

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort (W. Pfeifhofer)	7
Vorwort (H. Jacomet, A.G. Brunello)	9
Einführung	11
Sicherer unterwegs in den Bergen (Standard SAC Führer)	12
1 Training (D. Walter)	27
2 Richtiges Gehen mit und ohne Wanderstöcke (U. Wiget)	36
3 Ernährung (U. Hirsiger)	39
4 Kinderbergsteigen (S. Kriemler)	54
5 Frauen in den Bergen (S. Kriemler)	63
6 Der ältere Bergsteiger (U. Wiget)	69
7 Vorbestehende Krankheiten (Ch. Marti, A. Kottmann, Th. Szeless, A.G. Brunello)	74
8 Bergsteigen nach Operationen (U. Hefti)	86
9 Unfälle im Gebirge	90
9.1 Grundsätzliches in der Unfallsituation (M. Walliser, R. Albrecht, A. Bardill)	91
9.2 Erste Hilfe (E. Schöll)	97
9.3 Ganzkörperuntersuchung (M. Walliser)	113
9.4 Erweiterte Erste-Hilfe-Massnahmen (U. Wiget)	125
9.5 Triage bei mehreren Verletzten (M. Walliser)	154
10 Ski- und Hochtouren (B. Durrer)	156
11 Sportklettern (Ch. Schlegel, A. Schweizer, H.P. Bircher)	164
12 Mountainbike: Unfälle und Überbelastungsschäden (U. Hefti)	179
13 Gleitschirmfliegen (Y. Villiger)	185
14 Canyoning (M. Walliser)	189

15 Höhlen (Speleologie) (M. Walliser)	193
16 Trekking und Expeditionen (U. Wiget)	195
17 Bergsteigen in grossen Höhen (T. Merz, M. Maggiorini)	206
18 Die Kälte	226
18.1 Lokale Erfrierungen (U. Hefti)	227
18.2 Unterkühlung (B. Durrer)	232
19 Augen und Haut unter alpinen Bedingungen	238
19.1 Das Augen (D. Barthelmes, R. Meyrat)	239
19.2 Die Haut (R. Meyrat)	247
19.3 Notfälle: Sonnenstich, Hitzschlag, Sonnenbrand (R. Meyrat)	255
20 Spezielle alpine Notfälle (B. Durrer)	257
20.1 Blitzunfälle	258
20.2 Schlangenbisse	262
20.3 Hängen im Seil (Hängetrauma)	265
21 Weitere akute Ereignisse im Gebirge	267
21.1 Akute Kreuzschmerzen bei Erwachsenen (Ch. Giger)	268
21.2 Zahnprobleme (G. Hälg)	274
21.3 Vergiftungen durch Pflanzen und Pilze (J. Kupper, K. Schenk)	279
21.4 Allergische Reaktionen (A. Kottmann)	286
21.5 Angstattacken, Hyperventilation (A. Kottmann)	286
22 Anhang	288
22.1 Apotheke (S. Meusel, U. Wiget, S. Kriemler, A.G. Brunello)	289
22.2 Lake Louise Score	300
22.3 Links	304
22.4 Lexikon	305
23 Autorenschaft	313
24 Bilderverzeichnis	319
25 Sachverzeichnis	321