

Wiederbelebung

Wenn Sie eine bewusstlose Person finden:

Prüfen ob keine Atmung vorhanden



Notruf 112 wählen



Herzdruckmassage beginnen

Brustkorb 2 Mal pro Sekunde 5 bis 6 cm tief eindrücken



Bei mehreren Ersthelfenden:
Laiendefibrillator (AED) nutzen



Bei normaler Atmung: stabile Seitenlage



Bei unregelmäßiger Atmung: Reanimieren bis der Rettungsdienst eintrifft



Keine Angst vor Fehlern!

Kontakt zur Geschäftsstelle

Gesundheitsregion^{plus}

Landkreis und Stadt Aschaffenburg

Geschäftsstellenleitung: Monika Gabel

Sitz der Geschäftsstelle:

Landratsamt Aschaffenburg

Bayernstraße 18, 63739 Aschaffenburg

Telefon: 06021/394-275

E-Mail: GesundheitsregionPlus@Lra-ab.bayern.de

Internet: www.gesundheitsregion-ab.de

Bildnachweis:

pixelaway – stock.adobe.com

Kampagnenmotiv StMGP

Kooperationspartner



Feuerwehr



Landkreis Aschaffenburg



AED rettet Leben e.V.



AOK  AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Hand aufs Herz

Herzinfarkt vermeiden und im
Notfall richtig handeln



**Landkreis
Aschaffenburg**
Gute Lage. Gute Leute. Gutes Leben.



**STADT
ASCHAFFENBURG**

Herzgesundheit

Hand aufs Herz – kümmern Sie sich um Ihre Herzgesundheit?



Ob unser Herz gesund bleibt, können wir durch unseren Lebensstil beeinflussen!

So schützen Sie Ihr Herz:

- Mind. 30 Minuten vier- bis fünfmal pro Woche körperlich aktiv sein.
- Lange Sitzphasen durch kleine Spaziergänge und Arbeit im Stehen vermeiden.
- Abwechslungsreiche gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Nüssen, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Fisch und Geflügel.
- Wenig Fastfood, Wurst, Fleisch, Käse, Butter, Sahne und Zucker- und salzreiche Nahrungsmittel.
- Körpergewicht reduzieren bzw. kontrollieren.
- Von übermäßigem Alkoholkonsum absehen.
- Auf Tabakkonsum verzichten.
- Stressausgleich und Entspannung.
- Auf die seelische Gesundheit achten.
- Optimale Behandlung eines Diabetes mellitus, Bluthochdrucks oder erhöhter Blutcholesterinwerte.
- Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen.

Herzinfarkt

Wie erkenne ich einen Herzinfarkt?

- Schmerzen im Oberkörper, die in Arme, Rücken, Schultern, Hals, Kiefer oder Bauch ausstrahlen.
- Stechende, brennende oder drückende Schmerzen in der Brust.
- Schwitzen, kalter Schweiß
- Übelkeit, Erbrechen
- Blässe, Kreislaufprobleme
- Luftnot, Todesangst

Achtung: Bei Frauen sind häufig Übelkeit, Erbrechen, Luftnot oder Schmerzen im Oberbauch alleinige Alarmzeichen.

Ein Herz-Kreislauf-Stillstand zählt zu den häufigsten Todesursachen. Nur etwa 10% der Betroffenen überleben.



Herzinfarkt bedeutet Lebensgefahr!

Die Sauerstoffzufuhr des Herzens ist unterbrochen, was den Herzmuskel dauerhaft schädigen kann. Bei zu langem Warten kann ein Herzinfarkt zum Tode führen.



**Jede Minute zählt!
Bei Verdacht 112 wählen!**

Nach einem Herzinfarkt ist das Risiko für weitere Herzinfarkte erhöht. Lebenslange Herzprobleme und Depressionen können die Folge sein.

Ziel: Schnellstmögliche Wiederbelebung durch Laien, um das Eintreffen des Rettungsdiensts zu überbrücken.

Verwendung eines Laiendefibrillators (AED)

Der Einsatz eines Defibrillators kann bei plötzlich auftretenden Herzrhythmusstörungen den Herztod verhindern. Er sollte nur bei mehreren Helfenden eingesetzt werden, damit die Herzdruckmassage nicht unterbrochen wird.

Wie wendet man einen Defibrillator an?

- Eine Person setzt die Herzdruckmassage fort.
- Zweite Person befestigt die Elektroden-Pflaster gemäß der Abbildung des automatisierten externen Defibrillators (AED).
- Folgen Sie den Sprachanweisungen des Geräts.
- Erkennt der AED ein Kammerflimmern, werden Sie aufgefordert, einen Elektroschock auszulösen.
- Drücken Sie hierzu nach Aufforderung die Schock-Taste.

Achtung: Niemand darf die bewusstlose Person berühren, während der Elektroschock ausgelöst wird!

- Folgen Sie weiterhin den AED-Anweisungen, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Wo findet man einen AED?

Öffentliche Defibrillatoren finden Sie meist im Eingangsbereich oder bei Informationsschaltern von Bahnhöfen, Banken und öffentlichen Gebäuden. Die Standorte sind häufig mit folgendem Symbol gekennzeichnet:

