

● ERSTE HILFE · KIND

Stabile Seitenlage

beim Kind — Schritt für Schritt.

Schritt-für-Schritt-Anleitung — altersgerecht erklärt. Wenn ein Kind bewusstlos ist, aber normal atmet, hält die stabile Seitenlage die Atemwege frei. Erst prüfen, dann handeln, dann weiter beobachten.



ANLEITUNG

**6 klare
Schritte**

ENTSCHEIDUNG

**Atmung
prüfen
zuerst**

GRUNDLAGE

**DRK ·
Leitlinien
2025**

FORMAT

A4 · 14 S.**ORIENTIERUNG — KEIN ERSATZ FÜR EINEN ERSTE-HILFE-KURS**

Diese Anleitung ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs am Kind und keine ärztliche Hilfe. Im Zweifel sofort Notruf **112** wählen, das Telefon auf Lautsprecher stellen und den Anweisungen der Leitstelle folgen.

● SEKTION 01 · WANN RICHTIG

Bewusstlos — aber *normale Atmung.*

Speichel, Blut oder Erbrochenes können in der Seitenlage besser ablaufen, und das Risiko sinkt, dass die Atemwege blockiert werden. Für Eltern ist diese Situation belastend — deshalb hilft eine einfache Reihenfolge.

Der wichtigste Grundsatz: Stabile Seitenlage nur, wenn das Kind bewusstlos ist und normal atmet. Atmet das Kind nicht normal, sofort Notruf 112 und mit Wiederbelebung beginnen.

TYPISCHE SITUATIONEN

- Einem Sturz
- Einem Krampfanfall
- Einem Fieberkrampf
- Einer Ohnmacht
- Einer Vergiftung
- Einem Unfall
- Starkem Erbrechen mit Bewusstseinsverlust
- Unklarer plötzlicher Bewusstlosigkeit

Die stabile Seitenlage ist eine Erste-Hilfe-Maßnahme für bewusstlose Personen mit vorhandener normaler Atmung. Merke dir die Grundregel:

Bewusstlos + normale Atmung = stabile Seitenlage. Bewusstlos + keine normale Atmung = Wiederbelebung und 112.

01

SEKTION 01 · WANN RICHTIG

Erkennen – und *wann keine* Seitenlage.

Ein Kind kann müde, erschöpft oder krank sein. Bewusstlosigkeit bedeutet: Es reagiert nicht normal auf Ansprache und Berührung.

● RUHIG PRÜFEN

- | | |
|---|--|
| ☐ Reagiert das Kind auf Ansprache? | ☐ Reagiert es auf vorsichtiges Berühren? |
| ☐ Öffnet es die Augen? | ☐ Weint, hustet, spricht oder bewegt es sich gezielt? |
| ☐ Atmet es normal? | |

● KEINE SEITENLAGE – SOFORT 112 & WIEDERBELEBUNG

Stattdessen Notruf 112 und Wiederbelebung, wenn ...

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ✗ Das Kind nicht atmet | ✗ Die Atmung nicht normal ist |
| ✗ Du dir bei der Atmung unsicher bist | ✗ Das Kind nur schnappt, röchelt oder sehr unregelmäßig atmet |
| ✗ Die Atmung aussetzt | |

02

SEKTION 02 · VOR DER SEITENLAGE

Eigenschutz & ansprechen.

● SCHRITT 1 · EIGENSCHUTZ UND UMGEBUNG

- | | |
|---|--|
| ☐ Straße, Wasser, Feuer, Strom oder Rauch? | ☐ Scherben, heiße Flüssigkeit oder gefährliche Gegenstände? |
| ☐ Kind sicher erreichbar? | ☐ Weitere Person, die helfen kann? |
- „Ruf bitte 112 an.“
- „Hol den Erste-Hilfe-Kasten.“
- „Bleib bei den Geschwistern.“
- „Mach die Tür für den Rettungsdienst auf.“

● SCHRITT 2 · BEWUSSTSEIN PRÜFEN

- „Kannst du mich hören?“
- „Mach bitte die Augen auf.“
- „Ich bin bei dir.“

Berühre das Kind vorsichtig an Schulter oder Arm. Ein Baby vorsichtig ansprechen und berühren — **nicht schütteln.**

02

SEKTION 02 · VOR DER SEITENLAGE

Hilfe rufen & Atmung prüfen.

● SCHRITT 3 · HILFE RUFEN

- | | |
|---|--|
| ☐ Laut um Hilfe rufen | ☐ Notruf 112 veranlassen |
| ☐ Handy auf Lautsprecher stellen | ☐ Anweisungen der Leitstelle befolgen |

● SCHRITT 4 · ATMUNG PRÜFEN – HÖCHSTENS 10 SEKUNDEN

Bringe das Kind vorsichtig in Rückenlage, falls nötig, und öffne die Atemwege behutsam. Bei älteren Kindern wird der Kopf vorsichtig nach hinten geneigt und das Kinn angehoben. Bei Babys und sehr kleinen Kindern wird der Kopf nicht stark überstreckt, sondern in eine neutrale Position gebracht.

- ☐ Sehen: Hebt und senkt sich Brustkorb oder Bauch?
- ☐ Hören: Sind Atemgeräusche zu hören?
- ☐ Fühlen: Spürst du Atemluft an deiner Wange?

**Normale Atmung vorhanden → stabile Seitenlage. Keine normale Atmung
→ Wiederbelebung beginnen und 112.**

03

SEKTION 03 · SEITENLAGE

Schritt für Schritt (1–3).

● VORBEREITUNG

- | | |
|--|---|
| ☐ Kind liegt auf dem Rücken | ☐ Atmung wurde geprüft |
| ☐ Normale Atmung ist vorhanden | ☐ Notruf ist gewählt oder wird gewählt |
| ☐ Gefährliche Gegenstände sind entfernt | |

1 Nahen Arm anwinkeln

Knie dich seitlich neben das Kind. Lege den näheren Arm angewinkelt nach oben, die Handfläche zeigt nach oben.

2 Fernen Arm über die Brust

Führe die andere Hand über die Brust, lege den Handrücken an die dir zugewandte Wange und halte sie dort vorsichtig fest.

3 Fernes Bein anwinkeln

Greife das weiter entfernte Bein und stelle es angewinkelt auf, das Knie zeigt nach oben.

03

SEKTION 03 · SEITENLAGE

Schritt für Schritt (4–6).**4 Kind zu dir drehen**

Ziehe das angewinkelte Bein vorsichtig zu dir, das Kind rollt auf die Seite. Stütze dabei Kopf und Körper.

5 Kopf & Atemwege sichern

Der Mund sollte der tiefste Punkt sein, damit Speichel oder Erbrochenes ablaufen können. Mund leicht öffnen, Atemwege frei halten.

6 Stabilisieren

Richte das obere Bein so aus, dass das Kind stabil liegt und nicht zurückrollt. Kontrolliere, ob es weiter atmet.

● **DANACH**

- | | |
|--|--|
| ☐ Atmung regelmäßig kontrollieren | ☐ Kind warm halten |
| ☐ Nicht allein lassen | ☐ Nichts zu essen oder zu trinken geben |
| ☐ Rettungsdienst einweisen lassen | ☐ Veränderungen sofort der Leitstelle mitteilen |

04

SEKTION 04 · BABYS

Babys — *besonders vorsichtig.*

Wenn ein Baby bewusstlos ist, aber normal atmet, muss es so gelagert werden, dass die Atemwege frei bleiben und Flüssigkeit aus dem Mund ablaufen kann. Je nach Anleitung wird bei Säuglingen eine stabile Seitenlage oder eine angepasste Bauch-/Seitenlage beschrieben.

● FÜR ELTERN ENTSCHEIDEND

- | | |
|--|---|
| ☐ Baby nicht schütteln | ☐ Atmung prüfen |
| ☐ 112 wählen | ☐ Handy auf Lautsprecher stellen |
| ☐ Anweisungen der Leitstelle befolgen | ☐ Atemwege freihalten |
| ☐ Atmung ständig beobachten | |

KOPFPOSITION BEIM BABY

Der Kopf darf **nicht stark überstreckt** werden. Er wird eher neutral gehalten, damit die Atemwege offen bleiben — sanft, nicht ruckartig.

04

SEKTION 04 · BABYS

Was nicht tun – und *Schlafposition*.

● WAS DU NICHT TUN SOLLTEST

- ✗ Baby nicht schütteln
- ✗ Keine Nahrung geben
- ✗ Nichts in den Mund schieben
- ✗ Keine Getränke geben
- ✗ Keine Medikamente in den Mund geben
- ✗ Baby nicht unbeaufsichtigt lassen

NOTFALLLAGE IST KEINE SCHLAFPOSITION

Die Notfalllage bei Bewusstlosigkeit ist nicht mit der sicheren Schlafposition zu verwechseln. Für den normalen Babyschlaf gilt: Babys schlafen grundsätzlich auf dem Rücken.

05

SEKTION 05 · HÄUFIGE FEHLER

Was besser ist (1-3).

In einer Notfallsituation wollen Eltern schnell helfen. Einige gut gemeinte Handlungen können aber gefährlich sein.

× FEHLER 1 · ERST LANGE ÜBERLEGEN

Besser:

- ✓ Bewusstsein prüfen
- ✓ Hilfe rufen
- ✓ Atmung prüfen
- ✓ Bei normaler Atmung Seitenlage
- ✓ Bei nicht normaler Atmung Wiederbelebung

× FEHLER 2 · DAS KIND SITZEN LASSEN

Besser:

- ✓ Ein bewusstloses Kind kann seine Atemwege nicht sicher schützen.
- ✓ Bei Bewusstlosigkeit und normaler Atmung: stabile bzw. altersgerecht angepasste Lage.

× FEHLER 3 · ETWAS ZU TRINKEN GEBEN

Besser:

- ✓ Nichts zu trinken oder zu essen geben
- ✓ Keine Tabletten in den Mund geben
- ✓ Auf den Rettungsdienst warten

05

SEKTION 05 · HÄUFIGE FEHLER

Was besser ist (4-6).**× FEHLER 4 · MUNDRAUM BLIND AUSRÄUMEN**

Besser:

- ✓ Keine blinden Fingerbewegungen im Mund.
- ✓ Nur sichtbare, leicht erreichbare Fremdkörper vorsichtig entfernen.

× FEHLER 5 · DANACH NICHT WEITER BEOBACHTEN

Besser:

- ✓ Atmung immer wieder kontrollieren
- ✓ Hautfarbe und Reaktion beobachten
- ✓ Bei Atemstillstand sofort Wiederbelebung

× FEHLER 6 · GESCHWISTERKINDER VERGESSEN

Besser:

- ✓ Kurze, ruhige Ansage
- ✓ Zweite erwachsene Person einbinden
- ✓ Geschwister an einen sicheren Ort bringen

06

SEKTION 06 · CHECKLISTE

Für den *Kühlschrank*.

Ausdrucken und gut sichtbar aufhängen. Ersetzt keinen Erste-Hilfe-Kurs, hilft aber als ruhige Erinnerung.

● WENN EIN KIND BEWUSSTLOS WIRKT

- | | |
|--|---|
| ☐ Umgebung prüfen. | ☐ Kind ansprechen. |
| ☐ Vorsichtig berühren, nicht schütteln. | ☐ Hilfe rufen. |
| ☐ Notruf 112 wählen oder wählen lassen. | ☐ Atmung höchstens 10 Sekunden prüfen. |
| ☐ Normale Atmung: stabile Seitenlage. | ☐ Keine normale Atmung: Wiederbelebung beginnen. |
| ☐ Atmung weiter kontrollieren. | ☐ Beim Kind bleiben, bis Hilfe da ist. |

**Prüfen. Rufen. Atmung kontrollieren. Seitenlage bei Atmung.
Wiederbelebung bei keiner normalen Atmung.**

06

SEKTION 06 · CHECKLISTE

112-Infos & Vorbereitung.● 112 — DIESE INFORMATIONEN
HELFE

- ☐ Wo seid ihr?
- ☐ Wie alt ist das Kind?
- ☐ Was ist passiert?
- ☐ Reagiert das Kind?
- ☐ Atmet das Kind normal?
- ☐ Seit wann ist es bewusstlos?
- ☐ Bekannte Erkrankungen, Allergien, Medikamente?
- ☐ Verletzungen, Sturz, Krampf oder Vergiftungshinweis?

● VORBEREITUNG FÜR FAMILIEN

- ☐ Erste-Hilfe-Kurs am Kind besuchen oder auffrischen
- ☐ Notrufnummern sichtbar speichern
- ☐ Notfallkarte pro Kind vorbereiten
- ☐ Allergien und Medikamente notieren
- ☐ Geschwisterbetreuung im Notfall überlegen
- ☐ Kindern altersgerecht erklären: Erwachsene kümmern sich

● SEKTION 07 · ABSCHLUSS

Ruhig prüfen, *Hilfe rufen*.

Die stabile Seitenlage kann im Notfall entscheidend helfen – aber nur, wenn ein Kind bewusstlos ist und normal atmet.

Eltern müssen nicht perfekt sein.

Wichtig ist, ruhig zu prüfen, Hilfe zu rufen, die Atmung zu beobachten und beim Kind zu bleiben. Ein Erste-Hilfe-Kurs am Kind gibt zusätzlich Sicherheit.

RUHIG VORBEREITET · KINDGERECHT GEDACHT · PRAKTISCH UMSETZBAR

Grundlage: Diese PDF-Fassung orientiert sich an den anerkannten Erste-Hilfe-Empfehlungen des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) zur stabilen Seitenlage, zur Bewusstseins- und Atemkontrolle (Sehen, Hören, Fühlen; höchstens 10 Sekunden) sowie zur Wiederbelebung bei fehlender normaler Atmung, einschließlich des Leitlinien-Updates 2025 (neutrale Kopfhaltung beim Säugling). Die Inhalte wurden im Mai 2026 geprüft und ersetzen keinen Erste-Hilfe-Kurs am Kind. Stand: Mai 2026.