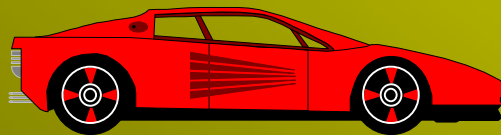
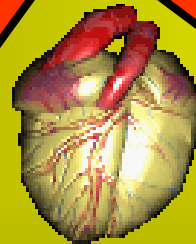


Angenommen es ist 17Uhr und Du  
bist nach einem harten Arbeitstag  
auf einer einsamen Straße  
auf dem Weg nach Hause.  
Du bist müde und frustriert.

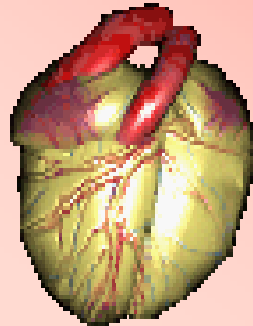


**Du bist gestresst und aufgeregt...**



**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!!**

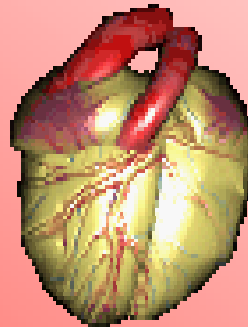
# WAS KANN MAN TUN ???



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

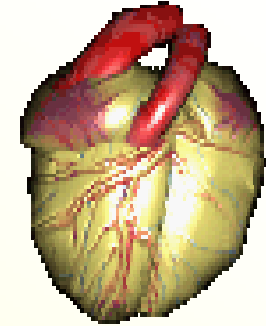
## Wie überlebt man eine Herzattacke wenn man alleine ist?

Viele Leute sind alleine wenn sie eine Attacke haben!  
Ohne Hilfe hat man nur etwa 10 sec. Zeit,  
ehe man das Bewußtsein verliert!!



**WAS IST ZU TUN ??**

## ANTWORT:

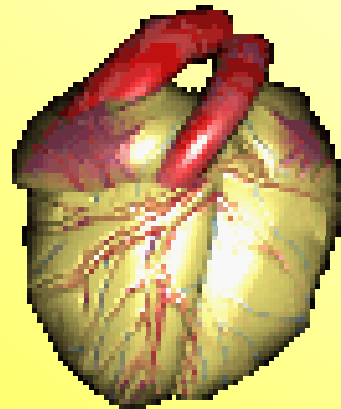


Keine PANIK, aber  
beginne energisch und so oft als möglich zu husten.

Vor jedem Husten TIEF einatmen! Das Husten muß  
so tief und anhaltend sein, so als ob man Schleim von  
tief aus dem Brustkorb herauf holen möchte.

Einatmen und Husten muß alle 2 sec.  
wiederholt werden bis entweder 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 wieder, den Rhythmus 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 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. DANKE!!!**

