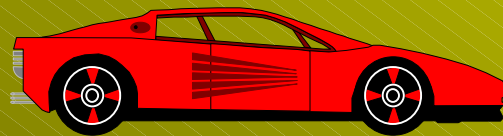
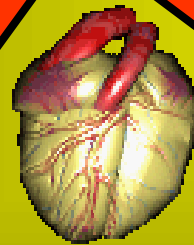


Angenommen es ist 17h und du bist  
nach einem harten Arbeitstag auf  
einer einsamen Straße auf dem Weg  
nach Hause.  
Du bist müde und frustriert.



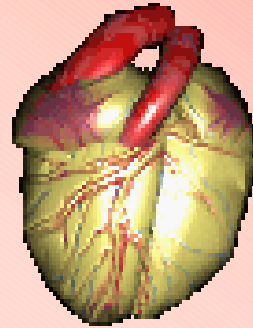
Du bist gestresst und aufgeregt...



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.

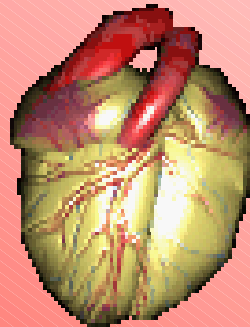
# WAS KANN MAN TUN ???



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

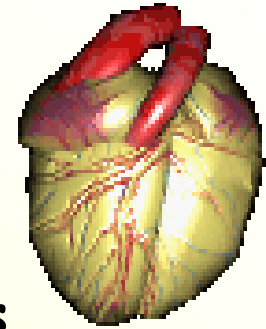
## Wie überlebt man eine Herzattacke wenn man alleine ist?

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:

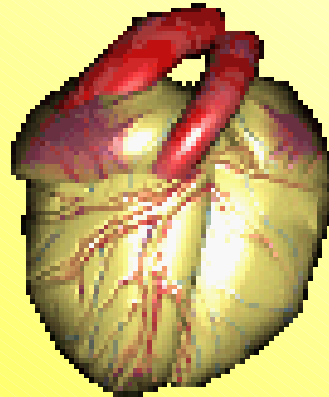


Keine PANIK! Beginne energisch und so oft als möglich zu husten.

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 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.**

