

Kategorien: Lehrschriften Lehrbuecher

## Lehrschrift Erste Hilfe am Berg

... und Gesundheit am Berg und auf Reisen

Titel: Erste Hilfe und Gesundheit am Berg und auf Reisen

Autor: Dr. Walter Treibel

Verlag: Bergverlag Rother 2012

Seiten: 200

Preis: 19,90 €

Für wen: Für Bergsteiger und alle, die draußen unterwegs sind und sich in gesundheitlichen und medizinischen Notfällen nicht hilflos fühlen wollen.

Wo: [Online bei Amazon](#)

### Rezension

Die erste Hilfe nimmt abseits der Zivilisation einen noch viel höheren Stellenwert ein, als im Alltag, wo oft innerhalb weniger Minuten der Notarzt vor Ort sein kann. Eine leichte Blessur in einer menschenleeren Region kann schwerwiegende Folgen haben, wenn sie nicht behandelt wird/werden kann, eine schwere - aber in Reichweite eines Arztes vielleicht unkritische Verletzung - kann ohne rechtzeitige Versorgung zum Tod führen. In vielen Fällen reicht bereits grundlegendes Basiswissen, um das Schlimmste zu verhindern - aber wissen muss man es halt doch. Dr. Walter Treibel ist einer der erfahrendsten Berg- und Expeditionsmediziner. Er hat mit diesem Buch den derzeitigen Stand der Sachlage sehr umfassend beschrieben. Meist geht er dabei tief ins Detail, so dass dieses Werk nicht nur für den Laien Anregungen und Hilfestellungen bereitstellt, sondern auch dem bergsteigenden Mediziner noch als Leitfaden und Nachschlagewerk für die vielen Spezialfälle - vom Kälteschaden bis zur Höhenkrankheit - dienen kann. Neben der "Ersten Hilfe" behandelt Treibel aber auch verwandte Themen wie gesundheitliche Aspekte, Training, Prophylaxe und den Komplex Höhenmedizin. Dadurch erscheint das Buch für den Laien oft schon etwas zu umfangreich. Wer sich aber mit einem Thema näher beschäftigen möchte, bekommt dafür auch wirklich alle notwendigen Details vermittelt. Fazit: Derzeit im deutschsprachigen Raum das Standardwerk zum Thema.

### Inhalte

#### A - Einführung B - Erste-Hilfe-Maßnahmen unterwegs

1. Erste-Hilfe-Maßnahmen allgemein
2. Lebensrettende Sofortmaßnahmen
3. Erste Hilfe bei Knochenbrüchen
4. Wunden und Weichteilverletzungen
5. Kälteschäden im Gebirge
6. Hitze und Sonnenschäden im Gebirge
7. Innere Erkrankungen unterwegs
8. Sonstige Gesundheitsschäden
9. Behelfsmäßiger Abtransport im Gebirge

#### C - Apotheken für Bergsteiger und Fernreisende D - Training, Ernährung, Überlastung, Psychologie

1. Bergsporttraining
2. Ernährung und Trinken beim Bergsteigen
3. Überlastung und Gesundheit
4. Schäden und Verletzungen beim Klettern
5. Alpine Unfallprophylaxe und Psychologie

#### E - Praktische Höhenmedizin

1. Einführung und Theorie
2. Praktische Ratschläge für unterwegs
3. Höhenerkrankungen: Erkennen und Behandeln
4. Psychologische Aspekte in der Höhe

#### F - Anhang



Ähnliche Beiträge