

## Herzinfarkt – Sofortmaßnahmen

Angenommen, es ist 17 Uhr, und du bist nach einem harten Arbeitstag auf einer einsamen Straße auf dem Weg nach Hause. Du bist gestreßt und aufgereggt. 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 Krankenhaus entfernt, glaubst aber nicht, es bis dorthin zu schaffen. Du hast einen 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 nicht viel Zeit, bevor man das Bewußtsein verliert.

Was ist zu tun? Keine Panik!

- 1. Beginne energisch und so oft als möglich zu husten.**
- 2. Vor jedem Husten tief einatmen.**
- 3. Das Husten muß so tief und anhaltend sein, als ob man Schleim von tief aus dem Brustkorb produzieren möchte.**
- 4. 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.

---

Folgendes ist aus *Jentschura/Lohkämper: Gesundheit durch Entschlackung*, Seite 207

Bevor der Notarzt zur Stelle ist, folgendes unternehmen:

- 1. 1 Tasse oder 1 Glas Wasser, da hinein  $\frac{1}{2}$  – 1 Teelöffel Natron oder basisches Salz rühren. Diese Lauge flott trinken.**
- 2. Dann den Menschen entkleiden und gänzlich mit einer Lauge abreiben, wie er sie gerade getrunken hat.**
- 3. Dann in einer weiteren Schüssel eine basische Lauge zubereiten: 2 Liter körperwarmes Wasser + 1 Eßlöffel Natron oder basisches Salz. Einen großes Wickel (oder ein Handtuch) darin eintauchen, auswringen und damit den ganzen Brustkorb vorne abdecken.**
- 4. Dann warm zudecken.**

Das Ganze soll begleitet werden von schluckweisem Trinken von  $\frac{1}{2}$  Liter klarem Wasser.