

# FORUM ALPINUM



**SGGM | SSMM**

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

01-2026

## Generalversammlung 2025:

Seite 5/9

- Ein Co.-Präsidium für die SGGM

## Sommerskurs F 2025:

Seite 10

- Theorie erfolgreich in die Praxis umsetzen

## Aus Fehlern lernen (Folge 20):

Seite 11

- KI bei der Tourenplanung richtig einsetzen

## Der Sommerkurs aus psychiatrischer Sicht:

Seite 15

- Ein erfolgreiches aktivitätsorientiertes Betreuungskonzept für eine Woche

## IKAR-Kongress in Jackson Hole/USA:

Seite 19

- Wenn Wolf und Bär einander gute Nacht sagen

## Einladung nach England:

Seite 22

- Weltkongress ISMM/UIAA/ ICAR in Hathersage GB



## Inhalt

- 03 **Anne-Aylin Sigg** | Editorial
- 05 **Tommy Dätwyler** | SGGM-GV 2025
- 09 **Tommy Dätwyler** | Assemblée Générale 2025
- 10 **Francois Panosetti, Nolan Grin** | Sommerkurs F 2025
- 11 **Corinna Schön** | Aus Fehlern lernen (Folge 20)  
KI bei der Tourenvorbereitung
- 15 **Lukas Krone** | SGGM-Sommerkurs aus psychiatrischer Sicht
- 19 **Corinna Schön** | IKAR-Kongress 2025 in den USA
- 22 **Vorstand SGGM** | Einladung zum Weltkongress ISMM/UIAA/ICAR



**T+**  
**TISSOT**  
SWISS WATCHES SINCE 1853



**Titelbild:** Bessere Überlebenschancen dank neuen Such- und Rettungstechniken bei Lawinenunfällen (Bild: SGGM)

Lawinopfer haben heute deutlich bessere Überlebenschancen als noch vor 30 Jahren. So beträgt die durchschnittliche Rettungszeit heute gemäss einer Studie des Eurac Research-Instituts in Bozen 25 Minuten. Vor 30 Jahren betrug sie noch drei Viertel Stunden. Das dank verbesserten Such- und Rettungstechniken. Während in den 1980er-Jahren noch 43,5 Prozent der Lawinopfer überlebten, sind es heute gemäss Studie 53,4 Prozent. Grosse Hoffnungen setzt man aktuell auch in ein neues Tool des Schweizerischen Lawinenforschungsinstituts (SLF): Über die SLF-App «White Risk» können Wintersportler aktuelle Lawinenabgänge melden. Wer eine Lawine sieht, kann ausgehend vom Standort den Abriss auf einer Karte markieren und Details wie die Grösse und die Art eingeben. Diese Daten werden in die Lawinenwarnung integriert. (yr.)

**Nicht ein Unikat  
sondern  
dein Unikat**



SWISS HANDMADE

[www.karlenswiss.ch](http://www.karlenswiss.ch)



## Impressum Forum Alpinum

### Herausgeber / Éditeur

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

### Co-Präsidium / Présidence

Anne-Aylin Sigg, Michael Bigger  
Email: [praesident@sggm-ssmm.ch](mailto:praesident@sggm-ssmm.ch)

### Kassierin / Caissier

Laura Mayer  
Email: [kassier@sggm-ssmm.ch](mailto:kassier@sggm-ssmm.ch)

### Beitritts-Anmeldung / Inscription d'entrée

Sekretariat SGGM  
Stefanie Rudin, Herragass 2, 7203 Trimmis  
Email: [sekretariat@sggm-ssmm.ch](mailto:sekretariat@sggm-ssmm.ch)

### Redaktion / Rédaction

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

### Layout / Mise en page

Druckform – die Ökodruckerei  
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

### Erscheinen

4 x jährlich / par an

### Redaktionsschluss Ausgabe 02–2026

1. März 2026

### Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei  
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

### Jahrgang

32, Nr. 1, Februar 2026



### SGGM | SSMM

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



## Liebe SGGM-Mitglieder

Liebe Leserinnen und Leser

Wir blicken glücklich und auch ein bisschen stolz auf unser erstes Co-Präsidiiums Jahr zurück. Der Start war turbulent, vieles haben wir zum ersten Mal gemacht und dabei viel gelernt. Die regen Diskussionen im Vorstand sowie die Leidenschaft und Motivation unserer Vorstandsmitglieder für bestehende und neue Projekte hat uns sehr gefreut. Ohne dieses Engagement wäre die Arbeit der SGGM undenkbar!

Unser persönliches Jahreshighlight war die Tagung «Update Höhenmedizin» in der tollen Location Frachtraum in Thun. Eure Teilnahme, die spannenden Vorträge und schliesslich die frische Pasta machten den Tag perfekt.

Wir freuen uns nun auf das kommende Jahr mit verschiedenen Highlights. Unsere Kurse sind bereits sehr gut gebucht oder gar ausgebucht. Als grosses gemeinsames Event reisen wir im Mai gemeinsam an den internationalen Gebirgsmedizinikkongress nach Hathersage im Peak District in England. Hier erwarten uns neben Brainfood auch die grandiosen Felsen eines der bekanntesten Clean Climbing Gebiete der Welt. Das Erlebnis wird abgerundet durch das Übernachten in der hübschen Broadwood Farm. Im Herbst findet die Bergrettungsmedizinintagung statt, wir freuen uns auf den Austausch mit Gästen aus den Rettungsorganisationen und dem Bergführerverband.

Als weiteren Meilenstein wird sich die Kommunikation unserer Gesellschaft in diesem Jahr massgeblich verändern – dies ist die viertletzte Ausgabe unseres Printmediums Forum Alpinum. Unser social media Auftritt ist schon lanciert und gewinnt laufend neue Follower, zudem ist der erste Newsletter bereits in Planung.

Wir wünschen euch einen schneereichen Winter mit vielen unvergesslichen Erlebnissen in den Bergen!

Für den Vorstand

Anne-Aylin, Co.-Präsidentin

## Chers membres de la SSMM

Chères lectrices, chers lecteurs

C'est avec bonheur et aussi une certaine fierté que nous jetons un regard rétrospectif sur notre première année de coprésidence. Le départ a été mouvementé, nous avons fait beaucoup de choses pour la première fois et beaucoup appris en chemin. Les discussions animées au sein du comité ainsi que la passion et la motivation de ses membres pour

les projets existants et nouveaux nous ont particulièrement réjouis. Sans cet engagement, le travail de la SSMM serait tout simplement inconcevable!

Notre moment fort personnel de l'année a été le congrès «Update en médecine d'altitude», organisé dans le superbe lieu qu'est le Frachtraum à Thun. Votre participation, les exposés passionnants et, pour finir, les pâtes fraîches ont rendu cette journée parfaite.

Nous nous réjouissons maintenant de l'année à venir, riche en temps forts. Nos cours sont déjà très bien réservés, voire complets. Comme grand événement commun, nous voyagerons ensemble en mai au congrès international de médecine

de montagne à Hathersage, dans le Peak District en Angleterre. Outre une nourriture stimulante pour l'esprit, nous y attendent les falaises grandioses de l'un des sites de clean climbing les plus célèbres au monde. L'expérience sera complétée par des nuitées à la charmante Broadwood Farm. En automne aura lieu le congrès de médecine du sauvetage en montagne; nous nous réjouissons d'échanger avec des invités des organisations de secours et de l'association des guides de montagne.

Un autre jalon important marquera cette année une évolution majeure de la communication de notre société: il s'agit de la quatrième avant-dernière édition de notre support imprimé Forum Alpinum. Notre présence sur les réseaux sociaux est déjà lancée et gagne continuellement de nouveaux abonnés, et le premier bulletin d'information est d'ores et déjà en préparation.

Nous vous souhaitons un hiver riche en neige et de nombreuses expériences inoubliables en montagne!

Pour le comité

Anne-Aylin, Co-Président



**LOWA**  
simply more...

**BIST DU BEREIT  
FÜR DEN WINTER?**



**RENEGADE**

EVO ICE 2 GTX \_ EVO ICE 2 GTX Ws



Die SGGM wird neu von einem Co.-Präsidium geführt

## «Dank frischem Wind mit vollen Segeln in die Zukunft»

Die Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin SGGM wird neu und offiziell von einem Co.-Präsidium geführt: An einer ausserordentlichen Generalversammlung am 11. November in Thun wurden mit einer Statutenänderung einstimmig die Voraussetzungen dafür geschaffen. Auch die Organisation des Vorstandes – er besteht neu je nach Arbeitslast und Projekten aus 5 bis 9 Personen – wurde den aktuellen Anforderungen angepasst. Die ordentliche Generalversammlung hat im Anschluss daran sofort die bisherige Präsidentin Anne-Aylin Sigg und Vizepräsident Michael Bigger für die nächsten drei Jahre ins Co.-Präsidium gewählt und die bisherigen Vorstandsmitglieder ebenfalls für die nächsten drei Jahre bestätigt.

Text und Fotos: Tommy Dätwyler

Damit setzt sich der Vorstand der SGGM neu wie folgt zusammen: Anne-Aylin Sigg und Michael Bigger (Co.-Präsidium), Carla Rohner (Kurswesen), Laura Mayer (Forschung/Lehre), Elena Hofmann (Kommunikation). Verabschiedet aus dem Gremium wurde, nach einem Jahr als Past-Präsidentin, die langjährige SGGM-Vorsitzende Corinna Schön. Die gutbesuchte Generalversammlung ging rekordverdächtig schnell über die Bühne. «So lang wie nötig, so kurz wie möglich» schien das Motto für alle Anwesenden zu heissen. Keines der Traktanden gab zu Diskussionen Anlass. Die Mitgliederzahl wächst wieder stetig und die Finanzen sind im Lot. Bei einem Umsatz von rund 458 000 Franken blieb im vergangenen Berichtsjahr (2024) ein Verlust von 460 Franken in den Büchern stehen. Das Eigenkapital beläuft sich Ende Berichtsjahr auf rund 120 000 Franken. Nicht zuletzt deshalb wird auch die SGGM-Reise an den ISMM-Kongress in Hathersage (16.–20. Mai 2026) finanziell unterstützt. (Ausschreibung in diesem Heft auf Seite 22) Im laufenden Jahr rechnet der Vorstand bei Einnahmen von rund 460 000 Franken mit Ausgaben von ungefähr 470 000 Franken. Angepasst wurde in den neuen Statuten auch der Umgang mit jenen SGGM-Mitgliedern, welche ihren Jahresbeitrag – aus welchen Gründen auch immer – nicht mehr bezahlen oder postalisch nicht mehr erreichbar sind. Bei säumigen Mitgliedern wird die Mitgliedschaft nach zwei Jahren automatisch sistiert. (Sie kann später wieder aktiviert werden.)

### Ausblick auf das laufende Jahr

Im laufenden Jahr zieht die SGGM-Reise an den ISMM-Kongress in England im Mai die grössten Kreise: So soll bei diesem Anlass nicht nur das Sitzleder getestet, sondern auch die sportliche Betätigung nicht zu kurz kommen. Gemäss Anne-Aylin Sigg wurde für die Schweizer Delegation vom 17. bis 22. Mai bereits eine Unterkunft reserviert. Noch davor, im Frühling dieses Jahres wird Vorstand und Kurs-Kader der SGGM mit neuen Jacken unseres Ausrüstungspartners Norröna ausgerüstet. Ende Jahr laufen die Verträge mit unseren langjährigen Ausrüstungspartnern Lowa und Norröna aus. Neue Vertragsverhandlungen werden in den nächsten Wochen aufgenommen.



Der neue SGGM-Vorstand v.l.n.r.: Elena Hofmann, Carla Rohner, Laura Mayer, Anne-Aylin Sigg, Michael Bigger und Stefanie Rudin (Sekretariat)



Engagierte ReferentInnen: Jacqueline Pichler Hefti und Matthias Hilty



Eine Generalversammlung darf sich auch angenehm anfühlen. ...





Im Herbst schliesslich erscheint das «Forum Alpinum» zum letzten Mal. Statt mit einem gedruckten Mitglieder magazin werden relevante Informationen auf dem digitalen Weg verbreitet.

Wie die langjährige Kursleiterin und Forscherin PD Dr. Monika Brodmann Maeder die Generalversammlung wissen liess, starten dieses Jahr die Vorbereitungen für eine rein weibliche höhenmedizinische Forschungsexpedition 2027. Sie stellte dabei ein Unterstützungsgesuch an die Adresse der SGGM in Aussicht. Dieses wird eventuell an der nächsten Generalversammlung im Herbst dieses Jahres ein Thema. Sie wird traditionsgemäss im Rahmen der nächsten Bergrettungs-Medizin-Tagung (BRM) im kommenden Herbst, voraussichtlich im Raum «Berner Oberland» stattfinden. Ort und Zeitpunkt sind noch nicht bekannt, werden aber so bald als möglich bekanntgegeben.

## Diplomandinnen und Diplomanden 2025

### International Diploma in Mountain Medicine (DIMM)

Miriam Albus, Annika Berchtold, Alina Burau, Katinka Freudiger, Laura Fürst, Martin Gross, Grégory Heiniger, Lena Heinzl, Eva Klocker, Daniel Langthaler, Richard Lochmann, Marco Losa, Michael Mann, Alexandre Musy, Thomas Peng, Kevin Quesnel, Francis Remmer, Greta Soekeland, Tristan Tschaikowsky, Gregor Tschopp, Katharina Weibel, Peter Zabret, Laura Zurbruggen.

### International Diploma in Wilderness and Expedition Medicine

Miriam Albus, Tina Antoniol, Annika Berchtold, Alina Burau, Katinka Freudiger, Laura Fürst, Lena Heinzl, Daniel Langthaler, Marco Losa, Alexandre Musy, Kevin Quesnel, Francis Remmer, Frederike Schwarz, Greta Soekeland, Tristan Tschaikowsky, Fabian Vogt.



Stefanie Rudin behält beim Entree den Überblick



Das neue Führungsduo im Co-Präsidium: Michael Bigger und Anne-Aylin Sigg



Fachsimpeln unter Höhenmedizinern...



Wurde als Past-Präsidentin verabschiedet, bleibt als Kursleiterin aktiv. Corinna Schön (links) im Gespräch mit Melanie Kuhnke (Verantwortliche Laienkurse/SAC/J+S)



Sie trafen auf ein interessantes Publikum (unten): Die Referenten Grégori Heiniger und die Referentin Laura Mayer

## Tagung «Update Höhenmedizin»

Nicht zuviel versprochen hat der Titel der anschliessenden Tagung «Update Höhenmedizin»:

In der luftig und gemütlich eingerichteten ehemaligen Industriehalle «FrachtRaum» in Thun präsentierten fünf Referentinnen und Referenten neue und neueste Forschungsergebnisse aus dem Bereich Höhenmedizin. Wer sich warum gut daran tut, sich vor einer Höhenexposition medizinisch beraten zu lassen und was dabei herauskommen kann, erklärte Dr. med. Laura Mayer vom Universitätsspital Zürich. Denn: «Höhenluft ist nicht für alle gleich gesund». Die Lungenärztin und Höhenbergsteigerin PD Dr. med. Jacqueline Pichler Hefti präsentierte Resultate der drei grössten Schweizer Forschungsexpeditionen (Muztagh-Ata 2005, Pik Lenin 2009 und Himlung Himal 2013) mit dem Fazit, dass Höhenbergsteigen eben auch, aber nicht nur Kopfsache ist. Matthias Hilty, Höhenmediziner und SGGM-Delegierter bei der UIAA widmete seinen Vortrag dem Thema «Ethik und Wirkung einer Präakklimatisation». Sein aktuelles Fazit: «Die Wirkung der Präakklimatisation mit Xenon basiert wohl vor allem auf der Wirkung der Supportinfrastruktur wie Sauerstoff à discrétion, Träger und zusätzlicher Vorbereitung in Hypoxiezellen». Prof. Dr. sc. Michael Furian präsentierte geschlechtsspezifische Forschungsergebnisse mit dem Fazit, dass Männer und Frauen (auch) in der Höhe ihren Körper unterschiedlich spüren und wahrnehmen sowie unterschiedlich stark von der akuten Höhenkrankheit (AMS) betroffen sind. Und Dr. Grégori Heiniger widmete sich schliesslich bei seinen spannenden Ausführungen dem Wie und Warum von Atmungsstörungen in der Höhe. Bei Apéro und Nachtessen konnten Themen vertieft und Kontakte gepflegt werden.



# EXPED

REFINED GEAR  
FOR ADVENTURE

# Topi



## COULOIR 30 | 40

### Wintertouren-Rucksack mit Rückenzugriff

- › speziell für Wintertouren entwickelt
- › rezyklierte Aussen-Materialien
- › einfache Befestigung von Ausrüstung

Jedes Detail ist für den Einsatz im Schnee optimiert.

Damit das Tragesystem des Rucksacks trocken bleibt, wenn man ihn in den Schnee legt, erfolgt der Zugriff von hinten über den 270° Reißverschluss des Rückenteils oder eine raffinierte Toploader-Öffnung von der Trageseite her. Skier, Snowboard oder Schneeschuhe können einfach aufgebunden werden. Alle Fächer sind auch mit Handschuhen leicht zugänglich und einfach bedienbar. Als Damen- und Herrenmodell erhältlich.

Nachhaltig: alle Stoffe sind rezykliert und Oekotex 100 zertifiziert.





Désormais, la SSMM est dirigée par une co-présidence

## «Naviguer vers l'avenir grâce à un vent frais et toutes voiles dehors»

La Société Suisse de Médecine de Montagne SSMM est désormais officiellement dirigée par une co-présidence: lors d'une assemblée générale extraordinaire qui a eu lieu le 11 novembre à Thoune, une modification des statuts adoptée à l'unanimité a permis de créer les conditions requises pour cela. L'organisation du comité directeur – dorénavant composé de 5 à 9 membres en fonction de la charge de travail et des projets en cours – a, elle aussi, été adaptée aux exigences actuelles. Lors de l'assemblée générale ordinaire qui a suivi immédiatement, la présidente sortante, Anne-Aylin Sigg, et le vice-président, Michael Bigger, ont été élus pour les trois prochaines années à la co-présidence, et les membres sortants du comité directeur ont également été confirmés pour les trois prochaines années.

Texte et Photos: Tommy Dätwyler

Ainsi, la composition du comité directeur de la SSMM est désormais la suivante: Anne-Aylin Sigg et Michael Bigger (co-présidence), Carla Rohner (responsable des cours), Laura Mayer (recherche / enseignement), Elena Hofmann (communication). Après un an en tant que past-présidente, Corinna Schönn, qui a présidé la SSMM pendant de longues années, a quitté le comité.

L'assemblée générale qui a attiré de nombreux participants s'est déroulée à une vitesse record. Le mot d'ordre de toutes les personnes présentes semblait être le suivant: «L'assemblée doit aussi longue que nécessaire et aussi courte que possible». Aucun des points de l'ordre du jour n'a suscité de débats. Le nombre de membres est de nouveau en constante augmentation et les finances sont équilibrées. Pour un chiffre d'affaires d'environ 458 000 Francs, le dernier exercice (2024) s'est soldé par un déficit de 460 Francs. À la clôture de cet exercice, les fonds propres s'élevaient approximativement à 120 000 francs. C'est notamment pour cette raison que le voyage organisé par la SSMM pour se rendre au congrès mondial de la Société Internationale de Médecine de Montagne ISMM à Hathersage (du 16 au 20



mai 2026) bénéficie d'un soutien financier (l'appel à candidatures figure dans ce numéro à la page ??). Pour l'année en cours, le comité directeur compte avec des recettes avoisinant les 460 000 francs et des dépenses d'environ 470 000 francs. Les nouveaux statuts ont aussi précisé les mesures concernant les membres de la SSMM qui – pour quelque raison que ce soit – ne paient plus leur cotisation annuelle ou ne sont plus joignables à leur adresse postale. Leur adhésion sera suspendue automatiquement au bout de deux ans (avec possibilité de réactivation ultérieure).

### Perspectives pour l'année en cours

Pendant l'année en cours, c'est le voyage de la SSMM au congrès de l'ISMM en Angleterre au mois de mai qui suscite le plus grand intérêt: il permettra non seulement de «tester les sièges», mais encore d'accorder une place significative aux activités sportives. Selon Anne-Aylin Sigg, un hébergement a déjà été réservé du 17 au 22 mai pour la délégation suisse.

Avant cette date, au printemps de cette année, le comité directeur et les cadres des cours de la SSMM seront équipés de nouvelles vestes fournies par notre partenaire équipementier Norröna. À la fin de l'année, les contrats avec nos partenaires équipementiers de longue date, Lowa et Norröna, arriveront à expiration. De nouvelles négociations contractuelles seront entamées dans les semaines à venir. Un dernier point: à l'automne, le «Forum Alpinum» paraîtra pour la dernière fois. Les informations importantes seront diffusées non plus sous forme de magazine imprimé destiné aux membres, mais par voie numérique.

Comme la formatrice et chercheuse de longue date, PD Dr Monika Brodmann Maeder, l'a annoncé à l'assemblée générale, les préparatifs d'une expédition purement féminine dédiée à la recherche en médecine d'altitude qui aura lieu en 2027 commenceront cette année. Elle a également évoqué une demande de soutien auprès de la SSMM qui pourrait être abordée lors de la prochaine assemblée générale à l'automne de cette année. Conformément à la tradition, elle aura lieu à l'automne prochain dans le cadre du prochain congrès de médecine de sauvetage en montagne, probablement dans la région «Oberland bernois». Le lieu et la date ne sont pas encore connus, mais seront communiqués le plus rapidement possible.

### Diplômé(e)s attendu(e)s en 2025

#### International Diploma in Mountain Medicine (Diplôme international en médecine de montagne, DIMM)

Miriam Albus, Annika Berchtold, Alina Burau, Katinka Freudiger, Laura Fürst, Martin Gross, Grégory Heiniger, Lena Heinzl, Eva Klocker, Daniel Langthaler, Richard Lochmann, Marco Losa, Michael Mann, Alexandre Musy, Thomas Peng, Kevin Quesnel, Francis Remmer, Greta Soekeland, Tristan Tschakowsky, Gregor Tschopp, Katharina Weibel, Peter Zabret, Laura Zurbriggen.

#### International Diploma in Wilderness and Expedition Medicine (Diplôme international en médecine de montagne et d'expédition)

Miriam Albus, Tina Antoniol, Annika Berchtold, Alina Burau, Katinka Freudiger, Laura Fürst, Lena Heinzl, Daniel Langthaler, Marco Losa, Alexandre Musy, Kevin Quesnel, Francis Remmer, Frederike Schwarz, Greta Soekeland, Tristan Tschakowsky, Fabian Vogt.



## Cours de médecine de montagne francophone été

# Théorie et pratique combinées en montagne

Tous les deux ans, la Société Suisse de Médecine de Montagne organise une édition francophone du cours de médecine de montagne destiné aux professionnels de la santé désireux de parfaire leurs connaissances sur la physiologie et la pratique médicale en altitude. Le module Été qui s'est tenu du 13 au 19 septembre 2025 près de Champex-Lac nous a offert une semaine exigeante, stimulante et enrichissante, mêlant théorie et mise en pratique sur le terrain.

Texte: François Panosetti et Nolan Grin

Photos: Lydia Slack

Samedi matin, la cheffe de cours Anne-Chantal Lambert nous a chaleureusement accueilli dans le Relais d'Arpette. Divers intervenants nous ont ensuite donné plusieurs cours sur la (patho)-physiologie de l'altitude, la gestion du stress et les pathologies liées à l'escalade, avant que nous partagions un moment convivial autour d'un apéro. Le lendemain était également dédié à la théorie avec des exposés sur les effets de l'altitude sur le cœur, les poumons et la performance physique, mais aussi sur la gestion du trauma de montagne et la kéraunopathologie. Lundi et mardi, le programme a pris une dimension plus pratique et nous

avons été divisés en groupes de 5-6 personnes, menés chacun par un guide de montagne expérimenté. L'enseignement de techniques de base de l'alpinisme et des ateliers d'urgences médicales ont permis de mettre en application nos connaissances acquises. Une simulation d'évacuation en terrain difficile a été particulièrement appréciée et nous a rappelé que la médecine de montagne nécessite une capacité d'adaptation dans des conditions parfois difficiles.

Mercredi, les workshops «i-mob trauma» ont permis de comprendre mieux quels outils d'immobilisation sont disponibles dans le secours en montagne. Cette journée a été suivie d'une montée à la Cabane d'Orny à 2825 m d'altitude. Jeudi était la journée phare de la semaine dans une météo splendide. Avec nos chefs de classes, nous sommes montés sur le Glacier d'Orny puis en fonction des groupes soit sur la Pointe des Plines (3294 m) ou Les Aiguilles du Tour (3540 m). Cette journée plus intensive en efforts physiques a permis de consolider les connaissances techniques apprises les derniers jours. Vendredi a clôturé la semaine par une démonstration spectaculaire de



secours hélicoptéré. Un équipage de la REGA composé d'un pilote, un paramedic et un médecin nous ont montré leur nouvel EC145 D3 et ont fait une démonstration d'une manœuvre de treuillage sur une patiente simulée accidentée.

En résumé, cette semaine nous a rappelé combien la médecine de montagne requiert une approche globale: compréhension des spécificités de la médecine de montagne, compétences techniques alpines, gestion du stress et travail collectif organisé. Chaque participant repart donc avec un bagage de connaissances renforcé et une meilleure confiance dans sa capacité à intervenir en montagne.





## Aus Fehlern lernen (Folge 20)

# KI bei der Skitourenplanung: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!

Zwei Brüder sind in den Ferien und wollen, nachdem es über Nacht überraschend viel Neuschnee gab, eine Skitour machen. Da sie so schnell wie möglich starten möchten und sich in der Region nicht auskennen, nehmen sie ihren Computer zur Hand, geben das gewünschte Zielgebiet und ein paar weitere Eckdaten ein und lassen sich mittels KI eine Tour planen. Sie fühlen sich gut informiert und freuen sich auf «Powder pur».

Text: Corinna Schön

Schon bald darauf starten die beiden hochmotiviert ihre Tour und lassen sich per GPS zum Startpunkt der Tour leiten und folgen der heruntergeladenen Route. Dabei sind sie so auf Ihr Handy konzentriert, dass sie weder bemerken, dass sie einen steilen Hang queren, noch dass sonst keine anderen Tourengänger im Gebiet unterwegs sind. So kommt es wie es kommen muss – eine Lawine löst sich und einer von beiden wird teilverschüttet. Die Beiden haben aber Glück im Unglück und können sich unverletzt aus der Situation befreien.

### Grenzen und Nutzen von KI

Künstliche Intelligenz ist ein Teilgebiet der Informatik, das Maschinen befähigt, menschliche Denkprozesse wie Lernen, Problemlösen oder Entscheidungsfindung zu imitieren oder zu simulieren. Dies geschieht unter anderem durch Einbeziehen von Algorithmen und maschinellem Lernen, wobei grosse Datenmengen analysiert werden, um Muster zu erkennen und daraus eigene Schlüsse zu ziehen.

«Berge folgen keinem Algorithmen.»

KI verändert unsere Welt. Sie soll unseren Alltag einfacher gestalten und so kann sie auch für die Tourenplanung in den Bergen eingesetzt werden (Abb. 1). Moderne Technologien wie GPS-Navigation und digitale Kartographie mit Höhenprofilen und detaillierten Geländeinformationen sowie offline zu nutzenden Karten sind dabei sehr hilfreich. Ob man sich auf eine von KI vorgeschlagene Tour verlassen kann, hängt aber von der Menge und vor allem der Qualität der Daten ab, mit denen ein KI-System gefüttert wurde. Dabei stützen sich solche Systeme z. B. auf Lawinenlageberichte, Satellitendaten zur Visualisierung von Schneehöhen, Wetterprognosen oder Checklisten, doch greifen sie unter Umständen nicht immer auf vollständige oder insbesondere aktuelle Quellen zurück. Auch die Qualität der Quellen können die Systeme nicht immer zuverlässig einordnen. So kann es passieren, dass es eine vorgeschlagene Tour gar nicht gibt, die Höhenmeter-, Strecken- oder Zeit-Angaben nicht stimmen oder eine Lawinenprognose nicht den realen Bedingungen entspricht (Tab. 1).

Um möglichst sicher unterwegs zu sein und die Risiken einer Tour einschätzen zu können, ist es daher umso wichtiger, KI-Tourenvorschläge immer durch andere, vertrauenswürdige Quellen zu überprüfen. Wie bei der klassischen Tourenplanung gilt es, sich nicht nur auf eine Quelle zu verlassen, sondern neben der Konsultation des aktuellen Lawinenlage- und Wetterberichts für die Zielregion auch Informationen von seriösen Tourenportalen, Tourismusverbänden/Hüttenpersonal vor Ort oder lokalen Bergführer\*innen einzuholen. Hierbei ist jedoch zu berücksichtigen, dass auch bekannte Tourenportale mit KI arbeiten – sei es zur automatisierten Bewertung des spezifischen Lawinenrisikos ([www.skitouren guru.ch](http://www.skitouren guru.ch)), zur Erstellung von Touren/personalisierten Tourempfehlungen oder zur Ergänzung von Texten.

«Verlässliche Quellen:  
Der Schlüssel zur sicheren Tourenplanung»

Wer KI bei der Tourenplanung einsetzt, sollte sie somit lediglich als unterstützendes digitales Tool betrachten oder zur Inspiration für neue Touren oder Gebiete nutzen. Draussen am Berg sind wir als Mensch, meist in einer Gruppe, weiterhin selbst gefordert – sei es bei der Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, der Beurteilung der tatsächlichen Verhältnisse vor Ort und der Entscheidungsfindung im alpinen Gelände. KI-Systeme können Erfahrung, kritisches Denken und alpine Kompetenz nicht ersetzen – die Verantwortung bleibt bei uns!

Dies unterstreicht die Wichtigkeit der Ausbildung durch Bergführer\*innen im Gelände, um nicht nur die Skitouren-

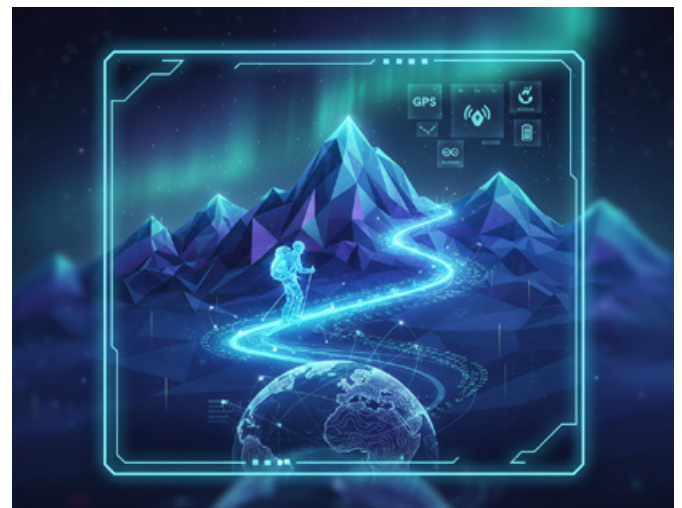


Abb. 1: Skitourenplanung mit KI (Quelle: Bild generiert mit Adobe Firefly Gemini 2.5)



## Willkommen im neuen Norrøna Pro Store Laax Im STENNA Center in Flims

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

**NORRØNA**  **LAAX**  
Welcome to nature



technik an sich, sondern alles rund um das Thema Tourenplanung, Lawinen und Kameradenrettung zu lernen und regelmässig zu üben. Der richtige Umgang mit der Notfallausrüstung kann im Ernstfall durch digitale Tools zwar nicht abgenommen werden, doch kann wiederum mittels KI-gestützter Notfallsysteme medizinische Hilfe avisiert werden...

#### Quellen:

www.alpenverein.at  
www.bergwelten.com  
www.bergundsteigen.com

#### Avalanche Intelligence (AI)

2019 wurde auf Initiative des SLF ein Projekt gestartet, bei dem ein KI-Modell mit Wetterdaten und Schneedeckensimulationen aus zwanzig Jahren trainiert wurde, die auf Messungen des Interkantonalen Mess- und Informationssystems IMIS basieren. Damit hat der Computer gelernt, das physikalische Modell für die Simulation der Schneedecke zu analysieren, zu bewerten und eigenständig die Lage einzuschätzen.

Avalanche Intelligence (AI) schätzt die aktuelle Lawinensituation ähnlich gut ein wie Menschen und unterstützt die Erstellung des Lawinenbulletins.

Tabelle 1: Beispiele möglicher Probleme bei KI-geplanten Skitouren (Quelle: Claude AI)

|                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Fehlende Echtzeitbedingungen</i></b>                                                                                          |
| Sich täglich ändernde Lawinenwarnungen, Wetterbedingungen, Schneeverhältnisse, Einzelhang-Beurteilung, oder kurzfristige Sperrungen |
| <b><i>Mangelnde Ortskenntnisse</i></b>                                                                                              |
| Lokale Besonderheiten wie versteckte Gefahrenstellen, Windverfrachtungen an bestimmten Hängen oder mikroklimatische Bedingungen     |
| <b><i>Unzureichende Einschätzung der persönlichen Fähigkeiten</i></b>                                                               |
| Kondition, technisches Können oder Erfahrung mit Lawinenverschüttetensuche                                                          |
| <b><i>Fehlende Intuition für Gefahren durch mangelnde Erfahrung</i></b>                                                             |
| Aktuell kritische Situationen durch Schneegeräusche oder Hangneigung                                                                |
| <b><i>Veraltete Informationen</i></b>                                                                                               |
| Veränderung von Routen durch Gletscherschmelze, neue Spalten oder veränderte Verhältnisse                                           |





## So hält dein Artikel für 27 Jahre

**Verlass dich auf langlebige Qualität.** Norrøna wurde 1929 mit dem Ziel gegründet, Outdoor-Artikel in höchster Qualität herzustellen. Das ist nach wie vor unser Anspruch. Auf Qualität zu achten mag zum Zeitpunkt des Kaufs teuer erscheinen, doch auf die vielen Jahre der Nutzbarkeit aufgeteilt, lohnt sich die Investition allemal. 15–30 Jahre alte Artikel von Norrøna werden häufig noch für ein Drittel oder zur Hälfte des Neupreises weiterverkauft, manchmal sogar noch mehr.

Bei unserer äußerst benutzerorientierten Produktentwicklung werden die Artikel unter härtesten Bedingungen von unseren anspruchsvollsten Benutzern getestet. Wenn die Artikel deren hohen Anforderungen erfüllen, werden auch alle anderen Benutzer zufrieden sein. Wir verbringen bis zu drei Jahre damit, jeden Artikel zu entwickeln und zu testen. Viele unserer Artikel basieren auch auf den Erfahrungen und Erkenntnissen früherer Generationen.

**Behandle deine Artikel sorgfältig.** Wenn du in Qualität investierst und mehr aus gibst, solltest du deine Artikel auch gut behandeln und pflegen. Alle Outdoor-Artikel sollten regelmäßig gewaschen werden und einige sollten eine Auffrischung der DWR-Behandlung (Durable Water Repellent) erhalten. Selbst Artikel, die für den Gebrauch unter Extrembedingungen hergestellt wurden, halten länger, wenn man sie pfleglich behandelt.

**Bei Bedarf können deine Artikel repariert werden.** Ganz gleich, wie gut die Qualität ist, irgendwann zeigen sich immer Abnutzungserscheinungen. Seit 1929 bieten wir Reparaturen an, um die Langlebigkeit unserer Produkte zu gewährleisten. Im Jahr 2024 reparierten wir über 20.000 Artikel. Wir verfügen über Reparaturzentren in den USA, Kanada, der EU, der Schweiz, im Vereinigten Königreich, Japan, Australien, Neuseeland und Norwegen. Die Online-Registrierung ist ganz einfach und die Bearbeitungszeit beträgt zwischen 5–10 Arbeitstagen. Für eigenständig durchgeführte Reparaturen sind in unserem Online-Shop auch Ersatzteile erhältlich.

**Entscheide dich sich für zeitloses Design.** Produkte mit zeitlosem Design sind länger gefragt und überdauern Trends. Genau genommen gewinnen sie mit dem Alter sogar noch an Charme. Die Philosophie für unsere Designs heißt: „Loaded Minimalism™“, also Produkte, die so umweltschonend wie möglich und mit allen wichtigen Details und farbinspiriert hergestellt werden. Natürlich spielt auch die zeitliche Koordination der Kollektionen eine Rolle.

**Wenn du das Produkt nicht mehr benutzt, verkaufe es an jemanden, der Verwendung dafür hat.** 2023 haben wir in unserem neuen Norrøna House eine Secondhand-Abteilung eingeführt, die Leihe, Reparatur und Ersatzteile umfasst und so gebrauchten und reparierten Artikeln eine längere Lebensdauer schenkt.

Seit Jahrzehnten werden unsere Produkte als gute Alternative zum Kauf neuer Artikel von Norrøna umfassend auf digitalen Secondhand-Plattformen verkauft.

**Darüber hinaus ...** Mehr als 80% aller von uns verwendeten Nylon- und Polyesterfasern bestehen aus recycelten Materialien (berechnet nach gekauftem Gesamtgewicht). Unsere Baumwolle stammt zu 100% aus biologischer Erzeugung. Alle unsere Daunen sind nach RDS (Responsible Down Standard) zertifiziert und unsere Wolle wird entweder wiederaufbereitet oder ist nach RWS (Responsible Wool Standard) oder GOTS (Global Organic Textile Standard) zertifiziert. Außerdem arbeiten wir auch an kohlenstoffarmen oder kohlenstoffnegativen Produkten aus Bioabfällen oder recycelten Naturfasern. Unsere Schätzung für den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck für die Produktion und den Versand eines Norrøna-Artikels betrug im Jahr 2022 durchschnittlich 11,2 kg CO<sub>2</sub> (Basierend auf Norrøna's CO<sub>2</sub>-Fußabdruck geteilt durch verkaufte Produkte). Das entspricht 4 Litern Benzin oder 100 Gramm Rindfleisch (Laut dem US-amerikanischen EPA-Treibhausgas-Äquivalenzrechner und Poore und Nemecek 2018).

Wenn Sie Ihren Artikel 30 Jahre lang verwenden, sind die CO<sub>2</sub>-Bilanz und die Investition somit sicherlich positiv.



SGGM-Sommerkurs aus psychiatrischer Sicht:

## «Aktivitätsorientiertes Betreuungskonzept funktioniert!»

Liebe Leserinnen und Leser  
Liebe Kolleginnen und Kollegen

**Ich berichte über den SGGM-Sommerkurs 2025, welchen ich psychiatrisch begleiten durfte.**

Der Eintritt im Berghotel Steingletscher erfolgte am Samstag, den 13.09.2025, auf freiwilliger Basis. In einem ausführlichen Eintrittsgespräch unter oberärztlicher Leitung durch Frau Dr. Melina Tatalias und Frau Dr. Isabel Danioth wurden die Ziele des Aufenthalts eingehend erörtert. Als Rahmenbedingung für die Teilnahme am interdisziplinären und multimodalen Programm wurde eine strenge Compliance mit den verordneten Essenszeiten und der abendlichen Bettruhe ab 22 Uhr vereinbart. Zudem wurde mit den Teilnehmenden erörtert, dass bei Nicht-Einhalten der Evaluationspflicht der Aufenthalt nicht erfolgreich abgeschlossen werden könne.

Die initiale Intensivbetreuung erfolgte mit Schwerpunkt auf edukativen Ele-

menten in stationärem Setting im geschlossenen Seminarraum. Die Teilnehmenden wurden in Grossgruppen über Höhenkrankheiten, alpine Sportunfälle sowie den Umgang mit Hitzeerkrankungen, Blitzschlag und Schlangenbissen aufgeklärt. Alpine Rettungseinsätze inklusive Luftrettung wurden eingehend besprochen. In Kleingruppen konnten die Teilnehmenden anschliessend miteinander unter engmaschiger Betreuung Fallbeispiele der höhenmedizinischen Beratung und Behandlung sowie der präklinischen Traumatologie erarbeiten. Anschliessend erfolgte der Übertritt in ein offenes, ambulantes und aktivitätsorientiertes Betreuungskonzept unter Betreuung durch einen Bergführer. Es folgten interaktive Module in Eis und Fels, in welchen Teilnehmende – teils unter enger Anbindung – Selbstwirksamkeitserfahrungen sammeln konnten. Dabei wurden zudem Sicherheits- und Notfallkonzepte erarbeitet und Möglichkeiten der Entschleunigung mittels Tuber, Prusik oder Prohaska eingeübt.

Mehrmals täglich kam es zu vermeintlichen medizinischen Notfällen im Leitungsteam, welche akuter gebirgsmedizinischer Interventionen bedurften, sich jedoch stets als Episoden einer artifiziellen Störung im Sinne eines Münchhausen oder Münchhausen-by-proxy Syndroms entpuppten. Bei einer dieser Episoden wurde die Rega avisiert, welche zwei Kadermitglieder mittels Kappberung an der Seilwinde und Bergenetz unversehrt aus der selbst-herbeigeführten Notsituation retten konnte. Alle Teilnehmenden konnten die psychischen wie physischen Belastungsfaktoren des stürmischen und ereignisreichen Workshoptages dank einer improvisierten Mittagspause mit rascher Erwärmung durch Tee, Caotina und Kaffee gut kompensieren.

Am vorletzten Tag des Aufenthalts erfolgte eine Belastungserprobung mit mehrstündigem Ausgang in Begleitung eines erfahrenen Bergführers. Hierbei wurden die Teilnehmenden nach mittelfragigem Schlafentzug ab den frühen Morgenstunden in Höhenlagen exponiert, wobei sie ein hohes Ausmass an Resilienz, Empathie und emotionaler Schwingungsfähigkeit zeigten. Bei einigen Teilnehmenden kam es zu Episoden der Euphorie. Aufgrund der exzellenten Vorbereitung und des guten Betreuungsschlüssels bestanden zu keinem Zeitpunkt Hinweise auf Selbst- oder Fremdgefährdung. Unmittelbar vor Austritt nahmen die Teilnehmenden noch an einer gemeinschaftlichen Übung teil, in welcher sie den gelassenen, souveränen und effizienten Umgang mit simultan auftretenden Notfallsituationen einübten und das Beherrschen der gelernten Skills demonstrierten.

Am Freitag, den 19.09.2025, konnten alle Teilnehmenden in gutem gesundheitlichem Zustand in das häusliche Umfeld austreten. Es zeigte sich eine durch-



Hypothermie Selbsterfahrung im Einzelsetting



Infusionstherapie im Gruppensetting (Bialetti, high-pressure single-shot Extraktion) als Ultima Ratio Akuttherapie zum Erhalt der vitalen Teamdynamik

gehend positive Zukunftsorientierung mit detaillierten Plänen für weitere berufliche und private Entwicklung, insbesondere Engagement in der terrestrischen und luftgebundenen Bergrettung, Partizipation an Expeditionen und Gestaltung vielseitiger alpiner Hochtouren. Für einige Teilnehmende ist die



Rettung eines vom Münchhausen-by-proxy Syndrom betroffenen Patienten – Bergsanatorium Steingletscher im Hintergrund

Betreuung durch die SGGM nun mit dem Erhalt der Diplome in Mountain Medicine und/oder Wilderness and Expedition Medicine abgeschlossen, während andere Teilnehmende weitere elektive Aufenthalte beim SGGM Freeride-, Lawinen-, Sportkletter-, Höhenmedizin- oder Refresherkurs anstreben.



Delirantes Syndrom nach Schlafentzug und Höhenexposition (ICD SGGM.09.25)



Zusammenfassend ist von einer äusserst erfreulichen Entwicklung während des Aufenthalts zu berichten, in welchem die Teilnehmenden grossartige

Teamfähigkeit unter Beweis gestellt, wichtige gebirgsmedizinische Kernkompetenzen erworben und etliche neue Freundschaften geschlossen haben.

Für Rückfragen, insbesondere zu schlafmedizinischen Fragestellungen, welche in diesem Bericht keinen Eingang gefunden haben, verweise ich auf meine Website (<https://www.dpag-ox.ac.uk/team/lukas-b-krone>) und stehe gerne per E-Mail ([lukas.krone@dpag-ox.ac.uk](mailto:lukas.krone@dpag-ox.ac.uk)) zu Verfügung. Die konsiliarische somatische Mitbeurteilung aus anästhesiologisch-intensivmedizinischer Sicht sowie die Bilddokumentation erfolgte durch Dr. med. Max Nietzschmann ([max.nietzschmann@gmail.com](mailto:max.nietzschmann@gmail.com)) – unverblindet, nicht randomisiert und garantiert unkontrolliert.

Mit kollegialen Grüssen,

PD Dr. Dr. med. Lukas Krone und Dr. med. Max Nietzschmann

### Psychopathologischer Befund bei Eintritt:

Gepflegtes Erscheinungsbild, grossteils sportlich gekleidet. Sympathisches Auftreten. Im Kontakt zurückhaltend, aber angenehm und offen. Sprachlautstärke und -modulation unauffällig. Konversation teilweise eingeengt auf Spezialinteressen (Medizin und Bergsteigen). Teilnehmer allesamt wach und bewusstseinsklar. Orientierung in Bezug auf Zeit, Person und Situation vollständig gegeben; örtliche Orientierung in Bezug auf Azimut, Swisstopo und Schweizer Koordinatensystem teils nicht oder nur unscharf vorhanden. Exzellente Merkfähigkeit im Kurz- und Langzeitgedächtnis. Konzentration unauffällig und Auffassung ungestört. Formalgedanklich eingeengt auf Kursthematik, teils assoziativ gelockert im Bezug auf Bergabenteuer. Spezifische Ängste vorhanden (Prüfung, Schlechtewetter, Gletscherspalten, Absturz). Stimmung heiter, wetterbedingt leichte Affektlabilität. Antrieb gesteigert. Schlaf ausreichend und regelmässig. Gewisse Hinweise auf Selbst- und Fremdgefährdung durch unzureichende Material- und Situationskenntnis. Kein Notfallplan vorhanden, Absprachefähigkeit und Verbesserungsmotivation jedoch gegeben.

### Psychopathologischer Befund bei Austritt:

Ausreichend gepflegtes Erscheinungsbild, teils starker Bartwuchs, Kleidung reinigungsbedürftig. Warmherziges Auftreten, distanzgemindert im Vergleich zum Eintritt. Im Kontakt zugewandt und leutselig. Sprachlautstärke und -modulation deutlich gesteigert. Konversation mit diversifizierten Gesprächsthemen im Vergleich zum Eintritt. Teilnehmer teils schläfrig bis somnolent, aber weitgehend bewusstseinsklar. Orientierung nun auch in Bezug auf Azimut, Swisstopo und Schweizer Koordinatensystem vollständig gegeben. Kurzzeit-

gedächtnis gefüllt mit wunderbaren Erinnerungen, aktuell in Konsolidierung ins Langzeitgedächtnis. Konzentration und Auffassung reduziert im Vergleich zum Eintritt. Formalgedanklich weitschweifend und sprunghaft. Ängste überwunden. Stimmung euphorisch, exzellente emotionale Schwingungsfähigkeit. Antrieb reduziert. Schlaf fragmentiert und zirkadiane Rhythmik unregelmässig. Detaillierter Notfallplan und starke Zukunftsorientierung vorhanden.

### Konsiliarische Zusatzbeurteilung aus anästhesiologisch-intensivmedizinischer Sicht

#### Befundlage

Auf Anfrage der psychiatrischen Fachdisziplin erfolgte eine ergänzende somatische Mitbeurteilung. Bereits bei Eintritt zeigte sich eine erfreulich stabile Spontanatmung bei allen Teilnehmenden. Oxygenierung und Hämodynamik waren unauffällig; lediglich bei exponierten Passagen traten kurzzeitige tachykarde Arrhythmien auf, die durch tiefes Durchatmen und gelegentliches Fluchen spontan kompensiert wurden.

#### Therapieansätze und supportive Massnahmen

- Eine supportive Volumentherapie und Sedoanalgesie erfolgte mittels Tee, Carotina und Kaffee. Neben einer Stabilisierung der Vitalparameter bewirkten diese Massnahmen eine akute Stimmungsaufhellung.
- Zur Vigilanzmultiplikation und Euphorisierung wurde Gipfelkaffee (Bialetti, high-pressure single-shot Extraktion auf ca. 2.700 m) als Ultima Ratio appliziert. Diese Akutintervention hatte zudem kreislaufstabilisierende und belohnungsmodulierende Effekte und zeigte eine positive Entwicklung der vitalen Teamdynamik.
- Metabolische Entgleisungen wurden zeitnah durch Schokoriegel und Karotten korrigiert.

#### Besonderheiten

- Während der Belastungserprobung nach Schlafentzug trat ein postexpositionelles Delir mit erhöhter Teamfähigkeit (ICD SGGM.09.25) auf. Differentialdiagnostisch musste an ein Carotina-induziertes High oder ein Bialetti-Syndrom gedacht werden.
- Zur Verbesserung der Oxygenierung wurde die prophylaktische Intubation diskutiert. Dass dies letztlich unterblieb, war der Tatsache geschuldet, dass niemand sein Laryngoskop aus der Rucksackapotheke kramen wollte.
- Die Schmerztherapie folgte keinem bekannten Schema: statt PCA-Pumpe kamen Gummibärchen in patientenkontrollierter Dosierung zur Anwendung, mit überraschend guter Compliance.

#### Gesamtbeurteilung

Die Teilnehmenden präsentierten sich resilient, narkosefrei und katecholaminunabhängig. Keine invasive Atemwegssicherung notwendig. Auffällig war lediglich ein Höhenmeter-Abusus mit Hinweisen auf ein latentes Carotina- und Bialetti-Abhängigkeitssyndrom.



# vreneli

DAS SKIFELL NEU ERFUNDEN

**ISPO Award 2023** Winner

- Patenterte Produktion
- 50% weniger Co<sub>2</sub>
- 15% leichter
- Top Gleiten & Steigen

Produziert im Glarnerland – Inspiriert von der Sage des Vreneligsärtli  
Erhältlich im Sportfachhandel oder unter [colltex.ch](http://colltex.ch)

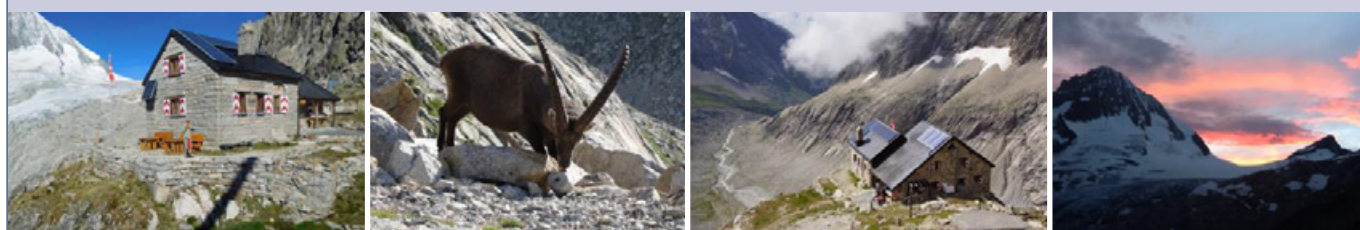
**colltex**  
SWISS SKI SKINS

**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)





Howdy – IKAR 2025 in Jackson Hole WY, USA

## «Wenn Bär und Wolf bei der Einsatzplanung eine Rolle spielen ...»

Zum zweiten Mal in der 77-jährigen Geschichte der IKAR fand die jährliche Tagung vom 7. bis 12. Oktober 2025 in den USA statt. Das Team von Teton County Search and Rescue (TCSAR) aus Wyoming hatte eingeladen. Mit Teilnehmenden von 140 Bergrettungsorganisationen aus 47 Ländern sollte es gemäss Cody Lockhart, TCSAR Chief Advisor, das grösste internationale Event in der Geschichte von Jackson werden. Und mit einem Schreiben des Governor of Wyoming, Mark Gordon, sollte auch die Einreise in die USA angesichts der aktuellen politischen Lage problemlos verlaufen.

Text und Fotos: Corinna Schön

TCSAR besteht aktuell aus etwa 40 ehrenamtlich tätigen Rettern, die jährlich rund 10'000 Stunden im Rahmen von Einsätzen, Trainings, Ausbildung und sonstigen Aktivitäten investieren. Die durchschnittliche Einsatzzahl der letzten Jahre lag etwa zwischen 70 und 125 pro Jahr.

«Whenever I can step back and get some perspective on the TCSAR Team, I am amazed that an ordinary group of community volunteers are able to come together, risk their lives, and go in to the mountains to save people they've never met.»

Cody Lockhart

Betrachtet man die Art der Einsätze, so überschneidet sich das Einsatzspektrum nur teilweise mit dem bei uns üblichen. Abgesehen von Einsätzen z. B. im Rahmen von Skitouren oder Wanderungen, spielt im Winter insbesondere die Rettung von stecken gebliebenen oder verunfallten Schneemobil-Fahrern eine grosse Rolle. Ausserdem haben TCSAR-Mitglieder bei ihren Einsätzen nicht nur die uns bekannten objektiven Gefahren zu berücksichtigen, denn auch die heimische Tierwelt kann gefährlich werden. So gilt der im Jahr 1929 gegründete Grand Teton Nationalpark,



Teton Range in den Rocky Mountains



Be Bear-aware!

der zwischen Jackson und dem Yellowstone Nationalpark gelegen und durch das steil aufragende, knapp 4200m hohe Gebirge der Teton-Kette geprägt ist, als «Bear Country». Mögliche Begegnungen mit Bären (Griz-

zies und Schwarzbären), aber auch mit Bisons, Wölfen oder Berglöwen sind somit in die Einsatzplanung mit einzubeziehen.



**T+**  
**TISSOT**  
SWISS WATCHES SINCE 1853



TISSOT PR516 AUTOMATIC CHRONOGRAPH



Nach einer eintägigen Pre-Conference begann die eigentliche Tagung mit dem Practical Day. Bei schönstem Wetter konnte im und um das Jackson Hole Mountain Resort jede und jeder am Vor- und Nachmittag mehrere Stationen durchlaufen, die sich mit kommissionstypischen Themen befassten. Während in der medizinischen Kommission am Vormittag mit lokalen Rettungskräften ein Notfallszenario am 6190 m hohen Denali / Mount McKinley in Alaska durchgespielt wurde, wurde am Nachmittag nicht nur für die Cracks, sondern auch für medizinische Laien das Thema Beatmung präsentiert.

---

**The code of the west:**  
**Live each day with courage**  
**Take pride in your work**  
**Always finish what you start**  
**Do what has to be done**  
**Be tough, but fair**  
**When you make a promise, keep it**  
**Ride for the brand**  
**Talk less and say more**  
**Remember that some things aren't for sale**  
**Know where to draw the line**

---

Neben den Arbeiten in den verschiedenen Kommissionen stand bei der diesjährigen Tagung das Thema Wahlen im Zentrum. So wurde Gebhard Barbisch (Österreichischer Bergrettungsdienst) nach Franz Stämpfli (Alpine Rettung Schweiz ARS) zum neuen IKAR-Präsidenten ernannt. Während Stephanie Thomas (American Avalanche Association, AvaCom) und Marcel Meier (ARS, Dog Handler) in ihren Ämtern bestätigt wurden, wurden Stefan Blochum (Bergwacht Bayern, Ter-Com), Nathalie Hölzl (BExMed, MedCom) und Renauld Guillermet (GSM, AirCom) neu als Kommissionsvorsitzende gewählt.

Die Tagung endete schliesslich mit einem Galadinner auf dem Snow King Summit in knapp 2400 m Höhe oberhalb von Jackson. Die wunderbare Aussicht wurde im Laufe des Abends dann nicht nur durch die Dunkelheit getrübt, sondern auch von zunehmendem Schneefall. So kehrten wir per Gondel früher als gedacht zurück nach Jackson und statteten der Million Dollar Cowboy Bar einen letzten Besuch ab.



Rettungsszenario am Denali/Mount McKinley am Practical Day



Luft am richtigen Ort: «Workshop Beatmung» am Practical Day

### Bald 80 Jahre alt: Die IKAR verbindet Bergretter seit Jahrzehnten

Die Internationale Kommission für Alpines Rettungswesen IKAR ist, ebenso wie die SGGM, ein Verein, der sich aus Mitgliedsbeiträgen und Partnerschaften finanziert. Sie wurde 1948 gegründet und hat ihren Sitz in Kloten in der Schweiz. Die IKAR hat 4 technische Kommissionen, die alle Aspekte der Bergrettung (und Prävention für Retter) abdecken: Luftrettungskommission, Lawinenrettungskommission, Kommission für alpine Notfallmedizin und die Kommission für terrestrische Rettung. Daneben existiert die Hundeführer-Kommission als technische Unterkommission. Als Mitgliedsorganisation bei der IKAR hat die SGGM Stimmrecht bei der jährlich anlässlich der IKAR Convention stattfindenden Delegiertenversammlung.

## DAS BUCH!

Für den eigenen  
Rucksack  
oder als Geschenk!

## Gebirgs- und Outdoor-Medizin

Outdoor and Mountain Medicine / Medicina e primo soccorso in montagna

Das **Erste-Hilfe-Buch** für alle die draussen und am Berg unterwegs sind:  
**Auch auf italienisch oder englisch!**

Die Apotheke in Buchform ist erhältlich über:

[www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch) oder [sekretariat@sggm-ssmm.ch](mailto:sekretariat@sggm-ssmm.ch)

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

# SGGM goes to England

## ISMM/UIAA/ICAR World Congress

### 17 to 22 May 2026, Peak District

Die SGGM lässt sich diesen interessanten Kongress nicht entgehen!

Wir reisen gemeinsam nach England in den Peak District.  
Dich erwartet eine Mischung aus intellektuellem Input am Kongress und abwechslungsreichem Klettern im internationalen Umfeld.

Wir reisen mit dem Zug, als Highlight mit dem Eurostar durch den Ärmelkanal, nach England. Unser Zuhause vom 17.–22.5.2026 ist die Broadwood Farm am Rande von Hathersage. Sie liegt in Fussdistanz zum Kongress und mit dem bekannten Klettergebiet Stanage Edge quasi vor der Haustüre. Ob als erfahrene/r Tradclimbingcrack oder Newbie, im Peak District kommst du sicherlich auf deine Kosten. Im Falle von klassisch englischem Wetter locken lange Spazierwege durch den Peak District, Diskussionen und Gesellschaftsspiele vor dem Kamin in unserer schönen Farm.

*Übernachtung:* Broadwood Farm, Hathersage

*Hin-/Rückreise:* Zugreise von der Schweiz nach Paris und mit dem Eurostar nach London, von dort nach Sheffield und anschliessend nach Hathersage.

Rückreise auch mit den ÖVs geplant.

*Kosten:* inkl. Reise und Unterkunft ca. 900.– (exkl. Essen, Kongressgebühren, Klettermaterial)

*Anmeldung und Infos:* [praesidium@sggm-ssmm.ch](mailto:praesidium@sggm-ssmm.ch)

*Anmeldefrist:* Ende Februar 2026

*Kongress:* 18.–20. Mai, <https://ismm.org/congress/>



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





| Datum                   | Anlass                                                       | Diverses    | Infos / Anmeldung |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|
| 28. Feb. – 6. März 2026 | Cours de base de médecine de montagne Module hiver, La Fouly | ausgebucht! |                   |
| 7. – 13. März 2026      | Basiskurs Winter, Disentis                                   | ausgebucht! |                   |
| 16.–21. März 2026       | Refresher-Kurs Wintermodul, Silvrettagebiet                  |             | www.sggm-ssmm.ch  |
| 18. – 20. Mai 2026      | SGGM goes to England – ISMM/UIAA/ICAR World Congress         |             | www.sggm-ssmm.ch  |
| 27.–30. Juni 2026       | Kletterkurs Plus, Toggenburg                                 |             | www.sggm-ssmm.ch  |
| 17. –22. August 2026    | Refresher-Kurs, Sommermodul, Albigna/Bergell                 |             | www.sggm-ssmm.ch  |
| 6.–11. September 2026   | Höhenmedizinkurs, Diavolezza                                 |             | www.sggm-ssmm.ch  |
| 12.–18. September 2026  | Basiskurs Sommer                                             |             | www.sggm-ssmm.ch  |
| 11.–17. September 2027  | Cours de base de Médecine de montagne Module été             |             | www.sggm-ssmm.ch  |



since 1904  
**Schweizerhof**  
LENZERHEIDE



## Das Hotel im Herzen der Lenzerheide

Wir freuen uns täglich aufs Neue, unsere Gäste zu empfangen und mit viel Herzblut zu verwöhnen. Dabei liegt unser Fokus auf Kulinarik, Design, Kultur und Nachhaltigkeit und auf unserer einzigartigen Wellness-Oase mit einem der schönsten Hamam im Alpenraum.

**Gastfreundschaft pur bei uns im Schweizerhof.**

Hotel Schweizerhof  
7078 Lenzerheide  
081 385 25 25  
schweizerhof-lenzerheide.ch

## MURMELI-KRÄUTERSALBE

Rein und kraftvoll – aus den Schweizer Alpen. Wärme- und Kältetherapie für Rücken, Muskeln und Gelenke



### Murmeli-Kräutersalbe wärmend

Wärmetherapie für deinen Rücken, Muskeln und Gelenke. Lockert, entspannt und regeneriert. Für Massagen geeignet.

### Murmeli-Kräutersalbe kühlend

Kältetherapie für deine Gelenke, Bänder und Sehnen. Pfllegt und beruhigt.



### SGGM-Geschenk-Angebot

Du kaufst 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 100ml und 1 Murmeli-Kräutersalbe kühlend 100ml. Wir schenken dir 1 Murmeli-Kräutersalbe wärmend 50ml im Wert von CHF 19.00 für deinen Touren-Rucksack.

Codewort (bei Bestellung angeben):

**SGGM-Angebot.** Gültig bis Ende 2026.

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



puralpina

A man with a mustache, wearing a yellow ski jacket, a black helmet with goggles, and a red neck gaiter, is smiling. He has a large orange backpack on his back. The background is a snowy mountain under a clear blue sky.

# Winterreif?

Wir rüsten dich aus.



Alles für deine Wintertouren  
auf [baechli-bergsport.ch](https://baechli-bergsport.ch)



**BÄCHLI**  
BERGSPORT