

## Durchführung der stabilen Seitenlage

Durch die **stabile Seitenlage** wird sichergestellt, dass die Atemwege freigehalten werden und Erbrochenes, Blut etc. ablaufen kann – der Mund des Betroffenen wird zum tiefsten Punkt des Körpers. Der Betroffene wird so vor dem Erstickten bewahrt.



Foto: S. Schleicher / DRK

### Schritt 1

- Seitlich neben dem Betroffenen knien.
- Beine des Betroffenen strecken.
- Den nahen Arm des Bewusstlosen angewinkelt nach oben legen, die Handinnenfläche zeigt dabei nach oben.



Foto: S. Schleicher

## Schritt 2

- Fernen Arm des Betroffenen am Handgelenk greifen.
- Arm vor der Brust kreuzen, die Handoberfläche des Betroffenen an dessen Wange legen, Hand nicht loslassen.
- An den fernen Oberschenkel greifen und Bein des Betroffenen beugen.



Foto: S. Schleicher / DRK

### Schritt 3

- An den fernen Oberschenkel greifen und Bein des Betroffenen beugen.
- Den Betroffenen zu sich herüber ziehen.
- Das oben liegende Bein so ausrichten, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt.
- Kopf nach hinten neigen, damit die Atemwege frei werden.
- Mund des Betroffenen leicht öffnen.
- Die an der Wange liegende Hand so ausrichten, dass Atemwege frei bleiben.
- [Notruf 112](#).



Foto: S. Schleicher / DRK

#### Schritt 4

- Den Betroffenen zu sich herüber ziehen.
- Das oben liegende Bein so ausrichten, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt.
- Kopf nach hinten neigen, damit die Atemwege frei werden.
- Mund des Betroffenen leicht öffnen.
- Die an der Wange liegende Hand so ausrichten, dass Atemwege frei bleiben.
- [Notruf 112](#).



Foto: S. Schleicher / DRK

### Schritt 5

- Betroffenen zudecken. Bei der Anwendung einer Rettungsdecke zeigt für den Kälteschutz die silberne (nicht bedruckte) Seite nach innen bzw. zum Betroffenen hin, und die goldene (bedruckte) Seite zeigt nach außen. Die Rettungsdecke soll nicht direkt am unbekleideten Körper anliegen.
- Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes beruhigen, betreuen, trösten und beobachten, wiederholt Bewusstsein und Atmung prüfen.

Quelle: <http://www.drk.de/angebote/erste-hilfe-und-rettung/kleiner-lebensretter/stabile-seitenlage.html>