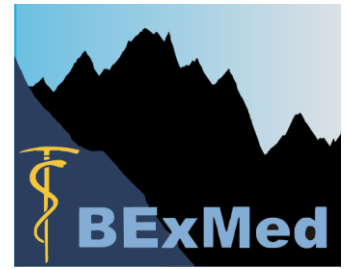


Expeditionskurs für Alpinärzt*innen

Speciality Course Expedition and Wilderness Medicine

Veranstaltungs-Ort: Wallis, Schweiz

Termin: Sonntag 30. März bis Sonntag, 06. April 2025



Kursleitung

Dr. med. Ulrich Steiner, Dr. med. Eike Plazikowski, Dr. med. Georg Kunze
Bergführer: Hajo Netzer, Dipl.-Psych. Jan Mersch, Peter Albert, Dr. med. Ulrich Steiner

Kontakt und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft f. Berg- &
Expeditionsmedizin
Manzostr. 72, D-80997 München

Email: info@bexmed.de
Internet: www.bexmed.de

Kursziel

Um eine Expedition oder ein Trekking medizinisch kompetent betreuen zu können, müssen eine ganze Reihe an Qualifikationen mitgebracht werden. Neben profunden Kenntnissen in Allgemein-, Notfall- und Reisemedizin gilt dabei das Wissen um höhenbedingte Erkrankungen und deren Therapie als selbstverständlich. Aber was bringen der kompetentesten Mediziner*innen, wenn sie die Patient*innen nicht aus eigener Kraft erreichen können? Gerade deshalb wird in diesem Kurs neben der medizinischen ein Schwerpunkt auf der alpinistischen Ausbildung der angehenden Expeditionsärzt*innen liegen. Dieser Kurs soll den Teilnehmenden das Rüstzeug für die medizinische Betreuung eines Trekkings oder einer Expedition an die Hand geben.

Themenbereiche höhen- und bergrettungsmedizinische Praxis

- Fixseilbegehung im Auf- und Abstieg insb. auch zur Rettung von Patient*innen
- Behelfsmäßiger Abtransport mit Biwaksackverschnürung, Bergesack und Skischlitten
- Biwakhöhlenbau (medizinischer Umgang mit Unterkühlung, Erfrierung, Isolation)
- Anwendung von höhenmedizinischen Notfallgeräten wie Certec-Bag und Wenoll-System
- Wiederholung: Umgang mit dem LVS-Gerät zur raschen Ortung von Lawinenopfern
- Spaltenbergung und Selbstrettungsverfahren
- Notfallsonographie in der Wildnis
- Versorgung von traumatologischen Notfällen im Gelände

Themenbereiche Theorie

- Akklimatisationstaktik und Training
- Moderne Prä-Akklimatisationsverfahren
- Höhenphysiologie, Höhenkrankheit, Höhenlungenödem, Höhenhirnödem
- Therapie der Höhenkrankheiten
- Kälteschäden - Unterkühlung und Erfrierungen
- Aktuelle medizinische Forschungsansätze
- Chronische Krankheiten (u.a. Diabetes, Asthma) und Höhenbergsteigen
- Reise- und Tropenmedizin
- Krankheiten und medizinische Notfälle - Fallbeispiele von 10 Expeditionen
- Anforderungsprofil an Expeditionsärzt*innen
- Die Expeditionsapotheke
- Der Faktor Mensch auf Expedition – psychologische Aspekte
- Entwicklungen, Stile und Ethik beim Expeditionsbergsteigen
- Alpinistisches Anforderungsprofil an Expeditionsteilnehmende
- Organisations- und Kommunikationsstrategien
- Juristische und finanzielle Aspekte für Expeditionsärzt*innen

Anerkennung

Der Kurs wurde 2023 von der Schweizerischen Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin SGIM mit 54 Credits für Kernfortbildung in Allgemeiner Innerer Medizin für das Fortbildungs-Zertifikat anerkannt. Einen Antrag für 2025 werden wir stellen.

Der Kurs ist **von der UIAA/ICAR/ISMM für die Ausbildung Wilderness und Expedition Medicine anerkannt.**

Voraussetzungen

- Gute alpinistische Grundausbildung.
- Skihochtourenenerfahrung und skifahrerisches Können in „schwierigem“ Schnee mit schwerem Rucksack. Kondition für Touren über 6 - 8 Stunden!
- Vorausgesetzt werden insbesondere Kenntnisse im Umgang mit dem LVS-Gerät, Anseilen am Gletscher und einfache Spaltenbergungsverfahren (lose Rolle)
- Aufgrund der besonderen Anforderungen in den Westalpen wird zur Auswahl der Teilnehmer*innen ein Tourenbericht der letzten zwei Jahre benötigt.
- Dipl. of Mountain Medicine (DIMM) **oder** Absolvierung aller 3 Alpinärztekurse (Nachweise beilegen). *Wichtig: auch Teilnehmer-innen ohne abgeschlossenes DIMM können am Kurs teilnehmen – können aber nicht zur Prüfung zugelassen werden.*
- Mitgliedschaft in der BExMed oder ÖGAMH (Nachweis beilegen)

Übernachtungen

Am Tourenbeginn und Ende im Hotel Bergfreund in Herbriggen (in gemütlichen Mehrbett-Lagern, Einzelzimmerbelegungen sind gegen Aufpreis möglich). Ansonsten 2 Nächte auf Hütten und eine Nacht in Schneehöhlen.

Anfahrt

Über Basel, Bern Richtung Spiez/Thun, Kandersteg, Lötschbergautoverladung (alternativ via Zürich, Gotthardautobahn und Furkabahnverladung ins Wallis), Rhonetal, Visp, Mattertal, Richtung Zermatt, Herbriggen, Hotel Bergfreund (www.hotel-bergfreund.ch)

cave: die Strecke über den Oberalp- und den Nufenenpass ist im April noch wegen Wintersperre geschlossen

Kursgebühr und Versicherung: 2.240,00-- €

(mit Frühbucherrabatt bis 30.11.2024 nur 2.150,-- €)

Die Kursgebühr enthält Hotel- und Hüttenkosten mit Halbpension, Kosten für Bergführer*innen, Referent*innen. Eventuell genutzte Seilbahnen und Transfers sind nicht im Preis inbegriffen. Erfahrungsgemäß fallen je nach aktuellen Verhältnissen ca. 180,-- € für Seilbahnen und Transfers an. Aufpreis für Einzelzimmerbelegung im Hotel Bergfreund.

Anmeldebedingungen: In der Teilnahmegebühr ist kein Versicherungsschutz enthalten. Bitte schließen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit eine Reiseunfall- bzw. Auslandskrankenversicherung ab. Die gesetzliche Unfallversicherung haftet nicht für die Folgen aus Unfällen, die während sportmedizinischer Weiterbildungsveranstaltungen im Ausland erlitten werden.

Anmeldebestätigung und Zahlungsbedingungen: Die erfolgreiche Anmeldung bestätigen wir Ihnen nach Eingang der vollständigen Anmeldeunterlagen. Daraufhin sind 50% des Kursbeitrags umgehend fällig und auf das BExMed-Konto zu überweisen. Die Restzahlung erfolgt rechtzeitig bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.

Storno: Sie können jederzeit vor Kursbeginn durch Erklärung gegenüber der BExMed vom Kurs zurücktreten. Das sollten Sie in Ihrem Interesse aus Gründen der Beweissicherung schriftlich tun. Bei Rücktritt kann die BExMed, soweit der Rücktritt nicht von ihr zu vertreten ist oder ein Fall höherer Gewalt vorliegt, anstelle der konkreten Berechnung der Rücktrittsentschädigung die nachfolgend aufgeführte prozentuale Entschädigung, bezogen auf den Gesamtpreis, in Rechnung stellen:

Bei Rücktritt bis zum 45. Tag vor Kursbeginn werden 20 % der Kursgebühr berechnet

Bei Rücktritt zwischen dem 44. und 31. Tag vor Kursbeginn werden 25 % der Kursgebühr berechnet

Bei Rücktritt zwischen dem 30. und 15. Tag vor Kursbeginn werden 50 % der Kursgebühr berechnet

Bei Rücktritt zwischen dem 14. und 6. Tag vor Kursbeginn werden 70 % der Kursgebühr berechnet

Bei Rücktritt weniger als 6 Tage vor Kursbeginn werden 90 % der Kursgebühr berechnet

Bei Rücktritt am Tag des Kursbeginns oder bei Nichterscheinen erfolgt keine Erstattung

Der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung mit entsprechender Deckung wird empfohlen.

Sicherheit und Risiko:

Alle Kurse werden von uns gewissenhaft vorbereitet. Bitte beachten Sie, dass gerade im Bergsport ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko besteht (Absturzgefahr, Lawinen, Steinschlag, Spaltensturz, Höhenkrankheit, Kälteschäden etc.), welches auch durch umsichtige und fürsorgliche Betreuung der von der BExMed eingesetzten Bergführer*innen nicht vollkommen ausgeschlossen werden kann. Auch ist zu beachten, dass im Gebirge, vor allem in abgelegenen Regionen, aufgrund technischer oder logistischer Schwierigkeiten nur in sehr eingeschränktem Umfang Rettungs- und/oder medizinische Behandlungsmöglichkeiten gegeben sein können, so dass auch kleinere Verletzungen oder Zwischenfälle schwerwiegende Folgen haben können. Hier wird von jedem Teilnehmer ein erhebliches Maß an Eigenverantwortung und Umsichtigkeit vorausgesetzt.

Voraussichtlicher Zeitplan**(Programmänderungen vorbehalten)****Sonntag,
30.03.2025***(Übernachtung im Hotel Bergfreund)*

Anreise

13.00

Begrüßung, Kurseinführung, Zeitplan (Dr. U. Steiner)

13.00-14.45

Kurzvorstellung und Darstellung einer Beispielexpedition (Dr. E. Plazikowski)

Expeditionsvorbereitung (Dr. U. Steiner)

Gruppenarbeiten zum Thema Expeditionsmmedizinische Vorbereitung:

- Reiseapotheke und Expeditionsapotheke
- Präakklimatisation
- Bergsteigen mit Vorerkrankungen
- Kontraindikationen für Höhenexposition
- Akklimatisationstaktik
- Medizinische Leistungsfähigkeit & Training
- Reisemedizinische Besonderheiten des Gastlandes

*14.45-15.00**Pause*

15.00-17.00

Ergebnisvorstellung und Diskussion mit den Experten (Dr. U. Steiner, Dr. E. Plazikowski)

17.00-18.30

Materialcheck und Verteilung (H. Netzer, J. Mersch, P. Albert)

*18.30-20.00**Abendessen*

20.00-21.00

Abendworkshop: Demo Präakklimatisation unter normobarer Hypoxie (Dr. E. Plazikowski)

**Montag,
31.03.2025***(Übernachtung im Hotel Bergfreund)*

08.30-09.00

Kurzvortrag: Höhenphysiologie – Höhenerkrankungen Dr. G. Kunze)

09.00-09.45

Gruppenarbeiten zum Thema:

- Reisediarrhö
- Medizinische Betreuung im Basecamp
- Akklimatisation und Höhentaktik
- Rechtliche Aspekte, Versicherung und Entlohnung

09.45-10.15

Ergebnisvorstellung und Diskussion mit den Experten Teil 1 (Dr. U. Steiner, Dr. G. Kunze, Dr. E. Plazikowski)

*10.15-10.30**Pause*

10.30-12.00

Ergebnisvorstellung und Diskussion mit den Experten Teil 2 (Dr. U. Steiner, Dr. G. Kunze)

Vortrag: Medizinische Besonderheiten im Höhenlager und bei der Gipfelbesteigung (Rettungsoptionen, Traumatherapie) (Dr. U. Steiner)*12.00-14.00**Mittagspause*

14.00-15.00

Einweisung in die höhenmedizinischen Notfallgeräte: Überdrucksack Certec-Bag und das Notfallsauerstoffgerät Wenollsystem (Dr. U. Steiner, Dr. G. Kunze)

- 15.00-16.00 Medizinische Bergrettung aus schwierigem Gelände (Fixseilbegehung, Jümar, Abseilen, Russenmethode) (Dr. E. Plazikowski)
- 16.00-17.00 Update Medizinische Notfalltherapie nach Lawinenverschüttung (Dr. U. Steiner)
- 17.00-18.30 Update: Medizinische Notfalltherapie bei akuter Hypothermie und Erfrierungen (Dr. U. Steiner)
- 18.30-20.00 Abendessen*
- 20.00-21.00 *Vortrag:* Therapie Höhenkrankheiten auf einer Expedition Fallbeispiel (Dr. E. Plazikowski)

**Dienstag,
01.04.2025**

(Übernachtung im Hotel Bergfreund)

- 07.00-17.00 Akute Höhenexposition am Breithorn (4160m) Praxisausbildung in Kleingruppen unter Höhenbelastung (Workshop Pulsoximetrie in Ruhe und unter Belastung, Akklimatisationsstrategien) (Dr. U. Steiner, Dr. E. Plazikowski, H. Netzer, J. Mersch, P. Albert)
- Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)*
- 19.00-20.00 Notfallsonographie FAST und Lunge in der Höhe (Dr. G. Kunze)
- 20.00-21.00 *Vortrag:* Medizin - Juristische Aspekte für Expeditionsärzte (Dr. U. Steiner)

**Mittwoch,
02.04.2025**

(Übernachtung in SAC-Hütten)

- 07.00-17.00 Bergrettungsmedizinische Praxisausbildung in Kleingruppen unter Extrembedingungen (Medizinische Versorgung von Spaltensturzopfern Stabilisierung eines Patienten nach Spaltensturz, Erstversorgung von Traumapatienten unter Extrembedingungen), Notfallsonographie in der Wildnis) (Dr. U. Steiner, Dr. E. Plazikowski, H. Netzer, J. Mersch, P. Albert, Dr. Georg Kunze)
- Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)*
- 20.00-21.00 *Vortrag:* Medizinische Probleme der Krankentransporte in Ländern der Dritten Welt, Abwicklung von Rückholtransporten aus dritte Welt Ländern (Dr. U. Steiner)

**Donnerstag
03.04.2025**

(Übernachtung in SAC-Hütten)

- 07.00-17.00 Bergrettungsmedizinische Praxisausbildung in Kleingruppen (Immobilisierung nach Oberschenkelfraktur mit Abtransport, Wiedererwärmungsstrategien bei akuter Hypothermie im Gelände, notfallmedizinischer Skischlittenbau, Ultraschallworkshop, medizinische Versorgung beim improvisierten Abtransport) (Dr. U. Steiner, Dr. E. Plazikowski, G. Kunze, H. Netzer, J. Mersch, P. Albert)
- Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)*
- 19.00-20.00 Praktikum: Sonographie beim Höhenlungenödem (Dr. G.Kunze)
- 20.00-21.00 Praxisübung: Wilderness Sonographie „FAST“ (Dr. G. Kunze)

Freitag
04.04.2025

(Übernachtung in Schneehöhlen)

07.00-17.00 Bergrettungsmedizinische Praxisausbildung in Kleingruppen (medizinische Aspekte der Unterkühlung, medizinische Notfalltherapie beim Notbiwak, Umgang mit Tod und Sterben in Extrembedingungen, Biwakorganisation) (Dr. U. Steiner, Dr. E. Plazikowski, H. Netzer, J. Mersch, P. Albert)

Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)

19.00-20.00 *Vortrag:* Todesursachen auf Expedition (Dr. U. Steiner, Dr. E. Plazikowski)

20.00-21.00 Medizinisches Management im Todesfall (Dr. U. Steiner)

Samstag,
05.04.2025

(Übernachtung im Hotel Bergfreund)

07.00-15.00 Bergrettungsmedizinische Praxisausbildung in Kleingruppen (Schienung von Frakturen, Reposition von Gelenkluxationen - Schulter, Sprunggelenk u.a., Lagerung von Traumapatienten, Vorbereitung zum terrestrischen oder luftgebundenen Abtransport) (Dr. U. Steiner, Dr. E. Plazikowski, H. Netzer, J. Mersch, P. Albert)

Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)

16.30-17.30 „Update Reisemedizin für Expeditionen: Mückenschutz, Malaria prophylaxe, Impfungen et al.“ (Prof. T. Jelinek via Zoom)

18.00-19.30 Gemeinsames Abschlussdinner mit Käsefondue

19.30-20.30 Spezielle Tropenmedizin: Gifttiere (Dr. U. Steiner)

20.30-21.30 Hape am Cho Oyu 8.201m (H. Netzer)

Sonntag
06.04.2025

(Übernachtung im Hotel Bergfreund)

08.00-09.00 gemeinsames Frühstück

09.00-10.00 Lernzielkontrolle MC-Test

10.00-11.00 Kursevaluation und Kursabschluss

Der Zeitplan soll als Orientierung dienen, Programmänderungen vorbehalten.

Referenten und Bergführer:

Dr. med. Ulrich **Steiner** (Kursleitung), Garmisch-Partenkirchen
Facharzt für Anästhesie, Notfallmedizin, staatl. geprüfter Berg- und Skiführer

Dr. med. Eike **Plazikowski**, Garmisch-Partenkirchen
Facharzt für Unfallchirurgie, Notfallmedizin, in Fachweiterbildung Akut- und Notfallmedizin

Dr. med. Georg **Kunze**, Villingen-Schwenningen
Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologe

Prof. Dr. med. Tomas **Jelinek**, Berlin
Direktor des Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin, Consulting Expert der WHO u.a.

Dipl.-Psych. Jan **Mersch**, Ratzing
staatl. geprüfter Berg- und Skiführer und Psychologe

Hajo **Netzer**, Reitham
staatl. geprüfter Berg- und Skiführer

Peter **Albert**, Garmisch-Partenkirchen
staatl. geprüfter Berg- und Skiführer

Ausrüstungsliste für Expeditionskurs

- 1 Unterwäsche kurz
- 1 Unterwäsche lang
- 1 T-Shirt
- 1 Rollkragenhemd, oder Powerstretch-Fleece
- 1 Skitourenhose
- 1 Überhose mit durchgängigem Reißverschluss
- 1 Daunen- oder Primaloftjacke
- 1 Hardshelljacke
- 2 Paar Skisocken
- 1 Paar Fingerhandschuhe, dünn
- 1 Paar Skihandschuhe
- 1 Paar Überhandschuhe, Fäustlinge
- 1 Mütze + Sturmhaube

- 1 Paar Leicht- bzw. Normalsteigeisen
- 1 Eisschraube
- 2 Schraubkarabiner plus 2 Normalkarabiner
- 2 Bandschlingen, 120cm
- 2 Prusiks (5mm) 1x3 m, 1x2 m
- Abseilgerät z.B. Petzl Reverso
- 1 Steigklemme mit Griff
- 2 m Seilstück dynamisch 11 mm
- Petzl Connect Adjust (variable Selbstsicherungsschlinge)
- 1 Hüftsitzgurt
- 1 Leichtpickel (kein Holz !)
- 1 Kletterhelm
- 1 Gletscherbrille
- 1 Skibrille
- 1 Paar Skistöcke
- 1 Paar Skitourenschuhe

- 1 Paar Harscheisen
- 1 Paar Ski mit Tourenbindung
- 1 Paar gut klebende Steigfelle

- 1 Apotheke
- 1 Sonnenschutz Kopf, Lippe, Haut

- 1 Isomatte
- 1 Schlafsack (Komfortbereich mindestens – 5 Grad Celsius)
- Zweimann-Biwaksack 1x/2 TN

- 1 Feuerzeug
- 1 Taschenmesser
- 1 Löffel
- 1 Stirnlampe
- 1 modernes LVS – 3 Antennengerät z.B. Pieps Pro_IPS
- 1 Sonde
- 1 Schaufel

- Thermosflasche
- Tourenproviant, tagsüber für 5 Tage
- Zahnbürste, Waschlappen
- Notizbuch, Stift

- 1 Tourenrucksack 35 bis max. 50 ltr.

- falls verfügbar: kleines tragbares Pulsoxymeter

- kompakter Gaskocher (1x/4 TN)
- wasserdichter Packsack ca. 50 l