



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**

2

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 O₂* 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!

*O₂ ist die chemische Formel für Sauerstoff, gesprochen »O zwei«

