

# INHALT

## WIE MAN ...

### ... DIESES UNENTBEHRLICHE

BUCH VERWENDET ..... 10

## HAUS & GARTEN

### 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 Schokoladensoufflé zaubert. . .	52		
... einen feinen Rührkuchen backt und füllt . . . . .	54		

### IN HOF UND GARTEN..... 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
... Rumpfheben 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 übersteht . . . . .	166
... ein Baby beruhigt . . . . .	158	... ein Baby richtig stillt . . . . .	168
... ein Baby zum Durchschlafen bringt. . . . .	160	... einem Baby das Fläschchen gibt . . . . .	170
... die Wohnung kindersicher macht . . . . .	162	... feste Nahrung zufüttert . . . . .	172
... ein Baby wäscht . . . . .	164	... 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
... krault. ....	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 Fisch ausnimmt . . . . .	248
... einen einfachen Palstek steckt . . .	226	... eine Karte liest . . . . .	250
... keinen Altweiberknoten knüpft. . .	228	... einen Kompass benutzt . . . . .	252
... ein Seil zum Notgurt bindet . . . . .	229	... eine zu Fuß zurückgelegte Strecke misst . . . . .	254
... ein Seil spleißt . . . . .	230	... abschätzt, wie lange die Sonne noch scheint . . . . .	256
... Feuer entfacht . . . . .	232	... Himmelsrichtungen mithilfe einer Uhr bestimmt . . . . .	257
... ein Lagerfeuer anlegt. . . . .	234	... Norden mithilfe eines Stabes bestimmt . . . . .	258
... geschützt biwakiert . . . . .	235	... den Nordstern findet . . . . .	260
... eine Latrine anlegt. . . . .	236	... das Kreuz des Südens findet. . . . .	261
... Wasser findet . . . . .	238	... auf einen Baum klettert . . . . .	262
... ohne Küchenutensilien kocht . . . .	240	... an einer Felswand klettert . . . . .	263
... einen Erdfen anlegt . . . . .	241		
... ein Kaninchen fängt . . . . .	242		
... einem Kaninchen das Fell abzieht . .	244		
... einen Fisch fängt. . . . .	246		

# UNFÄLLE & NOTFÄLLE

## ERSTE HILFE ..... 265

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

## VERHALTEN IM NOTFALL ..... 295

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

## ÜBERLEBEN IN EXTREMSITUATIONEN ..... 319

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

## REGISTER .....346

## DANKSAGUNG .....352