

BRINNARDE

**WIE MAN ...
... DIESES UNENTBEHRLICHE
BUCH VERWENDET 10**

HAUS & GÄRTEN

IN DER WOHNUNG 13

... Herd und Backofen reinigt	14	... eine Glühlampe wechselt	27
... das Haus sauber und in Ordnung hält	16	... tapeziert	28
... Regale anbringt	18	... Schnittblumen arrangiert	30
... Haus- und Wohnungstüren abdichtet	20	... einen tropfenden Wasserhahn repariert	32
... wackelige Stühle repariert	21	... Fenster putzt	34
... Vorhänge und Gardinen anbringt ..	22	... einen verstopften Abfluss behebt ..	36
... Bilder aufhängt	24	... Flecken auf dem Teppich entfernt ..	38
... im Kamin Feuer macht	26	... Hitzeflecken auf Holz entfernt ..	40

IN DER KÜCHE 41

... Schraubgläser öffnet	42	... ein klassisches Sandwich zubereitet	56
... Messer schärft	43	... einen Martini mixt – geschüttelt oder gerührt	58
... Eier brät	44	... eine Sektflasche entkorkt	60
... Eier kocht	45	... eine Vinaigrette zubereitet	61
... ein Omelett zubereitet	46	... ohne Tränen Zwiebeln schneidet ..	62
... Brot backt	48	... Knoblauch ohne Knoblauchpresse zerdrückt	63
... Roastbeef zubereitet	50	... den Tisch deckt	64
... Roastbeef aufschneidet	51	... Wein serviert	66
... ein Schokoladensofflé zaubert ..	52		
... einen feinen Rührkuchen backt und füllt	54		

IN HOF UND GÄRTEN 67

... tief umgräbt und Kompost einarbeitet	68	... einen Nistkasten baut	78
... sät	70	... Fensterkästen bepflanzt	80
... Pflanzen umtopft	71	... ein Frühbeet baut	82
... Stecklinge zieht	72	... Rosensträucher zurückschneidet ..	84
... Holz hackt	74	... Zimmerpflanzen gießt	85
... ein Spalier baut	76	... einen Komposthaufen anlegt ..	86

GESUND & SCHÖN

KLEIDUNG & SCHUHE

89

... ein Loch in der Tasche flickt	90	... eine Fliege bindet	102
... einen Knopf annäht.....	92	... einen Anzug richtig trägt	104
... Kaschmirwolle wäscht	94	... Hosenfalten einbügelt	106
... Hemden bügelt.....	96	... Koffer packt	108
... die BH-Größe bestimmt	98	... einen Blutfleck entfernt	110
... Schuhe putzt	100		

DER EIGENE KÖRPER

111

... das Gedächtnis trainiert	112	... sich perfekt rasiert.....	132
... Rumpfbeben macht.....	114	... perfekte Fingernägel bekommt...	134
... joggt	116	... Pickel und Pusteln loswird	136
... Yoga praktiziert.....	118	... das Rauchen aufgibt	138
... einen Yoga-Kopfstand macht	120	... meditiert	140
... Tai-Chi praktiziert	122	... die Augen schminkt.....	142
... seilspringt.....	124	... Zähne putzt	144
... die Augenbrauen zupft	126	... das Haar mit dem Föhn glättet ...	146
... abnimmt	128	... Liegestütze macht.....	148
... einen Waschbrettbauch bekommt	130	... die Körperhaltung verbessert	150
		... besser schläft	152

BABY & KLEINKIND

153

... ein Baby hält.....	154	... ein Baby badet	165
... Windeln wechselt	156	... eine Flugreise mit Kleinkind	
... ein Baby beruhigt	158	übersteht	166
... ein Baby zum Durchschlafen bringt.....	160	... ein Baby richtig stillt	168
... die Wohnung kindersicher macht ..	162	... einem Baby das Fläschchen gibt ..	170
... ein Baby wäscht	164	... feste Nahrung zufüttert	172
		... Gute-Nacht-Geschichten vorliest..	174
		... Knete selber macht	175

REISE & SPORT

IM STRASSENVERKEHR

177

... rückwärts einparkt	178	... Starthilfe gibt	188
... ein Getriebe schaltet	180	... einen quietschenden Keilriemen	
... den Öl- und Wasserstand		behebt	189
kontrolliert	182	... ein Fahrrad pflegt	190
... ein Auto abschleppt	184	... einen Fahrradschlauch flickt	192
... ein Auto anschiebt	185	... Kinder auf langen Autofahrten	
... einen Reifen wechselt	186	beschäftigt	194

SPASS & SPIEL **195**

... mit nur einem Ruder rudert	196	... Steinchen übers Wasser springen	
... segelt	198	lässt	211
... kaukt	200	... mit drei Bällen jongliert	212
... im Schmetterlingsstil schwimmt	202	... Karten mischt	214
... ein Floß baut	204	... beim Tennis zählt	215
... einen Ollie macht	206	... Roulette spielt	216
... einen Kopfsprung macht	208	... Blackjack spielt	218
... einen Drachen baut	210	... Wettquoten berechnet	220
		... bei Monopoly gewinnt	221
		... einen Zaubertrick vorführt	222

IN DER WILDNIS**223**

... anderthalb Rundtörn mit zwei halben Schlägen knüpft	224
... einen einfachen Palstek steckt	226
... keinen Altweiberknoten knüpft.	228
... ein Seil zum Notgurt bindet	229
... ein Seil spleißt.	230
... Feuer entfacht	232
... ein Lagerfeuer anlegt.	234
... geschützt biwakiert	235
... eine Latrine anlegt.	236
... Wasser findet	238
... ohne Küchenutensilien kocht	240
... einen Erdofen anlegt	241
... ein Kaninchen fängt	242
... einem Kaninchen das Fell abzieht	244
... einen Fisch fängt.	246
... einen Fisch ausnimmt	248
... eine Karte liest	250
... einen Kompass benutzt	252
... eine zu Fuß zurückgelegte Strecke misst	254
... abschätzt, wie lange die Sonne noch scheint	256
... Himmelsrichtungen mithilfe einer Uhr bestimmt	257
... Norden mithilfe eines Stabes bestimmt	258
... den Nordstern findet	260
... das Kreuz des Südens findet.	261
... auf einen Baum klettert	262
... an einer Felswand klettert	263

ÜBERFAHRT & NOTFAHRT

ERSTE HILFE **265**

... Leben rettet	266	... den Stich einer Biene behandelt ..	280
... die Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführt	268	... den Biss eines Hundes behandelt ..	281
... Nasenbluten stoppt.....	270	... eine Brandwunde behandelt.....	282
... den Heimlich-Handgriff ausführt..	272	... eine Schusswunde behandelt	284
... eine Armschlinge anlegt.....	274	... eine Stichwunde behandelt	286
... einen Arm oder ein Bein schient ..	276	... Geburtshilfe leistet.....	288
... den Puls misst.....	277	... einen Stromschlag behandelt	290
... bei einem epileptischen Anfall reagiert	278	... jemanden vorm Ertrinken rettet ..	292
... einen Schlangenbiss behandelt ..	279	... jemanden rettet, der ins Eis eingebrochen ist	294

VERHALTEN IM NOTFALL **295**

... einen Brand löscht.....	296	... SOS signalisiert.....	310
... mit einer Rettungsinsel umgeht....	298	... SOS per Rauchzeichen signalisiert ..	311
... mit einer Rettungsweste umgeht ..	300	... SOS mit Buchstaben signalisiert ..	312
... im Fall einer Überschwemmung handelt.....	302	... SOS sonst noch signalisieren kann. .	313
... im Fall eines Autounfalls handelt..	304	... einen Schneesturm im Auto überlebt	314
... im Fall eines Bombenanschlags handelt.....	306	... eine Schutzhütte baut	316
... einen Wirbelsturm überlebt	308	... eine Lawine überlebt	318

ÜBERLEBEN IN EXTREMSITUATIONEN **319**

... sich gegen einen Angreifer zur Wehr setzt	320	... in der Wüste überlebt	332
... den Angriff eines Bären überlebt..	322	... den Feuerwehrgriff ausführt.....	334
... den Angriff von Haien überlebt....	324	... einer Unterkühlung vorbeugt	336
... den Angriff eines Hundes überlebt ..	326	... einen Panikanfall stoppt.....	338
... aus einem versinkenden Auto entkommt	328	... Aufruhr und Ausschreitungen überlebt	339
... aus einem brennenden Haus entkommt	330	... einen Angriff mit biologischen oder chemischen Waffen überlebt	340
		... ein Erdbeben überlebt	342
		... nicht vom Blitz getroffen wird.....	344

REGISTER **346**

DANKSAGUNG **352**