

Angenommen es ist 17 Uhr und du bist nach einem harten Arbeitstag auf einsamer Strasse auf dem Weg nach Hause.

Du bist müde und frustriert.

Seite 01 von 15

Du bist gestresst und aufgereggt...

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.

Seite 02 von 15

## WAS KANN MAN TUN!?

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

Seite 03 von 15

Wie überlebt man eine Herzattacke wenn man alleine ist?

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

## WAS IST ZU TUN?

Seite 04 von 15

## 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 Sekunden wiederholt werden bis Hilfe eintritt oder das Herz wieder normal schlägt.

Seite 05 von 15

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 RHYTHMUS WIEDER ZU NORMALISIEREN. DADURCH SOLLTE ES MÖGLICH SEIN, DAS KRANKENHAUS ZU ERREICHEN.

Artikel Published on N. 240 Of Journal of General Hospital Rochester

Seite 06 von 15

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 A SO VIELE PERSONEN ALS MÖGLICH!

Seite 07 von 15

Ein wahres Ereignis:

Während gegrillt wurde, stolperte Ingrid und fiel hin. Man bot ihr an, einen Krankenwagen zu rufen, doch sie versicherte allen, dass sie OK war und sie nur wegen ihrer neuen Schuhe über einen Stein gestolpert sei.

Seite 08 von 15

Weil Sie einwenig blass und zittrig wirkte half man ihr, sich zu säubern und brachte ihr einen neuen Teller mit Essen. Ingrid verbrachte den Rest des Abends heiter und fröhlich. Ingrids Ehemann rief später an und liesse alle wissen, dass seine Frau ins Krankenhaus gebracht worden war.

Um 23.00 verstarb Ingrid.

Sie hatte beim Grillen einen Schlaganfall erlitten.

Seite 09 von 15

Hätten ihre Freunde gewusst,  
wie man die Zeichen eines  
Schlaganfalles deuten kann,  
könnte Ingrid heute noch leben.

Seite 10 von 15

Manche Menschen sterben nicht sofort. Sie bleiben oft lange in einer auf Hilfe angewiesenen hoffnungslosen Situation.

Es dauert nur 1 Minute, das folgende zu lesen...

Seite 11 von 15

Ein Neurologe sagte, dass, wenn er innerhalb von 3 Stunden zu einem Schlaganfallpatienten kommen kann, er die Auswirkung eines Schlaganfalles aufheben könne. Er sagte, der Trick wäre, einen Schlaganfall zu erkennen, zu diagnostizieren und den Patienten innerhalb von 3 Stunden zu behandeln, was allerdings nicht leicht ist.

Seite 12 von 15

# WAS KANN MAN TUN?

Erkenne einen Schlaganfall:

Es gibt 4 Schritte,  
an die man sich halten sollte,  
um einen Schlaganfall zu erkennen.

Seite 13 von 15

- Bitte die Person, zu lächeln  
(sie wird es nicht schaffen).
- Bitte die Person, einen ganz einfachen Satz zu sprechen  
(z.Beiispiel: "Es ist heute sehr schön.")
- Bitte die Person, beide Arme zu erheben  
(sie wird es nicht oder nur teilweise können).
- Bitte die Person, ihre Zunge herauszustrecken  
(Wenn die Zunge gekrümmt ist, sich von einer Seite zur anderen windet, ist das ebenfalls ein Zeichen eines Schlaganfalles.)

**Falls er oder sie Probleme  
mit einem dieser Schritte hat,  
rufe sofort einen Notarzt und beschreibe  
die Symptome am Telefon.**

Seite 14 von 15

Ein Kardiologe hat gesagt, wenn man dieses Mail an mindestens 10 Leute schickt, kann man sicher sein, dass irgendein Leben - evtl. auch unseres - dadurch gerettet werden kann.

Wir versenden täglich soviel "Schrott" durch die Gegend, da können wir doch auch die Leitungen mal mit etwas Sinnvollem belasten, findet ihr nicht?

PAGITZ Mary, OSR.  
Pflegedienstleistung  
Chirurgische Univ. Kliniken  
Anichstrasse 35  
6020 Innsbruck  
[Mary.paitz@tilak.at](mailto:Mary.paitz@tilak.at)

Schwarz/Weiss und druckfähig gemacht:  
[www.gsundheits-oase.ch](http://www.gsundheits-oase.ch) / [info@gsundheits-oase.ch](mailto:info@gsundheits-oase.ch)  
Lotti Aus der Au und Claudio Graf  
Bachstrasse 26  
8597 Landschlacht