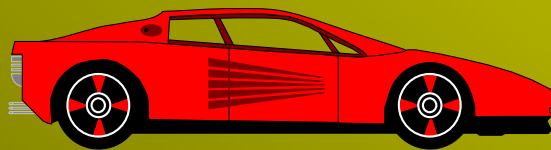
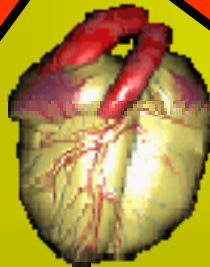


Angenommen es ist 17h und du bist nach einem harten Arbeitstag auf einer einsamen Straße auf dem Weg nach Hause.

Du bist müde und frustriert.



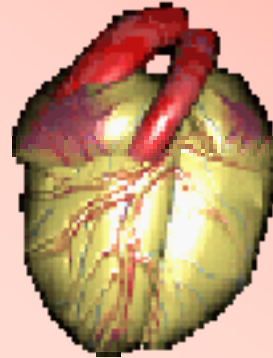
**Du bist gestresst und aufgeregt....**



**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.**

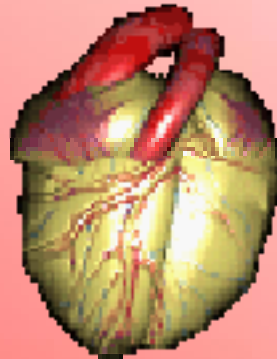
# WAS KANN MAN TUN ???



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

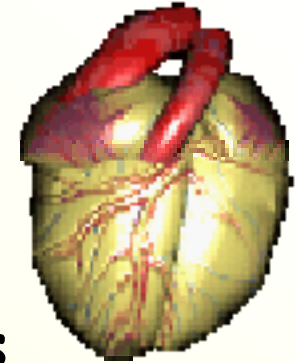
# Wie überlebt man eine Herzattacke wenn man alleine ist?

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:

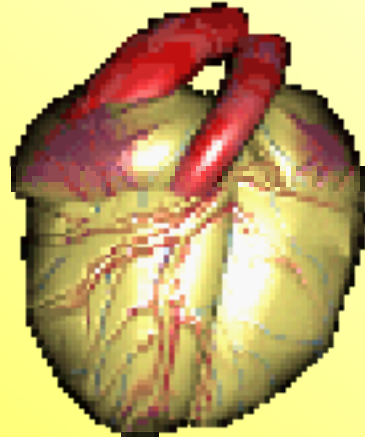


Keine PANIK! Beginne energisch und so oft als möglich zu husten.

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 AUF DAS 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*