

1	Höhenanpassung (Akklimatisation) 12		
1.1	Prinzipien 12	2.3.4	Pharmakologische Akklimatisationshilfen 31
1.2	Anpassungsvorgänge 13	2.3.5	Vorakklimatisierung, Training in künstlichen Höhen 32
1.2.1	Lunge 13	2.4	Scores und Fragebögen 33
1.2.2	Blut 14	2.4.1	Lake-Louise-Score 33
1.2.3	Herz und Kreislauf 15	2.4.2	ESQ III (Environmental Symptom Questionnaire) 33
1.2.4	Niere 16	2.4.3	VAS (visuelle Analogskala) 34
1.3	Zeitlicher Ablauf der Akklimatisation 16		
1.4	Höhentaktik 17	3	Vorerkrankungen 35
1.4.1	Gehtempo 17	3.1	Gesundheitliche Voraussetzungen 35
1.4.2	Schlafhöhentaktik 18	3.2	Atmung 35
1.5	Täglicher Akklimatisations-Check 20	3.2.1	Allgemeines 35
		3.2.2	Asthma 36
		3.2.3	Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen 36
2	Akute Höhen-krankheit 24	3.2.4	Überblähung der Lunge (Lungenemphysem) 37
		3.2.5	Nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoe-Syndrom) 37
2.1	Akute Bergkrankheit, Höhenhirnödem 26	3.2.6	Interstitielle Lungenerkrankungen 38
2.2	Höhenlungenödem 28	3.3	Herz-Kreislauf-Erkrankungen 38
2.3	Prävention der akuten Höhenkrankheit 30	3.3.1	Herzschwäche (Herzinsuffizienz) 38
2.3.1	Risikoprofil akute Höhenkrankheit 30	3.3.2	Koronare Herzkrankheit 39
2.3.2	Prävention der akuten Bergkrankheit und des Höhenhirnödems 30	3.3.3	Herzklappenersatz 41
2.3.3	Prävention des Höhenlungenödems 31	3.3.4	Herzrhythmusstörungen (Arrhythmien) 41

3.3.5	Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)	42	4	Erkrankungen/Symptome in der Höhe	51
3.3.6	Bluthochdruck im Lungenkreislauf	42			
3.3.7	Periphere arterielle Verschlusskrankheit	43			
3.4	Störungen des Blutbildes	43	4.1	Kopf und Nerven	51
3.4.1	Blutarmut (Anämie)	43	4.1.1	Kopfschmerzen	51
3.4.2	Sichelzellenanämie	43	4.1.2	Pupillendifferenz	62
3.4.3	Bithermische Autoantikörper, Kälte-Autoantikörper	43	4.1.3	Sehstörungen	62
3.4.4	Gerinnungsstörungen	44	4.1.4	Störungen der Bewegungs-koordination (Ataxie)	64
3.4.5	Einnahme gerinnungshemmender Medikamente	44	4.1.5	Schwindel	65
3.5	Endokrine Störungen	45	4.1.6	Verwirrtheit, Orientierungs- störungen	68
3.5.1	Diabetes mellitus	45	4.1.7	Halluzinationen	69
3.5.2	Schildrüsenüberfunktion (Hyperthyreose)	46	4.1.8	Bewusstseinsverlust, Koma	69
3.5.3	Steroidtherapie	46	4.1.9	Epileptische Anfälle	78
3.6	Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts	47	4.2	Schlafstörung	80
3.7	Neurologische Erkrankungen	47	4.3	Atmung, Brustkorb	80
3.7.1	Migräne	47	4.3.1	Wiederholte Atemaussetzer im Schlaf (Schlafapnoe)	80
3.7.2	Mangeldurchblutung des Gehirns	48	4.3.2	Husten	81
3.7.3	Hirnblutungen	48	4.3.3	Kurzatmigkeit, Atemnot	83
3.7.4	Chronisch entzündliche Gehirnerkrankungen	49	4.3.4	Rasselgeräusche	86
3.7.5	Erkrankungen der peripheren Nerven oder Muskelerkrankungen	49	4.3.5	Brustschmerzen	86
3.7.6	Hirntumore, Zysten	49	4.4	Magen-Darm-Trakt	88
3.7.7	Epilepsie	50	4.4.1	Bauchschmerzen	88
			4.4.2	Appetitlosigkeit	90
			4.4.3	Durchfall (Diarrhoe)	90
			4.4.4	Übelkeit und Erbrechen	91
			4.5	Verminderte Urinmenge	92
			4.6	Haut	92
			4.6.1	Wassereinlagerung (periphere Ödeme)	92

4.6.2	Blauverfärbung der Haut (Zyanose)	93	5	Kinder in der Höhe	129
4.6.3	Blässe	94			
4.7	Erkrankungen durch Kälte	95			
4.7.1	Unterkühlung (Hypothermie)	95	5.1	Höhenbedingte Erkrankungen	129
4.7.2	Erfrierung	98	5.1.1	Allgemeines	129
4.8	Erkrankungen durch Hitze	100	5.1.2	Diagnose/Scoring- Systeme	130
4.8.1	Hitzeerschöpfung	100	5.1.3	Prävention	133
4.8.2	Sonnenstich	101	5.1.4	Therapie	134
4.8.3	Hitzschlag (hyper- thermisches Koma)	101	5.1.5	SIMS	135
4.8.4	Verbrennung	102	5.2	Weitere typische Probleme	136
4.9	Blitzunfall	103	5.2.1	Ohrschmerzen	136
4.10	Schwäche	104	5.2.2	Kälteexposition	136
4.11	Fieber	105	5.2.3	UV-Strahlung	136
4.12	Zahnschmerzen	106	5.2.4	Ausdauer	136
4.13	Verletzungen	108	5.2.5	Ernährung	137
4.13.1	Kopfverletzungen/ Schädel-Hirn-Trauma	108	5.3	Kinder mit Vorerkrankungen	137
4.13.2	Gesichtsschädel- verletzungen	113			
4.13.3	Ohrenverletzungen	114	6	Schmerz- therapie	138
4.13.4	Wirbelsäulen- verletzungen	115			
4.13.5	Knochenbrüche	121	6.1	Grundsätze	138
4.13.6	Gelenkverletzungen	122	6.2	Medikamente	138
4.13.7	Stich-/kleinere Schnitt- verletzungen, Abschürfungen	124	6.2.1	Überblick	138
4.13.8	Blutungen	125	6.2.2	Anwendungsprinzipien	139
4.13.9	Kreislaufschock (hypo- volumischer Schock)	127	6.2.3	Dosierungsprinzipien	139
			6.2.4	Opioid-Umrechnungs- tabelle	139
			6.2.5	Therapie unter- schiedlicher Schmerzen	140

7	Verbände	141	9.3	Notruf	177
			9.4	Hubschraubereinsatz	178
			9.4.1	Auswahl des Landeplatzes	178
7.1	Dreieckstuch	142	9.4.2	Vorbereiten des Landeplatzes	179
7.2	Tapeverbände	143	9.4.3	Hubschraubereinweisung	180
7.2.1	Daumenverband	144	9.4.4	Annähern an einen Hubschrauber	184
7.2.2	Fingergrundgelenk	145			
7.2.3	Fingermittelgelenk	146			
7.2.4	Fingerschiene	147			
7.2.5	Handgelenk	148			
7.2.6	Ellenbogen	150			
7.2.7	Großzehengrundgelenk	152			
7.2.8	Sprunggelenk	154			
7.2.9	Kniegelenk	157			
7.3	Alu-Polsterschiene	160			
8	Lawinenkunde	161	10.1	Knoten	185
			10.1.1	Anseilknoten	186
			10.1.2	Verbindungsknoten	187
			10.1.3	Sicherungsknoten	188
8.1	Tourenplanung	161	10.1.4	Sonstige Knoten	191
8.1.1	Basischeck	161	10.2	Anseilen	193
8.1.2	Methoden der Touren- planung	162	10.3	Seilschaft	195
8.2	Während der Tour	168	10.3.1	Steile Schneeflanken	195
8.2.1	Aufstieg	168	10.3.2	Anseilen auf dem Gletscher	196
8.2.2	Abfahrt	170	10.3.3	Seilschaft im Fels	199
8.3	Lawinenunfall	171	10.3.4	Standplatzbau im Eis	201
			10.3.5	Abseiltechniken	201
			10.4	Behelfsmäßige Bergrettungstechnik	204
			10.4.1	Selbstseilrolle	204
			10.4.2	Ein-Mann-Bergetechnik nach DAV	206
9.1	Wiederbelebung (Reanimation)	173	10.4.3	Spaltenbergetechniken	208
9.2	Stabile Seitenlage	176	10.4.4	Einfache Transport- mittel	212

11	Arzneimittel	216	13	Wörterbuch	239
<hr/>					
11.1	Notfallapotheke	216	13.1	Gegensätze	239
11.1.1	Basismodul für Alpinisten	216	13.2	Sich begrüßen	240
11.1.2	Erweiterungsmodul für Bergführer	218	13.3	Häufig gebrauchte Aufforderungen	242
11.1.3	Ärztliches Modul	219	13.4	Zahlen	243
11.2	Arzneimittelinforma- tionen im Detail	221	13.5	Wetter	244
			13.6	Personen	245
			13.7	Körperteile	246
12	Anatomie	232	13.8	Medizinische Begriffe	252
<hr/>					
12.1	Knochen Körpervorderseite	232	13.9	Ausrüstung	265
12.2	Knochen Körperrückseite	233	13.10	Diagnostische Tests	268
12.3	Gehirn	234	14	Anhang	270
12.4	Lunge	234	<hr/>		
12.5	Innere Organe	235	14.1	Nützliche Links und Telefonnummern	270
12.6	Leber, Bauch- speicheldrüse	236	14.2	Notfallausweis	278
12.7	Niere, Harnblase	236	14.3	Quellenangaben	279
12.8	Weibliche Geschlechtsorgane	237	14.4	Weiterführende Literatur	281
12.9	Männliche Geschlechtsorgane	237	15	Index	282
12.10	Auge	238	<hr/>		
12.11	Ohr	238			