

# FORUM ALPINUM

01-2025



**SGGM | SSMM**

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

## Generalversammlung wählt neues Präsidium

Seite 4

■ Anne-Aylin Sigg und Michael Bigger folgen auf Corinna Schön

## 12. Bergrettungs-Medizin-Tagung im Berner Oberland

Seite 11

■ «Rettungsarbeit ist Teamarbeit»

## Präklinische Versorgung einer Schulterluxation

Seite 12

■ Fragen und Antworten zu einem «heissen Eisen»



Vorne, vlnr.: Laura Mayer (Kasse), Stefani Rudin (Sekretariat, neu), Daniela Berther (Sekretariat bis Ende 24), Carla Rohner (Aktuarin), Corinna Schön (Past-Präsidentin), Anne-Aylin Sigg (Präsidentin, neu). Hinten vlnr.: Melanie Kuhnke (Laienurse), Michael Bigger (Vizepräsident, neu), Alex Kottmann (BRM-Tagung), Martin Walliser (Vizepräsident, bis Ende 24), Marc Maurer (Kursleiter), Oliver Reisten (Delegierter Air Zermatt), Tommy Dätwyler (Forum)



## Inhalt

- 03 **Anne-Aylin Sigg/Michael Bigger** | Editorial
- 04 **Tommy Dätwyler** | Generalversammlung 2024 in Spiez
- 07 **Corinna Schön** | Internationale Tagungen
- 11 **Tommy Dätwyler** | 12. Bergrettungsmedizin-Tagung in Spiez
- 12 **Corinna Schön** | Fallbeispiel einer Schulterluxation
- 13 **Urs Hefli** | Wie, was und wann bei Schulterluxation
- 17 **Urs Hefli** | Lawinenkurs 25 aus der Sicht des Kursleiters
- 19 **Tommy Dätwyler** | Interview mit Melina Tatalias, neue Co.-Kursleiterin
- 23 **Agenda** | Die wichtigsten (Ausbildungs-)Termine



Titelbild: Die neue Crew an der Spitze der SGGM nach der GV 2024 (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, Herragasse 2, 7203 Trimmis  
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 02–2025

Mitte März 2025

### Druck / Impression

Druckform – die Ökodruckerei  
Gartenstrasse 10, 3125 Toffen

### Jahrgang

31, Nr. 1, Januar 2025



## SGGM | SSMM

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



## Liebe Mitglieder\*innen, liebe Leser\*innen

Manchmal gibt es im Leben Augenblicke, in denen man voller Übermut glaubt, bereit für den grossen Schritt zu sein – nur um später nachts wach im Bett zu liegen, zu grübeln und den Plan wieder zu verwerfen. Die Frage war immer: «Fühlen wir uns bereit, diese Verantwortung für die SGGM zu übernehmen, können und wollen wir genügend zeitliche Ressourcen aufbringen?» Spoiler – offenbar ja.



Der Schritt, die Kandidatur fürs Präsidium zu wagen, war definitiv kein spontaner Entschluss, sondern letztlich wohl überlegt. Klar war von Anfang an, dass wir das nur gemeinsam im Sinne eines Co-Präsidiums machen. Geteilte Verantwortung wiegt leichter und es ist immer jemand da, der mitdenkt, ergänzt oder auch mal kritisch nachfragt. Der entscheidende Punkt, der uns letztlich zur Kandidatur bewegte, war die Zusage von Carla Rohner und Laura Mayer, sich ebenfalls für ein Amt im Vorstandsausschuss zu bewerben. Sie bringen dank ihrer Erfahrung, ihrem Wissen und ihrer Art ganz viel Positives in den Vorstand mit. Wenn die dabei sind, sind wir es auch.

Es kommt uns natürlich sehr entgegen, dass Corinna die SGGM in den letzten 9 Jahren mit enormem Einsatz sehr erfolgreich geführt hat und uns «ihre» SGGM nun in bestem Zustand übergibt (und sie bleibt uns glücklicherweise als Past-President noch ein Jahr lang im Vorstandsausschuss erhalten). Stabile Mitgliederzahlen, enorme Nachfrage nach unseren Kursen und eine solide finanzielle Basis – kurz: Der Laden läuft.

Das Rad muss also nicht neu erfunden werden. Die Energie können wir in neue Projekte investieren. Es geht unter anderem darum, neue Angebote zu schaffen, die unseren Mitgliedern einen Mehrwert bieten. Wichtig ist uns dabei auch – und das wurde uns durch eine kritisch-konstruktive Bemerkung an der GV richtig bewusst – dass trotz einem rein deutschsprachigen Vorstandsausschuss unsere französisch-sprechenden Kolleg\*innen nicht vergessen gehen. Ideen haben wir schon viele – aber für weitere Spoiler reicht der Platz in diesem Editorial leider nicht...

**Ever neues Co-Präsidium**  
Anne-Aylin und Michi

## Chers adhérents, chers lecteurs, chères adhérentes, chères lectrices

Parfois, la vie nous réserve des moments où, portés par un élan d'enthousiasme, nous croyons déjà être prêts à prendre une décision courageuse – pour ensuite passer la nuit éveillés dans nos lits à ruminer et finalement abandonner le projet. La question a toujours été la suivante: «Nous sentons-nous prêts à assumer cette responsabilité pour la SSMM? Pouvons et voulons-nous consacrer suffisamment de temps à cette tâche?» Au risque de gâcher l'effet de surprise – manifestement, la réponse est oui.



«Nous sentons-nous prêts à assumer cette responsabilité pour la SSMM? Pouvons et voulons-nous consacrer suffisamment de temps à cette tâche?» Au risque de gâcher l'effet de surprise – manifestement, la réponse est oui.

Il n'y a aucun doute: la décision de nous porter candidats à la présidence ne résulte pas d'une impulsion soudaine, mais est le fruit d'une réflexion approfondie. Dès le début, il était clair que nous ne pouvions le faire qu'ensemble, dans un esprit de co-présidence. La responsabilité partagée est moins pesante. De plus, nous disposons toujours de quelqu'un qui réfléchit avec nous, complète ou pose aussi des questions critiques. Le point décisif qui nous a finalement poussés à nous présenter à l'élection fut l'engagement de Carla Rohner et de Laura Mayer de postuler également à un poste au sein du comité exécutif. Grâce à leur expérience, leurs connaissances et leur personnalité, elles apportent de nombreux éléments positifs au conseil d'administration. Si elles en sont, nous voulons aussi en faire partie.

Il est indéniable que le travail acharné de Corinna à la tête de la SSMM au cours des 9 dernières années a porté ses fruits et qu'elle nous transmet aujourd'hui une SSMM dans le meilleur état possible (tout en continuant, heureusement, de faire partie du comité exécutif pendant un an encore en tant qu'ancienne présidente) nous sert. Un nombre d'adhérents stable, un volume énorme de demandes pour participer à nos cours et une base financière solide – en résumé: tout fonctionne à merveille.

Nous n'avons donc pas besoin de réinventer la roue. Nous pouvons investir cette énergie dans de nouveaux projets. L'objectif principal est de développer de nouvelles propositions capables d'apporter une valeur ajoutée tangible à nos adhérents. Pour nous, il est également crucial – et c'est une intervention à la fois critique et constructive notée lors de l'AG qui nous a véritablement sensibilisés à cette problématique – que nos collègues francophones ne soient pas oubliés bien que le comité exécutif soit entièrement germanophone. Nous avons déjà de nombreuses idées – néanmoins, l'espace disponible dans cet éditorial ne permet malheureusement pas d'inclure d'autres révélations...

**Votre nouvelle co-présidence**  
Anne-Aylin et Michi



Fotostrecke zur Generalversammlung 2024 in Spiez

## Neue Führung für neue Weichenstellungen

Die Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin SGGM hat eine neue Führung: An der SGGM-Generalversammlung vom 2. November in Spiez hat Corinna Schön nach neun Jahren als Präsidentin das Zepter weitergegeben. Neu an die Spitze gewählt wurden Anne-Aylin Sigg als Präsidentin und Michael Bigger als Vizepräsident. Sie verantworten die Geschicke der SGGM neu gemeinsam. Zurückgetreten ist auch der langjährige Vizepräsident Martin Walliser. Als Aktuarin gewählt wurde neu Carla Rohner (bisher Anne-Aylin Sigg) und für die Kasse verantwortlich zeichnet neu Laura Mayer (bisher Michi Bigger). Die Fotostrecke auf diesen beiden Seiten fasst die wichtigsten Fakten der Generalversammlung zusammen.

Text und Fotos: Tommy Dätwyler



Die letzte Amtshandlung zu dritt am Empfangsdesk der 12. Schweizer Bergrettungs-Medizin-Tagung in Spiez, vlnr.: Daniela Berther (Sekretariats-Verantwortliche bis Ende 2024), Corinna Schön (abtretende SGGM-Präsidentin) und Stefanie Rudin (Sekretariatsverantwortliche ab Anfang 2025)



Der Willkommensgruss der Ausrüstungspartner «Lowa» und «Norrøna» zur «Jubiläums-GV 30 Jahre SGGM» anfangs November 24 in Spiez.



Da hatten sie noch viel zu lachen. VOR der Wahl ins Präsidium der SGGM: Anne-Aylin Sigg und Michael Bigger ...



... bevor der (alte) Vorstand und Noch-Präsidentin Corinna Schön auf der Bühne der Generalversammlung den Jahresbericht, einen spannenden Rückblick auf neun Jahre Präsidium, den aktuellen Kassenbestand und die zukünftige Führungscrew präsentierten.



Eine Schweigeminute für Bruno Honegger (†): Es ist ein herber Verlust für alle die ihn gekannt haben. Für viele überraschend ist kurz vor der Generalversammlung der langjährige technische Kursleiter und frühere Klassenlehrer Bruno Honegger gestorben. Bruno war als Bergführer lange Jahre engagierter technischer Kursleiter der Basiskurse und vielen auch als Hüttenwart auf der Maighelshütte ein Begriff. Jene, welche ihn gekannt haben, beschreiben ihn als wunderbaren Menschen. Wir bewahren ihm ein gutes Andenken.



Ob Ihnen der Abschied tatsächlich so leicht gefallen ist? Martin Walliser (bisher Vizepräsident), Corinna Schön (neu Past-Präsidentin) und Daniela Berther (die Ende 2024 das Sekretariat nach acht Jahren an Stefanie Rudin übergeben hat).



Eine schöne Aufgabe für Martin Walliser (als Noch-Vizepräsident, links) und Corinna Schön (als Noch-Präsidentin, rechts): Die Übergabe des von Lowa Schweiz gespendeten «Bruno-Durrer-Preis» für den besten Vortrag an der diesjährigen Bergrettungs-Medizin-Tagung an Jeanne Picart, Sitten (Air Glacier).

Insgesamt 88 international gültige Diplome hat die SGGM im vergangenen Jahr ausstellen können (DIMM / Expedition and Wilderness Medicine).

Persönlich überreicht werden konnten in Spiez 24 Diplome an: James Adams, Guillaume Bigot, Friederike Dierkes, Rahel Diethelm, Karin Ehrler, Marc Eich, Lukas Fuchs, Valerie Girsberger, Benoit Henry, Janek Nawrocki, Lea Nold, Noemi Rüttsche, Julia von Rotz, Catheline Stancu (alphabetische Reihenfolge).



Die weiteren Diplomanden: Reto Bernasconi, Michele De Monti, Nikolaus Floimayr, Simone Glauser, Nathalie Greber, Janna Gribi, Johanna Gückel, Lukas Herren, Elena Hofmann, Paula Hofstetter, Anne Jung, Johannes Köhler, Sofia Letrari, Dominik Mehler, Julia Müller, Sabine Muth, Mathias Riedel, Christian Salvisberg, Ladina Schär, Jonathan Schütze, Lita von Bieberstein, Giudita Wenger, Nicolas Calzoni, Sybille Dvorak, Tanguy Espeyo, Renaud Jaillet, Christoph Le Terrier, Camille Matthys, Romain Pittier, Emmanuel Putallaz, Severin Baerlocher, Reto Bernasconi, Nicolas Calzoni, Vivian Valiton.



Mit etwas Wehmut hat sich Corinna Schön nach 9 Jahren aus dem Führerstand verabschiedet. Sie wird noch ein Jahr als Past-Präsidentin «ansprechbar» sein. Mit ihrem Hinweis «Ich geh dann mal ...» hat sie sich in Spiez auch zum Nach-GV-Apéro (30 Jahre SGGM) verabschiedet.



Die neu in den SGGM-Vorstand gewählten Amtsträger (vlnr): Michael Bigger (Vizepräsident), Anne-Aylin Sigg (Präsidentin), Carla Rohner (Aktuarin) und Laura Mayer (Kassierin).

# Wir nennen es „Extrem nutzerorientierte Produktentwicklung“.

MADE WITH



1984

Im Jahr 1984 erklimmen Hans Christian Doseth, Finn Dæhlie, Dag Kolsrud und Stein P. Aasheim die „norwegische Route“ der Trango-Türme in Pakistan.



## Die trollveggen-Kollektion

Für Erstbesteigungen und anspruchsvolle Aufstiege.



Seit 1929 stellen wir Outdoorartikel von höchster Qualität her. Innerhalb der letzten 50 Jahre haben Abenteurer uns dabei geholfen, unserer Kleidung und Ausrüstung zu entwickeln. Sie haben uns das strengste Feedback und die größte Inspiration gegeben. Wir nennen es „Extrem nutzerorientierte Produktentwicklung“.



Lesen Sie die ganze Geschichte über diese Expedition

**NORRØNA** 

Welcome to nature



## Internationale Bergretter-Tagungen

# Fehlende Eigenverantwortung provoziert vielfältige Belastungen



Herbstzeit – Tagungszeit. So fand Anfang November nicht nur die Bergrettungsmedizin-Tagung der SGGM in Spiez statt, sondern auch international war einiges los im Bereich Bergrettung, Gebirgsmedizin oder zu alpinen Themen allgemein. Corinna Schön berichtet.

Text: Corinna Schön

«Welcome to Thessaloniki» hiess es Mitte Oktober 2024 in Griechenland, wo das Hellenic Rescue Team (HRT) Bergretterinnen und Bergretter aus aller Welt zum jährlichen **Kongress der International Commission for Alpine Rescue (ICAR)** willkommen hiess. Vielen fallen bei Griechenland nur schöne Strände und blaues Wasser ein. Die Kletterinnen und Kletterer unter uns wissen, welch guten Fels das Land vielerorts zu bieten hat. Und wer Griechenland noch etwas besser kennt, der weiss auch, dass man dort sogar auf Skitour gehen kann! So ist der Olymp an der Ostküste Griechenlands das höchste



Wie in den Alpen: Griechische Bergretter im Einsatz (Hellenic Rescue Team / Foto ICAR)



# HIMALAYA TOURS



**Wir haben selber viele Jahre im Himalaya verbracht, sprechen lokale Dialekte und organisieren Reisen «off the beaten track».**



Gebirgsmassiv des Landes, das seit 1938 unter Naturschutz steht und in der griechischen Mythologie als der Sitz der Götter gilt. Sein höchster Gipfel, der Mytikas, ist knapp 3000 Meer hoch und soll im Jahr 1913 zum ersten Mal bestiegen worden sein.

Das seit 1994 als Organisation existierende Hellenic Rescue Team mit Hauptsitz in Thessaloniki besteht heutzutage aus über 2000 Freiwilligen, verteilt auf landesweit 34 Einsatzgruppen, die nicht nur national bei Search and Rescue-Einsätzen tätig sind, sondern auch international bei Massenkatastrophen ihre Dienste zur Verfügung stellen. Die Bergrettung stellt dabei nur einen Teil ihres Einsatzspektrums dar. Da das HRT am Mount Olympus eine Hütte führt, war es naheliegend, dass dort auch der Praxistag zu Beginn des Kongresses stattfand. Die folgenden Tage waren dann geprägt von den Arbeiten der Delegierten der ICAR-Mitgliedsorganisationen in den verschiedenen Kommissionen. Aus den thematisch vielfältigen Vorträgen zu Einsatzerfahrungen, Forschungsergebnissen und Fortschritten der Arbeiten zu aktuellen ICAR-Empfehlun-

**«Das seit 1994 als Organisation existierende Hellenic Rescue Team besteht heutzutage aus über 2000 Freiwilligen»**

Corinna Schön

gen und Positionspapieren (z. B. Helicopter Rescue at Very High Altitude aus medizinischer Sicht) bleibt insbesondere der Vortrag von Pierre Metrailler (Air Glacier) in Erinnerung. Er präsentierte den aufwendigen und schwierigen Rettungseinsatz anlässlich des Skitouren-Unglücks an der Tête Blanche im März 2024, bei dem sechs Personen ihr Leben verloren. Dabei wies er auch auf die psychische Belastung des involvierten Rettungspersonals bei derartigen Rettungseinsätzen hin – ein Thema, das nicht nur im Bereich Bergrettung zur Zeit sehr aktuell ist und dem in vielen Organisationen mit dem Aufbau von Peer-Systemen Rechnung getragen wird.

Am 26. Oktober 2024 besuchten zahlreiche Teilnehmer, trotz schönsten Herbstwetters, den bereits **5. Allgäuer Bergrettungstag** im deutschen Bad Hindelang am Rande der Allgäuer Hochalpen. Organisiert wurde das Event durch das Zentrum für Gebirgsmedizin ZFG, das im Mai 2016 an der Klinik Immenstadt gegründet wurde und fortlaufend, in Zusammenarbeit mit Rettungsdienst und Bergwacht, den «Behandlungspfad» der am Berg erkrankten oder verunfallten Personen vom Ereignisort bis zur Klinik optimiert sowie präventiv beratend tätig ist.

Einleitendes Thema war die Analgesie in der Bergrettung, die bei Bergrettungseinsätzen nicht nur aufgrund der zur Verfügung stehenden personellen Ressourcen und der Wahl eines geeigneten Schmerzmittels eine grosse Herausforderung darstellt. Neben verschiedenen medikamentösen Optionen wurden auch Erfahrungen aus der taktischen Medizin im Bereich militärischer Einsätze vorgestellt und darauf hingewiesen, dass bereits die Reposition und Ruhigstellung einer frakturierten Extremität sehr hilfreich sein kann. Ne-



**Wir als Gesellschaft und der Tourismus im Speziellen tragen die Verantwortung für die Entwicklung mit, weil wir unsere Berge entsprechend vermarkten wollen. Wir transportieren ein falsches Bild nach außen: Alles ist großartig und wirklich jeder kann kommen, um die Berge zu genießen. Das permanent vorhandene Risiko wird gern außen vorgelassen.**

Markus Thaler (Anästhesist & Flugrettungsarzt), analyse.berg Sommer 2024

Zitat aus Vortrag von Riki Daurer, 5. Allgäuer Bergrettungstag (Foto: C. Schön)

ben technisch geprägten Vorträgen zu Einsätzen von künstlicher Intelligenz und Drohnen in der Bergrettung war zudem der Themenblock «Spielplatz Alpen» sehr aktuell, bei dem es u. a. um den Einfluss von Social Media auf das Publikum und das Verhalten am Berg, Eigenverantwortung sowie die Pflichten, rechtlichen Rahmenbedingungen und auch Grenzen bei Bergrettungseinsätzen ging. Die präsentierten Fallbeispiele führten bei den Zuhörern häufig zu Kopfschütteln und die Podiumsdiskussion am Schluss des Blocks zeigte, dass diesem Thema durchaus eine ganz eigene Tagung gewidmet werden könnte.

Die Bedeutung der Eigenverantwortung am Berg kam auch während des am 16. November 2024 durchgeführten Alpinforums mehrfach zum Ausdruck. Das **Alpinforum** entstand 1994 aus den «Kapruner Gesprächen» und ist nun eine jährliche, im österreichischen Innsbruck durchgeführte Tagung, die sich alpinen Fachfragen widmet und jeweils zusammen mit der Alpinmesse, Europas grösster Bergsportmesse, stattfindet. Das heutige Alpinforum wird organisiert vom Österreichischen Kuratorium für Alpine Sicherheit (ÖKAS), das sich als Meinungs- und Bewusstseinsbildner zum Thema Sicherheit im alpinen Raum versteht ([www.alpinesicherheit.at](http://www.alpinesicherheit.at)). Ebenso wie bei unserer letztjährigen SGGM-Tagung war in diesem Jahr, unter dem Titel «Veränderung & Anpassung», das Thema Klimawandel im Gebirge und dessen Auswirkungen auf die Natur und verschiedene Akteure am Berg zentral. Ob Ökologin, Meteorologe, Flugretter, Bergführer oder Alpinpolizist – alle präsentierten ihre Erkenntnisse und Erfahrungen aus den jeweiligen Blickwinkeln. Hervorzuheben ist jedoch der einleitende Vortrag von Anton Mattle, Landeshauptmann von Tirol, der die Zuhörerschaft fesselte und wohl für den kräftigsten Applaus sorgte. Als äusserst begabter Redner sprach der ehemalige Bürgermeister von Galtür über Naturkatastrophen in den Alpen und die damit verbundenen Herausforderungen. Auch ohne wissenschaftlichen Hintergrund hat er als Bergretter und durch seine Rolle während des Lawinenunglücks in seinem Heimatdorf im Februar 1999, bei dem 31 Menschen ihr Leben verloren, einen besonderen Bezug zu alpinen Gefahren. Für die, die es interessiert: Alpinmesse und -forum werden dieses Jahr (2025) am 15. und 16. November in Innsbruck stattfinden.

# EXPED

REFINED GEAR  
FOR ADVENTURE



## COULOIR 30 | 40

### Wintertouren-Rucksack mit Rückenzugriff

- › für Wintertouren entwickelt
- › rezyklierte Aussen-Materialien
- › Produkt mit Klimaschutzbeitrag

Jedes Detail ist für den Einsatz im Schnee optimiert. Damit das Tragesystem des Rucksacks trocken bleibt, wenn man ihn in den Schnee legt, erfolgt der Zugriff von hinten über den 270° Reissverschluss des Rückenteils oder eine raffinierte Toploader-Öffnung von der Trageseite her. Skier, Snowboard oder Schneeschuhe können einfach aufgebunden werden. Alle Fächer sind auch mit Handschuhen leicht zugänglich und einfach bedienbar. Auch als «Wmns»-Version erhältlich.

Nachhaltig: rezyklierte, bluesign zertifizierte Stoffe und PFAS frei.





Über 100 Bergretter gemeinsam am Puls der Zeit

## Notfallmedizin und Forschung ist Team-Arbeit

Spannende Vorträge über besonders herausfordernde Rettungen, aktuelle Forschungsergebnisse, Präsentationen von technischen Neuheiten, neue Ansätze bei Rettung und Therapie und – endlich wieder einmal – nach drei Jahren Pause – persönliche Gespräche und soziale Kontakte zwischen engagierten und aktiven Bergretterinnen und Bergrettern: Anfangs November fand zum ersten Mal in Spiez eine Neuauflage der ursprünglich vom langjährigen Berner Oberländer Rettungsarzt Bruno Durrer gegründete Bergrettungs-Medizin-Tagung statt. Die 12. Ausgabe des erfolgreichen und traditionellen SGGM-Symposiums vermochte über 120 Bergretter (Ärzte, Rettungs-Sanitäterinnen und -Sanitäter), Bergführerinnen und Bergführer sowie zahlreiche engagierte Vertreter von Blaulicht-Organisationen nach Spiez zu locken.

Text und Fotos: Tommy Dätwyler

Allen Vorträgen war gemeinsam, dass über Rettungs-Themen gesprochen wurde, denen kaum einmal eine Einzelleistung zu Grunde liegt. Notfallmedizin ist und bleibt eine Team-Disziplin, gilt es doch meist unter schwierigsten Bedingungen die beste Lösung zu finden. Keine einfache Aufgabe, zumal es äusserst selten, – falls überhaupt – meist mehrere Lösungsansätze und -Ideen braucht und auch «das richtige Händchen» gefragt ist. Dies fordert und fördert alle Rettungsmitarbeiter vom Unfallort bis in den Operationsaal eines Spitals.

Ein ausgiebiger Raclette-Plausch über die Mittagsstunde, ein Apéro im Anschluss an die spannende Tagung und die Generalversammlung 2024 der SGGM rundeten den Tag am Thunersee ab.



Neue Trends, überraschende Forschungsergebnisse und Berichte über spezielle Rettungen liessen die Tagung zu einem spannenden Event werden.



Die Statistiken gleichen sich schweizweit: Die Zahl der Rettungseinsätze nimmt stetig zu.

Führt das «Erbe» von Bruno Durrer im Namen der SGGM erfolgreich weiter: BRM-Organisator Alex Kottmann



Jeanne Picart, Sitten (Air Glacier) konnte zum Abschluss der Tagung mit dem von Lowa Schweiz gestifteten «Bruno Durrer-Preis 2024» für den besten Vortrag ausgezeichnet werden. Picart präsentierte das spannende Protokoll der wohl ersten Gletscherhöhlenrettung aus dem Moiry-Gletscher. Dabei konnte eine 15 Meter tief gestürzte Person unter grösstem Einsatz aus einer extrem schwer zugänglichen Eis-Höhle gerettet werden. Der Kraftakt mit vielen Beteiligten förderte gemäss Picart wichtige Erkenntnisse für weitere ähnliche und wohl in Zukunft vermehrt vorkommende Unfallszenarien zu Tage. Aus Erfahrung wird man klug. Fachleute sind sich einig, dass Höhlenrettungen in Zukunft vermehrt nicht nur auf Höhlengänge im Fels beschränkt sind, sondern auch im Gletschereis vermehrt nötig sein und deshalb auch zusätzlich trainiert werden müssen.

Die Präsentationen der Referentinnen und Referenten sind unter [www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch) (Tagungen) abzurufen.



Persönliche Begegnungen und Gespräche in der Pause – auch das steigert die Arbeitsqualität der Retter.



Ohne Unterstützung wären solche Anlässe kaum möglich.



## Fallbeispiel einer Schulterluxation

# Wenn Minuten zu Stunden werden...

**Wer renkt eine Schulter wieder ein und wann soll dies am besten geschehen?**

**Wie gehen Rettungskräfte mit einer Schulterluxation um und wie fühlt sich der Patient dabei? Es gibt kaum identische Fälle, aber immer stellen sich – auch im Nachhinein – Fragen, wie das Beispiel von Corinna Schön zeigt. Für das «Forum Alpinum» hat sie ihren im vergangenen Jahr erlittenen Unfall aufgearbeitet.**

Text: Corinna Schön

Es geschah Anfang Mai. Oben raus hatte es noch Schnee, am Vortag hatte es geregnet und alles war nass. So entschieden wir uns für eine kurze Bike-Runde. Nicht im Wald oder auf Trails, um die Gefahr zu stürzen zu minimieren. Kurz vor Mittag ging es gemütlich los. Nach dem ersten Anstieg befanden wir uns auf einem leicht abfallenden Feldweg. Um in meinem Tempo weiterrollen zu können, wollte ich über den Grünstreifen in der Mitte auf den freien Schotterstreifen nach rechts wechseln und dann war es schon passiert! Irgendwo im Gras in der Mitte vom Weg mit dem Vorderrad hängengeblieben, flog ich über den Lenker, landete in der Wiese nebenan und spürte nach dem Aufprall erst einmal gar nichts.

### Schmerzen pushten riesengrosse Verunsicherung

Ich rappelte mich auf und musste dann sehr schnell feststellen, dass mit meiner rechten Schulter etwas gar nicht mehr gut war. Ich griff ins Leere, der Arm wanderte ganz automatisch in die Schonhaltung vor dem Körper. Und dann kamen sie, die Schmerzen. Während ich prüfte, wie es mit der Bewegung in Ellenbogen, Hand- und Fingergelenken aussah, wimmerte ich nur noch vor mich hin. Mein Partner, der voraus pedalte, realisierte erst einen Moment später, dass ich nicht mehr hinter ihm war und kam zu mir zurück. Völlig aufgewühlt, wusste er erst einmal keine Telefonnummern mehr. Ich sagte ihm die Nummer der Rettung und dann hiess es warten. Währenddessen entwickelten sich

Kribbelparästhesien am Unterarm ulnarseitig und am Ring- und Kleinfinger. Es dauerte gefühlt äusserst lange 25 Minuten, bis der Rettungsdienst bei uns war, und inklusive Anamnese und erster Behandlung mit Analgesie und Sedation vor Ort weitere 35 Minuten bis ins Spital.

### Reposition nach über einer Stunde

An die Abläufe dort kann ich mich nur noch bruchstückhaft erinnern. Diagnostiziert wurde eine vordere untere Schulterluxation mit Tuberculum majus-Fraktur. Die Reposition erfolgte schliesslich in Allgemeinanästhesie und war scheinbar nicht ganz einfach. Wann genau die Schulter wieder drin war, lässt sich nicht genau rekonstruieren. Zweieinhalb Stunden (ab Ereignis) hat es mindestens gedauert und das Endergebnis war eine partiell gelähmte Hand. Den Plexus hatte es also auch erwischt.

### Verunsicherung auch noch nach 5 Monaten

Wie ging es weiter? Die Schulter wurde mit einer Ultrasling ER für 6 Wochen ruhiggestellt. Handergo- und Physiotherapie begannen nach knapp 1,5 bzw. 2,5 Wochen. Die Schmerzen in der Schulter waren nicht der Rede wert. Auch die Hand machte bezüglich Bewegungsumfang relativ schnell gute Fortschritte. Was sich aber nach etwa 1,5 Wochen für mehr als 2 Monate zu einem Horror entwickelte, waren neuropathische Schmerzen in Unterarm und Hand, die mich während dieser Zeit tagtäglich begleiteten und dummerweise durch Physio und Training getriggert wurden. Das richtige Mass zu finden zwischen dem Versuch, den Bewegungsumfang der Schulter zu verbessern und Schmerz eskalationen zu vermeiden, war ein äusserst schmaler Grat. Und von dem sind wir nicht nur einmal heruntergefallen. Mit Verschwinden der neuropathischen Schmerzen ging es dann ein paar Wochen gut voran – ob ich mich nun, knapp 5 Monate nach dem Unfall, jedoch auf dem Weg zu einer frozen shoulder befinde, ist derzeit offen.



Röntgenbild der rechten Schulter (ap/Neer): Der Oberarmkopf befindet sich unterhalb der Schultergelenkpfanne, der grosse Knochenvorsprung, an dem die Rotatorenmanschette angewachsen ist, ist abgerissen (anteriore-inferiore Schulterluxation mit Abrissfraktur des Tuberculum majus). Oben rechts im Bild ist das Kabel einer EKG-Elektrode zu sehen.

### Was, wenn Reposition schneller erfolgt wäre?

Natürlich hätte alles schlimmer kommen können, denn ein paar Meter weiter wäre ich vielleicht kopfüber in einen grossen Stein am Wegesrand geflogen, und ich kann froh sein, ist nicht mehr passiert. Trotzdem musste und muss ich mit der jeweils gegebenen Situation umgehen, was manchmal nicht ganz so leicht war und ist. Da war die Angst, dass die Hand – ich bin Rechtshänderin – gelähmt bleiben könnte, und was dann? Was ist dann mit der Arbeit? Kann ich je wieder klettern? Hätte es neurologisch gar nicht erst soweit kommen müssen, wenn die Schulter schneller wieder drin gewesen wäre? Wäre es schlauer gewesen, direkt die Luftrettung zu rufen, um Zeit zu gewinnen? Hätte im Spital Zeit gewonnen werden können, insbesondere in dem Wissen, dass eine neurologische Symptomatik da ist? Habe ich nun zu viel gemacht, um so schnell wie möglich wieder fit zu werden? Oder zu wenig? Oder irgendetwas falsch? Ich kann die Zeit nicht zurückdrehen und so mögen die Fragen müssig sein, aber sie bleiben trotz besseren Wissens nicht aus.



Wann soll eine Schulterluxation reponiert werden?

## «Eine Diskussion die geführt werden kann»



Die Unterschätzte oder: Ist das Dogma, eine Schulterluxation präklinisch nicht zu reponieren, noch gültig? Soviel ist klar: Das Reponieren einer Schulterluxation im präklinischen Umfeld ist bei jungen Patienten mit einer hohen Erfolgsrate und bei entsprechender Ausbildung möglich, aber nicht obligatorisch. Orthopäde, SGGM-Kursleiter und Präsident der medizinischen Kommission der UIAA Urs Hefti erläutert Gründe, die gängige Praxis zu diskutieren und zu überprüfen.

Text: Urs Hefti  
Fotos: SGGM

In unseren Kursen und Büchern, aber auch in der Notfallmedizin wird heute gelehrt, dass eine Schulterluxation «im Gelände» (Fallbeispiel linke Seite) nicht reponiert werden soll.

Oft genannte Argumente, präklinisch auf eine Reposition zu verzichten, sind:

- 1) Kurze Transportwege ins Spital, insbesondere in den Bergen, da heute flächendeckend und zeitnah mit dem Helikopter gerettet wird.
- 2) Respekt vor einer Fehldiagnose oder -manipulation, nämlich nicht eine Luxation zu reponieren, sondern potenziell und fälschlicherweise eine (proximale Humerus) Fraktur oder komplexe Verletzung zu manipulieren.
- 3) Fehlendes Röntgen vor einer Intervention
- 4) Nur mittels Analg-Sedation kann eine Luxation korrekt reponiert werden.

Nach dem Lesen des «Forum Alpinum» (Ausgabe 2/24) und des Rundbriefs der Kollegen aus Österreich, worin eine Publikation von «Simone Woykl et. al, Shoulder reduction on the scene: current practice and outcome of the Bavarian Mountain Rescue Service – a prospective observational stu-

dy» vorgestellt wird, hat *Fabio Vasalli* aus Brugg nachgefragt, ob die Aussage, welche in der SGGM-Zeitschrift in einem Kursbericht gemacht wurde, nämlich, «Reponiere präklinisch keine Luxation...» noch gültig ist.

Kurz zusammengefasst war die Konklusion der zitierten Studie von Woykl, dass bei der korrekten Diagnose eine präklinische Reposition sicher ist und zu einer schnellen und signifikanten Schmerzreduktion führt. Erstluxierende und junge Patienten haben eine hohe und erfolgreiche Repositionsrates. Im Gegensatz soll bei Zusatzverletzung auf eine präklinische Reposition verzichtet werden.

---

**«Generell kann festgehalten werden, dass die anteriore Schulterluxation die häufigste Form (97%) einer Schulterluxation ist.»**

Urs Hefti

---

Generell kann festgehalten werden, dass die anteriore Schulterluxation die häufigste Form (97%) einer Schulterluxation ist. Die Diagnose ist klinisch insbesondere bei jungen Patienten gut zu stellen. Eine zeitnahe Reposition sollte durchgeführt werden. Je später der Repositionsversuch stattfindet, desto schwieriger wird die Reposition.

**Folgende Argumente sprechen für eine rasche, wohl auch präklinische Reposition:**

Zeitfaktor: Eine schnelle Reposition lindert Schmerzen und kann das Risiko von Nervenschäden und Gefässkom-

→



# #ZUSAMMENUNTERWEGS

Gemeinsam ins Winterabenteuer.





pplikationen verringern. Die heute dank gut ausgebautem Rettungswesen oft kurzen Transportwege zeigen nicht die ganze Realität. So wird die Zeit vom Unfall bzw. der Luxation bis zur Reposition nicht nur durch die Transportzeit ins Spital definiert, sondern insbesondere auch durch die meist langen Wartezeiten im Spital. Von der Aufnahme des Patienten über die Erstbeurteilung durch oft junge Kollegen bis hin zum Röntgen und zu einer Reposition dauert es oft lange, und unter Umständen schmerzhaft, Stunden.

Demgegenüber ist anerkannt, dass insbesondere bei jungen Patienten eine Diagnose auch klinisch gestellt werden kann. Ein Röntgenbild ist nicht zwingend nötig bei jungen Patienten, da bis zum Alter von 30 Jahren das Risiko, neben der Schulterluxation eine Fraktur zu erleiden, bei weniger als 1% liegt. Und: Moderne Repositionstechniken können auch ohne Analgesie oder Sedation durchgeführt werden mit gutem Erfolg. Gerade in der Sportmedizin (Schwimmen, Handball..) wird auch oft direkt «am Spielfeldrand» reponiert.

Zusatzverletzungen werden oft genannt, um eine Reposition nicht durchzuführen (z.B. antero-inferiores Labrum und knöcherner Gleonidrand). Diese Verletzungen wurden durch die Luxation verursacht und dispensieren nicht vor einer Reposition. Ein klinisches Setting ist aber sicher zu empfehlen.

#### Nachteile der frühen präklinischen Reposition?

Was spricht oder verhindert eine schnelle, präklinische Reposition? Einige Argumente wurden bereits aufgeführt. Allenfalls spielt der Faktor Zeit eine grosse Bedeutung, welches Verfahren gewählt wird, insbesondere im Winter, wenn kaum Zeit bleibt vor einem weiteren Einsatz, eine Reposition korrekt im Gelände durchzuführen, weil ein gewisser «Rettungsstress» besteht.

Zudem könnte der Verzicht auf ein schnelles Eingreifen schon im Gelände auch an der Expertise und Erfahrung der Notärzte scheitern. Diese sind heute meistens knapp chirurgisch für eine Diagnostik und Reposition vor Ort ausgebildet. Die neueren Repositionstechniken werden nicht mehr zwingend breit erlernt. Und es stimmt auch, dass eine Reposition «alleine draussen» eine nicht zu unterschätzende Herausforderung darstellt.

#### Wie sieht das Konzept der Schulterreposition bei der REGA aus?

Roland Albrecht, Chefarzt der Rega

«Bei der Rega haben wir keinen spezifischen Algorithmus für die Schulterluxation, wir handeln jedoch nach den Empfehlungen der internationalen Literatur.

Die Schulterluxation ist vor allem im Winter eine häufige Einsatzindikation. Die primäre anteriore (inferiore) Luxation ist mit 95–96,2 % die häufigste aller Schulterluxationen, im Gegensatz zur posterioren Dislokation (< 2–4 %) und inferioren Dislokation ( $\pm 1$  %). Grundsätzlich wird primär eine rasche und gute Analgesie (VAS 3 bis 4) durchgeführt. Ergibt sich aus der Erst-Triage distal der Luxation eine Durchblutungsstörung und/oder ein neurologisches Defizit, dann besteht eine Indikation für eine Reposition an der Unfallstelle, um Folgeschäden minimieren oder vermeiden zu können.

Eine relative Indikation zur Reposition vor Ort besteht, wenn eine längere (terrestrische) Rettung nötig ist und eine Analgesie nur ungenügend erreicht werden kann.

In allen anderen Fällen, und das sind klar die meisten Fälle, gibt es keine Indikation für eine Reposition vor Ort.

Somit liegt das Augenmerk auf einer raschen und guten Analgesie (VAS 3 bis 4) und einem anschliessenden schonenden Transport ins nächste dafür geeignete Spital, wo primär zum Frakturausschluss eine Röntgenaufnahme gemacht wird. Danach wird die Schulterluxation in tiefer Analgesie reponiert.»

#### Fazit:

Die präklinische Reposition einer Schulterluxation darf diskutiert werden. Die Vorteile einer schnellen Schmerzlinderung, und insbesondere bei einer Neurologie müssen gegen die Risiken einer unsachgemässen Reposition und möglichen Konsequenzen abgewogen werden. Klar definierte Protokolle und eine gute Ausbildung des Rettungspersonals sind entscheidend, um in diesen Situationen die beste Entscheidung für den Patienten zu treffen. Fehlende klinische Skills müssen trainiert werden. Nur dann wird auch reponiert. Ist aufgrund der äusseren Umstände (Wetter, weit abgelegen von der Zivilisation) nicht mit einer schnellen Hospitalisierung zu rechnen, ist eine Reposition so oder so angezeigt.

Und, eine Schulterluxation ist ein häufiges, für die Patienten schmerzhaftes und wohl unterschätztes Problem. Nehmen wir sie ernst, die Patienten und die Luxationen.

Urs Hefti (urs.hefti@hin.ch)

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



TISSOT PRX AUTOMATIC



## Die Sicht des Kursleiters

# Der Lawinenkurs 25 ist vorbei.

Als Kursleiter ist man primär froh, dass der Kurs ohne Unfall und ohne grössere Pannen und somit erfolgreich abgeschlossen werden kann. Der latent vorhandene Stress, dass alles gut läuft, und die Teilnehmer:innen auch zufrieden sind, fällt einem von den Schultern. In der Hoffnung natürlich, dass der Kurs auch die Erwartungen erfüllt hat.

Text: Urs Hefti

Fotos: ???

Persönlich bin ich als «Zuhörer» der Vorträge von Referenten, Bergführern und dem Lawinenhundeführer am Lawinenkurs immer wieder erstaunt, wie gefährlich es eigentlich ist, in eine Lawine zu kommen. Somit dient mir der Lawinenkurs jährlich persönlich auch, meine «Gefahren-Sensoren» anfangs Winter auf «alert» zu stellen, meine Ausrüstung zu kontrollieren und mein Wissen und vor allem meine skills kritisch zu hinterfragen und dann auch gerne zu trainieren.

Und es erinnert mich daran, mir immer wieder gut zu überlegen, mit wem ich eigentlich auf eine Tour gehe. Denn, sollte es zu einer kritischen Verschüttung kommen, steigen meine Überlebenschancen um den Faktor 3, falls die Kameradenrettung effizient und korrekt durchgeführt wird. Auf die organisierte Rettung, so wichtig und richtig diese auch ist, zu vertrauen oder zu warten, ist fatal.

# Was bleibt.



Bessere Chancen für Lawinenopfer: Die Ausbildung und das Training der (Kameraden-) Retter sind entscheidend!

Und, sollte es einmal zu einem Unfall kommen, gilt es alles daranzusetzen, schnell zu suchen, zu finden und zu graben. Und einfach alles zu geben, auch wenn die Erfahrung fehlt. Dies gilt auch für die Profis, weil ein Lawinenunfall ein seltenes Ereignis ist.

Eine Checkliste kann in solchen Momenten helfen. Schau sie dir wieder einmal an, und lege sie in deine Apotheke.

[https://www.sggm-ssmm.ch/domains/sggm-ssmm\\_tpl\\_23/data/free\\_docs/AVRC\\_2023\\_D\\_final.pdf](https://www.sggm-ssmm.ch/domains/sggm-ssmm_tpl_23/data/free_docs/AVRC_2023_D_final.pdf)



In den letzten 30 Jahren ist die durchschnittliche Rettungszeit von 45 auf 25 Minuten gesunken. Auch dank besserer Ausrüstung und Ausbildung der Retter.

# BESTSELLER UND NEUHEITEN AUS DEM SAC UND WEBER VERLAG

WEBER VERLAG.CH

Schweizer Alpen-Club SAC  
Club Alpin Suisse  
Club Alpino Svizzero  
Club Alpin Svizzer

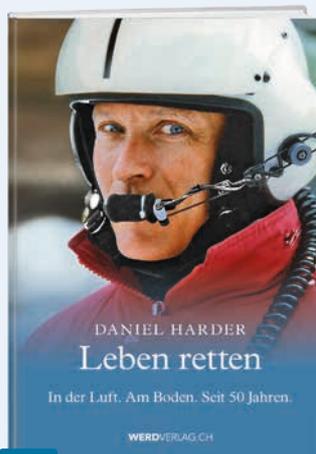


## 30% RABATT

AUF DAS GESAMTE SORTIMENT DES SAC VERLAGS UND  
DES WEBER VERLAGS MIT DEM CODE «**FORUMALPINUM2025**»

Bestellungen im Onlineshop [www.weberverlag.ch](http://www.weberverlag.ch) oder mit Bestellschein.  
Bücher liefern wir portofrei, zzgl. Versandkosten für Kalender und Postkartenboxen CHF 11.–.

JETZT  
KAUFEN



VON  
DANIEL HARDER

**Leben retten**  
ISBN 978-3-85932-876-1  
CHF 39.–

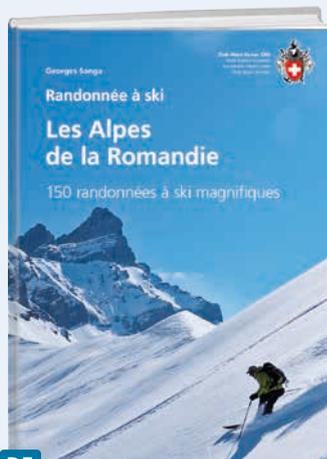


VON  
LAURENT MOREL

**Marco Odermatt**  
ISBN 978-3-03818-646-5  
CHF 39.–



Auch auf  
Französisch  
erhältlich.

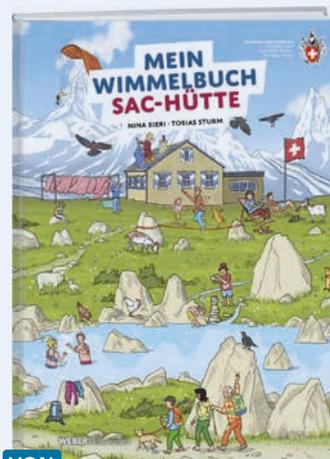


DE  
GEORGES SANGA

**Les Alpes de la Romandie**  
ISBN 978-3-85902-484-7  
CHF 59.–



Auf Französisch.



VON  
TOBIAS STURM

**Mein Wimmelbuch SAC-Hütte**  
ISBN 978-3-85902-499-1  
CHF 25.–



### Bestellung

Gutscheincode «FORUMALPINUM2025»

- \_\_\_ Ex. «Leben retten»  
ISBN 978-3-85932-876-1, CHF 39.–
- \_\_\_ Ex. «Marco Odermatt»  
ISBN 978-3-03818-646-5, CHF 39.–
- \_\_\_ Ex. «Les Alpes de la Romandie»  
ISBN 978-3-85902-484-7, CHF 59.–
- \_\_\_ Ex. «Mein Wimmelbuch SAC-Hütte»  
ISBN 978-3-85902-499-1, CHF 25.–

### Bestellungen an:

Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt,  
Telefon 033 336 55 55, [mail@weberverlag.ch](mailto:mail@weberverlag.ch)  
[www.weberverlag.ch](http://www.weberverlag.ch)

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



Interview mit der neuen Co-Kursleiterin im Basiskurs (Sommer): Melina Tatalias

## «Professionalität ist auch mit Humor vereinbar!»

Sie hat im Winter 2012 ihren ersten SGGM-Kurs besucht und davon geträumt, einmal bei der Rega als Notärztin zu fliegen. Zuvor hatte sie zahlreiche Bergläufe absolviert und wurde – zusammen mit alten Pfadifreunden – vom «Skitourenfieber» gepackt. Unterdessen hat Melina Tatalias das Bewusstsein darüber, was Gebirgsmmedizin in der Realität bedeutet am eigenen Körper und als Notärztin in diversen Varianten (bodengebunden, im Rega-Jet und im Helikopter sowie als Teamärztin einer Leistungssportlerin) weiter entwickelt. Jetzt, etwas mehr als zwölf Jahre später ist die Rettungsmedizinerin motivierte neue Co.-Kursleiterin (mit Isabel Danioth) des SGGM-Basis-Sommerkurses. Hier verrät Melina, was ihr neben einer guten Fehlerkultur und guter Kurs-Atmosphäre besonders am Herzen liegt.

Interview: Tommy Dätwyler

**Forum Alpinum: Melina, was treibt Dich im Leben besonders an?**

Melina Tatalias: Einerseits im wahren Sinne des Wortes mein naturgegebener Bewegungsdrang, andererseits meine Neugier und mein innerster Wunsch nach stetigem persönlichem Wachstum und Entwicklung.

**Wenn Du an SGGM-Kurse denkst, was kommt Dir zuerst in den Sinn?**

Eine optimale Mischung von Notfallmedizin und Bergsport in allen Varianten mit motiviertem Leiterteam, ähnlich gesinnten Teilnehmern und einem coolen Lagergroove.

**Was findest Du bei von Dir mitverantworteten Kurse besonders wichtig? Auf was kommt es Dir an?**

Aus meiner Sicht sollten Kurse den optimalen Save Space kreieren, wo sich die Teilnehmenden ausprobieren und so eigene Erfahrungen sammeln können. Das Ziel ist, dass sie danach eigenverantwortlich gute Entscheidungen fällen zu können. Dazu gehört auch, Fehler zu machen und dass es mal so richtig schlecht läuft. Das sind ja meistens die Erlebnisse, welche man nie mehr vergisst und deshalb das nächste Mal im «richtigen Leben»



Abstieg vom Island Peak, POCUSHA-Studie der SGGM in Nepal im 2018

ziemlich sicher besser lösen kann – vorausgesetzt, sie wurden gut aufgearbeitet. Damit dies möglich ist, braucht es einerseits eine Lernumgebung mit der nötigen Seriosität und Professionalität, aber auch einem Lachen in den Augen und auf den Lippen der Kursleiter und Teilnehmer. Ergänzend dazu gehört auch eine Grundhaltung von Respekt vor dem Gegenüber und den jeweiligen aktu-

ellen persönlichen Grenzen, an welche man sich in solchen Kursformaten annähern, eventuell mit Hilfe auch ausdehnen kann (das sind dann die genialen Momente), aber in Ihrer Form immer respektiert werden sollten. Dieser Respekt gilt für mich genauso im Umgang mit und in der Natur, wie auch gegenüber anderen Menschen.

→

# vreneli

DAS SKIFELL NEU ERFUNDEN

ISPO Award 2023 Winner

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

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

**colltex**  
SWISS SKI SKINS

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

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

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

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

**Der Weg:** Zum Abschalten, lang – einzigartig abwechslungsreich

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





### Was kannst Du als neue Co-Leiterin beim Sommerkurs von Dir persönlich einbringen?

Meine Begeisterungsfähigkeit, mein Organisations- und Improvisationstalent sowie meine eigenen Erfahrungen als Alpinistin, Notärztin und Patientin im Gebirge.

### Wie umschreibst Du Dich und deinen Charakter selber?

Lebensfroh, zupackend, Teamplayer, ruhig sowie stetig eine neue Herausforderung benützend...

### Was macht Deine Freizeit zum Genuss?

Abgesehen von Skitouren, Hochtouren, Mehrseillängen Klettern, Langlaufen, Bergläufen oder Biken..?

Musik! Davon gerne so viel wie möglich, auch im Arbeitsalltag! Und wenn auf dem Wecker eine 8 oder noch besser eine 9 steh... Das beisst sich leider etwas mit meinem Lebenswandel..

### Was macht Dich sprachlos?

Wenn Menschen den Mut haben, im entscheidenden Moment aufzustehen und für 'das Richtige' einzustehen, Mitgefühl, ausserordentliche Körperliche Leistungen im Gesunden durch optimale Balance zu erreichen.

Und dann das andere Ende des Spektrums: Verachtendes Verhalten gegenüber anderen Lebewesen, Menschen, welche lieber Frustriert bleiben, Leiden und Schimpfen, anstatt etwas zu ändern.

### Was ist Dir im Alltag besonders wichtig?

Menschen zu sehen, die ich gerne habe, mindestens einmal bei Tageslicht ausserhalb des Gebäudes zu sein, genug Schlaf und Bewegung, respektvoller Umgang.

### Was ist Dir völlig egal?

Fashion und moderne Kunst.

### Wovor hast Du Angst?

Im Kleinen vor einer schweren Verletzung oder dass meinen Lieben etwas zustösst. Im Grossen, dass wir den Turning Point global bereits überschritten haben.

### Hast Du einen – oder mehrere – Tick(s)?

Ich kann nicht schlafen gehen, bevor die Wohnung/Zelt/Zimmer wenigstens grobkursorisch aufgeräumt ist. Kling

etwas esoterisch nach Feng Shui, aber ich finde einfach keine Ruhe, wenn ich inmitten einer Unordnung einschlafen muss. Und ich rate gerne die Uhrzeit, freue mich ab spannenden Zahlenkombinationen wie aufsteigende Reihen, Quersummen, Spiegelbarkeit etc.

### Was kannst Du in Deinen Augen besonders gut?

Als klassische Generalistin ist das eher schwierig zu beantworten. Am ehesten der Umgang mit verschiedenen Typen von Menschen und immer wieder einen spannenden Anknüpfungspunkt zu finden.

### Was ist das Beste daran Ärztin zu sein?

Allen aktuellen – und wohl leider auch noch eine Weile andauernden – Widrigkeiten zum Trotz, finde ich unseren Beruf nach wie vor einen der Schönsten. Das Beste finde ich die Vielseitigkeit, Abwechslung und manuelle Tätigkeiten sowie die kurzen berührenden Momente mit anderen Menschen, welche ich täglich erleben darf. Und dass wir als Ärztinnen und Ärzte wirklich die Chance haben, Menschen helfen zu können.

### Was schätzt Du an Deinen Freunden besonders?

Verlässlichkeit, Vertrauen, Aufrichtigkeit, Lebensfreude. Auch der Humor ist nicht zu vergessen! Plus: Die Art und Weise, wie wir uns gegenseitig durch das Leben begleiten und all die Abenteuer, welche wir schon miteinander erlebt haben.

### Was liegt auf Deinem Nachttisch?

Meine Brille – ich bin quasi Blind ohne...

### Wie bist Du zur SGGM gekommen?

Im ersten Monat als Assistenzärztin Anästhesie und dank meinen erfahrenen Kollegen, welche alle zur Rega wollten. Das war vor etwas mehr als zwölf Jahren.

### Was wünschst Du der SGGM für die Zukunft?

Engagierte Mitglieder, die mithelfen, dass die SGGM weiterhin eine kleine und feine Fachgesellschaft ist. Und als solches ein gesundes und nachhaltiges Wachstum sowie ein erfolgreicher neuer Abschnitt, nach dem Rücktritt von Corinna, Daniela, Walli und Carla, welche in den letzten Jahren sehr viel für die SGGM geleistet haben.

## DAS BUCH!

## Gebirgs- und Outdoor-Medizin

Outdoor and Mountain Medicine / Medicina e primo soccorso in montagna

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

Die Apotheke in Buchform ist erhältlich über:

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

Für den eigenen  
Rucksack  
oder als Geschenk!

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



«Pulverkurs» Freeride- und Medizinische Notfälle:

## «Video-Studium – aber erst nach der Sauna»



Mit viel Motivation, Energie und Vorfreude sind wir am Freitag im Disentis angekommen. Uns haben ca. 30–40cm perfekter Neuschnee erwartet. Trotz schlechter Sicht konnten wir bei super Bedingungen fleissig an unserer Skitechnik schleifen. Am Samstag konnten wir dann das zuvor erlernte an schönen Pulverhängen anwenden. Zudem konnten wir diverse Male Edith aus brenzlichen Situationen befreien und auf unserem selbst gebauten Schlitten ins Tal transportieren. Nach einer entspannten Erholung in der Sauna durften wir dann unsere Skitechnik auf Video analysieren und optimieren.



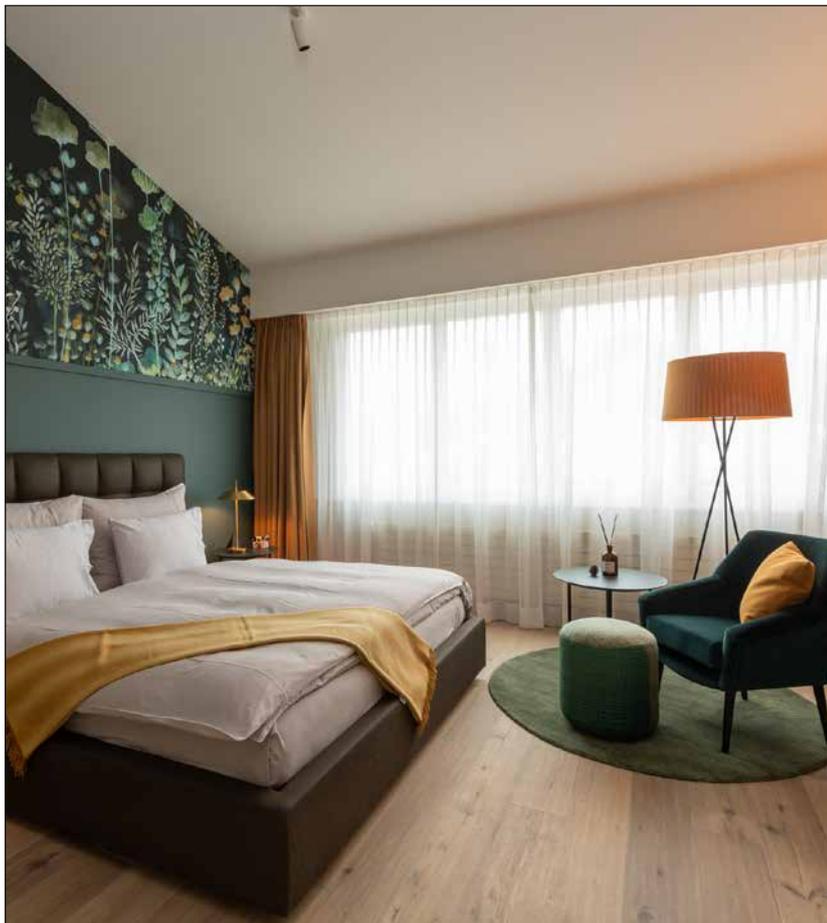
Am Sonntag erwarteten uns dann perfekte Bedingungen mit Sonne und Pulverschnee um unserer Technik dann den letzten Schliff geben zu können. Unerwartet konnten wir aus nächster Nähe einen Lawinenabgang beobachten und als Ersthelfer fungieren. Eine organisierte Rettung mit Rega, Suchhunden und ohne Verletzte war für uns eine wertvolle Erfahrung und ein guter Abschluss eines gelungenen Freeridekurses.

Vielen Dank an Pädi, Erwin und Edith.





Datum	Anlass	Diverses	Infos / Anmeldung
8. – 14. März 2025	Basiskurs Winter (für DiMM)	ausgebucht!	
17. – 22. März 2025	Refresher-Kurs Winter	Ort wird noch bekannt gegeben	www.sggm-ssmm.ch
21. – 24. Juni 2025	Klettern – Rettungstechniken, Tipps und Tricks Alpnach/OW		www.sggm-ssmm.ch
18. – 23. August 2025	Refresher-Kurs Sommer	Ort wird noch bekannt gegeben	www.sggm-ssmm.ch
31. Aug – 5. Sept. 2025	Höhenmedizinkurs Diavolezza	ausgebucht!	
13. – 19. September	Sommerkurs Sustenpass	ausgebucht!	
13. – 19. September	Course de base été, Champex Lac	ausgebucht!	



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  
www.schweizerhof-lenzerheide.ch

## MURMELI-KRÄUTERSALBE

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



### Murmeli-Kräutersalbe wärmend

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

### Murmeli-Kräutersalbe kühlend

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



### SGGM-Geschenk-Angebot

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

Codewort (bei Bestellung angeben):  
**SGGM-Angebot.** Gültig bis Ende 2025.

# LOWA

simply more...



PERFEKTION KENNT KEINE KOMPROMISSE.  
BIS INS KLEINSTE DETAIL OPTIMIERT.

VA JOLET GTX MID | MOUNTAINEERING [www.lowa.ch](http://www.lowa.ch)

