

# „Überherrn lebt gesund!“



**DSL**  
»Das Saarland lebt gesund!«

**AuF leben**  
AKTIV UND FIT

„Gesund aufwachsen“  
„Gesund leben und arbeiten“  
„Gesund älter werden“



## Herzschlag

### Alles wichtige zu den Themen Herzinfarkt und Schlaganfall

#### Notfallsituation bei Verdacht auf Herzinfarkt

##### Ruhe bewahren!

Bei einer Notfallsituation ist es besonders wichtig, Ruhe zu bewahren. Wenn möglich, sprechen Sie sofort Personen direkt an und beziehen Sie in die Situation mit ein.

##### 112 anrufen!

Kontaktieren Sie sofort den Rettungsdienst. Beantworten Sie die W-Fragen und folgen Sie den Anweisungen der Dienststelle.

##### Reaktion überprüfen!

Prüfen Sie die Reaktion der betroffenen Person. Sprechen Sie sie laut und deutlich an und schütteln Sie die Person am besten an den Schultern.

Reaktion vorhanden

- Lagern Sie die Person bequem und mit aufrechtem Oberkörper
- Öffnen Sie enge Kleidung
- Seien Sie stets in Bereitschaft, eine Reanimation durchzuführen, sollte die Person noch einen Herz-Kreislauf-Stillstand erleiden
- Warten Sie weiter auf den Rettungsdienst

Keine Reaktion

##### Atmung überprüfen

Überprüfen Sie die Atmung der Person. Sie sollte regelmäßig und gleichmäßig sein.

Atmung unregelmäßig

##### Herzdruckmassage! (+Beatmung)

Sollte ein automatisierter externer Defibrillator (AED) vor Ort sein, nutzen Sie ihn! Befolgen Sie genau die Anweisungen.

Atmung regelmäßig

##### Stabile Seitenlage & Warten

Legen Sie die Person in die stabile Seitenlage und warten Sie auf den Rettungsdienst.

**Bei Verdacht auf einen Herzinfarkt zählt jede Minute!**

Quelle: »Das Saarland lebt gesund!« (2024). HerzSchlag. Alles Wichtige zu den Themenfeldern Herzinfarkt und Schlaganfall

Download-Link: [www.pugis.de/wp-content/uploads/2024/10/HerzSchlag-Broschuere.pdf](http://www.pugis.de/wp-content/uploads/2024/10/HerzSchlag-Broschuere.pdf)