

Zum Nacherfinden. Konzepte und Materialien für Unterricht und Lehre  
Online-Supplement

## Die Lebensretterolympiade

**Eine themen- und fächerübergreifende Möglichkeit  
zur Überprüfung des Lernerfolgs im Rahmen von  
Reanimations- und Gesundheitsunterricht**

**Online-Supplement 1: Stations-Laufzettel und Stationskarten**

Rico Dumcke<sup>1,\*</sup>, Franziska Riegenring<sup>1</sup>,  
Niels Rahe-Meyer<sup>2</sup> & Claas Wegner<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universität Bielefeld

<sup>2</sup> Franziskus Hospital Bielefeld

\* Kontakt: Universität Bielefeld,  
Fakultät für Biologie / Biologiedidaktik,  
Universitätsstraße 25, 33615 Bielefeld  
[rico.dumcke@uni-bielefeld.de](mailto:rico.dumcke@uni-bielefeld.de)

**Zitationshinweis:**

Dumcke, R., Riegenring, F., Rahe-Meyer, N., & Wegner, C. (2021). Die Lebensretterolympiade. Eine themen- und fächerübergreifende Möglichkeit zur Überprüfung des Lernerfolgs im Rahmen von Reanimations- und Gesundheitsunterricht [Online-Supplement 1: Stations-Laufzettel und Stationskarten]. *Di-Mawe – Die Materialwerkstatt*, 3 (1), 22–31. <https://doi.org/10.11576/dimawe->

Online verfügbar: 01.06.2021

ISSN: 2629–5598



Arbeitsmaterialien	<b>S. 1</b>	Laufzettel für die Gruppen	Olympiade
--------------------	-------------	----------------------------	-----------

Eure Stationen solltet ihr in folgender Reihenfolge ablaufen:

--	--	--	--	--

[wird von der Lehrkraft eingetragen]

Euer Gruppenname lautet:

--



### STATION 1: GEMEINSAM STARTKLAR! – REANIMATION IN PARTNERARBEIT

Du solltest darauf achten, dass ...	+	o	-	Kommentar	Zeit
... der*die Helfer*in das Bewusstsein der Person prüft, indem er*sie - die Person laut und deutlich anspricht. - die Person gleichzeitig an den Schultern rüttelt.					
... eine Atemkontrolle durchgeführt wird.					
... vor der Atemkontrolle der Kopf überstreckt wird.					
... der*die Helfer*in jemand anderen anweist, den Notruf (112) zu rufen, oder dies selbst tut.					
... der*die Helfer*in mit der Herzdruckmassage beginnt, wobei - zuerst der Druckpunkt gesucht wird. - beide Hände übereinander gelegt werden. - mit dem Rhythmus 100–120 BPM gedrückt wird.					

BPM = beats per minute

Nur falls eine Beatmung durchgeführt werden soll:

Du solltest darauf achten, dass ...	+	o	-	Kommentar	Zeit
... der*die Helfer*in vor der Beatmung den Kopf der Person überstreckt und die Nase verschließt.					
... sich der Brustkorb bei der Beatmung auch wirklich hebt und wieder senkt.					
... nach der Beatmung wieder mit der Herzdruckmassage weitergemacht wird.					

Falls das Auswertungsprogramm der Übungspuppe (Laerdal QCPR Instructor/Learner App) vorhanden ist:

**Werte der Puppe:**

Kriterium	Erreichtes Ergebnis (in %)
Güte der Reanimation (Gesamtergebnis)	
Richtige Drucktiefe (%)	
Richtige Druckfrequenz (%)	
Verhältnis Herz-Druck-Massage zu Beatmung	
Korrekte Atemspenden (%)	




**PUNKTE**



### STATION 2: „LIFESAVER-SIMULATION“ – ERPROBE DEINE FÄHIGKEITEN ONLINE

Werte	Fall 1: Jake
korrekte Antworten ( ___ / 25)	
Schnelligkeit (in Sek.)	
Güte (in %)	

Werte	Fall 2: Harry
korrekte Antworten ( ___ / 23)	
Schnelligkeit (in Sek.)	
Güte (in %)	

  
PUNKTE 1+2



### STATION 3: WIE GUT BIST DU IN FORM? DEIN SPORTLICHES KÖNNEN!

Pro Disziplin habt ihr eine bestimmte Zeit zur Verfügung, um so viele Wiederholungen/Runden wie möglich zu schaffen:

**Laufen: 3 Min.**

**Seilspringen: 1,5 Min.**


**Kniebeugen: 2 Min.**


Folgende Ergebnisse konnten wir erzielen:


	Name	Disziplin	Anzahl Wiederholungen	Herzfrequenz Ø
1		<i>Laufen</i>	/ 3 Min.	
2		<i>Seilspringen</i>	/ 1,5 Min.	
3		<i>Kniebeugen mit Medizinballwurf</i>	/ 2 Min.	

**Antworten zu den Fragen:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_

  
Punkte A

  
Punkte B

  
PUNKTE



**STATION 4: PLÖTZLICH MITTEN IM NOTFALL – KANNST DU HELFEN?**

An dieser Station haben wir das Szenario

\_\_\_\_\_ gewählt.

Während der Bearbeitung haben wir Stichpunkte auf der Checkliste erfüllt und somit folgende Punktzahl erreicht.



PUNKTE



**STATION 5: EXPERTENMEINUNG GEFRAGT!**

Antworten:

Frage	Antwort	✓	Frage	Antwort	✓
1			7		
2			8		
3			9		
4			10		
5			11		
6			12		

<b>Gesamtergebnis</b>	<b>Platzierung</b>
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____	
<p>Füllt Olympiadenleiter*in aus (z.B. Lehrer*in).</p>	



PUNKTE

# Station 1



## Gemeinsam startklar? Reanimation in Partnerarbeit

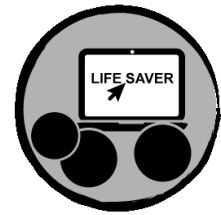
### **Erklärung der Station:**

*An dieser Station sollen zwei Schüler\*innen von euch den Ablauf des Auffindens einer Person mit anschließender Reanimation zu zweit durchführen. Die zwei Schüler\*innen werden von den restlichen Schüler\*innen überprüft. Eine\*r von euch überwacht die Zeit (Stoppuhr) und gibt Auskunft darüber, wann welcher Schritt eingeleitet wurde. Außerdem gibt er\*sie nach drei Minuten das Signal zum Wechseln, d.h., dass die zwei reanimierenden Personen ihre Aufgaben so wechseln, dass kein Nachteil bei der Reanimation entsteht (d.h. keine längere Unterbrechung zwischen Herz-Druck-Massage und Beatmung). Ein bis zwei weitere Teammitglieder überprüfen anhand der Checkliste (vgl. Laufzettel, Station 1), ob alle Schritte befolgt wurden, und tragen später die Werte des Feedback-Auswertungsprogramms hier ein.*

### **Arbeitsauftrag,**

Füllt während der Reanimation die Checkliste über die wichtigsten Punkte der Reanimation auf eurem Laufzettel aus. Beachtet und notiert auch die Zeit, die bis dahin vergangen ist. Unter der Tabelle sollt ihr die Ergebnisse der Auswertung der Puppe eintragen. An der Station liegt eine Hilfekarte, die euch zeigt, welche Werte ihr ablesen könnt.

# Station 2



„Lifesaver“

Erprobe deine Fähigkeiten in  
einem nachgestellten Ernstfall

## Erklärung der Station:

An dieser Station bearbeiten zwei Personen aus eurer Gruppe gleichzeitig an zwei unterschiedlichen Laptops unterschiedliche Fälle der Lifesaver-Website (<https://lifesaver.org.uk/>). Hier werden Notfälle/Notfallsituationen nachgestellt, und an den entscheidenden Punkten müsst ihr handeln und angemessene Erste Hilfe leisten. Hierbei ist es wichtig, dass ihr euch nicht nur richtig entscheidet, sondern auch möglichst schnell handelt. Die Schüler\*innen, die hauptverantwortlich für diese Station sind, bekommen Kopfhörer. Der Rest eurer Gruppe teilt sich auf die Laptops auf und hilft gegebenenfalls. Achtet auf die Vokabelkarte, da die Szenarien auf Englisch dargestellt werden!

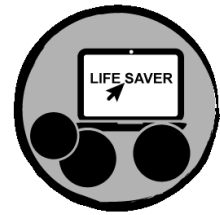
## Arbeitsauftrag:

Nach der Bearbeitung des Falls „Jake“ oder „Harry“ tragt ihr bitte jeweils die Werte in die Tabelle auf eurem Laufzettel ein.

Nutze die folgenden QR-Codes zum Download oder den Weblink, um das Programm zu starten.

Lifesaver-App (Lifesaver mobile)		Lifesaver-Webversion	<p>Scanne die QR-Codes und lade über die Stores die App oder nutze den Link, um den Webbrowser (am Laptop/PC) zu nutzen.</p>
		<a href="https://life-saver.org.uk/">https://life-saver.org.uk/</a>	
Playstore (Android)	App Store (iOS) Preview	<i>Hinweis: nicht nutzbar an Tablets oder Smartphones (siehe Apps).</i>	

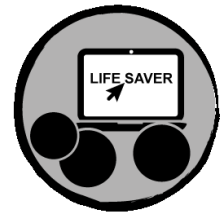
# Station 2



## „Lifesaver“ Fall „JAKE“

What now?	Was jetzt?
Let's say this is you.	Nehmen wir an, das bist du.
Check for danger then help.	Prüfe erst auf Gefahren und hilf dann.
Try to get a response.	Versuche, eine Antwort zu bekommen.
Shake shoulders gently – ask loudly are you ok?	Schüttle leicht die Schultern und frage laut, ob es ihm gut geht.
Tap face – ask quietly are you okay?	Tippe auf das Gesicht und frage leise, ob es ihm gut geht.
Is he responding?	Antwortet er?
CPR	Herz-Lungen-Wiederbelebung
Open his airway so he can breathe.	Öffne die Atemwege, damit er atmen kann.
Lie him flat on his back, with his head facing straight up.	Leg ihn flach auf den Rücken, mit dem Kopf nach oben gerichtet.
Drag to tilt head and lift chin.	Zieh, um den Kopf zu neigen und das Kinn anzuheben.
Look, listen and feel normal breathing.	Sieh, höre und fühle normale Atmung.
Up to 5/10 seconds	Bis zu 5/10 Sekunden lang
Cardiac arrest	Herz-Kreislauf-Stillstand (Herzinfarkt)
Get some water – keep him warm.	Hol etwas Wasser – halte ihn warm.
Call for an ambulance – get a defibrillator (AED).	Ruf den Rettungsdienst – hol einen Defibrillator (AED).
Try a station or shopping centre.	Versuch es an einem Bahnhof oder in einem Shopping-center.
You press here.	Du drückst hier.
Once/twice a second	Einmal/Zweimal pro Sekunde
Push hard – don't worry about ribs!	Drück kräftig – mach dir keine Sorgen um die Rippen!
Go easy – don't break ribs!	Vorsicht – keine Rippen brechen!
Press Q + P at the same time.	Drück Q + P gleichzeitig.
Let his chest go down.	Lass seine Brust nach unten gehen.
Accuracy of your CPR	Genauigkeit deiner Wiederbelebung
Give 2 rescue breaths.	Gib zwei Atemspenden.
Switch it on.	Schalte es ein.
Pinch nostrils.	Drücke die Nasenlöcher zusammen.
Sit him up and take off T-Shirt.	Setz ihn hin und zieh das T-Shirt aus.
Get scissors from the pack and cut open T-Shirt.	Hol eine Schere aus dem Paket und scheidet das T-Shirt auf.

# Station 2



## „Lifesaver“ Fall „Harry“

What now?	Was jetzt?
Run to Harry now!	Lauf jetzt zu Harry!
Check for danger then help.	Prüfe erst auf Gefahren und hilf dann.
Call for help – try to get a response.	Rufe um Hilfe – versuche, eine Antwort zu bekommen.
Let him rest.	Lass ihn sich ausruhen.
How do you get a response?	Wie bekommst du eine Antwort?
Shout his name – shake his shoulders.	Rufe seinen Namen und schüttle seine Schultern.
Pinch his nose.	Kneif ihm in die Nase.
Is he responding?	Antwortet er?
CPR	Herz-Lungen-Wiederbelebung
Open airway to check breathing.	Öffne die Atemwege, um die Atmung zu kontrollieren.
Lie him flat on his back, with his head facing straight up.	Leg ihn flach auf den Rücken, mit dem Kopf nach oben gerichtet.
Tilt head and lift chin.	Neige den Kopf und hebe das Kinn.
Look, listen and feel normal breathing.	Sieh, hör und fühle das Atmen.
Check ambulance arrival time.	Überprüfe die Ankunftszeit des Krankenwagens.
You press here.	Du drückst hier.
Once/ Twice a second	Einmal/Zweimal pro Sekunde
What about his ribs?	Was ist mit seinen Rippen?
Be gentle – must not break ribs!	Sei sanft – du darfst die Rippen nicht brechen!
Push hard – don't worry about ribs!	Drück kräftig – mach dir keine Sorgen um die Rippen!
Press Q + P at the same time.	Drück Q + P zur selben Zeit.
Mouth to Mouth	Mund-zu-Mund-Beatmung
Pinch nostrils.	Drücke die Nasenlöcher zusammen.
Let his chest go down.	Lass seine Brust nach unten gehen.
Give 2 rescue breaths.	Gib zwei Atemspenden.
Accuracy of your CPR	Genauigkeit deiner Wiederbelebung



# Station 3



## Wie gut bist du in Form? Dein sportliches Können!

### Erklärung der Station:

An dieser Station ist euer sportliches Können gefragt! Aus eurer Gruppe wählt ihr drei Schüler\*innen aus, die jeweils eine Sportübung durchführen müssen. Folgende Sportübungen sollt ihr ausführen: **Laufen**, **Seilspringen** und **Kniebeugen mit Medizinballwurf** gegen die Wand. Während eurer sportlichen Betätigung werden euch von euren Mitschülern\*innen **maximal** drei Fragen gestellt. Diese solltet ihr, wenn möglich, alle beantworten. Eure Mitschüler\*innen notieren die Antworten. Schafft es eine Person nicht, während ihrer Übung drei Fragen zu beantworten, darf die Frage nicht noch einmal einem\*einer anderen Schüler\*in gestellt werden.

### Arbeitsauftrag:

**Sofern verfügbar:** Vor jeder Übung wird eine Pulsuhr angelegt, um den Durchschnittspuls zu ermitteln (Sportmodus). Das Ergebnis wird auf dem Laufzettel vermerkt.

1. Wählt aus eurer Gruppe drei Schüler\*innen aus, die eine der sportlichen Übungen durchführen wollen.
2. Zuerst startet der\*die Schüler\*in, welche\*r drei Minuten läuft. Eine Person zählt und notiert die Runden, während die andere Person max. drei Fragen stellt.
3. Es erfolgt ein Wechsel, und der\*die Seilspringer\*in ist an der Reihe (1,5 Min.). Auch hier zählt eine Person die geschafften Sprünge, eine andere stellt max. drei Fragen.
4. Die letzte Disziplin sind die Kniebeugen mit Medizinballwurf (2 Min.); hierbei geht der\*die Schüler\*in zuerst in die Kniebeuge, drückt sich wieder hoch und wirft aus dem Stand einen Medizinball gegen die Wand, fängt ihn und geht mit dem Ball in der Hand wieder in die Kniebeuge. Auch hier zählt eine Person die durchgeführten Kniebeugen, eine zweite stellt die Fragen.

*Abstand je nach Gewicht des Medizinballs: 5 kg ca. 2 m; 1–2 kg ca. 3–4 m*

# Station 3



## Wie gut bist du in Form? Dein sportliches Können!

### Fragen:

Pro Übung sind drei Fragen zu stellen und die Antworten auf dem Laufzettel zu notieren. Hake die gestellten Fragen ab, um den Überblick zu behalten.

(mit Bleistift oder wasserlöslichem Foliestift auf laminierten Karten)

Frage gestellt?

- 1) *Was passiert mit deinem Puls, wenn du dich sportlich betätigst?*
- 2) *Was gibt der Puls an?*
- 3) *Wie viel Sport in der Woche solltest du mindestens treiben, um dein Herz-Kreislauf-System fit zu halten?*
- 4) *Wieso hilft Sport dabei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen?*
- 5) *Meinst du, es ist sinnvoll, auch nach einem Herzinfarkt Sport zu treiben? Wenn ja/nein, warum? Begründe!*
- 6) *Zähle drei Sportarten auf, die deiner Meinung nach als gesundheitsfördernd bezeichnet werden können.*
- 7) *Nenne vier unterschiedliche Gründe, warum Menschen Sport treiben.*
- 8) *Welchen Krankheiten kann durch Sport vorgebeugt werden?*
- 9) *Berechne deine maximale Trainingsherzfrequenz.  
(220 - Lebensalter)*

# Station 4



## Plötzlich mitten im Notfall – Kannst du helfen?

### **Erklärung der Station:**

An dieser Station erhaltet ihr vier Szenarien. Ihr sollt gleich „blind“ eines von diesen Szenarien wählen. Auf der ersten Stationskarte steht der Ablauf beschrieben. Das Szenario wird kurz erklärt. Außerdem befinden sich hier die weiteren Vorgehensweisen. Ihr bestimmt zuerst, wer welche Rolle übernimmt (Helfer\*in, Spielleiter\*in, Schauspieler\*in) – die Anzahl der jeweiligen Rollen steht auch auf der Stationskarte. Danach erhält jede\*r seinen\*ihren Briefumschlag, in dem rollenspezifische Anweisungen stehen. Diese Anweisungen darf außer der betreffenden Person niemand sehen. Der\*die Spielleiter\*in erklärt kurz die Ausgangssituation und startet dann das Spiel. Die Helfer\*innen müssen die Symptome der Schauspieler\*innen richtig deuten und richtig handeln. Der\*die Spielleiter\*in überprüft, ob jeder Schritt, der in diesem Szenario notwendig ist, vollzogen wurde. Pro richtigem Schritt gibt es einen Punkt.

### **Arbeitsauftrag:**

An dieser Station habt ihr ein Szenario gewählt, dessen Namen ihr bitte auf dem Laufzettel eintragt.

Außerdem hat euer\*eure Spielleiter\*in während des Szenarios eine Checkliste ausgefüllt. Für jeden erfüllten Stichpunkt auf dieser Liste erhaltet ihr einen Punkt. Bitte tragt diese Punkte auch ein.

# Station 5



## Expertenmeinung gefragt!

### **Erklärung der Station:**

*An dieser Station müsst ihr die ausliegenden Fragen beantworten. Ihr solltet zu jeder Frage eine richtige Lösungsantwort finden. Wenn ihr Probleme habt oder nicht weiter wisst, könnt ihr in eure Arbeitsblätter und in Mitschriften aus euren Unterrichtsstunden schauen.*

### **Arbeitsauftrag:**

Beantwortet die ausliegenden Expertenfragen. Den Buchstaben der richtigen Lösung tragt ihr in euren Laufzettel ein.

**Tipp:** Es ist immer nur eine Antwort korrekt.