

Info eines Notfallmediziners zur Selbsthilfe bei Gefahr auf Herzinfarkt.

1. Nehmen wir an, es ist 19.45 Uhr und Du gehst nach einem ungewöhnlich harten Arbeitstag nach Hause (natürlich bist Du alleine...!).
2. Du bist wirklich müde, verärgert und frustriert.
3. Plötzlich beginnst Du, starke Schmerzen in der Brust zu empfinden, die sich in Deinen Arm und in Deinen Kiefer ziehen. Du bist nur etwa fünf Kilometer vom Krankenhaus entfernt, das Deinem Haus am nächsten liegt.
4. Leider weißt Du nicht, ob Du noch so weit kommen wirst.
5. Du wurdest in Erster Hilfe ausgebildet, aber der Typ, der den Kurs unterrichtet hatte, hat Dir nicht gesagt, wie Du es an Dir selbst anwenden könntest.
6. Wie kannst Du alleine einen Herzanfall überleben, bis Dir geholfen wird? Da viele Menschen alleine sind, wenn sie ohne Hilfe einen Herzinfarkt erleiden, hat die Person, deren Herz unzulänglich schlägt und die sich ohnmächtig fühlt, nur etwa 10 Sekunden, bevor sie das Bewusstsein verliert.
7. Diese Opfer können sich selbst helfen, indem sie immer wieder stark husten.

Vor jedem Husten sollte ein sehr tiefer Atemzug genommen werden und der Husten muss tief und verlängert sein, wie bei der Produktion von Sputum= Auswurf aus der Tiefe der Brust.

Ein Atemzug und ein Husten müssen etwa alle zwei Sekunden ohne Unterbrechung wiederholt werden, bis die Hilfe eintrifft oder bis das Herz wieder normal schlägt.
8. Tiefe lange Atemzüge holen mehr Sauerstoff in die Lunge und damit in den Körper und ins Gehirn und die heftigen Hustenbewegungen drücken das Herz und halten das Blut im Kreislauf. Der Druck auf das Herz hilft auch, den normalen Herz-Rhythmus wiederherzustellen. Auf diese Weise können Herzinfarkt-Opfer in ein Krankenhaus gelangen.
9. Erzähl dies so vielen anderen Leute wie möglich! Es könnte deren Leben retten!!!
10. Als Notfallmediziner sagte ich:

Wenn jeder, der diese Nachricht bekommt, es an 10 Personen weitergibt, kann man darauf wetten, dass jeder mindestens ein Leben retten wird
11. Anstatt Witze und WhatsApp Nachrichten und Bilder zu versenden, bitte diesen Text weiterleiten oder teilen, der das Leben mindestens eines Mitmenschen retten kann.