

# Stabile Seitenlage

## Material und Geräte:

- Persönliche Schutzausrüstung (PSA)
- Infektionsschutzhandschuhe
- Ggf. Krankenhausdecke (als Unterlage)

## Personaleinsatz:

- 2 x Feuerwehranwärter  
(1x Darsteller, 1x Helfer)

## Einsatzzweck:

Ist der Betroffene bewusstlos, aber die Atmung vorhanden, so ist er sofort in die stabile Seitenlage zu bringen.

- Atemwege freihalten
- Abfluss von Erbrochenem, Speichel usw. sicherstellen
- Ersticken verhindern

## Durchführung:

### Schritt 1: Vorbereitung

- Benötigtes Material aus dem Fahrzeug entnehmen und zum Einsatzort bringen,
- Darsteller instruieren

### Schritt 2: Patientenzustand prüfen

- Patienten ansehen, ansprechen, anfassen (3x A) → nicht ansprechbar
- Um Hilfe rufen
- Patient in Rückenlage bringen und Kopf überstrecken
- Atmung prüfen (ca. 10 Sek.)
  - » **Sehen** (deutliche Atembewegungen des Brustkorbs?)
  - » **Hören** (Atemgeräusche?)
  - » **Fühlen** (Luftstrom an Ihrer Wange?)
- Normale Atmung → Stabile Seitenlage

#### Hinweis

Person atmet nicht oder nicht normal (z. B. Schnappatmung)? → Reanimation





### **Schritt 3: Patient in Stabile Seitenlage bringen**

- Seitlich neben den Patienten knien
- Die Beine des Betroffenen strecken
- Den nahe liegenden Arm des Patienten fassen und ihn um 90 Grad angewinkelt nach oben legen, dabei zeigt die Handinnenfläche ebenfalls nach oben



### **Schritt 4:**

- Den gegenüberliegenden Arm des Patienten am Handgelenk fassen
- Den Arm vor der Brust kreuzen, dabei wird die Handoberfläche des Patienten an dessen Wange gelegt
- Die Hand des Patienten nicht loslassen



### **Schritt 5:**

- Den fernen Oberschenkel des Patienten greifen und dessen Bein beugen
- Den Patienten am gebeugten Bein zu sich herüberziehen
- Das obenliegende Bein so ausrichten, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zum Oberkörper liegt



### **Schritt 6:**

- Der Kopf des Patienten überstrecken, damit die Atemwege frei werden
- Der Mund des Patienten leicht öffnen





### Schritt 7:

- Die an der Wange liegende Hand des Patienten so ausrichten, dass der Kopf überstreckt bleibt.
- Darauf achten, dass der Mund des Patienten der tiefste Punkt ist



### Schritt 8: Notruf

- Den Notruf 112 kontaktieren



### Schritt 9: Überwachung

- Atmung und Bewusstsein des Patienten überwachen
- Wärmeerhalt mit Rettungsdecke durchführen



### Schritt 10: Wiederherstellen der Einsatzbereitschaft

- Verbrauchtes Material ersetzen und Vollständigkeit herstellen
- Eingesetztes Material wieder auf dem Fahrzeug verlasten



---

### Einsatzgrundsätze

- Auf Eigenschutz achten

### Weitere Ausbildungshilfen

- Fachinformation „Verhalten bei Notfällen“ ([t1p.de/xj3yp](https://t1p.de/xj3yp))
- Fachinformation „Verletztendarsteller durch die Jugendfeuerwehr“ ([t1p.de/mpbtc](https://t1p.de/mpbtc))
- Übungsvorschläge „Verhalten bei Notfällen“ ([t1p.de/mq3ck](https://t1p.de/mq3ck))
- DGUV-Information 205-010 „Sicherheit im Feuerwehrdienst“, hier insbesondere Kapitel A2: Erste Hilfe ([t1p.de/ev9ha](https://t1p.de/ev9ha))
- DGUV Information 204-007 - Handbuch zur Ersten Hilfe ([t1p.de/gb5vs](https://t1p.de/gb5vs))
- DGUV Information 204-008 - Handbuch zur Ersten Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder ([t1p.de/587tt](https://t1p.de/587tt))
- Video: „Erste-Hilfe-Tutorial: stabile Seitenlage“ - Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. ([t1p.de/9dag0](https://t1p.de/9dag0))