

FORUM ALPINUM



SGGM | SSMM

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

03-2026

ISMM-Kongress 2026 in Hathersage:

Seite 5

Theorie UND Praxis für grosse SGGM-Delegation

Der traditionelle Winterkurs in La Fouly:

Seite 9

Nur alle zwei Jahre - aber mit doppeltem Engagement!

Frauen und Forschung in den Bergen: Da geht was!

Seite 11

Interview mit Monika Brodmann Maeder -
Expeditions-Initiantin

Aus Fehlern lernen (Folge 22)

Seite 17

Wenn die Sonne zur Gefahr wird

ClimbAid – Klettern fürs Selbstwertgefühl

Seite 21

Sportliche Hilfe für Menschen mit Fluchterfahrung

www.sggm-ssmm.ch



Inhalt

- 03 **Carla Rohrer** | Editorial
- 05 **Stephanie Kirch** | ISSM-Kongress in England
«Ein Kongress wie aus dem Bilderbuch!»
- 09 **Erin Gonvers und Nadia Salhi** | Cours d'hiver in La Fouly
«Une Semaine exigeante et stimulante»
- 11 **Tommy Dätwyler** | Interview mit Monika Brodmann Maeder
Weibliche Höhenphysiologie: Frauen planen grosse Forschungsexpedition
- 15 **Einladung zur BRM-Tagung im Herbst (in Spiez):**
CALL FOR ABSTRACTS/SAFE THE DATE
- 17 **Corinna Schön** | Aus Fehlern lernen (Folge 22)
Wenn die Sonne zur Gefahr wird
- 20 **Magdalena Müller** | Basiskurs Winter, Disentis 26
«Pulver rar» – aber der Funke ist gesprungen!
- 21 **Tommy Dätwyler** | Portrait «ClimbAID»
Klettern kann Halt geben und Verunsicherung lösen
- 22 **Neu im Kursangebot:**
Ausschreibung Kurs «Mountainbike und Medizin»
- 23 **Agenda**
Termine und wichtige Daten und Kurse

Titelbild: Hoch hinaus mit SGGM-Kursen

Foto: SGGM

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 04–2026

Ende August 2026

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

32, Nr. 3, Juli 2026



SGGM | SSMM

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

SGGM | SSMM auf Instagram



Liebe Leserin, lieber Leser

Eine Frauenseilschaft übernachtet in der Mittellegihütte nach dem Zustieg über den Ostegg-Grat ab Grindelwald. Das einzige Frauenteam an diesem Tag wird von der Hüttenwartin als letzte Seilschaft für die Besteigung des Eigers am nächsten Morgen eingeteilt. Den Gipfel des Eigers erreichen sie – nach den Seilschaften mit Bergführer – als Erste.

Nach fast 20 Jahren aktivem Bergsport könnte ich unzählige solcher Beispiele nennen. Noch immer werden Frauenteam oft als schwächer und weniger kompetent wahrgenommen.

Gleichzeitig weiss ich, dass ich in bereits gemachten Fussstapfen gehen kann – und ich kenne den langen Kampf um Anerkennung, den Frauen seit gut einem Jahrhundert in den Alpen und besonders blutig im Himalaya geführt haben.

1959 organisierte die Französin Claude Kogan die erste Frauenexpedition an einen Achttausender (Cho Oyu). Das Unternehmen endete tragisch: Kogan, eine weitere Teilnehmerin und zwei Sherpas kamen beim Aufstieg durch eine Lawine ums Leben.

Eine weitere Pionierin war die Japanerin Junko Tabei. 1975 stand sie als erste Frau auf dem Gipfel des Mount Everest; damals war sie bereits Mutter von zwei Kindern. Die Medien warfen ihr Rücksichtslosigkeit gegenüber ihrer Familie vor.

2012 wurde die Österreicherin Gerlinde Kaltenbrunner die erste Frau, die alle Achttausender ohne zusätzlichen Sauerstoff bestiegen hat. Von manchen Spitzenalpinisten wurde ihre Leistung als «rekordsüchtig» und «mediengeil» kritisiert.

Blicken wir in die Zukunft: 2027 ist unter der Leitung von Monika Brodmann Maeder eine Frauenexpedition auf den Putha Hiunchuli (7246 m ü. M.) geplant. Neben den alpinistischen Herausforderungen ist unter anderem Forschung zur weiblichen Physiologie in grosser Höhe vorgesehen. Die SGGM wird dieses Herzensprojekt gerne finanziell und personell unterstützen.

Monika Brodmann Maeder ist langjähriges und aktives SGGM-Mitglied. Sie leitete über mehrere Jahre die Gebirgsmedizin-Basiskurse, organisierte mehrere Höhenmedizin-Symposien und war bis Ende 2023 Präsidentin der ISMM. Wir wünschen ihr von Herzen viel Erfolg für die bevorstehende Expedition. Mehr Details zur Expedition erfahrt ihr später in diesem Heft.

Dieses Editorial des vorletzten Forum Alpinum widme ich allen bergbegeisterten Frauen, Pionierinnen und Frauenseilschaften. Nicht um Männer auszuschliessen, sondern zur Motivation und Anerkennung der «bergsteigenden Frau»: Plant, geht voran, navigiert, diskutiert Verhältnisse und Entscheidungen, seid sichtbar und traut euch zu.

Carla Rohner, Verantwortliche Kurswesen, Vorstand
SGGM

Carla Rohner | Editorial

Chères lectrices, chers lecteurs

Une cordée de femmes passe la nuit dans la cabane Mittellegi après avoir effectué l'ascension via l'arête de l'Ostegg depuis Grindelwald. Seule équipe féminine ce jour-là, elle est désignée par la gardienne du refuge comme dernière cordée à se lancer à l'ascension de l'Eiger le lendemain matin. Elles sont les premières à atteindre le sommet de l'Eiger – après les cordées accompagnées d'un guide de haute montagne.

Après près de 20 ans de pratique active des sports de montagne, je pourrais citer d'innombrables autres exemples comparables. Même aujourd'hui, les équipes féminines sont toujours souvent perçues comme moins robustes et moins compétentes.

Pourtant, je sais que je peux marcher dans les traces de mes prédécesseurs – et je connais le long combat pour obtenir de la reconnaissance que les femmes ont mené depuis plus d'un siècle dans les Alpes et – de manière particulièrement sanglante – dans l'Himalaya. En 1959, la Française Claude Kogan a organisé la première expédition féminine vers un sommet culminant à plus de 8000 mètres (le Cho Oyu). Cette entreprise a pris une fin tragique: lors de l'ascension, Kogan, une autre participante, et deux sherpas ont péri ensevelis sous une avalanche. Citons une autre pionnière: la Japonaise Junko Tabei. En 1975, elle fut la première femme à atteindre le sommet du Mont Everest; à l'époque, elle était déjà mère de deux enfants. Les médias lui ont reproché son manque de considération envers sa famille.

En 2012, l'Autrichienne Gerlinde Kaltenbrunner fut la première femme à avoir gravi tous les sommets de plus de 8000 mètres sans apport supplémentaire d'oxygène. Certains alpinistes de haut niveau ont critiqué son exploit, la taclant d'être une «accro aux records» et une «assoiffée de médiatisation». Tournons-nous vers l'avenir: une expédition féminine sur le Putha Hiunchuli (7246 mètres au-dessus du niveau de la mer) sous la direction de Monika Brodmann Maeder est prévue pour 2027. Ne se limitant pas à relever des défis alpins, ce projet prévoit notamment d'effectuer des recherches sur la physiologie féminine en haute altitude. C'est avec plaisir que la SSMM apportera son soutien financier et humain à ce projet passionnant.

Depuis de longues années, Monika Brodmann Maeder est membre actif de la SSMM. Elle a dirigé pendant plusieurs années les cours de base en médecine de montagne, organisé plusieurs symposiums sur la médecine d'altitude et assumé la présidence de la SSMM jusqu'à la fin de l'année 2023. Nous lui souhaitons de tout cœur beaucoup de succès pour cette expédition à venir. Vous trouverez de plus amples informations sur cette expédition dans les pages de ce numéro. Je dédie cet éditorial de l'avant-dernier Forum Alpinum à toutes les femmes, pionnières et cordées féminines



passionnées de montagne. Non pas dans l'intention d'exclure les hommes, mais pour motiver et exprimer de la reconnaissance à la «femme alpiniste»: Planifiez, ouvrez la

voie, naviguez, participez à des débats sur les conditions et les décisions, affirmez votre présence et croyez en vos capacités.

Carla Rohner

Du fühlst die Weite

Wir rüsten dich aus.



Alles für deine Sommertouren
auf **baechli-bergsport.ch**



Von Zürich nach Hathersage, UK

Die SGGM am ISMM-Kongress 2026

Am 17. Mai 2026 war es soweit: Die erste SGGM-Reise zum Mountain Medicine World Congress in Hathersage stand an. Nicht nur ein Teil des Vorstandes machte sich auf den Weg nach England – natürlich waren auch SGGM-Mitglieder dabei! Und weil man über nachhaltige Mobilität nicht nur reden, sondern sie auch leben sollte, reisten wir stilecht mit dem Zug von Zürich über Paris und London bis nach Hathersage. Bereits die Anreise war fast ein kleiner Kongress für sich – inklusive britischer Bahnromantik, zahlreicher Tees (oder Kaffees) und der Erkenntnis, dass man mit genügend Umsteigen wirklich fast überall hinkommt.

Text: Stephanie Kirch

Fotos: Div. SGGM

Untergebracht waren wir auf der wunderschön und idyllisch am Ortsrand gelegenen Broadwood Farm. Zwischen grünen Hügeln, Steinmauern und Schafen konnten wir uns kaum entscheiden, ob wir eigentlich an einem wissenschaftlichen Kongress oder in einer Verfilmung eines britischen Landromans gelandet waren.

Hathersage selbst bot dafür die perfekte Kulisse. Der Ort wurde bereits im Domesday Book (ältestes erhaltenes amtliches Grundbuch von England) von 1086 erstmals urkundlich erwähnt und war später ein Zentrum der Mühlstein-, Nadel- und Metallverarbeitung. Heute kennt man die Gegend vor allem als historisches Herz des britischen Klettersports – mit den berühmten Felsen rund um Stanage Edge direkt vor der Haustüre. Auch die Geschichte der

Bergrettung ist hier tief verwurzelt: Erste organisierte Rettungsstrukturen entstanden bereits in den 1950er-Jahren, bevor nach mehreren Unglücken in den frühen 1960er-Jahren die Peak District Mountain Rescue Organisation gegründet wurde. Literarisch Interessierte kommen ebenfalls auf ihre Kosten: Hathersage gilt als eine der Inspirationsquellen für Charlotte Brontës Romanfigur Jane Eyre, und auf dem Friedhof der Dorfkirche fin-



Die Schweizer SGGM-Delegation vor dem Kongresszelt



Die Broadwood Farm überzeugte auch Aylin und Mylene als stimmungsvolle Unterkunft



ISMM-Kongress – Bericht aus England | **Stephanie Kirch**

det sich sogar ein Grabstein, der als mögliches Vorbild für die Figur der Helen Burns gilt. Gleich daneben befindet sich ausserdem das berühmte Grab von Little John, dem legendären Gefährten von Robin Hood. Ob Little John tatsächlich existiert hat, bleibt zwar unklar – die Geschichte gehört aber so fest zu Hathersage wie Regen zu England: Der Überlieferung nach soll Little John seine letzte Ruhestätte selbst bestimmt haben, indem er einen Pfeil von den umliegenden Mooren abschoss und dort begraben werden wollte, wo dieser landete. Bei einer Öffnung des Grabes im 18. Jahrhundert wurde angeblich ein aussergewöhnlich langer Oberschenkelknochen gefunden, was die lokale Bevölkerung natürlich sofort als endgültigen Beweis für einen riesenhaften Gesetzlosen wertete. Wir haben beschlossen, die Legende nicht weiter wissenschaftlich zu hinterfragen.

Der eigentliche Kongress fand von Montag bis Mittwoch statt und bot ein dichtes und spannendes Programm rund um Höhen- und Gebirgsmedizin mit Vorträgen von führenden Wissenschaftlern in diesem Bereich.

Direkt zu Beginn des Kongresses wurde mit der Eröffnungsrunde zum Thema

Frauen in der Höhe ein starkes Zeichen gesetzt. Mehrfach wurde betont, wie wenig wissenschaftliche Daten bis heute zu den Auswirkungen grosser Höhe auf Frauen existieren – ein Umstand, den die internationale Forschung nun zunehmend aufarbeiten möchte. An dieser Stelle sollte die von Monika Brodmann Maeder und Linda Keyes ins Leben gerufene female-only ISHARE-Expedition, die sich mit Forschung zum Thema «Frauen in der Höhe» beschäftigt, erwähnt werden.

Auch der Klimawandel in den Bergen war ein wichtiges Thema. Besonders hervorzuheben sind hier die Vorträge von Anne-Aylin Sigg, Co-Präsidentin der SGGM, zum Thema wie der Klimawandel die Höhenmedizin beeinflusst sowie von der Schweizer Glaziologin Mylène Jacquemart über die Auswirkungen des Klimawandels auf Fels- und Eisgefahren in den Bergen. Beide Beiträge machten deutlich, wie stark sich die alpine Umgebung aktuell verändert – und wie dies auch die Bergmedizin beeinflusst.

Ebenfalls am Montag Nachmittag trafen sich Vertreter:innen von IKAR, SGGM sowie Teilnehmende und Organisierende von Diploma-in-Mountain-Medicine-Kursen aus Österreich, den USA und Südamerika zum „Biennial Diploma in Mountain Medicine Course Organiser Meeting“. Diskutiert wurden Erfolge und Herausforderungen der Kurse sowie zukünftige Ziele. Themen waren unter anderem die aktuellen DIMM-Regulationen, Updates des Assessment Committees, Course-Review-Systeme und externe Assessoren, aber auch geografische Besonderheiten der Kursstandorte und die unterschiedlichen Anforderungen des jeweiligen Geländes. Besonders spannend war der internationale Austausch der Kursorganisierenden, bei dem deutlich wurde, wie unterschiedlich – und gleichzeitig ähnlich – die Herausforderungen weltweit sind.

Am Montagabend lud die UIAA mit Urs Hefti die Kongressteilnehmer:innen zu einem hervorragenden Sechs-



6 | Forum Alpinum 03–2026

Klettern in Millstone Edge
Klettergarten in Hathersage



Klettern Stanage Edge



Gänge-Menü im Café «Open House» ein, wobei sich aus-
reichend Gelegenheit zum
internationalen Austausch und
Networking bot.

Der Dienstag widmete sich unter
anderem der Höhenmedizin bei
Kindern. Mathias Hilty sprach hier über
Höhenkrankheit bei Kindern, Andreas
Schweizer sprach ausführlich über
Verletzungen bei Kindern und
Jugendlichen im Klettersport.

Besonders beeindruckend fanden wir
zudem die praktischen Workshops
draussen im Gelände, insbesondere die
Formate «Out on the hill». Dort wurde
nicht nur theoretisiert, sondern direkt an
Fels, Hang und Wanderweg gearbeitet –
manchmal bei typisch britischem Wetter,
was die Realitätsnähe der Szenarien
zusätzlich erhöhte.

Der Mittwoch stand ganz im Zeichen des
internationalen Hypothermie-Tages.
Besonders eindrücklich war der Vortrag
von Beat Walpoth zur Defibrillation bei
hypothermen Patientinnen und Patienten
mit Herzstillstand im Rahmen einer
internationalen Hypothermie-
Registerstudie. Ergänzt wurde dies
durch die Präsentation der neuen
ELSO Guidelines durch Evelien Cools,
die aktuelle Empfehlungen zum
Management schwer hypothermer
Patientinnen und Patienten
zusammenfasste.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der
Versorgung von Erfrierungen.
Besonders praxisorientierte Vorträge
beschäftigten sich mit dem Management
von Frostbite in den ersten 72 Stunden
sowie mit modernen Therapieansätzen
wie Iloprost bei Erfrierungen. Besonders
erwähnenswert war hierbei Alex Poole,
der seit 2015 als einer der Vorreiter der
Modernisierung der
Erfrierungsversorgung in Kanada gilt
und eindrücklich aufzeigte, wie
standardisierte Behandlungskonzepte
die Prognose von Patientinnen und
Patienten verbessern können.

Wie immer war der internationale
Austausch ein grosser Gewinn.
Kolleg:innen aus Europa, Nord- und
Südamerika sowie Asien präsentierten
aktuelle Forschungsprojekte,
berichteten von Expeditionen und

war die starke Präsenz junger Ärzt:innen und Forscher:innen, die mit innovativen
Projekten für frischen Wind sorgten. Nach dem offiziellen Kongressprogramm blieb
ein Teil unserer Gruppe noch bis über das Wochenende vor Ort – selbstverständlich
nicht nur aus wissenschaftlicher Neugier. Die traditionsreichen Klettergebiete rund um
Hathersage mussten schliesslich auch praktisch getestet werden. Zwischen gritstone,
englischem Wetter und Eiscreme am Fels konnten wir die Region nochmals von ihrer
besten Seite erleben.

Insgesamt blicken wir auf einen äusserst gelungenen, inspirierenden und
ausgesprochen herzlichen Kongress zurück. Hathersage hat eindrücklich gezeigt, wie
eng Bergsport, Bergrettung, Forschung und internationale Freundschaften miteinander
verbunden sind – und dass man selbst nach langen Kongresstagen noch genügend
Energie für Diskussionen, gemeinsames Essen und gelegentliche Kletterabenteuer
findet.



Anne-Aylin mit Rea, Klettern Stanage
Edge



Gute Stimmung trotz rare Freizeit: Elena und Rea



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 ausgibst, 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.

Eine Norrøna trollveggen Gore-Tex XCR-Jacke aus dem Jahr 1998.

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 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 CO₂-Fußabdruck für die Produktion und den Versand eines Norrøna-Artikels betrug im Jahr 2022 durchschnittlich 11,2 kg CO₂ (Basierend auf Norrøna's CO₂-Fußabdruck geteilt durch verkaufte Produkte). Das entspricht 4 Litern Benzin oder 100 Gramm Rindfleisch (Laut dem US-amerikanischen EPA-Treibhausgasäquivalenzrechner und Poore und Nemecek 2018).

Wenn Sie Ihren Artikel 30 Jahre lang verwenden, sind die CO₂-Bilanz und die Investition somit sicherlich positiv.

Cours de médecine de montagne module hiver 2026 (La Fouly)

«Une semaine exigeante et stimulante»

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 souhaitant approfondir leurs connaissances en physiologie et en pratique médicale en altitude. Le module d'hiver, qui

médecine, avant que la journée ne se termine par un moment convivial autour d'un apéritif. Le lendemain fut également consacré à la théorie, avec des cours approfondis sur la météorologie, l'hypothermie et le sauvetage en avalanche.

Lundi, sous un ciel légèrement gris, les cours théoriques ont laissé place à des ateliers pratiques. Répartis en groupes

exigeantes pour chaque équipe, tant sur le plan physique qu'intellectuel, mais ont permis à chacun d'ancrer concrètement les apprentissages.

Au fil de la semaine, de nombreux «patients» (mannequins ensevelis et équipés de leur DVA) ont été secourus d'avalanche et réanimés de leur hypothermie, des bivouacs de survie



s'est tenu du 28 février au 6 mars 2026 à La Fouly, nous a offert une semaine exigeante, stimulante et enrichissante, mêlant enseignements théoriques et mises en pratique sur le terrain.

Texte et Photos: Erin Gonvers et Nadia Salhi

Samedi matin, le chef de cours Pierre Conne nous a chaleureusement accueillis

de cinq à six participants et accompagnés chacun par un guide de montagne expérimenté, nous avons pu mettre en pratique les enseignements liés à la recherche DVA, au pelletage et aux techniques de sauvetage.

Dès le lendemain, sous un soleil radieux, les groupes sont partis en course avec leur guide. Ces sorties ont permis de renforcer nos connaissances en préparation de course selon la



ont été creusés en un temps record, des luges de sauvetage improvisées à l'aide de skis et de sacs ont été ingénieusement construites et plusieurs beaux sommets ont été gravis, dont la Dotse (2491 m) et la Tête de Ferret (2714 m).

Avec le retour du vent, la semaine s'est conclue par une dernière matinée d'ateliers consacrés au mouflage et aux techniques de sauvetage, suivie





d'un chaleureux pique-nique à la Pierre du Loup.

En fin de compte, cette semaine au cours de médecine de montagne d'hiver a été une

aventure éducative inoubliable. Elle nous a enseigné que lorsque la pratique de la médecine quitte l'hôpital pour s'étendre aux sommets enneigés, elle nécessite des connaissances et une

préparation spécifique englobant les aspects de techniques alpines et les facteurs humains.

EXPED



SERAC 30 | 40 | 50

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

Wetterfester Alpin-Rucksack für Tagestouren – 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
Wirtl. Nachhaltig
Produkt
myclimate.org/01-20-799878

**SWISS
DESIGN**

REFINED GEAR
FOR ADVENTURE

Topi



Forschung im Himalaya: Medizinische Versorgung von Frauen im Bergsport langfristig verbessern

«Die weibliche Höhenphysiologie verstehen lernen»

Nach rund zwei Jahren Vorbereitungszeit wird sich im Herbst 2027 wieder einmal eine grosse Höhenmedizinische Forschungsexpedition mit Schweizer Beteiligung auf den Weg nach Nepal machen. Das Besondere daran: An der «International Sisters High Altitude Research Expedition» (ISHARE) auf den 7234 Meter hohen «Putha Hiunchuli» nehmen ausschliesslich Frauen teil. Die Forscherinnen um das Kernteam mit Monika Brodmann Maeder als «Lead Organizer», den zwei Amerikanerinnen Linda Keyes und Martha Tissot van Patot sowie der Nepalesin Silviya Chaulagain will beim Aufstieg geschlechtsspezifische Daten rund um die Akklimatisation, den Stoffwechsel und den Hormonhaushalt von Frauen unterschiedlichen Alters sammeln und diese später auch mit entsprechenden Datenreihen von männlichen Bergsteigern vergleichen. Die in dieser Form einmalige Forschungsexpedition wird knapp 5 Wochen dauern. Die Suche nach interessierten Probandinnen läuft. Das «Forum Alpinum» hat die Berner Höhenmedizinerin Monika Brodmann Maeder, die schon bei der Gründung der SGGM vor rund 30 Jahren dabei war, über das

besondere Projekt und die einzigartigen Herausforderungen befragt.

Interview: Tommy Dätwyler

Fotos: Monika Brodmann Maeder

Forum Alpinum (FA): Es ist so: Verrückte Ideen wollen umgesetzt sein. Auch für Dich als erfahrene Höhenmedizinerin und Forscherin ist dieses Forschungsprojekt jetzt schon eine grosse Sache! Wie ist es überhaupt dazu gekommen? Wer steckt hinter der Idee?

Monika Brodmann Maeder (MB): Wie immer beginnen solche Ideen mit Begegnungen zwischen Gleichgesinnten: Linda Keyes, eine Notfallmedizinerin und Höhenforscherin aus Colorado, und ich wurden im Herbst 2022 von der medizinischen Kommission der UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) und der ISMM (International Society for Mountain Medicine) auf die Diavolezza eingeladen. Dort fand zum ersten Mal eine Tagung zum Thema «Women in Altitude» unter der Leitung von Urs Hefti statt. Danach liess uns das The-



ma nicht mehr los: 2023 trafen wir uns am Winterkongress der Wilderness Medical Society (WMS) wieder und als dann 2024 am gemeinsamen Kongress der WMS und der ISMM ein ganzer Block zu diesem Thema organisiert wurde, kam die Idee einer Forschungsexpedition von, mit und über Frauen auf. Der endgültige Startschuss fiel jedoch während des letzten Hypoxia-Meetings im Jahr 2025 in Lake Louise, Kanada: Martha Tissot van Patot, eine Höhenforscherin ebenfalls aus Colorado, wurde von Linda und mir angesteckt, und am Ende des Meetings stand fest: Wir

«Wir stiessen uns daran, dass heute zwar rund 40 Prozent aller Höhenbergsteigenden Frauen sind, es aber erstaunlich wenige wissenschaftliche

Daten zur weiblichen Höhen- physiologie gibt.»

Monika Brodmann Maeder

wollen zusammen eine Forschungsexpedition organisieren. Wir stiessen uns daran, dass heute zwar rund 40 Prozent aller Höhenbergsteigenden Frauen sind, es aber erstaunlich wenige wissenschaftliche Daten zur weiblichen Höhenphysiologie gibt. Viele Erkenntnisse beruhen noch immer auf Untersuchungen mit männlichen Probanden. Gemeinsam mit Kolleginnen aus den Bereichen Höhenmedizin, Forschung und Expeditionswelt wollten wir diese Lücke endlich gezielt angehen.

So entstand ISHARE – die «International Sisters High Altitude Research Expedition». Unterdessen gehört neben Linda und Martha auch die nepalesische Forscherin Silvija Chaulagain zum Kern der Organisatorinnen. Hinter dem Projekt stehen heute bereits viele Frauen und Männer, die in der Zwischenzeit zu einem grossen internationalen Netzwerk von Ärztinnen, Wissenschaftlerinnen, Bergführerinnen und erfahrenen Höhenbergsteigerinnen aus verschiedenen Ländern gehören. Unter anderem gehören nicht nur die erste Frau, die ab dem Herbst 2026 Präsidentin der Internationalen Bergführervereinigung IFMGA/UIAGM wird, zu unserem Beirat, sondern auch Nobelpreisträger Sir Peter J. Ratcliffe und die heutige Leiterin der Himalayan Database Billi Bierling. Sie ist die Nachfolgerin der legendären Himalaya-Buchhalterin Miss Elizabeth Hawley.

weibliches Team aufbauen wollten: von den Forscherinnen über die Bergführerinnen bis hin zur nepalesischen Trekkingagentur. Die grössten Herausforderungen waren bisher die Finanzierung, die internationale Koordination und die wissenschaftliche Planung. Gleichzeitig erfahren wir aber auch enorme Unterstützung und grosses Interesse aus der Forschungsgemeinschaft und der Bergsportszene. Das motiviert uns sehr.

→

FA: Habt Ihr immer an die Umsetzung dieser Idee geglaubt? Welche Hürden musstet ihr bereits überwinden?

MB: Die Vision war von Anfang an gross – und entsprechend anspruchsvoll. Eine internationale Forschungsexpedition im Himalaya zu organisieren, ist nicht einfach. Hinzu kam, dass wir bewusst ein vollständig



FA: Forschung draussen und am Berg ist grundsätzlich eine harte Sache. Ist es eine besondere Herausforderung, ein solches Projekt ausschliesslich mit und für Frauen zu organisieren?

MB: Ja und nein. Die logistischen Herausforderungen einer Himalaya-Expedition sind dieselben. Gleichzeitig eröffnet der reine Frauenrahmen jedoch auch neue Möglichkeiten. Viele Teilnehmerinnen empfinden das Projekt als besonders motivierend und inspirierend. Zudem können wir wissenschaftliche Fragestellungen untersuchen, die bisher oft vernachlässigt wurden, beispielsweise hormonelle Einflüsse, die Menopause oder geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Akklimatisation. Gerade diese Fokussierung macht unsere Forschungsexpedition wissenschaftlich einzigartig. Die Zusammenarbeit mit Linda, Martha und Silviya ist zudem sehr motivierend: Wir arbeiten quasi Hand in Hand, haben bereits eine Website und einen Beirat mit beeindruckenden Persönlichkeiten und auch bereits eine Möglichkeit, das Projekt finanziell zu unterstützen.

FA: Weshalb wurde der 7246 Meter hohe Putha Hiunchuli als Expeditionsziel ausgewählt?



MB: Der Putha Hiunchuli eignet sich ideal für ein wissenschaftliches Höhenforschungsprojekt. Der Berg ermöglicht einen vergleichsweise sicheren und schrittweisen Höhengaufstieg, was für kontrollierte medizinische Untersuchungen von grosser Bedeutung ist. Gleichzeitig werden Höhenbereiche über 7000 Meter erreicht, in denen die Belastung für den menschlichen Körper extrem wird. Das Dolpo ist – mit Ausnahme des Tals, das zum Phoksundo-See und zum Shey-Gompa führt – eine Region, die touristisch wenig erschlossen ist. Unser Berg liegt am Ende eines abgelegenen, aber wunderschönen Tals, das stark an Tibet



erinnert. Es bietet uns die notwendige Ruhe und Abgeschiedenheit, die wir sowohl für die Besteigung des Putha Hiunchuli als auch für die Forschungsarbeiten unter Feldbedingungen benötigen.

FA: Es werden zwei Probandinnengruppen unterwegs sein: eine Trekkinggruppe bis ins Basislager und eine Gipfelgruppe. Was steckt hinter dieser Organisationsform?

MB: Wir möchten unterschiedliche Höhenexpositionen vergleichen. Während die Trekkinggruppe wichtige Daten zur Akklimatisation bis etwa 5000 Meter liefert, gewinnt die Bergsteigerinnengruppe zusätzliche Erkenntnisse aus extremer Höhe. Dadurch können wir Veränderungen im

«Die Expedition soll dabei helfen, neue Hypothesen zur Höhenphysiologie von Frauen zu entwickeln und die medizinische Betreuung von Frauen im Bergsport langfristig zu verbessern.»

Monika Brodmann Maeder

Stoffwechsel, im Herz-Kreislauf-System, im Schlaf, im Hormonhaushalt und im Wohlbefinden über verschiedene

Höhenstufen hinweg untersuchen. Gleichzeitig ermöglicht dieses Modell Frauen mit unterschiedlichen bergsteigerischen Voraussetzungen eine Teilnahme.

FA: Welche medizinischen Ziele verfolgt das Forschungsteam? Was genau soll erforscht werden?

MB: Unser übergeordnetes Ziel ist es, die Gesundheit von Frauen in den Bergen besser zu verstehen. Im Zentrum stehen dabei Fragen zur Akklimatisation, zum Einfluss von

Hormonen und zu Unterschieden zwischen prämenopausalen und postmenopausalen Frauen. Darüber hinaus interessieren uns Unterschiede zwischen Sherpa- und Nicht-Sherpa-Frauen, da die Sherpas seit Generationen an grosse Höhen angepasst sind. Die Expedition soll dabei helfen, neue Hypothesen zur Höhenphysiologie von Frauen zu entwickeln und die medizinische Betreuung von Frauen im Bergsport langfristig zu verbessern.



7246 Meter hoch: Der Putha Hiunchuli

Der Putha Hiunchuli (auch Dhaulagiri VII) ist der westlichste über 7000 Meter hohe Eckpfeiler des Dhaulagiri Himal. Die Dhaulagiri- Bergkette trennt das Dolpo-Gebiet im Norden vom 8167 m hohen Dhaulagiri nach Süden. Auf dem Gipfel treffen sich die Distrikte Dolpa, Myagdi und Rukum. Der Gipfel des Putha Hiunchuli wurde 1954 erstmals bestiegen. Er gilt als eher leicht zu besteigender 7000er.

FA: Ist das Forschungsprogramm bereits von der Ethikkommission bewilligt?

MB: Derzeit befinden wir uns in der Vorbereitungs- und Eingabephase. Geplant ist, die Forschungsprojekte gemeinsam bei der Nepal Health Research Council Ethics Commission einzureichen. Alle Teilprojekte müssen internationalen Richtlinien zur Forschungsethik entsprechen.

FA: Weshalb wurde dieser wissenschaftliche Fokus gesetzt?

MB: In der Höhenforschung sind Frauen bisher deutlich unterrepräsentiert. Viele medizinische Empfehlungen basieren auf Daten von Männern. Gleichzeitig ist bekannt, dass hormonelle Faktoren und geschlechtsspezifische Unterschiede eine wichtige Rolle spielen könnten, beispielsweise bei der Sauerstoffversorgung, der Schlafqualität oder dem Risiko für Höhenkrankheiten. In diesem Bereich besteht ein grosser Forschungsbedarf.

FA: Wer finanziert die Forschungsexpedition?

MB: Das Projekt wird derzeit über verschiedene Kanäle finanziert, unter anderem durch Förderbeiträge, Sponsoring und Eigenmittel der beteiligten Forschungsgruppen. Gleichzeitig läuft aktives Fundraising, vor allem zur Finanzierung der Teilnahme der Sherpani. Die Kosten für das Trekking oder die Besteigung des Putha Hiunchuli, also den bergsteigerischen Teil, müssen die teilnehmenden Frauen selber individuell tragen. Forschungsgruppen, die mit einem

spezifischen Projekt teilnehmen möchten, müssen sich selbst finanzieren und organisieren. Linda, Martha, Silviya und ich als Gesamtorganisatorinnen werden die Projektvorschläge beurteilen und koordinieren. Ausserdem werden wir die Verantwortung für eine gemeinsame Ethikeingabe in Nepal übernehmen.

FA: Welche Voraussetzungen müssen interessierte Frauen erfüllen? Was bietet ihr den Probandinnen?

MB: Gesucht werden motivierte und gesunde Frauen, die sich für Bergsport und Wissenschaft interessieren. Für die

Tommy Dätwyler | Interview mit Monika Brodmann Maeder

Gipfelgruppe sind solide hochalpine Erfahrungen erforderlich, während die Trekkinggruppe auch Frauen ohne Expeditionserfahrung offensteht. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, Teil eines international einzigartigen Forschungsprojekts zu sein und eng mit Wissenschaftlerinnen und Bergsteigerinnen aus verschiedenen Ländern zusammenzuarbeiten.

Für die Auswahl der Gipfelgruppe wird eine der mit uns reisenden Bergführerinnen aus Europa eine Evaluierung der bergsteigerischen Kenntnisse durchführen. Wir möchten eine Gipfelgruppe von 20 Bergsteigerinnen und eine Trekkinggruppe mit maximal 30 Teilnehmerinnen zusammenstellen. Die Anmeldung für beide Gruppen ist über unsere Website möglich. Wir wurden durch das enorme Interesse an unserem Projekt förmlich überrollt. Aktuell haben bereits über hundert Frauen ihr Interesse angemeldet.

FA: Werdet Ihr unterwegs über die Expedition berichten?



MB: Wir möchten die Expedition aktiv dokumentieren – über klassische Medien, Social Media und unsere Website. Uns ist es wichtig, nicht nur die Forschung, sondern auch die Geschichten und Erfahrungen der beteiligten Frauen sichtbar zu machen. Inwieweit wir während der Expedition berichten können, ist noch unklar, da die Internetabdeckung in dieser abgelegenen Region Nepals nicht mit der Situation im Khumbu-Tal vergleichbar ist. Wir stehen mit einer Journalistin des Schweizer Fernsehens in Kontakt, die Interesse daran zeigt, einen Dokumentarfilm über ISHARE zu drehen.



Wer hat Interesse dabei zu sein?

Für die internationale Frauenexpedition ISHARE 2027 werden noch Teilnehmerinnen gesucht. Gesucht werden gesunde und motivierte Frauen für eine Trekking- oder Bergsteigerinnengruppe in Nepal. Ziel des Projekts ist die Erforschung der weiblichen Höhenphysiologie im Himalaya.

Voraussetzungen

- weiblich
- gute körperliche Gesundheit
- Interesse an Bergsport und Forschung
- für die Gipfelgruppe: alpine Erfahrung und sehr gute Kondition
- Offenheit für medizinische Untersuchungen während der Expedition

Dauer

Trekking Basislager (4910m): 20 Tage

Mit Gipfel Putha Hiunchuli (7248m) 30 bis 35 Tage (beides ohne Reise nach Kathmandu und

zurück) Weitere Informationen:





colltex
SWISS SKI SKINS



Colltex ist offizieller Partner
des Schweizer Bergführerverbandes SBV

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

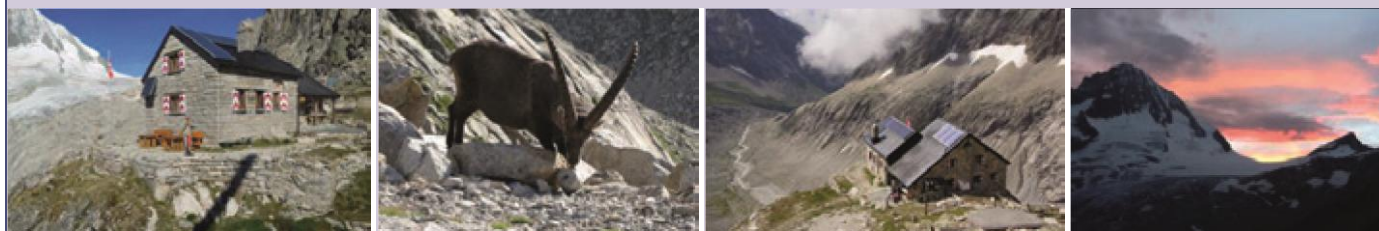
Kennt Ihr, oder? Noch nicht? Dann nichts wie hin ...

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
(oder jstettler1@gmx.ch – Jolanda, Hüttenwartin)



Save the
date





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

SAVE THE DATE

31.10.2026, Spiez

**Bergrettungsmedizin Tagung
und
SGGM Generalversammlung**

CALL FOR ABSTRACTS

**Abstracts einreichen an:
Sekretariat@sggm-ssmm.ch**

**Folgt uns und verpasst keine
Updates mehr!**



T+
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



WATCH
THE MOVIE

TISSOT GENTLEMAN
AUTOMATIC 38MM



Aus Fehlern lernen (Folge 22)

Wenn die Sonne zu sehr brennt



Schmelzende Schneebrücke (Quelle: www.chatgpt.com)

Eine 4-köpfige Hochtourengruppe befindet sich schon am früheren Vormittag auf dem Abstieg vom erfolgreich erklommenen Gipfel. Am Ende des Gletschers auf ca. 2600 m angelangt, seilen sie sich ab und versorgen ihr Material. Nach Prüfung der Stabilität überquert einer nach dem anderen, jeweils einzeln, die mit einer Altschneedecke bedeckte Randkluft. Nachdem zwei Personen die andere Seite problemlos erreicht haben, bricht die dritte Person ein und stürzt zusammen mit einem Teil der Schneedecke, losem Geröll und einigen Felsbrocken in die Spalte zwischen Gletscher und Fels. Die abgestürzte Person kommt einige Meter tiefer zu liegen, ist ansprechbar und klagt glücklicherweise nur über Schmerzen in einem Bein. Die Bergung der verletzten Person durch die aufgebotenen Rettungskräfte gestaltet sich aufgrund weiterhin bestehender Steinschlaggefahr aber schwierig.

Text: Corinna Schön

Was war passiert?

In Anbetracht einer Hitzewelle, bei der die Nullgradgrenze seit einigen Tagen deutlich über 4000 m lag, hatte der Schnee in der Nacht nicht wieder gefrieren können. Auch wenn die gleiche Randkluft in der Dunkelheit am frühen Morgen beim Aufstieg bereits gequert worden war, hatte die direkte Sonneneinstrahlung nach Sonnenaufgang dazu geführt, dass die Altschneedecke sehr weich geworden und der Zusatzbelastung durch die Bergsteiger nicht mehr gewachsen war.

Woran ist bei Hitze zu denken?

Sonne satt, Temperaturen weit über 30 Grad und eine dauerhaft sehr hohe Nullgradgrenze. Hitzewellen stellen auch im Bergsport ein zunehmend unterschätztes Risiko dar, das mehrere Gefahrenbereiche betrifft. Diese Umstände können Touren deutlich schwieriger werden lassen oder eine neue Routenführung verlangen.

Gletscher

– Schneebrücken über Gletscherspalten und Randkluften werden instabil

- Spaltenzonen «öffnen» sich sichtbar stärker, da die Schneeauflage schmilzt
- Eingesunkene/aufgeweichte Firnbrücken sind visuell schwer von tragfähigen zu unterscheiden
- Erhöhtes Eisschlagrisiko/Abbrüche von Séracs
- Zunahme von Schmelzwasser erschwert Querung von Gebirgsbächen

Schneefelder

- Sulzschnee erhöht Ab-/Sturzgefahr durch Einsinken und Gleitschnee-Effekte (Cave: Ertrinkungsrisiko, falls Bach unter Schnee)
- Nassschneelawinen und Gleitschneerutsche nehmen zu

→

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

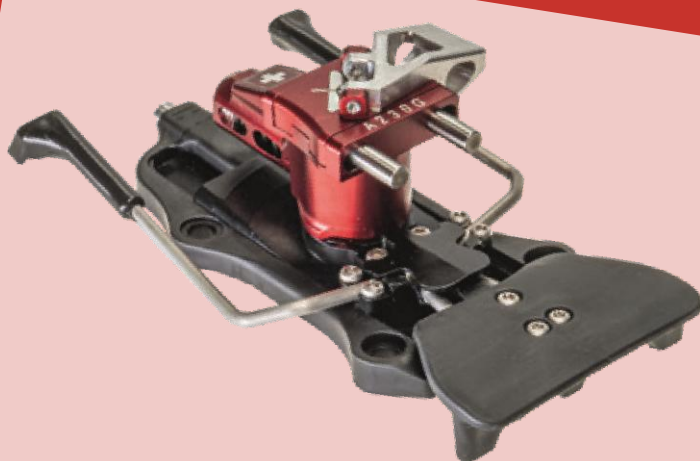
Leicht, stabil, sicher und langlebig

Einstellbare Z-Werte für Front- und Torsions-Auslösung

4-stufige Steighilfe

Hergestellt aus hochfestem Flugzeug-Aluminium

Leichtgewicht 230 g inkl. Stopper



Tauen von Permafrost

- Risiko von Steinschlag nach langer Sonneneinstrahlung erhöht
- Abrutschen von Wegen
- Mehr loses Gestein, das abgetreten werden kann oder durch Seilführung in Bewegung kommt

Wetter

- Zunahme von Wärmegewittern

Wie können diese Risiken minimiert werden?

Im Wissen um diese hitzebedingten Auswirkungen kann eine taktisch kluge, an die Bedingungen sorgfältig angepasste Tourenplanung sowie vorausschauendes Verhalten während der Tour die beschriebenen Risiken zumindest reduzieren:

- Sich vor der Tour über aktuelle Gefahrenstellen und das Bergwetter (aktuell und in den Tagen zuvor) informieren
- Routenwahl: Exposition berücksichtigen
- Rückzugszeiten enger takten, Notabstiege einplanen, allenfalls auf die geplante Tour verzichten
- Früh starten, um kritische Abschnitte vor Erwärmung zu passieren
- Stabilität von Schneebrücken etc. prüfen und einzeln begehen, für die Querung angeseilt bleiben und mental auf einen möglichen Einbruch vorbereitet sein, Technik der Spaltenbergung beherrschen
- Wachsame Betrachtung der Umgebung in regelmässigen Abständen

Weitere Anmerkungen und Tipps

Bei grosser Hitze bestehen Gefahren nicht nur durch Einwirkungen auf die Landschaft. Auch unser Körper ist neben der sportlichen Belastung durch Hitze gefordert. So drohen, neben einem Sonnenbrand oder Schneeblindheit, z. B. Dehydrierung durch vermehrte Schweissabgabe, Sonnenstich oder Hitzschlag. **Infobox Hitzeschädigungen**

Hier einige Tipps:

- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor vor und auch während der Tour (bei empfindlicher Haut mit LSF 100)
- Sonnenbrille, Kopfbedeckung/gut durchlüfteter Helm, Nackenschutz
- Leichte, helle, luftige und UV-abweisende Kleidung
- Bereits vor und während der Tour ausreichend und regelmässig Trinken, bevor man durstig wird (Trinkblase mit Schlauchsystem)
- Körperliche Anstrengungen reduzieren, häufiger/ längere Pausen
- Auf das Verhalten der Tourenpartner achten!



Quelle: www.chatgpt.com

Quellen:

www.sac-cas.ch | www.srf.ch | www.bergundsteigen.com
www.alpinesicherheit.at

	Dehydrierung	Sonnenstich	Hitzschlag
Ursache	Störung des Wasser-Elektrolyt-Haushalts	Reizung der Hirnhäute durch direkte intensive Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken	Störung der Temperaturregulation
Symptome (je nach Schweregrad)	Durst, dunkler Urin, Kopfschmerzen, Schwindel, Verwirrtheit, Kreislaufprobleme, Schock	Hochroter, heisser Kopf, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, steifer Nacken, Ohrgeräusche, Benommenheit oder Unruhe	Körpertemperatur > 40°C, heisse und trockene Haut, Bewusstseinsstörungen bis zur Ohnmacht, schnelle flache Atmung, schneller Puls, Krämpfe, Verwirrtheit, Übelkeit, Erbrechen Cave: lebensgefährlich!



Winterkurs in Disentis ist: Wenn sich Kursteilnehmenden privilegiert fühlen

Stimmung gut, Pulver rar, Erwartungen übertroffen

Man soll bekanntlich aufhören, wenn es am Schönsten ist. Sich hiervon zu überzeugen, war nach einer Woche Basiskurs Winter in Disentis nicht so leicht.?

Text und Fotos: Magdalena Müller

Trotz wenig Schnee und wechselhaftem Wetter konnten alle anfangs Woche vom Bergführer angesagten Touren durchgeführt werden. Hie und da fand sich sogar ein schönes «Abfahrtshängli», das für den einen oder anderen Jauchzer sorgte. Letzteres war natürlich Supplement und nicht Ziel der Weiterbildungswoche.

Nach einem gemütlichen Samstag mit Theorie zu Hause auf dem Sofa, ging es am Sonntag bei bestem Wetter gleich zur Sache: Spitzkehren optimieren, Einsatz von LVS, Schaufel und Sonde üben. Bei besten Wetterverhältnissen sind diese wichtigen Wiederholungen im Schnee mit KollegInnen ein wahres «Kinderspiel». Verstehen und üben, statt auswendig lernen, ist die Devise: Wieso läuft man im Bogen auf das Signal zu? Wo soll man zu graben beginnen, bei einem Sondentreffer von 1 Meter Tiefe? Am Abend folgte dann die passende Grundlagentheorie von Hansueli Rhyner, eine Koryphäe der Lawinenkunde.

Apropos Vorträge und Theorie: Diese potentiell trockensten Aspekte einer

Weiterbildung, wurden mit einer breiten Themenpalette (Wetter, Lawinenkunde, Stressmanagement, Rechtsfragen am Berg, präklinischen Fällen uvm.), ikonischen Referenten und vorhandener Zwischenverpflegung gekonnt aufpoliert und zur willkommenen körperlichen Ruhepause nach intensiven Tagen am Berg. Unsere Klassenlehrer, die Bergführer, griffen Themen didaktisch clever über die gesamte Ausbildungswoche immer wieder auf. Dieser fast unmerklich fließende Lernprozess erlaubte den uneingeschränkten Genuss der Bergwelt, während dem sich der Rucksack langsam mit Know-How füllte. Jeder wurde eingebunden, geschätzt und konstruktiv kritisiert. Zusammen wurde überlegt, geplant, entschieden, geschwitzt, gelacht und gesonnt. Die windigen, wolkigen und kalten Momente wurden vom Teamspirit getragen oder mit einem «Einkehrschwung» und warmem Getränk kurzerhand überbrückt. Am letzten Abend erhielten wir dann im «Menu surprise» Einblick in das Erlebte und Erlernte der anderen Gruppen, wobei selbstironische Sichtweisen und Fotocollagen die Lachmuskeln nochmals ordentlich aktivierte. Mit vollem Einsatz und Liebe zum Detail, führte uns die Kursleitung durch eine tadellos organisierte Woche. Sie



scheuten keine Mühe, nebst allem organisatorischen Aufwand, sich repetitiv im Schnee zu verbuddeln und von den KursteilnehmerInnen mit provisorisch gebauten Schlitten mehr schlecht als recht, geborgen zu werden. Und sogar ein Schoggistängeli zur Versüssung der schriftlichen Prüfung fehlte Ende Woche nicht. Die Gruppenübergreifende Lawinenübung am Freitag krönte die praktischen Übungen, bei welcher die Bergführer und Kursleiter auf 3 Lawinenfeldern je 8 Opfer zum Auffinden vergraben hatten.

Nun darf das Erlebte Revue passiert werden lassen und Dankbarkeit kommt auf, für das Privileg, Teilnehmerin gewesen zu sein. Fazit: Wer noch nicht war, soll gehen.





Klettern gibt Halt – und eröffnet neue Perspektiven

«Beim Klettern in die Zukunft fühlen»

Klettern kann Halt geben und Perspektivenlosigkeit überwinden. Für Beat Baggenstos ist es mehr als eine Überzeugung: «Ich habe am eigenen Körper erlebt, dass es funktioniert.» Mit diesem Wissen gründete der aus dem Aargauer Wynental stammende Baggenstos 2016 das Hilfsprojekt «ClimbAID». Jahrelang hat er mit seinem Team im Libanon Jugendliche fürs Klettern begeistert und damit sinnstiftende Arbeit geleistet. In der Schweiz und in Deutschland organisiert die gemeinnützige Organisation «ClimbAID» mit rund 230 aktiven freiwilligen Helfern an 20 Standorten wöchentliche Bouldersessions für junge Geflüchtete.

Text: Tommy Dätwyler

Klettern mit Geflüchteten – und so zur Integration und zur psychischen Gesundheit beitragen: So unkonventionell verfolgt Beat Baggenstos seinen Ansatz seit einigen Jahren. Vor etwas mehr als zehn Jahren, als viele Menschen aus Syrien flohen, wagte er einen radikalen Schritt. Betroffen von den unzähligen Schicksalen im Nahen Osten entschied sich der Aargauer nach einer abgebrochenen Weltreise, nicht in seinen Beruf als Bankfachmann zurückzukehren. Stattdessen gründete er «ClimbAID».

Eindrücke aus Patagonien, Mexiko und Äthiopien prägten ihn nachhaltig: Er erlebte eine Kletterwelt, die sich als offen und verbindend versteht – für viele aber unerreichbar bleibt. In Regionen, in denen Armut den Zugang verhindert, wurde diese Diskrepanz besonders sichtbar. «Es war ein innerer Konflikt, der mich stark beschäftigt hat», blickt Baggenstos heute zurück.

Mit der Kletterwand zu den Menschen

«Klettern war meine Leidenschaft. Und ich war und bin überzeugt, dass diese spielerisch-sportliche Auseinandersetzung mit Herausforderungen in der Vertikalen psychisch und sozial stabilisieren kann.»



Drei Fragen an Beat Baggenstos

Neues Selbstvertrauen dank Klettererfahrung

FA: Welche Grundidee steht

hinter ClimbAID?

BB: Weltweit sind immer mehr Menschen mit Fluchterfahrung von

Ausgrenzung, Armut und den Folgen von Krieg und Klimakrise betroffen.

Viele kämpfen täglich mit den Auswirkungen dieser Erfahrungen. Mit ClimbAID wollen wir einen konkreten Beitrag leisten, diesen Kreislauf zu durchbrechen.

FA: Was wollt ihr konkret vermitteln?

Menschen in schwierigen Lebenssituationen können durch die Teilnahme an unseren Bouldersessions Gemeinschaft erfahren, Erfolgserlebnisse sammeln, die lokale Sprache im Alltag üben und wichtige Lebenskompetenzen entwickeln. Gleichzeitig erleben sie Selbstwirksamkeit, lernen im Team zu arbeiten, klar zu kommunizieren und übernehmen oft später selbst Verantwortung als Freiwillige.

FA: Was sind heute eure wichtigsten Aktivitäten?

BB: ClimbAID ist eine gemeinnützige Organisation, die 2016 als Verein in Zürich gegründet wurde. Sie setzt sich für die ganzheitliche Entwicklung junger Menschen ein. Aktuell arbeiten wir in folgenden Ländern:

- Schweiz & Deutschland: Rund 20 Freiwilligengruppen organisieren wöchentliche Bouldersessions und weitere Aktivitäten in Zusammenarbeit mit lokalen Hallen, Akteur:innen aus dem Asylwesen und teilweise mit SAC-Sektionen.
- Syrien: In der ersten Boulderhalle des Landes («Jabalna» in Damaskus) laufen seit Juni 2026 in Zusammenarbeit mit einer lokalen NPO erste Sessions unseres evidenzbasierten Programms YouCLIMB.



Diese Überzeugung führte 2016 zur Idee eines Klettermobils. «Ich war im Libanon, als die Idee Gestalt annahm. Zurück in der Schweiz fand ich Unterstützung durch andere freiwillige Helferinnen und Helfer. Gemeinsam sammelten wir knapp 55'000 Franken, um einen VW T4 mit einer fahrbaren Kletterwand auszurüsten. Der «Rolling Rock» war geboren.»

Nach der Verschiffung in den Libanon besuchte das Team im Bekaatal Flüchtlingslager, Gemeinschaftszentren und Schulen. Rund 400 Jugendliche pro Jahr – mit und ohne Fluchterfahrung – konnten für die neue Sportart begeistert werden. Sie alle sammelten Erfolgserlebnisse und machten prägende Erfahrungen. Viele fanden darüber Zugang zum Klettersport, entwickelten Begeisterung und erlebten Halt in der neuentdeckten Klettergemeinschaft.

Das gemeinsame Klettern durchbrach eine oft monotone Lebensrealität und wirkte nachhaltig. Eine 2024 veröffentlichte

Portrait «ClimbAID» | Tommy Dätwyler

lichte Kontrollgruppenstudie zum ClimbaID-Programm «YouCLIMB» belegt die positiven Effekte auf das psychosoziale Wohlbefinden (climbaid.org/youclimb-study).

Das lokale Team, das ClimbaID über Jahre aufgebaut hatte, zerbrach schliesslich an Deportationen, Abwanderung und neuen Konflikten. Nach acht Jahren endete das Projekt 2025 im Bekaatal. Die Geschichte in der Region geht jedoch weiter: Im Bekaatal wird weiterhin am Fels geklettert, einer der Teilnehmenden wurde 2025 Zweiter bei der libanesischen Bouldermeisterschaft, und seit diesem Jahr ist ClimbaID mit seinem YouCLIMB-Programm in der ersten Boulderhalle Syriens in Damaskus aktiv.

In der Schweiz und Deutschland arbeitet ClimbaID an 20 Standorten – teilweise in Zusammenarbeit mit dem SAC – an Kletterprojekten für junge Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung. Im Jahr 2025 wurden mit 884 Aktivitäten in 8100 Teilnahmen rund 1450 Menschen erreicht – und das Netzwerk wächst stetig weiter.

Über das Libanon-Projekt und die Wirkung des Klettersports ist ein von Mammut produzierter Film entstanden, abrufbar unter climbaid.org/sama.



«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.





Spendenkonto: CH0209000000617241471, ClimbAID, Zürich

Fotos:

Portrait: Adrian Schurter

Foto Seite 21 rechts unten: Foto Beat Baggenstos

Foto Seite 22 oben: Foto ClimbAID

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 – wir freuen uns auf eure Anmeldungen!

Corinna Schön

«Mountainbike n und Medizin» 2026

Graubünden, 29./30. August 2026

Weitere Informationen unter www.sggm-ssmm.ch

**Termine |
Agenda**

Datum	Anlass	Diverses	Infos/Anmeldung
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
8.–10. Januar 2027	Freeriden und Medizin, Disentis		www.sggm-ssmm.ch
11.–13. Januar 2027	Freeriden und Medizin, Disentis		www.sggm-ssmm.ch
23./24. Januar 2027	Lawinenkurs, Schwarzwaldalp		www.sggm-ssmm.ch
13.–19. März 2027	Winter-Basiskurs (ausgebucht)		www.sggm-ssmm.ch
11.–17. Septembre 2027	Cours de base de Médecine de montagne (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. Pflegt 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

ADVENTURE UNFOLDS WITH YOU.

Es ist der Moment, in dem ein Schritt Basislager zu Gipfeln macht und eine Herausforderung zum Erfolg. Wenn eine Idee das Abenteuer ins Rollen bringt und jeder Aufstieg Dich zu neuen Höhen führt.



UNFOLD YOUR AMBITION
with LOWA CERVINO GTX MID.