

## **Wie überlebt man eine plötzliche Herzschwäche, wenn man alleine ist?**

Viele Leute sind alleine und ohne Hilfe, wenn sie eine Herzschwäche erleiden.

Ein Mensch hat nur etwa 10 Sekunden Zeit bevor er das Bewusstsein verliert.

### **Empfehlung bei einer Herzschwäche**

- Auf keine Fall in Panik geraten
- Beginne energisch und so oft als möglich zu husten
- Vor jedem Husten tief Einatmen
- Das Husten muss tief und anhaltend sein, als ob man Schleim von tief aus dem Brustkorb herausholen will
- Einatmen und Husten alle 2 Sekunden wiederholen, bis Herz normal schlägt oder Hilfe eingetroffen ist.

---

### **Erkennen eines Schlaganfalls**

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

1. Bitte die Person, zu lächeln (sie wird es nicht schaffen).
2. Bitte die Person, einen ganz einfachen Satz zu sprechen (zum Beispiel: "Es ist heute sehr schön.")
3. Bitte die Person, beide Arme zu erheben (sie wird es nicht oder nur teilweise können)
4. 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 die betroffene Person Probleme mit einem dieser Schritte hat, rufe sofort den Notarzt  144 und schildere die Symptome am Telefon.**