



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

2

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

Strophe 1

Cm /Bb

Herz steht still, dann springe ein, Du kannst jetzt der Herzschlag sein,

/A Ab Fm

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

Cm /Bb

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

/A Ab Fm

25, 26, zähl so schnell du kannst, 27, 28, hab keine Angst! Und

Cm /Bb

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

/A Ab Fm

los! [Gib den Herzschlag an!] Und los! [Halte 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«

