

## NEVARNO VNETHJE ČREVESJA

Prebavne težave v najrazličnejših oblikah in trajanju so med himalajsko odpravo zato skoraj obvezne. Kdor ima smolo, ga lahko onemogočijo pri plezanju in mu zagrenijo bivanje v že itak neprijetnem okolju. Akutno vnetje črevesja pomeni sila neprijetne težave, včasih pa lahko privede do hude, celo življenje ogrožajoče dehidracije. Še danes je svež spomin na prizor, ko je član že omenjene odprave v južno steno Lotseja v bližini baznega tabora nemočno čepel pod šotoru najbližjo skalo, iz ust je v loku bruhal, iz črevesa pa mu je hkrati lilo, kot bi odčepil sod. Glasov pri tem početju seveda ni mogoče verodostojno opisati. Po naključju mimoidoči tovariš je v zadregi izdaval le »moje sožalje«, pomagati pa seveda ni mogel, ker je bil čepel nesrečnik edini človek z medicinskim znanjem daleč naokrog.

Še hujše stvari se včasih dogajajo na velikih višinah. Dokler tega ne doživiš, si je nemogoče predstavljati, kaj pomeni, na primer, driska v viharju in snežnem mežu pri dvajsetih, tridesetih ali več stopinjah pod ničlo. Kar se teh nevšečnosti tiče, smo imeli med zadnjo smučarsko odpravo na Gašerbrum kar srečo. Vsakega je cirkus v črevesju doletel vsaj enkrat, a težave so po nekaj dneh ob pomoči zdravil in diete običajno minile.

Poleg v Pakistanu kupljenih živil smo pod Gašerbrum — na srečo — nekaj stvari prinesli iz domovine. Predvsem podjetje Prema iz Ljubljane nas je založilo z odličnimi uvoženimi izdelki, ki jih v Sloveniji zaenkrat videvamo predvsem na policah trgovin z zdravo in vegetarijansko hrano. Še posebej nam je bila ta lahko prebavljiva in zelo okusna hrana dobrodošla v višinskih taborih, kjer si moramo hrano pripravljati sami v najslabših pogojih in kjer se človeku zaradi negativnih vplivov višine na organizem upirajo tudi stvari, ki jih ima sicer najraje.

## UČINKOVITA SHUJŠEVALNA KURA

Kljub dobri prehrani je himalajska odprava učinkovita shujševalna kura. Na višinah apetit zelo upade, prebava pa se poslabša. Tudi bruhanje ni redko, včasih je celo prvi znak usodnih zapletov višinske bolezni. Na velikih nadmorskih višinah že v mirovanju, med naporu pri plezanju ali smučanju pa se toliko bolj z zaužito hrano ne moremo potešiti vseh energijskih in drugih potreb, zato organizem »zagrizi sam vase«. Pri treniranih alpinistih telesnega maščevja ni dosti, zato so na vrsti telesne beljakovine, predvsem tiste v mišicah. Med odpravo tako shujšamo v povprečju od pet do deset kilogramov. Svoje k usihanju organizma prispeva tudi hudo pomanjkanje kisika v zraku, saj ga je nad osem tisoč metri komaj tretjina normalne vrednosti.

In za konec, ko smo že prišli do dihanja in pomanjkanja kisika v zraku, še anekdota iz moje zdravniške ordinacije. Prvo leto nadebudnega zdravnikovanja v splošni ambulanti me je večkrat obiskala lepo zalita

gospa poznih srednjih let. Vzrok njenim težavam je bila predvsem prekomerna telesna teža, pogojena s prevelikim apetitom in skoraj nikakršno telesno aktivnostjo. Zaman so bili vsi moji nasveti o dietah in drugih ukrepih za zmanjšanje telesne teže. Slabe volje sem poslušal številne izgovore in prošnje za čudežno shujševalo. Nekoč pa je izjavila:

»Veste, gospod doktor, saj skoraj nič ne jem. Kaže, da se celo od zraka redim.«

Poudarjeno počasi in s primerno mero resnosti sem ji odvrnil:

»Gospa, potem pa malo manj dihaite!«

Razumljivo, da je po tistem ni bilo več blizu. Ob podobnih brezplodnih prepričevanjih in izgovorih bi ji naslednjič najbrž svetoval, naj poskusi z edino zares uspešno metodo hujšanja — udeležbo na himalajski odpravi.

## Umrl je Erich Friedli

Dne 17. oktobra 1995 je v petinosemdesetem letu preminul častni predsednik IKAR **Erich Friedli**. Z njim smo drugovali in sodelovali v IKAR od leta 1956 do 1986 in še kasneje, ko je že odložil svojo predsedniško funkcijo.

Kot izvrsten alpinist je zgodaj postal gorski reševalec in že v petdesetih letih ugotovil, kako pomembna je dobro organizirana in opremljena GRS.

Obojemu je kot organizator in praktik posvetil veliko pozornosti. Ni se branil uvajati tujih, zlasti avstrijsko-nemških iznajdb, med drugim jeklenice, h kateri je kot strojnik izumil vitel, s katerim so leta 1957 iz severne stene Eigerja izvlekli **Cortija**. Prizadevno je raziskoval možnosti reševanja v ledeniško razpoko zagozdenega ponesrečenca in v ta namen razvil posebne klešče, razen tega pa še vrsto drugih pripomočkov, tako pomožno lavinsko sondo kot dodatek za podaljšanje smučarske palice.

Kot izkušen strokovnjak je vodil prenekatero težko reševalno akcijo (Eiger 1957) in tečaje gorskih reševalcev. Bil je soustanovitelj Švicarske letalske reševalne službe (1952) in Sklada Hermanna Geigerja, namenjenega v akcijah ponesrečenim reševalcem, njihovim svojcem in družinam.

V času med 1965 do 1967 je bil vodja švicarske GRS, kasneje pa se je posvetil delu IKAR, kjer je leta 1970 po odhodu **dr. Rudolfa Campella** prevzel vodstvo in polnih 16 let vodil organizacijo. V tem času so se v slednjo vključile številne reševalne in druge organizacije.

Za svoje delo je trikrat (IKAR, SAC, Bluemlisalp) prejel naslov častnega predsednika. Čas, ki mu je bil odmerjen, je očitno koristno izrabil v dobro gornikom vsega sveta.

Ob slovesu se ga spominjamo tudi slovenski reševalci. Ohranili ga bomo v lepem spominu.

Pavle Šegula