

Die stabile Seitenlage

Ein Bewusstloser, der noch atmet, sollte so schnell wie möglich in die stabile Seitenlage gebracht werden. Diese Position stellt sicher, dass die Atemwege frei bleiben und Erbrochenes oder Blut ablaufen kann – der Betroffene also nicht erstickt.

Das Deutsche Rote Kreuz empfiehlt, die stabile Seitenlage anhand der folgenden drei Schritte durchzuführen:

Schritt 1



Armstellung 1

Winkeln Sie den Ihnen näheren Arm des Bewusstlosen an und legen Sie ihn nach oben neben seinen Kopf. Die Handfläche zeigt dabei nach oben.

Schritt 2



Armstellung 2

Ziehen Sie den anderen Arm über den Brustkorb und legen Sie den Handrücken des Betroffenen auf seine Wange.

Schritt 3



In die Seitenlage bringen

Beugen Sie das weiter von Ihnen entfernte Knie und ziehen Sie den Betroffenen vorsichtig zu sich herüber.

Wenn Sie den Verletzten in die Seitenlage gebracht haben, können Sie die Position noch justieren:

Der Hals des Betroffenen wird überstreckt, um die Atemwege frei zu machen. Öffnen sie leicht seinen Mund. Bleiben Sie bei dem Betroffenen und kontrollieren Sie regelmäßig seine Atmung, bis der Rettungsdienst eintrifft.