

Zeitplan des SGM-Kurses „Höhenmedizin im Expeditionsstil“



Zeit	Thema	Referent
Tag 1		
	Individuelle Anreise ins Engadin und auf die Diavolezza-Hütte	
12:30 – 13:15	Kalte Platte und Begrüssungsapéro	
13:15 – 13:45	Organisatorisches und Informationen zum Kurs	Urs Hefti
13:45 – 14:15	Einführung: Höhe und medizinische Herausforderungen	Urs Hefti
14:15 – 15:15	Physiologie und Höhenanpassung (Akklimatisation)	Tobias Merz/ E. Schöll
15:15 – 15:45	"Früchte und Kaffee"	
15:45 – 16:30	Akklimatisationstaktik, theoretische Übung und Fallbeispiel	Urs Hefti
16:30 – 16:45	"Früchte und Kaffee"	
16:45 – 17:45	Reisemedizin	Robert Steffen
17:45 – 18:00	"Früchte und Kaffee"	
18:00 – 18:45	Hypothermie / Lokale Kälteschäden	Eckehart Schöll/ Urs Hefti
18:45 – 19:15	Besprechung Aufstieg, Camp, Materialkontrolle, Kocher, Zelte, etc.	Bergführer
20:00	Nachtessen	
Tag 2		
08:00 – 09:00	Acute Mountain Sickness (AMS)	Tobias Merz
09:00 – 10:00	High Altitude Cerebral Edema (HACE)	Tobias Merz
10:00 – 10:30	"Früchte und Kaffee"	
10:30 – 12:00	High Altitude Pulmonary Edema (HAPE)	Marco Maggiorini freiwillig
12:00 – 15:00	Training & Trauma workshop	Jacqueline Pichler
15:00 – 16:00	Schlaf, Hämatologie, Nierenfunktion	
16:00 – 16:15	"Früchte, Kaffee & Kuchen"	
16:15 – 17:00	Anforderungen an und Probleme des Expeditionsarztes	Urs Hefti
17:00 – 18:00	Fragestunde und Informationen durch die Bergführeri	ALLE
18:00 – 19:15	Vortrag Höhe / Reserve / Film Research Expedition 2009	ALLE
20:00	Nachtessen	
Tag 3		
07:30 – 08:30	Einführung, Ausbildung, Theorie Portable Altitude Chamber Praktische Gebirgsausbildung (ca.3200 m ü.M.) und improvisierte Rettungstechniken	Bergführer Eckehart Schöll/ Urs Hefti Claude Raillard Raillard / Imboden
17:00 – 18:00	Expeditionsmedizin – Ausrüstung, Tipps und Tricks, Ethik, Partner	Urs Hefti
18:00 – 19:00	Expeditionsmedizin – Apotheke	Eckehart Schöll
19:00	Nachtessen	
Tag 4		
06:00	Aufstieg und Einrichten High Camp (ca. 3600 m ü.M.) Biwakbau und Übernachtung High Camp (Zelte) Akklimatisation anhand Pulsoxymetrie und AMS-Scoring	Raillard / Imboden ALLE Eckehart Schöll/ T. Merz
Tag 5		
ca. 03:00	Gipfelaufstieg Gipfelabstieg und Abbau High Camp Abstieg zur Diavolezza Auswertung der erhobenen Akklimatisationsdaten Materialabgabe Kursbesprechung Abfahrt von der Diavolezza individuelle Abreise	Eckehart Schöll/ T. Merz