

FORUM ALPINUM

SGGM | SSMM

04-2019



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

Auf nach Bern am 9. November!

Seite 4

■ Tagung «Recht am Berg» und SGGM-GV

Posttraumatische Belastungsstörung:

Seite 7

■ Wenn Bergerlebnisse belasten...
Interview mit dem Spezialisten

**Als SGGM-Arzt mit dem SAC-Expeditionsteam
in Kanada:**

Seite 12

■ «Der Mediziner im Gepäck: Eine Integrationsfrage...»

Pilotkurs im «Schweizwerk» in Zofingen:

Seite 15

■ «Seilbahnphobie ist heilbar»



Inhalt

- 03 **Corinna Schön** | Editorial
- 04 Programm Tagung «Recht am Berg» vom 9.11.19
- 07 **Tommy Dätwyler** | Interview mit Christian Mikutta über die Posttraumatische Belastungsstörung PTBS
- 12 **Sebastian Zurbruggen** | Unterwegs mit dem SAC-Expeditionsteam
- 15 **Tommy Dätwyler** | Seilbahnphobie ist heilbar
- 23 **Agenda** | Wichtige Daten

T+TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853



MURMELI-KRÄUTERSALBE

Aus dem Berner Oberland – für Rücken, Muskeln und Gelenke



Impressum Forum Alpinum

Herausgeber / Éditeur

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

Präsidium / Présidence

Corinna Schön
Email: praesident@sggm-ssmm.ch

Kassier / Caissier

Michael Bigger
Email: kassier@sggm-ssmm.ch

Beitriffs-Anmeldung / Inscription d'entrée

Sekretariat SGGM
Daniela Berther, Langenjohnstrasse 4, 7000 Chur
Email: sekretariat@sggm-ssmm.ch

Redaktion / Rédaction

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

Layout / Mise en page

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Erscheinen

4 x jährlich / par an

Redaktionsschluss Ausgabe 01 – 2020

Mitte Januar 2010

Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

Jahrgang

25, Nr. 4, Oktober 2019



SGGM | SSMM

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

Titelseite: Basislager am Island-Peak (Nepal / SGGM-Reise 2018)
Foto: Melina Tatalias



**Liebe SGGM-Mitglieder
Liebe Leserinnen und Leser**

Die Berge sind unsere gemeinsame Leidenschaft – die einen leben diese Leidenschaft «nur» privat aus, andere vereinen Beruf und Hobby. Abgesehen von vielen schönen Momenten und dem Leiden, dass zu vielen Touren einfach dazu gehört, bleibt es aber leider nicht aus, dass Unfälle passieren. Neben meinen eigenen Erfahrungen, die bislang glücklicherweise immer glimpflich ausgingen, bin ich in meiner Rolle als Rechtsmedizinerin natürlich nur mit den tödlichen Ereignissen konfrontiert. Durch die Bearbeitung dieser Fälle zeigt sich einerseits, dass zumindest einzelne Ereignisse selbstverschuldet sind und vermieden werden könnten (z. B. falsche Technik, mangelhaftes Material, schlechte Tourenvorbereitung). Andererseits sind auch mir erst durch die Zusammenarbeit mit Polizei und Staatsanwaltschaft die rechtlichen Aspekte unserer Aktivitäten bewusst geworden. Diesen Einblick und damit die Möglichkeit, mehr über Verantwortlichkeiten und die Hintergründe von rechtlich relevanten Ereignissen am Berg zu erfahren, haben jedoch nur wenige und so fällt mir immer wieder auf, dass bei vielen das Bewusstsein dafür überhaupt nicht oder kaum vorhanden ist.

Dieses Bewusstsein zu schärfen und Informationen zu einer Auswahl von Themen in diesem Zusammenhang zu vermitteln, waren die auslösenden Ideen für unsere diesjährige Tagung «Recht am Berg», die am 09. November 2019 in Bern stattfinden wird.

Mit der Tagung ist der Tag aber noch nicht zu Ende, denn es gibt etwas zu feiern! Die SGGM feiert dieses Jahr ihren 25. Geburtstag. Wie es zur Entstehung der SGGM kam, wird Urs Wiget, einer der Gründer der SGGM, in einem kurzen Vortrag während der Generalversammlung erzählen. Dieser wird zeigen, dass sich von damals bis heute nicht viel geändert hat: Gute Ideen entstehen bei... was?

**Herzlich
Corinna Schön**

**Chers membres de la SSMM
Chère lectrice, cher lecteur**

Les montagnes sont notre passion commune – certains vivent cette passion „seulement“ en privé, d'autres unissent loisir et travail pour la vivre. En dehors des multiples moments magnifiques en montagne et de la souffrance qui fait partie de beaucoup de courses il y a malheureusement aussi des accidents qui arrivent. En dehors de mes expériences personnelles, qui heureusement se sont terminées sans trop de dégâts je suis confrontée en tant que médecin légiste aux cas qui ont terminé par un décès.

En traitant ces incidents on réalise que certains événements découlent d'un manque de responsabilité et auraient pu être évités (p.ex. technique erronée, équipement insuffisant, mauvaise préparation). D'un autre côté j'ai réalisé grâce à la collaboration avec la police et le ministère public les aspects légaux de nos activités.

Peu de personnes ont néanmoins cette opportunité et ainsi la possibilité d'apprendre plus sur la responsabilité et le contexte d'événements légaux à la montagne. Je réalise souvent que beaucoup n'ont peu ou pas du tout conscience de cet aspect.

L'idée d'affiner cette conscience et de fournir des informations sur certains thèmes sélectionnés a fait naître le thème pour notre congrès de cette année: «Le droit à la montagne». Mais le congrès ne sera pas le seul événement car il y a aussi un événement à fêter! La SSMM fête cette année ses 25ans! Urs Wiget, l'un des fondateurs de la SSMM nous racontera à l'occasion d'une brève présentation à l'assemblée générale comment la SSMM a été créée. Il montrera que depuis les temps jusqu'à aujourd'hui rien a changé: les bonnes idées viennent lors de ... quoi?

**Cordialement
Corinna Schön**

Anmeldung

Bitte melden Sie sich online über unsere Homepage an.
Die Tagungsgebühr von CHF 50 ist bar vor Ort zu bezahlen.

Tagungsort / Anreise

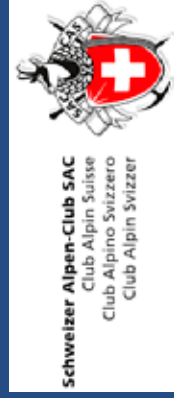
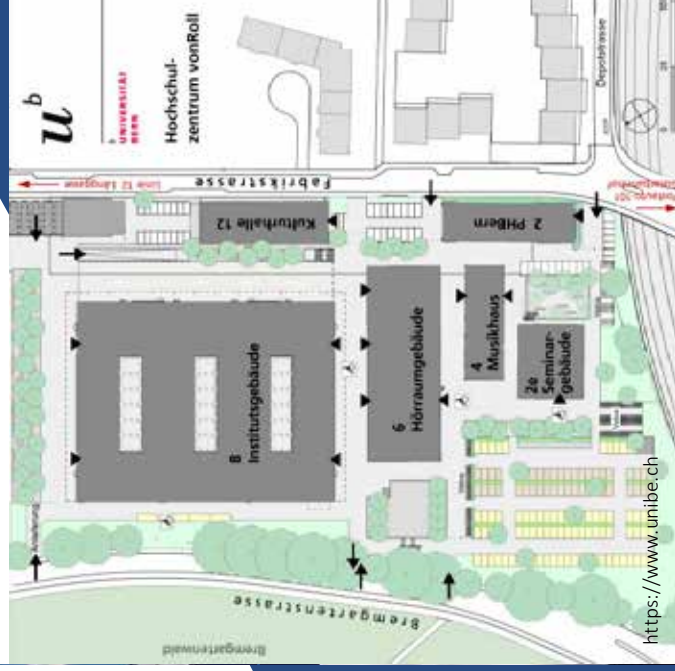
Hochschulzentrum vonRoll,
Hörraumgebäude, Raum 003
Fabrikstrasse 6, 3012 Bern

Öffentlicher Verkehr (ab Hauptbahnhof):

Postauto 101 «Schlossmatt»: Haltestelle Güterbahnhof
Bus Linie 12 «Länggasse»: Haltestelle Länggasse.

Anreise mit dem PW:

Autobahn A1, Abfahrt Bern-Forsthaus, an der ersten Kreuzung (Forsthauskreuzung) links auf die Bremgartenstrasse abbiegen, dann rechts auf das Gelände des Hochschulzentrums.



Herzlichen Dank!

Wir danken unseren
Sponsoren für ihre freundliche Unterstützung!

Tagung «RECHT AM BERG» und SGGM-Generalversammlung

Samstag, 09. November 2019

09.00 – 18.30 Uhr

Hochschulzentrum vonRoll, Bern



SGGM ISSMM

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

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kolleginnen und Kollegen

Wir möchten Sie herzlich zur diesjährigen Tagung der SSGM zum Thema „Recht am Berg“ einladen und hoffen, mit diesem Programm Ihr Interesse wecken zu können. Rechtliche Fragestellungen in Zusammenhang mit Ereignissen am Berg gewinnen zunehmend an Bedeutung und so wird sich diese Tagung unterschiedlichen Themen aus diesem Bereich widmen.

Ausserdem wird im Anschluss an die Tagung die Generalversammlung der SSGM stattfinden und wir möchten mit den Mitgliedern auf das 25-jährige Bestehen der Gesellschaft anstossen!

Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen!



Dr. med. Corinna Schön
Präsidentin SSGM



Dr. med. Martin Walliser
Vizepräsident



Daniela Berther
Sekretärin

Organisation

Dr. med. Corinna Schön, Daniela Berther

Kontakt

Daniela Berther, sekretariat@sggm-ssmm.ch

Weitere Informationen

www.sggm-ssmm.ch

Programm

08.00 – 09.00	Registrierung	12.15 – 12.40	Meine Arbeit als «Alpin- Staatsanwalt»
09.00 – 09.10	Begrüssung Dr. med. Corinna Schön, Fachärztin Rechtsmedizin, Präsidentin SSGM	12.40 – 13.30	<i>Mittagspause</i>
09.10 – 09.40	Risiken und Unfallgeschehen beim Bergsport in der Schweiz Ueli Mosimann, Fachgruppe Sicherheit im Bergsport/SAC	13.30 – 14.00	Lawinen und Recht lic. iur. Fabienne Jek, Staatsanwältin, Amt der Region Oberwallis, MAS Forensics, Skilehrerin
09.40 – 10.20	Recht auf Risiko – strafrechtliche Verantwortlichkeiten am Berg Daniela Haeberli, a.o. Staatsanwältin, Staatsanwaltschaft des Kantons Bern, Region Oberland	14.00 – 14.30	Klettern – Ethik versus Sicherheit Alexander Gammeter, Bergführer und Jurist
10.20 – 10.50	Verunfallter Gast – verurteilter Bergführer? Rita Christen, Juristin, Bergführerin und Präsidentin Fachgruppe Expertisen bei Bergunfällen (FEB)	14.30 – 15.00	Die Rechtslage beim Expeditions- und Trekkingbergsteigen Dr. iur. Gregor Benisowitsch, Rechtsanwalt und Alpinexperte
10.50 – 11.10	<i>Pause</i>	15.00 – 15.20	<i>Pause</i>
11.10 – 11.30	Risikoabwägung bei Einsätzen der Bergrettung Theo Maurer, Bergführer und Leiter Einsatzverfahren, Material und Ausbildung/ARS	15.20 – 15.50	Umgang mit Medien nach Ereignissen am Berg – Achtung, Stolpersteine! Adrian Schindler, Leiter Information und Medien, Schweizerische Rettungsflugwacht Rega
11.30 – 11.50	Unterlassen der Hilfeleistung – Ein Problem für die Bergretter? Franz Stämpfli, Fürsprecher und Notar, Präsident Internationale Kommission für Alpines Rettungswesen IKAR	15.50 – 16.35	Unfall mit Todesfolge – das Restrisiko und seine Folgen Stefan Indra, staatl. gepr. Berg- und Skiführer
11.50 – 12.15	Einsatz der Polizei bei Ereignissen am Berg – Suche, Rettung, Ermittlung Andreas Schild, Bergführer und Fachstellenleiter der Gebirgsspezialisten, Kantonspolizei Bern	16.35 – 16.45	Abschluss
		16.45 – 17.30	<i>Pause</i>
		17.30 – 18.30	Generalversammlung SSGM

HIMALAYA TOURS



2020 HIMALAYA KALENDER



CHF 29 pro Kalender
plus CHF 8 für Versand, ab 2 Stück ohne Versandkosten

sich selber oder andere beschenken

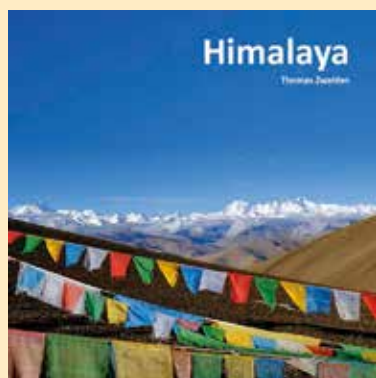
Freude schenken und Gutes tun

Schenke deinen Freunden, deiner Familie oder dir selber diesen jährlich erscheinenden Himalaya Kalender. Mit einem Teil des Erlöses unterstützen wir die Lastenträger in Nepal.

Kalender anschauen

Auf unserer Website kann der komplette Kalender angeschaut werden.

HIMALAYA BILDBAND



CHF 39 pro Kalender
versandkostenfrei

ein Muss für jeden Himalaya-Fan

Bildband

Thomas Zwahlen hat über sieben Jahre im Himalaya verbracht. Mit den schönsten Bildern aus Nepal, Tibet, Ladakh, Zaskar, Bhutan, Amdo, Kham und anderen Himalaya-Regionen ist ein einzigartiger Bildband über den Himalaya entstanden.

Bestellung Kalender und Bildband

Unter www.himalayatours.ch
oder telefonisch unter 081 384 74 15.

2020 REISEKATALOG



soeben erschienen

Himalaya-Reisen 2020

Für 2020 haben wir ein grosses, spannendes Programm mit vielen neuen und einmaligen Reisen in Nepal, Bhutan, Ladakh, Tibet und im indischen Himalaya.

Wir organisieren Trekkings, Gipfelbesteigungen, Kultur- und Wanderreisen für Gruppen und als Individualreisen.

Katalog gratis bestellen

Unter www.himalayatours.ch

Weitere Infos unter www.himalayatours.ch



Posttraumatische Belastungsstörung:
Wenn nach dem Bergunfall der Horror nicht mehr nachlässt

«Extrembelastung überstanden – Psyche nachhaltig verletzt»

Es kann alle treffen, egal ob Bergretter, Zeuge oder überlebendes Opfer eines schweren Bergunfalles: Für viele an Unfällen oder Rettungen Beteiligte geht der Schrecken nicht selten weiter, obwohl die besondere Bedrohung und das belastende Ereignis eigentlich überstanden sind. Die Spuren die solche Schreckerlebnisse in der menschlichen Psyche hinterlassen, nennen die Fachleute Posttraumatische Belastungsstörung oder PTBS. Sie schränken die Lebensqualität der Betroffenen massiv ein und machen zusätzlich krank. Aber: «Es gibt Hilfe! Je früher desto besser», sagt dazu Christian Mikutta von der Privatklinik Meiringen. Der erfahrene Psychiater, der seit Jahren Trauma-Patienten behandelt, erklärt, weshalb böse Erinnerungen «hervorgeholt» werden sollten und wieso traumatische Ereignisse Menschen später in tiefe Verzweiflung stürzen können.

Interview: Tommy Dätwyler

Die Posttraumatische Belastungsstörung ist eigentlich eine verzögerte, psychische Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis. Wie muss man sich eine psychische Verletzung konkret vorstellen?

Christian Mikutta: Ein traumatisches Ereignis ist für alle Menschen ein Risikofaktor. Wenn sich eine PTBS entwickelt, kommt es im Hirn, im Nervensystem und sogar im Hormonhaushalt zu nachweisbaren neurophysiologischen Veränderungen. Im frontalen Bereich des Grosshirns kommt es zu einer veränderten affektiven Wahrnehmung, die mit Ambivalenz und Denkstörungen verbunden ist. Auch treten verstärkte Angst-Reaktionen auf. Das Erlebte kann plötzlich nicht mehr als abgeschlossene Episode gespeichert werden. Stattdessen werden Situationen als ereignisähnliche Fragmente abgespeichert. Von dort können sie plötzlich und ungewollt unkontrolliert in das Bewusstsein gelangen und neue Reaktionen auslösen. Eine aktuelle Studie konnte zeigen, dass Patienten mit einer PTBS vermehrt zu Vorhersagefehlern neigen, also Situationen realistisch einschätzen können, weil neue äussere Einflüsse mit den Trauma-Fragmenten vernetzt werden (Homan et al., 2019). Ein Trauma kann aber auch für eine Vielzahl von anderen psychischen oder körperlichen Beschwerden wie Depres-



Outdoor ist: Eins sein mit der Natur.

Mit dem Equipment von
Sherpa Outdoor.

Isolationsjacke
PAJARU
159.-

Bestes Outdoor-Equipment direkt vom Hersteller.

Basel • Buchs SG • Chur • Langnau i. E. • Littau • Stans NW • Visp
Zollikofen • Zürich Oberdorf • Zürich Stauffacher sherpaoutdoor.com



It's our nature to be good.



sionen, Angstzustände oder auch Kopfschmerzen und Herz-Kreislaufkrankungen verantwortlich sein.

Warum genau lässt der Horror nicht nach, obwohl die Situation eigentlich überstanden ist?

Das Trauma wird so verarbeitet, dass es auch in der Gegenwart eine ernste Bedrohung darstellt. Patienten können das schwere Erlebnis nicht als ein zeitlich abgeschlossenes Ereignis sehen. Unwillentlich werden durch Hinweisreize (Geräusche, Gerüche etc.) im Traumagedächtnis immer wieder Inhalte abgerufen. Sie treten aber nicht in Form von Gedanken auf, sondern als sensorische Eindrücke und entsprechenden Symptomen. Ob eine Person nach einem Trauma eine PTBS entwickelt, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Ausschlaggebend sein können vorangegangene psychische Erkrankungen, genetische Prädispositionen oder auch frühere traumatische Erlebnisse.

Gibt es im Bergsport besondere Risikosituationen?

Eine Schweizer Studie zeigt anhand einer Bergführer-Befragung, dass wer regelmässig Bergsport betreibt einem erhöhten Risiko für Trauma-Ereignisse ausgesetzt ist. So haben 65 Prozent der Schweizer Bergführer mehr als ein traumatisches Ereignis selbst erfahren oder sind Zeuge dessen geworden. Am häufigsten wurden Lawinenunfälle genannt, aber auch Abstürze und Steinschlag spielen oft eine Rolle (Sommer and Ehlert, 2004). All diese Ereignisse treten plötzlich, rapide und unerwartet auf, was das Risiko für eine PTBS-Erkrankung steigert. Eine weitere Studie zeigt konkret, dass bei Lawinenunfällen 40 Prozent aller Vollverschütteten (20 Prozent aller Teilverschütteten) eine PTBS entwickeln.

Das sind sehr hohe Werte (Brugger et al., 2002). Gemäss einer WHO-Studie beträgt das Risiko an einer PTBS zu erkranken über alle Trauma-Arten hinweg lediglich 4 Prozent (Liu et al., 2017).

«65 Prozent der Schweizer Bergführer haben mehr als ein traumatisches Ereignis erlebt oder sind Zeuge davon geworden»

Christian Mikutta,
Psychiater Privatklinik-Meiringen

Es ist also auch möglich, eine Posttraumatische Belastungsstörung zu erleiden, wenn ich gar nicht selber von einer «Katastrophe» betroffen, sondern lediglich «Zeuge» einer besonders belastenden Situation (vielleicht eines Familienmitgliedes oder eines Seilpartners) wurde?

Ja, dies ist sogar sehr häufig der Fall. In diesem Zusammenhang sind im übrigen auch Ersthelfer (Bergretter, Notfallmediziner, Laienhelfer) sehr oft betroffen. Eine Studie aus Norwegen konnte zeigen, dass nach einem Lawinenunglück 25 Prozent der Ersthelfer eine PTBS entwickelten, also fast so häufig wie bei den eigentlichen Opfern (Bjorn Helge Johnsen et al., 1997).

Wie schnell tritt die Krankheit nach einer Extremsituation auf und wie äussert sie sich?

Der Zeitpunkt der Erkrankung ist sehr individuell, in der Regel jedoch innerhalb der ersten sechs Monate nach dem Trauma. Es ist eine verzögerte Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis oder eine Situation aussergewöhnlicher Bedrohung, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde. Typische Merkmale sind das wiederholte Erleben des Traumas in

sich aufdrängenden Erinnerungen (Nachhallerinnerungen, Flashbacks), Träume oder Alpträume. Ebenso können ein andauerndes Gefühl von betäubt sein oder emotionale Stumpfheit auftreten. Warnsignale sind Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen, Teilnahmslosigkeit, Freudlosigkeit sowie Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten. Auch übermäßige Schreckhaftigkeit und Schlafstörungen treten häufig auf.

Gibt es verschiedene Schweregrade und wann ist eine sofortige Behandlung angezeigt?

Zunächst muss zwischen akuten Belastungsreaktion und der PTBS unterschieden werden. Direkt nach dem Trauma folgt eine Art Schockreaktion. Sie zeigt sich unter anderem durch Verwirrung, Angst, Trauer Ärger oder Erschöpfung. Vor allem beim Bergsport tritt diese Reaktion auch bei Unfallzeugen auf. Um die Risikopatienten für eine PTBS aus dieser Gruppe zu identifizieren sollte ein Screening frühestens eine Woche nach dem Trauma durchgeführt werden. Deshalb macht die Praxis der Schweizer Rettungsflugwacht REGA Sinn, bei einem Unfall ausgeflogene Patienten und Unfallzeugen nach der Evakuierung durch Spezialisten besuchen und zu beraten. Eine sofortige Behandlung ist bei Suizidgedanken angezeigt. Dies ist sicher ein Symptom mit einem sehr hohen Risiko. Aber auch Schlafstörungen sind ein starkes Warnsignal. Guter Schlaf ist für eine psychische Genesung unabdingbar.

Gibt es Symptome, die schlecht zu erkennen sind und deshalb nicht oder zu spät behandelt werden?

Es besteht die Gefahr, dass durch den zeitlichen Abstand zwischen Trauma und Erstauftreten von Symptomen diese übersehen oder falsch interpretiert werden. Zusätzlich kann es aufgrund der individuellen vorbestehenden Vulnerabilität zu unterschiedlichen Symptomausprägungen kommen.

Man muss sich der Angst stellen – sonst hat sich einen im Griff?

Ganz einfach gesagt ja. Letztendlich ist es das Ziel der Therapie, sich dem



Christian Mikutta,
Psychiater Privatklinik-Meiringen

Dr.med. Christian Mikutta, geboren in Salzburg, hat in Wien Medizin studiert. Die Facharztausbildung zum Psychiater absolvierte er an der Univ. Klinik für Psychiatrie Bern. Er machte ein post-doc an der University of California, Berkeley. Seit 2018 arbeitet er als Oberarzt an der Privatklinik Meiringen. In seiner Freizeit ist er gerne gemeinsam mit seiner Frau- zu Fuss, kletternd oder am Mountain Bike in den Alpen unterwegs.



FÜR SPUREN IM SCHNEE UND HOHE GIPFEL

Bergerlebnisse beginnen bei uns. Beratung durch begeisterte Bergsportler, faire Preise und erstklassiger Service für deine Ausrüstung. **Wir leben Bergsport.**

Die beste Beratung für deine Ausrüstung.

Aarau | Basel | Bern | Chur | Conthey | Kriens | Lausanne
Pfäffikon | St. Gallen | Thun | Volketswil | Zürich

baechli-bergsport.ch



B'ACHLI
BERGSPORT



Trauma zu stellen und es in der eigenen Biografie als abgeschlossenen Teil einfügen zu können.

Viele Betroffene funktionieren trotz solchen Leiden einigermassen normal weiter. Weshalb ist eine Behandlung trotzdem wichtig?

Ein Trauma alleine noch keine Behandlungsindikation, dazu braucht es auch die angesprochenen Symptome. Bei psychischen Erkrankungen ist es leider häufig so, dass Behandlungen verzögert begonnen werden und sich dadurch die Therapiedauer verlängert und die Prognosen schlechter werden. Natürlich kann man auch mit den Symptomen einer PTBS leben, aber es kann zu unterschiedlich stark ausgeprägten Funktionseinschränkungen

kommen. Sie würden ein schmerzendes Knie auch behandeln lassen, obwohl sie damit leben können, oder? Eine Behandlung bringt eine schnellere Reduktion der Symptome und damit eine raschere Normalisierung des Alltags. Kommt dazu, dass unter einer chronischen PTBS auch das Risiko für andere körperliche Erkrankungen wie Herz- oder Lungenkrankheiten höher ist.

«Psychische Erkrankungen werden immer noch stark stigmatisiert und als persönliches Versagen wahrgenommen. Natürlich können sie auch mit stark einschränkenden Symptomen einer PTBS leben, aber ein schmerzendes Knie würden sie auch behandeln lassen, oder?»

Christian Mikutta,
Psychiater Privatklinik-Meiringen

Was ist ein Trauma?

- Trauma = griechisch «Verletzung»
- Trauma = normale Reaktion auf ein nicht normales Ereignis
- Nicht jede traumatische Erfahrung führt zu einer Traumatisierung
- Traumatisierung:
 - Situation wird vom Individuum als lebensbedrohlich bewertet
 - Gefühl der Angst und des Ausgeliefertseins, Kontrollverlust
 In der Erinnerung abgespalten, teilweise oder ganz verdrängt

Definition psychisches Trauma:

Schwelende seelische Wunde, eine Verarbeitungsstörung einer psychischen Verletzung mit Nachwirkungen auf die Lebensführung sowie auf die körperliche und psychische Stabilität. Verursacher dieser Verletzung ist ein kurz oder lang anhaltendes Ereignis von aussergewöhnlicher Bedrohung oder mit katastrophalem Ausmass (DSM-5; ICD-10).

Wie verbreitet ist die Tendenz, solche psychische Verletzungen zu bagatellisieren oder eine Behandlung durch einen Psychiater von sich zu schieben?

Sehr hoch. Leider sind psychische Erkrankungen immer noch stark stigmatisiert. So auch die PTBS. Oft werden sie als persönliches Versagen wahrgenommen. Sich Hilfe zu holen würde in diesem Moment bedeuten, sich seine eigene Schwäche einzugestehen. Wenn Betroffene erst bei einer starken Symptomausprägung in die Therapie eintreten, dauert diese natürlich länger, wird komplexer und benötigt häufiger Psychopharmaka.

Welche Ziele verfolgt eine Therapie - die Erinnerung ganz löschen ist ja nicht möglich?

Die Erinnerung sollte weder verdrängt

noch gelöscht werden. Das Ziel ist die Erinnerung in die eigene Biografie zu integrieren. Hierzu ist es notwendig sich mit der traumatischen Erinnerung zu konfrontieren. Dies fällt vielen Patienten am Anfang sehr schwer. Zunächst ist es auch wichtig, den Patienten zu vermitteln, dass ihre Reaktion auf ein Trauma nicht ungewöhnlich ist. Danach müssen die Patienten die Konfrontation mit Psychoedukation, Entspannungsmethoden und anderen Verfahren vorbereitet werden. Interessanterweise konnte eine Studie der UC Berkeley zeigen, dass sich zur Entspannung auch positive Erlebnisse in der Natur äusserst gut eignen. Ziel ist es, im Trauma-Gedächtnis die Interpretation des Erlebten, welche das Gefühl der aktuellen Bedrohung hervorruft, zu verändern.

Wie stehen die Erfolgschancen auf eine Heilung - wieviel Zeit muss man der eigenen dafür geben?

Die Chancen auf eine Heilung sind gut. Insbesondere bei einem einmaligen Trauma (z.B. Lawinenabgang, Absturz) sind die Heilungschancen sogar sehr gut. Der zeitliche Rahmen der Therapie ist aber sehr unterschiedlich. Bei leichter Symptomausprägung kann eine ambulante Therapie durchgeführt werden, sodass nach 8 bis 12 Monaten eine Remission der Symptomatik erreicht werden kann (Merz et al., 2019). Bei rund einem Drittel der Patienten zeigt sich jedoch ein chronischer Verlauf, wobei in diesem Fall eine Therapie bis drei Jahre dauern kann.

Kontakt: Christian Mikutta:
christian.mikutta@privatklinik-meiringen.ch

Literatur

Bjorn Helge Johnsen, Eid, J., Lovstad, T., Michelsen, L.T., 1997. Posttraumatic Stress Symptoms in Nonexposed, Victims, and Spontaneous Rescuers after an Avalanche. International Society for Traumatic Stress Studies. Brugger, H., Flora, G., Falk, M., 2002. Möglichkeiten der Selbstrettung und posttraumatische Belastungsstörungen beim Lawinenunfall. Der Notarzt 18, 1-4. Homan, P., Levy, I., Feltham, E., Gordon, C., Hu, J., Li, J., Pietrzak, R.H., Southwick, S., Krystal, J.H., Harpaz-Rotem, I., Schiller, D., 2019. Neural computations of threat in the aftermath of combat trauma. Nat Neurosci 22, 470-476. Liu, H., Petukhova, M.V., Sampson, N.A., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Andrade, L.H., Bromet, E.J., de Girolamo, G., Haro, J.M., Hinkov, H., Kawakami, N., Koenen, K.C., Kovess-Masfety, V., Lee, S., Medina-Mora, M.E., Navarro-Mateu, F., O'Neill, S., Piazza, M., Posada-Villa, J., Scott, K.M., Shahly, V., Stein, D.J., Ten Have, M., Torres, Y., Gureje, O., Zaslavsky, A.M., Kessler, R.C., World Health Organization World Mental Health Survey, C., 2017. Association of DSM-IV Posttraumatic Stress Disorder With Traumatic Experience Type and History in the World Health Organization World Mental Health Surveys. JAMA psychiatry 74, 270-281. Merz, J., Schwarzer, G., Gerger, H., 2019. Comparative Efficacy and Acceptability of Pharmacological, Psychotherapeutic, and Combination Treatments in Adults With Posttraumatic Stress Disorder: A Network Meta-analysis. JAMA psychiatry. Sommer, I., Ehlert, U., 2004. Adjustment to trauma exposure: prevalence and predictors of posttraumatic stress disorder symptoms in mountain guides. J Psychosom Res 57, 329-335.



Als SGGM-Arzt mit dem SAC Expeditionsteam Männer 2019

Big Wall auf Baffin Island



Oktober 2018

Ich sitze im Auto, gerade parkiert nach einem strengen Arbeitstag. Das Telefon vibriert. «Wir haben uns entschieden, du bist der Expeditionsarzt für das SAC Expeditionsteam der Männer 2019». Das Herz rast, ein Traum geht in Erfüllung.

Januar 2019

«Eine Pizza Carnevale bitte». Drei der sechs Athleten sitzen mit mir am Tisch. Die Stimmung ist kühl. Sie müssen einen Arzt mitnehmen. Einer mehr, der zusätzliches Gewicht mitbringt. Jemand neues im Team, das nun 2.5 Jahre zusammen ausgebildet wurde. Hilfe, Unterstützung oder nur Belastung? Das frage ich mich auch.

Februar 2019

Der Pickel wackelt bedrohlich. Mehr Druck auf die Steigeisen. Funken stieben. Die Steigeisen landen im leeren. Der Pickel hält, wackelt weiter. Drytooling im Gantrisch. Die Stimmung ist gut. Alle sechs Athleten sind da, zeigen eine unglaubliche Performance; stark, konzentriert und teamfreudig.

Mai 2019

Das Hämmern donnert über den Diveriafluss. Die Steigklemme schiebt sich vor, weit unter mir Varzo. Ein Schrei und Fluchen unter mir, auf Französisch. «Hol Hilfe, das Seil ist gerissen». Was, wenn... geht es mir durch den Kopf. Nichts geschehen, zum Glück. Abbruch. Wir lachen, geniessen Pizza und Bier.

Juli 2019

Tränen. Sehnsucht. Vorfriede. Abenteuer. Ungeboresenes Leben. Angst. Ungewissheit. Liebe. Rotten, Genfersee, Atlantik, Hudson Bay. Baffin Island! Der moderne Inuit in Pangnirtung.

Weasel Valley

Die Schultern schmerzen, die Schuhe schmatzen. Zum dritten Mal der gleiche Fluss, derselbe Stein. Keine Träger, keine Lasttiere. 500kg, insgesamt. Eine etwas andere Expedition, als die in den Medien so übermässig repräsentierten. Die Spannung steigt.

Fork Beard Glacier

Steigklemme links hoch, Steigklemme rechts hoch, unzählige Male. Die Muskeln schreien. 500





Meter. Eine grandiose Linie im Granit. Eine unglaubliche Leistung der Jungs. Hände klatschen. Wir schreien: «Ayapagula». Die erste Route, die erste Besteigung. Die Sonne sinkt langsam, alles ist vergoldet.

Snake Tongue Twin Towers

«Er sieht aus, wie die Zunge der Rolling Stones». Der Gletscher klebt zwischen den zwei Gipfeln, ruhig, mächtig, steil. Ruhe wird zu Lärm. Donnern, Explosion, Schmerz. Steinschlag! Getroffen, alle drei. Warten. Ausharren. Hoffen. Gedanken an die Nächsten. Leben unter dem Herz, zuhause. Die Ruhe ist wiedergekehrt, draussen. Drinnen donnert das Herz, rasend. Nichts schlimmes, nur Prellungen. Raus hier! Was, wenn... geht es mir erneut durch den Kopf.

Mount Tirokwa North Tower

Die Kräfte schwinden. Die Sonne geht unter. Das Base Camp drei Pixel. Der Friend klemmt. Am Ende des Risses die zwei Helden, wartend, mit aufmunternden Worten. Doch noch geschafft, mit letzter Kraft. 850 Meter. Schwindelerregend in zweierlei Hinsicht. Es wird Nacht. Die Gesichter strahlen. Es hallt gen Mount Thor: «Ayapagula»

Windy Lake

Die Infusionslösung fliesst durch den Schlauch. Es ist kalt. Wir sind angespannt. Es fängt an zu kochen. «Spaghetti à la Na Cl 0.9%, das gab's hier wohl noch nie». Wir sind erleichtert, als unser Hunger besänftigt wird. Ich bin erleichtert, keine Einsätze. Alle gesund, alle heil. Alle «Was, wenn...»-Szenarien ausgeblieben. Zum Glück!

Wir feiern zusammen. Eine Expedition, 5 Routen, zwei Erstbesteigungen, 30 Tage, 2 Schlechtwettertage, unvergessliche Erinnerungen, sechs beste Freunde. Ein Team!

August 2019

Tränen der Freude, der Sehnsucht, des Wiedersehens. Wenig Worte, anfangs. fünf Wochen fern, tausende von Kilometern. Es bewegt sich spürbar, ist gewachsen. Ein Abenteuer ist zu Ende, das nächste wartet. Ein noch viel grösseres.

Sebastian Zurbriggen

sebastian_zurbriggen@hotmail.com



LOWA

simply more...



HIGH PERFORMANCE PUR.
DIE NEUE GENERATION.

ALPINE PRO GTX® LE | Alpine www.lowa.ch





Höhenangst ist heilbar

Der Seilbahnphobie ein Schnippchen schlagen

«Schweizwerk»-Geschäftsführer Markus Hobi: «Die Kursteilnehmer sind danach wie verwandelt»

Höhenangst ist heilbar. Wer nur mit schweissigen Händen und weichen Knien in eine Seilbahn steigen kann, muss nicht verzweifeln: Ein neues Trainingsseminar kann helfen, die Angst vor dem Bodenlosen zu überwinden. Im Schweizer Höhentrainingszentrum «Schweizwerk» in Zofingen wird erfolgreich ein Kurs zur Überwindung von Höhenangst angeboten.

Es gibt unzählige Leute, die nie einen Fuss in eine Seilbahn setzen würden, zu gross ist ihre Angst vor dem Bodenlosen. Das Höhentrainingszentrum «Schweizwerk» in Zofingen bietet seit diesem Sommer nicht nur Sicherheitstrainings für Arbeiten am Seil, sondern neu auch ein Seminar gegen Seilbahnphobie an.

Die 49jährige Mengia Suter ist in den Bergen aufgewachsen, hat aber trotzdem seit Jahrzehnten keine Seilbahnkabine mehr betreten. Sie ist als Vierjährige vom Heuboden gestürzt und ist ihre Höhenangst nie mehr losgeworden. Als Schülerin wurden Skilager für sie zur Tortur, Familienwanderungen später für sie und damit auch für den ganzen Rest der Familie zur besonde-



Auch technisch sind Rettungen vorbereitet: «Rettungswinkel» für Evakuationen mit dem Helikopter

ren Belastung. Dass sie das Herzrasen und die weichen Knie nur schon beim Anblick einer Seilbahn je verlieren könnte, hat sie nicht geglaubt.

Vom Erfolg überrascht

Mengia Suter hat sich ihrer Angst gestellt und in Zofingen das eintägige

Pilotseminar gegen Seilbahnphobie besucht und so ihre Angst besiegt. «Ich bin dankbar und froh, dass ich diesen Schritt gewagt habe und ich bin von der Wirkung überrascht, ja perplex», lacht Mengia Suter. Sie kann sich am Abend nach dem Seminartag ihr neues Glück kaum erklären. Und sogar für

T + TISSOT



**TISSOT T-TOUCH EXPERT SOLAR
SWISS EDITION.**

TAKTILE TECHNOLOGIE, ANGETRIEBEN
DURCH SOLARENERGIE UND AUSGESTATTET
MIT 20 FUNKTIONEN FÜR DEN TÄGLICHEN
GEBRAUCH WIE HÖHENMESSER,
BAROMETER SOWIE KOMPASS.

995.-

20  **TOUCH**
YEARS OF TACTILE TECHNOLOGY

TISSOTWATCHES.COM
TISSOT. INNOVATORS BY TRADITION



den Initianten des Kurses, Schweizwerk-Geschäftsführer Markus Hobi, ist die «Verwandlung» von Mengia Suter «erstaunlich».

«Höhenangst kann plötzlich und unvermittelt auftauchen»

Weniger überraschend ist die Überwindung der Höhenangst gleich bei allen vier Kursbesucher für die Kursleiterin Judith Wirth. Gemäss Wirth ist Höhenangst, die oft auch mit Platzangst verbunden sei, eigentlich ein «Energieproblem». Sie könne auch im Erwachsenenalter plötzlich auftauchen und Menschen vollständig blockieren.

Judith Wirth ist Mentalcoach und versucht beim Höhenangst-Seminar in Zofingen, den bei ihren Kursteilnehmern unterbrochenen Energiefluss mit fernöstlichen Methoden wieder «freizuklopfen». Gleichzeitig wird das beklemmende Angstgefühl auch mit der Vermittlung von Wissen und



Kursteilnehmerin Mengia Suter mit Kursleiterin und Mentalcoach Judith Wirth (rechts)

Fakten bekämpft. So kann das Vertrauen in sich aber auch in die Technik und das System Seilbahn mitsamt gut ausgebildetem Rettungsdienst gestärkt werden, erklärt der erfahrene Helikopterpilot der Air Glacier-Basis im Wallis, Jörg Ruppen.

In kleinen Gruppen grosse Schritte machen

Judith Wirth arbeitet in Zofingen bewusst mit Kleingruppen, um eine nahe und intensive Betreuung zu gewährleisten. Schritt um Schritt wurde auch Mengia Suter an ihr langjähriges Problem herangeführt. Mit verschiedenen mentalen Übungen hat Judith Wirth mit Erfolg versucht, die negativen Erinnerungen mit positiven Gefühlen zu überschreiben.

Ihr Fazit: «Am Abend des Pilotkurses waren alle vier Seminarteilnehmer müde aber glücklich». Gemeinsam haben sie der Angst ein Schnippchen geschlagen und sind, wenn auch langsam, ohne schweissige Hände eine Gerüst-Treppe hochgestiegen.

Text und Fotos: Tommy Dätwyler

www.schweizwerk.ch
www.beendet.ch



SGGM | SSMM

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

JUBILÄUMS-EVENT

zu 25 Jahren SGGM

Ort: Winteregghütte, Berner Oberland

Datum: 18./19.01.2020

Wir werden uns zu einem gemütlichen Abend in der Hütte treffen. Für selbst organisierte Skitouren in der Region am Samstag und/oder Sonntag bieten sich für die Teilnehmer viele Möglichkeiten!

Maximale Teilnehmerzahl: 35

Unkostenbeitrag pro Teilnehmer: CHF 30

Weitere Informationen: mbigger@gmx.ch

Anmeldung: www.sggm-ssmm.ch

Anmeldeschluss: 08.01.2020



EXPED – EXPEDITION EQUIPMENT

EXPED WHITEOUT

LEICHTER ALPINRUCKSACK AUS
DYNEEMA® GEWEBE

Die neuen wasserdichten **WHITEOUT** Alpinrucksäcke sind aus einem extrem reiss- und abriebfesten Mischgewebe mit DYNEEMA®.

Dieses Laminat ist leichter, dünner und reissfester als andere hochwertige Nylonmaterialien. Diese durchdachten, superleichten Alpinrucksäcke sind speziell für den anspruchsvollen Bergeinsatz sowie Expeditionen konzipiert und bilden die Spitze der EXPED Alpinrucksack-Linie, wenn es um minimalistisches Design und eine anwendungsorientierte Materialauswahl geht. Erhältlich in 3 Grössen.

- **extrem robust**
- **leicht im Gewicht**
- **wasserdichtes Hauptfach**

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

Exped-Produkte sind im Berg- und Outdoor-Fachhandel erhältlich. Die grösste Auswahl findest du in folgenden Geschäften:
Bächli-Bergsport, **Lausanne, Conthey, Bern, Thun, Basel, Aarau, Kriens, Chur, Zürich, Volketswil, Pfäffikon, St. Gallen**; Yosemite, **Lausanne, Vevey**; Le Globetrotter, **Genève**; Trango Sport, **Bulle**; Le Nomade, **Vevey**; Follomi Sports, **Sion**; Là-Haut, **Sion**; Defi Montagne, **Peseux**; Vertical Sport, **Interlaken**; Bordogna Bergsport, **Solothurn**; Von Moos Sport+Hobby, **Luzern**; Berge Pur, **Zug**; Trailshop.ch, **Küssnacht a. Rigi**; Ruedi Bergsport, **Zürich**; Aventura-Travel, **Uster**.



SGGM-Reise 2020

Trekking im indischen Himalaya

Nach der erfolgreichen Reise nach Nepal im Herbst 2018, die anlässlich des ISMM-Kongresses in Kathmandu ins Leben gerufen worden war, befinden wir uns nun schon mitten in den Planungen für unser nächstes Reise-Projekt: Eine Trekking-Reise von Hanamur nach Kanji im indischen Zaskar-Tal. Die Idee für diese Reise kam von Rebecca Hertzog. Sie setzt sich seit Jahren für das Zaskar Rescue-Team ein und kennt sich vor Ort entsprechend gut aus. Sie und ihr Ehemann Yeshi werden diese Reise, zusammen mit der örtlichen Reise-Agentur Skitpot-Travel (www.skitpot-ravel.com), organisieren und führen.

Das ehemalige buddhistische Königreich Zaskar ist ein entlegenes Tal im Himalaya, das der Region Ladakh im nördlichen Indien angehört (Abb. 1). Die Region umfasst eine Fläche von rund 7.000 km² und breitet sich auf Höhen zwischen 3500 und 7000 müM aus. Höchster Gipfel des dort gelegenen Nun-Kun-Bergmassivs ist der Nun mit 7135m. Das Zaskar-Tal wird von ca. 14'000 Menschen bewohnt. Die Bewohner von Zaskar leben mehrheitlich von der Landwirtschaft. Kulturell ist die Region tibetisch-buddhistisch geprägt. Zaskar kann nur während der Sommermonate problemlos erreicht werden – im Winter müssen die Bewohner über den zugefrorenen Fluss Chadar wandern.

Die SGGM-Reise: Über hohe Pässe und durch einsame Täler...

Nach der Ankunft in Leh, dem Hauptort in Ladakh, folgt eine kurze Erholung vor der langen Überlandfahrt Richtung Zaskar. Im Dorf Tungri, dem Heimatdorf von Yeshi, entdecken die Reisetilnehmer das lokale Leben und erhalten einen Einblick in das Gesundheitssystem. Sie lernen das Projekt rund um das «Zaskar Rescue-Team» kennen und werden mit den Mitgliedern des Teams (Abb. 2) einen praktischen Weiterbildungstag zum Thema «Traumatologie» durchführen.

Danach folgt ein abwechslungsreiches Trekking durch einsame Täler und über hohe Pässe. (Abb. 3) Höchster Punkt der Reise wird der Kanji-la Pass mit 5200 müM sein. Nach



Abb.2: Zaskar Rescue Team

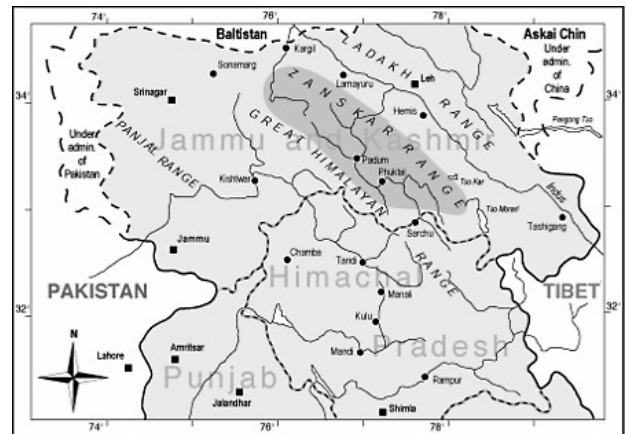


Abb. 1: Lage des Zaskar-Tals im nördlichen Indien
(Quelle: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2e/Zaskarmap.jpg>)



10 Tagen abseits touristischer Trekkingrouten wird die Reisegruppe wieder in Leh eintreffen. Einmalig an dieser Reise sind die Nähe zur lokalen Bevölkerung, der Einblick ins Gesundheitssystem und die abwechslungsreiche Trekkingroute!

Die Reise wird vor Ort (ab/bis Leh) vom 17. August bis 3. September 2020 stattfinden. Der Preis liegt für SGGM-Mitglieder bei sFr. 2100.–, sonst bei sFr. 2500.–. Ein Vorbereitungstreffen wird am 21. Februar 2020 ab 19 Uhr in Bern stattfinden. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage, bei Fragen können Sie sich direkt an Rebecca Hertzog wenden: zaskar2020@sggm-ssmm.ch

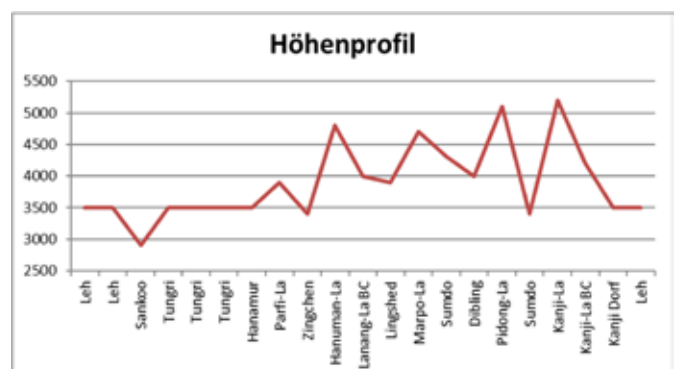


Abb. 3: Höhenprofil der Reise

NEUE WELTEN
ENTDECKEN.



EXPEDITIONEN MIT KOBLER & PARTNER.

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

K&P

**KOBLER & PARTNER
DIE BERGFÜHRER**

kobler-partner.ch



SGGM | SSMM

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

TREKKING ZANSKAR TAL

- von Hanamur nach Kanji

Datum: 17.08. – 03.09.2020 (ohne Flugzeit)

Gebirge: indischer Himalaya (Ladakh)

Teilnehmerzahl: min. 8 - max. 14 Personen

Kosten: 2100.- CHF für SGGM Mitglieder
(ohne Flüge, non-profit Preis, dafür zusätzlich Spende
an das lokale Gesundheitsprojekt « Zanskar Rescue Team »)

Interessiert?

Weitere Informationen:

<http://www.sggm-ssmm.ch> und
zanskar2020@sggm-ssmm.ch

Anmeldung: sekretariat@sggm-ssmm.ch

Anmeldeschluss: 31.12.2019





Gesucht: Workshop-Organisatoren 13. ISMM Gebirgsmedizin-Weltkongress Interlaken 2.-5. Juni 2020

Wir suchen Personen oder Gruppen, welche am ersten Tag des Kongresses, am **Dienstag 2. Juni 2020**, einen **Workshop** anbieten möchten, möglichst praktisch/»hands on« zu einem Thema aus den Bereichen **Gebirgsmedizin und – rettung, Höhlenrettung, Höhenmedizin oder Expeditionsmedizin**.

Alle Interessierten möchte ich bitten, mir eine Beschreibung des Projektes (detaillierter Inhalt, Gruppengrösse, ungefähre Dauer Workshop, Sprache(n), Möglichkeit zur Mehrfachdurchführung, benötigte Räumlichkeiten, ungefähre Budgetvorstellung inkl. Preis pro Teilnehmer) auf workshops@ismm2020.org zukommen zu lassen

Cherchons: organisateurs d'ateliers pratiques pour le 13^{ème} congrès mondial de médecine de montagne ISMM, Interlaken 2 au 5 juin 20

Nous sommes à la recherche de personnes ou groupes qui aimeraient bien encadrer un atelier pratique dans le domaine de la médecine de montagne (**sauvetage en montagne, médecine d'altitude, médecine d'expédition, sauvetage spéléo**) le premier jour du congrès, soit le **2 juin 2020**.

Si ça vous intéresse, je vous prie de m'envoyer une description du projet à workshops@ismm2020.org avec les infos suivantes : contenu détaillé de l'atelier, durée, langue(s), possibilité de présenter l'atelier plusieurs fois en parallèle ou plusieurs fois de suite, locaux nécessaires (indoor / outdoor) et estimation du budget incl. prix estimé par participant .

Jasmin Lienert, Verantwortliche Workshops ISMM Weltkongress 2020
Responsable ateliers pratiques ISMM congrès mondial 2020
workshops@ismm2020.org / www.ismm2020.org



HAUSBOOTFERIEN OHNE FÜHRERSCHEIN

ENTDECKEN SIE DIE FERIE «ALS EIGENER KAPITÄN»
MIT DER FAMILIE ODER MIT FREUNDEN !

Verbringen Sie erinnerungsvolle Ferien in
einem Hausboot, in vielen Ländern Europas
oder in Kanada !



Broschüre, Informationen und Reservationen:

+41 (0)21 312 34 22
info@atelierduvoyage.ch
www.alseigenerkapitaen.ch



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

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

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

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

Der Weg: Zum Abschalten, lang – einzigartig abwechslungsreich

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





Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
9. November 2019	Generalversammlung SGGM in Bern		www.sggm-ssmm.ch
9. November 2019	SGGM-Tagung «Recht am Berg» – Bern		www.sggm-ssmm.ch
10.–12. Januar 2020	Freeriden und med. Notfälle im Gelände Disentis		www.sggm-ssmm.ch
18./19. Januar 2020	Jubiläumswochenende 25 Jahre SGGM Winteregghütte, Berner Oberland		mbigger@gmx.ch www.sggm-ssmm.ch
7.–13. März 2020	Course de médecine de montagne hiver, La Fouly		www.sggm-ssmm.ch
7.–13. März 2020	Gebirgsmedizin Basiskurs Winter, Andermatt		www.sggm-ssmm.ch
2.–5. Juni 2020	ISMM-Weltkongress in Interlaken		ismm.org
13.–16. Juni 2020	Sportkletterkurs (Rettungstechniken / Tipps und Tricks), Meiringen		www.sggm-ssmm.ch
17. August – 3. September 2020	SGGM-Reise Zanskar 2020 (Ausschreibung Seite 19)		
30. August – 4. September 2020	Höhenmedizinkurs Diavolezza		www.sggm-ssmm.ch
23./24. Januar 2021	Lawinenkurs Engstligenalp		www.sggm-ssmm.ch
Über das ganze Jahr	Ausbildungskurse für Laien, Private, Organisationen und Vereine (z.T. auch franz.) (Erste Hilfe für Laien, Trekking/Höhenmedizin für Wanderleiter / J+S-Leiter teilw. inkl. BLS / AED-Kurs) Ort: Je nach Kurs Kandersteg/Kerenzerberg/ Fronalp / La Fouly		Information: Melanie Kuhnke, laienkurse@sggm-ssmm.ch



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

Tagung «RECHT AM BERG» und SGGM-Generalversammlung

Ort und Zeit:
Bern, 09. November 2019, ab 9 Uhr

Weitere Informationen finden Sie bald unter:
www.sggm-ssmm.ch

Schöffel
Ich bin raus.



Der Rohstoff, aus dem echte Abenteuer sind.

S.Café® – der neue Stoff aus recyceltem Kaffee.



Damen
JACKET NEUFUNDLAND2
CHF 259.00

| Geruchsneutralisierend
| Schnelltrocknend
| Feuchtigkeits-
transportierend

S.Café® P4DRY™
SUSTAINABLE PERFORMANCE



Auch als Herrenmodell **JACKET TORONTO2** erhältlich.