in Waldgebieten und während der Dunkelheit war es bisher fast unmöglich eine vermisste Person aus dem Hubschrauber aus zu lokalisieren. Unsere einzige Option ist dann mit großen Suchmannschaften und Hunden anzurücken, was eine sehr langsame und arbeitsintensive Methode ist.

Mit dem Recco SAR-Detektor hat man neue Möglichkeiten Hubschrauber bei der Suche zu verwenden.» Die neuen Reflektoren sollen ständig weiterentwickelt und damit eine noch grössere Reichweite sichergestellt werden. So könne die Hubschrauber-Suche weiter optimiert werden. (yr.)

Buchtipp:  
Faszination Aletschgletscher zwischen zwei Buchdeckeln

## Der grösste Gletscher der Alpen – überwältigend und bedroht



Eindrücklich, einmalig und sagenhaft schön: Der grösste Eisstrom der Alpen zieht – zusammen mit der einzigartigen Landschaft rundherum – die Menschen seit jeher in ihren Bann. In seinem neuen Buch «Aletsch» macht sich Marco Volken auf die faszinierende Suche nach der vielfältigen Bedeutung der gewaltigen Eislandschaft zwischen dem Berner Oberland und dem Wallis.

Der Aletschgletscher ist der grösste Eisstrom der Alpen. Das Naturwunder aus Eis beeindruckt Bergsteiger und Forscher genauso wie Touristen und Literaten. Davon erzählt das neue Buch von Fotograf und Autor Marco Volken – und von vielen grossen und kleinen Geschichten, die sich auf oder neben dem Eis ereigneten. Der Grosse Aletschgletscher ist ein Eisstrom der Rekorde: Von allen Gletschern der Alpen hat er die grösste Länge (23 Kilometer, Stand 2014), die mächtigste Eisdicke (über 800 Meter beim Konkordiaplatz), die grösste Oberfläche (78 Quadratkilometer, Stand 2010) und auch mit Abstand das bedeutendste Eisvolumen. Wie ein erstarrter Fluss erstreckt sich der Aletschgletscher vom ewigen Firn der Viertausender hinunter in die grüne Landschaft des Oberwallis. Und so erstaunt es auch nicht, dass der Aletschgletscher mit seiner Umgebung 2001 ins Unesco-Welterbe aufgenommen wurde – als erste Naturlandschaft des Alpenraumes überhaupt.

Der neue Bildband «Aletsch – der grösste Gletscher der Alpen» ist ein faszinierendes Buch über die Natur um und im Aletschgebiet. Er gibt aber auch Einblick in die kulturelle und wirtschaftliche Bedeutung des Eisriesen.

«Aletsch – der grösste Gletscher der Alpen» ist im AS Verlag, Zürich erschienen. 208 Seiten, 160 Abbildungen, vierfarbig, 68 Franken.

Virtual Climbing dank Internet – ein weiterer Meilenstein

## Sich vom Sofa aus auf den Everest klicken

In der guten Stube den Mount Everest besteigen, ohne einen Finger zu krümmen. Das ist dank dem Internet seit ein paar Monaten möglich. Das Erlebnis nennt sich «Virtual Climbing» und es ist sehr eindrücklich. Ein weiterer Schritt in die virtuelle Realität.

Auf dem Dach der Welt herrscht bei sicheren Wetterverhältnissen ein Gedränge. Nicht so in der privaten, guten Stube. Und doch ist der höchste Berg der Welt von beiden Orten aus zu erklimmen. Einmal unter grösstem Einsatz der letzten Kräfte, einmal ausgestreckt oder sitzend vor dem PC oder am Smartphone: Erstmals wurde die Südroute auf den höchsten Berg der Welt mit einer 360°-Kameraausrüstung dokumentiert. Vier Sherpas trugen die Spezialausrüstung bis zum Gipfel. Dabei im Einsatz: Sechs GoPro-Kameras in einem Würfel synchron geschaltet. Sie haben alle 30 Sekunden eine Auf-

nahme gemacht – eine andere Kamera hat durchgehend gefilmt.

So haben die nepalesischen Bergführer Lakpa Sherpa, Pembai Rinji Sherpa, Ang Kaji Sherpa und Kusang Sherpa die gesamte Route bis zum Gipfel des Mount Everest für Mammut dokumentiert.

Der Everest ist nicht der erste Berg, den der Outdoor-Ausrüster so abfotografiert hat. Die in Zusammenarbeit mit Virtual Reality-Spezialisten Matthias Taugwalder und Heye Grid speziell entwickelten Kamerat-Rucksäcke wurden seit 2014 von beruflichen Bergsteigern und Mammut-Mitarbeitern weltweit auf über 40 Berge getragen.

Elf dieser Routen sind jetzt online unter: <http://project360.mammut.ch> dokumentiert.

(Eigernordwand/Matterhorn Hörnli-grat/El Capitan/Elbrus/Eisfall Rübzahl/Mont Blanc/Mönch/Dom/Diga di Luzzone/Mount Everest und die Patrouille des Glaciers.

Besteigen lassen sich die Berge entweder direkt im Browser oder in der App «Mammut//project360». Entscheidet man sich für Letzteres, kann man die Erfahrung intensivieren, in dem man eine Virtual-Reality-Brille wie die Google Card-board benutzt. Man steckt dann sein Handy in die Brille und hat das Bergpanorama direkt vor Augen. Man kann sich um die eigene Achse drehen und die Aussicht auf den Gipfel geniessen. Noch realer wühlt sich das Everest-Projekt des islandischen Game-Studios Solfar an. Die Designer und Techniker haben Schlüsselstellen des Aufstiegs als begehbare Virtual-Reality-Anwendung nachgebildet. Da greift man in der warmen Stube nach dem Seil, kämpft gegen die Kälte und der Wind pfeift einem um die Ohren.... und Höhenmedizin bekommt eine ganz andere Bedeutung... (yr.)

## Schöffel und Lowa ab 2017 Ausrüstungs-Partner der SGGM

Gemeinsam in der Höhe überzeugen  
Die Outdoor-Ausrüsterin Schöffel (Schweiz AG) und der Schuhhersteller Lowa (Schweiz AG) sind ab 2017 Ausrüstungspartner der SGGM. Die beiden traditionsreichen Firmen

sind seit jeher der Qualität und Nachhaltigkeit verpflichtet und produzieren hochwertige Outdoor- Kleider und Schuhe zu rundum fairen Bedingungen.

Die SGGM und ihre Partner stehen gemeinsam und gleichermaßen für Können und Inspiration am Berg.

Mehr zu dieser Zusammenarbeit in den nächsten Heften.

**LOWA**  
simply more...

**Schöffel**  
Ich bin aus.

Dank DANN-Vergleich: Alpinisten-Leiche nach 53 Jahren identifiziert

## Morteratschgletscher hält noch 40 Bergsteiger «gefangen»

Im Berninagebiet im Engadin ist nach 53 Jahren die Leiche eines verunfallten Alpinisten aus Deutschland identifiziert worden. Wie die Bündner Kantonspolizei Ende Juli mitteilte, werden im Eis des Morteratschgletschers die Überreste von insgesamt 40 weiteren Bergsteigern vermutet.

Der 36-jährige Alpinist aus Deutschland hatte die Bovalhütte am 30. August 1963 morgens um sieben Uhr verlassen, wie die Bündner Polizei am Montag mitteilte. Er wollte auf Skiern zur Marco e Rosa Hütte aufsteigen.

Letztmals gesehen wurde der Mann vom Hüttenwart der Bovalhütte oberhalb des «Labyrinth», auf 3200 Metern über Meer. Das Eis gab die Leiche nun nach über 50 Jahren frei. Sie lag 3,5 Kilometer entfernt von jenem Punkt, wo der Berggänger verschwunden war.

Identifiziert werden konnte der mehrere Jahrzehnte verschollene Deutsche durch DNA-Analysen beim Institut für Rechtsmedizin in St. Gallen. Der Vergleich mit Angehörigen des Verunfallten brachte Klarheit.

Zuvor hatten Spezialisten des Alpinkaders und des Kriminaltechnischen Dienstes der Kantonspolizei Graubünden in den Sommermonaten der letzten beiden Jahre vom Eis frei gegebene Leichenteile geborgen. Alpinisten hatten die entsprechenden Hinweise geliefert.

### Fundsachen nicht berühren

Immer wieder schaffe das Eis des Morteratschgletschers Leichenteile und Gegenstände von vermissten Alpinisten an die Oberfläche, schrieb die Bündner Polizei. Total 40 Personen werden derzeit in der Eisswelt unterhalb des Berninagipfels, des höchsten Berges der Ostalpen, vermisst.

Finden Bergsteiger auf einer Hochtour Ausrüstungsgegenstände oder menschliche Körperteile, sollten die Fundsachen Polizeiangaben zufolge nicht berührt werden. Die Gegenstände sollen nach Möglichkeit fotografiert werden, und die Fundstelle ist zu kennzeichnen. Ein Fund soll zudem unter Angabe der Koordinaten der Polizei gemeldet werden.

Ohne Beizug von Spezialisten geborgen werden sollten Gegenstände oder Leichen lediglich in Ausnahmefällen, etwa dann, wenn den Fundgegenständen Gefahr durch ein aufkommendes Gewitter droht. Oder wenn der Fundort allenfalls nicht wieder gefunden werden kann. Abgegeben werden können die Fundstücke beim nächsten Polizeiposten. (sda)

# Für alpines Gelände

LA GYELO vielseitiger Wanderschuh für ausgedehnte Touren

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

**259.-**

Wanderschuh  
**LA GYELO**



**Bestes Outdoor-Equipment zu besten Preisen.**

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

 **sherpa**  
OUTDOOR

It's our nature to be good.

# 9. Schweizer Bergrettungsmedizin-Tagung 9<sup>ème</sup> rencontre Suisse de médecine d'urgence et de sauvetage en montagne

Interlaken, Sa 12.11.2016

Call for papers bis/jusqu'au 31.09.2016  
[www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch)



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

## Einladung GENERALVERSAMMLUNG 2016

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



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

### Vorläufige TRAKTANDENLISTE

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

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

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

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

**Die Hütte:** Ein Ort der Ruhe, der Bergenergie, des Wohlfühlens  
(ein kleiner Geheimtipp – nie ausgebucht)

**Das Tal:** Ein Traum von Fauna und Flora und Urtümlichem (Suonen)

**Der Weg:** Zum Abschalten, lang – einzigartig abwechslungsreich

Mehr Infos und Bilder, um Euch «gluschtig» zu machen: [www.baltschiederklausen.ch](http://www.baltschiederklausen.ch)  
(oder [jstettler1@gmx.ch](mailto:jstettler1@gmx.ch) – Jolanda, Hüttenwartin)



# EXPEDITIONEN



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



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

**Marmot**  
im Höhenrausch



Datum	Anlass	Kosten/Diverses	Infos/Anmeldung
17.–23. September 2016	Gebirgsmedizin Basiskurs Sommer Sustenpass	Fr. 1850.– Stud. Fr. 1500.–	Infos/Anmeldung: www.ssggm-ssmm.ch
Freitag, 11. November 2016	4th international hypothermia symposium Interlaken	siehe www.ssggm-ssmm.ch	Infos: www.ssggm-ssmm.ch
Samstag, 12. November 2016	Schweiz. Bergrettungs-Medizin-Tagung Interlaken		Infos: Seite 21
Samstag, 12. November 2016	Generalversammlung SGGM 2016, 12.00–13.00 Uhr Interlaken		Infos: Seite 21
11.–17. März 2017	Gebirgsärzte-Basiskurs Winterzeit Andermatt	Fr. 1850.– Stud. Fr. 1500.–	Infos/Anmeldung: www.ssggm-ssmm.ch
Über das ganze Jahr	Ausbildungskurse für Laien, Private und Organisationen und Vereine (z.T. auch franz.) (Erste Hilfe für Laien, Trekking/Höhenmedizin für Wanderleiter / J+S-Leiter teilw. inkl. BLS / AED-Kurs) Ort: Je nach Kurs Kandersteg/Kerenzerberg/Fronalp/La Fouly		Information: Susanne Morf, susanne.morf@icloud.com

### Neu: SGGM-Klettertage

Einzelne Klettertage für alle SGGM-Mitglieder, die gerne klettern und dies auch bereits beherrschen (*keine* Ausbildung – Teilnahme auf eigene Verantwortung). Nach Möglichkeit wollen wir in verschiedene Regionen der Schweiz – wir warten also auf Vorschläge von euch für die 3 noch offenen Termine! (Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor Termin.)

Datum	Ort	Kosten/Diverses	Infos/Anmeldung
Dienstag, 27. September 2016	Freies Klettern an der Schillingsflüe/Meiringen (Schwierigkeitsgrad ab 6a)	keine Kosten	Anmeldung bis 20.9. an: Sportkletterkurs@sggm-ssmm.ch Corinna Schön

## Ausbildungslehrgänge befreundeter Organisationen

Diverse Kurse der Deutschen Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin e.V. (Expeditionsmedizin, Höhenmedizinische Intensivkurse, Lawinenmedizin, internistische Alpinmedizin, Hochtourenlehrgang Bergrettung/Alpine Hubschrauberrettung) Infos unter: <a href="http://www.bexmed.de/index.php/Kurse.html">www.bexmed.de/index.php/Kurse.html</a> (info@bexmed.de)		
Alpinmedizinischer Sommerlehrgang II Alpinmedizinischer Sommerlehrgang III	10.–16. September 2016 24.–30. September 2016	www.bexmed.de
Internationale Lehrgänge für Alpinmedizin	Diverse Termine	www.alpinaerzte.com
Cours de médecine d'altitude et d'expédition	14 au 18 septembre 2016	www.grimm-vs.ch/medecine-d-altitude-en-style-expe

## Interessiert an Höhenmedizin? Werde Mitglied bei der SGGM – auch als Nichtmediziner!

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

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

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Muttersprache: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Tel. Privat: \_\_\_\_\_ Tel. Geschäft: \_\_\_\_\_

Mobile: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_

**LOWA**  
simply more...



EIN GIPFELSTÜRMER MIT WIDERSTANDSKRAFT.  
MIT TECHNISCH ÜBERLEGENEN DETAILS.



Weisshorn GTX® | Alpin [www.lowa.ch](http://www.lowa.ch)