

HERZSCHLAG

>>DAS SAARLAND LEBT GESUND!<<

Das Saarland lebt gesund!

Alles Wichtige zu den Themen Herzinfarkt und Schlaganfall



»Das Saarland lebt gesund!«

Wir sind ein kommunales, saarlandweit agierendes Netzwerk mit dem Ziel der Förderung der Gesundheit aller Bürgerinnen und Bürger. Das gemeinnützige DSLG-Netzwerk steht unter Trägerschaft des Vereins für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e. V.) und wird finanziert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit sowie den gesetzlichen Krankenkassen.

Inhalt der Broschüre

Seite 2 ..... Die Kampagne
Seite 3 ..... Grußworte
Seite 4 ..... Aktuelle Lage
Seite 5 ..... Was ist ein Herzinfarkt/ein Schlaganfall?
Seite 6 ..... Wie äußert sich ein Herzinfarkt?
Seite 7 ..... Wie äußert sich ein Schlaganfall?
Seite 9 ..... Notfallsituation allgemein
Seite 10 ..... Notfallsituation bei Verdacht auf Herzinfarkt
Seite 11 ..... Die Herzdruckmassage
Seite 12 ..... Ursache Gefäßerkrankung/Gefäßverschluss (Arteriosklerose)
Seite 13 ..... Die koronare Herzkrankheit (KHK)
Seite 15 ..... Risikofaktoren
Seite 16 ..... Infoboxen: Vorhofflimmern & Cholesterin
Seite 17 ..... Sind Sie gefährdet?
Seite 19 ..... Das persönliche Risiko senken
Seite 24 ..... Weiterführende Literatur
Seite 25 ..... Die wichtigsten Notrufnummern

Die Kampagne

HERZSCHLAG

>>DAS SAARLAND LEBT GESUND!<<

"**H**erz**S**chlag" ist eine vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit entwickelte Kampagne, welche durch »Das Saarland lebt gesund!« umgesetzt wird.
Die niedrigschwellige Informationsweitergabe soll zur **Sensibilisierung und Aufklärung** der Bürgerinnen und Bürger beitragen.
Die Aufklärungsarbeit vermittelt Kenntnisse über Risikofaktoren, um diese zu verringern oder gänzlich zu verhindern.

Grußworte

Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit
SAARLAND

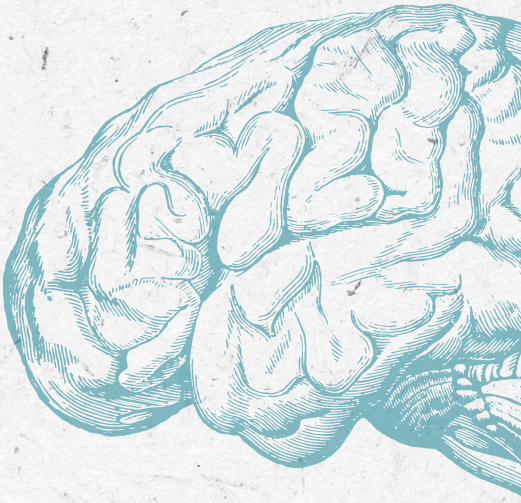


Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den verbreitetsten Krankheiten in Deutschland. Herzinfarkt und Schlaganfall gehören dabei sowohl deutschland- als auch saarlandweit zu den häufigsten Todesursachen.
Herzinfarkt und Schlaganfall geschehen nicht zwangsläufig im geschützten Rahmen. Sie treten für gewöhnlich plötzlich auf. Dann zählt jede Minute! Je schneller eine Behandlung einsetzt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, mögliche Folgeschäden zu vermeiden oder zu minimieren. Es ist daher wichtig, die Symptome des Herzinfarkts und Schlaganfalls zu kennen, damit unmittelbar Hilfe angefordert und eingeleitet werden kann.
Wer also Anzeichen eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls bei sich oder einem anderen bemerkt, sollte sofort den Notruf (112) wählen, egal zu welcher Tages- oder Nachtzeit.
Meist ist ein Herzinfarkt das Ergebnis einer jahrelangen Krankheitsentwicklung. Es ist daher wichtig, Risikofaktoren zu erkennen und zu vermeiden. Die HerzSchlag-Kampagne setzt genau hier an!

Ihr Dr. Magnus Jung
Minister für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit

Aktuelle Lage





Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Deutschland.





Ernährung, Übergewicht, Bluthochdruck und Rauchen sind Risikofaktoren, die maßgeblich zur Entstehung eines Herzinfarkts und Schlaganfalls beitragen.



Die Gruppe der Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursacht im Vergleich zu allen anderen Gruppen die meisten Kosten für unser Gesundheitssystem.



Fortschritte in Prävention und Akutbehandlung tragen wesentlich zur Verminderung der Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.



Schlaganfall ist weltweit die zweithäufigste Todesursache und die Hauptursache für Behinderungen im Erwachsenenalter.

Robert-Koch-Institut, Gesundheitsbericht (2015)

Was ist ein Herzinfarkt/ein Schlaganfall?

Absterben von Zellen auf Grund von **Sauerstoffunterversorgung** durch eine **Durchblutungsstörung…**



… in den Herzkranzgefäßen

… in den Hirngefäßen



Da 80% der Schlaganfälle auf Grund einer Sauerstoffunterversorgung geschehen, bezieht sich diese Broschüre lediglich auf den sog. ischämischen Schlaganfall. Eine weitere Variante ist der Schlaganfall durch eine Hirnblutung.

Wie äußert sich ein Herzinfarkt?



Anzeichen im Herzbereich oder Brustkorb

- Starke, mindestens 5 Minuten anhaltende Schmerzen, die in andere Körperregionen ausstrahlen (z. B. Arme, Rücken, Hals, Kiefer)
- Massives Engegefühl
- Heftiges Brennen oder Druck auf der Brust

Weitere Anzeichen

- Schwindel, Übelkeit, Erbrechen
- Atemnot
- Schmerzen im Oberbauch (in sehr starkem Ausmaß)
- Angstschweiß mit kalter Haut und blasser Gesichtsfarbe

Ein Herzinfarkt kann auch schmerzfrei, mit unspezifischen Symptomen, verlaufen. Man spricht in diesem Zusammenhang von einem stummen Infarkt. Dieser tritt besonders bei älteren Personen oder Personen mit Diabetes mellitus auf.

Besonderheit

Besonders bei Frauen treten häufig nicht die typischen Herzinfarktanzeichen im Herz- oder Brustkorbbereich auf! Es zeigen sich oftmals unter anderem die hier aufgelisteten “weiteren Anzeichen”.

Wie äußert sich ein Schlaganfall?

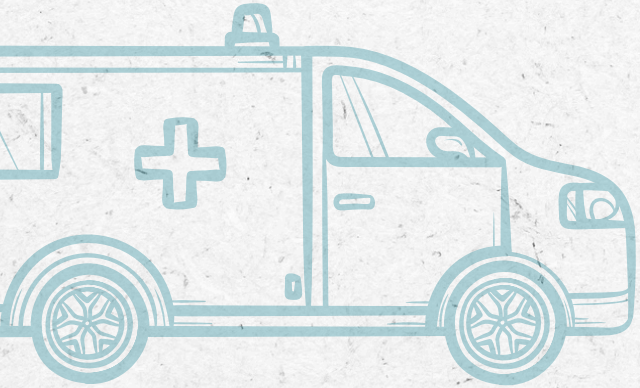
Überprüfen Sie die Symptome mit dem **BE-FAST (sei-schnell)-Modell**!

Auch besonders heftige Kopfschmerzen können ein Anzeichen für einen Schlaganfall sein!

B **BALANCE** (GLEICHGEWICHT)	Häufig treten **Gleichgewichtsstörungen** oder Probleme beim Gehen wie eine Links-/Rechtsneigung auf.	**Fordern Sie die Person auf, ein paar Schritte zu gehen.**
E **EYES** (AUGEN)	Betroffene leiden oftmals unter **Sehverlust** oder **Sehstörungen** wie bspw. Doppelbildern.	**Fragen Sie die Person nach Sehstörungen.**
F **FACE** (GESICHT)	Im Gesicht der Betroffenen treten häufig **Lähmungserscheinungen** auf. Oft hängt einer der Mundwinkel nach unten.	**Fordern Sie die Person auf, zu lächeln.**
A **ARMS** (ARME)	Oft treten **Gefühlsstörungen** wie ein Taubheitsgefühl oder ein Kribbeln in den Armen auf.	**Fragen Sie die Person nach Gefühlsstörungen in den Armen.**
S **SPEECH** (SPRACHE)	Bei einigen Betroffenen treten **Sprech- und Hörstörungen** auf.	**Fordern Sie die Person auf, einen Satz nachzusprechen.**
T **TIME** (ZEIT)	Wichtig ist das Erfragen der **Dauer** der Symptome.	**Fragen Sie die Person, wie lange die Symptome schon andauern.**



Bei Verdacht auf einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zählt jede Minute!



Notfallsituation allgemein- So sollten Sie sich verhalten!

- Bleiben Sie ruhig!
- Rufen Sie sofort den Rettungsdienst (112)!
- Beantworten Sie die W-Fragen und äußern Sie den Verdacht auf einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall.
- Bitten Sie, wenn möglich, eine dritte Person den Krankenwagen in Empfang zu nehmen, sodass der/die Betroffene nicht alleine bleibt.



In einer Notfallsituation bei Verdacht auf einen Schlaganfall lagern Sie die betroffene Person bitte mit aufrechtem Oberkörper.



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 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)
Sehen Sie auf der nächsten Seite

Atmung regelmäßig ↓

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

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

Die Herzdruckmassage



1. Legen Sie die Person auf einen **festen Untergrund** und **knien** Sie sich neben die Person.

2. Legen Sie den Kopf der Person in den Nacken und machen Sie die **Atemwege frei**. Öffnen Sie **enge Kleidungsstücke** wie bspw. Gürtel, Krawatte oder BH und machen Sie den **Brustbereich frei**.

3. Legen Sie einen Handballen auf das untere **Ende des Brustbeins** und die andere Hand mit verschränkten Fingern in die untere Hand.

Wenn Sie alleine sind oder sich die Beatmung nicht zutrauen, drücken Sie in jedem Fall weiter! Auch das hilft schon.

4. Halten Sie die **Ellenbogen stets gestreckt** und drücken Sie nun **ca. 5 cm** den Brustkorb **30x** in einem **zügigen Tempo** nach unten. Beim Rhythmus können Sie sich an dem Lied “Staying Alive” von den Bee Gees orientieren. Bei einer Reanimation kann es vorkommen, dass Rippen brechen. Das ist hier das kleinere Übel.

5. **Beatmen Sie danach die Person 2x.** Legen Sie hierzu den Kopf der Person in den Nacken, verschließen deren Nase und spenden Sie in einem normalen Atemtempo Ihren Atem in den Mund der Person, bis sich der Brustkorb hebt.

6. Fahren Sie in dem **Verhältnis von 30x drücken 2x beatmen** fort oder drücken Sie kontinuierlich weiter. Sollten Ihre Kräfte nachlassen und der Rettungsdienst ist noch nicht vor Ort, wechseln Sie sich, wenn möglich, mit einer anderen Person ab.

Ursache Gefäßerkrankung / Gefäßverschluss (Arteriosklerose)

1



Stadium 1:

- Die Gefäßerkrankung zeigt sich in den Arterien, es handelt sich also um die Gefäße, die das “frische” Blut vom Herzen in den Körper leiten.
- Im ersten Stadium sind bereits Engstellen in den Gefäßen erkennbar, es zeigen sich jedoch keine Beschwerden.
- Die Arteriosklerose verläuft sehr lange ohne Symptome und es handelt sich meist um eine Zufallsdiagnose.

2



Stadium 2:

- Durch verschiedene chemische Prozesse kommt es zu Ablagerungen im Gefäß, diese Ablagerungen nennt man Plaques.
- Die Ablagerungen sorgen dafür, dass das Gefäß enger wird und das Blut nicht mehr ganz so einfach fließen kann.
- Um das Blut dennoch zu befördern, wird die Pumpleistung des Herzens erhöht, was zu Rissen in der Gefäßwand führen kann. Diese Risse führen zu kleinen Einblutungen, diese gerinnen dann und lagern sich ebenfalls im Gefäß ab.

3



Stadium 3:

- Lösen sich nun Teile dieser Ablagerungen (=Plaques), können sie als sogenannte Thromben in den Blutkreislauf gelangen.
- An anderen Stellen können diese Thromben dann zu einem Verschluss eines Gefäßes (=Embolie) führen.
- Passiert dieser Verschluss in den **Hirnarterien,** kommt es zu einem **ischämischen Schlaganfall.**
- Passiert dieser Verschluss in den **Herzkranzgefäßen,** kommt es zu einem **Herzinfarkt.**

Eine Folge der Gefäßerkrankung: Die koronare Herzkrankheit (KHK)

KHK - Was ist das?

Die koronare Herzkrankheit, kurz auch KHK genannt, befindet sich in den Herzkranzgefäßen. Das sind die Gefäße, die den Herzmuskel mit Sauerstoff versorgen. Wenn diese Gefäße nun durch eine Arteriosklerose, also eine Gefäßerkrankung verengt oder blockiert sind, bekommt das Herz nicht mehr genügend Blut und somit nicht genügend Sauerstoff.

Symptome einer KHK

Die KHK verläuft zunächst oft ohne Symptome. Meist treten Symptome auch nur dann auf, wenn mehr Sauerstoff benötigt wird als gewöhnlich, also beispielsweise bei körperlicher Anstrengung. Kommt es nun zu einem Sauerstoffdefizit, können Symptome wie eine Brustenge (Angina pectoris), Kurzatmigkeit oder Druck in Armen, Schultern, Rücken, Oberbauch oder Kiefer auftreten.

Extremfall bei einer KHK

Ist die Gefäßverengung bzw. die Gefäßverkalkung in einem so großen Ausmaß vorhanden, dass kein Blut und somit kein Sauerstoff zum Herz gelangen kann und es zu einem vollständigen Verschluss des Gefäßes kommt, liegt ein **akuter Herzinfarkt** vor.

“[…] rund 80 % aller kardiovaskulären Erkrankungen [sind] durch modifizierbare [=veränderbare] Risikofaktoren verursacht […]”

Prochaska et al., 2018

Risikofaktoren

Auch das Alter ist ein wichtiger Risikofaktor. Mit steigendem Alter erhöht sich auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen!



Das Vorhofflimmern ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für einen Schlaganfall!

Infoboxen

Vorhofflimmern - Was ist das?

Das Vorhofflimmern ist eine Art der **Herzrhythmusstörung**, die folgendermaßen erklärt werden kann: Im Normalfall schlägt das Herz in einem gleichmäßigen Rhythmus. Beim Vorhofflimmern kommt es zu einem unkontrollierten und meist sehr schnellen Zusammenziehen des rechten Vorhofs. Dadurch arbeitet das Herz nicht richtig und das Blut kann nicht effizient durch die anderen Teile des Herzens gepumpt werden. Betroffene klagen oft über Herzklopfen, Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Benommenheit und Brustschmerzen. Durch den gestörten Blutstrom können sich Gerinnsel im Herzen bilden, die durch den Blutfluss ins Hirn gelangen und den Verschluss eines Hirngefäßes auslösen können.



Cholesterin - Was ist das?

Cholesterin ist eine Art von Fett in unserem Körper. Es gibt zwei verschiedene Arten: Das HDL (Lipoprotein mit hoher Dichte) und das LDL (Lipoprotein mit niedriger Dichte). Das HDL wird im Sprachgebrauch oft als das “gute” Cholesterin bezeichnet, da es hilft, überschüssiges Cholesterin aus den Zellen und dem Blutstrom zu entfernen und in die Leber zu transportieren, wo dieses dann abgebaut wird. Das LDL hingegen wird oft als das “schlechte” Cholesterin bezeichnet. Auch das LDL ist für unseren Körper in einem geringen Maße wichtig. Es transportiert Cholesterin in die Zellen, wo dieses für verschiedene Funktionen benötigt wird. Befindet sich jedoch zu viel LDL in unserem Körper, lagert sich dieses in unseren Gefäßen ab und sorgt für eine Gefäßerkrankung.



Sind Sie gefährdet?

- Rauchen Sie?
- Sind Sie übergewichtig?
- Ist Ihr Blutdruck zu hoch?
- Haben Sie erhöhte Cholesterinwerte?
- Leiden Sie an Diabetes mellitus?
- Hatten Sie selbst oder jemand aus Ihrer Familie bereits einen Schlaganfall/Herzinfarkt?

Wenn Sie mindestens eine dieser Fragen mit “JA” beantworten, haben Sie ein erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden!

“Fortschritte in Prävention und Akutbehandlung tragen wesentlich zur Verminderung der Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.”

Robert-Koch-Institut, Gesundheitsbericht (2015)

Das persönliche Risiko senken



Der Bewegungsmangel ist einer der wichtigsten Risikofaktoren, da er sich auf viele weitere auswirkt. Übergewicht, Diabetes mellitus (Typ II), erhöhter Blutdruck und erhöhte Cholesterinwerte können Folgen sein.



Beim Bewegen ist es wichtig, eine Sportart zu wählen, die Ihnen Freude bereitet. Sollten Sie bereits eine gesundheitliche Einschränkung haben, sprechen Sie die Sportart bitte mit Ihrem Arzt ab. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Wandern, Radfahren, Joggen, Schwimmen, Nordic Walking, Skilanglauf und Tanzen. Laut der WHO sollten Sie sich mindestens 150 Minuten wöchentlich körperlich mit mittlerer Intensität bewegen.



Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes mellitus sind mitunter durch die Ernährung beeinflussbar. Doch was bedeutet gesunde Ernährung? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat hierzu folgende Regeln verfasst.

1. Am besten Wasser trinken
2. Obst und Gemüse - viel und bunt
3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen
4. Vollkorn ist die beste Wahl
5. Pflanzliche Öle bevorzugen
6. Milchprodukte jeden Tag
7. Fisch jede Woche
8. Fleisch und Wurst - weniger ist mehr
9. Süßes, Salziges und Fettiges - besser stehen lassen
10. Mahlzeiten genießen



Das persönliche Risiko senken





Übergewicht ist meistens ein Zusammenspiel aus Bewegungsmangel und schlechter/ falscher Ernährung.

Es ist also ein Kombinations-Risikofaktor, den Sie ganzheitlich angehen müssen. Versuchen Sie bewusst, die Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen einzuhalten. Zudem sollten Sie täglich auf ein gesundes **Kaloriendefizit** achten: Verbrauchen Sie mehr Kalorien, als Sie durch Essen zu sich nehmen.



Sowohl der Diabetes mellitus Typ I als auch der Typ II sorgen für Ablagerungen in den Gefäßen, wodurch eine Sauerstoffunterversorgung begünstigt wird.

Sollten Sie unter Diabetes mellitus leiden und eine medikamentöse Behandlung erhalten, besprechen Sie diese regelmäßig mit Ihrem Arzt. Zusätzlich sollten Sie Ihre Ernährung anpassen und sich regelmäßig bewegen, denn auch diese beiden Faktoren haben erheblichen Einfluss auf die Erkrankung.



Das persönliche Risiko senken

Zu viel LDL in den Gefäßen lagert sich an den Gefäßwänden ab und sorgt für eine verminderte Durchblutung.

Grundsätzlich gilt: Je niedriger der LDL-Wert ist, desto geringer das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen! Die Lebensstiländerung ist bei einem erhöhten LDL-Wert essentiell! Die Ernährungsumstellung auf eine mediterrane Küche ist vorteilhaft. Zudem sollten Sie die Bewegungsempfehlungen einhalten und das Rauchen aufgeben. Neben der Lebensstiländerung können mitunter auch Medikamente helfen, den LDL-Wert zu senken. Ihr Arzt/Ihre Ärztin hilft Ihnen bei der medikamentösen Behandlung.

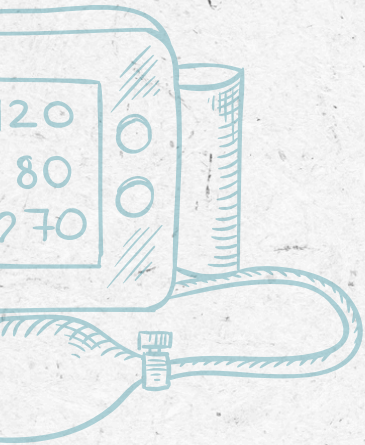


Dauerhafter Stress führt zu erhöhtem Blutdruck und erhöhten Cholesterin- und Blutzuckerwerten, was somit das Risiko für eine Arteriosklerose fördert.

Zeitmanagement und das Setzen von realistischen Zielen sind besonders wichtig. Nehmen Sie sich gezielt Zeit für sich selbst und für Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Zudem dürfen Sie auch Verpflichtungen abgeben und bei Überforderung um Hilfe bitten. Sport und verschiedene Entspannungstechniken helfen, den Stress abzubauen. Oft hängt Stress auch mit den persönlichen Ansprüchen an sich selbst zusammen. Versuchen Sie diese gering zu halten, um sich selbst nicht unter Druck zu setzen.



Das persönliche Risiko senken



Ein zu hoher Blutdruck führt zu Schäden an den Gefäßwänden, wodurch eine Gefäßerkrankung entstehen kann.

Behalten Sie Ihren Blutdruck stets im Blick! Zur Hilfe können Sie ein Blutdrucktagebuch anlegen, in dem Sie Ruhemessungen notieren. Die regelmäßigen Messungen helfen dem Arzt und der Ärztin Ihren Blutdruck einzuschätzen und ihn ggf. mit Hilfe von Medikamenten einzustellen. Auch körperliche Betätigung wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus. Achten Sie hier auf die zuvor angegebenen Bewegungsempfehlungen.

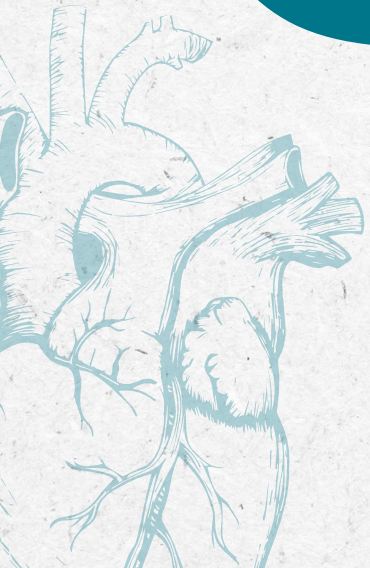
Rauchen begünstigt die Verletzung von Gefäßwänden und verändert die Blutgerinnung. Dadurch kommt es schneller zu einer Gefäßerkrankung/Arteriosklerose.

Grundsätzlich gilt: Je höher der Tabakkonsum, desto höher das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dementsprechend ist ein kompletter Verzicht der beste Weg, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Informieren Sie sich über regionale Programme zur Rauchentwöhnung und nutzen Sie zur Hilfe Nikotinersatzprodukte.

Das persönliche Risiko senken

Durch den gestörten Blutfluss, der durch das Vorhofflimmern entsteht, kann es zu Gerinnseln im Herzen kommen, die durch das Blutsystem in das Hirn gelangen können.

Sollten Sie Anzeichen eines Vorhofflimmerns bei sich wahrnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder Kardiologen/Kardiologin. Eine medikamentöse Behandlung oder ggf. eine Katheterablation (Spezialeingriff am Herzmuskelgewebe) können helfen, das Vorhofflimmern in den Griff zu bekommen.



Personen mit einer genetischen Vorbelastung haben ein höheres Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken.

Gerade bei einer genetischen Vorbelastung ist es wichtig, sich dem Schicksal nicht einfach hinzugeben, sondern **aktiv** zu handeln. Versuchen Sie alle anderen Risikofaktoren möglichst gering zu halten und Vorsorgetermine regelmäßig wahrzunehmen. Eine engmaschige Kontrolle ist hier von großer Bedeutung!

Weiterführende Informationen

Herzinfarkt

- Deutsche Herzstiftung: Herzinfarkt allgemein & Risiko-Test
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK): Herzinfarkt
- DZHK: Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- RKI: KHK & Herzinfarkt
- RauchFrei
- Deutsche Herzstiftung: Koronare Herzkrankheit (KHK)

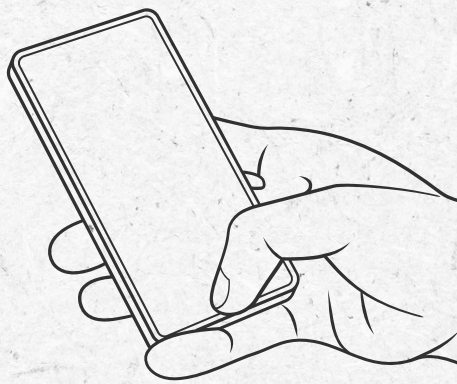
Schlaganfall

- Deutsche Hirnstiftung: Schlaganfall allgemein
- Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin: Schlaganfall vorbeugen, erkennen und behandeln
- RKI: Schlaganfall allgemein
- Deutsche Herzstiftung: Vorhofflimmern und Schlaganfall
- Deutsche Schlaganfallhilfe: Schlaganfall verstehen

Die wichtigsten Notrufnummern



Im Notfall	
Notarzt/ Rettungswagen	112
Feuerwehr	112
Polizei	110
Sonstige Nummern	
Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Giftnotruf	(06841) 1 92 40
Apotheken-Hotline	(0800) 0 02 28 33
Notfall-Fax für Hörgeschädigte: Notarzt/ Rettungsleitstelle	(0681) 7 53 96 10



Impressum

Eine Kooperation von »Das Saarland lebt gesund!« und dem Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit.

Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit
SAARLAND

Die Veröffentlichung in Gänze oder einzelner Kapitel der Broschüre ist ausschließlich in Absprache mit der DSLG-Koordinierungsstelle gestattet.

Alle Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk und den Kontakt zu »Das Saarland lebt gesund!« finden Sie unter:

www.das-saarland-lebt-gesund.de
dslg@pugis.de
Futterstraße 27, 66111 Saarbrücken

©Inhalt und Layout »Das Saarland lebt gesund!« 2024

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.