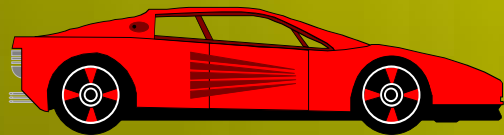
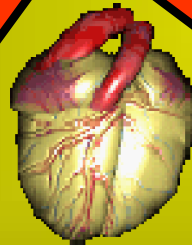


Angenommen es ist 17h und du bist  
nach einem harten Arbeitstag auf  
einer einsamen Straße auf dem Weg  
nach Hause.  
Du bist müde und frustriert.



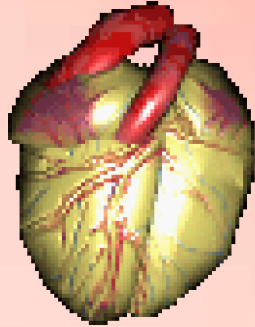
**Du bist gestresst und aufgereggt...**



**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.**

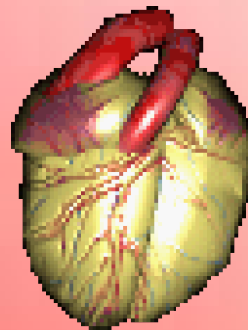
# WAS KANN MAN TUN ???



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

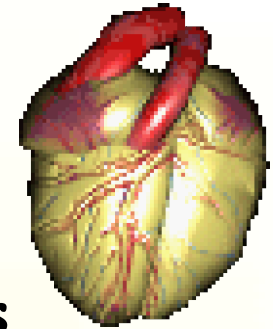
## Wie überlebt man eine Herzattacke wenn man alleine ist?

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:

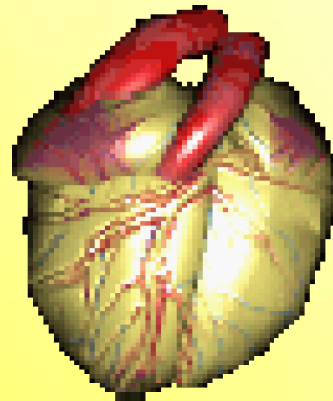


Keine PANIK! Beginne energisch und so oft als möglich zu husten.

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



ARTICLE PUBLISHED ON N.° 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.**

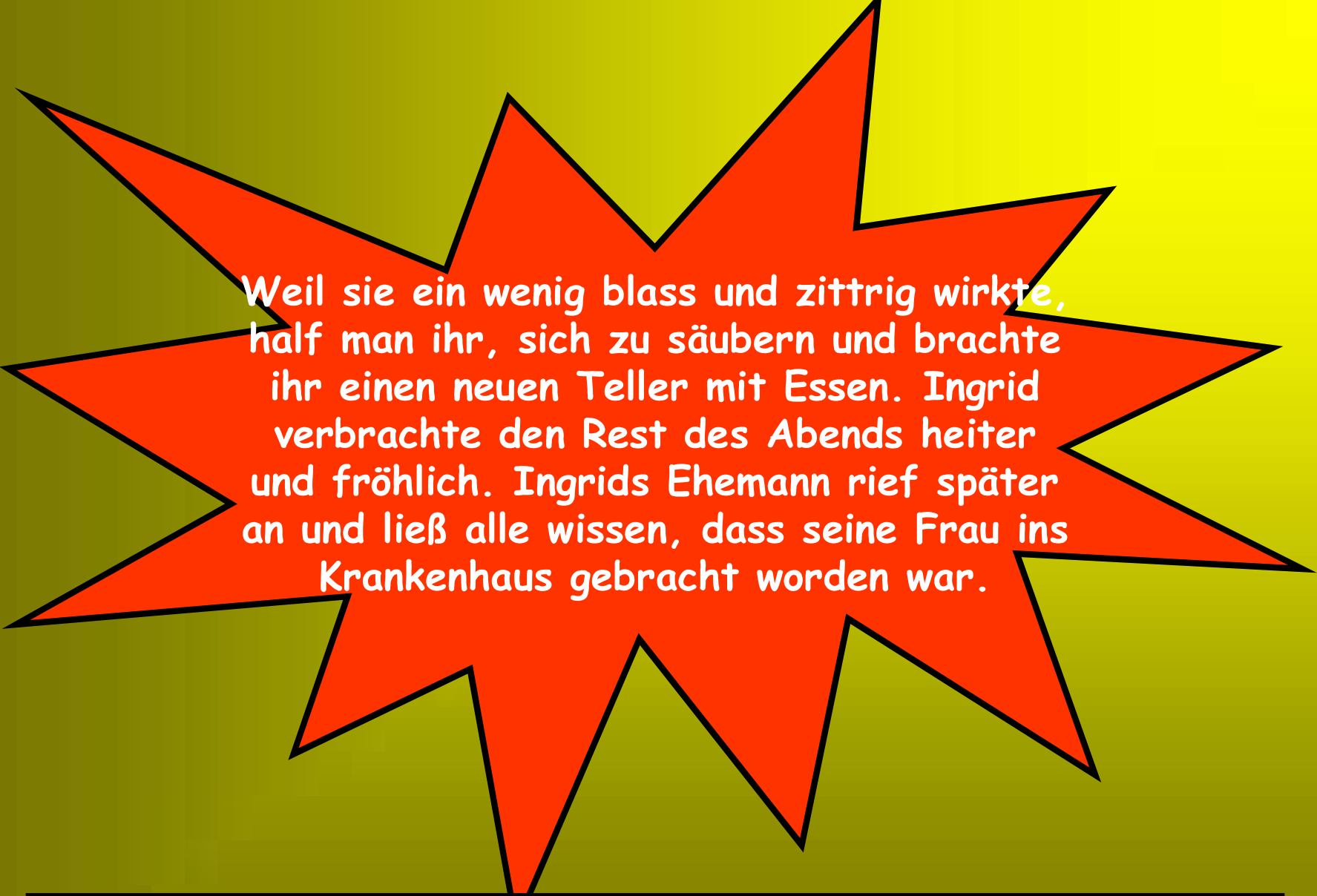
**SEI EIN FREUND UND SENDE DIESE  
MAIL BITTE AN SO VIELE PERSONEN  
ALS MÖGLICH.**



## 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.





Weil sie ein wenig 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 ließ alle wissen, dass seine Frau ins Krankenhaus gebracht worden war.



Um 23.00 Uhr verstarb Ingrid.  
Sie hatte beim Grillen einen Schlaganfall erlitten.

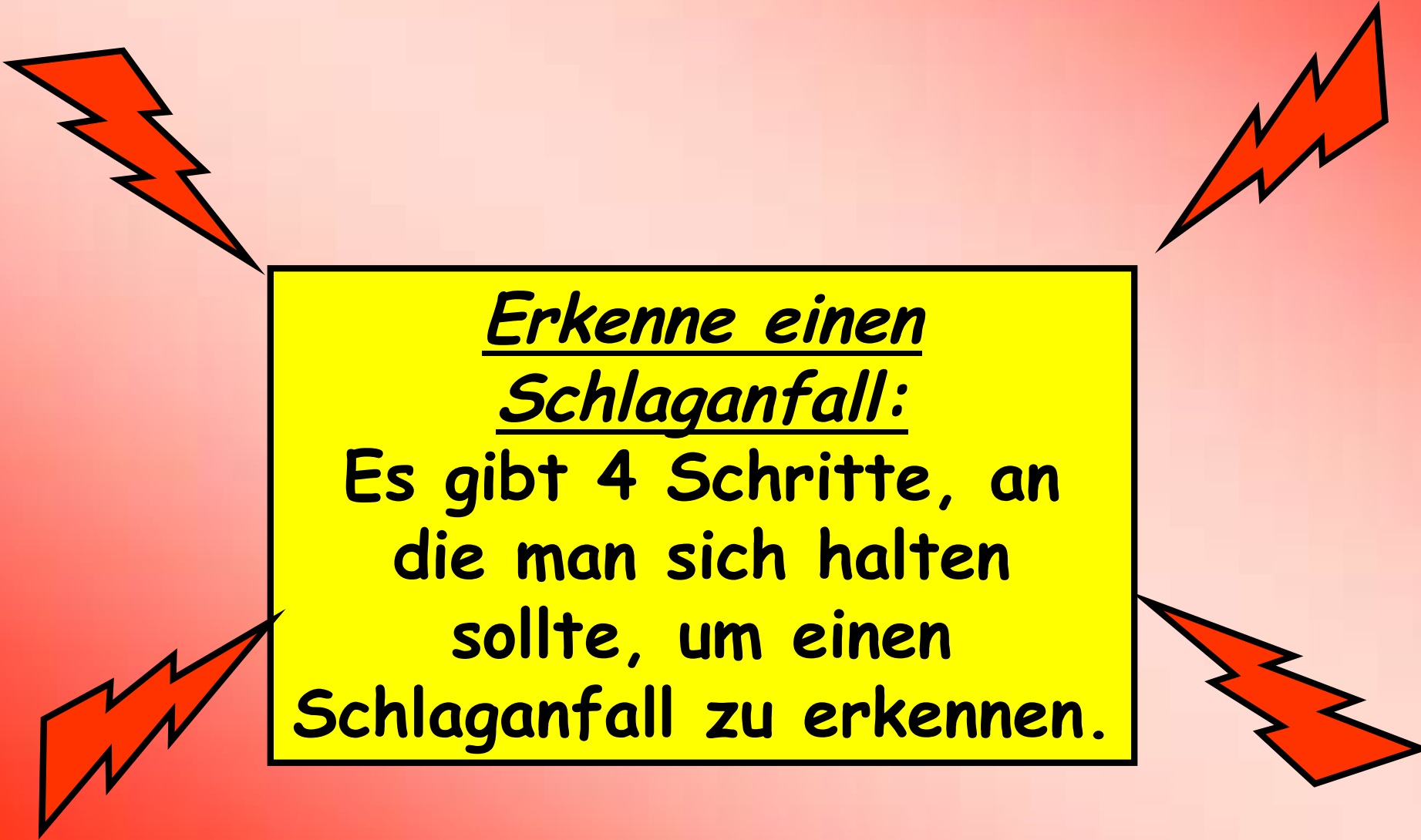
Hätten ihre Freunde gewusst,  
wie man die Zeichen eines  
Schlaganfalls deuten kann,  
könnte Ingrid heute noch leben.

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...

Ein Neurologe sagte, dass, wenn er innerhalb von 3 Stunden zu einem Schlaganfallpatienten kommen kann, er die Auswirkung eines Schlaganfalls 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.

WAS KANN MAN TUN ???



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

-Bitte die Person, zu lächeln  
(sie wird es nicht schaffen).

-Bitte die Person, einen ganz einfachen Satz zu sprechen  
(zum Beispiel: "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 heraus zu strecken  
(Wenn die Zunge gekrümmt ist, sich von einer Seite zur anderen  
windet, ist das ebenfalls ein Zeichen eines Schlaganfalls.)

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