



# Medizinische Betreuung



- Research expedition



>20 forscher



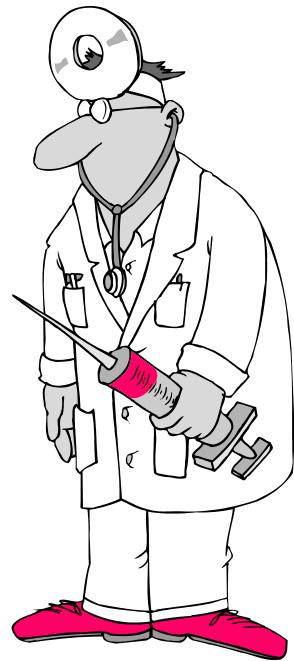
44 Probanden



15 Bergführer und höhenträger



X Träger, Köche, Helfer



3 Aerzte



- Christoph Wullschleger
- Pranav Koirala
- Reto Pezzoli

# Ziele der Expedition

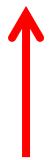
- Die Forschung
- Ein phantastisches Erlebnis
- Der Gipfel

Gesundheit

Fitness und  
Akklimation

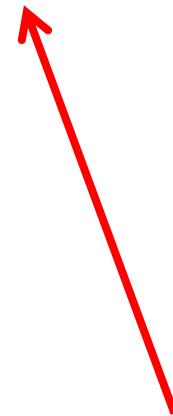
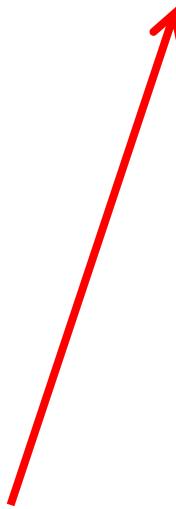
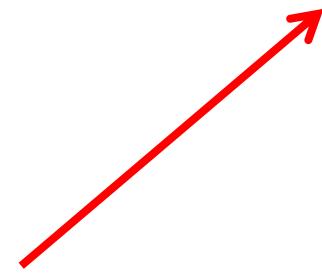
Organisation

Glück



# Gesundheit

Zuhause



Während des Trekkings

# Zu Hause

- Zahnarzt
- Impfungen
- Apotheken
- Fusspflege
- Etc.



# Zu Hause

- Zahnarzt
- Impfungen
- Apotheken
- Fusspflege
- Etc.
- Diphtherie-Tetanus  
(Starrkrampf)
- SEHR wichtig
- Neu ab 1.1.2012:  
Auffrischimpfung jede  
20 Jahre

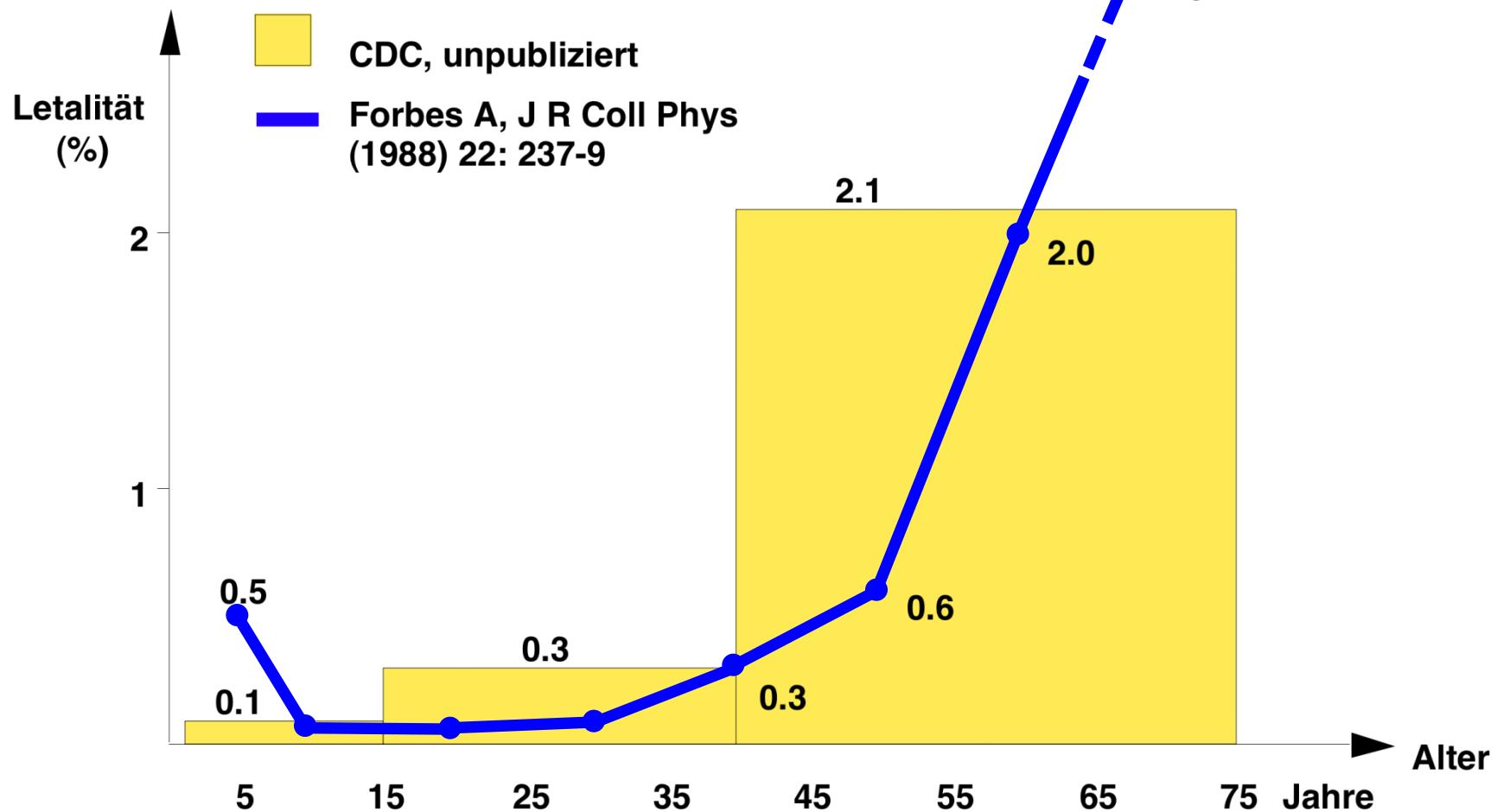
# Zu Hause

- Zahnarzt
- Impfungen
- Apotheken
- Fusspflege
- Etc.
- Masern
- 2 Impfungen insgesamt

# Zu Hause

- Zahnarzt
- Impfungen
- Apotheken
- Fusspflege
- Etc.
- Hepatitis A
- SEHR empfehlenswert

# Letalität der Hepatitis A



...und beachte: mittlere Arbeitsunfähigkeit 4-10 Wochen

# Zu Hause

- Zahnarzt
- Impfungen
- **Apotheken**
- Fusspflege
- Etc.
- Persönliche Medikamente
- Irfen® Dafalgan®
- Loperamid® (Imodium®)
- Xylo-Mepha® spray
- Rhinogen® crème
- Wir sind sonst gut ausgerüstet!
- Keine Antibiotika und Keine Medis für die Höhe mitnehmen

# Zu Hause

- Zahnarzt
- Impfungen
- Apotheken
- **Fusspflege**
- Etc.



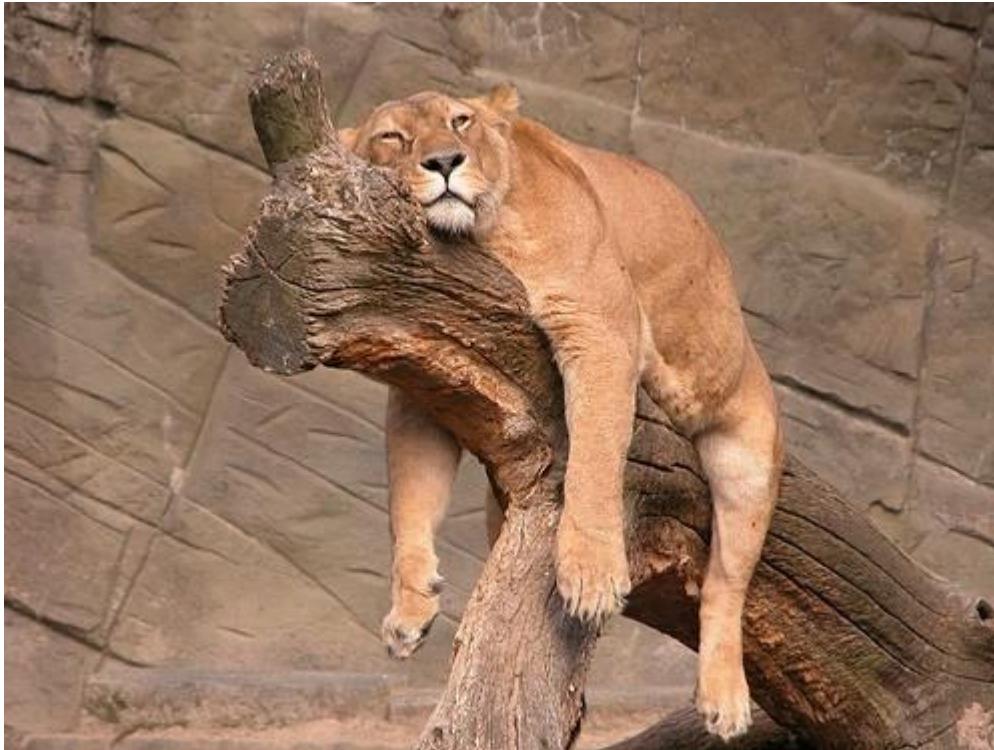
Fusspilze rechtzeitig behandeln

# Fuss und Nagelpflege



# Kathmandu-Basecamp

No stress!! Keine Unnötige Anstrengung  
während des Trekkings



# Häufige und weniger häufige gesundheitliche Beschwerden

• Acute mountain sickness	145 Fälle	45%
– HAPE/HACE	64	20%
<b>Eine gute Akklimatisation ist äusserst wichtig!</b>		
• Luftwege	72	22%
• Verdauungstrakt	42	13%
• Schwere Durchfälle	27	8%
• Muskelskelettsystem	20	6%
• Haut und oberfl. Verletzungen	16	5%
• Psychiatrische Störungen	12	4%
• Harnwegsinfekte	6	2%
• Herz- Kreislauf Probleme	3	1%

# Kathmandu-Basecamp



# Kathmandu-Basecamp

- Reisediarrhöe
  - Banal?

## The Global Burden

- 20,000 RD / Tag weltweit
- 10,000 Tote wegen Durchfall **pro Tag** weltweit,  
hauptsächlich Kinder

# Kathmandu-Basecamp

- Reisediarrhöe
  - Banal?
    - Hindert die Akklimatisation
    - Schwächt (Dehydratation)
    - Begünstigt Gewichtsverlust
    - Kann Epidemien auslösen

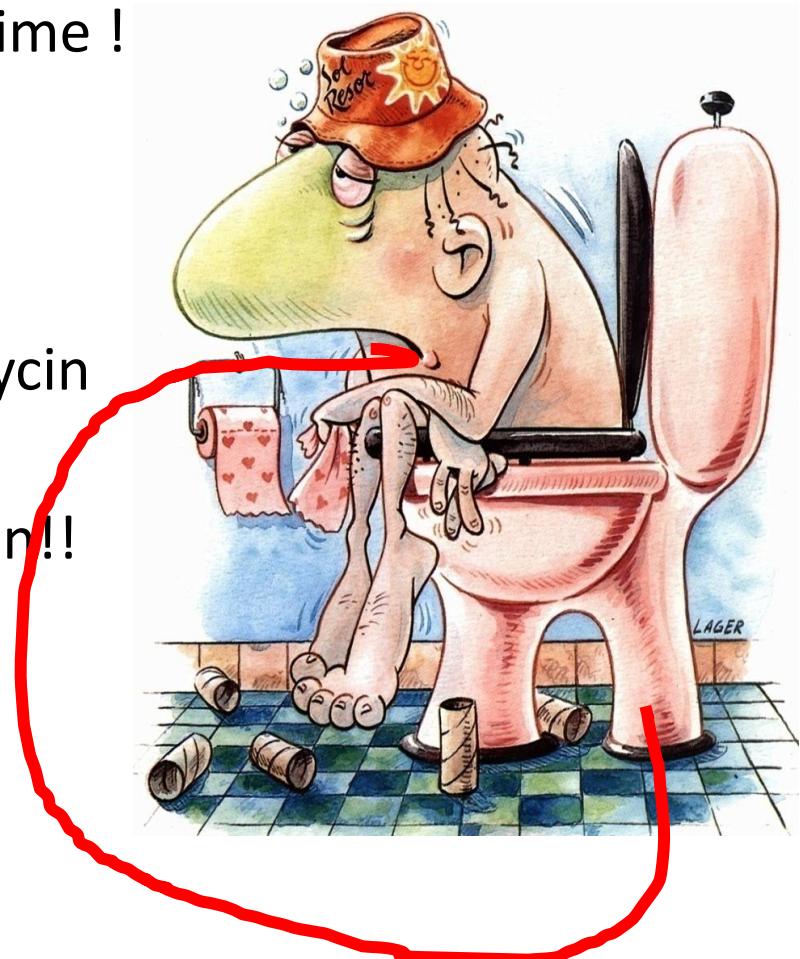
# Reisedurchfall am Denali (Alaska)



McLaughlin JB et al. Wilderness Environm Med 2005;16:92-96

# Kathmandu-Basecamp

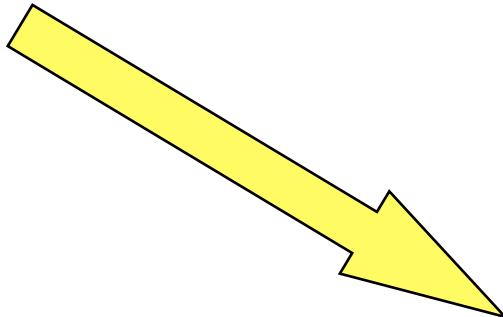
- Reisediarrhöe
  - !! Immer mehr resistente Keime !
  - Ciprofloxacin zunehmend wirkungslos
  - Empfohlen wird eine monotherapie mit Azithromycin und Loperamid
  - BITTE Durchfall sofort melden!!



# Am Berg

- UV Strahlen

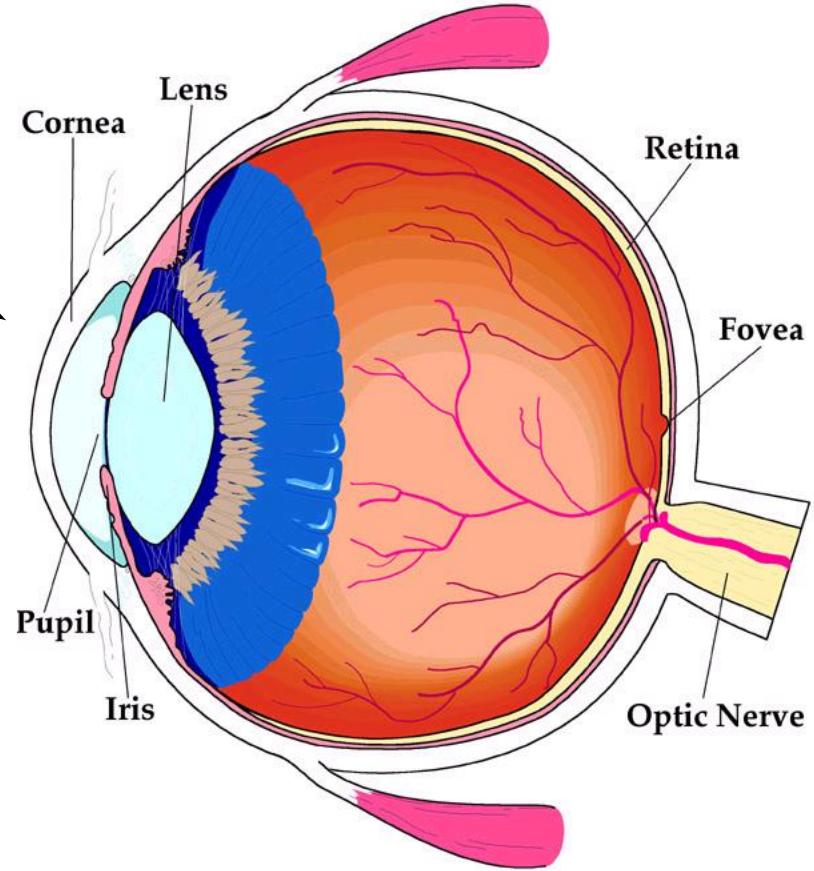
# Sonne



Gefahr: Schneeblindheit

80-90%

Schnee



# Schneebblindheit

- Nur Brille mit UV Filtern
- Baseballmütze
- Reservebrille auf dem Gletscher immer mitnehmen
- Achtung Nase



# Haut nicht vergessen!



# Am Berg

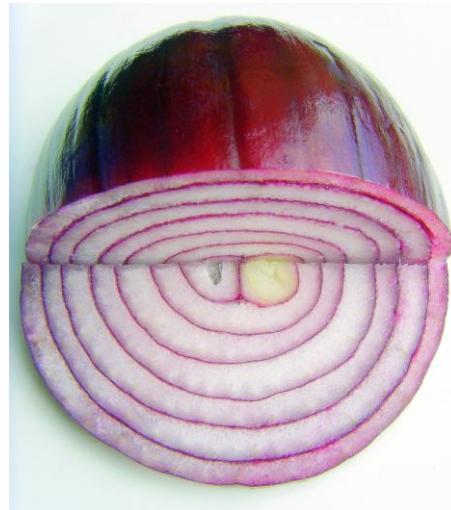
- Trockene, kalte Luft begünstigt verstopfte Nase und trockenen Husten.
- Nasenspray und Creme sehr empfehlenswert



# Die Kälte



Unterwäsche



Windjacke



Fleece



Daunenjacke

# Die Kälte





Auf Schlafsack und Matte nicht sparen!!!



