



Alpin- & Expeditionsmedizinische Beratung für die Berge der Welt

Die fünf „goldenen Regeln“ der HRA

Jeder kann höhenkrank werden, aber niemand muss daran sterben

*

Jede Gesundheitsstörung in der Höhe muss so lange als Höhenkrankheit gelten, solange nicht das Gegenteil bewiesen ist

*

Bei AMS-Symptomen kein weiterer Aufstieg

*

Wenn's dir schlechter geht, steige sofort ab

*

Personen mit AMS dürfen nie allein gelassen werden



„Bergsteigen ist mehr als Sport. Es ist eine Leidenschaft.“ (Hermann Buhl, 1924-1957)

In einem **90-Minuten-Vortrag** werden alle alpinmedizinisch relevanten Themen angesprochen und: es gibt ausreichend Zeit für die Beantwortung Ihrer Fragen:

Teil 1: Vortrag mit Basisinformationen (45´)

Teil 2: Praxisbeispiele & Fragen (45´)

Wann & Wo?

1. Nach Terminvereinbarung im **Ärztzentrum Prophy Docs**: 30 Euro** p.P. (ab 7 Teilnehmer)
2. Nach Terminvereinbarung in Ihrer **Firma**: 500 Euro + Fahrtkosten*
3. Nach Terminvereinbarung am Ort Ihrer Wahl als „**Bergsteiger-Frühstück**“ oder „**Hütten-Abend**“: 350 Euro*** + Fahrtkosten* (Speis´ & Trank NICHT inkludiert)
4. **NEU: Fachsimpeln unterm Filzdach** – in einer original mongolischen Jurte: 30 Euro** p.P. (ab 7 Teilnehmer, nach Terminvereinbarung)

*) Gerne komme ich mit dem Fahrrad, unabhängig von Jahreszeit: bis 20 km keine Fahrtkosten, wenn Duschmöglichkeit. Sonst: Tarif öffentlicher Verkehr

Bei nachfolgender individueller alpinmedizinischer Beratung & Reisetauglichkeitsuntersuchung im **Travel Med Center Graz/Prophy Docs**: **) 10 Euro Gutschrift, ***) 20% Rabatt



Dr. Bernd Haditsch, Facharzt für Innere Medizin, Vorsorgemediziner, UIAA-Diplom Alpinmedizin, UIAA-Diplom Wilderness- & Expeditionsmedizin, CRM-Zertifikat Reise- & Tropenmedizin, EdX Certificate Lifestyle Medicine (Doane)

www.bergundreisen.at