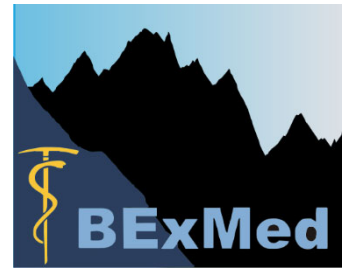


# Expeditionskurs für Alpinärzte

Speciality Course Expedition and Wilderness Medicine

Veranstaltungs-Ort: Wallis, Schweiz

Termin: Samstag, 6. April bis Samstag, 13. April 2019



## Kursleitung

Dr. med. Ulrich Steiner, Dr. med. Wolfgang Schaffert

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

## Kontakt und Anmeldung

Deutsche Gesellschaft f. Berg- & Expeditionsmedizin

Kristin Krahl

Tassilostr. 2, D-85540 Haar

Email: [info@bexmed.de](mailto:info@bexmed.de)

Internet: [www.bexmed.de](http://www.bexmed.de) | [facebook.com/bexmed](https://facebook.com/bexmed)

## Kursziel

Um als verantwortlicher Arzt ein Trekking oder eine Expedition kompetent betreuen zu können, muss Frau/Mann heute eine ganze Reihe von Qualifikationen mitbringen. Neben profunden Kenntnissen in Allgemein-, Notfall- und Reisemedizin gilt dabei das Wissen um höhenbedingte Erkrankungen und deren Therapie als selbstverständlich. Aber was bringt der kompetenteste Mediziner, wenn er den Patienten nicht aus eigener Kraft erreichen kann? Gerade deshalb wird in diesem Kurs neben der medizinischen ein Schwerpunkt auf der alpinistischen Ausbildung der angehenden Expeditionsärzte liegen. Dieser Kurs soll den Teilnehmern 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 zur medizinischen Bergung von Verletzten
- Behelfsmäßige Erstversorgung und medizinische Probleme beim Abtransport mit Biwaksackverschnürung
- Biwakhöhlenbau (medizinischer Umgang mit Unterkühlung, Erfrierung, Isolation)
- Anwendung von Certec-Bag und Wenoll-System (höhenmedizinische Notfallgeräte)
- Wiederholung: Umgang mit dem LVS-Gerät zur raschen Bergung von Lawinenopfern
- Medizinische Aspekte der Spaltenbergung

## Themenbereiche Theorie

- Akklimatisationsstaktik und Training
- 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 den Expeditionsarzt
- Die Expeditionsapotheke (Basislager, Hochlager, Rucksack)
- Der Faktor Mensch auf Expedition – psychologische Aspekte
- Entwicklungen, Stile und Ethik beim Expeditionsbergsteigen
- Alpinistisches Anforderungsprofil an den Expeditionsteilnehmer
- Organisations- und Kommunikationsstrategien
- Juristische und finanzielle Aspekte für Expeditionsärzte

## CME Fortbildung

Der Kurs wurde 2018 von der Schweizerischen Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin SGIM mit 55 Credits für Kernfortbildung in Allgemeiner Innerer Medizin für das Fortbildungs-Zertifikat anerkannt. Einen Antrag für 2019 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 ein Tourenbericht der letzten zwei Jahre benötigt.
- Dipl. of Mountain Medicine oder Absolvierung aller 3 Alpinärztekurse (Nachweise beilegen).
- 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](http://www.hotel-bergfreund.ch))

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

## Kursgebühr und Versicherung: 1.550,-- € (mit Frühbucherrabatt bis 30.11.2018 nur 1.500,-- €)

Die Kursgebühr enthält Hotel- und Hüttenkosten mit Halbpension, Kosten für Bergführer, Referenten. 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 21. Tag vor Reisebeginn entsteht lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 5,-- € pro Person, 20.–15. Tag vor Reiseantritt 40 %, 14.– 1. Tag vor Reiseantritt 70 %. Am Tag des Reiseantritts oder bei Nichtantritt der Reise 90 % der Kursgebühr.

Der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung mit entsprechender Deckung wird daher dringend empfohlen.

### **Sicherheit und Risiko:**

Alle Reisen und 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 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)****Samstag,  
06.04.2019***(Übernachtung im Hotel Bergfreund)*

Anreise

- 13.00 Begrüßung, Kurseinführung, Zeitplan (Dr. U. Steiner)
- 13.00-14.45 Kurzvorstellung und Darstellung einer Beispielexpedition (Dr. W. Schaffert)
- Expeditionsvorbereitung (Dr. U. Steiner)
- Workshop interaktive Gruppenarbeit in Kleingruppen zum Thema Expeditionsmmedizinische Vorbereitung mit:*
- Reiseapotheke und Expeditionsapotheke
  - Medizinjuristische Aspekte und Versicherung, Entlohnung
  - medizinische Untersuchung, Teilnehmer mit Vorerkrankungen, Teilnehmervoraussetzung
- 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. W. Schaffert)
- 17.00-18.30 Materialcheck und Verteilung (H. Netzer, J. Mersch, P. Albert)
- 18.30-20.00 Abendessen*
- 20.00-21.00 Abendvortrag: Aufgaben des Expeditionsarztes (Dr. U. Steiner)

**Sonntag,  
07.04.2019**

- 08.30-09.00 *Kurzvortrag:* Höhenphysiologie – Höhenerkrankungen (Dr. W. Schaffert)
- 09.00-09.45 *Workshop interaktive Gruppenarbeit in Kleingruppen zum Thema:*
- Reisediarrhoe
  - Medizinische Betreuung im Basecamps
  - Akklimatisation und Höhentaktik
  - Höhenspezifische Erkrankungen
- 09.45-10.15 Ergebnisvorstellung und Diskussion mit den Experten Teil 1 (Dr. U. Steiner, Dr. W. Schaffert)
- 10.15-10.30 Pause*
- 10.30-12.00 Ergebnisvorstellung und Diskussion mit den Experten Teil 2 (Dr. U. Steiner, Dr. W. Schaffert)
- 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. W. Schaffert)
- 15.00-16.00 Medizinische Bergrettung aus schwierigem Gelände (Fixseilbegehung, Jümar, Abseilen, Russenmethode) (Dr. W. Schaffert)
- 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, neue Ansätze, IOS, ISMM (Dr. W. Schaffert)

**Montag,  
08.04.2019** *(Übernachtung im Hotel Bergfreund)*

- 07.00-17.00 Bergrettungsmedizinische Praxisausbildung in Kleingruppen unter Extrembedingungen (Bergung aus schwierigem Gelände, Bergung unter Kältebedingungen, Bergung aus großer Höhe, z. B. Breithorn)  
(Dr. U. Steiner, Dr. W. Schaffert, H. Netzer, J. Mersch, P. Albert)
- Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)*
- 19.00-20.00 Vortrag: Tropenmedizinische Aspekte in Nepal und Pakistan (Dr. W. Schaffert)
- 20.00-21.00 Vortrag: Medizin - Juristische Aspekte für Expeditionsärzte (Dr. U. Steiner)

**Dienstag,  
09.04.2019** *(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)  
(Dr. U. Steiner, Dr. W. Schaffert, H. Netzer, J. Mersch, P. Albert)
- 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)

**Mittwoch,  
10.04.2019** *(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, Medizinische Versorgung beim improvisierten Abtransport)  
(Dr. U. Steiner, Dr. W. Schaffert, H. Netzer, J. Mersch, P. Albert)
- Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)*
- 19.00-20.00 Vortrag: Sportmedizinische Trainingsphysiologie für Expeditionsbergsteiger (Dr. W. Schaffert)
- 20.00-21.00 Vortrag: Ernährungsmedizinische Aspekte auf Expedition (Dr. W. Schaffert)

**Donnerstag,  
11.04.2019** *(Übernachtung in SAC-Hütten)*

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

**Freitag,  
12.04.2019**

*(Übernachtung im Hotel Bergfreund)*

- 07.00-17.00 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. W. Schaffert, H. Netzer, J. Mersch, P. Albert)
- Pausen nach Maßgabe der Tutoren (ca. 2 h)*
- 18.00-19.30 *Gemeinsames Abschlussdinner mit Käsefondue*
- 19.30-20.30 Spezielle Tropenmedizin: Giftschlangen (Dr. W. Schaffert)
- 20.30-21.30 Spezielle Tropenmedizin: Spinnen und Parasiten (Dr. W. Schaffert)

**Samstag,  
13.04.2019**

- 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. Wolfgang **Schaffert**, Siegsdorf Obb.  
Facharzt für Innere Medizin, Notfall- und Sportmedizin

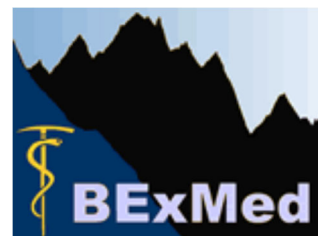
Dipl.-Psych. Jan **Mersch**, Rimsting  
staatl. geprüfter Berg- und Skiführer

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 Paar Gamaschen, sofern kein dichter Hosenabschluss
- 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, 120 cm
- 2 Prusiks (5 mm) 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
  
- Zahnbürste, Waschlappen
- 1 Sonnenschutz Kopf, Lippe, Haut
- 1 Apotheke
  
- 1 Feuerzeug
- 1 Taschenmesser
- 1 Löffel
- 1 Stirnlampe
- 1 modernes LVS – 3 Antennengerät, z.B. Pieps DSP
- 1 Sonde
- 1 Schaufel
  
- falls verfügbar: kleines tragbares Pulsoxymeter
  
- 1 Isomatte
- 1 guter Schlafsack
- 1 Biwaksack
  
- 1 Thermosflasche
- Tourenproviant, tagsüber für 5 Tage
- Notizbuch, Stift
  
- 1 Tourenrucksack 35 bis max. 50 ltr.
  
- 1 kompakter Gaskocher (1x/4 TN)
- wasserdichter Packsack ca. 50 l



Frau  
Kristin Krahl  
Tassilostr. 2  
85540 Haar

Fax: 03212-1079 387  
Email: [Info@bexmed.de](mailto:Info@bexmed.de)

BExMed  
Deutsche Gesellschaft für  
Berg- und Expeditionsmedizin e.V.

Kristin Krahl  
Tassilostr. 2 | D-85540 Haar

Telefon: +49 (0)89-3265 3672  
Fax: +49 (0)3212-1079 387  
E-Mail: [info@bexmed.de](mailto:info@bexmed.de)

Vereinsitz: Haar

Präsident: Prof. Dr. Rainald Fischer  
Vize-Präsident: Helga Vollendorf

Bankverbindung  
Deutsche Apotheker- und  
Ärztebank München  
IBAN DE29300606010004351347  
BIC DAAEEDDD

[www.bexmed.de](http://www.bexmed.de)

## Expeditionsmedizin für Alpinärzte 2019

Veranstaltungs-Ort: Wallis Schweiz

Termin: 6. bis 13. April 2019

----- Titel	----- Geburtsdatum
----- Name	----- Vorname
----- PLZ	----- Wohnort
----- Straße und Nr.	----- Berufl. Tätigkeit
----- Mobiltelefon	
----- Email	

- Mitglied in der BExMed  Mitglied in der ÖGAHM (Nachweis liegt bei)
- Ich möchte Mitglied in der BExMed werden (Antrag liegt bei)

### Voraussetzungen:

- Dipl. of Mountain Medicine oder die erfolgreiche Absolvierung der 3 Alpinärztekurse oder gleichwertiger Ausbildungsstand (entsprechende Kopien liegen bei)
- Mitgliedschaft in der BExMed oder der ÖGAHM (Kopie anbei)
- formloser, detaillierter Tourenbericht im Bereich Skihochtouren der letzten 2 Jahre (Kopie anbei)
- Kondition für 6-8 Stunden mit schwerem Rucksack
- sofortige Anzahlung von 50% der Kursgebühr, 2. Rate spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn

### Hiermit melde ich mich verbindlich zum Expeditionskurs an:

- Teilnahmegebühr 1.550,-- € (1.500,-- € bei schriftlicher Anmeldung bis zum 30.11.2018)

**Hiermit bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich die Anmeldebedingungen gelesen und akzeptiert habe. Alle nötigen Kopien habe ich beigelegt.**

Datum:

Unterschrift:

**BExMed BExMed BExMed**