

**ROBERTO & MAGDALENA
MARTULLO-BLOCHER**

**Roland
Collombin**

So erholt sich die
Ski-Legende daheim
im Wallis vom Krebs

Ausserdem
Yangzom Brauen
Lady Gaga
Alexis Monney

«Papa, such dir ein anderes Hobby!»

Kultschuh «Künzli» retten Mama rät aufs
Geld zu achten, Tochter Tamara und Sohn
Matteo sind anfangs skeptisch – Papa ziehts
durch: Unterwegs mit Familie Martullo



Lebensretter am Berg Ein Tag unterwegs mit der Rega

Das farbenfrohe
Magazin mit den Events
der Woche und allem,
was Spass macht.

Rico Dürst hat einen
speziellen Ballon
entwickelt, um
das Wandern
sicherer zu machen.
Seite 64



«Wer in die
Natur geht, sollte
wissen, dass sie
stärker ist als wir»

Rico Dürst, Bergsportler

MODE

Weiblichkeit

Drei Designerinnen haben an der
Mode Suisse 2025 mit ihren
Kollektionen überzeugt. **Seite 62**

FAMILY

Vermögen

Anlageexperte Harry Büsser
erklärt, wie Familien mit Anlagen
mehr verdienen können. **Seite 74**

GESUNDHEIT

Hypochondrie

Psychiater Joe Hättenschwiler
über Hypochondrie – und was
man dagegen tun kann. **Seite 76**



Das ist...

Rico Dürst

2021 hat Rico Dürst, 58, mit seinem Team den Airmarker entwickelt: einen mit einer LED-Lampe versehenen orangefarbenen Ballon, mit dem Verunfallte oder Vermisste auf sich aufmerksam machen können. Der ausgebildete Skilehrer, passionierte Biker und Bergsportler lebt mit seiner Partnerin in Malans GR und hat eine erwachsene Tochter.

GEFAHREN & GRENZEN

«Nicht nur an Fotos für Instagram denken»

Planung, Ausrüstung und Selbsteinschätzung machen Bergtouren sicher. **Rico Dürst**, CEO von Airmarker, erklärt, weshalb Demut vor der Natur Leben retten kann und warum schnelle Rettungseinsätze auch nachhaltig sind.

40 000 Bergsportunfälle passieren laut der Beratungsstelle für Unfallverhütung jedes Jahr in der Schweiz. Während Wintersportler längst selbstverständlich Lawinenausrüstung tragen, gehen viele Wanderer ohne Sicherheitsbewusstsein in die Berge. Im Sommer gibt es viel mehr Verletzte und Tote als im Winter. Auch darum veranstaltet Rico Dürst in Zermatt VS einen Workshop zur alpinen Sicherheit mit Erfahrungsberichten von Berg- und Rettungsprofis und Einblicken in die neuste Sicherheitstechnologie.

Rico Dürst, es ist grau und regnet. Bei welchem Wetter sollte man besser zu Hause bleiben?

Man sollte schon einige Tage im Voraus die Prognosen anschauen und überlegen, ob die geplante Tour realistisch ist. Wetter-Apps sind erstaunlich zuverlässig, oft sensibler als früher. Wichtig ist auch die Selbsteinschätzung – und der Mut abzusagen. Wer unsicher ist, kann mit einem Bergführer gehen: Das nimmt nicht das gesamte Risiko, ermöglicht aber ein sichereres und entspannteres Erlebnis.

Was gehört in den Rucksack?

Wechselkleidung, Sonnenschutz, Stirnlampe, Handschuhe, Wasser, Essen, Regenzeug und Telefon. Wichtig: den Akku schonen oder eine Powerbank mitnehmen. Wer klettert oder hochgebirgig unterwegs ist, braucht spezielle Ausrüstung. Schuhe sollte man vorher einlaufen, nicht gleich bei der langen Tour testen. Im Zweifel: beim Fachhändler beraten lassen.

Welche Verpflegung ist sinnvoll?

Zucker ist der beste Treibstoff, vor allem bei Kälte oder Erschöpfung. Jeder muss selbst wissen, was er mag: Müesliriegel, Trockenfrüchte, Bananen. Trinken ist genauso wichtig wie Essen – wir verdursten schneller, als wir verhungern. Die Menge muss passen, für drei

Stunden wandern brauche ich nicht fünf Kilo Essen.

Wie sollte man sich in alpiner Umgebung verhalten?

Selbsteinschätzung ist entscheidend. Die Route so wählen, dass sie erreichbar ist, Zeit im Blick behalten. Wenn ich vier Stunden für eine Tour von zwei Stunden brauche, sollte ich umkehren. Wer umkehrt, muss die Hütten informieren, wenn er reserviert hat. Sonst schlagen diese Alarm.

Wie relevant ist Gruppendruck? Wenn man den Mut nicht hat, die eigenen Grenzen zuzugeben ...

Wenn ich mit einem Bergführer unterwegs bin, liegt die Verantwortung bei

ihm. Unter Freunden ist das nicht automatisch so. Deshalb ist es sinnvoll, im Vorfeld jemanden zu bestimmen, der die Gruppe anführt, das Tempo im Auge behält und die Tour auch abbricht, wenn es sein muss. Viele Gruppen oder Einzelpersonen starten hingegen einfach am Parkplatz und laufen ohne Absprache los. Das Einzige, woran einige Leute denken, sind Fotos für Instagram – das ist gefährlich.

Braucht es mehr Demut in den Bergen?

Demut ist ein schöner Begriff – und nicht nur auf die Berge beschränkt. Wer in die Natur geht, sollte wissen, dass sie stärker ist als wir. Demut bedeutet, Respekt vor den Kräften der Natur zu haben, ihre Grenzen zu akzeptieren und auf sie zu hören.

Wie nachhaltig ist die Sicherheitsbranche?

Bei Airmarker können wir alle Materialien wiederverwenden. Noch wichtiger ist jedoch, Rettungseinsätze effizient zu gestalten – schneller Hilfe zu leisten, reduziert den Ressourcenverbrauch sowie den ökologischen Fussabdruck. Jeder Einsatz hinterlässt Spuren, daher zählt die Effizienz. **SILVANA DEGONDA**



«Alles, was sichtbar macht, hilft bei der Rettung», sagt der Erfinder des fliegenden Pannendreiecks.



«Dass Ausrüstung möglichst leicht sein muss, ist Unsinn. Sie muss der Situation angepasst sein», so Dürst.