

Herzattacke und Schlaganfall

Plötzlich bemerkst du stechende Schmerzen in deinem Brustkorb die sich rasch auf deine Arme und bis in dein Gesicht ausbreiten.

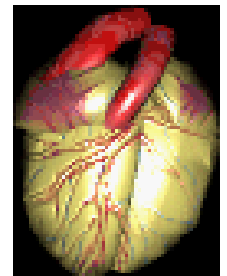
Du bist nur 5 Km vom nächsten Spital entfernt, glaubst aber nicht, es bis dorthin zu schaffen.

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 Sekunden Zeit, bevor man das Bewusstsein verliert.



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 Sekunden wiederholt werden bis 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, den Rhythmus wieder zu normalisieren. Dadurch sollte es möglich sein, das Krankenhaus zu erreichen.

ARTICLE PUBLISHED ON N° 240 OF JOURNAL OF GENERALHOSPITAL ROCHESTER

Schlaganfall

Manche Menschen sterben nicht sofort. Sie bleiben oft lange in einer auf Hilfe angewiesenen, hoffnungslosen Situation.

Ein Neurologe sagte, dass, wenn er innerhalb von 3 Stunden zu einem Schlaganfallpatienten kommen kann, er die Auswirkung eines Schlaganfalls aufheben könne.

Er sagte, der Trick wäre, einen Schlaganfall zu erkennen, zu diagnostizieren und den Patienten innerhalb von 3 Stunden zu behandeln, was allerdings nicht leicht ist.

Erkenne einen Schlaganfall, nicht hinlegen:

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

- -Bitte die Person, **zu lächeln** (sie wird es nicht schaffen).
- -Bitte die Person, einen ganz **einfachen Satz zu sprechen** (zum Beispiel: "Es ist heute sehr schön.")
- -Bitte die Person, **beide Arme zu erheben** oder **die Finger zur Nase zu führen** (sie wird es nicht oder nur teilweise können).
- -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 er oder sie Probleme mit einem dieser Schritte hat, **rufe sofort den Notarzt, Tel 144** und beschreibe die Symptome der Person am Telefon.

Das temperaturansteigende Armbad

Diese Anwendung führt Wärme zu und wirkt krampf lösend auf die Herzkranzgefässe.

Technik und Temperatur:

Gefäss mit Wasser von 35° C füllen.

Hemd mit kurzen Ärmeln anziehen, sonst kühlen die Schultern zu stark aus.

Erst den rechten dann linken Arm bis Mitte Oberarme eintauchen und leicht bewegen.

Heisses Wasser langsam zugiessen. Temperatur laufend kontrollieren und je nach Verträglichkeit bis zu 39-41° C innerhalb von 12-15 Minuten steigern.

Auf Endtemperatur einige Minuten verharren. Insgesamt 20 Minuten.

Arme abtrocknen und bekleiden.

Wirkung: Krampf lösend, Herzentkrampfend

Anregung der Blutzirkulation in den Armen, im Herz und in den Lungen.

Das kalte Armbad

Die Tasse Kaffee der Naturheilkunde: Beruhigt das Herz und regt den Geist an.

Das kalte Armbad wird vor allem geschätzt als Linderungsmittel bei unruhiger Herztätigkeit, als Ableitung bei Kopfschmerzen und zur Anregung der Blutzirkulation.

Beste Anwendungszeit sind die frühen Nachmittagsstunden.

Es darf auch nach dem Essen gemacht werden.

Technik:

Nicht mit kalten Händen ins kalte Wasser! Vorher erwärmen. Die Wanne darf nur nicht zu flach sein, da die Arme bis zur Mitte der Oberarme eingetaucht werden.

Brunnenfrisch, so kalt wie möglich.

Erst den rechten, dann den linken Arm mit der Hand voraus eintauchen, leicht bewegen.

6 - 30 Sekunden - je nach Verträglichkeit.

Bis zum Eintritt des Kälteschmerzes oder des Wärmegefühls.

Nicht abtrocknen, für Wiedererwärmung Arme bekleiden oder bewegen.

Wirkung: Erfrischend, blutdruckregulierend, durchblutungsfördernd

Zu empfehlen bei:

- Nervöser Herztätigkeit (kräftigt die Herzmuskulatur)
- Körperlicher und geistiger Müdigkeit
- Kopfschmerzen, Kopfdruck
- Zu starkem Puls
- Niedrigem Blutdruck
- Hohem Blutdruck
- Sehnenscheidenentzündung (Tennisarm)

Vorsicht bei Angina pectoris (Herz- Brustenge)

