

Zeitplan des SGGM-Kurses „Höhenmedizin im Expeditionsstil“



Zeit	Thema	Referent
Montag		
	Individuelle Anreise ins Engadin	
1230 - 1315	Mittagessen (Kalte Platte) und Begrüssungsapéro	
1315 - 1345	Informationen zum Kurs/-organisation	Urs Hefti
1345 - 1415	Einführung Höhe und "medical challenges"	Urs Hefti
1415 - 1515	Physiologie und Höhenanpassung (Akklimationisation)	Tobias Merz/ E. Schöll
1515 - 1545	"Früchte und Kaffee"	
1545 - 1630	Akklimationisationstaktik, theoretische Übung und Fallbeispiel	Urs Hefti
1630 - 1645	"Früchte und Kaffee"	
1645 - 1745	Reisemedizin	Robert Steffen
1745 - 1800	"Früchte und Kaffee"	
1800 - 1845	Hypothermie / Lokale Kälteschäden	Eckehart Schöll/ Urs Hefti
1845 - 1915	Besprechung Aufstieg/ Camp, Materialkontrolle, Kocher, Zelte, etc.	Bergführer
2000	Nachessen	organisiert/ freiwillig
Dienstag		
0800 - 0900	Acute Mountain Sickness (AMS)	Tobias Merz
0900 - 1000	High Altitude Cerebral Edema (HACE)	Tobias Merz
1000 - 1030	"Früchte und Kaffee"	
1030 - 1200	High Altitude Pulmonary Edema (HAPE)	Marco Maggiorini
1200 - 1500	Training & Trauma workshop	freiwillig
1500 - 1600	Schlaf, Hämatologie, Nierenfunktion	Jacqueline Pichler
1600 - 1615	"Früchte, Kaffee & Kuchen"	
1615 - 1700	Anforderungen an und Probleme des Expeditionsarztes	Urs Hefti
1700 - 1800	Fragestunde / Bergführerinfo	ALLE
1800 - 1915	Vortrag Höhe / Reserve / Film Research Expedition 2009	ALLE
2000	Nachessen	organisiert/ freiwillig
Mittwoch		
0730 – 0830	Einführung, Ausbildung, Theorie Portable Altitude Chamber Aufstieg Praktische Gebirgsausbildung (ca.2600 m ü.M.) und improvisierte Rettungstechniken Aufstieg Berghütte Diavolezza (2973 m ü.M.)	Bergführer Eckehart Schöll/ Urs Hefti Claude Raillard
1700 - 1800	Expeditionsmedizin – Ausrüstung, Tipps und Tricks, Ethik, Partner	Urs Hefti
1800 - 1900	Expeditionsmedizin – Apotheke	Eckehart Schöll
1900	Nachessen	
Donnerstag		
0600	Aufstieg und Einrichten High Camp (ca. 3600 m ü.M.) Biwakbau und Übernachtung High Camp (Zelte) Akklimationisation anhand Pulsoxymetrie und AMS-Scoring	Raillard / Imboden ALLE Eckehart Schöll/ T. Merz
Freitag		
ca. 0300	Gipfelaufstieg Abstieg und Abbau High Camp Abstieg Hütte Auswertung der erhobenen Akklimationisationsdaten	Eckehart Schöll/ T. Merz
Samstag Reservetag		
	Abstieg Zermatt, Materialabgabe Kursbesprechung Abreise individuell	