

## Asthma-Notfallplan

### 1. Ein bis zwei Hübe vom „Notfallspray“

  > Anwendung von Atemtechniken (siehe unten) >  10 Minuten warten

Keine Besserung, dann zu 2.



### 2. Ein bis zwei Hübe vom „Notfallspray“ mit Cortison

  > Anwendung von Atemtechniken (siehe unten) >  weitere 10 Minuten warten

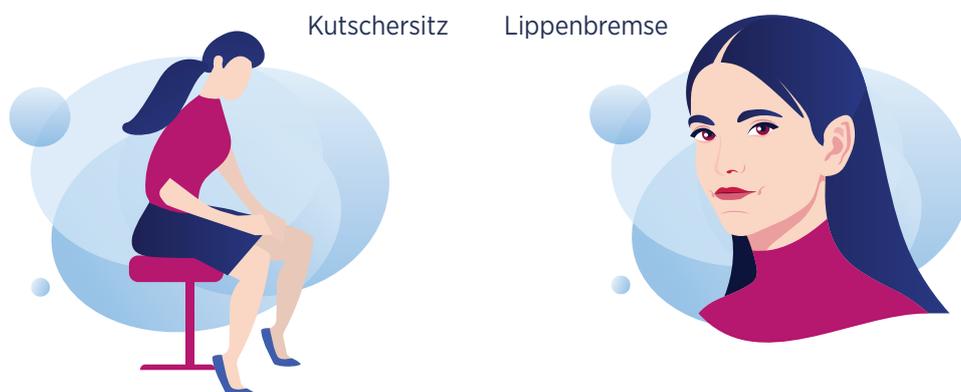
Keine Besserung, dann zu 3.



### 3. Keine Besserung: SOFORT DEN NOTARZT RUFEN!

 Rufnummer Rettung: **144**    Europäischer Notruf: **112**    

### Atemerleichternde Körperhaltungen



Weitere atemerleichternde Körperhaltungen finden Sie unter: