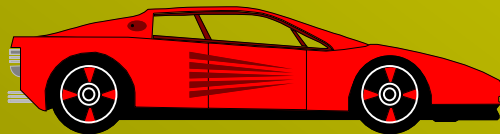


Angenommen es ist 17h und du bist
nach einem harten Arbeitstag auf
einer einsamen Straße auf dem Weg
nach Hause.
Du bist müde und frustriert.



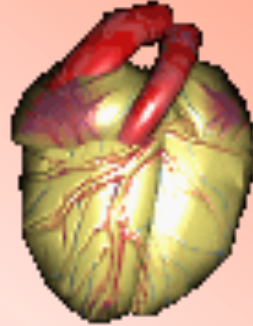
Du bist gestresst und aufgeregt....



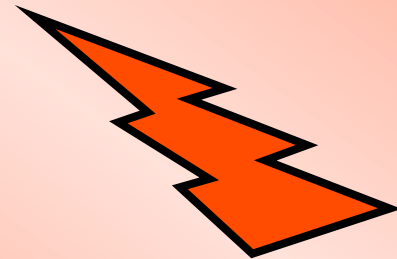
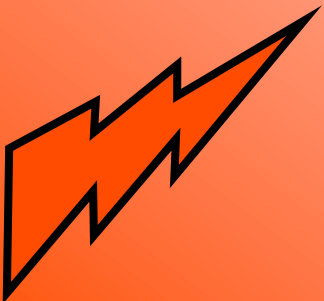
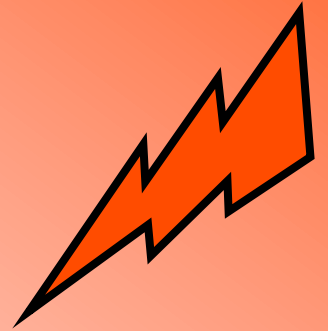
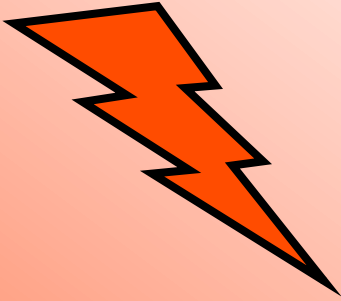
Plötzlich bemerkst du stechende Schmerzen in deinem Brustkorb die sich rasch auf deine Arme und bis in dein Gesicht ausbreiten.

Du bist nur 5 Km vom nächsten Krankenhaus entfernt, glaubst aber nicht, es bis dorthin zu schaffen.

WAS KANN MAN TUN ???

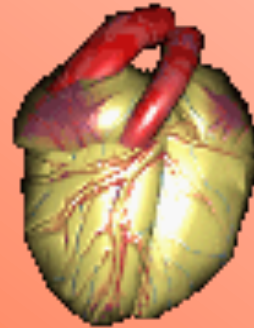


Du hast Erste Hilfe Kurse absolviert, aber niemand hat dir gesagt, wie du dir selbst helfen kannst. !!!

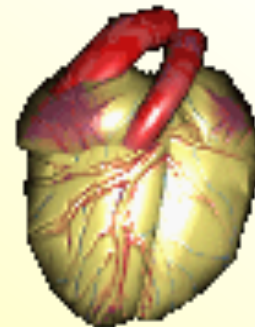


Wie überlebt man eine Herzattacke wenn man alleine ist?

Viele Leute sind alleine, wenn sie eine Attacke haben, ohne Hilfe und man hat nur etwa 10 sec. Zeit, bevor man das Bewusstsein verliert.



WAS IST ZU TUN ??



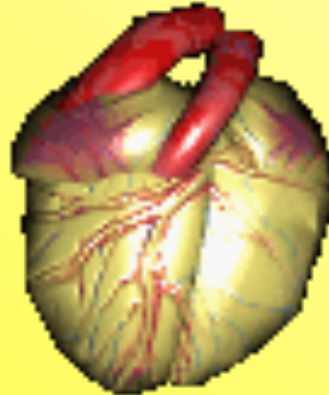
ANTWORT:

Keine PANIK! Beginne energisch und so oft als möglich zu husten.

Vor jedem Husten TIEF einatmen. Das Husten muss so tief und anhaltend sein, als ob man Schleim von tief aus dem Brustkorb produzieren möchte.

Einatmen und Husten muss alle 2 sec. wiederholt werden bis Hilfe eintrifft oder das Herz wieder normal schlägt.

**TIEFES EINATMEN BRINGT SAUERSTOFF IN
DIE LUNGEN. DAS HUSTEN DRÜCKT AUFS
HERZ UND HÄLT DAS BLUT AM
ZIRKULIEREN. DER DRUCK AUF DAS HERZ
HILFT AUCH, DEN RHYTMUS WIEDER ZU
NORMALISIEREN. DADURCH SOLLTE ES
MÖGLICH SEIN, DAS KRANKENHAUS ZU
ERREICHEN.**



ARTICLE PUBLISHED ON N.º 240 OF *JOURNAL OF GENERAL
HOSPITAL ROCHESTER*

**SENDE DIESE MAIL BITTE AN SO VIELE
PERSONEN ALS MÖGLICH. ES KÖNNTE LEBEN
RETTEN. NIEMAND IST VOR HERZATTACKEN
GESCHÜTZT; AUCH WENN DU ERST 20 ODER
30 JAHRE ALT BIST. DURCH DEN HEUTIGEN
LEBENSSTIL SIND ALLE ALTERSGRUPPEN
GEFÄHRDET.**

**SEI EIN FREUND UND SENDE DIESE
MAIL BITTE AN SO VIELE PERSONEN
ALS MÖGLICH.**

