

# **1000 Themen: Was Kinder wissen wollen**

## **Dein Körper**

### **Haut, Haut, Haut** (3:34)

Text: Angela Lenz, Musik: Sönke Sieg

#### **Refrain:**

Haut, Haut, Haut, haut mich um  
Was die alles kann, was die so alles kann  
Haut, Haut, Haut, haut mich um  
Ohne Haut wäre ich wohl ganz arm dran

Also ungelogen, dein ganzer Körper ist damit  
überzogen  
Von außen, von innen, mal dünner und mal dick  
soll sie dir nützen, dich schützen  
Wie die Baumrinde einen Baum umhüllt, so  
erfüllt die Haut auch diesen Zweck  
Sie schützt den Körper vor Verletzungen, vor Kälte und vor Dreck  
Die Haut ist wasserdicht, sie schützt vor Sonnenlicht  
Sie kann schwitzen, sie kann frieren, was kann sie eigentlich nicht?



#### **Refrain:**

Haut, Haut, Haut, ...

Was, das wusstest du nicht? Hornhaut heißt die oberste, die oberste Hautschicht  
Darunter, wenn man ganz genau hinschaut, liegt die Lederhaut  
Es ist wahr, aus meiner Haut wächst Haar  
Wenn ich mal friere oder ängstlich bin, dann stellen sich diese Haare aufrecht hin  
Was dann Gänsehaut heißt und weil die Haut nicht reißt  
Macht sie alle Bewegungen mit, das ist ein Hit

#### **Refrain:**

Haut, Haut, Haut, ...

Es gibt verschiedene Farben unserer Haut  
Und das hat Sinn, denn je nachdem, wo ich bin, passt sich die Hautfarbe an  
Wo die Sonne viel scheint, ist eine dunkle Farbe nützlich  
Sie schützt dich vor 'nem Sonnenbrand  
Dagegen ist's in unserem Land öfter kalt, kalt wie Eis  
Darum ist die Haut auch weiß und das macht das Melanin, alles klar?  
Unsere Haut kann viel, das ist wahr

#### **Refrain:**

Haut, Haut, Haut, ...

---

## Ohne geht es nicht (3:29)

Text: Angela Lenz, Musik: Sönke Sieg

Ohne deine Knochen wärst du nur so'n  
Schwabbelding  
Ohne deine Knochen wärst du ein Haufen  
Wackelpudding  
Sehnen, Knochen, Knorpel bringen den Körper  
erst in Form  
Sie stützen ihn und schützen ihn, das ist doch  
schon enorm

### Refrain:

Ohne geht es nicht, ohne geht es wirklich nicht  
Weißt du, was dann passiert?  
Wie wichtig diese Dinge sind  
Damit dein Körper funktioniert?



Ohne deine Muskeln kämst du nicht vom Fleck  
Alle deine Muskeln erfüllen diesen Zweck  
Willst du spielen, rennen, toben, spanne deine Muskeln an  
Weil sich nur mit seinen Muskeln ein Mensch bewegen kann

### Refrain:

Ohne geht es nicht, ...

Ohne deine Nerven, die durch den Körper gehen  
Vom Scheitel auf dem Kopf bis in deine Zehen  
Ohne Nerven weiß kein Körperteil, was es tun soll, was denn los ist  
Weil ein Nerv die Verbindung zwischen Hirn und Körper ist

### Refrain:

Ohne geht es nicht, ...

---

## Was will mein Magen mir sagen?

(3:27)

Text: Angela Lenz, Musik: Sönke Sieg

### Refrain:

Was will mein Magen mir sagen?  
Hat er Hunger oder was?  
Was will mein Magen mir sagen?  
Hat er das nicht verdaut? Hab' ich nicht gut  
gekaut?  
Er knurrt schon seit Tagen, was will er mir  
sagen?



Irgendwo da unten zwischen Speiseröhre und  
Darm  
Da liegt mein Magen und ist arm  
Er macht Geräusche und wenn ich mich nicht täusche  
Ist irgendwas los, was denn bloß?

### Refrain:

Was will mein Magen mir sagen?...

Irgendwo da unten in meinem Magen wird das Essen vermischt  
Gedreht und gewendet, bis es in meinem Darm endet  
Stundenlang, zirka zwei bis sieben, bleibt das Essen im Magen liegen  
Und wird verdaut

### Refrain:

Was will mein Magen mir sagen?...

Irgendwo da unten hat Magensaft mit aller Kraft  
Den Speisebrei verdaulich gemacht  
Doch das Essen war fett  
Das fand mein Magen nicht nett und ich muss ins Bett  
Wenn ich bloß nur nicht so viel gegessen hätt'!

### Refrain:

Was will mein Magen mir sagen?...

---

## Das kommt alles von Herzen (3:43)

Text: Angela Lenz, Musik: Sönke Sieg

Fühlst du, wie es schlägt. Dein Herz ist ein Muskel. Es schlägt ununterbrochen, dein Leben lang, ohne Pause. Tag und Nacht pumpt es das Blut durch deinen Körper

Was braucht dein Körper?  
Er braucht Nährstoffe und Sauerstoff, sonst macht er Zoff  
Und will nicht mehr. Und wo kriegt er diese her?  
Das ist nicht schwer  
Die linke Herzkammer presst das Blut – und das ist gut –  
Aus dem Herzen in den ganzen Körper  
In die Arme bis zu den Füßen mit herzlichen Grüßen  
Und wie nennt man diese Adern doch noch gleich?



Arterien und ihr Blut ist nährstoffreich  
Die Venen gibt es auch zum Glück  
Sie leiten das Blut zum Herzen zurück

### Refrain:

Das kommt, das kommt alles, das kommt alles vom Herzen  
Das kommt alles vom Herzen – und ist Blut  
Das kommt alles vom Herzen, das kommt alles vom Herzen – und tut gut

Hey, kannst du mir mal etwas pumpen, Mann?  
Nö, aber dein Herz – ohne Witze – das ist Spitze  
Denn es pumpt, es pumpt das Blut  
Mit jedem Herzschlag in die Adern druckvoll. Ist das toll?  
Und stell dir vor, Millionen Blutkörperchen, die durch die Adern ziehen  
Die blutrote Farbe kommt vom Hämoglobin  
Die bringen Sauerstoff zu den Zellen hin, das ist ihr Sinn  
Weiße Blutkörperchen gibt's auch zu Hauf  
Sie fressen Krankheitserreger auf

### Refrain:

Das kommt, das kommt alles, ...

Ja, das kommt vom Herzen, jaja  
Ich sag` dir was, du kannst es sogar spüren  
Fass auf die Adern, die das Blut führen  
Und du fühlst jede Sekunde  
Mit deinem Herzschlag macht das Blut die Runde

Das ist der Puls und hast du mal `ne Wunde  
Du weißt schon, aua aua, Mann, die Knie bluten  
Dann helfen die Blutplättchen dir, diese Guten  
Verschließen jedes Loch, was willst du noch?

**Refrain:**

Das kommt, das kommt alles, ...

---

**Hören, Sehen, Riechen, Tasten &  
Schmecken** (3:54)

Text: Angela Lenz, Musik: Sönke Sieg

Natürlich kann ich dich hören, ich habe ja Ohren  
und zwar zwei Stück.

Aha!

Hören, sehen, riechen, tasten und schmecken

Zwei Ohren hat der Mensch, damit er hören  
kann

Der Ton geht erst zum Trommfell. Ja, damit  
fängt er an

Vom Gehörknöchelchen bis zum Innenohr so  
dringt er weiter vor

Und die Nerven leiten heiter zum Gehirn ihn weiter



**Refrain:**

Wie es klingt, ob es stinkt, ob man's anfassen darf

Wie sieht's aus ganz genau, ist es sauer oder scharf?

All das sagen dir die Sinne, lassen dich die Welt entdecken

Hören, sehen, riechen, tasten und schmecken

Zum Auge gehören die Wimpern

Damit kannst du dann klimpern

Ganz außen sitzt die Bindehaut

Ganz innen nennt man's Netzhaut

Pupille, Linse, Iris zeigen dir, was zu sehen ist

Eins muss ich noch erwähnen:

Im Aug` entstehen die Tränen

**Refrain:**

Wie es klingt, ob es stinkt, ...

In der Nase der Geruchssinn

Sitzt in kleinen Zellen drin

Er meldet dem Gehirn: „Hallo, pass mal auf, das riecht hier so!“

Mit der Zunge könnt ihr lecken  
Könnt ihr den Geschmack erschmecken  
Damit ihr alle sofort wisst,  
ob etwas sauer, süß, salzig oder bitter ist

Wenn euch jemand zart berührt  
Wie kommt's, dass ihr das spürt?  
Dafür habt ihr euren Tastsinn  
Nerven leiten zum Gehirn hin  
Jeden Piekser, Wärme, Druck  
Und so wisst ihr dann ruckzuck  
Wie sich's anfühlt, was es ist  
Weil der Tastsinn so empfindlich ist

**Refrain:**

Wie es klingt, ob es stinkt, ...