

**Erste Hilfe**

**mit der Maus –**

**Mitmachen und Leben retten!**



**Unterrichtsmaterialien für die Klassen 3 bis 5 –  
Ideen zur Themengestaltung im Unterricht**

# Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	S. 3
2. Lernblatt: Erste Hilfe – Du kannst Leben retten!	S. 4
3. Arbeitsblatt: Erste Hilfe mit Musik	S. 6
4. Material für die Lehrkraft I	S. 9
5. Material für die Lehrkraft II	S. 12
6. Notenblatt: Mutmach-Maus-Song	S. 14
7. Notenblatt: 112-Maus-Song	S. 16
8. Material für die Lehrkraft III	S. 18
9. Arbeitsblatt: Unser Herzschlag	S. 22
10. Notenblatt: Herzdruckmassage-Song	S. 26
11. Arbeitsblatt: Unsere Atmung	S. 28
12. Arbeitsblatt: Unser Bewusstsein	S. 32
13. Notenblatt: Stabile-Seitenlage-Song	S. 36
14. »Erste Hilfe mit der Maus«-Spiel	S. 38
15. Material zum Spiel	S. 41

## Liebe Lehrkräfte,

Die Maus und die WDR Musikvermittlung machen sich für Erste Hilfe stark – dafür, dass mehr Menschen in Deutschland Erste Hilfe leisten können: groß, klein, jung und alt. Wir freuen uns sehr, Ihnen und Ihren Schüler:innen ab sofort auch kostenfrei Unterrichtsmaterial zu unserem interaktiven WDR Angebot »Erste Hilfe mit der Maus« zur Verfügung stellen zu dürfen.

In explorativen, musikalischen und wiederholenden Übungen trainieren die Kinder grundlegende Handgriffe und den bewussten Einsatz ihrer Sinne. Denn je vertrauter sie mit Abläufen sind, desto souveräner können sie im Ernstfall reagieren.

Die Materialien sind als kompakte Einheiten für eine Stunde bzw. Doppelstunde konzipiert, wobei jede Einheit ein klar umrissenes Thema (mit passendem »Erste Hilfe mit der Maus«-Song) behandelt und sich flexibel kombinieren lässt. Die Aufgaben können – je nach Alter und Lesekompetenz – entweder selbstständig von den Schüler:innen bearbeitet oder von Ihnen als Lehrkraft eingeführt werden.

Zentrale Ziele sind die Stärkung der Handlungsfähigkeit in Notfällen, die Verbindung von Sachwissen, Körperwahrnehmung und Musik sowie die Förderung von Mut, Empathie, auditiver Wahrnehmung, Rhythmusgefühl und Lernen durch Bewegung – einschließlich der Erfahrung, wie einander ergänzend eigene Fähigkeiten und gemeinsames Handeln eingesetzt werden können.

Mit unserem »Erste Hilfe mit der Maus«-Spiel können Sie alle Themen abrunden: Es fasst die Inhalte zusammen und kann sowohl als Abschluss der Unterrichtsreihe eingesetzt werden als auch separat – etwa als kleiner Ausflug in das Thema Erste Hilfe, egal ob in der Schule oder zu Hause.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den Materialien und freuen uns, wenn Sie dazu beitragen, dass noch mehr junge Menschen Erste Hilfe leisten lernen.

Für Rückfragen oder Feedback stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Team der WDR Musikvermittlung

## Erste Hilfe – Du kannst Leben retten!



### Was ist Erste Hilfe?

Wenn jemand einen Unfall hat oder sich verletzt, ist oft keine Ärztin oder kein Arzt in der Nähe. Aber du kannst du helfen!

Erste Hilfe bedeutet:

Du machst die wichtigsten Dinge, bis weitere Hilfe eintritt. Schon mit kleinen Handgriffen kannst du dabei helfen, Leben zu retten.

### Was hat Erste Hilfe mit dir zu tun?

Dein Mut und dein Wissen sind wie ein kleiner Zauberstab. Wenn du eingreifst, sorgst du dafür, dass alles Wichtige weiterläuft.

So machst du den Unterschied!



### Unser Körper ist wie ein Orchester

Unser Körper läuft rund, weil viele (unzählige, wenn wir ehrlich sind) verschiedene Teile ganz genau zusammenarbeiten. Wir können uns vorstellen, dass sie ein Team sind – so wie Musikerinnen und Musiker in einem Orchester, einer Band oder in einem Chor. Je besser alle zusammenspielen, desto schöner klingt die Musik.

Genauso ist es im Körper:

Jedes Organ, jeder Knochen, jedes Gelenk und jeder Muskel hat eine eigene Aufgabe. Aber nur zusammen funktioniert unser Körper richtig.

Stell dir vor, dein Körper wäre ein Orchester. Es spielen mit:

- \ **Dein Bewegungssystem:** Knochen, Gelenke und Muskeln geben dir Halt und lassen dich gehen, rennen, springen und greifen.
- \ **Deine inneren Organe:** Zum Beispiel Magen und Darm. Sie kümmern sich um die Verdauung und geben dir Energie aus deinem Essen.
- \ **Deine fünf Sinne:** Mit Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut kannst du sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen.
- \ **Deine Haut:** Sie schützt deinen Körper und hilft dir, warm oder kühl zu bleiben.
- \ **Dein Blut:** Es bringt Sauerstoff und Nährstoffe zu allen Körperteilen und nimmt Abfallstoffe mit.

In deinem Körper spielen ganz viele Bausteine mit – so wie in einem Orchester viele Musiker:innen mitspielen oder verschiedene Stimmen gespielt werden. Manchmal verletzt sich einer dieser Bausteine bzw. es fehlt eine Stimme. Manche dieser Stimmen sind so wichtig, dass die Musik ohne sie gar nicht weiterlaufen kann – dein Körper könnte ohne den Baustein nicht funktionieren.



## Die wichtigsten Bausteine in deinem Körper

In deinem Körper heißen diese wichtigsten »Musikbausteine« Vitalfunktionen.

Dazu gehören:

- \ **Herzschlag** (als Musikbaustein könnte es der Rhythmus sein)
- \ **Atmung** (als Musikbaustein könnten es die Töne sein, die entstehen, wenn Luft in Schwingung kommt, wenn man beim Musizieren Arme, Hände oder Stimmlippen bewegt)
- \ **Bewusstsein** (als Musikbaustein könnte es die Dirigentin oder der Dirigent sein, der – sichtbar oder heimlich – das Ganze leitet)

Damit wir leben und gesund sein können, müssen diese wichtigen Funktionen immer zusammenarbeiten. Und damit die Musik weitergeht bzw. der Körper wieder funktioniert, braucht es Menschen, die Erste Hilfe leisten können - Menschen wie dich! Wie das geht, zeigt dir die Maus auf den nächsten Seiten.



Sach-  
geschichte

## Schülerinnen und Schüler zeigen, wie es geht

Dora, Mark und Fynn aus Bonn kennen sich super mit Erster Hilfe aus. Sie sind in ihrer Schule sogar in einer Erste-Hilfe-AG.

Sie sagen: Keine Angst haben, hingehen, da sein und üben – das sind die wichtigsten Dinge!

Johannes hat sie besucht. Schaut euch das Video an.

WDR Maus Sachgeschichte Erste Hilfe:

[https://www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/erste\\_hilfe.php5#modul72783](https://www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/erste_hilfe.php5#modul72783)

## Erste Hilfe mit Musik



Was hat Musik mit Erster Hilfe zu tun?  
Wir finden: Jede Menge! Und haben daher drei  
Mitmach-Versuche für euch vorbereitet.

### Mitmach-Versuch »112« (Teil 1):

#### AUFGABE 1:

So geht's:

1. Nimm dir einen Zettel mit A, B oder C.
2. Suche 4-5 Kinder, die den gleichen Buchstaben haben.
3. Geht als Gruppe in eine eigene Ecke oder in einen anderen Raum.
4. Bearbeitet gemeinsam eure Aufgabe. Ihr habt dafür 10 Minuten Zeit.
5. Danach kommt ihr alle wieder zusammen und macht mit einem neuen Versuch weiter.
6. Am Ende der Stunde besprecht ihr gemeinsam, was ihr ausprobiert habt und was dabei herauskam.

### Hinweis für Lehrkräfte:

Material für die Lehrkraft I  
finden Sie auf Seite 9.



Unser Körper ist ein echtes Wunder!  
Viele verschiedene Teile arbeiten jeden Tag zusammen,  
damit es uns gut geht. Jeder Teil hat eine eigene Aufgabe –  
und alle sind wichtig.

Du kannst dir unseren Körper wie ein Orchester vorstellen:  
Viele Musikerinnen und Musiker spielen zusammen viele  
Töne. Wenn alle gut aufeinander hören und zusammen-  
spielen, klingt die Musik besonders schön.



## Mitmach-Versuch »Kleine Nachtmusik«:

### AUFGABE 2:

1. Setzt euch in einen Kreis.
2. Zieht einen Zettel, lest die Aufgabe und merkt sie euch gut.
3. Hört kurze Ausschnitte (etwa eine halbe oder ganze Minute) aus zwei Musikstücken:  
[https://www.youtube.com/watch?v=156u4nV2uGE&list=RD156u4nV2uGE&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=156u4nV2uGE&list=RD156u4nV2uGE&start_radio=1)  
[https://www.youtube.com/watch?v=NHHurpZA8RU&list=RDNHHurpZA8RU&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=NHHurpZA8RU&list=RDNHHurpZA8RU&start_radio=1) (ab 00:10)
4. Hört die zwei Ausschnitte noch einmal und versucht, eure Aufgabe zu lösen.
5. Sprecht danach darüber: Was ist euch in der Musik und in der Gruppe aufgefallen?

### Hinweis für Lehrkräfte:

Material für die Lehrkraft II finden Sie auf Seite 12.



Musikstück 1



Musikstück 2  
ab 00:10



Wenn ihr beim Musikhören schon einmal mit dem Zeh gewippt habt oder euren Körper bewegt habt, kennt ihr es schon:

Musik geht nicht nur in eure Ohren. Sie kommt auch in eurem Gehirn und im ganzen Körper an.

Unser Gehirn merkt sich beim Musikhören den Takt. Es passt sich daran an und schickt kleine Signale an den Körper. Deshalb wippen oder bewegen wir uns manchmal ganz automatisch – ohne dass wir extra daran denken.

Musik kann auch beeinflussen, wie wir uns fühlen. Sie kann uns fröhlich, ruhig, stark oder mutig machen. Und manchmal hilft Musik sogar dabei, Angst oder Schmerzen ein bisschen besser auszuhalten.



Mutmachlied

Hört das **Mutmachlied** der Maus.

### AUFGABE 3:

Überlege einmal: Welches Lied macht dir im Moment Mut? Gibt es ein Lied, bei dem du dich stark oder sicher fühlst?

### Hinweis für Lehrkräfte:

Die Noten zum Mutmach-Maus-Song finden Sie auf Seite 14.

Hör dir deine Lieblingslieder noch einmal an und achte darauf, welches davon ein richtiges »Mutmach-Lied« für dich sein könnte.

Denn auch außerhalb der Ersten Hilfe gibt es viele Momente, in denen man eine extra Portion Mut gut gebrauchen kann.

## Mitmach-Versuch »112« (Teil 2):

### AUFGABE 4:

Erinnert ihr euch noch an den Mitmach-Versuch, bei dem ihr euch etwas merken solltet?  
Sprecht darüber, woran ihr euch noch erinnern könnt.



### AUFGABE 5:

Musik und Bewegung können uns helfen, uns Dinge besonders gut und lange zu merken. Probiert es aus, wenn ihr euch etwas Wichtiges merken wollt – zum Beispiel die Notrufnummer 112.

#### Hinweis für Lehrkräfte:

Die Noten zum 112-Maus-Song finden Sie auf Seite 16.

Die 112 ist in ganz Europa die Nummer, mit der ihr Krankenwagen, Feuerwehr oder Polizei rufen könnt.

Wenn etwas Schlimmes passiert, ist es wichtig, dass ihr diese Nummer schnell wisst, ohne lange nachzudenken – denn sie kann Leben retten.



112-Maus-Song

Hört euch jetzt den **112-Maus-Song** gemeinsam viermal an (weil  $1+1+2=4$ ):

1. Hört genau hin.  
<https://www1.wdr.de/orchester-und-chor/wdrmusik-vermittlung/konzerte/termine/erste-hilfe-maus-videos-100.html>
2. Bewegt euch zur Musik.
3. Singt mit - so viel ihr könnt.
4. Macht alles zusammen: hören, bewegen, singen.



#### Hinweis für Lehrkräfte:

Material für die Lehrkraft III finden Sie auf Seite 18.

## Mitmach-Versuch »Ohrwurm«:

### AUFGABE 6:

- \ Jetzt bekommt ihr einen Auftrag für die nächste Woche.
- \ Jede Person zieht einen Zettel und versucht, die Aufgabe darauf so gut wie möglich zu machen.
- \ Bleibt dabei möglichst unauffällig.
- \ Wenn ihr Fragen habt, könnt ihr eure Lehrkraft, eure Eltern oder eine Freundin oder einen Freund fragen.
- \ Je geheimer ihr die Aufgabe erledigt, desto mehr Spaß macht später die Auflösung!

## Infos für die Lehrkraft:



112-Maus-Song

### Vorbereitung durch die Lehrkraft:

- \ Pro Kind 1 Schnipsel ausschneiden (gestrichelte Linie).
- \ Vordruck ggf. mehrfach kopieren, damit jedes Kind einen Schnipsel hat.
- \ Schnipsel in der Mitte falten, so dass nur »A«, »B«, »C« sichtbar ist.
- \ Gruppe A & B: kein weiteres Material nötig.
- \ Gruppe C: benötigen Audio-Gerät und Link:  
<https://www1.wdr.de/orchester-und-chor/wdrmusikvermittlung/konzerte/termine/erste-hilfe-maus-videos-100.html>
- \ Ideal: Jede Gruppe eigener Raum / Ecke.

### Durchführung:

Teil 1: Anwendung unterschiedlicher Merkstrategien

- \ Jedes Kind zieht einen Schnipsel (A, B, C) und findet sich mit 4 – 5 anderen Kindern zusammen, die denselben Buchstaben haben wie sie.
- \ Die Kinder lesen in der Gruppe ihre Aufgabenstellung und setzt sie (ggf. mit Unterstützung) um.
- \ Zeit: 10 Minuten für drei Merkstrategien der Notrufnummer »112«.
- \ Danach: Klasse kommt wieder zusammen. Wechsel zum nächsten Selbstversuch.

Teil 2: Abrufen und Reflexion am Ende der Einheit

Gemeinsames Gespräch zur Auflösung des Selbstversuchs.

Mögliche Punkte:

- \ Welche Strategien haben wie gewirkt?
- \ Welche Strategie hilft mir am besten?
- \ Wirkung von Musik, Bewegung und Wiederholung in Stresssituationen erkennen.
- \ Kinder berichten über Schwierigkeiten, Vorgehensweise und vergleichen Ergebnisse.
- \ Optional: Gespräch 1 Woche später: Merkfähigkeit der 112 über längeren Zeitraum geglückt?

Alternative bei fehlender Möglichkeit, sich räumlich aufzuteilen:

- \ Alle Kinder probieren nacheinander Aufgaben B und C.
- \ Gemeinsame Reflexion: Welche Strategie fällt spontan ein? Welche hilft am besten?

<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>B</b>
<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>			



hier falten

C	C	C	C	C	C
<p>Merke dir <b>112</b>, indem du dir das Lied immer wieder anhörst und vielleicht sogar an manchen Stellen mitsingst. Entdeckst du die Stelle, an der <b>112</b> im Text vorkommt?</p>	<p>Merke dir <b>112</b>, indem du dir das Lied immer wieder anhörst und vielleicht sogar an manchen Stellen mitsingst. Entdeckst du die Stelle, an der <b>112</b> im Text vorkommt?</p>	<p>Merke dir <b>112</b>, indem du dir das Lied immer wieder anhörst und vielleicht sogar an manchen Stellen mitsingst. Entdeckst du die Stelle, an der <b>112</b> im Text vorkommt?</p>	<p>Merke dir <b>112</b>, indem du dir das Lied immer wieder anhörst und vielleicht sogar an manchen Stellen mitsingst. Entdeckst du die Stelle, an der <b>112</b> im Text vorkommt?</p>	<p>Merke dir <b>112</b>, indem du dir das Lied immer wieder anhörst und vielleicht sogar an manchen Stellen mitsingst. Entdeckst du die Stelle, an der <b>112</b> im Text vorkommt?</p>	<p>Merke dir <b>112</b>, indem du dir das Lied immer wieder anhörst und vielleicht sogar an manchen Stellen mitsingst. Entdeckst du die Stelle, an der <b>112</b> im Text vorkommt?</p>

## Infos für die Lehrkraft:

### Vorbereitung durch die Lehrkraft:

- \ Bereiten Sie für jede Schüler:in einen Zettel mit einem von zwei Arbeitsaufträgen vor (beide Aufträge etwa gleich häufig verteilen).
- \ Schneiden Sie die Zettel aus und geben Sie in ein Säckchen / eine Schüssel, damit die Kinder sie zufällig ziehen können.



Kleine  
Nachtmusik  
(bis 0:30)



Kleine  
Nachtmusik  
(ab 0:10 bis  
ca. 0:40)

### Durchführung:

1. Schüler:innen sitzen in Socken (Bewegung der Zehen soll sichtbar sein) im Stuhlkreis.
2. Hörbeispiele abspielen:
  1. Kleine Nachtmusik – Original (ca. 0:00–0:30):  
[https://www.youtube.com/watch?v=156u4nV2uGE&list=RD156u4nV2uGE&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=156u4nV2uGE&list=RD156u4nV2uGE&start_radio=1)
  2. Kleine Nachtmusik – Begleitstimmen-Version (ab 0:10, ca. 30 Sek.):  
[https://www.youtube.com/watch?v=NHHurpZA8RU&list=RDNHHurpZA8RU&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=NHHurpZA8RU&list=RDNHHurpZA8RU&start_radio=1)
3. Abfolge zweimal wiederholen: erst Original, dann Begleitstimme.

### Impulse für das Gespräch

Auflösung: Die Schüler:innen erfahren, dass es zwei unterschiedliche Arbeitsaufträge gab und sie verschiedene Aspekte des Hörbeispiels beobachten sollten.

### Leitfragen:

1. Veränderung der musikalischen Bausteine  
»Konntet ihr heraushören, welcher Teil der Musik sich geändert hat? Ist euch aufgefallen, dass in einem Hörbeispiel eine Melodiestimme fehlte?«
2. Wahrnehmung körperlicher Reaktionen auf Musik  
»Habt ihr gesehen, dass manche mit den Zehen gewippt oder mit dem Kopf genickt haben? Warum passiert so etwas, wenn wir Musik hören?«

### Hintergrund:

- \ Das Gehirn passt sich dem Takt an – es schwingt sozusagen mit der Musik mit.
- \ Beim Musikhören werden automatisch Bereiche im Gehirn aktiv, die für Bewegung zuständig sind – auch wenn wir gar nicht bewusst tanzen wollen.
- \ Unser Gehirn kann oft schon vorhersagen, wann der nächste Schlag kommt. Diese Erwartung sorgt dafür, dass wir gerne mitwippen oder mitnicken.



<p>Hört euch beide Musikstücke genau an und vergleicht: Was ist unterschiedlich? Welche Teile der Musik fehlen in dem zweiten Stück?</p>	<p>Hört euch beide Musikstücke genau an. Beobachtet dabei in eurer Gruppe: Bewegt jemand den Zeh, den Kopf oder ein anderes Körperteil im Takt der Musik?</p>
<p>Hört euch beide Musikstücke genau an und vergleicht: Was ist unterschiedlich? Welche Teile der Musik fehlen in dem zweiten Stück?</p>	<p>Hört euch beide Musikstücke genau an. Beobachtet dabei in eurer Gruppe: Bewegt jemand den Zeh, den Kopf oder ein anderes Körperteil im Takt der Musik?</p>
<p>Hört euch beide Musikstücke genau an und vergleicht: Was ist unterschiedlich? Welche Teile der Musik fehlen in dem zweiten Stück?</p>	<p>Hört euch beide Musikstücke genau an. Beobachtet dabei in eurer Gruppe: Bewegt jemand den Zeh, den Kopf oder ein anderes Körperteil im Takt der Musik?</p>
<p>Hört euch beide Musikstücke genau an und vergleicht: Was ist unterschiedlich? Welche Teile der Musik fehlen in dem zweiten Stück?</p>	<p>Hört euch beide Musikstücke genau an. Beobachtet dabei in eurer Gruppe: Bewegt jemand den Zeh, den Kopf oder ein anderes Körperteil im Takt der Musik?</p>
<p>Hört euch beide Musikstücke genau an und vergleicht: Was ist unterschiedlich? Welche Teile der Musik fehlen in dem zweiten Stück?</p>	<p>Hört euch beide Musikstücke genau an. Beobachtet dabei in eurer Gruppe: Bewegt jemand den Zeh, den Kopf oder ein anderes Körperteil im Takt der Musik?</p>
<p>Hört euch beide Musikstücke genau an und vergleicht: Was ist unterschiedlich? Welche Teile der Musik fehlen in dem zweiten Stück?</p>	<p>Hört euch beide Musikstücke genau an. Beobachtet dabei in eurer Gruppe: Bewegt jemand den Zeh, den Kopf oder ein anderes Körperteil im Takt der Musik?</p>
<p>Hört euch beide Musikstücke genau an und vergleicht: Was ist unterschiedlich? Welche Teile der Musik fehlen in dem zweiten Stück?</p>	<p>Hört euch beide Musikstücke genau an. Beobachtet dabei in eurer Gruppe: Bewegt jemand den Zeh, den Kopf oder ein anderes Körperteil im Takt der Musik?</p>
<p>Hört euch beide Musikstücke genau an und vergleicht: Was ist unterschiedlich? Welche Teile der Musik fehlen in dem zweiten Stück?</p>	<p>Hört euch beide Musikstücke genau an. Beobachtet dabei in eurer Gruppe: Bewegt jemand den Zeh, den Kopf oder ein anderes Körperteil im Takt der Musik?</p>



# ERSTE HILFE MIT DER MAUS

Mitmachen und Leben retten!

## Mutmach-Lied

Musik: W. A. Mozart, Text: Katja Engelhardt, Arr.: Fred Deitz

**Strophe 1**

$\text{♩} = 112$

**3**

Bleib hier, sei\_ da,\_ und mach die Hil - fe klar. Denn du\_ und dein

Mut, ihr tut dem an - der'n gut. Je - der kann ein Hel - fer sein, für dich und

**Refrain 1**

mich, für\_ Groß und\_ Klein. Kei - ne Pa - nik, al - les gut,\_ sei bloß

hier und hab\_ nur\_ Mut, nur Mut. Kei - ne Pa - nik, al - les gut,\_ bleib beim

**Strophe 2**

an - de - ren und hab nur\_ Mut. Ob Wun - den o - der Pein, bloß nicht ver - zwei - felt

sein. Erst - hil - fe ist nicht schwer, das kann ein je - der sehr. Drum ler - ne,

wie man hel - fen kann, die Ers - te Hil - fe hat da - für den al - ler - bes - ten Plan:

**Refrain 2**



Kei - ne Pa - nik, al - les gut, sei bloß hier und hab nur Mut, nur Mut. Kei - ne



Pa - nik, al - les gut,\_\_\_ bleib beim an - de - ren und hab\_\_\_ nur\_\_\_

**Strophe 3**



Mut. Bleib hier,\_\_\_ sei\_\_\_ da,\_\_\_ und mach die Hil - fe klar. Denn du\_\_\_ und dein



Mut,\_\_\_ ihr tut dem an - der'n gut.\_\_\_ Je - der kann ein Hel - fer



sein, für dich und\_ mich, für\_ Groß und\_ Klein. Je - der kann ein Hel - fer



sein, für dich\_ und\_ mich, für\_ Groß und\_ Klein.





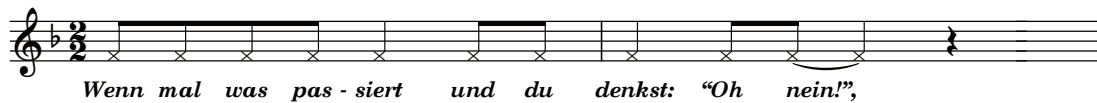
# ERSTE HILFE MIT DER MAUS

Mitmachen und Leben retten!

## 112-Notruf-Lied

Musik: Fred Deitz, Text: Katja Engelhardt

$\text{♩} = 92$



Wenn mal was pas - siert und du denkst: "Oh nein!",



je - mand braucht Hil - fe, ist ganz al - lein, dann zück dein Han - dy, bleib

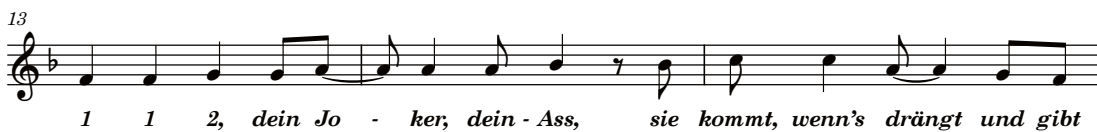


ru - hig da - bei und wähl die Num - mer: eins eins zwei!



### Refrain

Die 1 1 2 ruft me - ga schnell die Le - bens - ret - ter... SEN - SA - TIO - NELL! Die



1 1 2, dein Jo - ker, dein - Ass, sie kommt, wenn's drängt und gibt



### Strophe


rich - tig GAS!

1. In der Leit - stel - le klin - gelt das Te - le - fon, der
2. Der A - larm er - tönt, al - le hö - ren zu und
3. In der Fahr - zeug - hal - le da stehn sie schon, die




Bild - schirm, der zeigt schon dei - ne Re - gion. Ein Pro - fi hört zu und fragt:  
le - gen jetzt los, blitz - schnell im Nu. Die Hel - fer, die star - ten mit  
Au - tos mit Tech - nik auf Mis - sion. Mit Aus - rüs - tung voll, al - les

23



“Sag es mir: Wo bist du, was ist los? Wir hel - fen dir!” Er bleibt  
 Ta - ten, da gibt es nicht das klein - ste War - ten. Ja - cke  
 klug und fein, für je - de Art von Not - fall, groß und klein. Mo - tor

26



dran, gibt dir Tipps und Rat und al - les  
 zu, Schu - he an, Helm auf: Das Team ist  
 an und das blau - e Licht, Ta - tü - ta -

28



kommt ganz schnell in Fahrt!  
 fix und hat's voll drauf! Wenn du Hil - fe brauchst, dann  
 - taa, wer hört es nicht?

31



den - ke da - ran: Die eins eins zwei, die kommt und packt's an! Die

34

**Refrain**




1 1 2 ruft me - ga schnell die Le - bens - ret - ter... SEN-

37



- SA - TIO - NELL! Die 1 1 2, dein Jo - ker, dein - Ass, sie

40



kommt, wenn's drängt und gibt rich - tig GAS! Die rich - tig GAS!



## Infos für die Lehrkraft:

### Vorbereitung:

Schneiden Sie die Zettel aus.

- \ Zehn der Zettel enthalten den Auftrag für die Ohrwurm-Detektiv:innen (je zwei Kinder pro Wochentag, Mo – Fr).
- \ Zusätzlich gibt es fünf weitere Arbeitsaufträge bzw. Rätsel rund um das Thema Erste Hilfe. Drucken Sie diese so oft aus, dass am Ende für jedes Kind ein eigener Zettel bereitliegt.  
Beispiel: Hat Ihre Klasse 30 Schüler:innen, benötigen Sie 10 Zettel für die Ohrwurm-Detektiv:innen. Für die übrigen 20 Kinder drucken Sie die fünf zusätzlichen Aufgaben jeweils viermal aus – so entstehen insgesamt 30 Zettel.

### Durchführung:

#### 1. Verteilung der Zettel

Rolle der Lehrkraft:

- \ Sie unterstützen die beiden Detektiv:innen pro Tag.
- \ Direkt nach dem Ziehen nennen Ihnen die Kinder das Codewort »Ohrwurm«, damit Sie wissen, wer im Einsatz ist.
- \ Klären Sie gemeinsam, welcher Tag der Einsatztag ist und welche Art von Unterstützung das Kind ggf. benötigt.

#### 2. Ablauf der Woche

- \ Der Versuch läuft eine gesamte Woche.
- \ Pro Tag beobachten 2 Detektiv:innen, wie oft der Ohrwurm »112« in ihrem Umfeld gesungen, gesummt oder gepfiffen wird.
- \ Pro gehörten Ohrwurm wird ein Strich in die Liste gesetzt (auch dann, wenn der Ohrwurm durch eigenes Summen ausgelöst wurde).
- \ Die übrigen Kinder arbeiten an ihren Erste-Hilfe-Aufgaben.

#### 3. Auswertung zu Beginn der nächsten Stunde

Mögliche Gesprächsimpulse:

- \ Wie war es, etwas »heimlich« zu beobachten?
- \ Was fiel leicht, was war schwierig?
- \ Habt ihr erlebt, dass ein Lied »von einem Kind zum nächsten« springt?
- \ Wie lange musstet ihr den Ohrwurm singen (ein kurzer Ton oder einen ganzen Durchgang), damit jemand mitmacht?
- \ Gab es Personen, die ihr besonders leicht oder besonders schwer »anstecken« konntet?
- \ Gab es Situationen, in denen ihr besonders gut oder schwer jemanden »anstecken« konntet?
- \ Hat sich die Häufigkeit des Ohrwurms im Laufe der Woche verändert?
- \ Was hat euch am meisten überrascht?

**Hintergrund:**

- \ Ohrwürmer entstehen nur, wenn das Gehirn eine Melodie bewusst aufgenommen hat. Das innere »Weiterspielen« deutet darauf hin, dass die Melodie im Langzeitgedächtnis verankert wurde
- \ Jeder Ohrwurm ist eine automatische Wiederholung der Melodie. Das Gehirn trainiert dabei Abläufe und Informationen, ohne dass Kinder bewusst üben. Das unterstützt das Einprägen der 112.
- \ Rhythmus, Wiederholung und emotionale Bedeutung können eine besonders stabile Speicherung von Inhalten im Gedächtnis fördern.
- \ Ohrwürmer können sich in Gruppen ausbreiten – ähnlich wie Gähnen. Kinder erleben spielerisch, wie Verhalten (Summen, Singen) weitergegeben wird.
- \ Wenn viele Kinder dieselbe Melodie im Kopf tragen, entsteht ein Gefühl von Gemeinsamkeit. Das fördert Wir-Gefühl, Aufmerksamkeit und Verbundenheit und unterstützt gemeinsames Lernen.

**Auflösungen der Rätselfragen:**



Martinshorn oder Martin-Horn?

- \ Martinshorn oder Martin-Horn?  
Beide Varianten sind korrekt.  
<https://www.youtube.com/watch?v=161y79NFNd4>;  
<https://www1.wdr.de/radio/wdr2/themen/frag-dochmal-die-maus/martinshorn-106.html>
- \ Europäischer Tag des Notrufs 112:  
Er findet am 11. Februar (11.2.) statt.
- \ Wie klingt das Martinshorn?  
In Deutschland nutzen Feuerwehr, Polizei und Krankenwagen die Tonfolge a – d.  
In anderen Ländern klingt das Signal etwas anders: In den Niederlanden ist der Ton tiefer. In der Schweiz beginnt das Signal mit dem höheren Ton.  
Hörbeispiele:  
<https://www1.wdr.de/radio/wdr2/themen/frag-dochmal-die-maus/martinshorn-106.html>  
<https://www.youtube.com/watch?v=lQc432kUOpM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=iaNuHYUpdcQ>



Hörbeispiel 1









Hörbeispiel 2



Hörbeispiel 3



<p style="text-align: center;"><b>AUFGABE DETEKTIV</b></p> <p><b>Du bist Ohrwurm-Detektivin am: Montag</b> Wenn du diesen Zettel gezogen hast, sag deiner Lehrkraft das Codewort »Ohrwurm«. Wenn du magst, kannst du auch deinen Eltern Bescheid sagen. Für alle anderen soll deine Mission geheim bleiben.</p> <p><b>So geht's:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>\ Höre den ganzen Tag gut zu.</li> <li>\ Wenn jemand das Lied mit der <b>112</b> singt, summt oder pfeift, mach <b>einen Strich</b> auf die Rückseite.</li> <li>\ Du darfst den Ohrwurm auch selbst summen, pfeifen oder singen. Wenn danach jemand anders damit anfängt, machst du ebenfalls <b>einen Strich</b>.</li> </ul> <p>Viel Spaß!</p> 	<p style="text-align: center;"><b>AUFGABE DETEKTIV</b></p> <p><b>Du bist Ohrwurm-Detektivin am: Dienstag</b> Wenn du diesen Zettel gezogen hast, sag deiner Lehrkraft das Codewort »Ohrwurm«. Wenn du magst, kannst du auch deinen Eltern Bescheid sagen. Für alle anderen soll deine Mission geheim bleiben.</p> <p><b>So geht's:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>\ Höre den ganzen Tag gut zu.</li> <li>\ Wenn jemand das Lied mit der <b>112</b> singt, summt oder pfeift, mach <b>einen Strich</b> auf die Rückseite.</li> <li>\ Du darfst den Ohrwurm auch selbst summen, pfeifen oder singen. Wenn danach jemand anders damit anfängt, machst du ebenfalls <b>einen Strich</b>.</li> </ul> <p>Viel Spaß!</p> 
<p style="text-align: center;"><b>AUFGABE DETEKTIV</b></p> <p><b>Du bist Ohrwurm-Detektivin am: Mittwoch</b> Wenn du diesen Zettel gezogen hast, sag deiner Lehrkraft das Codewort »Ohrwurm«. Wenn du magst, kannst du auch deinen Eltern Bescheid sagen. Für alle anderen soll deine Mission geheim bleiben.</p> <p><b>So geht's:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>\ Höre den ganzen Tag gut zu.</li> <li>\ Wenn jemand das Lied mit der <b>112</b> singt, summt oder pfeift, mach <b>einen Strich</b> auf die Rückseite.</li> <li>\ Du darfst den Ohrwurm auch selbst summen, pfeifen oder singen. Wenn danach jemand anders damit anfängt, machst du ebenfalls <b>einen Strich</b>.</li> </ul> <p>Viel Spaß!</p> 	<p style="text-align: center;"><b>AUFGABE DETEKTIV</b></p> <p><b>Du bist Ohrwurm-Detektivin am: Donnerstag</b> Wenn du diesen Zettel gezogen hast, sag deiner Lehrkraft das Codewort »Ohrwurm«. Wenn du magst, kannst du auch deinen Eltern Bescheid sagen. Für alle anderen soll deine Mission geheim bleiben.</p> <p><b>So geht's:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>\ Höre den ganzen Tag gut zu.</li> <li>\ Wenn jemand das Lied mit der <b>112</b> singt, summt oder pfeift, mach <b>einen Strich</b> auf die Rückseite.</li> <li>\ Du darfst den Ohrwurm auch selbst summen, pfeifen oder singen. Wenn danach jemand anders damit anfängt, machst du ebenfalls <b>einen Strich</b>.</li> </ul> <p>Viel Spaß!</p> 
<p style="text-align: center;"><b>AUFGABE DETEKTIV</b></p> <p><b>Du bist Ohrwurm-Detektivin am: Freitag</b> Wenn du diesen Zettel gezogen hast, sag deiner Lehrkraft das Codewort »Ohrwurm«. Wenn du magst, kannst du auch deinen Eltern Bescheid sagen. Für alle anderen soll deine Mission geheim bleiben.</p> <p><b>So geht's:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>\ Höre den ganzen Tag gut zu.</li> <li>\ Wenn jemand das Lied mit der <b>112</b> singt, summt oder pfeift, mach <b>einen Strich</b> auf die Rückseite.</li> <li>\ Du darfst den Ohrwurm auch selbst summen, pfeifen oder singen. Wenn danach jemand anders damit anfängt, machst du ebenfalls <b>einen Strich</b>.</li> </ul> <p>Viel Spaß!</p> 	<p style="text-align: center;"></p>



**AUFGABE TATÜTATA**

Tatütataaaa – schon kommt der Krankenwagen! Versuch einmal, dieses Geräusch nachzusingen.

Bitte dann deine Eltern oder andere Erwachsene um Unterstützung: Wie klingen Krankenwagen in anderen Ländern? Hört euch gemeinsam ein paar Beispiele an – und probiere, auch diese Sirenen nachzusingen.



**AUFGABE MARTIN(S)-HORN**

Heißt es eigentlich Martin-Horn oder Martinshorn? Und was haben Krankenwagen, Feuerwehr und Polizei damit zu tun?

Bitte deine Eltern oder eine andere Erwachsene um Hilfe beim Nachforschen. Vielleicht hilft euch auch ein Video von »Wissen macht Ah!« auf YouTube!



**AUFGABE MUT**

Dora, Mark und Fynn aus Bonn sind in einer Erste-Hilfe-AG.

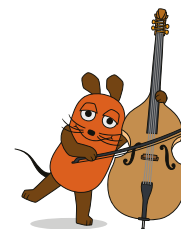
Sie sagen: Keine Angst haben, hingehen, da sein und üben – das ist wichtig! Mut kann man üben. Deshalb:

Überlege dir eine Person, der du in dieser Woche etwas Nettes sagst – ein kleines Kompliment.



**AUFGABE MERKHILFE**

Überlege dir für die Merkstrategie »112« – 1 Mund, 1 Nase, 2 Augen – eine eigene Bodypercussion: Welche typischen Klänge passen für Mund, Nase und Augen, und welche Bewegungen könntest du machen, um auf 1 Mund, 1 Nase und 2 Augen zu zeigen und sie klingen zu lassen?



**AUFGABE 112**

Was hat die Notrufnummer 112 mit dem Datum 11. Februar zu tun?

Versuche, es herauszufinden. Überlege dafür zum Beispiel mit deinen Eltern.



## Unser Herzschlag



Unsere Körper sind echte Wunder. Unvorstellbar, wie viele verschiedene Teile zusammenarbeiten, damit es uns gut geht. Jeder Baustein hat seine Aufgabe, und jede Aufgabe ist wichtig. Manche Aufgaben sind sogar so wichtig, dass ohne sie gar nichts funktioniert: die Atmung, das Bewusstsein und der Herzschlag. Fehlt einer dieser Bausteine, bricht alles zusammen.

Das Herz ist ein ganz besonderer Muskel in deinem Körper. Es pumpt das Blut durch deinen ganzen Körper, damit alle Teile genug Sauerstoff und Nährstoffe bekommen.

Wenn sich das Herz zusammenzieht und wieder entspannt, sagt man: »Das Herz schlägt.« Wichtig ist, dass das Herz regelmäßig schlägt. Nur wenn es gleichmäßig pumpt, kann das Blut gut fließen und den ganzen Körper versorgen.

Den Herzschlag kann man hören, wenn man sein Ohr auf die Brust einer anderen Person legt. Man kann ihn auch am Handgelenk fühlen – das nennt man den Puls.



Das Herz eines Menschen ist ungefähr so groß wie die eigene Faust. Bei anderen Tieren kann es viel größer sein: Das Herz eines Blauwals ist so schwer wie ein kleines Auto, und das Herz eines Elefanten wiegt ungefähr so viel wie du selbst.

In unserem Körper gibt das Herz den Takt vor – so wie ein Rhythmus in der Musik. Ohne das Herz würde unser Körper ganz schnell nicht mehr funktionieren. Die gute Nachricht ist: Bei der Ersten Hilfe können wir für kurze Zeit den gleichmäßigen Herzschlag nachmachen und so einem Menschen helfen, bis der Rettungsdienst kommt.

Wie aber fühlt sich »gleichmäßig« an?  
Probiert es gleich aus:

- \ Stellt euch hintereinander in einer langen Reihe auf – wie eine Schlange.
  - \ Gleich hört ihr zwei unterschiedliche Musikstücke.
  - \ Ihr versucht dabei, zur Musik zu gehen: immer im Wechsel ein Schritt nach vorne, ein Schritt zurück.
- Die ganze Schlange wippt also gemeinsam hin und her.



Musikstück 1  
bis 0:35



Musikstück 2  
16:47–17:10

Oder:

Tippt mit den Fingern sanft im Rhythmus der Musik auf eure Brust – so, wie euer Herz schlagen könnte.

1. Hört das erste Stück bis Minute 00:35:  
[https://www.youtube.com/watch?v=qugaY4eekZg&list=RDqugaY4eekZg&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=qugaY4eekZg&list=RDqugaY4eekZg&start_radio=1)
2. Hört das zweite Stück (Minute 16:47–17:10):  
[West Side Story – America](#)



Sprecht danach darüber:

- \ Bei welchem Lied seid ihr öfter zusammengestoßen oder gestolpert?
- \ Bei welchem Lied war es leichter, in einem gleichmäßigen Tempo zu bleiben?

Stell dir vor: Eine Person liegt am Boden und atmet nicht mehr. Hier kannst du mit der sogenannten Herzdruckmassage helfen. Das heißt, du kannst jetzt der Herzschlag sein und damit Leben retten!

Dafür musst du nur wenige Handgriffe kennen – und einen Takt: 100 Schläge pro Minute.

Aber: Wie schnell ist das?

Ein kleiner Maus-Trick: Zähle laut ab 21. Und zwar so schnell, wie du die Zahlen noch deutlich aussprechen kannst. Dann im Takt drücken.

Das könnt ihr in unserem **Herzdruckmassage-Maus-Lied** hören und sehen:



Musikstück 2  
16:47–17:10

<https://www1.wdr.de/orchester-und-chor/wdrmusikvermittlung/konzerte/termine/erste-hilfe-maus-video-mit-mach-aktion-100.html>

### Hinweis für Lehrkräfte:

Die Noten zum Herzdruckmassage-Song finden Sie auf Seite 26.



Probiert es jetzt einmal selbst aus:  
**Mitmach-Versuch »Herzdruckmassage«**

Sucht euch einen Teddybären, ein Kissen oder eine zusammengefaltete Jacke.

Teilt euch in Zweier-Teams auf und hört das Lied noch einmal an.

- \ Eine Person drückt im Takt mit.
- \ Die andere Person zählt in dem Tempo, das man für die Erste Hilfe braucht: »21, 22, 23 ...«  
So hilft sie der Person, die drückt, im richtigen Tempo zu bleiben.
- \ Wenn die Person, die drückt, merkt, dass sie eine Pause braucht, tauscht ihr die Rollen.

Wichtig:

Übt die Herzdruckmassage so oft ihr wollt an Stofftieren oder Kissen. Je öfter, desto besser!

**Übt sie aber niemals an einem anderen Menschen!!!!  
Denn dabei könnt ihr den/die andere sehr verletzen.**



Sach-  
geschichte

P.S., für alle, die es genau wissen wollen: Hier könnt ihr näheres in der Sachgeschichte Defi lernen:  
[https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/erste\\_hilfe/index.php5](https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/erste_hilfe/index.php5)



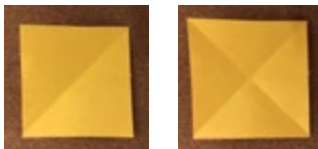
## Bastelanleitung Herz:

Mit dem Ohrwurm im Kopf und dem neuen Wissen über die Herzdruckmassage könnt ihr jetzt ein eigenes Herz basteln. Dieses Herz kann euch daran erinnern, wie wichtig ein kräftiger, gleichmäßiger Rhythmus im Notfall ist – und dass ihr nun wisst, wie man damit einem Menschen helfen kann.

Ihr könnt das Herz für euch behalten als kleinen »Einmerker« oder es verschenken. Denn geteiltes Wissen macht noch mehr Spaß – und vielleicht macht ihr damit auch jemand anderem Mut.

### 1. Material vorbereiten

Nimm ein quadratisches Blatt Papier (z. B. 15×15 cm). Wenn du ein rechteckiges Blatt hast, schneide oder falte eine Ecke so, dass ein Quadrat entsteht.



### 2. Diagonale Falten (Hilfslinien)

Lege das Blatt vor dich. Falte von oben nach unten zur Mitte, öffne wieder und falte die andere Seite – so bekommst du ein Kreuz. Klappe das Blatt wieder auf.

### 3. Knicke die obere Ecke bis zur Mitte nach unten.



### 4. Falte jetzt die untere Spitze nach oben, so dass sie die obere Kante berührt.



### 5. Falte die rechte Seite so nach innen, dass ihre Kanten auf der Mittellinie liegen.



### 6. Wiederhole es mit der linken Seite.



### 7. Drehe das Herz um.



### 8. Falte die oberen und seitlichen Spitzen.



### 9. Drehe das Papier um. Fertig ist dein Papier-Herz.

Jetzt kannst du eine die Erste Hilfe Maus oben auf dem Arbeitsblatt ausschneiden und auf dein Papier-Herz kleben.





# ERSTE HILFE MIT DER MAUS

Mitmachen und Leben retten!

## Herzdruckmassage-Lied

Musik: Fred Deitz, Text: Katja Engelhardt

Bei der Herzdruckmassage soll man 100 mal pro Minute drücken. Wie schnell ist das?  
Ein kleiner Maus-Trick: Zähle laut ab 21. Und zwar so schnell, wie du die Zahlen noch aussprechen kannst.  
Dann im Takt drücken. Probier's gleich mal mit dem Lied aus.

♩ = 100 **exakt** (laut einatmen)

21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, hhhh...

### Strophe 1

Herz steht still, dann spri - nge ein, Du kannst jetzt der Herz - schlag sein,

Zähl so schnell du kannst, dann ist es gut: Laut und schnell, jetzt hab den Mut:

(laut einatmen)

21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, hhhh...

### Refrain

21, 22, find den Beat, 23, 24, mit dem Lied,

25, 26, zähl so schnell du kannst, 27, 28, hab kei - ne Angst! Und

los! [Ret - test Le - ben du!] Und los! [Schlägt das Herz im Nu!] Und

los! [Gib den Herz - schlag an!] Und los! [Hal - te durch, bleib dran!]

## Strophe 2

Helfen and're Menschen dir, gerne zwei, drei oder vier,  
wechselt ab und macht euch Mut, denn das tut euch allen gut.

21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, *hhhh...*

## Refrain

21, 22, find den Beat, 23, 24, mit dem Lied,  
25, 26, zähl so schnell du kannst, 27, 28, hab keine Angst!

Und los! [Rettest Leben du!]  
Und los! [Schlägt das Herz im Nu!]  
Und los! [Gib den Herzschlag an!]  
Und los! [Halte durch, bleib dran!]

## Strophe 3

Haltet durch bis Rettung da, strengt voll an, das ist ganz klar:  
Kräftig drücken, keine:r ruht: Pumpst ins Hirn O<sub>2</sub>\* per Blut.

21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, *hhhh...*

## Refrain

21, 22, find den Beat, 23, 24, mit dem Lied,  
25, 26, zähl so schnell du kannst, 27, 28, hab keine Angst!

Und los! [Rettest Leben du!]  
Und los! [Schlägt das Herz im Nu!]  
Und los! [Gib den Herzschlag an!]  
Und los! [Halte durch, bleib dran!]

21, 22, find den Beat, 23, 24, mit dem Lied,  
25, 26, zähl so schnell du kannst, 27, 28, hab keine Angst!

Und los!

\*O<sub>2</sub> ist die chemische Formel für Sauerstoff, gesprochen »O zwei«



## Unsere Atmung



Wir starten gleich mit einem **Mitmach-Versuch:**  
**Atmung im Bauch**

Das braucht ihr:

- \ Etwas, worauf ihr euch legen könnt (Matte, Decke)
- \ Etwas, das ihr auf euren Bauch legen könnt (Kissen, Kuscheltier)
- \ Audio-Abspielgerät
- \ Zugang zum Internet

Sucht euch etwas, worauf ihr euch legen könnt – zum Beispiel eine Matte oder eine Decke.

Nehmt euch außerdem ein Kissen, einen Pulli oder ein Kuscheltier.



Kleine  
Nachtmusik

1. Legt euch auf den Boden. Legt das Kissen oder Kuscheltier auf euren Bauch.
2. Hört die Musik Kleine Nachtmusik (bspw bis Minute 0:55)
3. Hört die Musik ein zweites Mal. Achtet jetzt ganz genau darauf, was mit eurem Kissen oder Kuscheltier auf dem Bauch passiert.
4. Kommt danach im Stuhlkreis zusammen.

Tauscht euch aus:

- \ Wie fandet ihr die Musik?  
Hat sie euch gut oder schlecht gefallen?  
Hat sie euch beruhigt oder hibbelig gemacht?
- \ Konntet ihr gut auf die Musik achten oder wart ihr im Kopf woanders?  
Hat jemand gemerkt, was mit dem Kissen passiert ist?  
Weiß jemand, warum das passiert?



Wenn ihr einatmet, kommt Luft in euren Bauch.  
Der Bauch wird größer – das Kissen hebt sich.

Wenn ihr ausatmet, geht die Luft raus.  
Der Bauch wird kleiner – das Kissen sinkt wieder runter.

So könnt ihr eure Bauchatmung sehen!



Kleine  
Nachtmusik



West Side  
Story

Für alle, die mehr ausprobieren wollen:

Legt euch wieder hin und legt ein Kissen auf euren Bauch.  
Hört zuerst aus der [Kleine Nachtmusik](#) den Teil von Minute 06:16 – 07:07.

Danach hört aus der [West Side Story – America](#) den Teil von Minute 14:43 – 15:28.

Vergleicht dann: Bewegt sich das Kissen bei einem Stück schneller als bei dem anderen?



Wir haben vorhin gesehen, wie sich beim Atmen der Bauch hebt und senkt.

Jetzt schauen wir, was im Körper dabei passiert.

Menschen atmen mit der Lunge. Die Lunge holt Luft in den Körper hinein und gibt Luft wieder ab.

In der Lunge gibt es winzige Lungenbläschen.

Dort passiert etwas sehr Wichtiges:

In der Luft draußen ist Sauerstoff. Wenn wir einatmen, kommt der Sauerstoff bis zu den Lungenbläschen.

Von dort gelangt der Sauerstoff in das Blut. Das Blut bringt den Sauerstoff zu allen Zellen in unserem Körper. Die Zellen brauchen Sauerstoff, um gut arbeiten zu können.

Wenn die Zellen fertig gearbeitet haben, entsteht ein Stoff, den der Körper nicht mehr braucht: er heißt Kohlendioxid.

Das Blut bringt das Kohlendioxid zurück zur Lunge. In den Lungenbläschen wird es an die Luft abgegeben.

Beim Ausatmen verlässt es den Körper wieder.

Unsere Atmung läuft meist ganz von selbst ab.

Wir müssen nicht darüber nachdenken – der Körper macht das automatisch.

Ein Mensch atmet jeden Tag viele tausend Male ein und aus.

Wie oft genau, hängt davon ab, wie groß jemand ist, wie alt er ist und was er gerade macht (z. B. rennen oder schlafen).

Damit unser Körper genug Sauerstoff bekommt, ist regelmäßiges Atmen wichtig.

Wenn der Körper längere Zeit keinen Sauerstoff bekommt, kann das sehr gefährlich werden.

Darum helfen wir Menschen sofort, wenn jemand nicht mehr richtig atmet.



## Mitmach-Versuch: Luft und Stimme

1. Atmet tief ein und macht danach einen lauten Ton.
2. Dann atmet ein, atmet ganz aus – und versucht jetzt einen lauten Ton zu machen.

Klappt das?

Ohne Luft kann man keinen Ton machen.

Unser Atem ist wichtig, damit sich unsere Stimmbänder bewegen und damit Töne machen können.



## Mitmach-Versuch: Luftstrom sichtbar machen

Das braucht ihr:

- \ Kerze
- \ Papierstreifen
- \ Klebestreifen
- \ Stift

So geht's:

Stellt eine Kerze auf den Tisch. Oder nehmt einen leichten Papierstreifen und klebt ihn an einen Stift.

1. Atmet tief ein und singt einen Ton in Richtung Kerze oder Papierstreifen.
2. Schaut genau hin:
  - \ Bewegt sich die Kerze?
  - \ Wackelt der Papierstreifen?

Was ihr seht, passiert, weil ihr Luft ausatmet.

So könnt ihr den Luftstrom sehen, der beim Singen entsteht!



Unser Körper ist wie ein kleines Wunderwerk. Er besteht aus vielen unterschiedlichen Teilen, die alle zusammenarbeiten, damit wir gesund bleiben und alles tun können, was wir im Alltag machen.

Jeder dieser Teile übernimmt eine wichtige Aufgabe. Manche Aufgaben sind so bedeutend, dass ohne sie gar nichts funktioniert – zum Beispiel Herzschlag, Bewusstsein und Atmung.

Fehlt einer dieser Bausteine, bricht das ganze System zusammen.

In der Musik bleibt ohne Bewegung alles still.  
Damit Musik entstehen kann, sorgen Musikerinnen und Musiker für Bewegung: Sie halten einen Bogen in der Hand und streichen ihn mit ihrem Arm über die Saiten oder sie lassen Luft durch ihre Stimmbänder strömen, damit Töne entstehen.

Auch unser Körper braucht die Bewegung, die die Atmung in Gang setzt.  
Ohne Atmung fehlt ihm ein lebenswichtiger Baustein – und er kann nicht weiterarbeiten.



## Mitmach-Versuch: Wie lange klingt mein Ton?

*Das braucht ihr:*  
| Stoppuhr  
| Stift und Zettel, bzw. Tablet

So geht's:

1. Atmet tief ein.  
Haltet einen Ton so lange ihr könnt auf »aaaaa«.  
Notiert, wie lange ihr den Ton halten konntet.
2. Haltet einen Ton so lange ihr könnt auf »mmm«.
3. Notiert, wie lange ihr den Ton halten konntet.
4. Vergleicht: welcher Ton ging länger?

Bei »aaaaa« geht viel Luft schnell durch den offenen Mund.  
Bei »mmm« geht die Luft durch die Nase, der Luftstrom ist kleiner und langsamer, deshalb fühlt sich das Singen damit ganz anders an und hält der Ton damit oft länger.

## Unser Bewusstsein



Unsere Körper sind echte Wunder. Unzählige Bausteine sorgen dafür, dass es uns gut geht und wir das tun können, was wir jeden Tag tun. All diese Bausteine arbeiten eng zusammen. Manche dieser Bausteine sind so wichtig, dass ohne sie gar nichts funktioniert – die Atmung, der Herzschlag und das Bewusstsein.

Aber was bedeutet »Bewusstsein« eigentlich?

Das finden wir jetzt heraus!



### Mitmach-Versuch: 5-4-3-2-1

Setzt euch in einen Kreis.

Nehmt euch für jede Aufgabe etwa 30 Sekunden Zeit und benennt, was ihr wahrnehmt:

1. Nenne 5 Dinge, die du gerade sehen kannst.
2. Nenne 4 Dinge, die du gerade fühlen kannst (z. B. Kleidung, Boden, Stuhl ...).
3. Nenne 3 Dinge, die du gerade hören kannst (z. B. Geräusche im Raum, in der Schule oder in dir – Herz, Blutrauschen, Ohrwurm).
4. Nenne 2 Dinge, die du gerade riechen kannst.
5. Nenne 1 Sache, die du gerade schmecken kannst (z. B. Zahnpasta, Nachgeschmack vom Pausenbrot, Spucke).

Spannend, oder? Um euch herum gibt es lauter Geräusche, Gerüche und andere Eindrücke, die sich sonst gut verstecken. Euer Körper kann sie entdecken oder ausblenden – je nachdem, worauf ihr euch gerade konzentriert. Wenn ihr bewusst hinschaut, hinhört und hinspürt, merkt ihr plötzlich, wie viele Dinge ihr wahrnehmen könnt, die im Alltag einfach vorbeihuschen.



## Mitmach-Versuch: Töne – jetzt!

Das braucht ihr:  
- Ggf. Musikinstrumente

### 1. Dein Ton im Kopf

Denke dir einen Ton aus: singen, klatschen, schnipsen oder auf einem Instrument.  
Stell dir vor, wie er klingt und wie du ihn machst.  
Mach ihn aber noch nicht.

Entscheide dann innerlich: »Jetzt!«  
Und genau in diesem Moment machst du den Ton, den du dir ausgedacht hast.

### 2. Alle zusammen – jede:r mit eigenem Ton

Wählt eine Dirigent:in.  
Alle denken sich einen eigenen Ton aus.  
Sagt die Dirigent:in »Jetzt!«, macht ihr alle euren Ton – gleichzeitig, aber jede:r einen anderen.

### 3. Alle machen denselben Ton

Nun singt oder macht die Dirigent:in einen Ton vor. Ihr probiert, diesen Ton auf das Kommando der Dirigent:in gemeinsamen zu machen.  
Möglicherweise sagt sie auch, dass ihr leise anfangt, dann lauter und schließlich wieder leiser werdet.  
Oder dass ihr an der lautesten Stelle aufhören sollt.

Gar nicht so leicht, wie es klingt, oder? Den Ton, den ihr euch im Kopf ausgedacht habt, genau so und genau im richtigen Moment zu treffen, ist manchmal ganz schön knifflig – da merkt man, dass die Idee im Kopf und das, was Mund oder Hände daraus machen, immer mal wieder auseinandergehen.



Wenn ein Mensch bei Bewusstsein ist, kann er fühlen, sehen, hören, riechen, schmecken, denken und sich erinnern.  
Bewusstsein bedeutet also: Du merkst, was in dir und um dich herum passiert.

Ein Stein kann das nicht – er hat kein Bewusstsein.

Unser Gehirn ist dafür wie eine Kommandozentrale. Dort kommen alle Signale aus dem Körper an, werden sortiert und weitergegeben. Ohne Gehirn könnte unser Bewusstsein nicht arbeiten.

Wenn ihr an euren Versuch »Töne – jetzt!« von gerade eben denkt:

Die Instrumente (oder eure Stimmen) könnten das Gehirn sein: Alles ist bereit.

Das Bewusstsein könnte wie das »Jetzt!« sein:

Es sagt, wann etwas passiert.

Ohne Instrumente gäbe es keine Musik.  
Und ohne euer »jetzt!« würde die Musik nicht losgehen.

Wie genau im Gehirn Bewusstsein entsteht, wissen  
Forscherinnen und Forscher bis heute nicht genau.

In jedem Fall sorgt das Bewusstsein dafür, dass unser Körper weiß, was er in verschiedenen Situationen tun muss.  
Zum Beispiel schluckst du in deinem Alltag meist automatisch, deine Zungenspitze bleibt vorne und dein Atemweg bleibt frei – so bekommst du immer genug Luft.



Ist ein Mensch jedoch nicht bei Bewusstsein, funktionieren diese automatischen Abläufe nicht mehr richtig.  
Du kannst der Person mit der Ersten Hilfe dabei helfen, dass sie weiter frei atmen kann.

Stell dir vor: Eine Person liegt auf dem Boden und reagiert nicht, egal was du sagst. Dann weißt du: Sie ist bewusstlos.

Finde als erstes heraus, ob sie atmet: Dafür legst du ihren Kopf vorsichtig nach hinten, damit die Luft gut hinein- und herauskommen kann. Dann hältst du dein Ohr an ihren Mund und ihre Nase und hörst, ob du den Atem leise pusten hörst. Gleichzeitig legst du eine Hand auf ihren Bauch, um zu fühlen, ob er sich hebt und senkt.



In fünf Schritten kannst du eine Person, die bewusstlos ist und nicht mehr reagiert, aber atmet, in die stabile Seitenlage bringen. Die stabile Seitenlage sorgt dafür, dass sie sicher liegt und die Atemwege der Person am Boden frei bleiben und sie ruhig und ungehindert weiteratmen kann.



Stabile-  
Seitenlage-  
Song

**Hinweis für Lehrkräfte:**

Die Noten zum Stabile-  
Seitenlage-Song finden  
Sie auf Seite 36.

- | Wer von euch kennt schon den Begriff der stabilen Seitenlage?
- | Wer davon mag sie einmal zeigen.
- | Hört nun das Stabile Seitenlage-Maus-Lied <https://www1.wdr.de/orchester-und-chor/wdrmusikvermittlung/konzerte/termine/erste-hilfe-maus-video-mit-mach-aktion-100.html> einmal an.
- | Besprecht gemeinsam die fünf Schritte:
  - 1: Kopf nach hinten. Fragst Du wieso? Zum Prüfen des Atems – und das geht so:
  - 2: Ohr am Mund den Bauch im Blick, er bewegt sich: Er atmet zum Glück!
  - 3: Einen Arm wie zum Winken empor, die andere Hand gegenüber ans Ohr.
  - 4: Das Bein hinten winkle an, greif Bein und Schulter, roll ihn zu dir ran.
  - 5: Kopf nach hinten, der Mund sagt »Aaah«, so liegt er stabil, bis Hilfe da.

## Mitmach-Versuch: Stabile Seitenlage



Stabile-  
Seitenlage-  
Song

- \ Teilt euch in Zweiergruppen auf.
- \ Startet das Stabile Seitenlage-Maus-Lied <https://www1.wdr.de/orchester-und-chor/wdrmusikvermittlung/konzerte/termine/erste-hilfe-maus-video-mitmach-aktion-100.html> – am besten so, dass es immer wieder von vorne läuft.

- \ Spielt die fünf Schritte nach, als wärt ihr in einem kleinen Theaterstück:

Einmal liegt eine Person »bewusstlos« am Boden und die andere bringt sie in die Stabile Seitenlage, danach tauscht ihr die Rollen.



Na, wer hat jetzt einen Ohrwurm?

Ein Ohrwurm ist ein Lied, das in eurem Kopf weiterläuft, obwohl es gar nicht mehr gespielt wird.

Das passiert, weil sich euer Gehirn die Melodie gemerkt hat und sie immer wieder hervorholt – ganz von selbst.

Spannend ist: Damit das überhaupt klappt, muss euer Bewusstsein das Lied vorher aufmerksam gehört haben. Später kann euer Gehirn es dann alleine abspielen – wie ein kleiner Musikspieler im Kopf.

Manchmal ist so ein Ohrwurm lustig, manchmal etwas lästig. Für eure Erste-Hilfe-Kenntnisse ist er aber super: Wenn ein Lied hängen bleibt, heißt das, dass euer Gehirn es richtig gut gespeichert hat – und ihr die wichtigen Schritte fast automatisch wiederholt, während ihr den Ohrwurm habt.



# ERSTE HILFE MIT DER MAUS

Mitmachen und Leben retten!

## Stabile-Seitenlage-Lied

Musik: Fred Deitz, Text: Katja Engelhardt

**Agitato** ♩ = 132

2

Mensch am Bo - den, was ist los?\_ Kannst du hier hel - fen, was

6

machst du jetzt bloß? Knie dich hin und sprich ihn an,\_ kei - ne Re - ak - tion?

10

Han - deln ist dran: Han - dy raus, wähl die - se Zahl: Eins Eins Zwei, die

14

Not - fall - Wahl. Was nun tun, bis Hil - fe da?\_ Sta - bi - le Sei - ten - la - ge!

18

Das ist doch klar! Nur fünf Schrit - te im rich - ti - gen Beat,

21

wel - che das sind, sagt dir die - ses Lied. EINS: Kopf nach hin - ten.

24

Fragst du wie - so? Zum Prü - fen des A - tems, und das geht so:\_ ZWEI: Ohr am Mund, den

28

Bauch im Blick, er be - wegt sich: Er at - met zum Glück. DREI: Ei - nen Arm wie zum



32

Win - ken em - por, — die an - d're Hand ge - gen - ü - ber ans Ohr. —

35

*VIER:* Das Bein hin - ten wink - le an, — greif Bein und Schul - ter, roll

38

ihn zu dir ran. — *FÜNF:* Kopf nach hin - ten, der Mund sagt "Aaah", so

41

liegt er sta - bil, bis Hil - fe da. — *Al - les klar!*

45

Mensch am Bo - den?! Kein Pro - blem! Hier kannst du hel - fen, das kann je - der seh'n.

49

Nur fünf Grif - fe, schnell ge - zählt, wenn du sie dann machst, bist du ein Held.

53

Mu - tig sein, das ist der Trick, in der Not das größ - te Glück.

57

Was du tust, bis Hil fe da: — *Sta - bi - le Sei - ten - la - ge!* Sta -

60

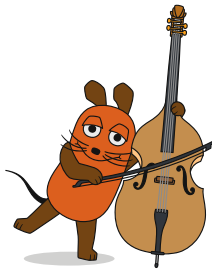
*- bi - le Sei - ten - la - ge!* *Sta - bi - le Sei - ten - la - ge!* Das ist doch klar!

## Mitmachen und Leben retten

**Egal, ob ihr schon richtige Expertinnen und Experten in Erster Hilfe seid oder das Gefühl habt, dass ihr noch mehr lernen – wir haben ein Spiel für euch vorbereitet!**

Darin könnt ihr

- \ spannende Rätsel lösen,
- \ kleine Stresstests bestehen,
- \ Mut sammeln
- \ und wichtige Infos rund um die Erste Hilfe entdecken.



Statt zu würfeln zieht ihr Karten, die euch rund um Musik und Erste Hilfe herausfordern. Ob ihr die Aufgaben alleine schafft oder gemeinsam löst – ihr kommt dem Ziel immer näher. Und manchmal gibt es sogar Abkürzungen, die ihr singend oder summend benutzen dürft.

**Hinweis für Lehrkräfte:**  
Material für das Spiel finden Sie ab Seite 41.  
Bitte beachten Sie:  
Die Spielkarten ab Seite 42 bitte doppelseitig ausdrucken.

Wir wünschen euch ganz viel Freude beim Entdecken, Rätseln, Wissen, Mutig-Werden und Gemeinsam-Spielen!



## 1. Spielidee & Ziel

- \ Ihr spielt ein Brettspiel rund um Erste Hilfe und Musik.
- \ Es spielen mindestens 2 Personen oder Teams.
- \ Statt Würfeln nutzt ihr Karten.
- \ Ziel:
  - Mit deiner Figur/eurem Team als erstes das Zielfeld/ letzten Takt erreichen
  - und dabei über Erste Hilfe lernen, Mut sammeln und gemeinsam Spaß haben.



## 2. Material

- \ 1 Spielplan mit Feldern/Takten
- \ Spielkarten in 4 Kategorien. Vor dem Spiel: Alle Karten ausschneiden und gut mischen.
  - Info
  - Rätsel
  - Stresstest
  - Mut-Sammeln (teilweise mit QR-Codes zu Audio/ Internet-Inhalten)

Zusätzlich braucht ihr:

- \ Spielfiguren/Knöpfe/Steine – je 1 pro Person oder Team
- \ Optional: Handy/Tablet/PC mit Internet, Lautsprecher, QR-Code-Scanner

## 3. Vorbereitung

- \ Alle Karten als verdeckten Stapel neben das Spielfeld legen.
- \ Jede Person/jedes Team wählt eine Spielfigur.
- \ Alle starten auf dem Startfeld.
- \ Ein Takt entspricht einem Feld. Wenn du z.B. zwei Felder weiterziehen darfst, gehst du zwei Takte weiter.
- \ Wer zuletzt gesungen oder gesummt hat, beginnt.
- \ Danach im Uhrzeigersinn weiterspielen.

## 4. Spielverlauf

- \ Du ziehst eine Karte vom verdeckten Stapel.
- \ Du liest selbst oder lässt dir vorlesen.
- \ Du führst die Aufgabe aus. Ob du die Lösung sofort weißt oder mit Hilfe der Zeit oder anderen Personen findest, ist dabei nicht wichtig. So viele »Erste Hilfe mit der Maus«-Figuren du siehst, so viele Takte/Felder darfst du im Anschluss vorrücken.
- \ Besonderheiten pro Kategorie:
  - Rätsel: Karte nach der Beantwortung aus dem Spiel nehmen.  
Sind keine Rätsel-Karten mehr da, wenn du dran bist, denke dir selbst eine Frage zu Erster Hilfe aus und stelle sie jemandem aus dem gegnerischen Team. Kann die Person antworten, dürft ihr beide die Anzahl der Schritte gehen.
  - Stresstest, Mut-Sammeln, Info: Karte nach Beantwortung unter den Stapel zurück – denn Wiederholung ist Training.

































| Besonderheit Takte mit »Tatütataaaa«: Landest du hier, kannst du direkt 2 Felder/Takte weiter ziehen. Kündige dein Abkürzen davor singend/pfeifend/summend mit »Tatütataaaaaa« oder dem Anfang von »Eine kleine Nachtmusik« an.

## 5. Spielende

Ihr habt euer Ziel erreicht, wenn jemand von euch im Ziel angekommen ist und ihr alle zusammen mehr über Erste Hilfe erfahren habt, ein kleines oder großes Stück mutiger geworden seid und hoffentlich eine richtig schöne, musikalische Zeit miteinander hattet.
















<p><b>STRESSTEST</b></p> <p>Schnapp dir jemanden, den du gerade siehst und mach jetzt die stabile Seitenlage mit ihm oder ihr. An was musst du dabei denken?</p> <p>Falls du es nochmal nachschauen magst:</p>  	<p><b>STRESSTEST</b></p> <p>Stell dir vor: Eine Person liegt am Boden und atmet nicht mehr. Was machst Du?</p>  <p>Falls du es nochmal nachschauen magst:</p> 	<p><b>STRESSTEST</b></p> <p>Stell dir vor: Eine Person liegt am Boden – sie kann dich nicht hören, denn sie ist bewusstlos. Was machst Du?</p>  <p>Falls du es nochmal nachschauen magst:</p> 	<p><b>STRESSTEST</b></p> <p>Welches Tempo brauchst du für die Herzdruck-Massage – und an was kannst du dich erinnern, damit du es schaffst?</p>  <p>100 Schläge pro Minute Ein kleiner Maus-Trick: Zähle laut ab 21. Und zwar so schnell, wie du die Zahlen noch aussprechen kannst. Dann in diesem Tempo drücken - pro Zahl einmal. Probier's gleich mal mit dem Song aus.</p> 
<p><b>STRESSTEST</b></p> <p>Stell Dir vor: Jemand braucht Hilfe, es brennt oder ein Unfall passiert. Welche Nummer wählst du dann? Genau jetzt – ohne nachzudenken: Wie heißt die Notrufnummer?</p>  	<p><b>STRESSTEST</b></p> <p>Sprich die Notrufnummer dreimal laut und deutlich.</p> <p>Dann tu so, als würdest du den Notruf wählen. Auf welche Fragen wirst du antworten?</p>  	<p><b>STRESSTEST</b></p> <p>Wie schnell musst du bei einer Herzdruckmassage drücken, damit du richtig helfen kannst?</p> <p>Falls du es nochmal nachschauen magst:</p>  	<p><b>STRESSTEST</b></p> <p>Zähle die 5 Schritte der stabilen Seitenlage in eigenen Worten auf.</p>  
<p><b>RÄTSEL</b></p> <p>Was hat die Notrufnummer 112 mit dem Datum 11. Februar zu tun? Versuche, es herauszufinden.</p>  	<p><b>RÄTSEL</b></p> <p>Was bedeutet »Erste Hilfe«?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Du spielst als Erster ein Lied</li> <li>Du hilfst, bis der Rettungsdienst da ist</li> <li>Du machst immer alles ganz alleine</li> </ol>  	<p><b>RÄTSEL</b></p> <p>Was ist das Wichtigste, wenn du einen Unfall siehst?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Wegrennen</li> <li>Ein Foto machen</li> <li>Hinsehen, Hilfe holen und dafür sorgen, dass du selbst sicher bist</li> </ol>  	<p><b>RÄTSEL</b></p> <p>Was gibt im Körper den »Takt« an – ähnlich wie der Rhythmus in der Musik?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Das Herz</li> <li>Die Muskeln</li> <li>Die Augen</li> </ol>  
<p><b>RÄTSEL</b></p> <p>Warum ist die stabile Seitenlage wichtig?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Damit die Atemwege frei bleiben und die Person weiter atmen kann</li> <li>Damit das Herz gut schlagen kann</li> <li>Damit die Person bequem liegt</li> </ol>  	<p><b>MUT-SAMMELN</b></p> <p>Tatütataaaa – schon kommt der Krankenwagen! Versuch einmal, dieses Geräusch nachzusingen. Wie klingen Krankenwagen in anderen Ländern?</p> <p>Hört euch gemeinsam ein paar Beispiele an – und probiere, auch diese Sirenen nachzusingen.</p>  	<p><b>MUT-SAMMELN</b></p> <p>Überlege dir für die Merkstrategie »112« – 1 Mund, 1 Nase, 2 Augen – eine eigene Bodypercussion: Welche typischen Klänge passen für Mund, Nase und Augen, und welche Bewegungen könntest du machen, um auf 1 Mund, 1 Nase und 2 Augen zu zeigen und sie klingen zu lassen?</p>  	<p><b>MUT-SAMMELN</b></p> <p>Schnapp dir eine Person, die du gerade siehst, und erklär ihr, wie man eine Herzdruckmassage macht – so, dass die Person weiß, was im Notfall zu tun ist.</p>  




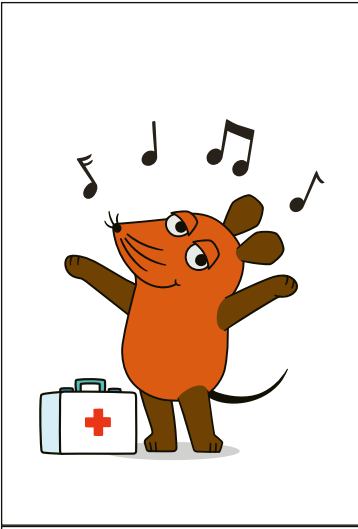


<p><b>MUT-SAMMELN</b></p> <p>Erzähl einer Person aus der Runde etwas über Erste Hilfe, das du spannend findest und das sie unbedingt wissen sollte.</p> 	<p><b>MUT-SAMMELN</b></p> <p>Schnapp dir ein Handy, such dir eines der Lieder aus, zu denen der QR-Code führt, und sing dann besonders laut, tänzerisch oder lustig mit – und schau, ob du es dadurch schaffst, dass der Ohrwurm zu einer anderen Person weiterhüpft.</p>  	<p><b>MUT-SAMMELN</b></p> <p>Studiert gemeinsam eine kleine Bodypercussion ein: Streicht zuerst in drei Schritten den linken Arm von oben nach unten, dann genauso den rechten – ein großer Bogen pro Arm. Danach stampft ihr dreimal kräftig auf den Boden. Wiederholt das Ganze, bis ihr es richtig gut könnt. Hört euch dann die Musik hinter dem QR-Code an und versucht, eure Bewegungen auf die Musik zu setzen.</p>  	<p><b>MUT-SAMMELN</b></p> <p>Sing oder pfeife eines der Lieder, die du über den QR-Code findest, und lass die Gruppe raten, welches Lied es ist – und welche Notfallsituation dazu passt.</p>  
<p><b>MUT-SAMMELN</b></p> <p>Spielt zu zweit eine Mini-Szene: Eine Person ist unsicher und fragt: »Kann ich überhaupt helfen?« – Die andere Person spricht ihr Mut zu. Denkt euch mindestens zwei Mut-Sätze aus (z. B. »Du kannst den Notruf wählen!«).</p> 	<p><b>MUT-SAMMELN</b></p> <p>Stampft gemeinsam 20 Mal – so wie bei der Herzdruckmassage mit etwa 100 Schlägen pro Minute. Zählt dabei so schnell, wie ihr es noch deutlich aussprechen könnt: »21, 22, 23 ...«</p> 	<p><b>MUT-SAMMELN</b></p> <p>Stell dich hin und sag laut einen Mut-Satz, den du im Notfall sagen würdest – zum Beispiel: »Ich rufe jetzt Hilfe!« oder »Bleib liegen, ich bin bei dir.«</p> 	<p><b>MUT-SAMMELN</b></p> <p>Sing oder pfeife eines der Lieder, die du über den QR-Code findest, und lass die Gruppe raten, welches Lied es ist – und welche Notfallsituation dazu passt.</p> 
<p><b>INFO</b></p> <p>So wie Musikerinnen und Musiker viel üben, um richtig gut zu werden, braucht auch Erste Hilfe Wiederholung, damit wir uns sicher fühlen – und am meisten Freude macht es, wenn das Üben Spaß macht oder wir Wege finden, damit es noch mehr Spaß macht.</p> <p>Was möchtest du als Nächstes gerne üben?</p>	<p><b>INFO</b></p> <p>Unser Körper ist nicht nur für sich selbst ein kleines Kunstwerk, sondern reagiert auch auf die Umgebung – manchmal so faszinierend, dass sich die Herzschläge von Menschen, die nebeneinander sitzen und dieselbe Musik hören, sogar einander anpassen, als würde die Musik ihre Herzen im gleichen Tempo tanzen lassen.</p>	<p><b>INFO</b></p> <p>Erste Hilfe bedeutet, dass du wichtige Dinge tust, bis der Rettungsdienst da ist.</p>	<p><b>INFO</b></p> <p>Schon kleine Handgriffe können manchmal Leben retten.</p>
<p><b>INFO</b></p> <p>Du darfst immer Hilfe holen – auch wenn du dir unsicher bist.</p>	<p><b>INFO</b></p> <p>Du darfst immer Hilfe holen – auch wenn du dir unsicher bist.</p>	<p><b>INFO</b></p> <p>Die Notrufnummer 112 gilt in ganz Europa.</p>	<p><b>INFO</b></p> <p>Beim Notruf sagst du, wer du bist, was passiert ist und wo ihr seid.</p>





<p><b>INFO</b></p> <p>Mut in der Ersten Hilfe wächst durch Üben und Wissen.</p>	<p><b>INFO</b></p> <p>Bei der Ersten Hilfe ist es wichtig, dass du da bist, hinschaust, Hilfe holst und dich dabei selbst nicht in Gefahr bringst.</p>	<p><b>INFO</b></p> <p>Manche Dinge können wir uns leichter merken, wenn wir sie als Lied singen oder dazu tanzen. Probier es aus:</p> 	<p><b>INFO</b></p> <p>Den Herzschlag kann man am Brustkorb hören oder als Puls fühlen.</p>
<p><b>INFO</b></p> <p>Wenn jemand bewusstlos ist, reagiert die Person nicht mehr und kann nicht mehr selbst darauf achten, genügend Luft zu kriegen.</p>	<p><b>INFO</b></p> <p>In der Ersten Hilfe ist Teamarbeit wichtig – niemand muss alles alleine können.</p>	<p><b>INFO</b></p> <p>Wenn du die Rettung rufst, kommen meist Rettungskräfte oder eine Notärztin, die schnell da sind und genau wissen, wie sie helfen können.</p>	



## **Impressum**

### **Herausgegeben von**

Westdeutscher Rundfunk Köln  
Marketing  
Appellhofplatz 1  
50667 Köln

### **Redaktion**

Mirjam von Jarzebowski

### **Text**

Anna Lieb

### **Bildnachweise**

Maus-Figuren (c) I. Schmitt-Menzel  
Bastelanleitung (c) Anna Lieb

Stand  
Januar 2026