

! Checkliste Verhaltensregeln beim Herzinfarkt

1. Die Alarmzeichen kennen:
 - Schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können.
 - Starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb, Angst.
 - Zusätzlich zum Brustschmerz: Luftnot, Übelkeit, Erbrechen.
 - Schwächeanfall (auch ohne Schmerz), Bewusstlosigkeit.
 - Fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß.
 - **Achtung:** Bei Frauen sind die einzigen Alarmzeichen häufig Luftnot, Übelkeit und Schmerzen im Oberbauch.

2. Niemals zögern, keine Scheu vor Fehlalarm! Immer die europaweite Notrufnummer **112** wählen! Nur dann kommt der Rettungswagen mit dem lebensrettenden Defibrillator. Der ärztliche Notdienst ist kein Rettungsdienst, der Hausarzt kann nicht schnell genug bei Ihnen sein.

3. Beim Notruf Klartext sprechen: „Verdacht auf Herzinfarkt“. Geben Sie alle wichtigen Informationen und legen Sie nicht vorzeitig auf. Das Gespräch beendet immer die Rettungsleitstelle.

4. Niemals selbst mit dem Auto in die Klinik fahren. Wertvolle Zeit geht verloren, denn in der Regel setzt die lebensrettende Therapie schon im Rettungswagen ein.

5. Bewahren Sie Ruhe, vermitteln Sie Sicherheit und wirken Sie auf den Betroffenen beruhigend ein.

6. Den Oberkörper hoch lagern und enge Kleidung (Krawatten, Hemdknöpfe, Gürtel, usw.) unbedingt lockern. In geschlossenen Räumen Fenster öffnen, damit der Betroffene genug frische Luft bekommt.

7. Bei Bewusstlosigkeit den Betroffenen in die „stabile Seitenlage“ bringen:
 - Neben den Betroffenen knien und dessen Beine strecken.
 - Den nahen Arm anwinkeln – Handfläche nach oben.
 - Den anderen Arm über den Brustkorb und die Hand an die Wange legen.
 - Das körperferne Bein anwickeln.
 - Den Betroffenen am angewinkelten Bein zu sich heran ziehen.
 - Das angewinkelte Bein im rechten Winkel zur Hüfte legen.
 - Den Kopf überstrecken und den Mund leicht öffnen.

8. Wenn keine Atmung bzw. kein Puls zu erkennen sind, mit Herzdruckmassage und Mund-zu-Mund-Beatmung beginnen:
 - Neben den Betroffenen knien und 30 Mal auf die Mitte des Brustkorbs drücken.
 - Den Kopf des Betroffenen nach hinten strecken und das Kinn anheben.
 - Die Nase des Betroffenen zuhalten und Luft über den geöffneten Mund in den Körper pusten.
 - Tritt die Atmung nicht wieder ein – den Vorgang (30-mal Druckmassage + 2-mal Mund-zu-Mund Beatmung) bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes wiederholen.
 - Tritt die Atmung wieder ein – stabile Seitenlage.

