

## Grußwort des Schirmherrn Gerd Geismann



Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland weiterhin Todesursache Nummer eins. Trotz modernster Behandlungsmethoden sterben immer noch zu viele Bürger an Herzinfarkt oder plötzlichem Herztod, zu viele Menschen bleiben nach Schlaganfällen behindert.

Der Rettungswagen des Roten Kreuzes und der Notarzt sind rasch zur Stelle. Doch auch die wenigen Minuten des Wartens auf den

Rettungsdienst können bei einem Herzstillstand zu lange sein.

Das Gehirn eines Menschen darf längstens vier Minuten ohne Sauerstoff-Zufuhr sein. Doch wie die Praxis zeigt, kommt der Rettungsdienst im Durchschnitt erst nach sieben Minuten. Dabei können durch lebensrettende Sofortmaßnahmen (Reanimation) bis zu 40% der Betroffenen gerettet werden - ohne diese Maßnahmen sind es nur 4%.

Deshalb sollte möglichst jeder Erwachsene die Herz-Lungen-Wiederbelebung als lebensrettende Sofortmaßnahme beherrschen und im Notfall anwenden können. Auch der Laie sollte die wichtigsten Zeichen eines Herzinfarktes oder Schlaganfalles kennen und richtig darauf reagieren können.

Ich freue mich, dass die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer der Bereitschaft Sulzbach-Rosenberg des Bayerischen Roten Kreuzes die Initiative ergriffen haben und die Aktion "Eine Region lernt Leben retten" auf den Weg gebracht haben. Mit Vorträgen, Infoständen, Ausstellung, Notfalltheater und vielen anderen Aktivitäten soll unser Wissen über Herztod und Schlaganfall erweitert werden. Vor allem aber: Nehmen Sie das Angebot wahr und machen Sie mit bei den praktischen Kursen in Erster Hilfe und Herz-Lungen-Wiederbelebung, damit Sie bei einem Notfall in der Familie oder am Arbeitsplatz aktiv helfen können!

"Wer stehen bleibt, fällt zurück!" Gehen Sie mit vorwärts und machen Sie "Eine Region lernt Leben retten" zu einer beispielhaften Initiative von Bürgern für Bürger mit Wirkung über die Grenzen des Landkreises hinaus.

Ich wünsche der Aktion ein gutes Gelingen und hoffe, dass wir viele Mitbürger vor Herztod oder schwerer Behinderung bewahren können!

Gerd Geismann, 1. Bürgermeister, stv. BRK Vors.



## Beteiligte Organisationen:

### AOK

Ärztlicher Kreisverband Amberg-Sulzbach

Ärzteverbund Oberpfalz Mitte

Barmer Ersatzkasse

Bayerisches Rotes

Deutsche Herzstiftung

Haus- und Fachärzte am Ort

Herzsportgruppe Sulzbach Rosenberg

Landratsamt AS, Gesundheitsamt

Oberpfalz TV

Rettungsleitstelle Amberg

Rettungszentrum Regional Amberg-Sulzbach

St. Anna Krankenhaus Sulzbach-Rosenberg

St Marien Klinikum Amberg

Stadt Sulzbach-Rosenberg

Sparkasse Amberg-Sulzbach

Sulzbach-Rosenberger Zeitung

## Dieser Flyer wurde ermöglicht:

### Ihr Hausmeister rund ums Haus

#### Hausmeistersevice Arnold

Zum Förderturm 2

92237 Sulzbach-Rosenberg

Tel.: 09661/80748

Fax: 09661/80748

Mobil: 01749109234



Wir räumen für Sie auf!

Herausgeber:

Bayerisches Rotes Kreuz Sulzbach-Rosenberg

Tel.: 09661/80299

Email: [Info@lebenretten.info](mailto:Info@lebenretten.info)

# Eine Region lernt Leben retten

## Schlaganfall / Herzinfarkt



## Bayerisches Rotes Kreuz

[www.lebenretten.info](http://www.lebenretten.info)

## Hintergrund:

### Eine Entscheidung über Tod oder Leben

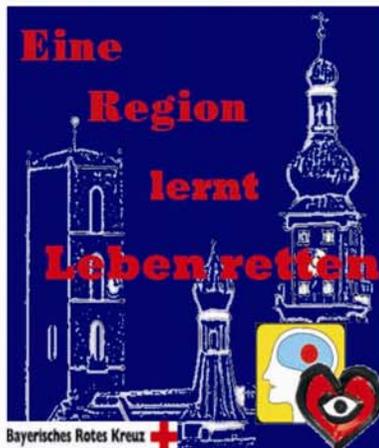
Eine akute Lebensbedrohung kann jeden Einzelnen überall und ohne Vorwarnung treffen. Wenn es zu einem Ausfall der lebenswichtigen Funktionen kommt, ist es wichtig, sofort und unmittelbar Hilfe zu leisten.

Deshalb hat das Bayerische Rote Kreuz die Initiative "Eine Region lernt Leben Retten" angestoßen.

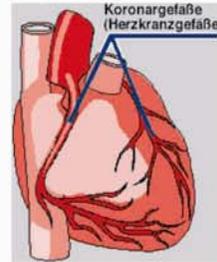
Die Rotkreuzbereitschaften und die beteiligten Ärzte und Einrichtungen wollen die Bevölkerung sensibilisieren für die Belange von Gefäßkrankungen. Über 250.000 Bürger erleiden jährlich einen Schlaganfall. Ein Drittel davon überlebt ihn nicht. Rund 288.000 Bürger jährlich in Deutschland erkranken an einem Herzinfarkt, 183.000 sterben daran.

Wir wollen schnelle und effektive Hilfe zur Erstversorgung aufzeigen und vermitteln. Immer wieder müssen wir im Rettungsdienst erleben, dass wertvolle Zeit verstreicht, bis von den Betroffenen oder den Angehörigen die richtigen Maßnahmen eingeleitet werden.

Die ersten Minuten bis Stunden sind bei jedem Notfall die wichtigsten! Deswegen gilt es, diese wertvolle Zeit für den Notfallpatienten zu nutzen. Dies kann nur durch Maßnahmen von Angehörigen und/oder Ersthelfern gelingen.



## Herzinfarkt



**Der Herzinfarkt ist immer ein Notfall !**

Beim Herzinfarkt handelt es sich um einen Verschluss eines Herzkranzgefäßes. Je nach Größe des verschlossenen Gefäßes, wird ein nachfolgender mehr oder minder großer Bezirk des Herzmuskels nicht mehr mit

Sauerstoff versorgt, er übersäuert und stirbt ab. Es kommt damit zum Funktionsausfall des betroffenen Gebietes.

### Anzeichen eines Infarkts:

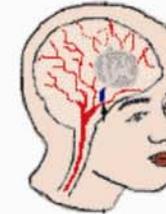
- Brustenge und Herzschmerzen mit Ausstrahlung in den Arm
- Atemnot
- Angstzustände und auffallende Unruhe
- Schweißausbrüche und Störungen der Herzfrequenz (hoher oder niedriger Herzschlag)
- Unregelmäßiger Puls
- Schmerzen im Oberbauch
- Übelkeit

Diese Zeichen müssen nicht alle und auch nicht immer gleichzeitig auftreten.

### Maßnahmen der Ersten Hilfe:

- Sofort Arzt und Rettungsdienst rufen (19222)
- Puls und Atmung immer kontrollieren
- Betroffenen abschirmen und beruhigen
- Lagerung nach Wunsch am besten mit erhöhtem Oberkörper
- Nicht mehr aufstehen lassen
- Enge Kleidung öffnen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Bei Atemstillstand oder Kreislaufstillstand Herz-Lungen-Wiederbelebung

## Schlaganfall



**Ein Schlaganfall tut nicht weh, aber ist immer ein Notfall ! Die ersten 3-6 Stunden sind die Wichtigsten !**

### Ursachen eines Schlaganfalls können sein:

- Verschluss der Hals- oder Gehirnschlagader durch ein Blutgerinnsel
- Verschleppung eines Blutgerinnsels (Embolus) aus dem Herzen oder aus großen Körpergefäßen
- Blutung ins Hirngewebe selbst
- Riss einer Gehirnarterie und Einblutung in den Nervenwasserraum
- Dadurch wird entweder durch eine Minderdurchblutung ein Teil des Hirngewebes nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt, oder durch Bluterguß (Hämatom) und Druck geschädigt.

### Anzeichen eines Schlaganfalls:

- Plötzliche Schwäche oder Lähmung einzelner Körperteile, wie Arm, Gesicht oder Beine, vor allem bei halbseitigem Befall
- Plötzliche Taubheit/Pelzigkeit von Körperteilen wie Arm, Gesicht oder Beine, vor allem bei halbseitigem Befall
- Plötzlich auftretende Sprachstörung (verwirrte, erschwerte oder Fehlersprache, mangelndes Sprachverständnis)
- Plötzliche Sehstörung an einem oder beiden Augen
- Plötzliche Störung des Ganges mit Störung des Gleichgewichtes und/oder Koordinationsstörungen
- Plötzliche, heftige, nie gekannte Kopfschmerzen ohne erkennbare Ursache
- Wenn sie eines dieser Symptome bemerken, wählen sie sofort den Notruf. Jede Behandlung ist um so erfolgreicher, je früher sie erfolgt. Jede Minute zählt. ("Zeit ist Gehirn"!)

### Maßnahmen der Ersten Hilfe:

- Sofort Arzt und Rettungsdienst rufen (19222)
- Atemwege freihalten, Puls und Herzschlag kontrollieren
- Enge Kleidung lockern
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Ansprechbar bei erhaltenem Bewusstsein Rückenlage mit leicht erhöhtem Oberkörper
- Zahnprothese herausnehmen
- Fenster öffnen
- Für Ruhe sorgen