

# FORUM ALPINUM

02-2026



**SGGM | SSMM**

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

## Seit 10 Jahren auf wertvoller Mission:

Seite 5

- Wie koordiniert Melanie Kuhnke die «Medizinischen Laienkurse» von SGGM und SAC?

## Winterkurs in Disentis

Seite 9

- Leidenschaft trifft Wissenschaft und Alltagsmedizin

## Course d'hiver de Médecine de montagne

Seite 11

- «Une grande semaine é Disentis»

## Aus Fehlern lernen (Folge 21)

Seite 13

- Mit Köpfchen und Können biken...

## Ein neuer SGGM-Kurs sorgt für Aufsehen:

Seite 15

- Ende August startet «Mountainbiken und Medizin»

## Lawinenkurs trotz Schneemangel wichtig und erfolgreich!

Seite 20

- Neue Technik kann Leben retten

[www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch)



## Inhalt

- 03 **Tommy Dätwyler** | Editorial
- 05 **Tommy Dätwyler** | Interview mit Melanie Kuhnke  
Koordinatorin Medizinische Laienkurse SGGM/SAC
- 09 **Céline Bonnet** | Winterkurs 2025 in Disentis  
Wie Lernen mit Geniessen verbunden werden kann
- 11 **Céline Bonnet** | Course d'hiver de Médecine de montagne  
Wenn die Chemie und das Wetter stimmen...
- 13 **Corinna Schön** | Aus Fehlern lernen (Folge 21)  
Mountainbiken: Mit den Augen am richtigen Ort
- 15 **Neues Kursangebot im August 26**  
«Mountainbiken und Medizin» startet bald
- 17 **ÖV und Bergsport können immer besser**  
Bus Alpin reitet auf Erfolgswelle – Akzeptanz steigt stetig
- 19 **Annika Fuhr und Madlaina Helbling** |  
Freeriden und Medizin in Disentis – Symbiose perfekt!
- 20 **Urs Hefli** | Lawinenkurs auf der Schwarzwaldalp  
Training und Rettungseinsätze bedingen Können und Flexibilität
- 23 **Termine und wichtige Daten und Kurse:**  
In der Agenda



Titelbild: Auf den Weg auf den Vanatsch  
Foto: Celine Bonnet



## 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

### Kassierin / Caissier

Laura Mayer  
Email: kassier@sggm-ssmm.ch

### Beitritts-Anmeldung / Inscription d'entrée

Sekretariat SGGM  
Stefanie Rudin, Herragass 2, 7203 Trimmis  
Email: sekretariat@sggm-ssmm.ch

### Redaktion / Rédaction

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

### Layout / Mise en page

Druckform – die Ökodruckerei  
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

### Erscheinen

4 x jährlich / par an

### Redaktionsschluss Ausgabe 03–2026

Ende Mai 2026

### Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei  
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

### Jahrgang

32, Nr. 2, April 2026



### SGGM | SSMM

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



Liebe SGGM-Mitglieder  
Liebe Leserin, lieber Leser

Danke, dass du das «Forum Alpinum» – es ist das drittletzte seiner Art – in den Händen hältst!

Das ist nicht selbstverständlich. Gedruckte Medien werden immer weniger – digitale Informationen übernehmen ihre Rolle und verändern unsere Konsumgewohnheiten und unseren Alltag.

Es muss schnell gehen. Es muss leuchten. Es muss besonders sein – oder mindestens so aussehen, den Anschein machen. Es muss nicht nachhaltig sein. Es muss glänzen. Es muss extraordinär sein ... aber dann, noch bevor es uns berühren kann: Wisch und weg!

Wir wollen alles, oder lieber noch viel mehr. Und das bitte schnell.  
Wir wollen sehen, aber nicht hinsehen.  
Wir wollen spüren, aber nicht berührt werden.  
Wir wollen urteilen, aber die Hintergründe nicht wissen.  
Wir wollen Nervenkitzel, aber keine Gefahr.  
Wir wollen teilnehmen, aber nicht teilhaben.  
Wir wollen Aussicht, aber keinen Aufstieg.  
Wir wollen Entspannung, aber keinen Schweiß.  
Wir wollen schnell, viel, und immer mehr, und das immer schneller.

Es hat bestimmt mit meinem Jahrgang (1961) zu tun, dass ich manchmal müde werde, müde vom «Degäge-hebe», vom «Bremsen». Und ich bin froh darüber, dass ich dankbar – auch auf lange SGGM-Jahre – zurückschauen kann. Genauso wie Forum-Leser Martin Z. aus E., der uns folgende Gedanken hat zukommen lassen. Es ist **ein Dankeschön** – und erst noch eines **das Hoffnung** macht.

*«Ich denke beim Lesen des Forums immer wieder zurück an unsere Aktivitäten im Gebirge, begonnen vor ca. 65 Jahren. «Bergretter», «Helikopter», »Lawinenkurse», «Notfallmedizin»; Das waren zu Beginn meiner, unserer Bergsteigerei Fremdwörter.*

*Ich erinnere mich an einen Kollegen mit einer Schulterluxation auf einer Skitour!*

*An diesen «Murks», sowohl für uns, vor allem aber für ihn, diesen «Transport» bis zur Strasse, ohne Schlitten, einfach nur Krampf, Krampf, Krampf.*

*Der Respekt vor Lawinen: Damals kaum vorhanden, je nach «Gspür, der Mutigste voran, die Andern hinterher. Im Militär waren wir mit der Lawinenschnur unterwegs, gleichzeitig aber mit kaum brauchbaren Schaufeln und Sonden.*

*Ja, wir haben oftmals Glück gehabt. Vielleicht auch, weil so etwas wie Ehrfurcht und die Erfahrung von älteren Kameraden in unbekanntem Gelände geholfen haben.*

*Und trotz Fortschritt in der Erfahrung und besserer Ausrüstung und Ausbildung, musste ich im Verlaufe der Jahre von einigen Kollegen zu früh Abschied nehmen.*

*Aber dass auch viele Bergenthusiasten dank immer besserer Ausbildung von Spezialisten – Bergführer und Gebirgsärzten – gerettet werden konnten, das zeigt die wertvolle «Institution Bergrettung». Ein grosses Dankeschön! Es sind viele, die im Pech auf diese Weise Glück erfahren durften.»*

In diesem Heft erfährst Du mehr über die lange Tradition der von der SGGM initiierten **Bergmedizin-Laienurse**, über das neue Kursangebot **«Mountainbike und Medizin»**, über aktuelle Neuerungen bei der Lawinenrettung und spannende SGGM-Ausbildungskurse in der ganzen Schweiz.

Viel Vergnügen und kurze Weile beim Wisch... – beim Blättern.  
Tommy Dätwyler, Redaktor





*Du fühlst die Berge*

Wir rüsten dich aus.



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



**B'ACHLI**  
BERGSPORT



«Medizinische Laienkurse sind mehr und wichtiger als es der Name allein erahnen lässt»

## SGGM und SAC sorgen für das «Plus für alle Fälle»

«Die Hilfe, die Ersthelfer bei Bergunfällen vor Ort leisten, kann matchentscheidend und lebensrettend sein. Das allein war fast zehn Jahre lang Motivation genug, um jedes Jahr über ein halbes Dutzend medizinische Ausbildungskurse für SAC-Tourenleiter und interessierte Outdoor-Begeisterte zu koordinieren.» Das sagt SGGM-Vorstandsmitglied Melanie Kuhnke. Die Intensivmedizinerin arbeitet am Kantonsspital Luzern und ist als Notärztin bei der Rega auch in der Ausbildung der Notärzte tätig. Melanie Kuhnke hat sich in den letzten knapp zehn Jahren als Koordinatorin der vom SAC ausgeschriebenen, bergspezifischen Erste-Hilfe-Kurse für Tourenleiter und Laien engagiert. Nach einer langen und spannenden Zeit will sie sich in Zukunft auf andere Herausforderungen konzentrieren. Die SGGM sucht deshalb eine neue Koordinatorin oder einen neuen Koordinator.

Die Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin (SGGM) ihrerseits ist als «Fachpartnerin Medizin» des SAC für den Ausbildungs-Inhalt verantwortlich. Sie stellt auch die Instruktorinnen und Instrukturen der angebotenen Kurse. Im «Forum»-Interview erklärt Melanie Kuhnke, warum diese Kurse so wichtig sind und weshalb sie sich auch für Bergbegeisterte ohne Tourenleiter-Ambitionen lohnen.

Interview: Tommy Dätwyler

**Forum Alpinum (FA):** Gleich zu Beginn, Hand aufs Herz: Medizinische Laienkurse, tönt das nicht ein wenig abwertend? Laienhaft sind die Kurse sicher nicht!

Melanie Kuhnke (MK): Nein bestimmt nicht! Aber es stimmt, der Ausdruck «Laien» ist tatsächlich für nicht wenige auf den ersten Blick ein wenig irritierend. Aber es heisst nicht mehr und nicht weniger als das, dass die Medizinkurse für Nicht-Mediziner, eben für Laien, gedacht und auch so aufgebaut sind. Attraktiv, gut verständlich und inhaltlich hochstehend. Die Kurse vermitteln fundierte und standardisierte Strategien, um in einer plötzlichen Notsituation am Berg einen kühlen Kopf zu bewahren. Ziel ist es, die vor Ort verfügbaren Möglichkeiten sicher und gezielt anzuwenden.



*Es freut mich jedes Mal, wenn ich als Notärztin bei einem Einsatz zu einer Unfallstelle komme, bei der durch «Laien» gute Erste Hilfe geleistet wird. Melanie Kuhnke, Notärztin und (noch) Koordinatorin der Medizinischen Laienkurse von SAC und SGGM (Foto: zvg.)*

Die Laienkurse sind gewissermassen das Pendant zu den vielen Gebirgsmedizinkursen der SGGM, die sich an ausgebildetes Fachpersonal, Ärzte, Rettungssanitäter und Studenten richten.

**FA:** Die Erste-Hilfe-Kurse von SAC und SGGM sind also quasi das bergspezifische Pendant zum obligatorischen Nothelferkurs für Autofahrende?

MK: Ja, gewissermassen. Aber mit dem Unterschied, dass der Besuch unserer dreitägigen Erste-Hilfe-Kurse auch für SAC-Tourenleiterinnen und -Tourenleiter nicht obligatorisch ist. Für SAC-Tourenleitende gilt lediglich eine «Empfehlung», den bergspezifischen Erste-Hilfe-Kurs zu absolvieren, da er besser auf Notfälle auf Tour und im Gebirge vorbereitet.

**FA:** Wie macht man aus medizinischen Laien sichere und versierte Ersthelfer?

MK: In unseren Kursen legen wir grossen Wert auf einen guten Mix aus Theorie und Praxis. Wir vermitteln Basiswissen, das auch tatsächlich an-

gewendet werden kann. Das Erlernete wird in Workshops geübt und in realitätsnahen Szenarien gefestigt.

Die Instrukturen sind Ärzte und Rettungssanitäter mit grosser Erfahrung in Notfallmedizin und haben entsprechend auch als Ausbilder etwas zu bieten. Viele sind regelmässig im Rettungsdienst im Einsatz, zum Teil auch in der Luftrettung, und sind selbst aktiv in den Bergen unterwegs. Zum Teil als Tourenleiter, bei der alpinen Rettung oder gar als Bergführer.

Ihr breites und praxisnahes Wissen macht diese Kurse so wertvoll und für alle Teilnehmenden bereichernd.

**FA:** Was können die Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen nach diesem «Kompaktkurs»? In welchen Situationen können sie nach dem Kurs richtig eingreifen und helfen?

MK: Wir setzen alles daran, dass die Ausgebildeten nach dem Kurs in der Lage sind, kritische Situationen früh zu erkennen und lebensrettende Basismassnahmen konsequent umzusetzen. Klar ersetzen sie keine professionelle Rettung und den Einsatz von Spezialisten, aber sie sind in der Lage, die entscheidenden Minuten bis zum Eintreffen zum Beispiel der Luftrettung richtig und lebensrettend zu überbrücken.

**FA:** Was gehört konkret dazu, auf was könnten sich Interessierte in einem Kurs freuen?

MK: Es gehört viel dazu, darunter szenenbasiertes Training im Gelände, das Üben von Patiententransporten über kurze Distanzen und Erfahrungen im Gruppenmanagement unter Stress. Aber auch Wiederbelebungsmassnahmen und Improvisationen mit Tourenmaterial wollen geübt sein. Kurz: Wir rüsten uns für möglichst viele bergspezifischen Unfallsituationen. Dazu gehören auch ausgewählte, medizinische und traumatologische Notfallsituationen. Und nicht zu vergessen sind auch die vielen Begegnungen und Kontakte mit engagierten und erfahrenen Leuten.

→



**FA:** Du hast Dich zehn Jahre lang mit grossem Einsatz und Freude ehrenamtlich als Koordinatorin für diese Kurse engagiert. Wieso ist für Dich als Ärztin die Ausbildung von Laien grundsätzlich mit soviel Herzblut verbunden und wieso liegen Dir die Kurse so am Herzen?

**MK:** Es war und ist wohl auch meine Begeisterung für den Bergsport, verbunden mit Tätigkeit als Ärztin. Alpine Unternehmungen finden in dynamischen und potenziell riskanten Umgebungen statt. Auch bei sorgfältiger Planung, realistischen Zielsetzungen und angepasster Durchführung bleibt im Bergsport ein Restrisiko bestehen. Ob im Gelände oder auf der Hütte, unerwartete Verletzungen oder akute Erkrankungen können jederzeit auftreten.

Gerade abseits gesicherter Infrastruktur ist es wichtig, in Notfallsituationen richtig zu handeln und strukturiert Erste Hilfe leisten zu können. Das ist zentral, weil es auch in einem gut strukturierten und organisierten Land wie der Schweiz wichtig ist, dass in Notsituationen von Laien richtig und schnell gehandelt werden kann. Es ist und bleibt die Voraussetzung und Basis für die später eintreffenden Rettungsspezialistinnen und -Spezialisten.

Kameraden- oder Laien-Hilfe ist deshalb die Voraussetzung dafür, dass die Profi-Retter nicht zu spät kommen. Das sind sich viele nicht bewusst. Deshalb hoffe ich sehr, dass die Kurse auch nach meiner Zeit Wirkung entfalten können.

**FA:** Wissen und Können das man (im besten Fall) nicht anwenden muss «verbleicht» schnell. Denken wir an die 1-Hilfe-Kurse für lernende Autolenker.

**MK:** Zum Kurs wird vom SAC ein Buch abgegeben, das «Erste Hilfe für Wanderer und Bergsteiger», das die im Kurs vermittelten Inhalte gut zusammenfasst und als Nachschlagewerk und für die spätere Wiederauffrischung dienen kann. Es ist von erfahrenen Notfallmediziner der SGGM verfasst. Und natürlich ist es immer wieder toll zu sehen, wie mehr Wissen immer wieder auch zu mehr Interesse für noch mehr Wissen führt. Refresher-Kurse gibt es aber zur Zeit noch keine.

**FA:** Welche Voraussetzungen müssen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer mitbringen?

**MK:** Die Kursteilnehmer sind normalerweise angehende Tourenleiter für den SAC oder J&S sowie interessierte und motivierte Laien, sofern wir noch freie Plätze haben. Spezifische Voraussetzungen gibt es keine.

**FA:** Trainiert wird für den Ausnahmefall und nicht für alltägliche Situationen. Wie sieht es mit der Motivation der Kursteilnehmenden aus? Hat sich da in den letzten bald zehn Jahren deiner Tätigkeit etwas verändert?

**MK:** Insbesondere für ein erfolgreiches Handeln in Ausnahmesituationen ist ein Training essenziell. Dann ist schnelles und gezieltes Handeln gefragt.

→

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

# KLETTERKURS PLUS 2026

«Wenn's passiert ist: Rettungstechniken, Tipps und Tricks»

Toggenburg, 13.–16. Juni 2026

Weitere Informationen unter [www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch)



Am Anfang eines Kurses habe ich die Teilnehmenden auch schon gefragt, was sie denn motiviert, diesen Kurs zu besuchen. Die Antwort lautete nicht selten nüchtern: «Ich brauche den Kurs für die Tourenleiter-Ausbildung.» Während den drei Kurstagen verändert sich diese Haltung aber jeweils spürbar. Mit jedem Szenario wächst das Verständnis dafür, wie rasch aus einer vermeintlich harmlosen Situation ein kritischer Notfall werden kann – und

**«Ich habe mich immer extrem über das Gefühl gefreut, wenn die Kurs-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer nicht nur zufrieden, sondern auch mit einem strukturiert gepackten Notfallrucksack nach Hause gehen.»**

Melanie Kuhnke, SGGM-Koordinatorin der SAC-Laienurse für Notfallmedizin im Gebirge

wie entscheidend strukturiertes Handeln ist. Im Laufe des Kurses merkt man, wie die Begeisterung zunimmt und die Teilnehmer immer mehr persönlich involviert und auch motiviert sind. Dafür bin ich – auch den Kursleitenden gegenüber, die eine wichtige Rolle spielen bei der Motivation der Auszubildenden – immer wieder dankbar.

**FA: Und das, obwohl die Schweiz eines der besten Rettungs-Systeme hat und Profis fast immer schnell an einem Unfallort eintreffen?**

MK: Ja, das widerspricht sich nicht. In der Schweiz haben wir zwar das Privileg, dass die professionelle Rettung häufig sehr schnell am Unfallort eintreffen kann. Doch die Zeit bis zum Eintreffen der professionellen Rettung kann entscheidend sein und bedarf manchmal einer gezielten Intervention von Ersthelfern.

Auch wenn das Wetter eine schnelle professionelle Rettung nicht zulässt, können Massnahmen von Ersthelfern lebensrettend sein.

**FA: Die ehrenamtliche Koordination dieser Laienurse bringt vor allem viel Aufwand und wenig Renommee. Woher hast Du als Notärztin, die neben dem Beruf im Spital auch gerne draussen in der Natur ist, während fast zehn Jahren die Motivation genommen Vollgas zu geben?**

MK: Ich habe mich gerne darum gekümmert, dass die Kurse laufen, dass es auf allen Ebenen «flutscht». Und das hat vor allem auch dank eines tollen Teams an Kursleiterinnen

## Medizinische Laienurse SAC/SGGM

### Koordinatorin / Koordinator gesucht

Die SGGM sucht ab «sofort» eine neue Koordinatorin / einen neuen Koordinator für die Laienurse. Mit der Unterstützung vom Vorstand bist du mit Unterstützung des SACs für die Koordination der Kurse zuständig und passt bei Bedarf in Zusammenarbeit mit den Kursleitern den Inhalt der Kurse an. Optimalerweise leitest du in Zukunft selber einen Erste-Hilfe Kurs damit du weisst was da «läuft».

Bei Interesse melde dich für mehr Infos unter: [praesidium@sggm-ssmm.ch](mailto:praesidium@sggm-ssmm.ch).



Bald wieder mehr Zeit für eigene Projekte...  
SGGM-Koordinatorin Melanie Kuhnke (Foto: zvg.)

und Kursleitern funktioniert. Sie geben mit extrem hoher Motivation ihre Leidenschaft für die Notfallmedizin an die Kursteilnehmer weiter. Wir hatten einen guten Austausch miteinander, haben uns regelmässig getroffen und uns gemeinsam gefreut, wenn die Teilnehmer nach drei intensiven Tagen nicht nur zufrieden, sondern mit einem strukturiert gepackten Notfallrucksack nach Hause gehen. Nun hoffe ich, dass mit einer neuen Crew auch neuer Schwung generiert werden kann und die Zusammenarbeit mit dem SAC neue Chancen bietet und auch Veränderungspotential genutzt werden kann. Zehn Jahre sind genug, eine Neuorientierung kann wie der Frühling neue Energien freisetzen.

**FA: Jetzt sucht die SGGM eine Nachfolgerin, einen Nachfolger: Welche Fähigkeiten braucht die neue Koordinatorin, der neue Koordinator der «Medizinischen Laienurse» und wann macht das Amt am meisten Spass?**

MK: Die Organisation der Kurse bedingt in meinen Augen neben einer gewissen Hartnäckigkeit auch Flexibilität und Freude am Zwischenmenschlichen – insbesondere mit den Kursleitenden. Aber es ist definitiv nicht nur ein Geben! Es kommt auch viel zurück, insbesondere von den Kursteilnehmenden. Vielleicht lassen sich mit dem Neustart auch noch einige organisatorische Eckpunkte neu definieren. Das wird aber Sache der Kursanbieter SAC und SGGM sein. Die Gelegenheit ist sicher günstig, um die Kursorganisation ein wenig anzupassen und das ist auch eine Chance für meine Nachfolgerin oder Nachfolger.

<https://www.sac-cas.ch/de/ausbildung-und-sicherheit/kurse-und-touren/kursangebot/kurs/erste-hilfe-am-berg-110/>  
[www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch)

# EXPED



## SERAC 30 | 40 | 50

- › schneller Zugriff
- › körpernaher Sitz
- › abnehmbarer Hüftgurt

Wetterfester Alpin-Rucksack für Tages Touren – bei jedem Wetter, egal ob Sommer oder Winter. Das hochwertige, wasserdichte Ripstop-Nylon, getapte Nähte und versiegelte Reissverschlüsse schützen vor Nässe und Schnee. Der dicht abschliessende Rolltop-Verschluss sowie ein praktischer Seitenzugang bieten schnelle Zugriffsmöglichkeiten ins Hauptfach. Praktische Daisy Chains an der Aussenseite bieten Befestigungsmöglichkeiten für die Alpin- und Skiausrüstung.



**myclimate**  
Wirk, Nachhaltig  
Produkt

[myclimate.org/01-20-799878](https://myclimate.org/01-20-799878)

**SWISS  
DESIGN**

REFINED GEAR  
FOR ADVENTURE

# ITOPi

[exped.com](https://exped.com)



Eine lehr- und genussreiche Woche in Disentis

## Jonglage zwischen Wissenschaft und pragmatischer Erster Hilfe

Was erhält man, wenn man 66 leidenschaftliche Bergmediziner, unvorhersehbare alpine Bedingungen und ein Hotel mit einem hervorragenden Spa kombiniert? Einen explosiven Cocktail aus intensivem Lernen, praktischen Übungen und unvergesslichen Anekdoten! Willkommen beim Bergmedizinkurs 2025, wo wir zwischen wissenschaftlicher Strenge und der Ersten Hilfe im Gebirge jonglierten.

Text und Foto: Céline Bonnet

Bereits am ersten Tag wurden wir in ein Programm hineingeworfen, das so dicht war wie eine dicke Schneedecke. Erfahrene Spezialisten führten uns in essentielle Themen ein: Hypothermie, Lawinen, Erste Hilfe im Gebirge, präklinische Analgesie, Todesfälle in grosser Höhe und Erfrierungen. Eine intensive Einführung in die Woche, in der wir alle gelernt haben, dass ein kurzer Moment rasch eine Situationsänderung mit sich bringen kann, in

dem schnelles Umdenken gefragt ist, sei es als Ersthelfer oder als Teil der Rettungskette.

### Vom Besten jedes Einzelnen lernen und Grenzen austesten

Am zweiten Tag, unter strahlendem Sonnenschein, schnallten wir unsere Ski an, klebten die Felle auf und folgten unserem Bergführer David Berther auf der Suche nach Pulverschnee, bevor wir mit Skiern oder Splitboards die Hänge hinunterfuhren. Am Nachmittag tauschten wir die Ski gegen den Lawinenkurs und juristische Aspekte im Gebirge – eine wertvolle Lektion, denn heil zurückzukommen ist gut, aber ohne rechtliche Probleme zurückzukehren, ist noch besser.

Der dritte Tag brachte eine Extra-Dosis Adrenalin mit einer Skifahrt in offenen Skischuhen. Das Ergebnis? Eine fast kontrollierte Abfahrt.

Doch die Lektion wurde ernst, als ein echter Sturz passierte: Eine verletzte Fremdskifahrerin, also arbeiteten wir als Team zusammen, eine erfahrene Kollegin übernahm den Lead, um eine professionelle Erstversorgung zu gewährleisten, gefolgt von einem schnellen Helikoptertransport durch die Rega. Die Umsetzung von allem, was wir gelernt haben.

### Gemeinsam den Gipfel steigen

Der Aufstieg auf den Vanatsch am vierten Tag war atemberaubend. Dank guter Vorbereitung konnten wir mit den Harschseisen unter den Skiern trotz harscher Bedingungen die Tour wie geplant weiterführen, während eine fremde Skitourengruppe abfellen und zurückfahren musste.

Doch das Highlight des fünften Tages war die Besteigung des Piz Ault (3027m). Ausgestattet mit Steigeisen, Eispickeln, Klettergurten und Seilen trotzten wir Wind und Kälte, um den Gipfel zu erreichen. Der Abstieg im Abseilen bei starken Windböen war alles andere als ein Spaziergang, aber das Gefühl, als wir unser Zeil erreichen, war jede Windböe wert. Während der Woche hatte jeder und jede von uns die Gelegenheit, die Gruppe zu führen – eine herausfordernde Verantwortung.

Zwischen LVS-Suchübungen, dem Bauen improvisierter Rettungstragen und einer Lawinensimulation haben wir nicht nur viel gelernt, sondern auch gut gegessen, angeregte Gespräche geführt und vor allem viel gelacht. Die Woche verging wie im Flug, und am Ende war nur eines sicher: Die Zeit mit anderen Menschen zu verbringen, die eine Leidenschaft für Berge, Skitouren und Notfallmedizin teilen, bringt unvergessliche Erlebnisse und knüpft Freundschaften, die sich vielleicht im Ernstfall im Spital oder als gemeinsames Rettungsteam wieder auffrischen lassen.



SGGM fotografieren! Am Seil in die Kamera lachen... am Piz Ault

MADE WITH



# Welcome to nature

## Die falketind-Kollektion

Strapazierfähig und leicht. Für alle Jahreszeiten und jedes Wetter.



Abenteuer: Wenn du hierhin oder zu eine unserer einzigartigen Lodges reisen willst, bieten wir großartige Pakete oder maßgeschneiderte Abenteuer an.  
Norrøna Stores: München, Zürich, St. Moritz, Verbier, Laax.

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

[norrøna.com](http://norrøna.com)



## Une super semaine à Disentis

Que se passe-t-il quand on rassemble 66 passionnés de médecine de montagne, des conditions alpines imprévisibles et un hôtel avec un spa d'exception? Un cocktail explosif d'apprentissage intensif, d'exercices pratiques et d'anecdotes inoubliables! Bienvenue au cours de médecine de montagne 2025, où nous avons jonglé entre rigueur académique et premiers secours en milieu alpin.

Dès le premier jour, nous avons été plongés dans un programme aussi dense que l'épaisse couche de neige environnante. Des spécialistes chevronnés nous ont enseignés des thèmes essentiels: hypothermie, gelures, avalanches, premiers secours en montagne, analgésie préhospitalière et décès en haute altitude. Une introduction intense à la semaine, qui nous a appris que la situation peut basculer en un instant, exigeant une adaptation rapide, que l'on soit le premier sur place ou un maillon de la chaîne de sauvetage.

### Apprendre du meilleur de chacun et tester nos limites

Le deuxième jour, sous un soleil radieux, nous avons chaussé nos skis, collé nos peaux et suivi notre guide de montagne David Berther à la recherche de poudreuse, pour finalement dévaler la montagne avec nos skis ou notre splitboard, le sourire jusqu'aux oreilles. L'après-midi, nous avons laissés les skis pour un cours sur les avalanches et les aspects juridiques en montagne – une leçon précieuse: rentrer entier, c'est bien, mais sans complications légales, c'est encore mieux!

Le troisième jour nous a offert une dose supplémentaire d'adrénaline avec une descente en ski... chaussures ouvertes. Verdict? Une descente presque maîtrisée. Mais

l'exercice a pris une tournure plus sérieuse lorsqu'un vrai accident est survenu: une skieuse blessée. Rapidement, nous avons organisé les secours, une collègue plus expérimentée a pris le lead et nous avons coordonné la prise en charge avant son évacuation en hélicoptère par la Rega. Une mise en pratique de tout ce que l'on venait d'apprendre.

### Le sommet tous ensemble

L'ascension du Vanatsch le quatrième jour avec des cou-teaux sous les skis était époustouflante. Grâce à une bonne préparation, nous avons pu poursuivre notre itinéraire malgré des conditions challengeantes, tandis qu'un autre groupe de skieurs, moins équipé, a dû renoncer et rebrous-ser chemin.

Mais le grand moment de la semaine fut sans conteste l'ascension du Piz Ault (3027 m) le cinquième jour. Muni de crampons, piolets, baudriers et cordes, nous avons bravé le vent et le froid pour atteindre le sommet. La descente en rappel sous des rafales de vent n'avait rien d'une prome-nade de santé, mais la satisfaction d'avoir atteint l'objectif ensemble en valait chaque bourrasque. Pendant la semaine chacun a eu l'opportunité de guider le groupe à tour de rôle, une responsabilité très stimulante.

Entre les exercices de recherche DVA, la construction d'une luge improvisée et une simulation d'avalanche, nous avons non seulement beaucoup appris, mais aussi très bien mangé, eu des discussions passionnantes et surtout beaucoup ri. La semaine a filé à une vitesse grand V, mais une chose est sûre: partager ces moments avec d'autres passionnés de montagne du domaine médical ancre des souvenirs inoubliables et crée des liens dont nous nous rappellerons, lorsque nous nous reverrons à l'hôpital ou pour une réelle mission de sauvetage.





# TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853



WATCH  
THE MOVIE

TISSOT GENTLEMAN  
AUTOMATIC 38MM



## Aus Fehlern lernen (Folge 21)

# «Wenn der Blick in die falsche Richtung geht...»

Nachdem der Schnee endlich den Lieblingstrail freigegeben hat, nutzen drei Freunde die erstbeste Gelegenheit für eine Mountainbiketour. Schon während des hart erkämpften Aufstiegs wächst die Vorfreude auf die kurvenreiche Abfahrt. Nach einer kurzen Pause zur Stärkung fahren die drei los. Ab geht's zuerst über ein Stück Forststrasse und dann in den «flowigen», aber zum Teil mit Steinen durchsetzten Singletrail. Bei einem Zwischenstopp wundern sich die ersten beiden, wo ihr Kollege bleibt. Sie rufen in den Wald, bekommen aber keine Antwort. Auch mehrere Telefonanrufe bleiben unbeantwortet und sie machen sich auf die Suche, steigen den Trail wieder hoch. Zuerst finden sie das Bike, erst später ihren Kollegen. Er liegt verletzt, blutend und nicht ansprechbar im Abhang einige Meter unterhalb des Trails vor einem Baumstamm.

Text: Corinna Schön

### Was war passiert?

Der Sturz ereignete sich im Bereich einer Kurve. Die Endlage des Verletzten, die sich etwa in Verlängerung der Kurveneinfahrt befand, sprach dafür, dass er mehr oder weniger geradeaus in die Kurve gefahren und dort zu Fall gekommen sein musste.

### Wie hätte das Ereignis vermieden werden können?

Kurvenfahren ist eine der Grundtechniken des Mountainbikens – manche bezeichnen sie sogar als Königsdisziplin. Dies verwundert nicht, denn je nach Kurve sind die Bewegungsabläufe komplex. Nachfolgend soll auf die einzelnen Elemente der Kurventechnik eingegangen werden:

### Blickführung

Man fährt dorthin, wo man hinschaut! Fixiert man den Stein, der ein Hindernis in der Kurve darstellt, so wird man diesen mit ziemlicher Sicherheit touchieren. Damit dies nicht passiert, sollte das Auge die Ideallinie vorausschauend im Blick haben (Abb. 1). Das heisst: Schon beim Einfahren in die Kurve wandert der Blick über den Kur-

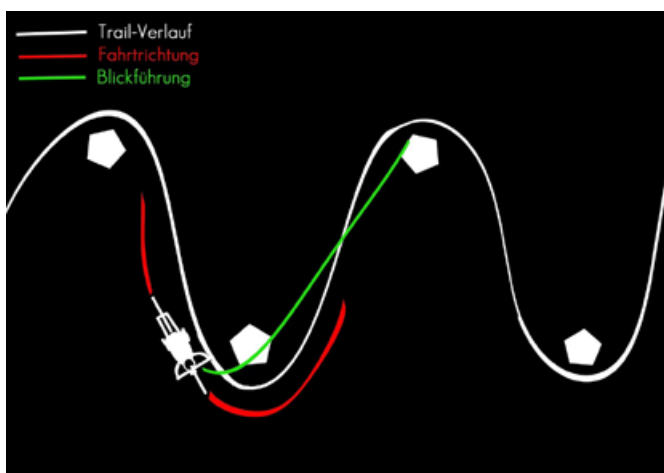


Abb. 1: Blickführung beim Kurvenfahren (Quelle: www.mtb-news.de)

venscheitelpunkt hinaus zum Kurvenende und schliesslich zum nächsten Hindernis oder einen fixen Punkt im Gelände ca. 10 Meter vom Kurvenausgang entfernt.

### Geschwindigkeit

Die Geschwindigkeit sollte vor Kurven unbedingt den eigenen Fähigkeiten, dem Kurvenradius und dem Untergrund angepasst werden. Es wird immer vor und nicht erst in der Kurve gebremst, so dass bei der Kurveneinfahrt die Bremsen geöffnet sind und nicht mehr betätigt werden. Dies hat damit zu tun, dass ein rollender Reifen mehr Bodenhaftung hat als ein blockierter.

Während bei langsamen Geschwindigkeiten eine Kurve durch Lenken gefahren wird, bedingen höhere Geschwindigkeiten eine andere Fahrtechnik, das «Legen» des Bikes. Im Folgenden wird die «gelegte Kurve» beschrieben.

### Körperhaltung und Pedalstellung (Abb. 2)

Bei der gelegten Kurve wird nicht gelenkt, sondern das Bike in die Kurve hineingelehnt. Durch die richtige Körperhaltung wird das Bike stabilisiert und Gegendruck



Abb. 2: Körperhaltung beim Kurvenfahren

zur Fliehkraft aufgebaut. Indem der Körperschwerpunkt aussen über dem Bike zentralisiert wird, wird gleichmässiger Druck auf die Räder ausgeübt und man gewinnt an Traktion. Dafür wird der kurveninnere Arm nur leicht gebeugt, während der kurvenäussere stärker angewinkelt ist. Bei den Beinen ist es umgekehrt: Das kurveninnere Knie ist angewinkelt, das kurvenäussere fast gestreckt. Die Belastung auf dem kurvenäusseren Pedal hat zudem den Vorteil, dass das Innenpedal automatisch hochgezogen wird. Somit wird verhindert, dass es den Boden berührt und damit möglicherweise einen Sturz provoziert. Durch einen 5. Kontaktpunkt (Sattel am Oberschenkel) kann zusätzliche Kontrolle erreicht werden.

### Übung macht den Meister

Praxiserfahrung ist wichtig, um im Gelände sicher unterwegs zu sein. Gerade für Anfänger ist es daher ratsam, erste Erfahrungen auf ebenen Untergründen in sicherer Umgebung zu sammeln. Doch auch für erfahrene Moun-



# Refresher Kurs Sommer 2026



17. – 22. August 2026  
Albigna, Bergell



SGGM | SSMM

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

## DAUNENPFLEGE

50% auf unseren Pflege-Service  
mit dem Rabattcode: **SGGM26**

<b>Daunenjacken</b>	<b>22.50 CHF</b>	statt 45.- CHF
<b>Daunenschlafsack</b>	<b>27.50 CHF</b>	statt 55.- CHF

Bevor sie in die Sommerpause geht reinigen wir sie schonend,  
erneuern die Imprägnierung und bringen die Bauschkraft zurück.

Unser Pflege-Service für Wärme, Schutz und eine lange  
Lebensdauer. So bleibt sie bereit fürs nächste Abenteuer.

Gültig bis zum 31.06.2026



Anmelden und einsenden.  
createlab.ch

**createlab**



Mountainbiker ist regelmässiges Üben – gerade zu Saisonbeginn – empfehlenswert. Hierfür bieten sich neben selbstgebauten Übungsparcours Skillparks oder auch Bikeparks an, wo viele Abfahrten am Tag und je nach Strecke viele Kurvenmeter gemacht werden können.

#### Weitere Anmerkungen und Tipps

- *Abschneider in Kurven sind ein No go*: Sie sind Gift für Wege und die umgebende Vegetation. Wer Trails mit sehr engen Kurven fahren will, sollte das Hinterrad versetzen können.
- *Balance*: Das Gleichgewicht auf dem Rad halten zu können, ist für Kontrolle und Sicherheit im Gelände unerlässlich. Auch hier heisst es üben, üben, üben. Als Vorstufe zum freien Balancieren kann mit einem festen Widerstand geübt werden: Das Vorderrad gegen eine Mauer, eine Wand oder einen Baum lehnen und so ein Gefühl fürs Gleichgewicht entwickeln. Ohne zusätzliche Hilfe auf einer Stelle zu stehen, ohne abzustiegen, wäre das nächste Level.
- *Bike-Check*: Um den technisch einwandfreien Zustand des Bikes zu gewährleisten, ist eine jährliche Wartung

durch einen Fachbetrieb zu empfehlen. Zudem schützt die Kontrolle von Bremsen, Luftdruck, festem Sitz der Räder, Federung und Schaltung vor jeder Tour vor unerschönen Erlebnissen.

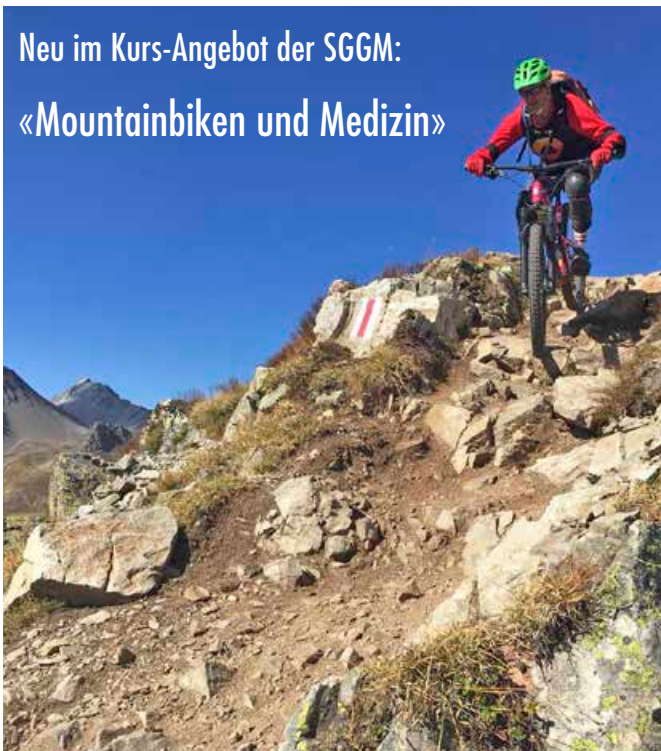
- *Bikefitting*: Mit einer dem eigenen Körper gut angepassten Radeinstellung wird eine gute Grundposition auf dem Bike erleichtert. Auch können Überlastungen effektiv verhindert werden.
- *Training*: Grundlagentraining (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) nicht vergessen – es bildet die Basis für jede Tour.
- *Respekt*: Ein Trail ist meist nicht nur ein Trail, sondern auch Wanderweg und Lebensraum für Tiere. Damit keine Konflikte entstehen, helfen gegenseitige Rücksichtnahme. Fahrverbote unbedingt beachten.

#### Quellen:

[www.alpin.de](http://www.alpin.de)  
[www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)  
[www.mtb-news.de](http://www.mtb-news.de)  
[www.simplon.com](http://www.simplon.com)

#### Neu im Kurs-Angebot der SGGM:

### «Mountainbiken und Medizin»



Die Pandemie und die Verfügbarkeit von E-Bikes haben zu einem Mountainbike-Boom geführt. Damit ist nicht nur die Anzahl von Sportlerinnen und Sportlern gestiegen, sondern auch die Zahl der Unfälle beim Mountainbiken hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Gemäss SAC-Statistik gehören Notfälle beim Mountainbiken nach den klassischen Bergsportarten mit zu den häufigsten Ereignissen. Laut Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) kommt es beim Mountainbiken sogar durchschnittlich zu 3 bis 4 tödlichen Unfällen pro Jahr. Stürze gelten als häufigste Ursache für Bike-Unfälle.

Um diesen Sport sicher ausüben zu können und derartige Ereignisse zu vermeiden, ist es wichtig, das eigene Mountainbike richtig zu beherrschen. Neben Fahrtechnikkursen und regelmässigem Training kommen einem sicherheitsorientierten Verhalten und dem Respektieren der eigenen Grenzen eine grosse Bedeutung zu. Medizinische Notfälle im Gelände im Sinne einer improvisierten Rettung erstversorgen zu können, kann ferner helfen, den Ausgang eines Unfalls für die betroffene Person positiv zu beeinflussen.

Mit dem erstmals für den 29. und 30. August 2026 geplanten Bike-Kurs der SGGM soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein praxisorientierter Einblick in diese Themen gewährt werden.

Weitere Informationen zum Kurs findet ihr auf [www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch) – wir freuen uns auf eure Anmeldungen!

Corinna Schön

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

**«Mountainbiken und Medizin» 2026**  
 Graubünden, 29./30. August 2026  
 Weitere Informationen unter [www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch)

**colltex**  
SWISS SKI SKINS

**DEINE SPUR.  
DEIN MOMENT.  
COLLTEx.**



Colltex ist offizieller Partner  
des Schweizer Bergführerverbandes SBV

Erhältlich im Sportfachhandel oder unter [colltex.ch](http://colltex.ch)

### **TÖDI CRYSTAL ALLROUNDER**

Die Tödi-Skifelle bieten dir im Aufstieg guten Halt und optimales Gleiten. Sie sind leicht, robust, bleiben trocken und fransen nicht aus.

MADE IN GLARUS

**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)





Bus alpin geht mit günstigeren Tarifen in die neue Saison

## ÖV in den Bergen – erfolgreich und für alle lohnend

Der Verein Bus alpin erschliesst zusammen mit regionalen Partnern in 18 Schweizer Bergregionen touristische Ausflugsziele mit dem ÖV – so erfolgreich wie noch nie: Während des Sommerhalbjahres 2025 wurden insgesamt 110'000 Personen transportiert. Dies entspricht einem Plus von 5 Prozent bei den aktiven Mitgliedern gegenüber dem bisherigen Spitzenjahr 2023.

Die Bus-alpin-Trägerschaft führt den Erfolg primär auf die konsequente Weiterentwicklung der Angebote – wie zuletzt etwa durch die Integration der Busse im nationalen Direkten Verkehr (nDV) – zurück.

### Mit GA und Halbtax-Abo profitieren

Die Tickets auf Bus-alpin-Strecken, die dem nDV angeschlossen sind, können an allen Verkaufspunkten des Schweizer ÖV gelöst werden. Die Integration im ÖV wird von den Fahrgästen geschätzt. Inhaber und Inhaberinnen von ÖV-Abos bezahlen zudem nur den halben Fahrpreis. Ein Preisbeispiel: Das Halbpreis-Ticket vom Startpunkt des Bus alpin in Wergenstein, Dorf (mit PostAuto-Anschluss) auf 1487 m.ü.M. zur Halte-

stelle Wergenstein, Tguma auf 2340 m.ü.M. kostet CHF 7.60 – weniger als 1 Franken pro 100 Höhenmeter!

Die vergünstigten nDV-Tarife gelten bis anhin ausschliesslich auf Strecken im Kanton Graubünden. Angeschlossen sind die Linien Sur – Alp Flix, Bergün – Val Tuors und La Punt – Albulapass – Preda (alle im Parc Ela), Wergenstein – Tguma und Andeer Rofflaschlucht – Festung Crestawald – Sufers – Lai da Vons (beide im Naturpark Beverin) sowie Rabius – Runcahez (Val Sumvitg) in der Region Greina. In letzterer wird das GA auf der Linie Vrin – Parvalsauns (Val Lumnezia) gar voll angerechnet.

### Weitere Regionen mit attraktiven Fahrpreisen

Attraktive Fahrpreise gibt es auch in Mitglied-Regionen, deren Tarifierung nicht über den Verein Bus alpin verwaltet wird. Im Walliser Binntal, im Naturpark Jura vaudois, im Solothurner Naturpark Thal sowie in der Moosalpregion VS gilt der normale ÖV-Tarif. Beim Schneebus im Naturpark Gantrisch gilt für Reisende mit ÖV-Abo der halbe Preis. Alle Angebote in der Bündner Region Pany-St. Antöni-

en sowie die meisten Angebote in den Naturparks Chasseral BE/NE und Val-de-Charmey FR kosten weniger als zehn Franken. Vergünstigte Angebote für Übernachtungsgäste gibt es in der Region Alp Flix GR, Habkern-Lombachalp BE und Lenk-Simental BE. Im Clientis-Randenbus im Naturpark Schaffhausen reisen Gäste sogar gratis.

Auch die Regionen ohne spezielle Tarifangebote haben einiges zu bieten. So beispielsweise der Ahornalp Wander- und Trottbuss in der Region Huttwil. Hier fährt ein Anhänger mit sportlichen und gut unterhaltenen Trottinetten für eine rasante Abfahrt mit. Glückliche Kindergesichter und Erwachsene mit Freudentränen gibt es in der Region Züri Oberland, wo normalerweise Schnauzen-Postautos aus den 50er-Jahren verkehren. Nur für Verstärkungsfahrten oder bei technischen Ausfällen werden Oldtimer-Postautos ohne Schnauze (Ende 60er / anfangs 70er Jahre) eingesetzt. Ins letzte Versuchsjahr geht der neue Bus alpin in der Region Lütholdsmatt am Pilatus.

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



Seit der Saison 2025 mit ÖV-Rabatten: der Bus alpin am Albulapass (Foto: zvg.)



Start bereits an Ostern – der NaturparkBus im Naturpark Thal (Foto: Anita Gerster, Kandis Fotografie)



Neu mit ÖV-Rabatten ab 2026: der Bus alpin im Val Sumvitg/Greina (Foto: zvg.)

A230G, der Name ist Programm – inspiriert von der kraftvollen Natur. Design mit Erfindergeist und hergestellt in weltweit bekannter Schweizer Präzision.

**Leicht, stabil, sicher und langlebig**

**Einstellbare Z-Werte für Front- und Torsions-Auslösung**

**4-stufige Steighilfe**

**Hergestellt aus hochfestem Flugzeug-Aluminium**

**Leichtgewicht 230 g inkl. Stopper**



**A230G BLACK EDITION**



**A230G-L PURPLE**



**A230G-A NO LIMIT GOLD**





Schnee, Spass und Sauna im Freeride-Kurs in Disentis

## «Beste Voraussetzungen für mustergültige Rettungen»

Haben wir die Tage zuvor schon beinahe einen Termin für neue Skis nach Steinschaden ausgemacht, startete der diesjährige Freeride-Kurs der SGGM in Disentis-Mustér dann doch so, wie man es sich nur wünschen kann: mit Neuschnee und ordentlich Schneefall. Perfekte Bedingungen also – denn wo lernt man Skifahren besser als bei schlechter Sicht und tiefem Schnee?

Text: Annika Fuhr und Madlaina Helbling

Fotos: Kurs

Mit unseren super Bergführern Erwin und Pädi an unserer Seite ging es in Kleingruppen auf die Piste und ins Gelände. Dank Videoanalysen wurde gnadenlos aufgezeigt, wie die korrekte Ausführung aussah – und was eher nach «kreativem Fahrstil». Dank Übungen wie Zitrone, Melkschemel, Harass lupfen und lautem Gesang war der Lerneffekt gross, der Spass mindestens genauso.

Neben Technik und Sicherheit kam auch die gute Laune nicht zu kurz: viel Gelächter, spontane Gesangseinlagen und eine top Stimmung begleiteten uns durch den Kurs. Kulinarisch wurden wir verwöhnt, zwischendurch gab's Kaffi, später Sauna mit anschliessendem Apéro und wohlverdientem z'Nacht.

Ein besonderes Highlight war Edith, die als mehrfaches Unfallopfer mustergültige Rettungen über sich ergehen lassen «durfte» – professionell gerettet, versteht sich. Besonders gestaunt haben wir, als plötzlich tatsächlich Silas mit dem Rettungsschlitten neben uns stand und Edith als Päckli gut verschnürt zur Mittelstation gefahren hat.

Kurz gesagt: viel Schnee, viel gelernt, viel gelacht – ein Freeride-Kurs, wie er sein sollte.





Für einmal «tierisches» im Zentrum: Lawinenhund «Zuma»



Schaufel und Sonde im Rucksack... die Eigernordwand im Rücken...



Training mit Phantasie... wo ist das LVS versteckt?

## Lawinenkurs 2026 auf der Schwarzwaldalp

### «Erfahrung ersetzt das Training nicht!»

Der Lawinenkurs 2026 war geprägt durch wenige Teilnehmer, wenig Schnee, viel Powder bei der Abfahrt und viel Enthusiasmus bei allen Beteiligten. Prägnant die Erkenntnis – dass immer wiederkehrende Einsichten nichts an «Überlebenswert» verlieren. Sie sind und bleiben – sofern trainiert – der Stoff, in dem im Falle eines Falles die Hoffnung liegt.

Text und Fotos: Urs Hefli, Kursleiter

Es ist und bleibt (auch für erfahrene Tourengerer) so: Training, Training und nochmals Training... das ist der Schlüssel um bei der Suche nach Lawinenopfern schneller zu werden und Verschüttete vor dem sicheren Tod zu retten\*. Dieses Credo lag auch dem Lawinenkurs Ausgabe 2026 auf der Schwarzwaldalp zugrunde. Das Team mit den Bergführern Claude Raillard, Fiona Schläppi, Lucien Caviezel, Nicklaus Kohler, dem Referenten Alex Kotmann, dem Hundeführer Michael Nydegger mit Lawinenhund Zuma und den Gastgebern ist zu verdanken, dass auch die jüngste Ausgabe dieses SGGM-Kurses für alle zu einem erfolgreichen Wochenende wurde. Ein Umstand, der die Vorfreude auf den nächstjährigen Lawinenkurs unter gleicher Ägide und am gleichen Ort (am Wochenende vom 23./24. Januar 2027) schon jetzt steigert.

\*Die mittlere Rettungszeit für Personen, die von Begleitern gerettet wurden, ist in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich von 15 auf 10 Minuten gesunken, was in etwa dem 10-minütigen Beginn der Erstickung entspricht.

#### Neue Fakten zur Effizienz von Laien- und Profi-Retterern bei Lawinenunfällen:

Rauch S, Brugger H, Falk M, et al. Avalanche Survival Rates in Switzerland, 1981-2020. JAMA Netw Open.2024;7(9):e2435253. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.35253

Diese Kohortenstudie ergab, dass in den letzten 40 Jahren die Überlebensrate bei Lawinen in der Schweiz um 9,6 Prozentpunkte gestiegen ist und die Rettungszeit für Personen, die von einer Lawine verschüttet wurden, um 44,4 % gesunken ist. Die Langzeitüberlebensrate hat sich ebenfalls etwa verdreifacht. Diese Ergebnisse sind wahrscheinlich auf die gemeinsamen Anstrengungen vieler Beteiligten zurückzuführen, die Techniken zur Suche und Rettung bei Lawinen sowie die medizinische Versorgung zu verbessern. Die Ergebnisse deuten jedoch darauf hin, dass das Risiko einer frühzeitigen Erstickung möglicherweise früher einsetzt als bisher angenommen und dass die Überlebenschancen bei Rettungen zwischen 10 und 30 Minuten nach dem Verschüttet-werden auf 31 % sinken. Erstickung bleibt die häufigste Todesursache bei Lawinen. Übersetzt mit DeepL Pro.

Eisendle F, Roveri G, Rauch S, et al. Respiratory Gas Shifts to Delay Asphyxiation in Critical Avalanche Burial: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2025;334(19):1720–1727. doi:10.1001/jama.2025.16837



Eine Studie mit Beteiligung von Forschenden der Medizinischen Universität Innsbruck hat die Wirksamkeit eines neuen, tragbaren «Beatmungsgeräts» (Safeback SBX) und eine längere Überlebensdauer bei einer Lawinenverschüttung bestätigt. Das System pumpt Luft vor das Gesicht von Lawinenofern.



### Safeback SBX

Air supply system for snow burial, clinically proven to stabilize blood oxygen levels of buried victims, extending their survival window without a mouthpiece. On a full batteries, the system will run for at least 90 minutes.

SEE PRODUCT DETAILS

Ein vom Benutzer mitgeführtes Lawinenrettungsgerät, das Luft aus dem Schnee in die Atemwege des Benutzers leitet, ohne dass zusätzlicher Sauerstoff erforderlich ist, verzögert die kritische Hypoxämie und Hyperkapnie während einer simulierten kritischen Verschüttung.

«Lawinenofer sterben meist an Erstickung», erläuterte Frederik Eisendle von der Innsbrucker Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin, einer der Erstautoren der Studie, gegenüber der Presseagentur APA. «Ein im Rucksack getragenes Gerät, das Luft aus dem Schnee ansaugt und zu Mund und Nase leitet, kann die Überlebenszeit verlängern.»

Das Gerät nutzt dafür die Luftdurchlässigkeit von Schnee. Sauerstoffreiche Luft wird aus dem Schnee hinter dem Rücken angesaugt und mit einer elektrischen Pumpe vor das Gesicht geleitet. Dank des so geschaffenen Luftstroms könne eine verschüttete Person mit freien Atemwegen trotz ausgeatmeten Kohlendioxids für mehr als 35 Minuten unter einer Schneedecke überleben, hiess es. Aktiviert wird das System über einen Griff an den Schultergurten.

Die Überlebenszeit wurde in der Studie durch den zusätzlichen Luftstrom vervielfacht, hiess es in einer Aussendung. 24 Freiwillige waren hierfür in den Südtiroler Dolomiten unter Schnee begraben worden. Keiner der Studienteilnehmer, die das Gerät trugen, musste wegen Atemnot abbrechen.

Direttore della Mountain Clinic Eurac Research Auf Anfrage hat Giacomo Strapazzon\*\*, ein Experte auf dem Gebiet der Hypoxie und Lawinenunfällen, die Studie wie folgt kommentiert:

«The impact of this finding on survival is significant, as it provides more time for companions and rescuers to locate and extricate victims critically buried in avalanches. The biggest challenge we face is how many recreationalists and professionals will adopt this knowledge and practice. However, if it gains widespread acceptance, its impact could be quite substantial.»

\*\* Giacomo Strapazzon MD PhD

Presidente della Società Italiana di Medicina di Montagna – SIMeM  
Specialista in Medicina Interna e Medicina d'Emergenza



Grandiose «Lawinen-Kurs-Kulisse» im Berner Oberland



Vor der Praxis die Theorie... mit Alex Kottmann



Wenig Schnee heisst nicht automatisch geringe Lawinengefahr...



Save the date | Jubiläumstagung

# SAVE THE DATE

# JUBILÄUMSTAGUNG

20. - 22. NOVEMBER 2026

**30 JAHRE**



**BExMed**

Deutsche Gesellschaft für  
Berg- & Expeditionsmedizin

**Dorint Sporthotel Garmisch-Partenkirchen**  
**Mittenwalder-Str. 59**  
**82467 Garmisch-Partenkirchen**



Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
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
29./30. August 2026	Mountainbike und Medizin, Graubünden/Raum Chur		www.sggm-ssmm.ch
6.–11. September 2026	Höhenmedizin, Diavolezza		www.sggm-ssmm.ch
12.–18. September 2026	Basiskurs Sommer, Steingletscher		www.sggm-ssmm.ch
11.–17. September 2026	Cours de base de Médecine de montagne Module été, Champex-Lac		www.sggm-ssmm.ch
23./24. Januar 2027	Lawinenkurs, Schwarzwaldalp		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

LOWA

UNFOLD YOUR JOURNEY WITH  
LOWA EXPLORER GTX MID WS.

ADVENTURE UNFOLDS  
WITH YOU.



GORE-TEX® Membrane



Vibram-Aussensohle



Leichte PU-Zwischensohle

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