

Inhalt

Vorwort		6
Einleitung	Objektive Gefahren, subjektive Gefahren	8
Gefahren im Fels	Gesteinsarten, der Fels und seine Oberfläche, der Steinschlag, Verhalten bei Steinschlag, Absturz im Fels, Klettersteige	10
Schnee, Lawinen, Wächten	Die Hauptschneearten und ihre Eigenschaften, Umwandlungserscheinungen des Schnees, das Schneeprofil, die Lawine, andere Gefahren im Schnee, Abfahren von Schneefeldern, Wächten	29
Tourenskillauf		55
Winterbergsteigen	Winterklettern, Hauptgefahren im Frühwinter Hauptgefahren im Spätwinter	62
Gletscher, Firn und Eis	Gletscherformen, Eisarten, Bergfahrten im Eisgebiet, die Gletscheroberfläche, Anseilen am Gletscher, Eislawinen, Eiswände	66
Das Wetter in den Bergen	Alpine Witterungsverhältnisse, Wetterzeichen, der Höhenmesser als Taschenbarometer, Sturm und Kälte, Nebel und Schneetreiben, Gewitter und Begleiterscheinungen, Blitzgefahr, Wettersturz, der Föhn	97
Hitze und Kälte	Wärmehaushalt, Wärmeaustausch, Hitzeschäden, Hitzeerschöpfung, Hitzekollaps, Hitzekrämpfe, Hitzschlag, Sonnenstich, Körperreaktion bei Kälteeinwirkung, Einteilung der allgemeinen Unterkühlung, Grundsätze der Ersten Hilfe, Örtliche Erfrierung	123
UV-Strahlung	Grundlagen der Strahlenkunde, Sonnenbrand, Lippensonnenbrand, Schneeblindheit	140
Höhenkrankheit	Akute Bergkrankheit, Hirnödem, Höhenlungenödem	144
Einbruch der Nacht	Verhalten, Biwak	150
Gefahren durch die Ausrüstung	Abschließendes	158
Alpine Fachausdrücke		172
Literarnachweis		180
Stichwortregister		184
Bildnachweis		192