

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>1. Unfälle und Verletzungen im Gebirge</b>	<b>11</b>
1.1 Grundsätzliches in der Unfallsituation	12
1.2 Erste Hilfe / Basic Life Support (BLS)	18
1.3 Ganzkörperuntersuchung (Body Check)	28
1.4 Erweiterte Erste-Hilfe-Massnahmen	42
1.5 Triage bei mehreren Verletzten	70
<b>2. Medizinische Notfälle und vorbestehende Krankheiten</b>	<b>73</b>
2.1 Herz-Kreislauf-Erkrankungen	74
2.2 Lungenerkrankungen	77
2.3 Neurologische Erkrankungen	79
2.4 Krampfleiden (Epilepsie)	81
2.5 Stoffwechselerkrankungen	83
2.6 Magen-Darm-Erkrankungen	87
2.7 Allergie und Anaphylaxie	89
2.8 Einwirkungen von Giften (Schlangen, Insekten, Pflanzen, Pilze)	91
2.9 Hitzschlag, Sonnenstich, Sonnenbrand	105
2.10 Psychologische Aspekte	108
<b>3. Wandern, Ski- und Hochtouren</b>	<b>111</b>
3.1 Wandern	112
3.2 Lawinenunfall	113
3.3 Unterkühlung	120
3.4 Lokale Erfrierungen	126
3.5 Hängetrauma (Suspensionssyndrom)	131
3.6 Blitzunfall	134
<b>4. Klettern</b>	<b>141</b>
4.1 Training	142
4.2 Kletterspezifische Verletzungen und Überlastungen	146
4.3 Vorbeugung von Unfällen und Überlastungen	156

<b>5.</b>	<b>Mountainbike / Downhill: Unfälle und Überlastungen</b>	<b>158</b>
5.1	Knochenbrüche (Frakturen)	160
5.2	Weitere Verletzungen	162
5.3	Überlastungen	164
<b>6.</b>	<b>Bergsteigen in grossen Höhen</b>	<b>166</b>
6.1	Physikalische und physiologische Grundlagen	167
6.2	Akklimatisation	170
6.3	Höhenkrankheiten	174
6.4	Das Auge	187
6.5	Die Haut	197
6.6	Nase, Hals und Ohren unter alpinen Bedingungen	207
6.7	Zahnprobleme	213
6.8	Vorbereitung auf Trekking und Expeditionen in der Höhe	218
<b>7.</b>	<b>Kinder in den Bergen</b>	<b>224</b>
7.1	Allgemeine Aspekte	225
7.2	Höhenkrankheiten	230
<b>8.</b>	<b>Frauen in den Bergen</b>	<b>237</b>
8.1	Unterschiede zwischen Frauen und Männern in extremen Umgebungen	238
8.2	Reisen und Höhenexposition in der Schwangerschaft	240
8.3	Praktische Tipps für bergsteigende Frauen	242
<b>9.</b>	<b>Ältere Bergsteigende</b>	<b>243</b>
9.1	Allgemeines und Empfehlungen	244
9.2	Bergsteigen nach Operationen	247
9.3	Einsatz von Wanderstöcken	250
<b>10.</b>	<b>Ernährung</b>	<b>253</b>
10.1	Grundsätze	254
10.2	Energie- und Flüssigkeitsbedarf	255
10.3	Mikronährstoffe: Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine	263
10.4	Ernährung vor, während und nach der Tour	264
10.5	Ernährung in der Höhe	267

<b>11.</b>	<b>Ausdauer- und Leistungssport</b>	<b>272</b>
11.1	Die Faktoren der Ausdauer	273
11.2	Ausdauer in alpiner Umgebung	274
11.3	Trainingsreize sinnvoll planen	275
11.4	Trainingsplanung	277
11.5	Trainingsintensität	277
11.6	Polarisiertes Training	281
11.7	Langfristige Leistungsentwicklung und Trainingsgrundsätze	283
11.8	Zeitmanagement und Trainingsaufwand	284
11.9	Ermüdung und Regeneration	285
11.10	Trailrunning und Speed Skitourengehen	287
11.11	Überlastung und Übertraining	289
11.12	Hypoxie	290
11.13	Höhentraining	290
11.14	Krafttraining	291
<b>12.</b>	<b>Anhang</b>	<b>294</b>
12.1	Notfallapotheke	295
12.2	Telemedizin	307
12.3	Der neue Lake-Louise-AMS-Score (LLS)	308
<b>Lexikon</b>		<b>310</b>
<b>Autorinnen und Autoren</b>		<b>320</b>
<b>Bildnachweis</b>		<b>324</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>		<b>325</b>