

FORUM ALPINUM

04-2017



SGGM | SSMM

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

Allons-y à Champéry! Auf nach Champéry!

Seiten 3, 9, 10 und 11

■ Höhenmedizinkongress
und SGGM-Generalversammlung
Detailprogramm und Anmeldung

SGGM-Kurs auf der Diavolezza:

Seite 5

■ Know-How-Transfer vom Engadin nach Indien

Die Versicherung am Matterhorn:

Seite 14

■ Das Solvay-Biwak ist 100jährig...

Aus Fehlern lernen:

Seite 17

■ Die steilen und feuchten Grashänge als Falle

Ausrüstungspartnerschaften mit Lowa/Schöffel:

Seite 21

■ Bergführer und Kader sind ausgerüstet!



Inhalt

- 02 **Inhalt** | Impressum
- 03 **Pierre Métrailler** | Editorial
- 05 **Rebecca Hertzog** | Kurs Expeditionsmedizin auf der Diavolezza
- 07 **Edith Oechslin** | Wenn der Reisedurchfall droht...
- 09 **Höhenmedizinkongress Champéry**
- 10 **Programm Champéry**
- 11 **Programm Champéry**
- 13 **Tommy Dätwyler** | Im Wallis entsteht die erste «Wasserstoffhütte» der Schweiz
- 14 **Tommy Dätwyler** | 100 Jahre Solvay-Biwak am Matterhorn
- 17 **Corinna Schön** | Aus Fehlern lernen (8)
- 19 **Edith Oechslin** | Wieviel Flüssigkeit ist am Berg nötig?
- 20 **Pinwand** | Nachrichten und Neuigkeiten
- 21 **Tommy Dätwyler** | Ausrüstungspartnerschaft 2017 – 2020
- 22 **ISMM-Welikongress 2018 in Kathmandu**
- 23 **Agenda und wichtige Termine**

Titelseite: Patiententransport am Fuss des Piz Palü:
Ausbildung in Expeditions- und Höhenmedizin (Foto: Urs Hefti)



CHAMPERY 17-21.01.2018

GRIMM
Groupe d'intervention
médicale en montagne
www.grimm-vs.ch

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

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 01 – 2018

10. Januar 2018

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

23, Nr. 4, Oktober 2017



SGGM | SSMM

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



Liebe Mitglieder der SGGM, liebe Leserin, lieber Leser

Einige unter Euch haben schon bemerkt, dass die nächste GV der SGGM an einem aussergewöhnlichen Ort stattfinden wird: nämlich in Champéry während dem Internationalen Kongress für Gebirgsmedizin! Wir «welschen» Mitglieder der SGGM freuen uns besonders darüber und deuten es als Zeichen unserer Zusammenarbeit, bei welcher sprachliche und geografische Barrieren überbrückt werden, wie dies schon bei den Ausbildungen in Gebirgsmedizin der Fall ist.

Aber reichen denn eine gegenseitige Anerkennung der Diplome und Austausch über Internetseiten für eine Zusammenarbeit aus? Kann man die wissenschaftliche Forschung nicht auch einfach «online» und von zu Hause aus mitverfolgen?

Fördernd für echte Zusammenarbeit sind vor Allem auch konkrete und gemeinsame Projekte sowie Treffen im und am Berg. Der Internationale Kongress für Gebirgsmedizin, welcher vom GRIMM (Groupe Romand d'Intervention Medicale en Montagne) organisiert wird bietet eine einzigartige Möglichkeit um die in der Schweiz tätigen «Gebirgsmediziner aus Leidenschaft» zusammenzubringen. In diesem Sinn hat der GRIMM die SGGM eingeladen, am Samstag den 20. Januar ein zweisprachiges Programm mitanzubieten! Am Kongress werden nebst den Vorträgen auch vielfältige Workshops zu allen relevanten Themen der Gebirgsrettung und -medizin auf dem Programm stehen: noch eine Chance mehr, um Gemeinsamkeiten zu entdecken, voneinander zu lernen und auszutauschen!

Wir freuen uns, Euch ein originelles und qualitativ hochstehendes Weiterbildungsprogramm anzubieten. Das Samstagprogramm welches simultan auf Deutsch übersetzt wird ist in diesem Heft zu finden. Die Übersetzung erlaubt jedem, an den Vorträge und Debatten in seiner Sprache teilzunehmen. Unser Sekretariat unterstützt Dich auch gerne bei der Suche nach einer (auch preislich) attraktiven Unterkunft. Um das Ganze zu krönen laden wir Dich ein, am Galaabend teilzunehmen, von der Heli-Bar zu profitieren und an den gemeinsamen Outdooraktivitäten des Sonntags teilzunehmen (Skitour, Klettersteig).

Der Kongress will den Austausch von Wissen und Forschung fördern. Wir wünschen Allen bereichernde Denkanstösse, Vorträge, Workshops und vor Allem, Begegnungen!

Auf nach Champéry!

Mit besten Grüssen aus der Romandie,
Pierre Métrailler

Cher membre de la SSMM, chère lectrice, cher lecteur

Certains parmi vous auront noté le lieu inhabituel de la prochaine assemblée générale de la Société suisse de médecine de montagne (SSMM) : à Champéry, lors du Congrès International de Médecine de Montagne organisé par le Groupe d'intervention médicale en montagne (GRIMM) !



Les nombreux membres romands de la SSMM se réjouissons que cette prochaine assemblée ai lieu en Suisse Romande. Nous pouvons y voir un signe fort de cohésion nationale au dela des barrières linguistiques et géographiques. C'est aussi une concrétisation de la bonne collaboration que nos deux sociétés entretient dans le domaine de la formation et des cours francophones du diplôme international de médecine de montagne.

Mais une reconnaissance de cours mutuelle et des échanges de liens sur nos site internet suffisent-ils ?

A l'heure où tout est possible « en ligne » ou derrière ordinateur, pourquoi se dépacer et venir à Champéry ? Une relation serait-elle vrai si elle n'était pas concrétisée et réalisée par des projets communs et des rencontres dans le terrain ? Le Congrès International de Médecine de Montagne est une occasion unique de rapprocher les passionnés de médecine de montagne en Suisse. C'est dans cet esprit que le GRIMM a invité la SSMM à participer à l'organisation de la journée du samedi 20 janvier, journée bilingue de médecine d'altitude !

Nous sommes heureux de proposer un programme original et d'une qualité exceptionnelle. La traduction simultanée permettra à chacun de s'exprimer et de suivre les débats dans sa langue. Notre secrétariat se tient à disposition pour faciliter votre arrivée à Champéry et pour vous proposer une offre de logement à des prix attractifs. Pour que votre déplacement soit entièrement réussi, nous vous proposons de participer à la soirée de gala du samedi soir, de profiter du bar et des espaces de discussions ouverts durant le congrès, ainsi que des activités sortives organisées lors de la journée du dimanche.

Convaincu que les échanges d'idées et la collaboration sont des éléments clé de la réussite, je souhaite que ce congrès vous apporte à tous un moment de formation de qualité et des rencontres enrichissantes !

Au plaisir de vous rencontrer lors du congrès de Champéry !

Meilleures salutations,
Pierre Métrailler



Schöffel
Ich bin raus.

Damen

DOWN JACKET KASHGAR | 299.00 CHF

- ✓ Wärmende und leichte Daune
- ✓ Wasserabweisend
- ✓ Abriebfest durch Pertex Quantum®

PFC-free

DOWN

**PERTEX
QUANTUM**



SGGM-Kurs «Höhen- und Expeditionsmedizin auf der Diavolezza»

Grosse Ziele: Gute Ausbildung, Gipfelglück und medizinische Hilfe für das Zanskar-Tal



noch spezielleres Ziel in Aussicht: Die optimale Vorbereitung für die winterliche Ausbildungsexpedition im Zanskar Tal. In diesem entlegenen Himalaya Tal gibt es für 14'000 Menschen keine Möglichkeit bei einer Erkrankung oder einem Unfall auf ein lokales Rettungsteam zählen zu können.

Nächsten Januar/Februar wird ein internationales Team aus Ärzten, Alpinisten und Bergführer im Ladakh (Indien) acht junge Zanskari zum «Zanskar Rescue Team» ausbilden. Ein Projekt, das die SGGM grosszügig unterstützt. Der Rettungsschlitzen wurde im Terrain getestet, Fragen geklärt und der Teamspirit gebildet! Zusammengefasst eine menschlich, medizinisch, alpine technische lehrreiche Woche.

Ein herzliches Dankeschön an das Kurskader, das viele ehrenamtliche Stunden für diesen Kurs leistet!

Text: Rebecca Hertzog / Fotos: Urs Hefti



Was tun wenn die Trekkingkollegin im hintersten Winkel vom Dolpo massive Diarrhoe entwickelt? Was wenn ein guter Freund auf 7000 m schwer atmende über das Höhenbergsteigen flucht und kurz danach massiv hustet und kein Wort mehr herausbringt? Was soll man in die Apotheke für eine grosse Expedition im Himalaya einpacken? Und: soll nun ein gefrorener Zehe amputiert werden oder nicht?

Diesen Fragen stellten sich rund 20 Teilnehmer am Höhen- und Expeditionsmedizinkurs auf der Diavolezza. Dank einem erfahrenen, klaren und pragmatischen und Kurskaders konnten die Kursteilnehmer Wissen

aufbauen, Vorurteile abbauen gebaut, eigene Grenzen kennenlernen und zuweilen desillusioniert und inspiriert höhenmedizinische Fragen diskutieren.

Einzigartig war dieses Jahr der Vorstoss einer «Romands-Fraktion» ins weit entfernte Engadin und: Dass alle die Prüfung bestanden haben. Das grössere Highlight war aber das Gletscherfondue unter freiem Himmel im «Basecamp» auf 3200 m und der atem(be)raubende Aufstieg durch eindrückliche Eisskulpturen im Mondschein zum Ostgipfel vom Piz Palü. Sieben Teilnehmer hatten aber ein



EXPED CORE 25 / 35

LEICHT UND STRAPAZIERFÄHIG

Dieser minimalistische Alpin-Rucksack ist ein gelungener Spagat zwischen robuster Langlebigkeit, Minimum an Firlefanz und leichtem Gewicht. Der Heavy Duty-Toploader mit Deckeltasche bietet ausreichend Platz für alles Nötige. Guter Tragekomfort dank schlank-kompaktem Design und spezieller Aufhängung der Schulterträger machen den Core zu einem Experten-Rucksack für alpine Touren.



- extrem robust
- minimalistisch
- kompakt

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

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

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

Foto: Reto Schild, Bergführer



Wenn der Reisedurchfall droht: Vorbeugen mit Antibiotikum?

Sehr geehrte Damen und Herren

Ich habe offensichtlich einen besonders heiklen Magen und mein Verdauungstrakt ist – so scheint es mir – nicht so robust wie der meiner Reise-Kolleginnen und – Kollegen. Regelmässig und bei jeder längeren Auslandsreise und auf Bergtouren – egal ob in Nepal, Ägypten, Marokko oder (weniger überraschend) in Afrika am Kilimanjaro oder kürzlich auch in Thailand – werde ich von Bauchkrämpfen und Durchfall aus der Bahn geworfen. Nicht selten gehört auch Erbrechen zum Repertoire. Richtige Erschöpfungszustände sind danach keine Seltenheit. Nach ein paar Tagen und meinen Medikamenten (u.a. Imodium) bin ich jeweils wieder einigermaßen auf dem Damm, aber das Motto «Keine Reise ohne (Dünn-) Pfiiff...» macht mir langsam zu schaffen und verdirbt mir bereits die Vorfreude.

Ich halte mich an die gängigen Regeln (nur gekochte Sachen Essen, keinen Salat, Früchte vor dem Verzehr schälen) – aber bei meiner Konstitution reicht das offensichtlich nicht, sogar Restaurant-Besuche habe ich schon mit Durchfall «gebüsst», aber ganz verzichten macht mir auch keinen Spass! Meine Frage, auf was kann ich noch achten, wie kann ich die Genesung beschleunigen und kann es sich lohnen, schon im Vorherein ein Antibiotikum, quasi prophylaktisch (z.B. vor einem ev. heiklen Restaurantbesuch mit Fleischmenu) einzunehmen (z.B. Ciprofloxacin). Vielen Dank für ihre Tipps. M. Stirnemann, Gossau

Antwort der SGGM:

Liebe Frau Stirnemann

Ihr Magen-Darmtrakt scheint Ihnen wirklich jede Auslandsreise vermiesen zu wollen. Dies ist ein häufiges Problem in unseren Sprechstunden.

Wie sie bereits selber gesagt haben, ist die wichtigste Massnahme: Cook it, peel it or leave it! Dabei dürfen Getränke aber nicht vergessen werden. Leider ist aber nicht sicher nachgewiesen, ob diese Massnahmen wirklich den erhofften Effekt bringen auf Reisen; insbesondere das Schälen von Früchten ist technisch nicht immer so einfach (ausser bei einer Banane). Leider steigt die Gefahr an Reisedurchfall zu erkranken, je geringer das Bruttosozialprodukt eines Landes ist; somit sind die von Ihnen erwähnten Reisedestinationen besonders gefährdet. Primär sollte man sich auch bewusst werden, ob die Symptome wirklich für einen Reisedurchfall sprechen. Heute wird ein Reisedurchfall definiert durch drei oder mehr ungeformte Stuhlgänge in 24 Stunden und zusätzlich mindestens ein weiteres Symptom wie z.B. Bauchkrämpfe, Übelkeit oder Fieber. Grundsätzlich muss die persönliche Hygiene absolut perfekt sein. Wir empfehlen die Händedesinfektion vor und nach jeder Mahlzeit bzw. konsequent vor und nach verlassen einer Toilette. Keine Handtücher benutzen an viel frequentierten Orten (auch der Eingang eines Essenzelt auf einem Trekking gehört dazu).

«Heimatkost» kann helfen, ist aber aufwändig.

Nützlich ist es, wenn sie möglichst viele, gut haltbare Nahrungsmittel, die sie in der Schweiz problemlos vertragen, mitnehmen auf ihre Abenteuerreise. So können sie sich abwechs-

lungsweise mit für ihren Darm bekannten Nahrungsmitteln ernähren, und die Belastung durch fremde Nahrung und somit fremde Erreger für ihren Darm reduzieren. So kann sich ihr Darm schrittweise langsam an die neue Umgebung gewöhnen. Eine prophylaktische Einnahme von Medikamenten kann leider nicht empfohlen werden. Insbesondere der Nutzen von Probiotika und ähnlichen Medikamenten konnte in keiner Studie nachgewiesen werden, und wird daher heute nicht mehr empfohlen. Über eine prophylaktische Antibiotikaeinnahme sollte mit einem erfahrenen Reisemediziner diskutiert werden, da es nur sehr selten angewendet wird, insbesondere weil Resistenzentwicklungen bekannt sind.

Selbsttherapie mit Antibiotikum unter Umständen sinnvoll

Die Behandlung eines Reisedurchfalls ist einfach, weil es sich um eine meist selbstlimitierende Krankheit handelt. Sie selber haben die Therapie schon beschrieben; es genügt die Standardtherapie mit ausreichendem Flüssigkeitsersatz und salzhaltiger Diät, und auch die Gabe von Loperamid (z.B. Loperamid Streuli®, Impodium®) ist möglich. Eine Selbsttherapie mit einem Antibiotikum durch Reisende auf einem Trekking kann hingegen empfohlen werden, da es sich gemäss neuen Richtlinien um einen mittelschweren bis schweren Reisedurchfall handelt. In Asien muss wegen bekannten Resistenzen gegenüber Chinolonen neu Azithromycin in einer Einmaldosis (1 g) verabreicht werden. Wichtig ist, dass Loperamid im Rahmen einer Antibiotikatherapie abgesetzt werden sollte.

In Ihrem Fall könnte Sie also versuchen, bei Anzeichen eines Reisedurchfalls auf Loperamid zu verzichten und stattdessen ein Antibiotikum einzunehmen.

Ein Besuch bei einem erfahrenen Reisemediziner oder Gastroenterologen kann Ihnen grundsätzlich empfohlen werden, da gerade nach vielen durchgemachten Durchfällen ein Reizdarm entstehen kann.

Wir wünschen Ihnen nun recht viele, durchfall- und schmerzfreie und abwechslungsreiche Reisen.

Für Trekker und Bergsteiger:

Aktuelle Fakten zum Reisedurchfall

- Die Einteilung betreffend Schweregrad wird neu definiert durch die Beeinträchtigung der Reise und nicht durch die Anzahl abgesetzter Stühle
- Eine negative «food discipline» steigert die Inzidenz an Reisedurchfall zu erkranken (Alkoholexzesse, Bier, Eiswürfel, Strassenverkäufer, etc.).
- Prophylaktisch kann eine routinemässige Einnahme von Antibiotikum nicht empfohlen werden.
- Bei moderatem kann, bei schweren Reisedurchfall wird die Einnahme eines Antibiotikum empfohlen.
- Die Einnahme eines Antibiotikums muss gut abgewogen werden, da insbesondere die Inzidenz multiresistenter Keime (z.B. ESBL-PE) steigt.
- Wegen einer verbreiteten Resistenz gegenüber Chinolonen sind diese Medikamente in Asien nicht mehr einzusetzen bei einem Reisedurchfall
- Bei einem Reisedurchfall während eines Trekkings in Asien ist eine Einmaltherapie mit Azithromycin 1 g per os (oder besser verträglich 2 x 500 mg an einem Tag) mittlerweile die Therapie der Wahl.
- Es gibt nicht genügend Evidenz, Probiotika, Kohle oder ähnliche Medikamente in der Prophylaxe oder Therapie des Reisedurchfalls einzusetzen.

Dr.med. Urs Hefti

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

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

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

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

Der Weg: Zum Abschalten, lang – einzigartig abwechslungsreich

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



NEUE WELTEN
ENTDECKEN.

EXPEDITIONEN MIT KOBLER & PARTNER.

Mount Everest • K2 • Aconcagua • Mount Vinson • Broad Peak • Elbrus • Cho Oyu
Shisha Pangma • San Valentin • Sajama • Huayna Potosí • Pik Lenin • Kun & Stok Kangri
Khan Tengri • Manaslu • Carstensz Pyramide • Putha Hiunchuli • Ojos de Salado
Muztagh Ata • Ama Dablam • Himlung Himal • Nordpol • Südpol • Denali • Ruwenzori
Satopanth • Alpamayo & Huascarán • Gasherbrum II • Dhaulagiri • Kangchendzönga
Spantik

K&P
KOBLER & PARTNER
DIE BERGFÜHRER

kobler-partner.ch



Höhenmedizinischer Kongress Champéry 2018

Samstagsprogramm (in Zusammenarbeit mit der SGGM)

Anmeldungen über www.grimm-vs.ch

Samstag 20. Januar 2018: **Hauptsaal:** Thema Höhenmedizin (Französisch - Deutsche Simultanübersetzung)

08.30h	Physiologie	Bedeutung der Chemorezeptoren in der Höhenadaptation	Prof. Jean-Paul Richalet, Frankreich
08.50h	Schlaf in der Höhe	Schlafen oder... nicht schlafen ?	Dr. Hugo Nespoulet, Chamonix
09.10h	Leistungssport	Leistung am Gipfel	Dr. Grégoire Millet, Lausanne
09.30h Pause			
10.00h	Pathophysiologie HACE	Wenn der Berg uns den Kopf verdreht!	Dr. Tobias Merz, Bern
10.15h	Pathophysiologie HAPE	Der Lungenkreislauf läuft auf Hochtouren	Prof. Claurio Sartori, Lausanne
10.30h	Die Physiologie übertreffen	Medikamente in der Höhe	Dr. Bengt Kayser, Genf
10.50h	Viel mehr als Physiologie !	Kampf dem Doping im Alpinismus	Dr. Martial Saugy, Lausanne
11.00h	Roundtable	Mit dem Doping flirten!	Moderation: Didier Bender
13.00h	Beratung Höhenmedizin	Abschätzung des individuellen Risikos für Akute Höhenkrankheit und HAPE	Prof. Peter Bärtsch, Heidelberg
13.30h	Forschung und Expedition	Wie kommt man zu Forschungsergebnissen?	Dr. Jacqueline Pichler, Urs Hefti, Bern
14.00h	30 Jahre Forschung	Mythos und Realität	Prof. Marco Maggiorini, Zürich
14.30h	Roundtable	Perspektiven in der Höhenmedizin	

Samstag 20. Januar 2018: **Seminarsaal:** Thema Lawinen und Hypothermie

08.30h	Lawinenrettung	Fallvorstellung	François Mathey, Sion
08.50h	Lawinenrettung	Werden die Guidelines befolgt?	Dr. Jessika Métrailler, Lausanne
09.10h	Lawinenrettung	Recco® – Nützlich ?	Dr. Alexandre Gnaegi, Lausanne

Workshops Crosets (jeweils 1h, je 13.00 – 14.00h / 14.30 – 15.30h)

Posten 1) Bergung von tief Verschütteten	C. Berclaz, Bergführer / Rettungsfachmann Air Glaciers
Posten 2) Intermittent CPR	Dr. S. Jeanneret, Sion
Posten 3) Mehrfachverschüttung: Strategien LVS	M. Genswein, Österreich

Workshops Champéry (jeweils 45', je 15.30 – 16.15h / 16.30 – 17.30h)

Posten 1) Schwangere und Kinder in der Höhe	Dr. N. Holthof, Dr. J. Richon
Posten 2) Schwere Höhenkrankheit, Behandlung mit der Druckkammer	
Posten 3) Belastungstest unter hypoxischen Bedingungen	A. Lovis, M. de Riedmatten
Posten 4) Lungenkrankheiten und Höhe: Beurteilung und Empfehlungen	Dr. I. Frésard

17.30 Uhr Generalversammlung der SGGM

20.00 Uhr: Gala-Abend

ab 22.00 Uhr: Musik live mit der Sängerin Linda Rao

Kontakt : champery2018@grimm-vs.ch





17 - 21 JANVIER 2018



CONGRES INTERNACIONAL MEDICINE MONTAGNE

INDOOR-OUTDOOR



CHAMPERY VALAIS SUISSE



WWW.GRIMM-VS.CH

ACTIVITES RECREATIVES

DIMANCHE 21

Ski de piste

Ski de randonnée avec guide (PAYANT: 100 CHF)

Via Ferrata avec guide (PAYANT: 50 CHF)

INFOS

	Période 08-10.2017	Période 11.2017 / 01.2018
Congrès complet y.c. gala	Médecin 750.-	850.-
	Non Médecin 650.-	800.-
	Etudiant 500.-	650.-
18-19-20. Janv.	Médecin 650.-	700.-
	Non Médecin 500.-	550.-
	Etudiant 375.-	400.-
19-20. Janv.	Médecin 450.-	475.-
	Non Médecin 350.-	375.-
	Etudiant 225.-	250.-
1 jour	Médecin 250.-	250.-
	Non Médecin 185.-	200.-
	Etudiant 130.-	150.-

Rabais de 10% sur toutes les inscriptions (sauf Gala) pour les membres GRIMM, SSM et ANMSM et pour les Québécois!

PLAN D'ACCES



WORKSHOPS

JEUDI 18 JANVIER DE 13H00 A 16H00

ATELIERS CHAMPERY

ACR traumatique

- Trucs et astuces de McGyver
- Pharmacie d'alpiniste, d'expé, de guide
- Coup de foudre et troubles du rythme
- Fractures, immobilisation et antalgie
- Bloc ilio-fascial

ATELIERS LES CROSETS

- Survie, bivouac improvisé
- Evacuation technique improvisée
- Sauvetage technique en crevasse
- FUN Entraînement trail / ski alpinisme (PAYANT 30.-)
- Entraînement par intervalles / Conseils Trail Running

VENDREDI 19 JANVIER DE 13H00 A 16H00

ATELIERS CHAMPERY

- Hypothermie
- Traumatisme de suspension
- Echographie en pré-hospitalier
- TCC en terrain difficile
- Coup de foudre et troubles du rythme
- PEC des gelures

ATELIERS LES CROSETS

- Triage Avalanche
- DVA et recherche, les bases
- Prise en charge d'une victime d'avalanche
- FUN Cascade de glace et dry tooling (PAYANT 30.-)

SAMEDI 20 JANVIER DE 13H00 A 16H30

ATELIERS CHAMPERY

- Femmes enceintes et enfants en altitude
- Patent pneumopathie, évaluation et conseils
- Test d'effort et test d'hypoxie en pratique
- Maladies d'altitude sévères et caisson hyperbare

ATELIERS LES CROSETS

- Ensevelissement: Dégagement efficace
- Intermittent CPR
- Stratégie de recherche DVA multi-victimes
- FUN Cascade de glace et dry tooling (PAYANT 30.-)





PROGRAMME

sous réserve de modifications

MERCREDI 17 JANVIER PSYCHOLOGIE DU RISQUE

SALLE POLYVALENTE

16h30 Adrénaline-addiction: La passion du risque
17h30 Pathologies psychiatriques et sports à risque
18h00 Table ronde
Pr Le Breton
Dr Nader Perroud

JEUDI 18 JANVIER SAUVETAGE

SALLE POLYVALENTE (pause 9h30 - 10h00)

08h30 AGR traumatique: Quand faire une thoracotomie? Dr Tobias Zingg
10h00 L'US en extra-hosp. un must? Dr Didier Moens
10h20 Les blessures causées par l'équipement technique
10h40 Patrouille des Glaciers: Le point sur la médicalisation
11h00 Présentation de cas: Coup de foudre! ANMSM
16h30 Sauvetaje-transfrontalier Patrouilleurs P&S
16h50 Sauvetaje au Népal: What's new? Dr M. Brodmann
17h10 Sauvetaje A confirmer
17h30 Missions en paroi: Air Glaciers Maison FXB
18h10 Table Ronde

ENDURANCE ET PHYSIOLOGIE

SALLE DE SEMINAIRE (pause 9h30 - 10h00)

08h30 Où en sommes-nous du côté de la science?
08h50 Ultra-endurance: Ultra-santé, ou bien...? Dr Boris Gojanovic
09h10 Présentation de cas: Pathologies liées à l'effort ANMSM
10h00 Le point de vue du cardiologue: Docteur, ma "pompe" va-t-elle tenir?
10h30 Rhabdomyolyse, quand les muscles lâchent! Pr François Carré
10h50 Médicalisation des compétitions: UTMB Dr M. de Riedmatten
11h15 Questions et fin de séance Dr Patrick Basset
16h30 Nutrition: Comment améliorer la performance? Valérie Ducommun
16h50 S'entraîner, oui, mais comment? Arnaud Rapillard
17h10 Comment durer et éviter les blessures en ultra-trail? Ryan Baumann
17h30 Table Ronde

VENDREDI 19 JANVIER HYPOTHERMIE & AVALANCHE

SALLE POLYVALENTE (pause 9h30 - 10h00)

08h30 Hypothermie stade IV: Prise en charge pré-hospitalière
09h00 Hypothermie stade IV: Quels patients réchauffer? Dr Marc Blancher
10h00 Hypothermie stade IV: Dr M. Pasquier
Expérience du CHU de Grenoble Pr Pierre Bouzat
10h30 Hypothermie stade V: Le point de vue du légiste B. Schrag
11h00 Table Ronde
16h30 Simulation de Monte-Carlo: Intérêts et limites de son application aux victimes d'avalanche
17h00 The chain of survival in hypothermic circulatory arrest. L'exemple polonais Manuel Genswein
Dr Tomasz Darochia

ALTITUDE

SALLE DE SEMINAIRE (pause 9h30 - 10h00)

08h30 Télémédecine: Retour d'expérience SOSMAM
08h50 Application de médecine en montagne et télémédecine E-Res@montGRIMM
09h10 Présentation ANMSM
10h00 Présentation SSM
11h00 Visite des posters

SAMEDI 20 JANVIER ALTITUDE

SALLE POLYVALENTE (pause 9h30 - 10h00)

08h30 Physiologie de l'altitude
Importance des chémorécepteurs dans l'adaptation à l'altitude
08h50 Physiologie du sommeil en altitude: Pr J.-P. Richalet
Dormir... ou ne pas dormir... ?? Dr H. Nespoulet
09h10 Physiologie de l'effort en altitude: Performance au sommet! Dr Grégoire Millet
10h00 Physiologie OSHA: Update 2018 Dr Tobias Merz
10h15 Physiologie OPHA: Update 2018 Pr Claudio Sartori
10h30 Dépasser la physiologie: Médication et altitude Dr Bengt Kayser
10h50 Bien au-delà de la physiologie: Lutte antidopage dans le milieu alpin Dr Martial Saugy
11h10 Table Ronde
13h00 Consultation d'altitude (all.) Pr Peter Bärtsch
13h30 Recherche et altitude (all.) U. Hefti / Dr J. Pischler
14h00 30 ans de recherche sur l'altitude Pr M. Maggiorini
14h30 Table Ronde

SAMEDI 20 JANVIER

SALLE DE SEMINAIRE (pause 9h30 - 10h00)

08h30 Avalanche: Retour d'expérience François Mathy
08h50 Avalanche: Dr J. Métrailler
Les recommandations sont-elles suivies? Dr A. Gnaeaggi
09h10 Recco: utile? SSM
10h00 Présentation Avalanche/Hypothermie ANMSM
10h20 Présentation Avalanche/Hypothermie
10h40 Visite des posters
16h00 Assemblée Générale SGG/SSMM

CONFERENCES

MERCREDI 17 JANVIER

20h30 Sport extrême
Invité surprise

JEUDI 18 JANVIER

20h30 CONFERENCES TOUT PUBLIC
Sauvetaje en Patagonie
Dr Codo Parque National Los Glaciers Argentine
Conférence Denis Burdet, Mammüt

VENDREDI 19 JANVIER

20h30 CONFERENCE TOUT PUBLIC
Salle polyvalente. Histoire de l'alpinisme et du sauvetaje
Drs J. Blanchard et P. Féraud

SOIREE DE GALA

SAMEDI 20 JANVIER

20h30 SOIREE DE GALA
Linda Rao du groupe Wave 10 Guitariste

★ ★ ★

WWW.GRIMM-YS.CH

HIMALAYA TOURS



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



Schweizer Alpenclub SAC will Energieversorgung auf Hütten revolutionieren

Energie am Berg als Wasserstoff speichern

Die Energie-Zukunft beginnt auch in der Schweiz: Auf der Cabane des Dix (2928m) im Kanton Wallis möchte die SAC-Sektion Monte Rosa im Sommer 2018 die erste Wasserstoff-Batterie auf einer Schweizer Hütte in Betrieb nehmen.

Die SAC-Sektion Monte-Rosa und die zentrale Hüttenkommission des Schweizer Alpenclubs SAC beweisen Pioniergeist: Bis im Sommer 2018 soll die Cabane des Dix umgebaut und mit einer Wasserstoffbatterie ausgerüstet werden. Die Pilotanlage wird von allen Beteiligten als «Schritt in die Zukunft» bezeichnet. Die umgebaute Cabane des Dix soll zum Leuchtturmprojekt für andere Hütten werden und so mithelfen, die Energieversorgung auf den Hütten noch nachhaltiger und umweltgerechter zu gestalten, sagt Ueli Delang von der SAC-Hüttenkommission. Delang hofft, dass solche Anlagen mittelfristig auch in anderen Hütten installiert werden können. Der Zentralverband unterstützt den Umbau mit bis zu einem Viertel der Gesamtkosten von rund 1,8 Mio. Franken.

Hüttenstrom: Im Winter produzieren im Sommer nützen

Wir wissen spätestens seit dem Chemieunterricht in der Schule, dass im reinen Element Wasserstoff grosses Potential steckt. Forscher hegen grosse Hoffnungen, in Zukunft überschüssigen Strom aus Photovoltaikanlagen oder anderen erneuerbaren Energiequellen in Wasserstoffbatterien speichern zu können. Genau dieses Ziel werde auch mit der Pilotanlage auf der Cabane des Dix angestrebt, erklärt der Energieexperte der zentralen Hüttenkommission, Jürg Nipkow. Er berät die SAC-Sektion Monte-Rosa bei diesem zukunftsgerichteten Projekt und ist als Energie-Profi Feuer und Flamme dafür: «Mit der neuen Anlage können wir ausserhalb der Hüttensaison gewonnenen Strom aus der Fotovoltaik-Anlage speichern und dann nutzen, wenn wir ihn tatsächlich brauchen». Mit einem ähnlichen



Pilotprojekt seien in den französischen Alpen erste und mitunter gute Erfahrungen gesammelt worden. «Der Traum ist realisierbar und die Hoffnungen sind berechtigt».

Bei der Verbrennung entsteht kein CO₂

Wasserstoff entsteht durch Elektrolyse, bei der Wasser in Sauerstoff und Wasserstoff gespalten wird. Der Wasserstoff kann als Gas oder Flüssigkeit sehr dicht und auf kleinem Raum in Druckflaschen beliebig lang gespeichert und bei Bedarf wieder in Strom umgewandelt werden. «Dank solchen Flaschendepots kann vermehrt auf herkömmliche, teure und schwere Bleibatterien oder Generatorenstrom verzichtet werden», erklärt Nipkow. Beim Verbrennen von Wasserstoff entsteht keinerlei Umweltbelastung: Das Nebenprodukt ist reines Wasser. Obwohl bei dieser Speicherung letztlich 50 Prozent der Energie verloren gehen, gilt die «Wasserstoffbatterie» bei der Speicherung von erneuerbarer Energie als grosser Hoffnungsträger. Der SAC-Zentralverband will bei seinen Hütten langfristig und so bald wie möglich von fossilen Energieträgern weggkommen.

Geringes Gefahrenpotential

Die Gefahren einer solchen Anlage werden gemäss dem Energie-Ex-

perten Jürg Nipkow allgemein überschätzt. Wasserstoff sei grundsätzlich weniger gefährlich als das in vielen Hütten genutzte Flüssiggas. Es sei leichter als Luft, fliesse also besser ab und verdünne sich auch schneller. Genau wie Gasflaschen müssten aber auch mit Wasserstoff gefüllte Druckflaschen aus Sicherheitsgründen ausserhalb der Hütte aufbewahrt werden.

Vor der Montage wird im Unterland getestet

Bevor die neuartige Stromversorgung im Hochgebirge montiert wird, muss sich die Pilotanlage im nächsten Sommer im Unterwallis unter Beobachtung zahlreicher Spezialisten bewähren. «Wir fliegen die Anlage erst auf die Hütte, wenn wir sicher sind, dass alles klappt und nicht nach kurzer Zeit für Reparaturen Spezialisten hochgefliegen werden müssen», erklärt Nipkow. Er ist stolz, dass es immer wieder SAC-Sektionen gibt, die bereit sind, für fortschrittliche Lösungen etwas mehr als für herkömmliche Anlagen zu bezahlen und so immer wieder auch für andere Sektionen den Weg frei machen. «Wenn sich die Anlage auf der Cabane des Dix ab Sommer 2018 bewährt und das System marktauglich wird, werden auch andere Sektionen und Hütten davon profitieren.» (yr.)



Das höchstgelegene Gebäude der Schweiz: Kleine Hütte grosse Wirkung

Das Solvay-Biwak: Seit 100 Jahren die Versicherung am Matterhorn

Es steht auf 4003 Metern Höhe und ist damit das höchstgelegene Gebäude der Schweiz. Es hat schon Hunderten von Bergsteigern das Leben gerettet und ist trotzdem keine richtige Hütte: Das Solvay-Biwak auf halbem Weg zum Matterhorn Gipfel. Der kleine Unterschlupf hat auch 100 Jahre nach seiner Eröffnung für Bergsteiger und Bergretter eine grosse Bedeutung.

«Das Solvay-Biwak hat alles was es für ein Biwak braucht, aber nichts, was an eine richtige SAC-Hütte erinnert», sagt der Bereichsleiter Hüttenbetrieb beim Schweizer Alpenclub SAC, Bruno Lüthi. Nichts zu Trinken, nichts zu Essen, kein Tisch und keine Stühle – ausser vier Liegeplätzen sei im Solvay-Biwak rein gar nichts eingerichtet, daran habe sich in den letzten hundert Jahren nichts geändert. «Nicht nötig», sagt Lüthi, die spartanische Unterkunft sei auch nicht für gemütliche Stunden am Berg, sondern einzig und allein für den absoluten Notfall gebaut worden. Einen beson-

«Es weiss kaum jemand, dass das Solvay-Biwak die einzige SAC-Unterkunft ist, die dem nationalen Zentralverband gehört.»

deren Stellenwert habe die kleine Holzhütte auf dem ausgesetzten Grat aber auch noch wegen einem anderen Grund: «Es weiss kaum jemand, dass das Solvay-Biwak die einzige SAC-Unterkunft ist, die dem nationalen Zentralverband gehört», lüftet Bruno Lüthi das Geheimnis. Alle übrigen Hütten gehören einer SAC-Sektion. Diese besonderen Eigentumsverhältnisse seien auch der Grund dafür, dass der SAC Schweiz für die dieses Jahr anfallenden Sanierungskosten aufkommt. Das Solvay-Biwak bekommt zum 100. Geburtstag ein neues Dach.



Solvay auch im Aargau ein Begriff

Dass die kleine Unterkunft am «Hore» den gleichen Namen trägt wie die in Bad Zurzach (Aargau) beheimatete Chemiefirma Solvay Schweiz AG ist kein Zufall. Für den Namen des Biwaks verantwortlich zeichnet der belgische Chemiker Ernest Solvay. Er hatte 1863 mit seinem Bruder den Solvay-Konzern gegründet und eroberte dank seiner Sodafabrik mit Natriumcarbonat den Weltmarkt. 1922 schliesslich übernahm Solvay auch die Schweizerische Sodafabrik in Zurzach, die acht Jahre vorher an der Aargauer Rheinseite gegründet worden war. Heute handelt Solvay-Chemie Schweiz im Aargau mit chemischen Erzeugnissen und betreibt am früheren Produktionsstandort erfolgreich den Solvay Industriepark als innovative Industriepattform.

Schon Ernst Solvay sass 1917 fest – im besetzten Belgien

Bereits 1915 wurde das Solvay-Biwak am Matterhorn fertig gebaut. Finan-

ziert hatte das Werk der Industrielle Ernest Solvay. Er war bekannt für sein vielfältiges Engagement als Mäzen und wurde – auch wegen seiner Liebe zu den Bergen – angefragt, ob er eine Schutzhütte am Matterhorn finanzieren könnte. Ernest Solvay, der vom Matterhorn besonders fasziniert war, hatte schliesslich ein offe-

«Ernest Solvay, der vom Matterhorn besonders fasziniert war, hatte ein offenes Ohr und ermöglichte mit 20 000 Franken den Bau des Biwaks.»

nes Ohr und ermöglichte mit 20 000 Franken den Bau des Biwaks. Wegen schlechtem Wetter konnte das «Hüttchen» aber erst zwei Jahre später – im August 1917 eingeweiht werden. Ernest Solvay durfte an den Eröffnungsfeierlichkeiten nicht teilnehmen. Es wurde ihm von der Besatzungsmacht verboten, aus dem besetzten Belgien ausreisen.



Im Notfall die Letzte Hoffnung – und Entlastung für die Retter

Das Solvay-Biwak hat auch 100 Jahre nach der Eröffnung nichts an Bedeutung verloren, das bestätigt auch der Zermatter Berufsretter Bruno Jelk. Wieviele Alpinistinnen und Alpinisten dem Biwak unterdessen ihr Leben verdanken, weiss auch der langjährige Zermatter Rettungschef Jelk nicht. Er aber weiss, dass es sehr viele sind. Insbesondere bei Gewitterstürmen gegen Abend, dann wenn man am Berg kaum mehr seine Hand vor den Augen sehe, vor allem dann kämen am Matterhorn regelmässig vor allem schlechtere Bergsteiger in Not. Dankbar für die rettende Unterkunft seien aber nicht nur diese, sondern genauso die Retter aus dem Tal. «Würden die Bergsteiger in solchen Situationen nicht im Solvay-Biwak Unterschlupf finden, hätten wir uns schon unzählige Male zu Fuss auf den Weg gemacht und uns so selber in Gefahr begeben», sagt Jelk. Dank des Biwaks könnten in Not Geratene per Funkt

instruiert und beim Warten angeleitet und beruhigt werden. Normalerweise könnten die in Not Geratene dann später, bei gutem Flugwetter

«Wir sind für jeden gefährlichen Einsatz dankbar, den wir nicht sofort machen und unter besseren Witterungsbedingungen etwas später ohne Gefahr für die Retter erfüllen können»

ohne Gefahr für die Retter per Heli ins Tal geflogen werden. und die Rettungen per Helikopter ohne Probleme zeitlich verschoben werden. «Wir sind für jeden gefährlichen Einsatz dankbar, den wir nicht sofort machen und unter besseren Witterungsbedingungen etwas später ohne Gefahr für die Retter erfüllen können», sagt Jelk. Daran werde sich auch in Zukunft nichts ändern.

SAC ist Ernest Solvay noch immer sehr dankbar. Dass das Solvay-Biwak für die Bergsteiger am Matterhorn eine grosse Bedeutung hat, weiss man auch beim SAC. Deshalb sei man dem grosszügigen Spender der «kleinen Hütte mit grosser Wirkung» seit 100 Jahren ungebrochen dankbar. «Ohne Solvay-Biwak hätten sich viele Alpinisten ihren Traum von einer Matterhornbesteigung nicht erfüllen können oder diesen nicht überlebt», sagt Lüthi. Deshalb plane der SAC im August in Zermatt auch eine kleine Feier zum runden Biwak-Geburtstag. Dabei

«Deshalb plane der SAC im August in Zermatt auch eine kleine Feier zum runden Biwak-Geburtstag.»

gehe es auch darum, dem Mäzen Ernest Solvay und seinen Nachkommen wieder einmal ein grosses Dankeschön auszusprechen. (yr.)

HIT
20%



Beste Outdoor-Bekleidung mit wasserdichtem Alibi.

Regenhose
PHEWA

119.20*
statt 149.-

-20%

Damen XS-XXL
Art.-Nr. 101791



Herren S-XXXL
Art.-Nr. 101790



Regenjacke
PHEWA

207.20*
statt 259.-

-20%

Damen XS-XXL
Art.-Nr. 101789



Herren S-XXXL
Art.-Nr. 101788



*Einführungspreise. Gültig bis 28.10.2017

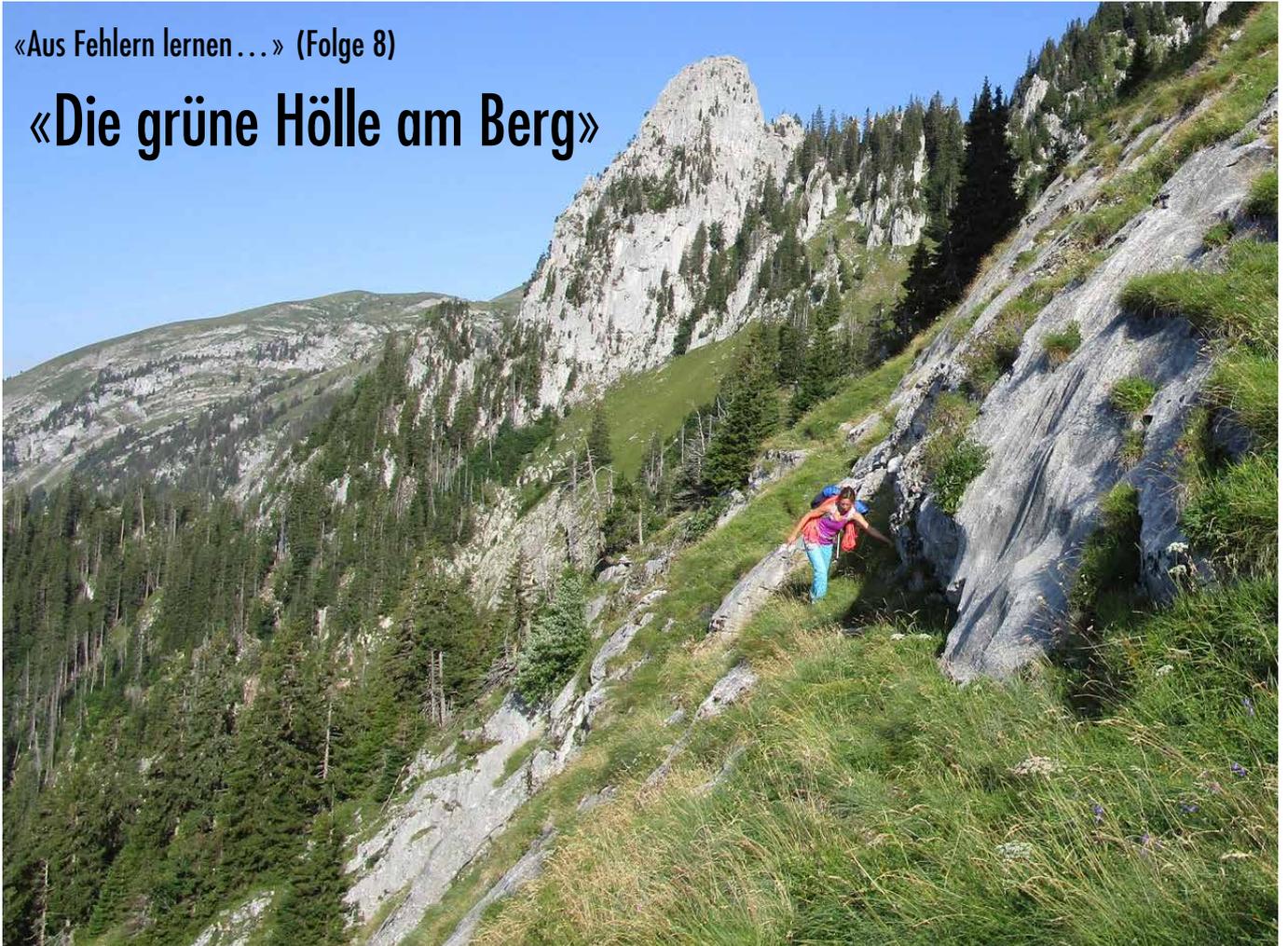
Bestes Outdoor-Equipment direkt vom Hersteller.

Baden · Basel · Bern · Biel · Buchs SG · Chur · Davos · Frauenfeld · Langnau i. E. · Littau (Outlet)
Luzern · Stans NW · Visp · Zollikofen (Outlet) · Zürich Oberdorf · Zürich Stauffacher (Outlet)
sherpaoutdoor.com Nicht alle beworbenen Artikel sind in den Outlets erhältlich.



«Aus Fehlern lernen...» (Folge 8)

«Die grüne Hölle am Berg»



Es gibt Menschen, wie z. B. meine Freundin Camilla, die lieben es, steile Wiesenhänge zu queren oder schmale, grasige Grate zu meistern – je ausgesetzter, desto besser. Leider gehöre ich nicht zu denen. Im Gegenteil: Steile Wiesen machen mir Angst!

Das Gras ist hoch, allenfalls sogar noch feucht, einen «Weg» hat es vielleicht nur andeutungsweise und man sieht nicht, wo man hintritt. Ein Misstritt oder gar Umfallen: Streng verboten, denn nicht selten geht es ein paar Meter weiter unten nur noch steil in die Tiefe. Da male ich mir regelmässig die schlimmsten Szenarien aus. Kürzlich in den Dolomiten beispielsweise: Gemäss Kletterführer hätte man für den Abstieg irgendwann eine steile Wiese am Rand heruntersteigen sollen. Mir graute davor, bevor wir überhaupt da waren! Glücklicherweise war dann aber mittlerweile eine Abseilstelle eingerichtet worden. Dass meine Sorgen

aber nicht unberechtigt sind, zeigt der nachfolgende Unfall.

**«Ein Misstritt
oder gar Umfallen:
Streng verboten,
denn nicht selten geht es
ein paar Meter weiter unten
nur noch
steil in die Tiefe.»**

Fallbeispiel:

Ein junger Mann war mit seiner Freundin, beides erfahrene Alpinwanderer und Kletterer, bereits früh morgens zu einer kurzen Mehrseillänge aufgebrochen, da ab dem frühen Nachmittag Gewitter angesagt waren. Im Zustieg musste kurz vor dem Einstieg auf rund 1800 m ein ca. 40 Grad steiles Schrofengelände passiert werden. Nur rund 100 Meter, die es aber in sich hatten... Das Gras war

nach Regenfällen am Vortag noch feucht. Ein Weg im hohen Gras war nur andeutungsweise zu sehen. Der Mann ging zuvorderst, die Freundin folgte unangeseilt in einem Abstand von wenigen Metern. Plötzlich kam der Mann zu Fall, rutschte wenige Meter übers nasse Gras und stürzte die danach folgende steile Felswand hinunter. Beide hatten die komplette technische Ausrüstung im Rucksack.

Wie hätte der Unfall vermieden werden können?

Muss man einen Grashang queren, so kann insbesondere hohes Gras Tritte verdecken. Hat es zusätzlich geregnet oder liegt noch Feuchtigkeit durch Morgentau, so kann nicht nur der Boden rutschig sein, sondern auch das Gras selbst zur Gleitfläche werden. Solche Grashänge werden in ihrer Gefährlichkeit häufig unterschätzt! Werden sie steiler als 40 Grad, wird es schwierig, Stürze abzufangen.



Gehtechnik: Begibt man sich in dieses Gelände, so ist neben Konzentration, einem guten Gleichgewichtssinn und genereller Trittsicherheit die richtige Gehtechnik wichtig. Die unter dem Gras verborgenen Tritte sollten während kleiner Schritte langsam und vorsichtig ertastet und gezielt belastet werden. Durch eine aufrechte Körperhaltung (Körperschwerpunkt über dem belasteten Bein) wird möglichst viel Druck auf die Sohle gebracht und so eine stabile, standfeste Position erreicht. Bringt man auch die Hände zum Einsatz, so muss der Körperschwerpunkt weiterhin über den Füßen bleiben – lehnt man sich in Richtung Hang, so wird ein Abrutschen gefördert. Bei weichem Untergrund wie Gras und Erde ist es zudem sinnvoll, anstatt der gesamten Schuhsohle die bergseitige Kante der Sohle zu belasten.

Schuhwerk: Für die nötige Standfestigkeit in einem solchen Gelände ist

auch das richtige Schuhwerk wichtig. Auch, wenn ein solcher Schuh für eine spätere Klettertour viel Platz im Rucksack benötigt, sollte er mindestens knöchelhoch sein und eine steife Sohle mit einer stabilen Sohlenkante und einem gut erhaltenen Profil aufweisen.

«Ist das Gelände anspruchsvoll,
so sollte ausreichend
Zeit zur Verfügung stehen,
um nicht gehetzt zu sein und somit
unvorsichtig zu werden.»

Technische Hilfsmittel: Der Einsatz von Stöcken kann hilfreich sein, da sie in bestimmten Situationen Balance bieten. Hierbei sollte jedoch berücksichtigt werden, dass sich das Gefühl für das Gelände durch den ständigen Einsatz von Stöcken verschlechtert, da der Gleichgewichtssinn so nicht

mehr in gleicher Weise in Anspruch genommen wird.

Zwar sind diese Möglichkeiten wohl eher selten anzutreffen, aber situativ kann es sogar nützlich sein, Steigeisen anzulegen und den Pickel in der Hand zu haben, um einen allfälligen Abrutscher auf einer steilen Wiese stoppen zu können. Ein Gehen am kurzen Seil oder eine Seilsicherung bei vorhandenem Standplatz kann ausserdem in Betracht gezogen werden.

Und sonst...: Ist das Gelände anspruchsvoll, so sollte ausreichend Zeit zur Verfügung stehen, um nicht gehetzt zu sein und somit unvorsichtig zu werden. Fühlt man sich nicht fit – egal ob körperlich oder mental –, sollte man sich dies ehrlich eingestehen, es dem Tourenpartner kommunizieren und die Tour allenfalls abbrechen.

(Text und Fotos: Corinna Schön)





Wieviel Flüssigkeit benötigt der Körper am Berg wirklich?

Sehr geehrte Damen und Herren

Wieviel gilt es am Berg zu trinken und gibt es da verlässliche Grundregeln. Auf vielen meiner Bergtouren wird das Trinken zum Thema. Wann, wieviel und was? Das sind die häufigsten Fragen, genauso wie die Frage, ob Alkohol (am Abend in der Hütte) die Leistungsfähigkeit am Morgen beeinträchtigt. Während die einen darauf schwören, während Stunden beim Aufstieg nicht zu trinken (und deutlich weniger zu schwitzen) können die Anderen mit einer Flasche im Rucksack und einem (Dauer-Trinkhalm) permanent «süggele» und nie genug bekommen. Was macht Sinn? Und wann sind zwingend Elektrolyt-Getränke und salzhaltige Tranksame angezeigt? Stimmt es, dass auch bei diesem Thema manchmal weniger mehr ist?

P. Nüssli

Antwort der SGGM:

Sehr geehrter Herr Nüssli

Vielen Dank für ihre spannende Frage. Die Flüssigkeitszufuhr unterwegs in den Bergen ist immer ein Thema. Meistens wird unterwegs zu wenig getrunken, zu spät begonnen mit dem Trinken oder das Getränk enthält keine Kohlenhydrate.

Wenn sie also länger in den Bergen unterwegs sind, ist es wichtig, einerseits mengenmässig genügend zu trinken und andererseits ein geeignetes Getränk zu wählen.

Auch die Wahl des Getränks macht einen Unterschied

Die empfohlene Trinkmenge ist ungefähr 4–8 dl/h. Je höher man unterwegs ist, desto höher ist der Flüssigkeitsverlust und entsprechend grösser wird der Bedarf. Wir verlieren Wasser über den Schweiß, Urin und die Atmung, im Alltag sind dies ungefähr 1.5 l pro 24h, unter Belastung verlieren wir bis 3l zusätzlich. Der Flüssigkeitsverlust in der Kälte ist geringer als in der Wärme. Hier kommt schon das erste Problem. Je länger man unterwegs ist, je mehr müsste man trinken und je schwerer wird der Rucksack. Ebenso gibt es in grösseren Höhen möglicherweise kein Wasser, sondern nur noch Schnee, der geschmolzen werden muss, was sehr aufwändig ist. Um den individuellen Flüssigkeitsbedarf genauer zu berechnen gibt es den Trinkmengenrechner unter www.ssns.ch.

Ein Hinweis, ob man genug getrunken hat, ist wenn der Urin schön klar ist und nicht dunkelbraun konzentriert.

Bei kurzen Touren oder wenn man sehr gemütlich unterwegs ist, reicht Wasser problemlos (bei zu viel reinem Wasser besteht die Gefahr einer Hyponatriämie (zu niedrige Natriumkonzentration im Blutserum)).

Wenn man aber mehrere Stunden unterwegs ist oder eine schnelle Leistung bringen möchte, sind Kohlenhydrate eindeutig leistungssteigernd.

Billiger und besser: Selber machen leicht gemacht

Das ideale Getränk sollte eher hypoton sein und pro 1 l Wasser 60 bis 80 g Kohlenhydrate und 1g Salz enthalten, möglicherweise noch ein wenig Koffein zusätzlich.



Ein solches Getränk kann in jedem Laden gekauft werden (meist isoton und vom Geschmack her eher sauer), ist aber problemlos selber herstellbar und schmeckt dann meist wesentlich besser. Als Basis für den Liter Wasser kann auch Tee gewählt werden. Den Zuckeranteil kann man frei wählen, damit das Getränk aber nicht zu süß wird bei gewünschten 60 bis 80 g Kohlenhydraten, kann man eine Mischung aus Zucker und Maltodextrin wählen (zB 30 g Zucker oder Sirup gemischt mit 50 bis 70 g Maltodextrin). Maltodextrin hat den Vorteil, dass es weniger süß schmeckt und eine geringere Osmolalität aufweist bei gleicher Kohlenhydratmenge.

Ein Gramm Salz ist schwierig abzumessen. Idealerweise gibt man eine Prise Salz hinzu, das Getränk sollte nicht salzig schmecken. Koffein ist in div. Sportgetränken fix enthalten und kann problemlos selber hinzugefügt werden. Koffein ist nebst im Kaffee, auch im Schwarztee, in Coca Cola oder im Red Bull vorhanden.

Wenn du mehrere Tage in den Bergen unterwegs bist, lohnt es sich, das Getränk mit einer Mineralstoffmischung (Mg, Cl, K, Na) zu ergänzen.

Ein Glas Wein/Bier abends in der Hütte verringert deine Leistung am folgenden Tag kaum. Wenn du dich aber in der Menge vertan hast, wirst du dies am folgenden Tag büssen.

Zusammenfassend gilt:

Beim Alkohol in der Hütte abends gilt tatsächlich weniger ist mehr, bei der Flüssigkeitszufuhr tagsüber (damit meine ich die alkoholfreie) lohnt es sich, nicht zu sparen und die Flüssigkeit auch mit Kohlenhydraten und Salz zu bereichern.

Edith Oechslin, Hausärztin, Kursleiterin SGGM

Christian Schlegel, Chefarzt Swiss Olympical Medical Center, Bad Ragaz
Korrespondenz: edith.oechslin@bluewin.ch



Buchtipps I: Zuhause im Gebirge

SAC-Hüttenarchitektur: Mehr als Bauen im Gebirge

Hütten im Hochgebirge dienen in der Regel dazu, Berggängern Schutz vor Wind und Wetter zu bieten. Doch was einst eine karge Berghütte war, kann heute ein futuristisches Architekturereignis sein. Spannend, wie der Architekt Martin Zettel in seinem neuen und schön gestalteten Buch «SAC-Hütten-Architektur» auf die (Architektur-)Geschichte von 24 Hütten des Schweizer Alpenclubs SAC eingeht. Er präsentiert die Umsetzung der ursprünglichen Bauideen und gibt Einblick in die Weiterentwicklung der ausgewählten Berghütten bis in die jüngste Zukunft. Baupläne ermögli-

chen eine seltene Übersicht über die besonderen Gebirgsunterkünfte und einen Überblick, den man bei einem Besuch nicht selten kaum gewinnen kann. 350 spannende Seiten die Lust auf eigene Entdeckungsreisen machen und den Gwunder für «architektonische Grosstaten und clevere Problemlösungen» wecken. Zettel stellt in seinem gelungenen Buch nicht nur die Hütten, sondern auch den Zustieg (und die Anschlussmöglichkeiten) vor. Ein Buch zum Verweilen, wenn das Wetter die Hüttenziele fern erscheinen lässt. (weberverlag.ch; Fr. 49.00 / ISBN 978-3-03818-088-3) (yr.)

Bergführerausbildung:

Mehr Zeit einplanen

Wer Bergführer werden will, muss künftig mehr Zeit einplanen: Neuerdings muss man sich bereits ein Jahr vor Beginn der Ausbildung dem Eintrittstest stellen. Grund dafür ist die Klimaveränderung: Der Skitests kann nicht mehr wie bisher im Oktober durchgeführt werden, da zu dieser Jahreszeit meist noch nicht genug Schnee liegt. Er muss deshalb eine Saison früher durchgeführt werden.

Anmeldeschluss für die Ausbildung 2019 ist der 30.11.2017.
Infos: www.4000plus.ch

Höhenluft erhöht Anzahl Blutgefässe bei Neugeborenen

Bereits Neugeborene sind an die Höhenluft angepasst, wenn Schwangere längere Zeit in grosser Höhe verbringen. Zu diesem Schluss kommt eine Medizinstudentin der Universität Zürich nach einer Studie in den Anden von Peru.

Schon Neugeborene sind an den geringen Sauerstoffgehalt auf grosser Höhe angepasst. Ihr Gewebe enthält mehr Blutgefässe, wie die Medizinstudentin Norina Gassmann im Zuge ihrer Masterarbeit an der Universität Zürich herausgefunden hat. Babys und Erwachsene, die in grosser Höhe über dem Meer leben, haben mehr rote Blutkörperchen im Blut - soviel war bekannt. Für ihre Masterarbeit untersuchte Gassmann, ob Föten und Neugeborene noch auf andere Weise an den reduzierten Sauerstoffgehalt auf 3800 Metern über Meer angepasst sind, wie die Uni Zürich am Montag mitteilte.

Feine Blutgefässe am Oberarm

Ihre Studie führte sie auf der Neugeborenenstation eines peruanischen Spitals am Titicacasee durch. Sie mass bei 53 Neugeborenen die Sauerstoffsättigung in Blut und Gewebe und filmte mit einer Spezialkamera die Blutzirkulation in der Unterhaut des Oberarms. Auf diese Weise konnte sie auch die Anzahl der feinsten Kapillargefässe bestimmen. Anschliessend verglich sie ihre Daten mit solchen von Babys, die auf Meereshöhe geboren wurden.

Der Vergleich zeigte: Die in grosser Höhe geborenen Babys hatten eine 14 Prozent höhere Dichte an Blutgefässen in der Unterhaut des Oberarms. «Weil der Sauerstoffgehalt im Blut geringer ist, brauchen die Babys offensichtlich mehr Blutgefässe, um das Gewebe mit gleichviel Sauerstoff zu versorgen», liess sich Gassmann in der Mitteilung zitieren.

Buchtipps II / Haftungsfragen am Berg

Am Berg mit einem Bein im Gefängnis?

Die Berge sind ein grosser Spielplatz und stehen grundsätzlich allen offen. Für die «Vollkaskomentalität» hat es in der Bergwelt hingegen keinen Platz. Ein Risikofreies Bergerlebnis gibt es nicht - genauso wenig, wie es kein risikofreies Autofahren gibt. Die Eigenverantwortung der Alpinistinnen und Alpinisten ist und bleibt ein wichtiger Eckpfeiler des Alpinismus. So wird auch von einem «Recht auf Risiko» gesprochen. Oberhalb der Waldgrenze befindet sich aber kein rechtsfreier Raum und mit der zunehmenden Zahl von Alpinistinnen und Alpinisten steigt auch die Relevanz der (haftpflichtrechtlichen) Risikozuweisung beim Eintreten eines Unfalls.

«Haftungsfragen am Berg» vermittelt einen Überblick über Haftungsfragen im Alpensport, wobei auch strafrechtliche und versicherungsrechtliche Fragenstellungen aufgegriffen werden. Das sauber gegliederte Buch liefert einen einfach verständlichen und praxisnahen Zugang zu Rechtsfragen rund um den Alpensport. Im Fokus stehen Bergsteigerinnen und Bergsteiger, Bergführerinnen und Bergführer, Bergschulen, Kurs- und Tourenleiterinnen und -Leiter. Konkrete Unfallbeispiele aus dem In- und Ausland stellen den Praxisbezug her und erleichtern Nichtjuristinnen und Nichtjuristen den Einstieg in das Thema.

Rahel Müller: «Haftungsfragen am Berg» Dike Verlag AG (ISBN 978-3-03751-822-9) (yr.)

Anpassung an die Höhe

Dieser Unterschied sei zudem nicht genetisch bedingt, sondern eine Anpassung an die Höhe, so das Ergebnis der Studie. Auch Babys von Familien, die nicht schon seit Generationen auf 3800 Metern Höhe lebten, zeigten nämlich die höhere Dichte an Blutgefässen. «Wenn die peruanischen Mütter die Zeit der Schwangerschaft auf Meereshöhe verbracht hätten, wäre die Dichte an Kapillargefässen bei ihren Babys kaum erhöht», sagte Gassmann.

Ihre Ergebnisse konnten Gassmann und ihre Forscherkollegen kürzlich im Fachblatt «American Journal of Applied Physiology» veröffentlichen. Liesse sich in Zukunft herausfinden, welche physiologischen Faktoren die höhere Blutgefässdichte auslösen, könnte dies auch für Babys mit Lungenkrankheiten von Bedeutung sein, heisst es in der Mitteilung. Diese leiden aufgrund ihrer Krankheit an ungenügender Sauerstoffversorgung. (Quelle: SDA)



Ein grosses Ziel ist erreicht: SGGM-Vorstand, Kursleiter und Bergführer sind neu ausgerüstet

Die Partnerschaft mit Lowa und Schöffel trägt Früchte



Dezent in blau: SGGM-Präsidentin Corinna Schön als Model



Hochwertiges Material verdient eine sorgfältige Verarbeitung: Schöffelprodukte vereinen beides.

LOWA
simply more...

Schöffel
Ich bin aus.

Wir tragen Schöffel – wir stehen auf Lowa. Das können die Vorstandsmitglieder der SGGM, ihre Kursleiter und Bergführer seit diesem Sommer sagen. Die neue Ausrüstungspartnerschaft mit Schöffel Schweiz AG und Lowa Schweiz AG ist umgesetzt. Vorstand und Kurskader sind damit Botschafter hochwertiger Outdoorbekleidung und repräsentieren hochwertige und nachhaltige Schuhmacherkunst, die bei Rohstoffen und Produktion auf Fairness setzt.

Was lange währt, wird endlich gut, könnte man sagen. Die neue Ausrüstung der SGGM-Repräsentanten konnte diesen Sommer abgeschlossen werden. Das einheitliche Outfit ermöglicht eine schnelle Identifikation der SGGM-Vertreter, sei es im Ausbildungsalltag, an Symposien oder Vortragsveranstaltungen.

Trekking-Schuhe, Bergschuhe der neuesten Generation sowie T-Shirt, Fleece und Tourenjacken sind mit den Logos der drei Partner versehen. Diese Partnerschaft darf man zur Kenntnis nehmen.

«Es dreht sich alles um den Schutz der Menschen», hat Schöffel-CEO Peter Jud seinen Entscheid mit der SGGM eine Partnerschaft einzugehen im «Forum Alpinum» anfangs Jahr begründet. Und für den CEO der Lowa Schweiz AG ist es «die Bestätigung einer langen Freundschaft». Gemeinsam wolle man alles daran setzen, dass die Menschen in der Natur und am Berg ihre Möglichkeiten nutzen und geniessen können, erklärte Urfer am Verhandlungstisch. In den nächsten Wochen wird die neue Partnerschaft auch an die Medien weitergeleitet und publik gemacht. Wer sich für die – und weitere – Produkte unserer Partner interessiert, findet die Links direkt auf unserer homepage (www.sggm-ssmm.ch)

(www.lowa.ch / www.schoeffel.com)



Corinna Schön und Tommy Dätwyler auf dem «Laufsteg» vor der Vermigelhütte oberhalb Andermatt



Corinna Schön und Tommy Dätwyler haben als Fotomodell ungewohntes Neuland betreten.



Zwei der vier unterschiedlichen «SGGM-Modelle» sind dem Karton entsprungen und machen bereits gute Figur.

XII. ISMM World Congress

November 21st – 24th, 2018
Kathmandu, Nepal

Day 1: High Altitude research

Day 2: Travel Medicine the Himalayas

Day 3: Mountain Rescue at High Altitude

contact: office@ismm.org

SAVE
THE DATE



eurac
research



Datum	Anlass	Kosten/Diverses	Infos/Anmeldung
13./14. Januar 2018	Lawnenkurs Engstligenalp	Fr. 390.– inkl. Übernachtung / Stud. Fr. 290.–	www.sggm-ssmm.ch
17.–21. Januar 2018	Congres International Medecine Montagne, Champéry 20.1.2018: Generalversammlung SGGM!		www.grimm-vs.ch
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
3.–7. September 2018	Höhenmedizinkurs Diavolezza	Fr. 1500.– inkl. HP / Stud. 1100.– (max. 3)	Infos: Urs Hefti 079 692 82 15
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
27. Januar 2018	Eintrittstest Bergführerausbildung 2019 Anmeldeschluss: 30. November 2017.		Infos unter: www.4000plus.ch

Gesucht Co-Kursleitung Sommer-Basiskurs Deutsch

Aufgaben:

- Co-Kursleitung 1 Woche pro Jahr inkl. Vorbereitungsstage
- Regelmässige Teilnahme an Vorstandssitzungen (4x pro Jahr) und Generalversammlung der SGGM (1x pro Jahr)

Bewerbungsunterlagen an und weitere Informationen unter:
sommer-basiskurs-deutsch@sggm-ssmm.ch,
bis spätestens 01.01.2018

Anforderungsprofil:

- Abgeschlossenes Medizinstudium
- Mind. 2 Jahre klinische Tätigkeit (vorteilhaft Anästhesie, Intensivmedizin, klinische/präklinische Notfallmedizin)
- Diploma in Mountain Medicine (vorteilhaft Schweizer Basisausbildung)
- Vorteilhaft höhenmedizinische Erfahrung
- Vorteilhaft Erfahrung in Ausbildung/Lehre
- Fundierte alpine technische Fähigkeiten
- Gute Deutschkenntnisse in schriftlicher und mündlicher Form

Ausbildungslehrgänge befreundeter Organisationen

Höhenmedizinische Intensivkurse mit Prof. Dr. med. Peter Bärtsch: Programm und Infos unter www.hoehenmedizin.eu

Diverse Kurse der Deutschen Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin e.V. (Expeditionsmedizin, Höhenmedizinische Intensivkurse, Lawinenmedizin, internistische Alpinmedizin, Hochtourenlehrgang Bergrettung/Alpine Hubschrauberrettung)

Infos unter: www.bexmed.de/index.php/Kurse.html (info@bexmed.de)

Interessiert an Höhenmedizin?

Werde Mitglied bei der SGGM – auch als Nichtmediziner!

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

Ja, ich möchte Mitglied der SGGM werden (Jahresbeitrag Fr. 80.–)

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

Name:	Vorname:
Geburtsdatum:	Muttersprache:
Beruf:	
Adresse:	Wohnort:
Tel. Privat:	Tel. Geschäft:
Mobile:	E-mail:

Datum / Unterschrift: _____



LOWA

simply more...



HIGH PERFORMANCE PUR.
DIE NEUE GENERATION.



ALPINE PRO GTX® | Alpine www.lowa.ch

