

STABILE SEITENLAGE

bei Bewusstlosigkeit

Sei ein
RETTER!

Initiative Ersthelfer **R+V/24**
www.rv24.de

Die stabile Seitenlage zählt zu den grundlegenden lebenserhaltenden Maßnahmen. Insbesondere bei Personen, die bewusstlos sind – etwa nach einem Autounfall. Betroffene, bei denen Atmung festgestellt wird, sollten unverzüglich in eine stabile Seitenlage gebracht werden.

Dabei spielt es für Ersthelfer vorerst keine Rolle, welche anderen Verletzungen das Opfer hat. Auch der Verdacht auf einen Knochenbruch sollte ignoriert werden, da die stabile Seitenlage ohne Verzögerung realisiert werden muss. Im Folgenden stellen wir Ihnen in vier einfachen Schritten vor, wie Sie eine stabile Seitenlage richtig ausführen.

Generell gilt es zu beachten:

- Prüfen Sie zunächst, ob der Betroffene ansprechbar ist. Atmet er ruhig und gleichmäßig? Wenn ja, beginnen Sie mit der stabilen Seitenlage.
- Bewusstlose Personen neigen schnell dazu, sich zu übergeben. Hier besteht die Gefahr, dass Betroffene, die sich nicht in der stabilen Seitenlage befinden, an ihrem Erbrochenen ersticken.
- Sobald sich der Betroffene in der stabilen Seitenlage befindet, sollte unverzüglich ein Notruf abgesetzt werden. Dabei sollten Sie ausdrücklich erwähnen, dass die Person bewusstlos ist.

1

Der Betroffene befindet sich in Rückenlage, die Beine sind gestreckt. Strecken Sie den zu Ihnen gewandten Arm nach oben. Achten Sie darauf, dass die Handinnenfläche dabei nach oben zeigt.



2

Den von Ihnen fernen Arm über die Brust legen, dabei den Handrücken des Betroffenen gegen seine Wange legen und dort mit einer Hand festhalten.



3

Mit der anderen Hand das gegenüberliegende Bein des Betroffenen kurz über dem Knie fassen und anziehen. Ziehen Sie ihn zu sich herüber. Dabei bleibt der Fuß des Betroffenen am Boden.



4

Kopf überstrecken, Mund leicht öffnen – und den Notruf (112) nicht vergessen. Nach 30 Minuten in dieser Stellung sollte die Seite gewechselt werden, um den Druck vom unteren Arm zu nehmen.

