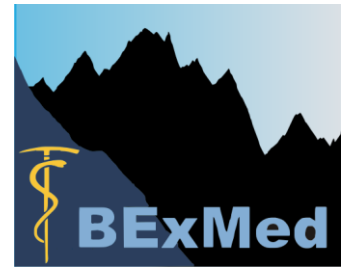


# Expeditionskurs für Alpinärzt\*innen

Speciality Course Expedition and Wilderness Medicine

Veranstaltungs-Ort: Wallis, Schweiz

Termin: Sonntag 12. April bis Sonntag 19. April 2026



## Kursleitung

Dr. med. Eike Plazikowski  
Maria Pilarski  
Peter Albert

## Kontakt und Anmeldung

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

Email: [info@bexmed.de](mailto:info@bexmed.de)  
Internet: [www.bexmed.de](http://www.bexmed.de)

## Kursziel

Wer Expeditionen medizinisch begleiten will, braucht mehr als Fachwissen. Gefragt sind nicht nur solide Kenntnisse in Notfall-, Höhen- und Reisemedizin – sondern auch die Fähigkeit, Patient\*innen unter extremen Bedingungen überhaupt erreichen zu können. Genau hier setzt dieser Kurs an: Neben der medizinischen Ausbildung legen wir besonderen Wert auf alpine Techniken im winterlichen Gelände. Ziel ist es die Teilnehmenden so auszubilden, dass sie sicher, selbstständig und kompetent eine Expedition oder ein Trekking medizinisch betreuen können – auch dann, wenn es kalt, hoch und weit ist.

## 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 Lawinopfern
- 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 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

Es wurden Fortbildungspunkte bei der Bayerischen Landesärztekammer beantragt.

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
- 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 Herbruggen (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, Herbruggen, Hotel Bergfreund ([www.hotel-bergfreund.ch](http://www.hotel-bergfreund.ch)) **cave:** die Strecke über den Oberalp- und den Nufenenpass ist im April noch wegen Wintersperre geschlossen

## Kursgebühr und Versicherung:

Die Kursgebühr beträgt 2.295,- € (mit Frühbucherrabatt bis 30.11.2025 nur 2.210,- €)  
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.

**Versicherung:** 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. Mit verbindlicher Anmeldung zum Kurs wird der Verwendung von Bildern und Zitaten in Print, digitalen und sonstigen Medien ausdrücklich zugestimmt. Widerspruch ist der Organisation umgehend schriftlich mitzuteilen

**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 Teilnehmendem ein erhebliches Maß an Eigenverantwortung und Umsichtigkeit vorausgesetzt.

**Voraussichtlicher Zeitplan****(Programmänderungen vorbehalten)**

---

<b>Sonntag, 12.04.2026</b>	<i>(Übernachtung im Hotel Bergfreund)</i>
13.00	Anreise Begrüßung, Kurseinführung, Zeitplan (Dr. E. Plazikowski)
13.00-14.45	Kurzvorstellung und Darstellung einer Beispielexpedition (Dr. E. Plazikowski) Expeditionsvorbereitung (M. Pilarski) <i>Gruppenarbeiten zum Thema Expeditionsmedizinische Vorbereitung:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reiseapotheke und Expeditionsapotheke</li><li>• Präakklimatisation</li><li>• Bergsteigen mit Vorerkrankungen</li><li>• Kontraindikationen für Höhenexposition</li><li>• Akklimatisationstaktik</li><li>• Medizinische Leistungsfähigkeit &amp; Training</li><li>• Reisemedizinische Besonderheiten des Gastlandes</li></ul>
<i>14.45-15.00</i>	<i>Pause</i>
15.00-17.00	Ergebnisvorstellung und Diskussion mit den Experten (M. Pilarski; Dr. A. Zimmermann, Dr. E. Plazikowski, Dr. G. Kunze)
17.00-18.30	Materialcheck und Verteilung (M. Pilarski, P. Albert)
<i>18.30-20.00</i>	<i>Abendessen</i>
20.00-21.00	Abendworkshop: Demo Präakklimatisation unter normobarer Hypoxie (Dr. E. Plazikowski)
<hr/>	
<b>Montag, 13.04.2026</b>	<i>(Übernachtung im Hotel Bergfreund)</i>
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. G. Kunze, Dr. A. Zimmermann, Dr. E. Plazikowski)
<i>10.15-10.30</i>	<i>Pause</i>
10.30-12.00	Ergebnisvorstellung und Diskussion mit den Experten Teil 2 (Dr. G. Kunze, Dr. A. Zimmermann, Dr. E. Plazikowski) Vortrag: Medizinische Besonderheiten im Höhenlager und bei der Gipfelbesteigung (Rettungsoptionen, Traumatherapie) (Dr. E. Plazikowski)
<i>12.00-14.00</i>	<i>Mittagspause</i>
14.00-15.00	Einweisung in die höhenmedizinischen Notfallgeräte: Überdrucksack Certec-Bag und das Notfallsauerstoffgerät Wenollsystem (Dr. A. Zimmermann, Dr. G. Kunze)
15.00-16.00	Medizinische Bergrettung aus schwierigem Gelände (Fixseilbegehung, Jümar, Abseilen, Russenmethode) (M. Pilarski)
16.00-17.00	Update Medizinische Notfalltherapie nach Lawinenverschüttung (M. Pilarski)
17.00-18.30	Update: Medizinische Notfalltherapie bei akuter Hypothermie und Erfrierungen (Dr. E. Plazikowski)
<i>18.30-20.00</i>	<i>Abendessen</i>
20.00-21.00	Vortrag: Therapie Höhenkrankheiten auf einer Expedition Fallbeispiel (Dr. A. Zimmermann - Pik Lenin Field Hospital)
<hr/>	
<b>Dienstag, 14.04.2026</b>	<i>(Übernachtung im Hotel Bergfreund)</i>
07.00-17.00	Akute Höhenexposition am Breithorn (4.160m) Praxisausbildung in Kleingruppen unter Höhenbelastung (Workshop Pulsoximetrie in Ruhe und unter Belastung, Akklimatisationsstrategien) (M. Pilarski, Dr. E. Plazikowski, Dr. G. Kunze, P. Albert) <i>Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)</i>
19.00-20.00	Notfallsonographie FAST und Lunge in der Höhe (Dr. G. Kunze)
<i>18.30-20.00</i>	<i>Abendessen</i>
20.00-21.00	Vortrag: Medizin - Juristische Aspekte für Expeditionsärzte (Dr. E. Plazikowski)

---

<b>Mittwoch, 15.04.2026</b>	<i>(Übernachtung in SAC-Hütten)</i>
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 (M. Pilarski, Dr. E. Plazikowski, P. Albert, Dr. Georg Kunze) <i>Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)</i>
18.30-20.00	<i>Abendessen</i>
20.00-21.00	Vortrag: Medizinische Probleme der Krankentransporte in Entwicklungsländern, Abwicklung von Rückholtransporten aus Entwicklungsländern (Dr. E. Plazikowski)
<b>Donnerstag, 16.04.2026</b>	<i>(Übernachtung in SAC-Hütten)</i>
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) (M. Pilarski, Dr. E. Plazikowski, Dr. A. Zimmermann, P. Albert, Dr. G. Kunze) <i>Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)</i>
18.00-19.00	<i>Abendessen</i>
19.00-20.00	Praktikum: Sonographie beim Höhenlungenödem (Dr. G. Kunze)
20.00-21.00	Praxisübung: Wilderness Sonographie „FAST“ (Dr. G. Kunze)
<b>Freitag, 17.04.2026</b>	<i>(Übernachtung in Schneehöhlen)</i>
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) <i>Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)</i>
18.00-19.00	<i>Abendessen</i>
19.00-20.00	Vortrag: Todesursachen auf Expedition (Dr. E. Plazikowski)
20.00-21.00	Medizinisches Management im Todesfall (M. Pilarski)
<b>Samstag, 18.04.2026</b>	<i>(Übernachtung im Hotel Bergfreund)</i>
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) (M. Pilarski, Dr. E. Plazikowski, P. Albert) <i>Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)</i>
16.30-17.30	„Update Reisemedizin für Expeditionen: Mückenschutz, Malariaprophylaxe, Impfungen et al.“ (Prof. T. Jelinek via Zoom)
18.00-19.30	<i>Gemeinsames Abschlussdinner mit Käsefondue</i>
20.30-21.30	Höhenlungenödem im Kishtwar Valley, Indien (Dr. E. Plazikowski)
<b>Sonntag, 19.04.2026</b>	<i>(Übernachtung im Hotel Bergfreund)</i>
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. 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 Centrum für Reise- und Tropenmedizin, Consulting Expert der WHO u.a.

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

## Ausrüstungsliste für Winterexpeditionskurs 2026

- 1 Unterwäsche kurz
  - 1 Unterwäsche lang
  
  - 1 T-Shirt
  - 1 Rollkragenhemd, oder Powerstretch-Fleece
  
  - 1 Skitourenhose
  - 1 Hardshellhose
  
  - 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 (Tuber) z.B. Petzl Reverso
  - 1 Steigklemme mit Griff z.B. Petzl ascension, (in begrenzter Anzahl von uns Verleih möglich)
  
  - 1 variable Selbstsicherungsschlinge z.B. Petzl Connect single Adjust (wer hat gern dual) (in begrenzter Anzahl von uns Verleih möglich)
  - 2 Spaltenselbststretzungsklemmen für dünne Gletscherseile: z.B. Petzl Microtraxion & Petzl Basic oder vergleichbares;
  - 1 Hüftsitzgurt
  - 1 Leichtpickel (kein Holz!)
  
  - 1 Helm (optimal auch für Skitouren zertifizierter Kletterhelm)
  - 1 Gletscherbrille
  - 1 Skibrille
- 1 Paar Skistöcke
  - 1 Paar Skitourenschuhe
  - 1 Paar Harscheisen
  - 1 Paar Ski mit Tourenbindung
  - 1 Paar gut klebende Steigfelle
  
  - pers. Apotheke + Erste Hilfe
  - 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 Teilnehmer)
  - wasserdichter Packsack ca. 50l