

## Die Seitenlage

1



Betroffenen laut ansprechen und leicht an den Schultern rütteln.

2



Laut um Hilfe rufen!

3



Kopf nackenwärts beugen.

4



Atmung kontrollieren: sehen, hören, fühlen. Bei normaler Atmung: Seitenlage herstellen!

5



Körpernahen Arm angewinkelt nach oben legen. Die Handfläche zeigt dabei nach oben.

6



Fernen Arm des Betroffenen greifen.

7



Den Arm vor der Brust kreuzen.

8



Körperferne Hand mit dem Handrücken an die Wange legen und festhalten.

9



Mit der freien Hand den gegenüberliegenden Oberschenkel greifen und das Bein aufstellen.

10



Betroffenen zu sich herüber ziehen.

11



Oben liegendes Bein im rechten Winkel ausrichten. Kopf nackenwärts beugen, die Hand verhindert das Zurückrutschen des Kopfes.

12



Den Mund des Betroffenen leicht öffnen. Die Atmung ständig überprüfen. An die Wärmeertaltung denken.