

Inhaltsverzeichnis	
Abkürzungsverzeichnis.....	I
Abbildungsverzeichnis.....	III
Tabellenverzeichnis.....	IV
1 Einleitung	1
1.1 Trekking – Definition, Entwicklungen der letzten Jahre und ungeahnte Gefahren.....	1
1.2 Körperliche Belastbarkeit in der Höhe und höhenbedingte Erkrankungen.....	3
1.3 Nepal – Trekkingtourismus.....	6
1.4 Der Everest-Base-Camp-Trek, Solo-Khumbu-Region.....	7
1.5 Aktuelle Studienlage.....	9
2 Zielsetzung	12
3 Material und Methode	13
3.1 Probandenkollektiv und Messorte.....	13
3.2 Messverfahren und Datenerfassung.....	14
3.3 Auswertung/ Statistik.....	16
3.3.1 Auswertung des Erste-Hilfe-Fragebogens.....	18
3.3.2 Auswertung der Selbsteinschätzung im Vergleich mit den tatsächlichen Erste-Hilfe-Kenntnissen.....	20
3.3.3 Auswertung nach Herkunftsländern.....	21
4 Ergebnisse	23
4.1 Demografische Daten der Teilnehmer.....	23
4.2 Trekkingerfahrung und medizinische Vorkenntnisse.....	24
4.3 Aktuelle Trekkingtour.....	26
4.4 Angebot eines geländespezifischen Erste-Hilfe-Kurses.....	27
4.5 Medikamente zur Akklimatisationshilfe.....	30
4.6 Medizinische Versorgung während der Tour.....	31
4.7 Reisevorbereitung der organisiert Reisenden.....	32

4.8	Reisevorbereitung der Individualreisenden	34
4.9	Vergleich zwischen organisiert und Individualreisenden	36
4.9.1	Alter und Geschlechterverteilung	36
4.9.2	Gruppengröße	38
4.9.3	Trekkingenerfahrung	40
4.9.4	Reisevorbereitungen	40
4.9.5	Medikamente zur Akklimatisationshilfe	45
4.9.6	Zwischenfälle während der Tour	46
4.10	Erste-Hilfe-Kenntnisse der Trekker allgemein	49
4.11	Detailanalyse des Erste-Hilfe-Wissens	51
4.11.1	Medizinisches Vorwissen und Erste-Hilfe-Kenntnisse	51
4.11.2	Erste-Hilfe-Kenntnisse in Abhängigkeit von einem Erste-Hilfe-Kurs oder einem alpinen Grundausbildungskurs	53
4.11.3	Geschlechterverteilung des Erste-Hilfe-Wissens	54
4.11.4	Altersverteilung des Erste-Hilfe-Wissens	55
4.11.5	Erste-Hilfe-Wissen der organisiert vs. Individualreisenden	55
4.11.6	Erste-Hilfe-Wissen je nach Herkunftsland	56
4.11.7	Themenbereiche der Ersten Hilfe	58
4.11.8	Themenschwerpunktanalyse für einen möglichen Erste-Hilfe-Kurs	60
4.11.9	Vergleich des Erste-Hilfe-Wissens mit der Selbsteinschätzung	64
4.11.10	Vergleich des Erste-Hilfe-Wissens mit den Wunschthemen für einen Erste-Hilfe-Kurs und der Selbsteinschätzung	68
5	Diskussion	71
5.1	Repräsentativität des Probandenkollektives	71
5.2	Diskussion der Ergebnisse der Fragen zum Risikomanagement und der Reisevorbereitung	75
5.2.1	Reisevorbereitung – Informationsbeschaffung und Versicherungen	75
5.2.2	Akklimatisation und AMS	79
5.2.3	Zwischenfälle	84
5.2.4	Medikamentenempfehlungen und Reiseapotheke	90

5.3	Diskussion der Ergebnisse der Fragen zum Erste-Hilfe-Wissen	94
5.4	Diskussion der Selbsteinschätzung der Trekker und ihrem Wunsch nach weiterführenden Ausbildungsmaßnahmen	100
5.5	Konsequenzen und Ausblick – weiterführende Erste-Hilfe-Ausbildungsmaßnahmen	102
6	Zusammenfassung	106
6.1	Summary – Englische Zusammenfassung	107
7	Literatur	V
8	Anhang	XI
8.1	Fragebogen – deutsche Version.....	XI
8.2	Fragebogen – englische Version	XIX
8.3	Informationsblatt und Teilnahmeerklärung – deutsche Version	XXVII
8.4	Informationsblatt und Teilnahmeerklärung – englische Version.....	XXIX
	Eigene Publikationen	XXXI
	Abstracts	XXXI
	Papers	XXXIV
	Danksagung.....	XXXV
	Erklärung § 5 Abs. 1 zur Datenaufbewahrung.....	XXXVI
	Eidesstattliche Erklärung gemäß § 5 Abs. (1) und § 11 Abs. (3) 12. der Promotionsordnung:	XXXVII
	Lebenslauf	XXXVIII