

Ihr kleiner Ratgeber zum Thema Herzgesundheit – Herzinfarkt



UNSERE HERZEN SCHLAGEN FÜRS HOFER LAND

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

in Deutschland erleiden jährlich rund 60.000 Menschen einen plötzlichen Infarkt am Herzen, von denen ein Drittel unter 65 Jahre alt sind. Es gibt zahlreiche Faktoren, die das Risiko einer Herzerkrankung erheblich senken können. Deshalb wollen wir Sie mit diesem Ratgeber rund um das Thema „Herzgesundheit – Herzinfarkt“ informieren:


Nehmen Sie Tipps für eine herzgesunde Ernährung und die richtige Bewegung mit und finden Sie passende Ansprechpartner/innen im Hofer Land. Zusätzlich lernen Sie den Herzinfarkt mit seinen Symptomen und das richtige Verhalten in einer solchen Situation kennen.

Wir freuen uns, dass Sie sich über das Thema Herzgesundheit informieren.
Für ein herzgesundes Leben im Hofer Land!




Dr. Oliver Bär
Landrat des Landkreises Hof

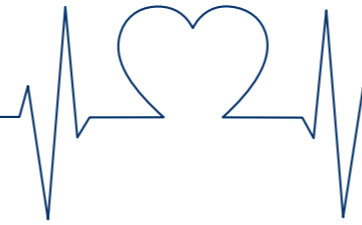



Eva Döhla
Oberbürgermeisterin der Stadt Hof

INHALT

Vorwort der Gesundheitsregion Plus Hofer Land	S. 4
Gesunder Lebensstil	S. 5
Herzgesunde Tipps für Ihre Ernährung	S. 6
Rezeptvorschläge	S. 10
Bewegung	S. 12
Entspannung	S. 14
Das gesunde Herz	S. 16
Herz außer Takt – Der Herzinfarkt	S. 18
Frühwarnzeichen/Symptome	S. 19
Verhalten beim plötzlichen Herzstillstand	S. 20
Wo finden Sie Defibrillatoren?	S. 21
Rettungskette und Hilfe vor Ort	S. 22
Kontakt Daten	S. 26
Auf einen Blick	S. 28
Impressum	S. 30

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden meist auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beide Geschlechter.



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

der Gesundheitsregion Plus Hofer Land liegt Ihre Gesundheit am Herzen. Im Rahmen des Handlungsfeldes Prävention, geben wir Ihnen hiermit einen kleinen Ratgeber an die Hand. Dieser führt Sie, mittels Basisinformationen, durch das Thema

„Herzgesundheit – Herzinfarkt“

(Schwerpunktthema - Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, 2022).

Angefangen mit Präventionsmaßnahmen, wie zum Beispiel einer gesunden Lebensweise, finden Sie Kontaktdaten wichtiger, „herzlicher“ Kooperationsansprechpartner zum Thema, bis hin zum effektiven Verhalten im „Herz – Notfall“ und vieles mehr. Die große Chance für jeden Einzelnen ist, dass Sie mögliche, individuelle Risikofaktoren eines Herzinfarktes teilweise - durch einen günstigeren Lebensstil - verändern können. Dabei ist das Wissen zum Thema Herzinfarkt von entscheidender Bedeutung.

Herzliche Grüße und viel Spaß beim Lesen,
Ihr Team der GUR Plus Hofer Land

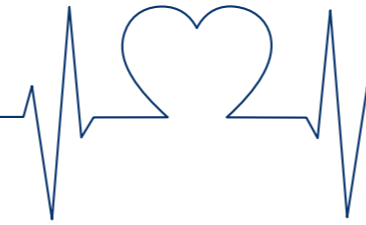
Weitere Infos zu unseren Projekten finden Sie unter:
<https://gesundheitsregion.plus/>



Das Wichtigste in Kürze:

- Durch einen gesunden Lebensstil ist Ihre Herzgesundheit beeinflussbar. Die Rate der Herzerkrankungen kann dadurch um ca. 50 % gesenkt werden.
- Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung sowie Stressreduzierung spielen dabei eine entscheidende Rolle.
- In Deutschland sterben rund 60.000 Menschen jährlich am plötzlichen Herztod. 34 % der Betroffenen sind unter 65 Jahre alt.

n. Faktenblatt – „Schwerpunktthema Herzinfarkt“, Bayerisches Staatsministerium f. Gesundheit und Pflege (2022), Erlangen



Das Wichtigste in Kürze:

- Wer sein Herz schützen will, wählt als Ernährungsbasis frisches Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Obst etc..
- Als gesunde Eiweißquelle eignen sich fettarme Milchprodukte.
- Fleisch sollte nur in geringem Maße, Fisch dafür 2x wöchentlich auf Ihrem Speiseplan stehen.
- Anstelle von viel Salz sollten Gewürze wie Petersilie, Basilikum, Thymian, Rosmarin etc. verwendet werden.
- Ersetzen Sie gesättigte Fettsäuren (tierische Fette) durch ungesättigte (Oliven- und Rapsöl).
- Bevorzugen Sie langsam verdauliche Kohlenhydrate (z. B. Vollkornprodukte) vor Weißmehlprodukten.

Gibt es tatsächlich eine Ernährung, die Ihr Herz schützt und Ihr Leben dadurch verlängern kann?

Unsere Nährstoffe

Ja, die gibt es!

In den Mittelmeerländern beobachtete die Forschung schon lange, dass dort die Lebenserwartung und die Lebensqualität besonders hoch sind. Es liegt an der Mittelmeerkost, fanden die Wissenschaftler heraus, die einen großen Teil dazu beiträgt. Nein, es sind dabei nicht Pizza und Pasta gemeint, sondern große Portionen frisches Gemüse.

...und, Südländer essen meist mit viel Ruhe!

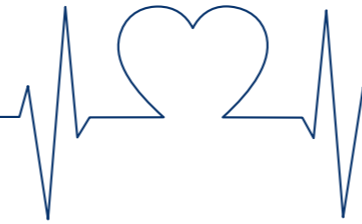
n. Prof. Dr. med. Helmut Gohlke, Deutsche Herzstiftung e.V., (2017), „Länger leben durch Mittelmeerküche“, Frankfurt a. M.

Über diese Lebensmittel freut sich Ihr Herz

Fisch, rote Trauben, Äpfel, Grünkohl, Brokkoli, Karotten, Süßkartoffeln, Weizenkeim- und Sonnenblumenöl.

Viele bunte Rezeptvorschläge zum Anschauen, Nachmachen und Weiterempfehlen finden Sie unter:
<https://www.herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/ernaehrung/mediterrane-rezepte>
und <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/familienrezepte/>



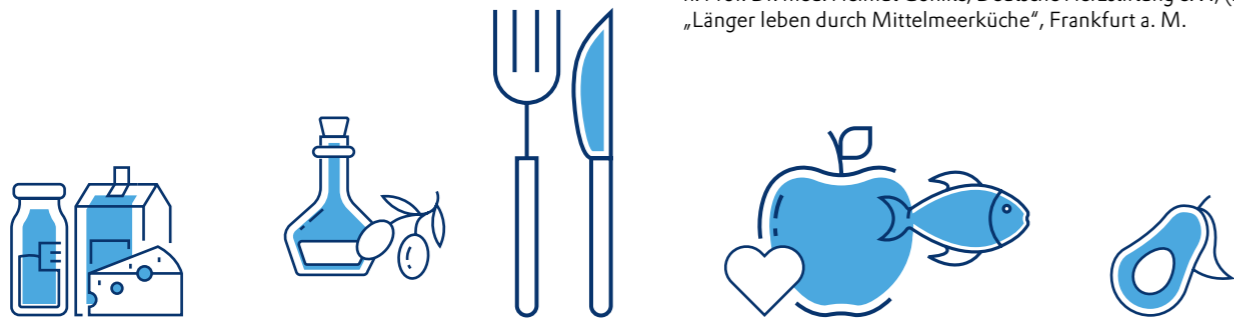


Kohlenhydrate

– sind wichtige Kalorienträger –

Dabei ist den komplexen Kohlenhydraten in Getreiden, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst den Vorzug zu geben, da sie Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Kräuter, Obst, Hülsenfrüchte, Gemüse sowie Salat haben darüber hinaus eine Schutzfunktion für das Herz.

Leere Kohlenhydrate hingegen, wie zum Beispiel Weißmehl und Zucker, werden schnell ins Blut abgegeben und sollten in Ihrem Ernährungsplan eine Ausnahme sein.



Fette

Gesättigte Fettsäuren verstecken sich häufig in Fertigprodukten und Backwaren, als Kokosfett und Palmöl, außerdem in Fleisch- und Wurstwaren. Diese sind mit einem höheren Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall verbunden. Der Konsum von mehrfach ungesättigten Fetten hingegen ist für das Herz weniger belastend und riskant, Schädigungen hervorzurufen. Ungesättigte Fettsäuren finden sich in Oliven-, Raps- und Erdnussöl sowie in Avocados, Mandeln, Nüssen.

Die **Omega-3-Fettsäuren** im Fisch nehmen einen besonderen Stellenwert ein, da sie unser Herz vor koronaren Herzkrankheiten und einem Herzinfarkt schützen können.

n. Prof. Dr. med. Helmut Gohlke, Deutsche Herzstiftung e.V., (2017), „Länger leben durch Mittelmeerküche“, Frankfurt a. M.

Eiweiße

Die meisten Menschen in Deutschland essen zu viel tierisches Eiweiß. Täglich sind, 0,8-1g/kg Normalgewicht ausreichend für einen Erwachsenen, da ein zu hoher Eiweißkonsum die Nieren schädigen und zu einer verminderten Knochendichte führen kann.

Ballaststoffe

Zur weiteren Vorbeugung einer koronaren Herzerkrankung sind insbesondere Ballaststoffe, wie zum Beispiel aus Haferflocken und Vollkornprodukten zu nennen.

Vitamine

Insgesamt ist eine Ernährung, die reich an frischem Obst, Gemüse, Salat und Vollkornprodukten ist, blutdrucksenkend und somit eine ausgezeichnete Herzinfarktprophylaxe. Vitamine, die in ihrer natürlichen Form aufgenommen werden, schützen das Herz.

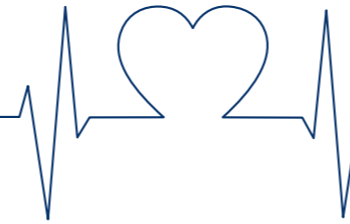
Wichtig zu wissen:

Tiefgefrorene Obst- und Gemüseprodukte sind oft besser als Ihr Ruf und haben den selben Nährstoff- und Vitamingehalt wie frische Produkte.

n. Prof. Dr. med. Helmut Gohlke, Deutsche Herzstiftung e.V., (2017), „Länger leben durch Mittelmeerküche“, Frankfurt a. M.

Ihr herzgesundes Gewicht

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die sich mit Mittelmeerküche ernähren, weniger übergewichtig sind. In aller Regel ist eine Reduktion des Gewichtes in einem BMI-Bereich von 22-25 kg/m² sinnvoll. Ihr Body-Mass Index errechnet sich aus dem Körpergewicht in kg geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat: Bei einer Körpergröße von 1,70 m und einem Körpergewicht von 70 kg ergibt sich z.B. ein BMI von 70 kg geteilt durch 1,7 m x 1,7 = 24,22 kg/m²



Paprikasuppe mit Pinienkernen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
2 Möhren
3 gelbe Paprikaschoten
4 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
1-2 TL Rosmarin, fein gehackt
Salz, Pfeffer
50 ml fettreduzierte Sahne (15% Fett)
20 g Pinienkerne, geröstet

Zubereitung:

Zwiebel grob hacken, Möhren in Scheiben schneiden, Paprika würfeln. Zwiebeln im Olivenöl glasig schwitzen. Paprikawürfel und Möhren zugeben und alles rühren, bis die Zwiebeln leicht anbräunen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Hitze reduzieren und Gemüse leicht köchelnd weichkochen. Im Mixer fein pürieren und noch einmal erwärmen. Sahne in die Suppe einrühren, kurz ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken. Mit gerösteten Pinienkernen garniert servieren.

Nährwertangaben pro Portion:

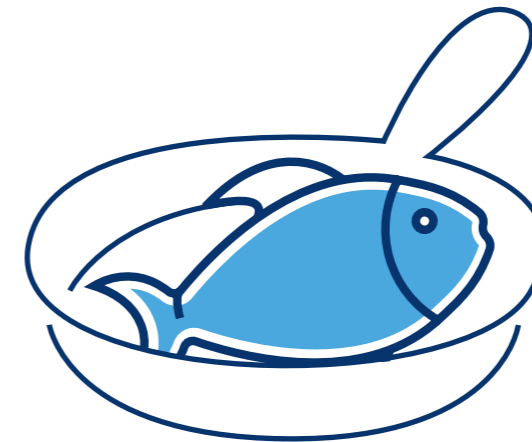
125 kcal; 2,5 g Eiweiß; 6 g Fett; 8 g Kohlenhydrate

Mediterrane Fischpfanne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

600g Seefischfilet
Zitronensaft
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Fleischtomaten
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Kräuter der Provence
100 g Fetakäse
frische Basilikumblätter



Zubereitung:

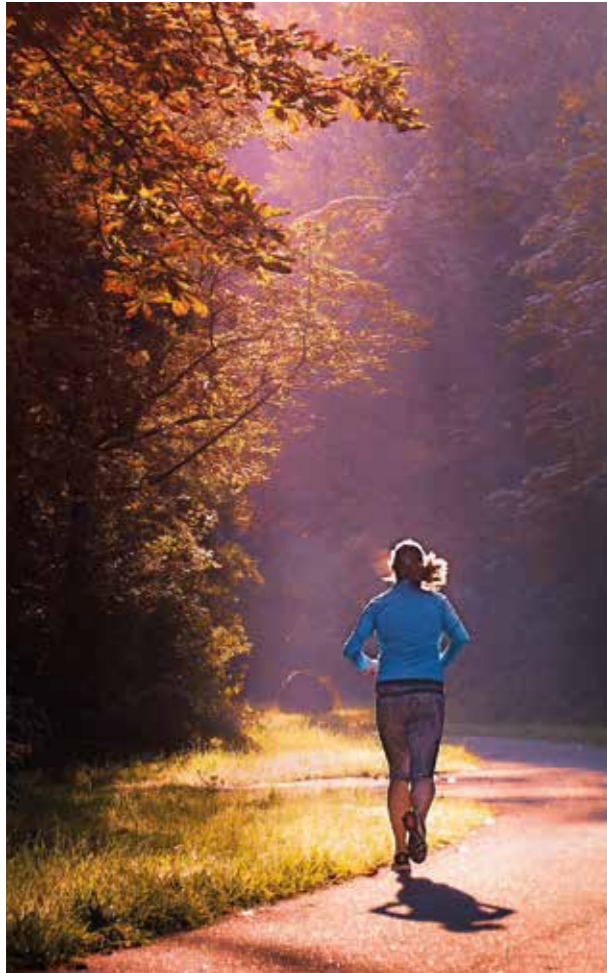
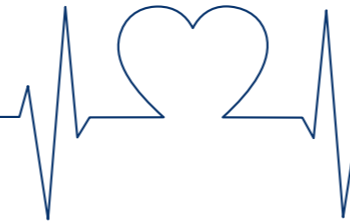
Fischfilet kalt abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten kurz heiß überbrühen und enthäuten, dann klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Tomatenwürfel zugeben und 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Die Fischfilets salzen und auf die Tomaten legen. Bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel etwa 10 Min. garen lassen. Schafskäse zerbröckeln, über das Gericht geben und bei geschlossenem Deckel schmelzen lassen. Abschmecken und mit frisch gehacktem Basilikum bestreuen.

TIPP:

Dazu passen Reis und ein grüner Salat.

Nährwertangaben pro Portion:

300 kcal; 25 g Eiweiß; 13 g Fett; 11 g Kohlenhydrate



Das Wichtigste in Kürze:

- Unsere heutigen Zivilisationskrankheiten haben häufig mit mangelnder Bewegung zu tun.
- Bereits ein Spaziergang von 30 Minuten, 5x pro Woche an der frischen Luft, senkt nicht nur deutlich das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, sondern auch die Gefahr für Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Krebs und Rückenschmerzen.
- Jede Form der körperlichen Aktivität tut Ihnen gut!
- **HINWEIS:** Falls Ihr Herz bereits belastet ist, sprechen Sie Ihr sportliches Training vorher auf jeden Fall mit Ihren Hausärztinnen und/oder -ärzten ab.
- Die gute Nachricht: Wer zusätzlich mit dem Rauchen aufhört, erzielt schnell einen positiven Effekt; auch nach Jahren langer Raucherkarriere!

Herzgesunde Tipps für Ihr Training:

Täglich ausreichend Bewegung – bewegt Ihr Herz positiv –

Regelmäßige Bewegung und Ausdauersport bremsen bei Risikopatienten ein Fortschreiten der Herzerkrankung und können so einen Infarkt verhindern. Wie intensiv trainiert werden kann, sollte unter ärztlicher Kontrolle festgelegt werden.

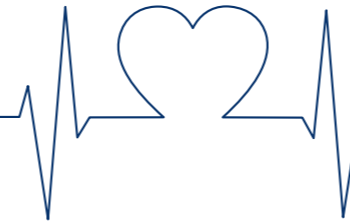
Die günstigste Wirkung auf das Herz sind moderate Ausdauersportarten, wie zum Beispiel Wandern, Radeln, Schwimmen etc.

Was sollten Sie dabei beachten?

- Trainieren Sie nur mit körperlichem Wohlbefinden
- Kein anstrengender Sport direkt nach einer Mahlzeit
- Die Tageszeit der Sportaktivität sollte an die Außentemperaturen angepasst werden
- Die Trainingseinheiten sollten immer mit einer Aufwärmphase beginnen und einer Abkühlphase enden
- Lassen Sie sich als Risikopatient dazu regelmäßig kardiologisch begleiten

n. Prof. Dr. med. Stephan Gielen, Deutsche Herzstiftung e.V., (2021), „Koronare Herzkrankheit & Herzinfarkt“, Frankfurt a. M.

EXTRA TIPP:
Bewegung in der Gruppe macht richtig Spaß!



„Stress hat man nicht, Stress macht man sich.“

– Aba Assa



„Selbst, wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.“

– Martin Luther

Das Wichtigste in Kürze:

- Stressreduzierung ist ein wesentlicher Faktor für ein gesundes Herz!
- Wieviel Stress ein Mensch aushalten kann, ist dabei von individuellen Faktoren abhängig. Entscheidend dabei ist die persönliche Bewertung der Stresssituation.
- Wichtig ist generell, die persönlichen Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden.

Entspannung und Stress

Viele Menschen fühlen sich heutzutage gestresst: Stress in der Familie schon früh morgens, Stress zur Arbeit, Stress bei der Arbeit und nach dem Feierabend der Freizeitstress.

Das Wort Stress ist in den Ingenieurwissenschaften bekannt und bezeichnet den Druck auf ein Material. In Beziehung Mensch – Umwelt ist Stress die Anpassungsreaktion des Körpers auf die Kräfte, die aus der Umwelt einwirken.

Eine gewisse Anspannung (Stress) gehört zum Leben, denn es werden dadurch positive Energien in uns mobilisiert. Die Aufmerksamkeit wird intensiviert, wenn unser Herz schneller schlägt und der Blutdruck steigt. Jedoch sind Seele und Körper ganz dringend auf die Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung angewiesen.

Dauerstress, dem keine ausreichende Entspannung folgt, schwächt uns, macht uns krank. Menschen mit Dauerstress greifen häufiger zu Suchtmitteln (Nikotin und Alkohol) und/oder essen aus Frust.

n. Prof. Dr. med. Karl-Heinz Ladwig, Deutsche Herzstiftung e.V., (2021), „Stress“, Frankfurt a. M.

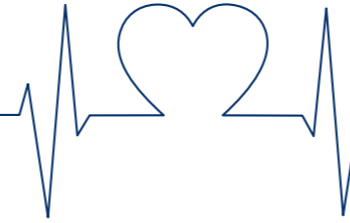
Erste Hilfe bei Stress

Ein wichtiger Faktor beim Stresserleben ist die subjektive Bewertung, welche in unseren Gedanken beginnt. Was für den einen Eustress (eine Herausforderung, die Spaß macht) ist, kann für den anderen Distress (negative Anspannung) bedeuten.

Erste Hilfe bei Distress – was können Sie für sich tun?

- Gehen Sie innerlich zur stressauslösenden Situation auf Abstand. Betrachten und Überdenken Sie die Situation sozusagen aus der Vogelperspektive. Schon diese kleine innere Distanz kann die subjektive Wahrnehmung verändern. Zugegeben, einfach ist das nicht. Man muss sehen, ob das alleine zu schaffen ist oder Hilfe von außen notwendig wird.
- Darüber hinaus gibt es Stresstherapien, wie zum Beispiel Bewegung, Entspannungstechniken (progressive Muskelentspannung nach Jacobsen), autogenes Training, Yoga etc.

n. Faktenblatt – „Schwerpunktthema Herzinfarkt“, Bayerisches Staatsministerium f. Gesundheit und Pflege, (2022), Erlangen



Das Wichtigste in Kürze:

- Unser Herz schlägt ca. 50-80 x / Minute und das Tag und Nacht. In 24 Stunden sind das ca. 114.000 Herzschläge.
- Diese Frequenz kann sich unter Belastung bis auf 220 Schläge / Minute erhöhen.
- In der Systole zieht sich der Herzmuskel zusammen und wirft Blut aus. In der Diastole entspannt der Herzmuskel und nimmt Blut auf.
- Unterschieden werden der große Körperkreislauf und der kleine Lungenkreislauf.

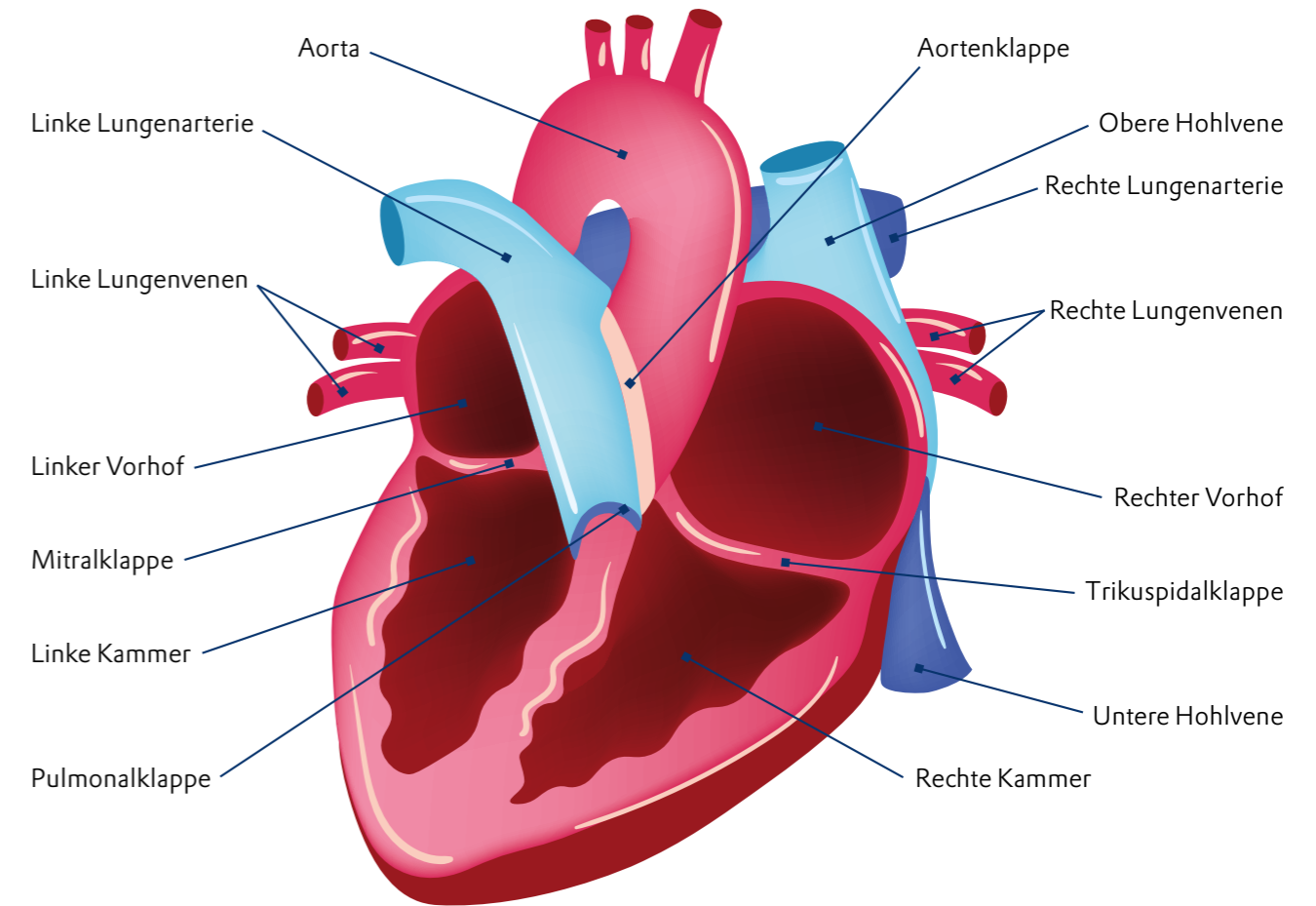
Das Herz als Ausgangspunkt eines Netzwerkes.

Wie funktioniert eigentlich der Blutkreislauf?

Mit jedem Herzschlag pumpt die linke Herzkammer sauerstoffreiches Blut durch die Aorta (Hauptschlagader) und von da in die Arterien des Körperkreislaufes bis hin zu den Kapillaren. Dort findet der Gas- und Nährstoffaustausch statt. Der Sauerstoff wird an die Zellen geliefert, verbrauchtes sauerstoffarmes Blut wird in die Venen abgegeben und fließt in den rechten Vorhof zurück. Von dort gelangt das Blut in den Lungenkreislauf (kleiner Kreislauf), wo es wieder mit frischem Sauerstoff und Nährstoffen angereichert wird. Mit dem nächsten Herzschlag beginnt der Kreislauf des Blutes von neuem.

n. <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-der-kreislauf>

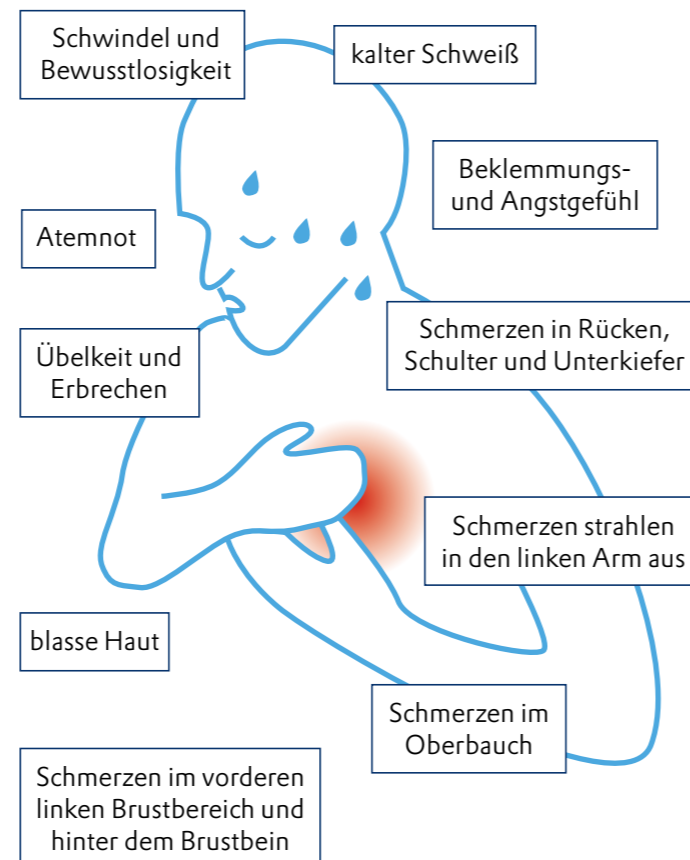
Anatomie des Herzens



...und wenn trotz aller prophylaktischen Maßnahmen das Herz außer Takt gerät?

Das Wichtigste in Kürze:

- Ein Herzinfarkt entsteht, wenn Herzkranzgefäße durch ein Blutgerinnsel verschlossen werden.
- Der Herzmuskel wird nicht mehr ausreichend mit Blut, das heißt mit Sauerstoff versorgt. Das Gewebe stirbt ab.
- Je länger dabei die Blutversorgung unterbrochen wird und je größer das mangelversorgte Areal ist, desto massiver sind die Schäden.
- Je schneller ein Herzinfarkt behandelt wird, desto größer sind die Überlebenschancen.



Frühwarnzeichen/Symptome – Herzinfarkt –

Häufig spezifische Symptome bei Männern:

- Anhaltende, starke Schmerzen in der Brust
- Extremes Engegefühl im Brustkorb
- Heftiges Brennen im Brustkorb
- Kaltschweissigkeit der Haut

Häufig unspezifische Symptome bei Frauen:

- Druckgefühl und Schmerzen im Brustbereich, dem Oberbauch, dem Rücken oder dem Kiefer
- Grippeähnliche Symptome
- Übelkeit, Erbrechen, Atemnot
- Gefühl von starker Erschöpfung

Falls Sie den geringsten Verdacht auf einen Herzinfarkt haben,
wählen Sie sofort die **112** und leisten erste Hilfe!

VORSICHT: Nicht alle Menschen, die einen Herzinfarkt erleiden, haben typische Symptome! In manchen Fällen verläuft ein Herzinfarkt ohne Schmerzen. Besonders oft tritt ein solcher „stummer Infarkt“ bei Patienten mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) sowie bei Menschen im höheren Lebensalter auf.

Verhalten beim plötzlichen Herzstillstand: ANSCHAUEN – ANSPRECHEN – ANFASSEN

1. Prüfen des Bewusstseins! Gibt es eine Reaktion? Sprechen Sie die betroffene Person laut an und schütteln Sie diese. Gibt es jetzt eine Reaktion? Überstrecken Sie den Nacken mit Anheben des Kinns. (1) Hebt und senkt sich der Brustkorb? **ACHTUNG:** Schnappatmung und Röcheln sind keine normale Atmung!
2. Falls die Person bewusstlos ist und nicht oder nicht normal atmet, alarmieren Sie unverzüglich den Rettungsdienst. Wählen Sie die **112** und teilen Sie mit:
3. Nachdem Sie den Notruf abgesetzt haben, beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage, bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Sie knien neben der betroffenen Person. Legen eine Hand auf die Mitte des Brustkorbes und die zweite auf den eigenen Handrücken. Mit gestreckten Armen drücken Sie das Brustbein tief (ca. 5 - 6 cm) und schnell in Richtung Wirbelsäule (100 - 120 x/pro Minute; z.B.: im Takt des Hits „Stayin' Alive“ von den Bee Gees).
4. Der **AED (automatisierter externer Defibrillator)** kommt nur dann zum Einsatz, wenn mindestens zwei Helfer/Innen vor Ort sind und jemand weiß, wo in unmittelbarer Nähe ein AED verfügbar ist. So kann eine Person die Herzdruckmassage durchführen, während eine andere Person den AED holt und anschließend die Klebeelektroden des Gerätes anlegt.

Nachdem Sie den AED eingeschaltet haben, folgen Sie den Anweisungen des Sprachcomputers. **ACHTUNG:** Unterbrechen Sie die Druckmassage nur auf Anweisung des Sprachcomputers.

WER? (ruft an)

WO? (bin ich)

WAS? (ist passiert)

Falls möglich, bitten Sie weitere Personen um Unterstützung.

Quellen: 1. Stellungnahme des GRC zu CPR bei Corona Januar 2021.pdf. <https://www.grc-org.de/files/ArticleFiles/document/Stellungnahme%20des%20GRC%20zu%20CPR%20bei%20Corona%20Januar%202021.pdf> (zugriffen 1. Juni 2022) 2. Deutscher Rat für Wiederbelebung - German Resuscitation Council (GRC) e.V. <https://www.grc-org.de/arbeitsgruppen-projekte/21-1-COVID-19> (zugriffen 30. Mai 2022)

Warum Herzdruckmassage ohne Mund-zu-Mund-Beatmung?

Beim plötzlichen Herzstillstand befindet sich noch Sauerstoff im Blut, wird aber nicht mehr weitertransportiert.

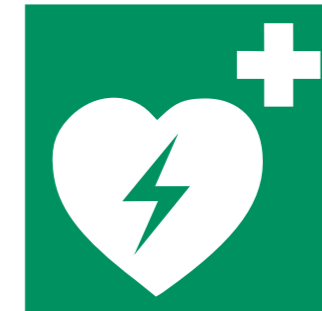
Eine Herzdruckmassage erzeugt einen künstlichen Blutkreislauf und transportiert dadurch Blut und Sauerstoff bis zum Gehirn. Wird dieser Blutkreislauf unterbrochen, kommt es in ganz kurzer Zeit zum Absterben von Gehirnzellen, bis hin zum Gehirntod.

Deshalb gilt für den Laien: Aufrechterhaltung des Blutflusses durch kontinuierliche Herzdruckmassage, bis der Rettungsdienst da ist.

Die Notwendigkeit einer Atemspende ist zunächst nachrangig anzusehen.

Weitere Infos finden Sie unter:

<https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzkrankungen/herzinfarkt/erste-hilfe>



Wo finden Sie Defibrillatoren?

Alle Defibrillatoren des Hofer Landes sind unter <https://geoportal.landkreis-hof.de/index-einzusehen>.



Bitte informieren Sie uns über noch nicht gelistete Geräte und geben Sie diese im Geoportal <https://bit.ly/3TJb4Si> an.



RETTUNGSKETTE UND HILFE VOR ORT

Die Rettungskette beschreibt die wichtigen „Player“ die zur Rettung eines akut erkrankten/verletzten Menschen notwendig sind. Alle Glieder der Rettungskette sind gleich wichtig. Die Kette ist nur so stark, wie das schwächste Glied.



„Raffen Sie sich auf!
Frischen sie ihre
Erste-Hilfe-Kenntnisse auf.
Wir bieten Ihnen die
entsprechenden Kurse an.
Helfen ist so einfach.“

– Andreas Walter, Erste-Hilfs-Ausbilder
und Ausbildungsverantwortlicher
im BRK Kreisverband Hof
E-Mail: info@kvhof.brk.de
Tel.: 09281/62930

1. Der Ersthelfer

Nur „Nicht helfen“ ist falsch. Ansonsten kann niemand etwas verkehrt machen. Hauptsache man schaut nicht weg, sondern hilft.

2. Der Notruf

Über den Notruf **112** erhält die Integrierte Leitstelle (ILS) vom Anrufer alle notwendigen Informationen, um eine Entscheidung für das richtige Rettungsmittel zu treffen. Die Mitarbeiter der ILS werden sie gezielt abfragen. Es ist wichtig, dass Sie alle „5-W-Fragen“ beantworten.

3. Helfer vor Ort

In unserem Landkreis Hof stellen die ehrenamtlichen Helfer aus den BRK-Bereitschaften und der Wasserwacht an 14 Standorten einen HvO (Helfer vor Ort).

Dabei müssen Sie den HvO nicht selbst alarmieren. Er wird, dort wo vorhanden, sofort und gleichzeitig mit dem Rettungsdienst von der ILS zum Einsatzort gerufen.

Der HvO führt die vom Ersthelfer begonnenen Maßnahmen qualifiziert fort.

4. Rettungsdienst

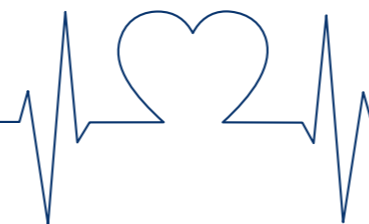
Die Rettungsdienste unserer Region werden alle von der ILS koordiniert. Die ILS entsendet immer das nächstgelegene, verfügbare und geeignete Rettungsmittel. Dabei werden der Rettungswagen und das Notarzteeinsatzfahrzeug nötigenfalls von einem Rettungshubschrauber ergänzt.

Für besondere Herausforderungen stehen der ILS die Bergwacht und die Wasserrettung (Wasserwacht des BRK und DLRG) zur Verfügung. Die Berg- und Wasserrettung wird ebenfalls von ehrenamtlichen Helfern sichergestellt.

5. Krankenhaus

Die ILS sucht für den Notfallpatienten die nächstgelegene, zur Behandlung geeignete Klinik, die aktuell eine freie Behandlungskapazität hat.

Dies bedeutet auch, dass ein Patient nicht immer in das „Heimatkrankenhaus“ kommt, sondern in eine nächstgelegene Klinik transportiert wird, die die Behandlung des Notfallpatienten durchführen kann.



112

**Diese drei Zahlen können Leben retten.
Diese Nummer, die 112, müssen Sie sich merken und im Notfall wählen!**

„Wenn Sie einmal in die Situation kommen, einen Notruf absetzen zu müssen, vertrauen Sie meinen Mitarbeitern und beantworten Sie alle gestellten Fragen. Unsere Notrufabfrage dauert im Schnitt keine 100 Sekunden. Bereits 3 Minuten nach Notrufeingang ist bereits das nächstgelegene freie und geeignete Rettungsmittel unterwegs. Unsere Mitarbeiter unserer ILS unterstützen Sie, bis die ersten Rettungskräfte eintreffen, bei den Reanimationsmaßnahmen. Wir leiten Sie telefonisch an, wenn Sie unsicher sind. Seien Sie dazu bereit zu helfen und lassen Sie sich anleiten. Durch Telefonreanimationen werden, durch das Zusammenspiel von Notrufer, Ersthelfer und Integrierte Leitstelle jährlich ca. 15 Menschen (vom Säugling bis zum Senior) in unserer Region durch schnelle Reanimationsmaßnahmen gerettet und können zu 95% ohne jegliche gesundheitlichen Spätfolgen weiterleben.“

– Markus Hannweber, Leiter der Integrierten Leitstelle Hochfranken

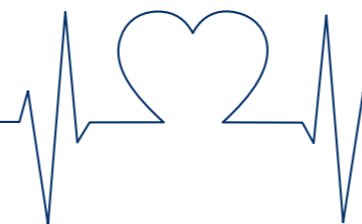
14 Standorte der Helfer vor Ort im Landkreis Hof:

- . Bad Steben
- . Berg
- . Enchenreuth
- . Geroldsgrün
- . Gösmes
- . Helmbrechts
- . Leupoldsgrün
- . Münchberg
- . Regnitzlosau
- . Schauenstein
- . Schwarzenbach/Saale
- . Schwarzenbach am Wald
- . Selbitz
- . Stambach

Insgesamt sind die 14 HvO-Standorte des Landkreises Hof jährlich bei über 2.400 Notfallereignissen im Einsatz.

„Unterstützen Sie ihre BRK-Gemeinschaften vor Ort. Der HvO-Dienst wird zu 100% ehrenamtlich organisiert und aus Spenden finanziert. Sie wollen bei uns mitmachen? Haben Sie keine Scheu! Kommen Sie, melden Sie sich, wir freuen uns über jeden, der uns bei unserem Dienst unterstützen will.“

– Thomas Klich, Kreisbereitschaftsleiter
BRK Kreisverband Hof
E-Mail: info@kvhof.brk.de
Tel.: 09281/62930

**Kliniken HochFranken/FB Kardiologie**

Chefärztin Dr. Silke Simank
Hofer Str. 45, 95119 Naila, Tel.: 09282/60-111, E-Mail: innere-amb.naila@kliniken-hochfranken.de

Chefarzt Dr. Wolfgang Kick
Hofer Str. 40, 95213 Münchberg, Tel.: 09251/872-258, E-Mail: innere.sekretariat.mueb@kliniken-hochfranken.de

**Sana Klinikum Hof/
FB Kardiologie, Nephrologie, Pneumologie und internistische Intensivmedizin**

Chefarzt Prof. Dr. med. Dr. phil. Anil-Martin Sinha, MBA, FESC
Eppenreuther Straße 9, 95032 Hof, Tel.: 09281/98 3505, E-Mail: skh-kardiologie@sana.de

Klinik Frankenwarte

Chefarzt Dr. Wilhelm Stoiber
Oberstebener Str. 20, 95138 Bad Steben, Tel.: 09288/700, E-Mail: service@klinikfrankenwarte.de

BRK Kreisverband Hof

Thomas Klich, Kreisbereitschaftsleiter
Ernst-Reuter-Str. 66 b, 95030 Hof, Tel.: 09281/62930, E-Mail: info@kvhof.brk.de

Andreas Walter, Erste-Hilfs-Ausbilder/Ausbildungsverantwortlicher
Ernst-Reuter-Str. 66 b, 95030 Hof, Tel.: 09281/62930, E-Mail: info@kvhof.brk.de

BRK Integrierte Leitstelle Hochfranken

Markus Hannweber, Leitstellenleiter
Alsenberg 4, 95032 Hof, Tel.: 09281/73 95 -131, E-Mail: Markus.Hannweber@ils.brk.de

IfL Hof e.V.

Schloßgasse 7, 95028 Hof, Tel.: 09281/8600981, E-Mail: gs@ifl-hof.de

Reha Sportverein Bad Steben e.V.

1. Vorsitzender Dr. Gerhart Klein c/o Privatarztpraxis Dr. Klein
Badstraße 26, 95138 Bad Steben, Tel.: 09188/5500762, E-Mail: info@dr-klein-badsteben.de
Herztrainingsgruppe, Herzübungsgruppe, Gefäß-Sportgruppe

AZR Physiotherapie GmbH

Sabine Krapp
Pfarrstraße 1, 95111 Rehau, Tel.: 09283/8989365, E-Mail: azrehau@gmail.com
Herzsportgruppe

Rehaktiv KG

Katrin Weiß
Josef-Witt-Straße 3, 95152 Selbitz, Tel.: 09280/92222, E-Mail: rehaktiv-fitprax@t-online.de
Herzsportgruppe, Herzinsuffizienzgruppe

AOK Bayern Direktion Hof-Wunsiedel

Tanja Mäusbacher, Prävention und Öffentlichkeitsarbeit
Ernst-Reuter-Str. 117, 95030 Hof, Tel.: 09281/602-157, E-Mail: tanja.maeusbacher@by.aok.de

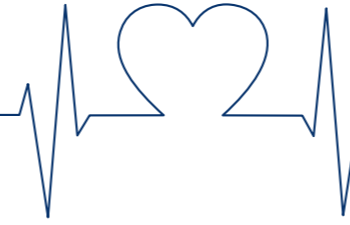
Andrea Ott, Prävention und Öffentlichkeitsarbeit
Ernst-Reuter-Str. 117, 95030 Hof, Tel.: 09281/602-174, E-Mail: andrea.ott@by.aok.de

VHS Hofer Land

Alexander Greßmann
Ludwigstr. 7, 95028 Hof, Tel.: 09281/7145 19, E-Mail: a.gressmann@vhshoferland.de

Weitere Infos über unsere Projekte finden Sie unter: <https://gesundheitsregion.plus/>
Die Gesundheitsregion Plus Hofer Land bedankt sich bei allen mitwirkenden Akteuren für die hervorragende Zusammenarbeit.





Verhalten beim plötzlichen Herzstillstand:

ANSCHAUEN – ANSPRECHEN – ANFASSEN

Falls Sie den geringsten Verdacht auf einen Herzinfarkt haben, wählen Sie sofort die **112** und teilen Sie mit:

WER? (ruft an)

WO? (bin ich)

WAS? (ist passiert)

Falls möglich, bitten Sie weitere Personen um Unterstützung!

1 PRÜFEN

Bewusstlosigkeit prüfen und Atemkontrolle



Fehlende Atmung (keine Brustkorbbeugung)

2 RUFEN (TEL. 112)

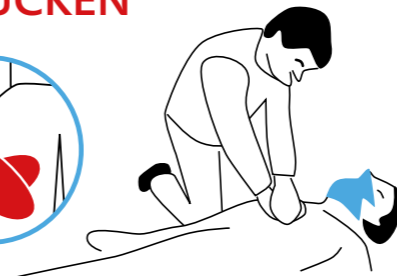
Wer? (ruft an)

Wo? (bin ich)

Was? (ist passiert)



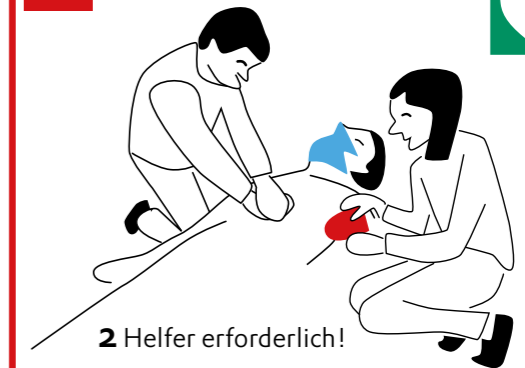
3 DRÜCKEN



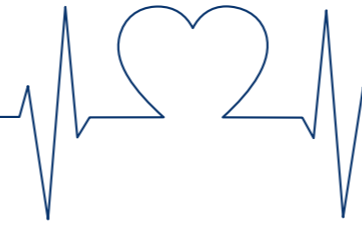
Kontinuierliche Herzdruckmassage:

100- bis 120-mal pro Minute, etwa 5-6 cm tief in Richtung Wirbelsäule drücken.

4 SCHOCKEN



2 Helfer erforderlich!



Booklet Herzgesundheit – Herzinfarkt

Herausgeber: Gesundheitsregion Plus Hofer Land
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
Schaumbergstraße 14 · 95032 Hof
Telefon: 09281/57161 · Telefax: 09281/57169
Mail: gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de

Texte: Gesundheitsregion Plus Hofer Land
Layout: Kristiane Rubner Design
Druck: Pauli Offsetdruck e. K., Oberkotzau

1. Auflage
Erscheinungsjahr 2022

Bitte nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit und
geben Sie uns Ihr Feedback zum Booklet unter:
<https://bit.ly/3Rpi4l9>



Herzlichen Dank!

Ihre Karte für den Notfall zur Aufbewahrung im Geldbeutel:



