

Ein Mensch gilt als bewusstlos, wenn er keine Reaktion zeigt, obwohl man ihn mehrmals angesprochen und berührt hat. Sofern er atmet, sollte er sofort in die stabile Seitenlage gebracht werden. Diese Position hält die Atemwege frei, indem der Mund zum tiefsten Punkt am Körper wird.

**1** Findet euch zu dritt in einer Gruppe zusammen. Lest mehrfach (!), wie man bei einem Bewusstlosen die stabile Seitenlage durchführt. Betrachtet dazu die Abbildung.

## Anleitung für die stabile Seitenlage

Die stabile Seitenlage lässt sich am einfachsten an einer Person durchführen, die auf dem Rücken liegt. Dafür kniet der Helfer seitlich neben dem auf dem Rücken liegenden Bewusstlosen. Ein Bein und ein Arm des Verletzten sind ihm nah. Ein Bein und ein Arm des Bewusstlosen sind weiter von ihm entfernt.

Der Helfer winkelt den nahen Arm des Betroffenen an und legt ihn neben dessen Kopf. Die Handfläche zeigt nach oben.

Nun greift der Helfer den ferneren Arm am Handgelenk, hebt den Arm quer über die Brust des Bewusstlosen und führt den Handrücken an die nahe Wange.

Der Arm liegt nun auf der Brust und bildet ein „V“. Der Helfer hält die Hand, die an der Wange liegt, fest.

Mit seinem freien Arm packt er nun den ferneren

Oberschenkel des Betroffenen kurz über dem Knie, winkelt dessen Bein an und zieht ihn am Bein zu sich herüber – der Bewusstlose liegt nun auf der Seite. Der Helfer hat nun beide Hände wieder frei. Er richtet den Oberschenkel so aus, dass er mit dem Oberkörper einen rechten Winkel bildet.

Mit beiden Händen streckt er den Kopf des Betroffenen leicht nach hinten in den Nacken und öffnet ein wenig dessen Mund. Die an der Wange liegende Hand stützt den Bewusstlosen in seiner Position und hilft dabei, die Atemwege frei zu halten.

Der Betroffene sollte mit einer leichten Decke oder einer Rettungsfolie warm gehalten werden. Der Helfer kontrolliert immer wieder die Atmung, beobachtet und tröstet, bis der Notarzt eintrifft.



**2** Lernt die Anleitung auswendig. Erklärt euch anschließend ohne Hilfsmittel, wie man einen bewusstlosen Menschen in die stabile Seitenlage bringt.

**3** Breitet eine Matte oder eine Decke aus. Nacheinander legt sich jeder von euch auf den Rücken und lässt sich von den anderen in die stabile Seitenlage bringen. Der „Bewusstlose“ schließt dabei die Augen und spürt in seinen Körper hinein. So wird ihm seine Rolle als Helfer noch besser gelingen.