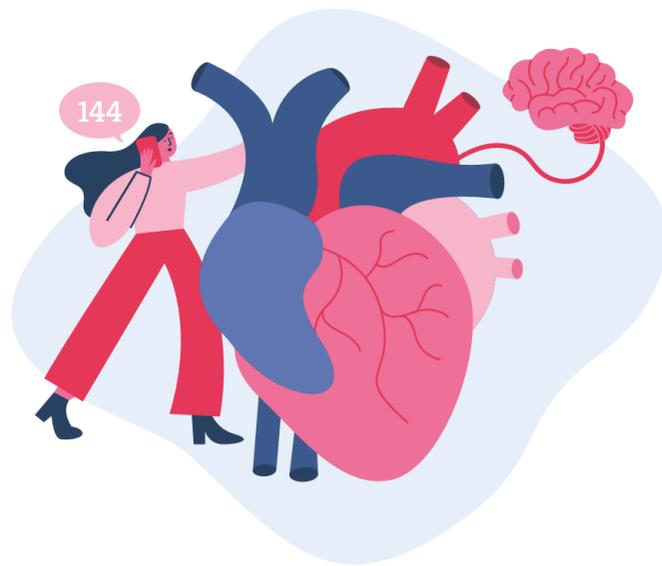


## Richtig handeln bei Herz-Kreislauf-Stillstand, Herzinfarkt und Hirnschlag



 Schweizerische Herzstiftung

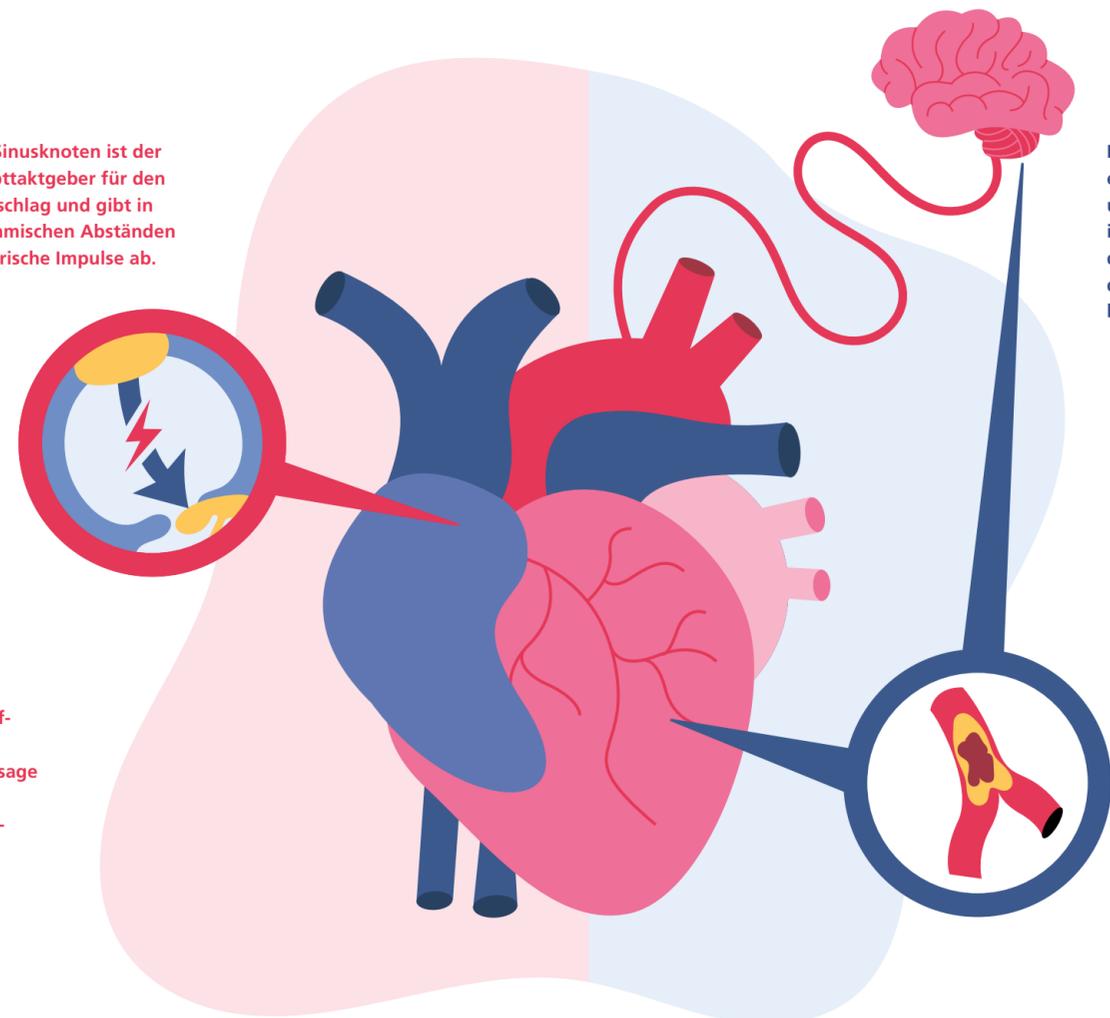
Dufourstrasse 30 | Postfach | 3000 Bern 14  
031 388 80 80 | info@swisheart.ch | www.swisheart.ch

## Was ist ein Herz-Kreislauf-Stillstand

Unser Herzschlag wird elektrisch ausgelöst – als natürlicher Impulsgeber (Schrittmacher) dient dazu der Sinusknoten. Elektrische Fehlfunktionen können dazu führen, dass die Pumpfunktion des Herzens ausfällt – der Kreislauf steht still und sämtliche Organe werden nicht mehr mit Blut und Sauerstoff versorgt, was je nach Organ zu Schäden führt. Die Betroffenen werden bewusstlos oder hören auf zu atmen.

Der Sinusknoten ist der Haupttaktgeber für den Herzschlag und gibt in rhythmischen Abständen elektrische Impulse ab.

Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand muss **SOFORT** mit einer Herzdruckmassage begonnen werden. Die Herzdruckmassage übernimmt die Pumpfunktion des Herzens.



In den meisten Fällen verstopft ein Blutgerinnsel die Blut- und Sauerstoffzufuhr. Seltener ist eine Hirnblutung, bei der durch ein geplatztes Blutgefäss die Sauerstoffversorgung stark beeinträchtigt wird.

## Der Hirnschlag: Wenn die Sauerstoffversorgung im Hirn plötzlich unterbrochen ist.

Ein Hirnschlag (auch Schlaganfall genannt) liegt vor, wenn die Blutzufuhr in Teilen des Gehirns plötzlich unterbrochen wird. Die Durchblutungsstörung führt dazu, dass Teile des Gehirns **keinen Sauerstoff erhalten** und geschädigt werden oder absterben. Je nach betroffener Stelle im Gehirn und Dauer der Durchblutungsstörung führt dies zur starken, teils dauerhaften Störung wichtiger Körperfunktionen (wie z.B. Lähmungen, Sehstörungen, Sprachstörungen) oder gar zum Tod.

## Der Herzinfarkt: Wenn die Sauerstoffversorgung zu einem Teil des Herzmuskels unterbrochen wird.

Bei einem Herzinfarkt wird der Herzmuskel nicht mehr ausreichend durchblutet. Verursacht wird dies durch eine teilweise oder komplett verstopfte Arterie. In diesem Fall kann das Blut den Herzmuskel nicht mehr mit Sauerstoff versorgen und Teile des Herzmuskels sterben nach kurzer Zeit ab. Bei einem Herzinfarkt hört das Herz in den meisten Fällen nicht auf zu schlagen, es wird jedoch geschädigt.



## Immer ein Notfall!

Ohne sofortige Notfallmassnahmen überleben viele Betroffene nicht oder nur mit bleibenden Schäden. Wer die Symptome erkennt und richtig reagiert, hilft die Überlebenschancen zu verbessern und Folgeschäden zu verringern. Jede Person kann Leben retten, wenn sie richtig handelt.

Wie Sie bei einem Notfall vorgehen müssen, finden Sie auf der Rückseite. Unsere Empfehlung: Hängen Sie die Rückseite als Plakat gut sichtbar an geeigneter Stelle auf, damit Sie im Notfall bereit sind.

 **Sprechstunde**  
Reichen Sie Fragen zu Herz-Kreislauf-Krankheiten und Hirnschlag per Brief oder online ein: [www.swisheart.ch/sprechstunde](http://www.swisheart.ch/sprechstunde)

Spendenkonto Schweizerische Herzstiftung  
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3



Mit Ihrer Spende retten Sie Leben und verhindern durch Krankheit und Behinderungen entstehendes Leid.

## Wie erkennt man einen Herz-Kreislauf-Stillstand?



keine Reaktion auf lautes Ansprechen und Schütteln



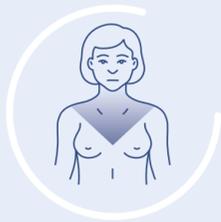
fehlende oder abnormale Atmung



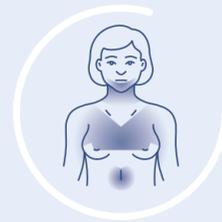
Betroffene fallen um oder sinken im Stuhl zusammen

Nur knapp jede achte betroffene Person überlebt in der Schweiz ein solches Ereignis ausserhalb eines Spitals. Mit sofortigen Massnahmen durch Laien kann die Überlebenschance massgeblich verbessert werden.

## Wie erkennt man einen Herzinfarkt?



heftiger Druck und klemmende, beengende oder brennende Schmerzen in der Brust (Dauer länger als 15 Minuten), oft verbunden mit Atemnot und Todesangst



manchmal Ausstrahlung des Schmerzes in den ganzen Brustkasten, gegen beide Schultern, Arme, den Hals, Unterkiefer oder Oberbauch

**Achtung:** Bei Frauen, Diabetiker\*innen und älteren Patient\*innen können folgende Symptome als alleinige Warnsignale auftreten:.



Atemnot



unerklärliche Übelkeit und Erbrechen

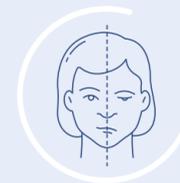


Druck in Brust, Rücken oder Bauch

### Weitere Symptome

Der Schmerz ist **unabhängig von Körperbewegungen oder der Atmung** und verschwindet auch nach Einnahme des Medikamentes Nitroglyzerin nicht. Mögliche **Begleitsymptome** sind blasse, fahle Gesichtsfarbe, Übelkeit, Schwäche, Schweissausbruch, Atemnot, unregelmässiger Puls.

## Wie erkennt man einen Hirnschlag?



plötzliche Lähmungen im Gesicht (besonders einseitig)



plötzlicher, ungewöhnlicher, heftiger Kopfschmerz



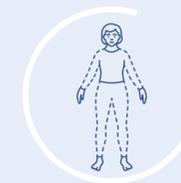
Sehstörungen, plötzliche Blindheit (oft nur auf einem Auge) oder Doppelbilder



heftiger Schwindel mit Gehunfähigkeit



Sprachstörungen oder Schwierigkeiten, Gesprochenes zu verstehen



plötzliche Lähmungen in den Armen oder Beinen (meist nur auf einer Körperseite)

## Richtiges Verhalten

1. Rufen Sie nach Hilfe.
2. Alarmieren Sie sofort den **Notruf 144** und bleiben Sie am Telefon – die Sanitätsnotrufzentrale unterstützt Sie bis der Rettungsdienst eintrifft. (im Ausland die örtliche Notrufnummer).
3. Lassen Sie einen Defibrillator (AED) holen. 
4. Beginnen Sie mit der Herzdruckmassage oder mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung:



Die Herzdruckmassage hat höchste Priorität und muss rasch begonnen werden. Druckpunkt für die Herzdruckmassage:

**Brustkorbmitte untere Brustbeinhälfte**  
5 bis 6 cm tief eindrücken  
100–120 mal pro Minute



Für in erster Hilfe geübte Personen wird empfohlen, sowohl Herzdruckmassage als auch Beatmung durchzuführen (Verhältnis 30:2).

Führen sie im Zweifelsfall ausschliesslich die Herzdruckmassage durch. Die Sanitätsnotrufzentrale 144 unterstützt Sie dabei am Telefon.

5. Schalten Sie den Defibrillator ein und befolgen Sie die Anweisungen.



## Richtiges Verhalten

1. Alarmieren Sie sofort den **Notruf 144** und bleiben Sie am Telefon – die Sanitätsnotrufzentrale unterstützt Sie bis der Rettungsdienst eintrifft. (im Ausland die örtliche Notrufnummer).
2. Geben Sie Adresse (Standort), Name und Alter der Patientin, des Patienten bekannt. Auch wenn Sie aufgeregt und nervös sind, hören Sie einfach gut zu und beantworten Sie die Fragen.
3. Lagern Sie die betroffene Person so, wie sie sich wohlfühlt. Öffnen Sie enge Kleider, Krawatten oder Büstenhalter, damit die betroffene Person besser atmen kann. Ein leicht angehobener Oberkörper entlastet das Herz.
4. Falls die betroffene Person bewusstlos wird, lagern Sie sie in Seitenlage und überprüfen Sie regelmässig die Atmung. Sollte sich der Zustand verschlechtern, teilen Sie dies der Sanitätsnotrufzentrale 144 mit.
5. Beleuchten Sie in der Nacht Wohnung, Treppenhaus und Haustür. Bitten Sie eine Nachbarin, einen Nachbarn, die Ambulanz einzuweisen, während Sie bei der betroffenen Person bleiben und sie beruhigen.