Winter Expeditionskurs

Speciality Course Expedition and Wilderness Medicine

Voraussichtlicher Zeitplan · 04.–11. April 2027

BExMed
Deutsche Gesellschaft für Berg- & Expeditionsmedizin

Sonntag, 04.04.2027 · *Übernachtung im Hotel Bergfreund*

13.00	Kursbeginn Begrüßung, Kurseinführung, Zeitplan (Dr. E. Plazikowski)
13.15–14.45	Kurzvorstellung und Darstellung einer Beispielexpedition (Dr. E. Plazikowski) Gruppenarbeiten zum Thema: • Reiseapotheke und Expeditionsapotheke • Präakklimatisation • Bergsteigen mit Vorerkrankungen • CRM im Basecamp und auf Expedition • Akklimatisationstaktik • Medizinische Leistungsfähigkeit & Training • Reisemedizinische Besonderheiten des Gastlandes
14.45–15.00	Pause
15.00–17.00	Ergebnisvorstellung und Diskussion mit den Referent:innen
17.00–18.30	Materialcheck und Verteilung (Bergführer:innen)
18.30–20.00	Abendessen
20.00–21.00	Abendworkshop: Demo Präakklimatisation unter normobarer Hypoxie (Dr. E. Plazikowski)

Montag, 05.04.2027 · *Übernachtung im Hotel Bergfreund*

08.30–09.00	Kurzvortrag: Höhenphysiologie – Höhenerkrankungen (Dr. G. Kunze)
09.00–09.45	Gruppenarbeiten zum Thema: • Reisediarrhö • Kontraindikationen für Höhenexposition • Akklimatisation und Höhentaktik • Rechtliche Aspekte, Versicherung und Entlohnung
09.45–10.15	Ergebnisvorstellung und Diskussion mit den Referent:innen – Teil 1
10.15–10.30	Pause
10.30–12.00	Ergebnisvorstellung und Diskussion mit den Referent:innen – Teil 2 (Dr. G. Kunze, Dr. E. Plazikowski) Vortrag: Medizinische Besonderheiten im Höhenlager und bei der Gipfelbesteigung
12.00–14.00	Mittagspause
14.00–17.30	Workshop Medizinische Bergrettung aus schwierigem Gelände (Fixseilbegehung, Jümar, Abseilen, Russenmethode) (M. Pilarski, P. Albert, J. Möhrer)
17.30–18.00	Vortrag: Trainingslehre & Expeditionsvorbereitung (Dr. E. Plazikowski)
18.00–18.30	Update: Medizinische Notfalltherapie bei akuter Hypothermie und Erfrierungen (Dr. E. Plazikowski)
18.30–21.00	Abendessen
21.00–21.30	Vortrag: Pulsoxymetrie, Akute Höhenexposition und Risikostratifizierung (Dr. G. Kunze)

Winter Expeditionskurs

Speciality Course Expedition and Wilderness Medicine

Voraussichtlicher Zeitplan · 04.–11. April 2027

BExMed
Deutsche Gesellschaft für Berg- & Expeditionsmedizin

Dienstag, 06.04.2027 · *Übernachtung im Hotel Bergfreund*

07.00–17.00	Akute Höhenexposition am Breithorn (4.160 m) – Praxisausbildung in Kleingruppen unter Höhenbelastung (Pulsoximetrie in Ruhe und unter Belastung, Akklimatisationsstrategien) (M. Pilarski, Dr. E. Plazikowski, Dr. G. Kunze, P. Albert) Pausen nach Maßgabe der Tutoren
18.00–18.30	Notfallsonographie RUSH und Lungensonographie in der Höhe (Dr. G. Kunze)
18.30–21.00	Abendessen
21.00–21.30	Vortrag: Medizin – Juristische Aspekte für Expeditionsärzte (Dr. E. Plazikowski)

Mittwoch, 07.04.2027 · *Übernachtung auf der Britannia Hütte*

07.00–17.00	Bergrettungsmedizinische Praxisausbildung in Kleingruppen unter Extrembedingungen (medizinische Versorgung von Spaltensturzopfern, Stabilisierung eines Patienten nach Spaltensturz, Abtransport und Erstversorgung von Patienten unter Extrembedingungen), Notfallsonographie in der Wildnis (M. Pilarski, Dr. E. Plazikowski, P. Albert, Dr. G. Kunze) Pausen nach Maßgabe der Tutoren
18.30–20.00	Abendessen
20.00–21.00	Vortrag: Expeditionsbergsteigen im Wandel der Zeit. Medizinische Probleme und Besonderheiten bei Krankentransport und Repatriierung (Dr. E. Plazikowski)

Donnerstag, 08.04.2027 · *Übernachtung auf der Britannia Hütte*

07.00–17.00	Bergrettungsmedizinische Praxisausbildung in Kleingruppen (Immobilisierung nach Trauma mit Abtransport, Wiedererwärmungsstrategien bei akuter Hypothermie im Gelände, notfallmedizinischer Skischlittenbau, Ultraschallworkshop, medizinische Versorgung beim improvisierten Abtransport) (M. Pilarski, Dr. E. Plazikowski, Dr. A. Zimmermann, P. Albert, Dr. G. Kunze) Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)
18.00–19.00	Abendessen
19.00–20.00	Vortrag: Biwakbau – überleben in der Kälte (P. Albert)
20.00–21.00	Praxisübung: Wilderness Sonographie „FAST & RUSH“ (Dr. G. Kunze)

Freitag, 09.04.2027 · *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) (M. Pilarski, Dr. E. Plazikowski, P. Albert) Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)
18.00–19.00	Abendessen
19.00–20.00	Vortrag: Psychologie auf Expedition (J. Möhrer)
20.00–21.00	Vortrag : Medizinisches Management im Ernstfall, Evakuierung und Stabilisierung (M. Pilarski)

Winter Expeditionskurs

Speciality Course Expedition and Wilderness Medicine

Voraussichtlicher Zeitplan · 04.–11. April 2027

BExMed
Deutsche Gesellschaft für Berg- & Expeditionsmedizin

Samstag, 10.04.2027 · *Übernachtung im Hotel Bergfreund*

07.00–13.00	Bergrettungsmedizinische Praxisausbildung in Kleingruppen (Schienung von Frakturen, Reposition von Gelenkluxationen – Schulter, Sprunggelenk u. a., Lagerung von Traumapatienten, Vorbereitung zum terrestrischen oder luftgebundenen Abtransport) (M. Pilarski, Dr. E. Plazikowski, P. Albert)
14.00–15.00	Einweisung in die höhenmedizinischen Notfallgeräte: Überdrucksack Certec-Bag und das Notfallsauerstoffgerät Wenollsystem (Dr. G. Kunze, M. Pilarski, Dr. E. Plazikowski)
16.30–17.30	Update Reisemedizin für Expeditionen: Mückenschutz, Malariaprophylaxe, Impfungen et al. (Prof. T. Jelinek via Zoom)
18.00–19.30	Gemeinsames Abschlussdinner mit Käsefondue
20.30–21.30	Höhenlungenödem im Kishtwar Valley, Indien (Dr. E. Plazikowski)

Sonntag, 11.04.2027 · *Abreise*

08.00–09.00	Gemeinsames Frühstück
09.00–10.00	Lernzielkontrolle MC-Test
10.00–11.00	Kursevaluation und Kursabschluss

Vortrag / Update	Praxis / Workshop	Gruppenarbeit	Pause / Essen

Hinweis: Der Zeitplan dient als Orientierung. Programmänderungen vorbehalten. Das Programm sowie die Inhalte werden tagesaktuell an die lokalen Bedingungen und Anforderungen angepasst. Einzelne Punkte können unter Umständen ausfallen, andere Punkte ergänzt werden.

Team · *Referent:innen und Bergführer:innen*

Dr. med. Eike Plazikowski (Kursleitung) Garmisch-Partenkirchen	Facharzt für Unfallchirurgie & Orthopädie, Notfallmedizin, Expeditionsarzt des Deutschen Alpenvereins
Maria Pilarski Garmisch-Partenkirchen	Assistenzärztin für Anästhesie, Notfallmedizin, staatl. geprüfte Berg- und Skiführerin
Dr. med. Georg Kunze Villingen-Schwenningen	Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologe
Dr. med. Andrea Zimmermann Hall, Tirol	Fachärztin für Allgemeinchirurgie
Prof. Dr. med. Tomas Jelinek Berlin	Direktor des Berliner Centrums für Reise- und Tropenmedizin, Consulting Expert der WHO
Peter Albert Garmisch-Partenkirchen	Staatl. geprüfter Berg- und Skiführer
Jana Möhrer Kiefersfelden	Assistenzärztin für Anästhesie, staatl. geprüfte Berg- und Skiführerin
Michael Wärthl Neubiberg	Staatl. geprüfter Berg- und Skiführer