



**THE INTERNATIONAL MOUNTAINEERING AND CLIMBING FEDERATION**  
**UNION INTERNATIONALE DES ASSOCIATIONS D'ALPINISME**

Office: Monbijoustrasse 61 • Postfach  
CH-3000 Berne 23 • SWITZERLAND  
Tel.: +41 (0)31 3701828 • Fax: +41 (0)31 3701838  
e-mail: office@uiaa.ch

---

# **EMPFEHLUNGEN DER MEDIZINISCHEN KOMMISSION DER UIAA**

## **Nr. 1**

### **4 x 4 Gesundheitsratschläge für Bergsteiger**

Für Ärzte, interessierte Nicht-Mediziner und Trekking- oder Expeditionsveranstalter und deren Mitarbeiter

**J. Kubalová**

**2008**

## Einleitung

Diese allgemeinen Ratschläge sollen eine Anleitung für diejenigen sein, die (noch) weniger erfahren im alpinen Terrain sind, aber trotzdem wandern oder bergsteigen möchten.

### Vor dem Aufbruch in die Berge

1. Passe Deine Ziele Deiner aktuell bestehenden Gesundheitssituation und Deinem Trainingszustand an. Sei ehrlich zu Dir selbst!
2. Jede chronische Erkrankung sollte optimal behandelt sein, bevor man in die Berge geht. Sorge für einen für die gesamte Tour oder Reise ausreichenden Vorrat an Medikamenten. Nimm Ersatz mit, falls etwas verloren gehen sollte.
3. Bei Zweifel an einem ausreichenden Gesundheitszustand kontaktiere einen Arzt.
4. Kümmere Dich um Dein persönliches medizinisches Material und lerne, wie man es benutzt, bevor Du in die Berge aufbrichst. Sorge für eine Reisekrankenversicherung, die alle Eventualitäten der Tour abdeckt.

### Unmittelbar vor Beginn der Tour

1. Informiere Dich über den örtlichen aktuellen Wetterbericht, Hinweise zum aktuellen Routenzustand und passe Deine Tour den aktuell herrschenden Bedingungen und der maximal zur Verfügung stehenden Tageshelligkeit an.
2. Hinterlasse irgendwo, wohin Du gehst, insbesondere das Ziel, die Route und die geplante Rückkehrzeit.
3. Vergiß nicht, angemessene Ausrüstung mitzunehmen, insbesondere ausreichend Getränk und Nahrung, zusätzliche Kleidung, Notfallausrüstung, Erste Hilfe Material, Sonnenbrille, Mütze.
4. Erkundige Dich über die örtlichen Notrufnummer.

### Während der Tour

1. Gehe die ersten 30 Minuten langsam, um dem Körper die Möglichkeit zu geben "warm zu laufen".
2. Raste und trinke möglichst alle 2-3 Stunden. Esse etwas und trinke reichlich, auch wenn Du weder hungrig noch durstig bist. Ernähre Dich kohlehydratreich (Kekse, Müsliriegel, Powerbars o.ä.). Trinke keinen Alkohol im Gelände.
3. Kinder und Senioren haben weniger physische Reserven als Erwachsene. Sie müssen öfter rasten, essen und trinken.
4. Oberhalb von 2.500 – 3.000m sollte man die Schlafhöhe möglichst nicht um mehr als 300 - 500 Höhenmeter pro Tag vergrößern und jeden dritten Tag eine Nacht auf gleicher Höhe bleiben. Wenn möglich, sollte man nicht auf der höchsten am jeweiligen Tag erreichten Höhe übernachten.

Falls doch etwas passiert

1. Im Fall einer plötzlichen Wetterverschlechterung verlasse Gipfel, Grate und Klettersteige, halte Dich von hohen Bäumen und Hochspannungsleitungen /-masten fern. Suche nicht in kleinen Höhlen oder unter kleineren Überhängen Schutz.
2. Verletzte oder kranke Personen sollten nie allein gelassen werden (Achtung: Fehlende gemeinsame Sprache kann einen Risikofaktor darstellen! Die Person, die beim Patienten bleibt, sollte seine Sprache sprechen können). Führe zunächst notwendige Behandlungsmaßnahmen durch, Sorge für Kälteschutz und organisiere Hilfe (Notruf) in jedem nicht sicher harmlosen Fall.
3. Falls sich jemand zu irgendeinem Zeitpunkt nicht wohl fühlen sollte denke früh (!) darüber nach, die Tour abzubrechen und abzusteigen. Falls man sich in der Höhe schlecht fühlt, handelt es sich bis zum Beweis des Gegenteils um eine Höhenerkrankung. Steige nicht noch höher. Falls Du Dich sehr schlecht fühlst oder die Symptome zunehmen, steige sofort ab.
4. Behalte Deine aktuelle Position auf der Karte im Auge oder benutze ein GPS-Gerät. Die Kenntnis Deiner aktuellen Position kann im Falle eines Notfalles überlebenswichtig werden.

#### **Mitglieder der Medizinischen Kommission der UIAA** (in alphabetischer Reihenfolge)

C. Angelini (Italien), B. Basnyat (Nepal, Präsident der Kommission), J. Bogg (Schweden), A.R. Chioconi (Argentinien), S. Ferrandis (Spanien), U. Gieseler (Deutschland), U. Hefti (Schweiz), D. Hillebrandt (Großbritannien), J. Holmgren (Schweden), M. Horii (Japan), D. Jean (Frankreich), A. Koukoutsis (Griechenland), J. Kubalova (Tschechische Republik), T. Küpper (Deutschland), H. Meijer (Niederlande), J. Milledge (Großbritannien), A. Morrison (Großbritannien), H. Mosaedian (Iran), S. Omori (Japan), I. Rotman (Tschechische Republik), V. Schöffl (Deutschland), J. Shahbazi (Iran), J. Windsor (Großbritannien)

#### **Historie der vorliegenden Empfehlung**

Die erste Version wurde 1994 erarbeitet (N.N.) und trug den Titel "10 Health Rules for Mountaineers". Auf der UIAA MedCom Jahressitzung in Snowdonia im Jahre 2006 entschied die Kommission, alle Empfehlungen zu aktualisieren. Die hier vorliegende Version ist die Übersetzung der auf der Jahressitzung 2008 in Adršpach – Zdoňov / Tschechische Republik verabschiedeten englischen Fassung.