

**Begegnungen** **Betreuung nach dem Einsatz** Wie lange war ich bewusstlos? Welche Crew hat mich gerettet? Ein Team hilft schwer betroffenen Rega-Patienten, Antworten zu finden. **13**

**Horizonte** **Heimreise aus Hamburg** Familie Nielsen steht am Flughafen bereit, da erleidet Sohn Nikolaj einen epileptischen Anfall. Weitere 25 folgen in der gleichen Nacht. **22**



## Rettung auf der Piste

Wenn Skifahrer oder Snowboarder sich verletzen, stehen neben Pistenrettern auch die Crews der Rega voll im Einsatz. Dort, wo es sie braucht. **8**



**Windenrettung im Diemtigtal (BE):** Wenn der Gebirgshelikopter im abschüssigen Gelände nicht landen kann, kommt die Rettungswinde zum Einsatz.

# «Machen Sie doch einfach mal Pause.»

Sascha Hardegger  
Chefredaktor



## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Haben Sie den Sommer auch genossen? Die Sonne, die Wärme – und die Gewissheit, dass Pullover, Jacke und Regenschirm im Schrank bleiben können?

Für die Rega war die warme Jahreszeit eine grosse Herausforderung: Das dauerschöne Wetter sorgte dafür, dass die Menschen wenn immer möglich

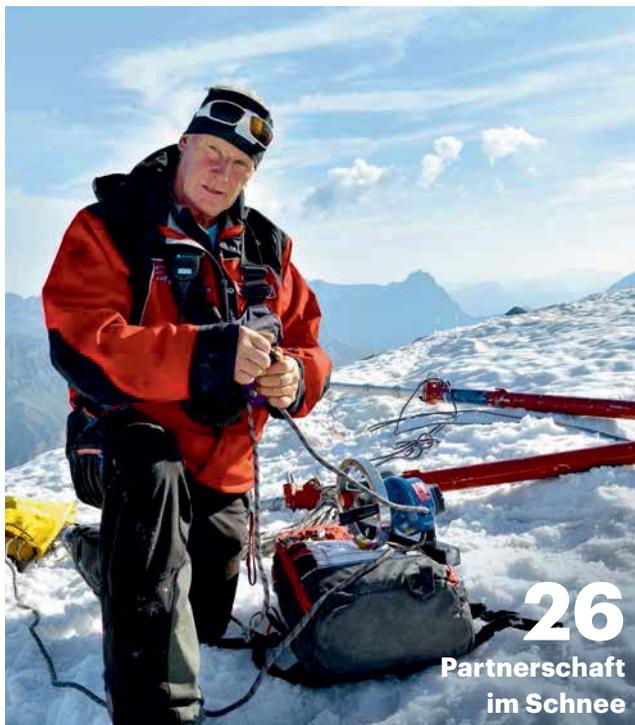
draussen waren – auf dem Velo, in den Bergen, am Fluss. Die Rega – wie viele andere Rettungsdienste – hatte viel zu tun. Aktivitäten unter freiem Himmel bringen immer ein gewisses Risiko mit sich. Auch die hohen Temperaturen setzten den Menschen zu.

Deswegen soll und muss selbstverständlich niemand auf Freizeitaktivitäten verzichten – aber gute Vorbereitung, passende Ausrüstung und eine gesunde, realistische Selbsteinschätzung sorgen hoffentlich für Genuss ohne Reue. Das gilt auch für den bevorstehenden Winter: Tragen Sie auf der Skipiste einen Helm, trinken Sie die Flasche Wein erst nach der Schlittelabfahrt und machen Sie bei starkem Schneefall auf der Strasse doch einfach mal Pause. Helfen Sie mit dafür zu sorgen, dass es auch in diesem Winter nicht zu einer nennenswerten Zunahme der wintersportbedingten Helikoptereinsätze kommt.

Ist es eigentlich gut oder schlecht, wenn die Rega viele Einsätze fliegt? Im Prinzip schlecht, denn hinter jedem Einsatz steht ein Mensch in Not. Irgendwie ist es aber auch gut, schliesslich wird die Rega gebraucht und kann helfen. Das vorliegende «1414» stimmt Sie mit packenden Einsatzgeschichten und wertvollen Hinweisen auf die kommende kalte Jahreszeit ein.

Ich wünsche Ihnen schon jetzt viel Spass oder gute Entspannung im Schnee.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hardegger'.



**26**  
Partnerschaft  
im Schnee



**22**  
Einsatz für einen kleinen  
Epilepsie-Patienten



**13**  
Betreuung  
nach Bedarf



**18**  
Unfälle auf  
unseren Pisten

Rega-Magazin 1414 | Nummer 85,  
November 2015 | Erscheint zweimal  
jährlich | Gesamtauflage 1,75 Mio.

**Herausgeberin**

Schweizerische Rettungsflugwacht  
Rega  
Postfach 1414  
8058 Zürich-Flughafen  
www.rega.ch  
Postkonto 80-637-5

**Stiftungsrat**

Ulrich Graf\*, Präsident, Bäch |  
Christian Kern\*, Prof. Dr. med.,  
Vizepräsident, Genf | Michael Hob-  
meier\*, Bäch | Gabi Huber\*, Dr. iur.,  
Altdorf | Patrizia Pesenti\*, Zollikon |  
Adrian Frutiger, PD Dr. med., Trimmis |

Andreas Berger, Dr. med., Immensee |  
Heidi Hanselmann, Walenstadt |  
Thomas P. Emmerich, Riehen |  
Marco Maggiorini, Prof. Dr. med.,  
Schindellegi | Adrian Amstutz,  
Sigriswil | Josef Meier, Wettingen |  
Gerold Biner, Zermatt | Thomas  
Holderegger, Waldstatt | Franz  
Stämpfli, Innertkirchen | Markus  
Mader, Vertreter SRK, Bern  
(\* = Mitglied des Ausschusses)

**Geschäftsleitung**

Ernst Kohler, CEO/Vorsitzender |  
Roland Albrecht, Dr. med., Chefarzt |  
Andreas Lüthi, Finanzchef | Corine  
Blesi\*, Helikopter Einsatz | Sascha  
Hardegger\*, Kommunikation und  
Gönner | Heinz Leibundgut\*,

Helikopter Verfahren und Training |  
Urs Nagel\*, Jet Einsatz (\* = Mitglied  
der erweiterten Geschäftsleitung)

**Redaktion**

Sascha Hardegger, Chefredaktor |  
Ariane Lendenmann, Leitung |  
Maria Betschart | Karin Hörhager |  
Philipp Keller, Bildverantwortung |  
Wanda Pfeifer | Adrian Schindler

**Fotos**

Oliver Born (S. 7) | Karin Hörhager  
(S. 8, 9, 11, 12) | Tom Kawara (S. 4, 13,  
14, 15) | Philipp Keller (S. 14, 15) | Beni  
Leoni (S. 11, 12) | Thomas Lüthi (S. 4,  
16, 17, 22, 24, 25) | Remo Nägeli (S. 1,  
2, 7) | Christian Perret (S. 4, 26)  
Lukas Frick (S. 6) | Iris Ritter (S. 21) |

Mario Tabozzi (S. 28) | iStock (S. 30) |  
zVg. (S. 6)

**Konzept/Gestaltung/Prepress**  
Source Associates AG, Zürich

**Produktion**  
tutto fatto, Zürich

**Print**  
Swissprinters, Zofingen

Abdruck mit Quellenangabe erlaubt.



**Wissen** signalisiert Ihnen, dass wir an dieser Stelle Wissenswertes zum Thema ausführen.



**Online** finden Sie über den aufgeführten Link weitere Infos oder einen visuellen Leckerbissen.



**Zusatzinformationen** zum Thema, die wir Ihnen auf keinen Fall vorenthalten wollen.

- Besuchen Sie uns auf unserer Webseite [www.rega.ch](http://www.rega.ch) oder auf [www.facebook.com/reg1414](https://www.facebook.com/reg1414).

**6 Take off** in die Welt der Rega.

## Begegnungen

- 8 Während der Wintersaison** fliegen die Rega-Helikopter Einsatz um Einsatz. Es gibt Tage, da wird gar doppelte Hilfe benötigt.
- 13 24 h Rega mit Judith Jerez**, die Patienten betreut, wenn die allergrösste Not vorbei ist – und die Gedanken Überhand nehmen.
- 16 Die neue Gönnerverwaltung** ermöglicht es der Rega, noch besser auf die Wünsche ihrer Gönnerschaft einzugehen.
- 18 Im Fokus:** Unfälle auf Schweizer Pisten – und wann sich entscheidet, ob die Rega zum Einsatz kommt oder nicht.
- 21 Meinung** über den Einsatz des richtigen Rettungsmittels im richtigen Moment.

5

## Horizonte

- 22 Familie Nielsens Ferien** verliefen wie ein schlechter Film – bis die Heimreise für den schwer kranken Nikolaj doch noch klappte.
- 26 Im Dialog** erzählt Christoph Bissig, Pistenchef bei den Titlis Bergbahnen, weshalb es auf die Luftrettung ankommt.
- 28 Einsatzprotokoll:** Familie Roch schlägt Holz im Wald. Plötzlich schnellt ein Stamm zurück und quetscht die Tochter ein.
- 29 Rega-Kids** gewinnen mit Spass und Köpfchen tolle Wettbewerbspreise.

## Navigation

- 30 Wissen**, was Sie nach einem Unfall auf der Piste alles tun können, um zu helfen.
- 33 Im Rega-Shop** entdecken Sie das ganze Sortiment der beliebten Rega-Artikel.

# Take off

Kurz notiert

## Warum ein Testament so wichtig ist

6

Nicht selten versuchen wir, unser Leben zu planen und zu gestalten, dem Zufall nicht allzu viel zu überlassen – das Aufsetzen eines Testaments aber zögern wir hinaus. Das Fehlen eines Testaments oder ein nicht korrekt aufgesetztes Testament entspricht oft nicht dem eigentlichen Willen der Verstorbenen und führt in vielen Fällen zu Erbstreitigkeiten. Da die Rega jährlich Erbschaften und Legate empfangen darf, wissen wir aus Erfahrung: Mit einem Testament schaffen Sie klare Verhältnisse und helfen Ihren Nachkommen, Ihre letzten Wünsche in Ihrem Sinne auszuführen. Unser überarbeiteter, persönlicher Testament-Ratgeber vermittelt Ihnen einen ersten Überblick über die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten im Ehegüter- und Erbrecht und erleichtert Ihnen den Zugang zu dieser speziellen Thematik. Sie können den Ratgeber unverbindlich und kostenlos bei uns bestellen.

[www.erbschaften.rega.ch](http://www.erbschaften.rega.ch)



## Die faszinierendsten Seiten der Rega

«Rega Backstage», der neueste Bildband des AS Verlags, stellt die Arbeit der Schweizerischen Rettungsflugwacht Rega und ihrer Mitarbeitenden in den Fokus. 120 Abbildungen, Texte und Porträts gewähren einen faszinierenden Einblick in den nicht eben alltäglichen Alltag und die Geschichte der Schweizer Luftretter, die sich seit mehr als sechzig Jahren für Menschen in Not einsetzen – und dafür, dass modernste Medizin auch in der Luft möglich ist.

► Erhältlich für Fr. 45.– im Rega-Shop ab Seite 33 oder [www.shop.rega.ch](http://www.shop.rega.ch).



sem des ungewöhnlichen Landeplatzes für unseren Helikopter EC 145 im Zürcher Unterland. Folgen auch Sie uns auf [www.facebook.com/rega1414](http://www.facebook.com/rega1414) und entdecken Sie Facetten der Rega, die Sie noch nicht kennen.

## 50'000 Rega-Fans auf Facebook

Daumen hoch für unsere Facebook-Seite, welche kürzlich die Marke von 50'000 Rega-Fans überschritten hat. Ihren Erfolg verdankt sie nicht zuletzt den Bildern der Crews – wie etwa die-

## Engagement für Erste Hilfe an Schweizer Schulen

Anfang Jahr ist die Rega mit dem Schweizerischen Samariterbund (SSB) eine neue Partnerschaft eingegangen. Mit diesem Engagement möchte sie den SSB bei der Verankerung der Erste-Hilfe-Ausbildung an Schweizer Schulen unterstützen – und den jungen Menschen etwas zurückgeben. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche für das Projekt Schulsamariter und damit nachhaltig für das Thema Erste Hilfe zu begeistern.



### Roll-in-Trage erleichtert den Rega-Crews die Arbeit

Die Rega investiert laufend in die Weiterentwicklung ihrer Ausrüstung. Ein Beispiel dafür ist die Roll-in-Trage, die in einem zweijährigen Projekt von der Rega entwickelt, zertifiziert und nun auf den vier Mittellandbasen eingeführt wurde. Ihr einklappbares Fahrgestell ermöglicht einen noch komfortableren Transport der Patienten im Helikopter EC 145. Die Trage ist kompatibel mit dem Transportinkubator für Neugeborene und den drei Ambulanzjets der Rega – eine Umlagerung des Patienten fällt weg. Zudem verfügt sie über den weltweit ersten «Pack Rack», einen luftfahrttauglichen Gerätetisch.

### Die Rega testet die satellitengestützte Navigation auf IFR-Flugrouten

Die Rega kommt ihrer Vision «Retten trotz schlechten Wetters» einen weiteren Schritt näher. Derzeit etabliert sie zusammen mit der Schweizer Luftwaffe und Skyguide das sogenannte Low Flight Network (LFN), welches Helikoptern in Zukunft erlauben wird, bei schlechter Sicht nach Instrumentenflugverfahren (IFR) zu fliegen. Um die Präzision der satellitengesteuerten Navigationsinstrumente zu prüfen, führte die Rega im Juli Testflüge auf einer LFN-Route durch. Sie führt vom Engadin über den Julierpass nach Chur – und würde es den Helikoptercrews künftig ermöglichen, Patienten auch bei widrigen Wetterverhältnissen ins Zentrumsspital der Kantonshauptstadt zu transportieren.

#### Low Flight Network

- etabliert
- - in Planung
- Spitäler
- Flugplätze



7

### Die Zahlen dieser Ausgabe:

84,9

Prozent unserer Rettungseinsätze für verunfallte Skifahrer und Snowboarder gingen 2014 auf eine Alarmierung durch den Pistenrettungsdienst zurück.

1'165

Wintersportler, die sich nach einem Sturz auf der Piste empfindlich verletzt hatten, mussten 2014 von der Rega betreut und ins Spital geflogen werden.

353

dieser Patienten hatten eine Schulter- oder Oberarmverletzung erlitten.

### Flugwetter auf Blindflügen



Aktuelle Daten zum Flugwetter gehören zu den Voraussetzungen für IFR-Helikopterflüge. Also installiert die Rega mit Meteo Schweiz und Meteotest neue Messstationen und Webcams, die präzise Wetterinformationen besonders entlang der IFR-Flugrouten liefern. Andere Anlagen werden zum Beispiel mit lasergestützten Wolkenhöhenmessern ausgestattet. Im Paraplegikerzentrum Nottwil ist eine erste Station bereits in Betrieb, eine zweite befindet sich auf dem Berner Inselspital in Bau. Weitere sind auf den Flugplätzen Bressaucourt und Lausanne-Blécherette sowie den Kantonsspitalern von Fribourg und St. Gallen in Planung.

### Einsatzkleider für heisse Tage

Hinter den Scheiben eines Helikopters wärmt die Sonne oft besonders stark. Die neue Sommereinsatzbekleidung für die Helikoptercrews der Rega stand denn auch gleich voll im Einsatz, kaum wurde sie im Juli ausgeliefert. Die funktionellen, leichten T-Shirts und Hosen sind speziell für warme Temperaturen konzipiert und stammen – wie schon die Wintereinsatzbekleidung – aus der Produktion des Schweizer Bergsportausrüsters Mammut.



# Doppelter Einsatz bei klirrender Kälte

**In der Wintersaison gibt es für die Crew der Rega-Basis Engadin Tage, da folgt ein verunfallter Wintersportler auf den nächsten. Und Tage, da warten gar zwei Patienten gleichzeitig auf einen raschen Transport mit dem Helikopter ins Spital.**

8





85

Prozent der Alarmierungen für verunfallte Wintersportler erhält die Rega-Einsatzzentrale vom Pistenrettungsdienst.

10

Informationen zum Einsatz erhält die Crew nicht mehr über Funk, sondern direkt auf den Electronic Flight Bag, einen speziellen Tablet-Computer.

Die orangen Streifen auf der Jacke des Pistenpatrouilleurs sind der einzige Referenzpunkt für Rega-Pilot Giorgio Faustinelli im Endanflug auf das Skigebiet Brambrüesch im Bündnerland. Bei bereits diffusem Tageslicht nimmt ihm der Schnee, den der Abwind des 2,5 Tonnen schweren Rettungshelikopters aufwirbelt, die restliche Sicht. Trotz der schwierigen Sichtverhältnisse setzt der Pilot seinen Da Vinci sicher auf einen abgesperrten Bereich nahe der Talstation. Notärztin Michèle Rohner steigt aus, begrüsst den vor dem Heli kauern den Pistenpatrouilleur. Es ist der zweite Einsatz an diesem Tag für die Rega-Crew aus Samedan im Oberengadin. Kurz nach dem Start im Kantonsspital Graubünden erreichte sie der Funkruf der Rega-Einsatzzentrale: Zwei junge Patienten sind verletzt und brauchen medizinische Hilfe.

#### Bereit für einen intensiven Arbeitstag

Rückblende. 23. Februar 2015, kurz vor 8 Uhr morgens. In Samedan auf 1'707 Metern ü. M. ist es eisig kalt. Das Thermometer zeigt minus 20 Grad Celsius. Während Rettungssanitäter und Basismechaniker Peter Caviezel den Tagescheck am Helikopter durchführt, überprüft Michèle Rohner die medizinische Ausrüstung. Giorgio Faustinelli kümmert sich derweil um die Flugvorbereitungen – etwa die Berechnung des Ladeplanes und die Bestimmung des Schwerpunktes des Helikopters – und brieft danach seine Crew-Kollegen. Es ist wichtig, dass alle den gleichen Wissensstand haben. Beispielsweise über die Entwicklung des Wetters im Laufe des Tages, die Lawinensituation, militärische Sperrzonen und fliegerische Belange. Nichts, was später einen Einsatz beeinflussen kann, wird ausser Acht gelassen. Denn jetzt, mitten in der Skisaison, folgt oft ein Einsatz auf den nächsten. Für Diskussionen bleibt später keine Zeit.

Gegen 10 Uhr erreichen die ersten Sonnenstrahlen den Tarmac, den Landeplatz vor dem Hangar. Zeit, den Helikopter nach draussen zu stellen. «Vorher macht das bei dieser Kälte keinen Sinn», sagt Peter Caviezel. Unlängst hätten sie den Tarmac mit einem Heissluftgebläse von einer mehrere Zentimeter dicken Eisschicht

befreien müssen, erzählt er. Es herrschen wahrlich besondere Verhältnisse im kalten Engadin.

Kurz darauf geht ein Alarm ein: «Primäreinsatz, Skigebiet Savognin». Die Crew von Rega 9, wie die Basis Samedan über Funk genannt wird, startet zu ihrem ersten Einsatz an diesem Tag. In der Luft erhält sie von der Einsatzzentrale nähere Informationen. Nicht wie früher per Funk, sondern direkt auf den Electronic Flight Bag (EFB) – einen speziellen Tablet-Computer. Eine männliche Person, Jahrgang 1969, mit Verdacht auf Rückenverletzungen nach einem Sturz auf der Piste. Das ist alles, was die Rega-Notärztin weiss, als sie nach der Landung im Tiefschnee neben der Piste zu dem am Boden kauern den Mann läuft.

Mit gezielten Fragen und geübten Handgriffen macht sich Michèle Rohner ein Bild der möglichen Verletzungen. Sie entscheidet, dass der Mann zu weiteren Abklärungen ins Spital geflogen werden muss – bei Rückenverletzungen ist Vorsicht angebracht. Ohne den Patienten, der starke Schmerzen hat, unnötig zu bewegen, lagert ihn die Rega-Crew mit Hilfe von zwei Kollegen des Pistenrettungsdienstes auf die Trage. Zusammen tragen sie den Verletzten durch den Tiefschnee zum Helikopter. Immer wieder sinken sie knietief ein. «Das ist Spitzensport», sagt Peter Caviezel schelmisch. Nach nur neun Flugminuten landet Giorgio Faustinelli den Gebirgshelikopter beim Kantonsspital Graubünden und die Crew übergibt den Patienten den Mitarbeitenden der Notfallstation.

Kaum wieder in der Luft – Pilot Faustinelli meldet der Einsatzzentrale der Rega in Zürich über Funk gerade den Start in Richtung Basis



**Michèle Rohner**  
38, Notärztin

«Wenn ich weiss, wie ein Unfall passiert ist, kann ich die Verletzungen besser einschätzen.»



**Verdacht auf Rückenverletzung:** Ohne den Verunfallten unnötig zu bewegen, prüft die Rega-Notärztin mögliche Verletzungen.

Samedan –, informiert sie der Einsatzleiter, dass im Skigebiet Brambrüesch zwei Knaben verunfallt sind. Ein junger Patient soll sich den Unterschenkel gebrochen, ein zweiter eine Verletzung des Bauches und eine Gehirnerschütterung erlitten haben.

#### **Zwei verunfallte Jugendliche gleichzeitig**

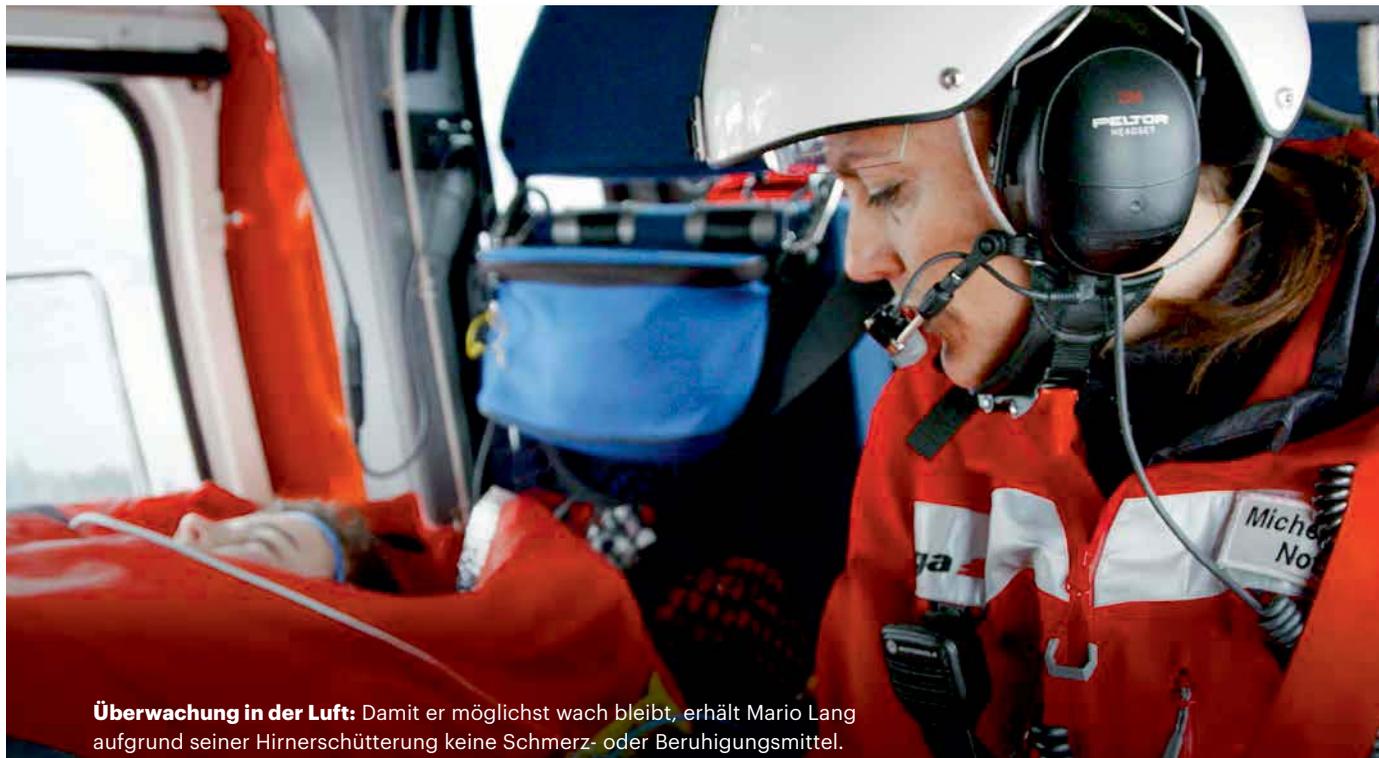
Nach der Landung begibt sich die Rega-Ärztin sofort zum Patienten mit der Hirnerschütterung. Er liegt auf einer Pritsche in der Hütte des Pistenrettungsdienstes und scheint benommen. Vom Sturz weiss der 13-jährige Mario Lang nichts mehr. Stattdessen berichtet seine Schwester über seinen Selbstunfall und dass er danach kurz bewusstlos gewesen sei. Das lässt Michèle Rohner aufhorchen. «Wenn ich weiss, wie ein Unfall passiert ist und wie sich der Patient direkt danach verhalten hat, kann ich besser einschätzen, welche Verletzungen allenfalls vorhanden sind.» Sie überprüft, ob Mario weitere Verletzungen hat, und legt ihm einen Halskragen an. Er soll sich so wenig wie möglich bewegen. Medikamente bekommt er keine. «Bei einer Hirnerschütterung sind wir vorsichtig mit Medikamenten. Wir wollen den Patienten nicht noch zusätzlich sedieren, sondern möglichst wach halten.»

Während sich Michèle Rohner um Mario kümmert, untersucht der Rettungssanitäter den zweiten Patienten, den 12-jährigen Matteo Jost. Peter Caviezel berichtet der Notärztin,

dass es sich wohl um einen Bruch des Unterschenkels handle und Matteo Schmerzen habe. Wie weiter? Im Helikopter hat es nur Platz für einen liegenden Patienten, hier müssen aber beide für die weitere Behandlung ins Spital. Soll eine Ambulanz angefordert oder ein zweiter Helikopter aufgeboten werden? Da die Talstation gut mit der Ambulanz erreichbar ist, entscheidet die Crew, für Matteo Jost eine Ambulanz anzubieten. Auch er ist ohne Fremdeinwirkung gestürzt. Einen «Jump» habe er machen wollen und sei unglücklich gelandet, erzählen seine Freunde. Dann erhält Giorgio Faustinelli von der Rega-Einsatzzentrale die Nachricht, dass zurzeit keine Ambulanz ▶



**Bauchschmerzen und Bewusstlosigkeit:** An seinen Selbstunfall auf der Piste kann sich der 13-jährige Mario Lang nicht mehr erinnern.



**Überwachung in der Luft:** Damit er möglichst wach bleibt, erhält Mario Lang aufgrund seiner Hirnerschütterung keine Schmerz- oder Beruhigungsmittel.



**Erleben Sie einen Wintertag mit der Crew von Rega 9** und sehen Sie im Video, wie es beim doppelten Einsatz auf der Piste weiterging: [samedan.rega.ch](http://samedan.rega.ch)



verfügbar sei. Er überlegt nicht lange und bietet Rega 5 auf, die Kollegen der zweiten Bündner Basis in Untervaz.

Mario Lang, mittlerweile gut versorgt und im Rettungssack warm eingepackt, wird in den Helikopter von Rega 9 getragen, und Matteo Jost nimmt seinen Platz in der Hütte des Pistenrettungsdienstes ein. Michèle Rohner spricht beruhigend mit dem Jungen, erklärt ihm jeden ihrer Arbeitsschritte. Sie legt ihm einen venösen Zugang, über welchen sie ihm Schmerzmittel verabreichen kann. Die Medikamente wirken schnell, und bereits ist der zweite Rega-Helikopter aus Untervaz zu hören. Daniel Walter, Notarzt von Rega 5, stellt sich Matteo vor und lässt sich dann von Michèle Rohner alle relevanten Informationen

geben. Die Notärztin verabschiedet sich von ihrem zweiten Patienten. Für sie steht nun der Transport von Mario Lang ins Kantonsspital Graubünden nach Chur an.

Gegen 13 Uhr startet Rega 9 von Chur wieder in Richtung Basis in Samedan. Zwei weitere Patienten werden sie später an diesem Tag noch versorgen, bevor Peter Caviezel den Helikopter zum Schutz vor der eisigen Engadiner Kälte wieder in den Hangar schiebt und sich der Arbeitstag für die Engadiner-Crew dem Ende zuneigt.

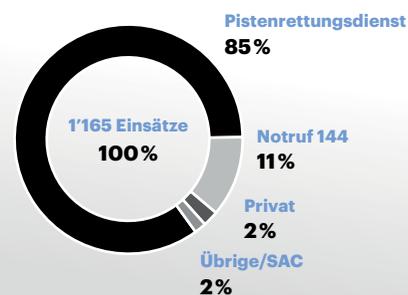
*Karin Hörhager*

► **Mehr über Rettungseinsätze für Wintersportler** und wie Sie bei einem Unfall auf der Piste helfen können, erfahren Sie auf den Seiten 18/19 und 30/31.

## **W** Wichtige Partner der Rega-Crews: Pistenpatrouilleure

In der Schweiz arbeiten rund 2'500 Personen im Pisten- und Rettungsdienst. Sie präparieren und kontrollieren täglich rund 7'500 Pistenkilometer und sorgen für Sicherheit im Wintersport. Bei Unfällen auf Skipisten stehen die Pistenpatrouilleure sofort im Einsatz, **sichern die Unfallstelle, leiten erste medizinische Massnahmen ein und bieten, wenn nötig, einen Rettungshelikopter auf.** In den meisten Fällen jedoch müssen die Pistenretter, die von den Skigebieten finanziert und auch mit Hilfe der Rega ausgebildet werden, Unfälle alleine bewältigen. **Nur in knapp ein bis zwei Prozent aller Wintersportunfälle kommt die Rega zum Einsatz.** Die tägliche Schwerarbeit auf Schweizer Pisten wird also von den Pistenrettern am Boden geleistet. Für den Helikopter sichern sie den Landeplatz und verlassen als Letzte wieder die Unfallstelle. Für die Rega-Crews sind sie verlässliche Partner und fachkundige Helfer.

### Alarmierung der Rega nach Unfällen auf der Piste



Rega 2014, Primäreinsätze Helikopter

# 24h Rega

Judith Jerez, 48, Leiterin Sozial- und Betreuungsdienst der Rega

**Mit der Rettung oder einem Rücktransport eines Patienten ist es für die Rega nicht getan. Judith Jerez und ihr Team betreuen Patienten bei Bedarf auch nach dem Flug im Helikopter oder Jet.**

Vor dem Spitalzimmer gönnt sie sich einen Moment, um ihre Notizen zum Patienten durchzusehen, den sie gleich besuchen wird. Prägt sich seinen Namen ein, die Diagnose und die Art, wie er gerettet wurde, klopft und betritt bedächtig den Raum: «Herr Meyer, grüezi. Ich bin Judith Jerez von der Rega. Wie geht es Ihnen?» Judith Jerez erkundigt sich bei ihrem Besuch nicht nur nach seinem körperlichen Gesundheitszustand. «Es geht vor allem darum herauszufinden, wie seine emotionale Verfassung nach dem Vorfall ist, ob er damit klarkommen wird. Und ob wir ihm bei der Bewältigung irgendwie helfen können.»

Sie halte nach einem «Rega-Trauma» – wie sie es nennt – Ausschau, das bewältigt sein will: «Ganz plötzlich ist im Leben dieses Menschen etwas passiert, das ihn vielleicht für immer verändert.» Da sei es wichtig, ihm die Gelegenheit zu geben, alles nochmals durchzugehen, frühzeitig hervorzuholen, was ihn beschäftigt. Das können Wut, Trauer oder Verzweiflung sein, Geräusche wie das Kreischen der Leitplanken während seines Verkehrsunfalls, oder andere Sinneswahrnehmungen, an die er sich zu erinnern vermag. «Viele unserer Patienten sind zum Zeitpunkt der



Rettung bewusstlos und möchten nun erfahren, wie sie aufgefounden, behandelt und ins Spital geflogen wurden.» Nicht selten markiert der Einsatz der Rega – sei es eine Rettung oder Repatriierung – bei schwer verletzten oder erkrankten Patienten das Ende eines komfortablen Lebensabschnittes und den Beginn eines ungewohnten Daseins, das erst noch erlitten und erkämpft werden muss. Vielen sei es ein Bedürfnis, der Crew zu danken. Oder später den Helikopter nochmals zu sehen oder

den Ambulanzjet, der sie nach Hause gebracht hat.

Judith Jerez, alleinerziehende Mutter einer mittlerweile erwachsenen Tochter, lebt in Zürich und spricht fünf Sprachen. Dass sie Patienten so gut versteht und auf sie eingehen kann, geht allerdings auf ihren beruflichen Hintergrund als Pflegefachfrau für Kinder und Erwachsene und als diplomierte Kinesiologin zurück. Und auf ihre Lebenserfahrung. «Es schadet sicher nicht, wenn die eigene Gefühlspalette gut entwickelt ist», sagt Judith Jerez mit einem Lächeln, «und dass ich selber auch schon die eine oder andere «Bruchlandung» hinter mir – und gut überstanden habe.»

Ariane Lendenmann

Lesen Sie weiter auf Seite 14 ►



Der **Sozial- und Betreuungsdienst** der Rega kümmert sich um das Wohl der Patienten – und deren Angehöriger – nach dem eigentlichen Einsatz.

«Viele unserer Patienten waren zum Zeitpunkt ihrer Rettung bewusstlos und möchten nun wissen, was passiert ist.»



7:15



8:10

▲ Verständnis als Beruf: Bevor sie sich auf die neuen Patienten einlässt, berät sich Judith Jerez mit ihrer Mitarbeiterin über die Besuche des Vortages und besonders berührende oder schwere Fälle.

14



9:00

▲ Triage der Einsätze: Täglich erhält sie einen Einsatzbericht zu jedem transportierten Patienten. Wer nachbetreut werden soll, entscheidet sie anhand von Diagnose, Schweregrad der Verletzung, Alter, Art des Unfalles und der Rettung – und ihrer Erfahrung.

▲ Erste Rücksprache mit den Spitälern: Judith Jerez erkundigt sich nach den Rega-Patienten. Auf welcher Station liegen sie, erlaubt ihr Befund bereits einen Besuch?

► Zusammenarbeit: Bei besonders komplexen Fällen erkundigt sich Judith Jerez zusätzlich beim Pflegepersonal im Stationszimmer, wie es dem Patienten geht, ob er schon ansprechbar ist.



11:20



14:30

◀ Prävention gegen posttraumatische Störungen: Jeden Patienten prägen andere Erlebnisse, Verletzungen, Bedürfnisse. Judith Jerez geht auf sie ein, greift ihre Gefühle auf und hilft, Eindrücke zu verarbeiten.

► Erklären und Vermitteln: Dank ihrer Kenntnisse über Medizin und Pflege, ihrer Empathie und Erfahrung findet sie auf fast alle Fragen der Patienten – und ihrer Angehörigen – eine Antwort.



15:45

15



18:00

▲ Abgrenzen und Abschalten: Um sich von den bewegenden Schicksalen der Patienten zu lösen, geht sie allabendlich hinaus in die freie Natur.



## Aufgehoben im Sozial- und Betreuungsdienst

Ein Engagement der Rega, das kaum bekannt, aber seit Jahrzehnten fest verankert ist: die **Nachbetreuung von schwer betroffenen Patienten** und ihrer Angehörigen durch Mitarbeitende des Sozial- und Betreuungsdienstes. Bei Besuchen im Spital **stehen sie ihnen für Fragen im Zusammenhang mit dem Rega-Einsatz zur Verfügung**, geben Rückmeldungen weiter an die Crews und unterstützen sie beispielsweise durch die **Vermittlung von therapeutischen Möglichkeiten**, Opferhilfestellen, Sozialdiensten etc. Die professionellen Betreuer sind auch in Krisensituationen als Care-Teams im Einsatz.

# Neue Wege im Gönner-Center

**Weshalb ein neues System hinter den Kulissen der Rega viel bewegt – und was sich für die Gönnerinnen und Gönner dabei ändert.**

16

**In Zukunft erhalten alle Personen einer Gönnerschaft einen eigenen Ausweis.**

Siebzehn Jahre. So lange stand die mittlerweile abgelöste Gönner-Software in Betrieb. «Sie war einfach und äusserst zuverlässig», sagt René Fritschi, langjähriger Leiter des Gönner-Centers. «Aber sie konnte die heutige gesellschaftliche Realität kaum mehr abbilden, beispielsweise sich ändernde und komplexe Familienkonstellationen.» Damit das Gönner-Center seine Dienstleistungen für die mehr als zweieinhalb Millionen Gönnerinnen und Gönner weiter zuverlässig erbringen kann, entschied die Rega, ihre Gönnerverwaltung komplett zu modernisieren. Das über drei Jahre dauernde Grossprojekt wurde diesen Herbst mit der Einführung der Software des Schweizer Herstellers Creativ Software erfolgreich abgeschlossen.

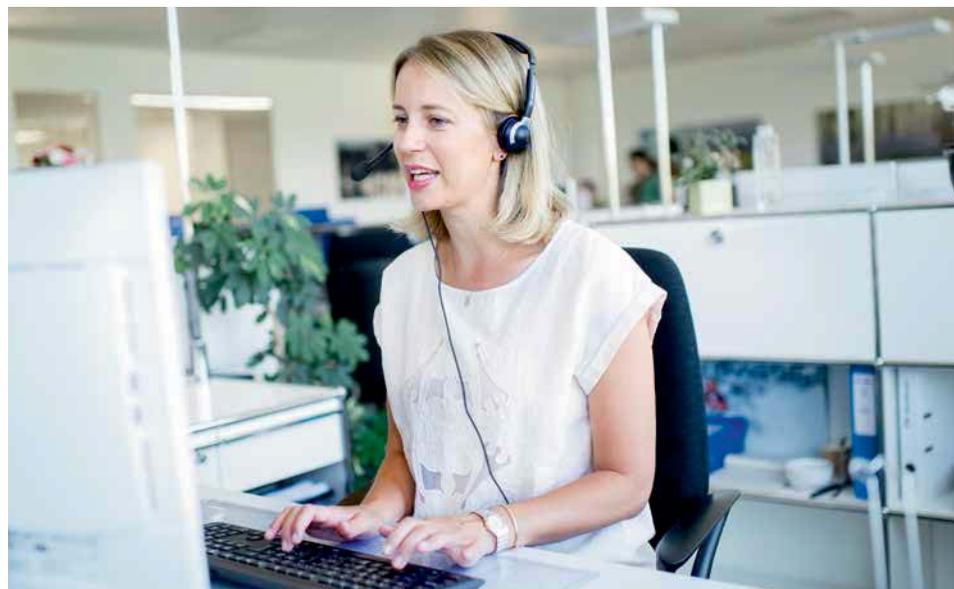
Das neue System und das zugrunde liegende Datenmodell sind zwar anspruchsvoller als die bisherige Lösung, ermöglichen im Gegenzug aber, die Gönnerinnen und Gönner nun individueller zu behandeln, ganz wie sie es wünschen und verdienen. Früher konnten die Gönner beispielsweise nicht immer korrekt angeschrieben werden. Zudem erhält der Gönner neu eine detaillierte und verständliche Übersicht seiner Gönnerbeziehung mit der Rega. Änderungen im Datenbestand werden heute schneller umgesetzt. Und künftig setzt die Rega moderne Instrumente zur Datenpflege ein, indem beispielsweise Adressänderungen der Post automatisch eingespielt werden. Damit steigt die Effizienz: Aktuelle Adressen helfen,



unnötige Retouren in der Postzustellung und damit verbundene Kosten zu vermeiden.

Was ändert sich für die Gönnerinnen und Gönner der Rega? In der Wahrnehmung nicht viel. Aber mindestens eine Änderung ist offensichtlich: «In Zukunft erhalten alle Personen einer Gönnerschaft einen eigenen Ausweis», so Fritschi. Damit kann die Rega endlich einem viel geäusserten Wunsch entsprechen.

**So wenige Daten wie möglich, so viele wie nötig**  
Ganz uneigennützig ist diese Massnahme allerdings nicht. «Der Gönnerausweis ist ein schönes Zeichen der Solidarität. Zusätzlich erhoffen wir uns davon, dass noch fehlende Personen oder falsche Personendaten gemeldet werden. Das hilft, die Qualität der Daten hoch zu halten. Und wir können die Jugendlichen mit 18 Jahren zuverlässig informieren, dass sie jetzt eine eigene Gönnerschaft benötigen.» Dieser Umstand ist vielen nicht bewusst oder gerät in Vergessenheit, weshalb der Erinnerungsdienst der Rega – auch von den Eltern – geschätzt wird.



**René Fritschi**  
56, Leiter Gönner-Center

Wird die Rega nun zu einem datensammelnden Monster? Keineswegs. Sie speichert lediglich die Daten, die zur richtigen und vollständigen Bearbeitung einer Gönnerschaft oder einer Spende notwendig sind – nach dem Grundsatz: so wenig wie möglich, so viel wie nötig. Der Umgang mit den Daten wurde vor dem Hintergrund des Datenschutzes im Projektverlauf mehrfach kritisch hinterfragt. Die Rega ist sich der Verantwortung im Umgang mit ihren Daten durchaus bewusst.

#### Nur noch wenig Zeit bis zum Härtetest

Die Umstellung von Alt auf Neu sei sehr gut geglückt. Dennoch gebe es Potenzial, sagt René Fritschi. «Wir sind noch nicht so routiniert mit der neuen Software. Die Abläufe müssen verinnerlicht werden.» Aber mit jeder Woche gehe es besser. Der Härtetest folge im Januar und Februar, wenn die Rega die Gönnerrechnungen verschicke und täglich mehrere Tausend Mutationen verarbeitet werden müssten. «Das wird eine richtig grosse Herausforderung. Aber wir werden bereit sein.»

Sascha Hardegger

«Im Januar und Februar 2016, wenn die Gönnerrechnungen verschickt werden, müssen wir täglich mehrere Tausend Mutationen verarbeiten. Aber wir werden bereit sein.»



#### Bessere Daten – weniger Aufwand. Helfen Sie mit!

**Helfen Sie uns, Sie möglichst rasch und wunschgemäss zu bedienen und unnötigen Aufwand zu vermeiden:**

- 1 **Melden Sie** uns **Veränderungen** in Ihrer Gönnerschaft oder Adressänderungen möglichst via Online-Formular auf [www.info.rega.ch](http://www.info.rega.ch) oder telefonisch unter 0844 834 844 (zum Lokaltarif) von Montag bis Freitag, 8.30–12.00 und 13.00–16.30 Uhr.
- 2 Wenn Sie uns eine **neue Gönnerkonstellation** melden, die eine Veränderung des zu bezahlenden Beitrags zur Folge hat, warten Sie bitte die neuen Unterlagen ab, bevor Sie die Zahlung tätigen.
- 3 Möglichst **vollständige Daten** (Name, Vorname, Geburtsdatum, Adresse) über die in einer Gönnerschaft enthaltenen Personen helfen uns, den Aufwand klein zu halten.

# Unfälle auf der Piste

Der Ansturm auf die Pisten ist ungebrochen: 2,5 Millionen Menschen fahren in der Schweiz Ski oder Snowboard, wie eine Analyse der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu zeigt. Von den rund 87'000 Wintersportlern, die sich auf unseren Pisten im Schnitt alljährlich verletzen, fliegt die Rega rund 1'100 bis 1'500 Personen ins Spital.

## Was passiert nach einem Unfall?

**Aufmerksame Skifahrer und Snowboarder** ① halten an, wenn vor ihnen auf der Piste jemand stürzt. Benötigt der **Verunfallte** Hilfe, sichern sie die **Unfallstelle** ② und alarmieren den Pistenrettungsdienst. Je nach Unfall und Verletzung entscheidet der **Pistenpatrouilleur** ③ vor Ort, welches Rettungsmittel am meisten Sinn macht (Schlitten und Ambulanz oder Helikopter der Rega). Kommt der **Rettungshelikopter** zum Einsatz, übernehmen **Notarzt und Rettungsanitäter der Rega** ④ die medizinische Versorgung und bestimmen, in welches Spital der Patient für die weitere Behandlung geflogen wird.

18



## W So können Sie helfen

**1. Absichern der Unfallstelle:** In genügendem Abstand zur Unfallstelle Skier gekreuzt einstecken und eine Person als Warner postieren.

**2. Erste Hilfe:** Allgemeinzustand der verletzten Person erfassen und für eine korrekte Lagerung, Wundversorgung und einen Kälteschutz sorgen.

**3. Alarmierung des Pistenrettungsdienstes:** Beschreiben Sie Ort und Zeit des Unfalls, Anzahl Verletzte und Art der Verletzungen.

### Nach Kollisionen

Sachverhalt festhalten, Personalien von Beteiligten und Zeugen aufnehmen, Ort, Zeit und Hergang der Kollision notieren und dabei besonders Gelände-, Schnee- und Sichtverhältnisse berücksichtigen.

### Bei lebensbedrohlichen Situationen und Lawinen

Direktalarmierung der Rega über die Nummer 1414.

► **Mehr zum Thema** Wintersportunfälle und wie Sie Erste Hilfe leisten können lesen Sie auf Seite 30.

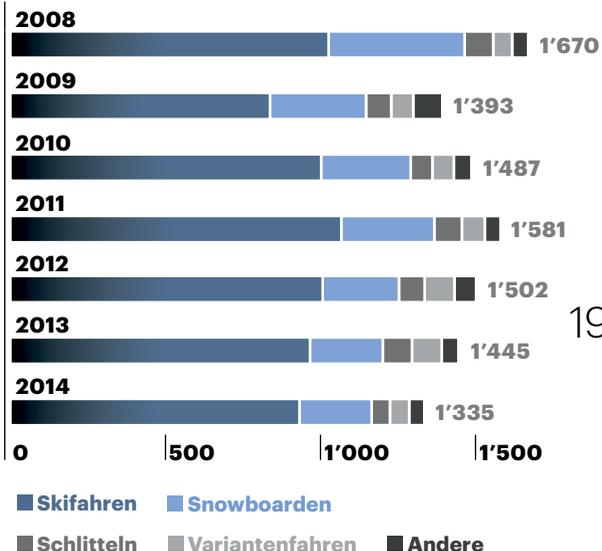




## Einsätze der Rega auf der Piste

Die Rega transportiert jedes Jahr insgesamt 1'300 bis 1'700 verunfallte Wintersportler. Den mit Abstand grössten Anteil davon machen die Skifahrer und Snowboarder aus, die sich auf der Piste verletzen (siehe Grafik unten). In 85 Prozent dieser Fälle wird die Rega vom Pistenrettungsdienst an der Unfallstelle aufgeboten. Aufgrund der unterschiedlichen Wetter- und Schneeverhältnisse schwankt die Zahl der Helikoptereinsätze für verunfallte Wintersportler von Saison zu Saison. **Dennoch stellt die Rega über die letzten Jahre hinweg eine leichte Abnahme dieser Einsätze fest.** Und dies, obwohl die Anzahl Ski- und Snowboardfahrer auf den Pisten wie auch das Verletzungsrisiko laut bfu konstant geblieben sind.

### Von der Rega nach Wintersportunfällen transportierte Patienten (primäre Rettungseinsätze):



**30,3%**

Schulter- und Armverletzungen

**23,2%**  
Kopfverletzungen

**0,4%**  
Hand- und Handgelenkverletzungen

**21,4%**  
Wirbelsäule- und Rumpferletzungen

**20,8%**  
Unterschenkel- und Fussverletzungen

**3,9%**  
Knieverletzungen



### Verletzungen bei Skifahrern und Snowboardern (primäre Helikoptereinsätze 2014 der Rega)

Das Verletzungsrisiko von Skifahrern und Snowboardern auf Schweizer Pisten wie auch der Schweregrad der Verletzungen blieben gemäss bfu in den vergangenen Jahren weitgehend unverändert. 2014 von den Rega-Crews am häufigsten betreut wurden Patienten mit Schulter- und Armverletzungen, mit Verletzungen im Bereich der Wirbelsäule oder an Unterschenkel resp. Fuss.

# TALENTS FOR THE SKY



# SPHAIR



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Schweizer Armee  
Luftwaffe

[www.facebook.com/sphair.ch](http://www.facebook.com/sphair.ch)  
[www.sphair.ch](http://www.sphair.ch)

# Meinung

Ernst Kohler

«Die moderne Luftrettung wird verantwortungsvoll eingesetzt. Es trifft nicht zu, dass einfach immer mehr geflogen wird und die Kosten ständig steigen.»



Gerade im Winter ist die Rega oft zur Stelle, wenn es darum geht, verletzte Wintersportler zu versorgen und ins Spital zu transportieren. In den meisten Fällen sind es die Pistenpatrouilleure, die uns alarmieren. Statt einen Verletzten mit Rettungsschlitten, Seilbahn und Ambulanz in ein Spital zu bringen, wird der Rettungshelikopter eingesetzt. Das ist schonend und effizient. Und es ist medizinisch sinnvoll. Denn, was oft vergessen geht: Selbst eine leichte Verletzung kann bei unsachgemässer Behandlung langwierige und unangenehme Folgen haben. Die Luftrettung verhindert so auch hohe Kosten für das Gesundheitssystem.

Die Zeiten, als beispielsweise eine ausgegrenzte Schulter gleich vor Ort mit einem beherzten Hauruck «behandelt» wurde, sind zum Glück vorbei. Heute ist sich die Fachwelt einig: Eine solche Verletzung muss rasch behandelt werden, allerdings im Spital. So kann ausgeschlossen werden, dass Folgeprobleme – zum Beispiel durch Knochensplitter – auftreten. Der Transport von der Skipiste ins Spital findet heute nicht selten mit dem Rettungshelikopter statt. Das ist gut so, in einer modernen Zeit braucht es angemessene Rettungsmittel – den Rettungsschlitten genauso wie den Rettungshelikopter. Es braucht das richtige Einsatzmittel im richtigen Moment.

Falls Sie sich Sorgen machen, dass der Helikopter grundlos immer öfter eingesetzt

wird und das alles immer mehr kostet, kann ich Sie beruhigen. Unsere Auftraggeber – die Sanitätsnotrufzentralen 144, die Polizei, die Pistenrettungsdienste, die Spitäler – wissen sehr genau, wann ein Rettungshelikopter notwendig ist. Und auch Privatpersonen sind sehr zurückhaltend und verantwortungsvoll, wenn es darum geht, die Rega zu alarmieren.

Es trifft auch nicht zu, dass der Rettungshelikopter immer häufiger eingesetzt wird. Unsere Einsatzzahlen zeigen, dass die Zunahme der Einsätze der Rega-Helikopter in etwa proportional zum Bevölkerungswachstum ist. Wenn man berücksichtigt, dass immer mehr Menschen draussen in der Natur unterwegs sind, dann kann man Entwarnung geben. Auch im Zusammenhang mit Wintersportunfällen können wir keine Steigerung der Einsatzzahlen feststellen. Die Medien, immer auf der Suche nach einer guten Geschichte, erwecken hie und da den Eindruck, dass die Helikopter-Einsatzzahlen rasant, ja geradezu unkontrolliert steigen würden – mit hohen Kostenfolgen für die Allgemeinheit. Diese Aussage stimmt nicht.

Nüchtern betrachtet gilt: Die Luftrettung, wie sie heute in der Schweiz erfolgt, ist angemessen, professionell und kostengünstig. Es ist, wie es sein sollte: Die rot-weissen Rettungshelikopter der Rega erfüllen ihre Aufgabe. Dort, wo es notwendig ist, sinnvoll und effizient.

21

**Unsere Auftraggeber wissen sehr genau, wann ein Rettungshelikopter notwendig ist. Und auch alarmierende Privatpersonen handeln verantwortungsvoll.**



**Ernst Kohler**

52, ist seit 2006 CEO der Rega. Der ehemalige Flugplatzchef und Bergführer ist vierfacher Vater und wohnt in der Region Luzern.



22

**Besuch im Rega-Center:** Zehn Wochen nach dem Rücktransport aus Hamburg schauen sich Evelyn und Nikolaj Nielsen mit Kalle den Jet nochmals genauer an.



**Leidet seit Babyalter am Dravet-Syndrom:** Selbst Medikamente können die Epilepsie-Anfälle des fünfjährigen Nikolaj nicht vollständig unterdrücken.

# Akuter Notfall nach der Passkontrolle

Ein Samstagabend im Juni 2015, am Gate des Hamburger Flughafens. Evelyn Nielsen sucht in ihrer Tasche nach den Bordkarten für den Rückflug nach Zürich. Im Kinderwagen sitzt der fünfjährige Sohn Nikolaj, daneben steht Kalle, ein ausgebildeter Epilepsie-Begleithund, sein bester Freund. Plötzlich beginnt Nikolaj zu krampfen. Zuerst nur am linken Arm, dann beginnt der ganze Körper zu zucken – ein schwerer epileptischer Anfall nimmt seinen Lauf. Evelyn Nielsen versucht, ihn möglichst schnell zu stoppen. «Ich dachte damals nur, dass das nicht passieren darf», erzählt die 34-jährige Mutter später, «nicht hier, nicht jetzt.»

Kalle, ein dreijähriger Labrador-Retriever, beginnt, Nikolajs Gesicht zu lecken. Manchmal reicht das aus, um einen Anfall zu beenden – heute jedoch nicht. Evelyn nimmt die Notfallmedikamente aus Kalles Umhängetasche. «Die Medikamente verabreiche ich in Mund und Nase – allerdings besteht so die Gefahr eines Atemstillstandes.» Dann greift sie sich den kleinen Überwachungsmonitor in ihrer Handtasche und klebt die Elektroden an die Brust ihres Sohnes, um die Herzaktivität und die Sauerstoffsättigung zu überwachen. Nikolaj liegt apathisch im Kinderwagen, der



**Evelyn Nielsen**  
34, Mutter von Nikolaj

«Meine grösste Angst war, dass Nikolaj es nicht überleben würde, weit weg von zu Hause, in diesem fremden Spital.»

**Es sollten die erholsamsten Wochen des Jahres werden. Familie Nielsen fährt wie jedes Jahr nach Dänemark in die Ferien. Doch dann erleidet Nikolaj (5) einen starken epileptischen Anfall.**

23

Anfall ist vorüber. Evelyn setzt sich daneben und atmet tief durch. Erst jetzt bemerkt sie die schockierten Blicke der Passagiere, die auf sie gerichtet sind. «Ich fühlte mich so alleine und wollte einfach nur nach Hause.» Ihr Ehemann Mike kann sie in diesem Moment nicht unterstützen. Der Schweizer mit dänischen Wurzeln fährt das Auto nach Hause und sitzt bereits im Autozug von Hamburg nach Lörrach – ohne Halt bis zur Ankunft am nächsten Morgen.

## **Eine lange Nacht alleine in Hamburg**

Eine Angestellte des Bodenpersonals weist ihr den Weg zu einem Nebenraum: «Sie werden nicht mitfliegen können», sagt sie sanft, aber bestimmt zu Nielsen. «Was meinen Sie damit?» «Sie werden heute, morgen und übermorgen aus Sicherheitsgründen nicht mit uns fliegen können.» Erst jetzt realisiert die junge Mutter die Tragweite ihrer Situation: Sie sitzt alleine mit dem apathischen Kind, dem Hund und Handgepäck auf dem Hamburger Flughafen fest. «Ich kam mir vor wie in einem schlechten Film.» Eine Ambulanz bringt sie ins nächstgelegene Kinderspital, Hund Kalle fährt in einem Taxi hinterher. Doch die Intensivstation ist voll, ▶

Die Nacht verbringen sie auf der Intensivstation in einem Spital in Hamburg. Epilepsie-Begleithund Kalle ist in einem Hotel vis-à-vis einquartiert.

24

also weiter ins nächste Spital, wo es Platz hat. Dort verbringen sie die Nacht, Kalle ist in einem Hotelzimmer vis-à-vis einquartiert. Insgesamt 26 Anfälle erleidet Nikolaj in dieser Nacht. «Meine grösste Angst war, dass er es nicht überleben würde – 700 Kilometer weit weg von unserem Zuhause und unserer Familie, ganz alleine mit mir in einer fremden Stadt.»

**Jeder Anfall von Nikolaj könnte der letzte sein**  
Nikolaj leidet am Dravet-Syndrom. Diese schwere und praktisch therapieresistente Form von Epilepsie beginnt meistens in der frühen Kindheit und wird bei rund drei Viertel der Betroffenen durch eine Mutation oder das Fehlen des Gens SCN1A verursacht. Nikolajs erster Anfall trat sieben Wochen nach seiner Geburt nach einem Bad in warmem Wasser auf. Seither erleidet er im Schnitt jeden zweiten Tag einen Anfall. Trotz der Einnahme von Medikamenten können sie nicht völlig unterdrückt werden. Immer wieder muss Nikolaj mit der Ambulanz notfallmässig hospitalisiert werden.

Rund ein Viertel seiner Lebensjahre hat Nikolaj im Kinderspital Zürich verbracht. «Wir haben gelernt, damit umzugehen, dass jederzeit ein Anfall auftreten kann und dass jeder Anfall auch der letzte sein könnte», sagt Evelyn Nielsen. Es ist eine Besonderheit des Dravet-Syndroms, dass Anfälle meist durch bestimmte Situationen ausgelöst werden. Nikolajs Körper reagiert beispielsweise stark auf den Anstieg der Körpertemperatur. So darf diese 37,7 Grad Celsius nicht überschreiten. Dies bedeutet, dass eine Aussentemperatur ab 22 Grad Celsius bereits gefährlich sein kann. Heisse

Tage verbringt die junge Familie in der klimatisierten Wohnung in Lufingen im Zürcher Unterland. Aufgrund seiner häufigen Anfälle muss Nikolaj 24 Stunden am Tag überwacht werden. Eine grosse Hilfe dabei ist der Hund Kalle. Er wurde bereits als Welpen in die Familie integriert und zu einem Epilepsie-Begleithund ausgebildet. Kalle ist in der Lage, anbahnende Anfälle anzuzeigen oder während eines Anfalls Hilfe zu holen. «Es ist auch schon vorgekommen, dass Kalle begann, Nikolaj die Kleider vom Körper zu zerren, weil seine Körpertemperatur anstieg.»

Um der Wärme zu entgehen, fährt die Familie im Sommer jeweils nach Dänemark zu Nikolajs Grosseltern. Bisher waren diese Ferien jeweils der Höhepunkt des Jahres, und schwere Anfälle ausgeblieben. Die Hinreise Anfang Juni verläuft ohne Probleme, doch nach der Ankunft muss Nikolaj nach einem schweren Anfall im Kinderspital Odense hospitalisiert werden. Evelyn Nielsen nimmt mit der Einsatzzentrale der Rega Kontakt auf. Noch während der ersten Abklärungen der Rega-Beratungsärzte stabilisiert sich Nikolajs Zustand und Familie Nielsen beschliesst, selbstständig in die Schweiz zurückzukehren. Sie danken der Rega für die Abklärungen und fahren im Auto nach Hamburg. Mike Nielsen fährt Evelyn, Nikolaj und Kalle an den Flughafen und dann weiter zum Zugterminal, um das Auto in den Nachtzug nach Lörrach zu verladen.

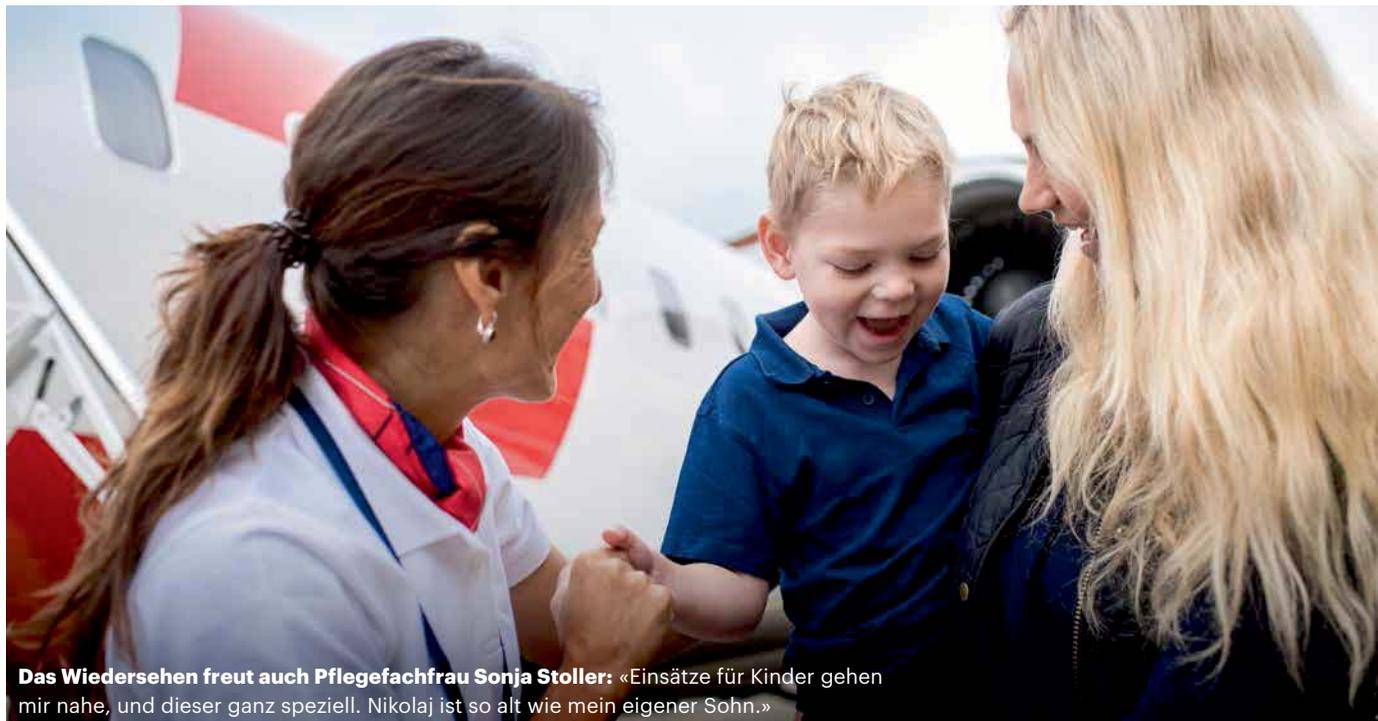
**Reibungsloser Rücktransport im Ambulanzjet**

Nach der Nacht auf der Intensivstation des Hamburger Spitals meldet sich Evelyn Nielsen zum zweiten Mal bei der Rega und schildert die neue Situation. «Es tat so gut, mit jemandem zu sprechen, der unsere Vorgeschichte bereits kannte und mir versprach, alles Mögliche für eine rasche und unkomplizierte Heimkehr zu tun.» Während Nikolaj unter starker Medikation einigermassen stabil auf der Intensivstation liegt, bereitet die Rega-Einsatzzentrale in Zürich alles für einen Rücktransport mit dem Ambulanzjet vor. Rega-Kinderarzt Dr. André Keisker, der sich gerade in Dubai befindet, kehrt schnellstmöglich nach Zürich zurück.

Nachdem die Ärzte in Hamburg grünes Licht geben, hebt der Rega-Jet nur 24 Stunden nach Evelyn Niensens zweitem Anruf ab. Neben



**Epilepsie-Begleithund zur Überwachung:** Kalle zeigt Anfälle von Nikolaj frühzeitig an, interveniert und holt Hilfe.



**Das Wiedersehen freut auch Pflegefachfrau Sonja Stoller:** «Einsätze für Kinder gehen mir nahe, und dieser ganz speziell. Nikolaj ist so alt wie mein eigener Sohn.»

Kinderarzt Keisker ist Intensivpflegefachfrau Sonja Stoller mit an Bord. Auch die Hundebox für Kalle fehlt nicht. Der Transport nach Zürich verläuft ohne Probleme. Nikolaj liegt erschöpft in den Armen seiner Mutter. Kalle ist so ruhig, dass er seine Box bereits kurz nach dem Start verlassen darf und neugierig seinen Schützling sucht. Evelyn Nielsen weint, als sie in Zürich ankommen: «Die ganze Anspannung fiel in diesem Moment von mir ab. Die unkomplizierte Art und Weise, wie die Beratungsärztin, die Einsatzleiter und Crew diesen Rückflug organisiert und durchgeführt haben, hat mich überwältigt. Sonja Stoller und Dr. André Keisker waren meine Engel an diesem Tag.» Im Rega-Hangar am Flughafen Zürich wartet bereits die Ambulanz und bringt Nikolaj und Evelyn Nielsen nach der Landung ins Kinderspital Zürich. Kalle darf aus hygienischen Gründen erneut nicht mit – er wird von seinem «Hundegotti» abgeholt.

Fünf Wochen wird Nikolaj stationär im Kinderspital behandelt, bis er zurück nach Hause darf. Im August besucht er erstmals einen heilpädagogischen Kindergarten, ein grosser Schritt für Nikolaj und seine Familie. Kurz darauf besuchen sie auf Einladung von Sonja Stoller das Rega-Center. Der Einsatz hat auch die Pflegefachfrau besonders beschäftigt. «Einsätze für Kinder gehen mir nahe, und dieser hier ganz besonders», sagt sie. «Ich habe einen Sohn im gleichen Alter.» Während des Treffens meint Evelyn Nielsen hinsichtlich ihrer Zukunft zuversichtlich: «Wir werden immer in der Angst vor dem nächsten Anfall leben, aber wir glauben

fest daran, dass wir es schaffen können, trotz dieser Diagnose ein erfülltes Leben zu führen. Dafür kämpfen wir tagtäglich.» Anschliessend verlässt sie das Rega-Center, um mit Nikolaj und Kalle die Kühe ihrer Nachbarn füttern zu gehen. Es ist die Lieblingsbeschäftigung ihres Sohnes, und heute ist sie möglich: Draussen herrschen 19 Grad, angenehm kühl für Nikolaj.

*Adrian Schindler*

► **Mehr über Nikolaj und die Familie Nielsen** finden Sie im Online-Tagebuch auf [www.mehraltsfreunde.ch](http://www.mehraltsfreunde.ch).



## Eine Spürnase für Epilepsie-Kranke

### **Epilepsie-Begleithunde:**

Ähnlich wie Blindenhunde ihre Schützlinge im Alltag unterstützen, steigern die Epilepsie-Begleithunde die Lebensqualität von Epilepsie-Erkrankten. Die speziell ausgebildeten Hunde können **Anfälle ihres Schützlings bereits vor dem eigentlichen Ausbruch erkennen** und so den Erkrankten

warnen. So kann dieser rechtzeitig Gegenmassnahmen ergreifen, zum Beispiel frühzeitig ein Medikament einnehmen



men oder sich hinlegen, was das Sturzrisiko vermindert. Wie die Hunde Anfälle im Voraus wahrnehmen, ist noch nicht abschliessend erforscht. Man geht davon aus, dass sie minimale **Veränderungen der Körpersprache des Betroffenen wahrnehmen**, welche durch die gesteigerte Hirnaktivität vor einem Anfall ausgelöst werden. Der Epilepsie-Begleithund ist ausserdem ein wichtiger Spielpartner und **fördert die soziale Integration von Erkrankten**.

In der Schweiz unterstützt der **Verein epidogsforkids.ch** Familien mit epilepsiekranken Kindern bei der Beschaffung und Ausbildung von Epilepsie-Begleithunden.

# «Die Rega ist für uns ein wichtiges Rückgrat»

26

**In seinen 17 Jahren als Pisten- und Rettungschef der Titlis Bergbahnen hat Christoph Bissig schon manchem verunfallten Wintersportler geholfen. Die Rega sieht er als wichtigsten Partner in der Lebensrettung, aber auch als Service für den Patienten.**

**Christoph Bissig, Sie sorgen seit Jahren für die Sicherheit auf und neben den Pisten des Titlis. Gibt es eine Rettung, die Ihnen in besonderer Erinnerung bleibt?**

Es gibt da eine schöne Geschichte, die ist schon eine Weile her: Wir erhielten die Meldung über eine vermisste Person am Gletscher. Ich alarmierte sofort die Rega und stieg dann mit in den Helikopter. Während des Suchfluges kam bei einer Gletscherspalte plötzlich eine Mütze herausgeflogen. Der Patient konnte so auf sich aufmerksam machen und mit leichten Verletzungen gerettet werden. Ich kann mich auch an drei Fälle erinnern, in denen es ums «Läbige» ging – und wir dank einem unserer Defibrillatoren und dem hinzugerufenen Rega-Arzt drei Menschen vor dem Herztod bewahren konnten.

Christoph Bissig, 56

**«Weiterbildungen fördern das gegenseitige Verständnis auf der Unfallstelle.»**

**Ist die Rega auch in nicht lebensbedrohlichen Situationen ein wichtiger Einsatzpartner?**

Ja. Ich sehe sie auch als Service für den Patienten: Wir haben rasch einen Arzt vor Ort, der Schmerzen lindert, und kurze, schonende Transportwege. Zudem können wir den Patienten von Anfang an direkt in ein geeignetes Spital bringen, und damit allfällige Folgeschäden vermeiden. Die Rega ist für uns mental ein Rückgrat: Wenn wir nicht weiterwissen, haben wir die Sicherheit, dass die Crew alles unternimmt, um einen Notarzt an die Unglücksstelle zu bringen. Das gibt uns ein gutes Gefühl.

**Nach welchen Kriterien entscheiden Sie und Ihre Leute, ob es den Rettungshelikopter braucht?**

Da spielen verschiedene Überlegungen mit – der medizinische Aspekt,

die Wetterverhältnisse, aber auch die Frage nach der Verhältnismässigkeit. An Spitzentagen muss ich mich fragen, ob ich den roten «Schrubler» der Rega für diesen Einsatz binden möchte. Hier ist die gute Ausbildung unserer Leute eine wichtige Grundvoraussetzung, denn sie hilft in diesem Entscheidungsprozess.

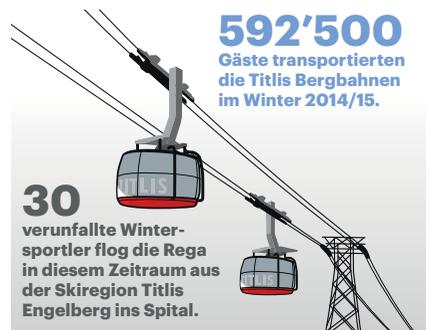
**Welche Aus- und Weiterbildungen durchläuft ein Pistenretter?**

Wer bei uns einen Rettungsschlitten in die Hand nimmt, muss die Ausbildung «Patrouilleur A» beim Verband Seilbahnen Schweiz abgeschlossen haben. Denn: Je besser unsere Leute ausgebildet sind, desto einfacher ist die Zusammenarbeit mit anderen Organen – wie der Luftrettung oder der Polizei. Der medizinische Ausbildungsblock wird durch Rega-Ärzte begleitet. Sie kennen die typischen Verletzungsmuster auf den Pisten und können unsere Leute optimal auf die Praxis vorbereiten. Auch regelmässige Weiterbildungen im Umgang mit dem Rettungshelikopter sind für uns wertvoll. Sie fördern das gegenseitige Verständnis auf der Unfallstelle.

**Hat sich die Arbeit als Pistenretter in all den Jahren verändert?**

Mir fällt auf, dass sportlicher gefahren wird als früher. Die Pisten müssen heute perfekt präpariert sein. Und natürlich haben sich die Sportgeräte verändert: Mit Carving-Ski fährt man ohne viel Erfahrung schnell von A nach B. Eine Veränderung stellen wir auch im Freeriding fest. Ohne Werbung hat sich der Titlis zu einem Mekka für Variantenfahrer entwickelt. Wir wissen, dass sich an einem Spitzentag bis 30 Prozent unserer

**Unfälle auf und neben den Pisten des Titlis**



Wintersportler neben den Pisten bewegen. Die Unfallzahlen sind zwar tendenziell rückgängig, aber wenn hier etwas passiert, dann meist mit fatalen Folgen.

**Welches Verhalten wünschen Sie sich von Ihren Gästen?**

Ich wünsche mir, dass sie sich besser auf das Skigebiet vorbereiten. Wie sind die Gegebenheiten auf der Piste, wie die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Abfahrten? Viele Wintersportler fahren am völlig falschen Ort. Auch neben der Piste ist eine gute Vorbereitung entscheidend. Bei uns und in vielen grösseren Skigebieten finden sich sogenannte Avalanche Training Centers, in denen man den Umgang mit dem Lawinenschutz-Suchgerät trainieren kann. Ausserdem möchte ich jedem Wintersportler die zehn FIS-Regeln ans Herz legen. Die haben nach wie vor ihre Gültigkeit und werden bei Rechtsfragen als Grundsatz herbeigezogen.

**Und wenn Sie als Pistenchef etwas ändern könnten?**

Dann würde ich wieder etwas wegkommen von der super präparierten, schnellen Piste. Da dürfte es in meinen Augen ruhig den einen oder anderen Buckel drin haben.

Interview: Wanda Pfeifer

► **Lesen Sie auf Seite 30**, wie Sie sich bei Unfällen auf der Piste optimal verhalten.

# Vom Baum erdrückt

**Eine junge Frau geht zum Holzschlag in den Wald und wird von einem Baumstrunk erschlagen. Nur dank der klugen Reaktion ihrer Familie und einer reibungslosen Zusammenarbeit der Rettungskette gelingt es, ihr Leben zu erhalten.**



28

## Le Bouveret (VS), 26.12.2014

Am Stephanstag geht Familie Roch aus dem Chablais zum Holzschlag in den Wald, um ihren Holzbestand aufzustocken. Kaum liegt der erste Baum am Boden, machen sie sich gemeinsam daran, ihn zu entasten. Alle bis auf eine: Der gewaltige Baumstrunk, der sich beim Fällen schon aus dem Erdreich gelöst hatte, ist urplötzlich zurückgeschnellt – und hat die 32-jährige Tochter unter sich begraben.

Ein paar Schrecksekunden, dann machen der Vater und seine drei Söhne genau das Richtige in dieser Notlage: Sie behalten die Nerven und beginnen sofort, die schwer Verletzte rasch, aber ganz behutsam vom Wurzelwerk zu befreien. Die junge Frau atmet nicht mehr und muss reanimiert werden. Ein Nachbar, durch die Hilferufe im Wald angelockt, alarmiert die Sanitätsnotrufzentrale. Nun greift ein Glied der Rettungskette ins Nächste: «First responder» aus der Umgebung werden aufgeboten. Sie gehören zu einem Netz von Frei-

### Daniel Enggist, Rettungssanitäter

«Im Wald erschweren der Abwind der Rotoren und steiles Gelände den Einsatz zusätzlich.»

willigen, welches sich besonders in weniger dicht besiedelten Gebieten der Schweiz bewährt. Sie versorgen die Patientin mit lebensrettenden Sofortmassnahmen, bis die Ambulanz eintrifft. Der Zustand der Patientin

ruft zusätzlich die Rega auf den Plan. Die Helikopter-Crew der Basis Lausanne fliegt so nahe an die Unfallstelle wie

möglich, damit der Rega-Arzt im Schwebeflug aussteigen und sich um die Verletzte kümmern kann. Kein einfaches Unterfangen: «Der Abwind der Rotoren und das steile Gelände erschweren uns im Wald den Einsatz zusätzlich», erklärt Rettungssanitäter Daniel Enggist. Im Team hieven die Rettungsleute die Frau auf ein kleines Allradfahrzeug und bringen sie zur Lichtung, wo der Helikopter bereit steht. Eine kurze Umarmung der Mutter, die von zu Hause herbeigeeilt ist, dann wird sie ins Kantons-spital nach Lausanne geflogen.

Die Patientin ist heute wieder wohl-auf – dank des perfekten Zusammen-spiels aller Involvierten. *Agathe Seppey*

## Vermisste mit Winde gerettet

**Wassen (UR), 27.07.2015** Um 21 Uhr erhielt die Rega einen Anruf einer Wanderin, die sich am Sustenpass verlaufen hatte. Dann brach die Verbindung ab. Die Suche nach der 53-Jährigen mit einem Rega-Helikopter, Superpuma der Luftwaffe und einem Team von Bergrettern mit Spürhund war erfolgreich. Sie konnte am Morgen leicht verletzt mit der Winde gerettet werden.

## Wegen Hitzestau ins Spital

**Fleurier (NE), 7.7.2015** Die Hitze machte im Sommer einigen schwer zu schaffen: Im Val-de-Travers bricht eine 78-jährige Frau zusammen und muss wegen Hyperthermie von der Rega ins Inselspital geflogen werden.

## Vorzeitiges Ende der Jagd

**Vorderthal (SZ), 4.9.2015** Kaum zum Halali geblasen, da war die Jagd auf dem Spitzberg für einen 37-Jährigen zu Ende. Er rutschte aus und verletzte sich am Fuss so schwer, dass ihn die Rega mit der Winde aus dem Wald und ins Spital fliegen musste.



## Der Rega-Sommer 2015 in Zahlen

**58**

Einsätze pro Tag organisierte die Einsatzzentrale der Rega von Juni bis August im Schnitt.



**1'045**

Flugstunden legten die drei Ambulanzjets zurück, um Patienten aus aller Welt nach Hause zu fliegen.

**44%**



der 1'969 Helikopter-Rettungseinsätze in diesem Sommer waren sogenannte Gebirgseinsätze – sie führten an einen Einsatzort über 1'100 Meter über Meer.



# Rega-Kids

**Mini-Sudoku** Fülle das Raster so aus, dass die Zahlen 1, 2, 3 und 4 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Viererblock nur einmal vorkommen.

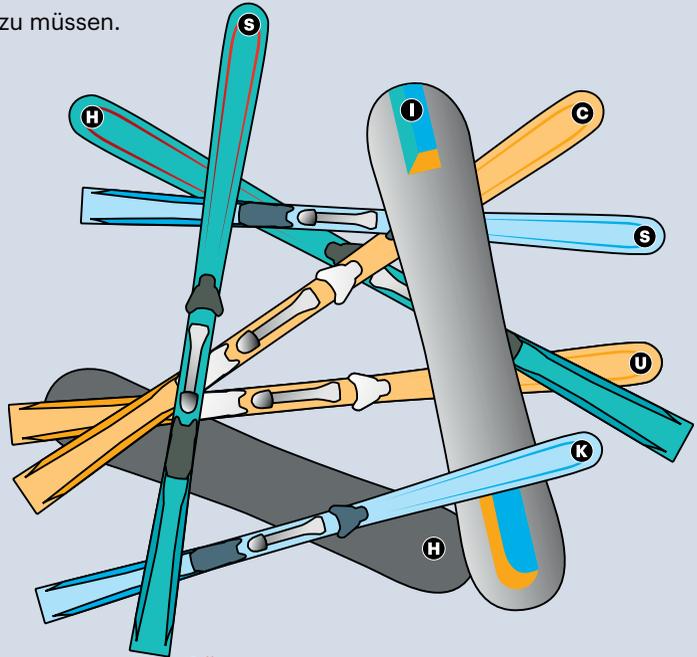
Hier siehst du ein Beispiel:

3	4	1	2
1	2	3	4
4	3	2	1
2	1	4	3

	1		
			4
3			1
	2	4	

**Wettbewerb** Oje, was für ein Ski- und Snowboardsalat!

Schreibe die Reihenfolge auf, in welcher du ein Ski oder Board aufnehmen kannst, ohne ein darunter liegendes Brett bewegen zu müssen.



Lösung: \_\_\_\_\_

**Spurensuche** Beim Überflug stellt sich die Rega-Crew die Frage: «Von wo ist der rote, schnelle Skifahrer gestartet?» Weisst du es?



**Schreibe die Antwort auf eine Postkarte und sende diese bis 31. Dezember 2015 an:**  
 Schweizerische Rettungsflugwacht Rega  
 «Quiz» Rega-Magazin 1414  
 Postfach 1414  
 8058 Zürich-Flughafen



Unter den richtigen Antworten verlosen wir zehn Schulertaschen aus wasserabweisendem Canvas im Wert von 49 Franken. **Viel Glück!**

**Lösung aus Nr. 84:** Mit den Teilen aus C.

**Je eine Stirnlampe haben gewonnen:**

A. Gerber, Zürich | S. & G. Graf, Krattigen | S. Gueli, Ascona | J. Huber, Meiringen | C. Klinglen, Vaduz | M. Marchetti, Bellinzona | F. Pasquier, La Tour-de-Trême | L. Saudan, Charmey | A. Schürmann, Ballwil | M. Zwahlen, Sierre. **Wir gratulieren!**

# Wissen

30

## Was können Sie nach einem Unfall auf der Piste tun? Wen sollen Sie alarmieren, wie am besten helfen?

Ein schöner Wintertag. Blauer Himmel, weisse Pisten. Es ist still, der Schnee dämpft die Geräusche. Der perfekte Skitag. Plötzlich durchbricht das laute Knattern von Rotoren die Stille. Ein Rega-Helikopter bringt für einen verunfallten Wintersportler die ersehnte medizinische Hilfe. Die meisten unter Ihnen haben eine solche Szene in ihren Skiferien bestimmt schon einmal beobachtet. Und, Hand aufs Herz, wer von Ihnen hat nicht schon einmal – vielleicht auch nur ganz leise – die Vermutung geäussert, dass heutzutage das Rettungsmittel Helikopter schon bei jeder Bagatelle zum Einsatz kommt? Wahrscheinlich – und das ist keine Schande – ist es den meisten schon mal so ergangen. Doch fliegt die Rega wirklich immer häufiger für verletzte Wintersportler? Wer entscheidet, ob es einen Rettungshelikopter braucht? Wen alarmiere ich, wenn ich Zeuge

eines Unfalls auf der Piste werde, und wie kann ich am besten Erste Hilfe leisten?

**In ein bis zwei Prozent der Unfälle fliegt ein Rettungshelikopter der Rega** Fragen über Fragen. Doch der Reihe nach. Von den rund 2,5 Millionen Schweizerinnen und Schweizern, die Ski oder Snowboard fahren, verunfallen gemäss Analyse der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu jedes Jahr durchschnittlich 87'000 Personen auf Schweizer Pisten. Den Rettungshelikopter der Rega brauchte es dabei nur in rund ein bis zwei Prozent der Fälle.

Die Rega wird zwischen 1'300 und 1'700 Mal pro Jahr für verunfallte Wintersportler aufgeboten (siehe Grafik Seite 19). Die Zahlen schwanken von Jahr zu Jahr, weil sie stark vom Wetter und den Schneebedingungen abhängig sind. Sind die

Wetter- und Schneeverhältnisse gut, zieht es viele Ski- und Snowboardfahrer in die Berge, was entsprechend zu mehr Unfällen führt. Doch ist über die Jahre ein Trend zu mehr Winter-sportunfällen erkennbar? Nein, ein Blick auf die Statistiken der Rega zeigt, dass die Einsätze für verunfallte Wintersportler nicht zunehmen. Über die letzten 15 Jahre gesehen ist der Anteil der aufgrund von Winter-sportunfällen geflogenen Patienten am Gesamttotal der Primäreinsätze sogar leicht gesunken.

**Ein Einsatz der Rega-Crews hilft, Folgeschäden zu vermeiden**

Doch genug von Zahlen und Statistiken. Gehen wir als Nächstes der Frage nach, welche Patienten nach Unfällen auf den Pisten die Hilfe der Rega benötigen. Am häufigsten verletzen sich Skifahrer an den unteren Extremitäten, also an Hüfte,

Bein oder Fuss, gefolgt von den oberen Extremitäten wie Schulter, Arm oder Hand. Bei den Snowboardfahrern sind die oberen Extremitäten am häufigsten von Verletzungen betroffen. In den allermeisten Fällen handelt es sich dabei um Verstauchungen, Zerrungen und Sehnenrisse oder um Prellungen und Quetschungen, bei denen die Wintersportler noch selber ins Tal gelangen oder mit dem Rettungsschlitten zur Talstation und von da zum Arzt oder ins Spital transportiert werden.

Ein Rega-Helikopter kommt immer dann zum Einsatz, wenn ein rascher und vor allem schonender Transport in ein Spital angezeigt ist – zum Beispiel bei Verletzungen des Kopfes oder des Rückens. In diesen Fällen wird der Rettungshelikopter eher grosszügig aufgeboten und kein Risiko eingegangen. Auch Patienten mit schweren Knochenbrüchen und Verletzungen der Gelenke, die grosse Schmerzen verursachen, werden wann immer möglich mit dem Helikopter transportiert. Dabei steht allerdings nicht der Komfort für den Patienten im Vordergrund. Vielmehr geht es darum, schwerwiegende Komplikationen und entsprechende Spätfolgen durch einen möglichst schonenden und raschen Transport zu vermeiden (siehe Beitrag Seite 21).

**Egal, ob Pistenretter oder Rega – Hauptsache Sie alarmieren die Profis**  
Mit dem Schlitten ins Tal oder bei schwereren Unfällen mit der Rega direkt ins Spital: Dieser Entscheid obliegt im Regelfall den Pistenrettern des jeweiligen Skigebiets. Die Pistenpatrouilleure sind im Umgang mit medizinischen Notfällen ausgebildet, kennen die Örtlichkeiten und sind in der Zusammenarbeit mit den Rega-Crews geschult – wissen also um die Möglichkeiten und Grenzen des Rettungshelikopters.

**Rega-Tipp**

«Notieren Sie sich die Nummer des lokalen Pistenrettungsdienstes. So haben Sie diese im Notfall griffbereit.»

Auch wenn grundsätzlich jeder rund um die Uhr die Rega direkt alarmieren kann, macht es bei den meisten Unfällen auf Pisten Sinn, zuerst den lokalen Pistenrettungsdienst zu Hilfe zu rufen. Eine Direktalarmierung der Rega über die Alarmnummer 1414 empfiehlt sich immer dann, wenn es sehr schnell gehen muss: beispielsweise bei Lawinenunfällen oder Unfällen resp. Erkrankungen mit akuter Lebensgefahr (Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall) – dann zählt jede Minute. Wen Sie im

Notfall zu Hilfe rufen, ist also auch immer eine Frage der Einschätzung der Situation. Doch keine Angst, eine «falsche» Alarmierung gibt es nicht. Egal, ob Pistenrettungsdienst oder Rega – in beiden Fällen stehen Ihnen im Ernstfall Profis zur Seite, die bestens darin geschult sind, das richtige Rettungsmittel an den Einsatzort zu entsenden.

Wir wünschen Ihnen eine unfallfreie Wintersportsaison, viel Sonne und beste Schneeverhältnisse.

*Karin Hörhager*

► **Weitere Tipps zum Thema sowie die zehn FIS-Verhaltensregeln** für Skifahrer und Snowboarder finden Sie auf der Website der Schweizerischen Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten: [www.skus.ch](http://www.skus.ch) (Rubrik Recht).

**W Erste Hilfe im Wintersport**

**Verletzung der Gelenke/ Knochenbruch**



**Mögliche Symptome:**

- starke Schmerzen
- eingeschränkte Beweglichkeit
- evtl. sichtbare Fehlstellung
- Schwellung

**Das können Sie tun:**

- bequem lagern
- polstern, warmhalten
- Schmerzmittelabgabe bei Bedarf

**Das sollten Sie beachten:**

- ausgelenkte Gelenke nie selber einrenken
- Brüche nie selber richten

**Gehirnerschütterung**



**Mögliche Symptome:**

- kurze Bewusstlosigkeit
- Verwirrtheit
- Übelkeit und Erbrechen
- Erinnerungslücken

**Das können Sie tun:**

- den Patienten beruhigen
- den Patienten hinsetzen und warmhalten

**Das sollten Sie vermeiden:**

- Schmerzmittelabgabe
- Abgabe von Essen oder Getränken

**Rückenverletzung**



**Mögliche Symptome:**

- Schmerzen im Wirbelsäulenbereich
- **Bei Verletzung des Rückenmarks:**
- Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen in Armen oder Beinen
- Atembeschwerden
- Einnässen, Stuhlabgang

**Das können Sie tun:**

- Lage möglichst stabilisieren (Jacken oder Decken)

**Das sollten Sie vermeiden:**

- Bewegung
- Schmerzmittelabgabe

# «UND AUF EINMAL KRACHTE EIN SKI- FAHRER IN MICH.»



Hören Sie die Rega-Geschichte  
von Sven Löffel, 39.  
[meinerrettung.ch/sven](https://meinerrettung.ch/sven)

Jetzt Gönner werden.



# Rega-Shop

Diverse Fanartikel, zweckmässige Produkte,  
vielfältige Geschenkideen

UNSERE  
HIGH-  
LIGHTS

## NEU

### 1 Bildband Rega Backstage 45.—

Seit der Gründung 1952 haben Generationen von Mitarbeitenden die Schweizerische Rettungsflugwacht Rega und mit ihr die Erfolgsgeschichte der Luftrettung in der Schweiz geprägt. In 120 starken Bildern und spannenden Texten erzählt dieses Buch, wie modernste Medizin in der Luft funktioniert und wer die Menschen sind, die sich täglich für ihre Patienten einsetzen. Die Autoren sind Mitarbeitende der Rega: Karin Hörhager, Ariane Lendenmann, Wanda Pfeifer, Walter Stünzi. AS Verlag. Viersprachig, D/F/I/E. Format 30 × 24 cm, Umfang: 128 Seiten.



## NEU

### 2 Ladestation (Akku) 49.—

Die ultradünne Ladestation/Powerbank im Taschenformat liefert Energie für unterwegs, um mobile Geräte wie Smartphones und Tablets mit USB-Stromanschluss aufzuladen. An zwei USB-Schnittstellen können zwei Geräte gleichzeitig mit Energie versorgt werden. Der Akku (Li-Ionen-Polymer) hat eine Leistung von 6500 mAh, er lädt ca. drei Mal ein Smartphone. Silberfarbenes Aluminiumgehäuse.

- Kapazität: 6500 mAh
- ein Micro-USB-Eingang
- zwei Mal USB-Ausgang
- Ladezeit des Akkus: vier bis fünf Stunden
- LED-Leuchten zeigen Batteriestatus an
- Masse: 124 × 58 × 9 mm
- Gewicht: 138 g
- Schutzhülle aus Mikrofaser

► **Extras:** inklusiv Ladekabel für iPhone 4 (30-Pin) und iPhone 5/6 sowie Micro-USB-Kabel, um die Powerbank zu laden.



### 3 Strickmütze 39.—

Feinmaschige Strickmütze der Marke Mammut im Rega-Design. Schwarz/grau.

- Material: 50 % Schurwolle, 50 % Polyacryl
- Innenseite: Gore-Windstopper, winddicht und atmungsaktiv
- Einheitsgrösse Damen/Herren
- Pflege: waschen bei 30 °C

## KLASSIKER



### 4 Victorinox «Traveller» 112.—

Alles in einem Werkzeug: Taschenmesser, Höhenmesser, Thermometer, Barometer.

► **Gratis:** hochwertiges Lederetui.



### 7 Stirnlampe 49.—

Robuste, allwettertaugliche Rega-Stirnlampe der Marke Mammut mit LED-Lämpchen. Es sind drei Helligkeitsstufen oder das alpine Notsignal wählbar. Anpassbares Kopfband. Verpackt in 100% wasserdichtem (hält auch dicht bei Staub und Sand) Aufbewahrungsbeutel.

- vier LED-Lämpchen
- Leuchtstärke: 60 Lumen
- Leuchtweite: bis 30 m
- Leuchtdauer: 20 Stunden im Wandermodus, 40 Stunden im Arbeitsmodus
- inklusive drei Stück AAA-Batterien



### 8 Funkgesteuerte Wanduhr 59.—

Wanduhr im nostalgischen Design eines Cockpit-Höhenmessers. Funkgesteuertes Zeitsignal des Langwellensenders bei Frankfurt am Main.

- Kunststoffgehäuse Ø 24,5 cm, 4 cm tief
- flaches Standardglas
- Zifferblatt im Höhenmesser-Design
- weisse Zeiger (h, min), roter Zeiger (s)
- staubgeschützt
- nur für den Innengebrauch
- inkl. 1,5 Volt-AA-Batterie

34



### 5 DVD «Am Puls der Rega» 15.—

Rasche medizinische Hilfe aus der Luft: Die 68-minütige DVD-Dokumentation zeigt den Rettungsalltag der Rega. Deutsch (auch F, I und E erhältlich).

## BESTSELLER



### 6 Sporttowel 29.—

Ideal für Sportler/Innen und Reisende: Badetuch in angenehmer Mikrofaserqualität, leicht, saugstark und schnell trocknend. Klein zusammenfaltbar, verpackt in luftdurchlässigem Etui.

- Masse: 60 × 120 cm, zusammengefaltet 18 × 21 cm
- Gewicht: 155 g
- Material: 85 % Polyester, 15 % Nylon
- Farbe: Grau
- Pflege: separat waschen bei 50 °C (kann abfärben)

## NEU



### 9 Rega-Wandkalender 22.—

Rega-Mitarbeitende haben seltene, einmalige Szenen mit der Kamera festgehalten: zwölf aussergewöhnliche Aufnahmen begleiten durch das Jahr 2016. Format 48 × 33 cm. Bildlegenden D/F/I/E.

NEU



**10 Thermosflasche «Sigg» 39.—**

Getränke über mehrere Stunden heiss oder kalt halten: Dank der doppelwandigen Vakuumisolierung besticht die Thermosflasche von Sigg durch ihre hervorragenden Isoliereigenschaften. Sie besteht aus rostfreiem, lebensmittelechtem Edelstahl. Alle verwendeten Rohmaterialien sind frei von Schadstoffen wie BPA oder Phthalaten. Weiss/rot.

- hohe Isolierleistung bei heissen und kalten Getränken
- Material Flasche: 18/8 Edelstahl
- Drehverschluss (Polypropylen = PP)
- Trinkbecher (PP+18/8 Edelstahl)
- Boden mit Antirutsch-Silikonmatte
- Fassungsvermögen: 0,75 l
- Gewicht: 645 g



**11 Ratgeber «Erste Hilfe leisten – sicher handeln» 32.—**

Für alle, die sicher Erste Hilfe leisten wollen: wertvolle Tipps, nicht nur bei Unfällen, sondern auch gegen Bauchweh und Zahnschmerzen. Von Rega, Samariterbund, Lebensrettungsgesellschaft, Alpiner Rettung und SAC erarbeitet. 296 Seiten. Careum Verlag.

- **Extras:** inklusive praktischem Booklet für unterwegs.



**12 Ferngesteuerter RC-Helikopter – Eurocopter EC 145 69.—**

Einfach zu fliegen: ferngesteuerter Modellhelikopter Eurocopter EC 145 im Rega-Design, Massstab 1:72. Rumpf aus Kunststoff. Das koaxiale Rotorsystem mit elektronischem Gyro garantiert daheim und draussen bei Windstille ein präzises und stabiles Flugverhalten. Integrierter Lipo-Antriebsakku 3.7 V/150 mAh. 3-Kanal, 2.4 GHz.

- **Extras:** LED-Suchscheinwerfer zum Ein- und Ausschalten.
- **Information:** kein Kinderspielzeug, geeignet ab 14 Jahren.



**13 AgustaWestland Da Vinci 29.—**

Der Rega-Rettungshelikopter Da Vinci, speziell für Rettungen in den Bergen entwickelt, als Sammlermodell (kein Kinderspielzeug). Massstab 1:43, 27 cm, Metall.



**14 Challenger CL-604 29.—**

Der zweistrahlige Ambulanzjet im Massstab 1:95, 22 cm, Kunststoff, als Sammlermodell (kein Kinderspielzeug).



**15 Digitale Gepäckwaage 29.—**

Wie schwer das Gepäck vor der Reise und vor dem Rückflug ist, zeigt die Digitalanzeige der Gepäckwaage (max. Tragkraft 50 kg). Waage (ca. 16 x 10 cm gross) aus robustem Kunststoff mit Stoffgurt.



**16 Eurocopter EC 145 29.—**

Der Rettungshelikopter EC 145, auf Rega-Mittel-landbasen eingesetzt, als Sammlermodell (kein Kinderspielzeug). Massstab 1:45, 22 cm, Metall.

## BESTSELLER



### Packungsinhalt

- Notfallbeatmungstuch
- Zeckentferner (Karte)
- Steriliumtücher für Händedesinfektion
- Reinigungstücher für Wunden
- reissfeste Nitril-Handschuhe
- wasserfestes Sprühpflaster 21,5 ml
- Pflasteretui
- Schürf- und Brandwundenpflaster
- Blasenpflaster
- sterile Kompressen
- kühlende Verbandsbinde «Coolfix» 6 cm x 4 m
- Verbandsbinde selbstklebend 6 cm x 3 m
- Fingerverband Gaze 4 x 50 cm
- Wundnahtstreifen 6 x 76 mm
- Set mit Schere, Pinzette und Sicherheitsnadel
- Heftpflasterrolle zum Fixieren 2,5 cm x 5 m
- Alu-Rettungsdecke
- Dose für Medikamente
- Erste-Hilfe-Checkliste
- Aussenmasse: Etui 20 x 13 x 6 cm (L x H x T)
- Gewicht: 595 g

### 17 Outdoor-Notfallset 89.—

Die wichtigsten Erste-Hilfe-Artikel für draussen, von Rega-Ärzten zusammengestellt. Das Set ist mit erstklassigem Material (von IVF Hartmann) ausgerüstet und beinhaltet innovative Mittel für die feuchte Wundversorgung. Dank zusätzlichem Reissverschluss mehr Raum für weitere Produkte.

#### Online-Shop

Sie können Ihre Bestellung im Rega-Shop bequem online und rund um die Uhr abwickeln.

[www.shop.rega.ch](http://www.shop.rega.ch)

#### Telefonisch oder per Fax bestellen

Gerne nehmen wir Ihre Bestellung auch direkt über unsere Rega-Shop-Nummern entgegen.

Bestelltelefon: **0848 514 514**

Bestellfax: **0848 514 510**

#### Bestellbedingungen

- Artikel werden solange Vorrat geliefert.
- Ihr Porto- und Verpackungskostenanteil beträgt für die Schweiz CHF 8.80.
- Artikel können innerhalb von 7 Tagen retourniert werden.

Die Artikel des Rega-Shops sind von hoher Qualität und wurden sorgfältig für unsere Gönnerinnen und Gönner ausgesucht. Beim Kauf eines Artikels helfen Sie mit, dass die Rega an 365 Tagen im Jahr Menschen in Not medizinische Hilfe aus der Luft bringen kann.



**Shopartikel über unseren Online-Shop [www.shop.rega.ch](http://www.shop.rega.ch) bestellen oder das ausgefüllte Bestellformular in ein frankiertes Couvert legen und an Rega-Shop, Postfach, 3076 Worb senden.**

Absender (bitte in Blockschrift)

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

Gönner-Nr. \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

**Vielen Dank für Ihre Bestellung.**

# Für die kleinen Rega-Fans



## 18 Rega-Helikopter und -Jet aus Holz jeweils 15.—

Destination Kinderzimmer: In den Rega-Farben Rot und Weiss laden der Helikopter oder Jet aus Ahornholz zum ausgedehnten Spielen ein. Es gibt viel zu entdecken, tasten, greifen: abgerundete Formen, bewegliche Propeller, rollende Räder. Für Kinder ab zehn Monaten. Hergestellt von Hape Toys, entspricht den europäischen Spielzeugnormen.

Masse: 12,7 × 8,8 × 6,5 cm (L × H × T)

## KLASSIKER

## 19 Rega-Memo 39.—

Ein beliebtes Spiel, das mit reizvollen und detailreichen Illustrationen Gross und Klein begeistert. Schon Vierjährige haben alle Chancen, zu gewinnen. 80 Kunstkarten mit 40 Rega-Sujets, liebevoll gestaltet von Mo Richner.

## 20 Kindergartentasche Helikopter oder Jet 29.—

Die Kindergartentaschen mit dem aufgedruckten Rega-Helikopter oder Rega-Jet bieten Platz für ein gesundes Znüni und eine kleine Getränkeflasche. Robuste, reflektierende Metallschnalle, längenverstellbarer Tragriemen. Zwei Jahre Garantie (Marke Funke).

## 21 22 23 24

Globi-Artikel wie Malheft, Puzzle, Buch und CD siehe Bestellkarte oder Webshop.



© 2015 Globi Verlag, Imprint Orell Füssli Verlag

# Bestellkarte

Ausfüllen, abtrennen und in einem frankierten Couvert verschicken.



Nr.	Artikel	Preis (CHF)	Anzahl	Art.-Nr.
1	Bildband Rega Backstage	45.—	_____	10017
2	Ladestation (Akku) 6500 mAh	49.—	_____	90066
3	Strickmütze Mammut	39.—	_____	30041
4	Victorinox «Traveller»	112.—	_____	90002
5	DVD «Am Puls der Rega»	15.—	_____	20014
6	Sporttowel	29.—	_____	30039
7	Stirnlampe	49.—	_____	90062
8	Wanduhr Cockpit	59.—	_____	60005
9	Rega-Wandkalender 2016	22.—	_____	90001
10	Thermosflasche «Sigg» 0,75 l	39.—	_____	90068
11	Ratgeber «Erste Hilfe»	32.—	_____	10012
12	Ferngesteuerter Helikopter EC 145	69.—	_____	50016
13	AgustaWestland Da Vinci	29.—	_____	50006
14	Challenger CL-604	29.—	_____	50003
15	Gepäckwaage	29.—	_____	90039
16	Eurocopter EC 145	29.—	_____	50002
17	Outdoor-Notfallset	89.—	_____	90040

Nr.	Artikel	Preis (CHF)	Anzahl	Art.-Nr.
18	Rega-Helikopter aus Holz	15.—	_____	40028
	Rega-Jet aus Holz	15.—	_____	40029
19	Rega-Memo	39.—	_____	40013
20	Kindergartentasche Helikopter	29.—	_____	40030
	Kindergartentasche Jet	29.—	_____	40031
21	Globi-Malheft	4.—	_____	40001
22	Globi-Puzzle	29.—	_____	40021
23	Globi-Buch, deutsch	20.—	_____	40002
24	Globi-CD, schweizerdeutsch	17.—	_____	40004

### Outdoor, siehe Webshop [www.shop.rega.ch](http://www.shop.rega.ch)

Sportsonnenbrille	149.—	_____	90038
Velohelm Uvex S (52–57 cm)	119.—	_____	70011

● Neu ● Bestseller ● Klassiker

Weitere Artikel aus unserem Sortiment unter [www.shop.rega.ch](http://www.shop.rega.ch)

# Ausweise für alle

**Die Rega geht bei der Verwaltung ihrer Gönnerinnen und Gönner neue Wege: Mit der Einführung einer neuen Software erhalten alle Personen innerhalb einer Gönnerschaft den eigenen Rega-Ausweis.**

## Das Zeichen Ihrer Solidarität:



### Angaben zu den Personalien prüfen

Bisher lautete der Ausweis auf den Namen derjenigen Person, die den Gönnerbeitrag einbezahlt hat. Die Modernisierung unserer Gönnerverwaltung ermöglicht uns nun eine individualisierte Betreuung und persönliche Ansprache der einzelnen Rega-Gönnerinnen und -Gönner (siehe Beitrag Seite 16). Dazu benötigen wir allerdings Ihre Mithilfe: Bitte kontrollieren Sie auf der Jahresrechnung 2016, die wir Ihnen ab Januar zustellen, ob wir Namen, Adresse und Geburtsdatum vollständig und korrekt wiedergeben. Melden Sie uns allfällige Korrekturen. Falls diese eine Veränderung des zu bezahlenden Beitrags zur Folge haben, warten Sie bitte die neuen Unterlagen ab, bevor Sie die Zahlung tätigen.

#### Notfallnummern

Alarmnummer Schweiz **1414**  
Alarmnummer Ausland **+41 333 333 333**

#### Gönner-Center

Anliegen zur Gönnerschaft  
Telefon Schweiz **0844 834 844**  
Telefon international **+41 44 654 32 22**

Montag–Freitag  
8.30–12.00 Uhr, 13.00–16.30 Uhr

#### Rega-Newsletter

[www.newsletter.rega.ch](http://www.newsletter.rega.ch)

#### Rega-Shop

Telefon Schweiz **0848 514 514**  
Webseite **[www.shop.rega.ch](http://www.shop.rega.ch)**

#### Allgemeine Informationen

Telefonzentrale **+41 44 654 33 11**  
Webseite **[www.info.rega.ch](http://www.info.rega.ch)**