

Inhaltsverzeichnis

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

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