

# Stabile Seitenlage



- 1 Seitlich neben dem Betroffenen knien, den nahen Arm rechtwinklig nach oben zum Körper legen, die Handinnenfläche zeigt dabei nach oben.



- 3 Betroffenen zu sich herüber ziehen, das oben liegende Bein so ausrichten, dass der Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte liegt.



- 2 Den fernen Arm greifen und vor der Brust kreuzen. Handrücken an die nahe Wange führen und festhalten. Das ferne Bein durch Zug am Oberschenkel beugen.



- 4 Hals überstrecken, damit Atemwege frei werden, den Mund des Betroffenen leicht öffnen und mit seiner wangennahen Hand die Lagerung stabilisieren.