

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einführung Erste Hilfe und Bergmedizin	6
Erste-Hilfe-Maßnahmen unterwegs	8
Lebensrettende Sofortmaßnahmen	19
Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Knochenbrüchen	35
Erste Hilfe bei Wunden und Weichteilverletzungen	49
Kälteschäden im Gebirge	65
Hitze- und Sonnenschäden im Gebirge	74
Innere Erkrankungen im Gebirge	78
Sonstige Gesundheitsschäden	86
Behelfsmäßiger Abtransport im Gebirge	97
Bergsteiger-Apotheke für den Alpenraum	106
Literatur- und Internet-Empfehlungen	109
Stichwortregister	110