

schützen

- | | | | |
|----|-----------------------------------|----|----------------------------------|
| 1 | Sicher auf gefährlichen Straßen | 23 | Wenn Wände Ohren haben |
| 2 | In der Wildnis auf sich aufpassen | 24 | Auto vor der Reise überprüfen |
| 3 | Auf der Arbeit bereit sein | 25 | Auto-Notfallausrüstung packen |
| 4 | Familien-Notfallplan erstellen | 26 | Sich sicher im Parkhaus bewegen |
| 5 | Notfall-Ausrüstung anlegen | 27 | Einem Boot in Seenot helfen |
| 6 | Einen Bunker bauen | 28 | Wetterwolken erkennen |
| 7 | Sintflut hinter sich lassen | 29 | Mit Boot sicher durch den Sturm |
| 8 | Einen Schutzraum einrichten | 30 | Knoten kennen |
| 9 | Tomado-Zuflucht unter der Erde | 31 | Am Strand übernachten |
| 10 | Das Zuhause sicher machen | 32 | Lager im Schnee aufschlagen |
| 11 | Haustier vorbereiten | 33 | Unterschlupf im Urwald finden |
| 12 | Tiere sicher zurücklassen | 34 | In der Wüste verweilen |
| 13 | Warnzeichen der Tiere erkennen | 35 | Gewappnet für den Weltuntergang |
| 14 | Einem Hurrican trotzen | 36 | Tofu zum Mitnehmen |
| 15 | Eine Hochwassersperrre bauen | 37 | Räucherfleisch selbst gemacht |
| 16 | Einen Sandsack richtig füllen | 38 | Dem Hund die Jagd beibringen |
| 17 | Garten vor Bränden schützen | 39 | Tauben in der Stadt jagen |
| 18 | Einen Feuerlöscher benutzen | 40 | Eine Familie selbst ernähren |
| 19 | Auf einen Brand vorbereiten | 41 | Fitness-Übungen für jeden Ort |
| 20 | Ein einbruchssicheres Zuhause | 42 | Der Kampf gegen die Grippe |
| 21 | Für eine Reise vorbereiten | 43 | Einen Ersten-Hilfe-Koffer packen |
| 22 | Sich vor Identitätsklau schützen | 44 | Bis ins hohe Alter genießen |

helfen

- | | | | |
|----|----------------------------------|----|--------------------------------|
| 45 | Nach einem Unfall helfen | 60 | Eine Blutung stoppen |
| 46 | Notruf absetzen | 61 | Eine Wunde verbinden |
| 47 | Puls überprüfen | 62 | Wunde unterwegs ausbrennen |
| 48 | Sich aus festem Griff befreien | 63 | Eine Zehe retten |
| 49 | Sich aus dem Würgegriff winden | 64 | Eine Beinschiene improvisieren |
| 50 | Ungewollte Umarmung abschütteln | 65 | Eine Armschlinge binden |
| 51 | Fingerabdrücke abnehmen | 66 | Knochenbrüche erkennen |
| 52 | Tatort analysieren | 67 | Auf Gift überprüfen |
| 53 | HLW durchführen | 68 | Einem vergifteten Kind helfen |
| 54 | Heimlich-Handgriff anwenden | 69 | Mit betrunkenen Gästen umgehen |
| 55 | Ein Baby wiederbeleben | 70 | Mit positiver Energie heilen |
| 56 | Baby vor dem Ersticken retten | 71 | Mit Akupressur heilen |
| 57 | Improvisierter Luftröhrenschnitt | 72 | Einen stärkenden Tee brauen |
| 58 | Eine Wunde nähen | 73 | Medizinschrank durchforsten |
| 59 | Druck von der Brust nehmen | 74 | Einen Bienenstich behandeln |

- | | | | | | |
|----|----------------------------------|----|------------------------------------|-----|-------------------------------|
| 75 | Einen Splitter herausziehen | 86 | Schlaganfall ausmachen | 97 | Eine Katze vom Baum holen |
| 76 | Einen Quallenangriff überstehen | 87 | Hyperventilation behandeln | 98 | Einen Hund beatmen |
| 77 | Etwas aus dem Auge entfernen | 88 | Asthma-Anfall überleben | 99 | Ein Küken beschützen |
| 78 | Brennende Kleider löschen | 89 | Bei leichter allergischer Reaktion | 100 | Einen Schwimmer in Not retten |
| 79 | Stromschlag überleben | 90 | Schwere allergische Reaktion | 101 | Hitzebedingte Leiden erkennen |
| 80 | Nicht vom Blitz getroffen werden | 91 | Nasenbluten stoppen | 102 | Sonnenstich lindern |
| 81 | Verbrennungen klassifizieren | 92 | Gefrorene Zunge befreien | 103 | Gegen Överschmutzung kämpfen |
| 82 | Leichte Verbrennungen behandeln | 93 | Ausgefallenen Zahn aufheben | 104 | Överschmierten Vogel säubern |
| 83 | Mit Verätzungen fertig werden | 94 | Einen gebrochenen Zahn füllen | 105 | Aus einem Eisloch befreien |
| 84 | Bei einem Anfall helfen | 95 | Alles zur Gehirnerschütterung | 106 | Eine Erfrierung behandeln |
| 85 | Herzinfarkt erkennen | 96 | Einem verirrten Kind helfen | 107 | Einen Unterkühlten retten |

sich durchschlagen

- | | | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|----------------------------------|-----|---------------------------------|
| 108 | Eine Spur hinterlassen | 130 | Eine Lawine überleben | 153 | Mit der Hose treiben |
| 109 | Aus Spuren und Lösung lesen | 131 | Schneeblindheit verhindern | 154 | Bei Schiffbruch Land finden |
| 110 | Geradeaus durch Wälder gehen | 132 | Lawinengefahren erkennen | 155 | Einen Einbaum bauen |
| 111 | Sich mit einer Uhr orientieren | 133 | Einen Verschütteten finden | 156 | Eine Kokosnuss pflücken |
| 112 | Sich in der Wüste orientieren | 134 | Eine Fischfalle basteln | 157 | Kokosnüsse verwenden |
| 113 | Aus dem Sumpf finden | 135 | Fisch mit nur einer Hand fangen | 158 | Im Notfall schnell auftauchen |
| 114 | Was Sterne verraten | 136 | In einem gefrorenen See fischen | 159 | Sich nicht im Seetang verirren |
| 115 | Äquator im Wald finden | 137 | Schlangenfleisch zubereiten | 160 | Gegen einen Kraken kämpfen |
| 116 | Ein Lagerfeuer entfachen | 138 | Eine Hasenfalle aufstellen | 161 | Gegen ein Wolfsrudel bestehen |
| 117 | Mit Schokolade Feuer machen | 139 | Eichhörnchenbrei | 162 | Mit einem Pitbull kämpfen |
| 118 | Einen Feuerbohrer bauen | 140 | Einen Fuchs schnappen | 163 | Einen Angreifer fertigmachen |
| 119 | Ein Feuerbrett benutzen | 141 | Ein Nagetier fangen | 164 | Den Feind umarmen |
| 120 | Wasser in Bambus reinigen | 142 | Elch am Spieß | 165 | Per Handschlag fertigmachen |
| 121 | Wasser im Baumstumpf kochen | 143 | Auf der Hut vor Bären sein | 166 | Verhalten bei einer Geiselnahme |
| 122 | Aus Nebel Wasser gewinnen | 144 | Angriff eines Pumas abwehren | 167 | Aus dem Kanal entkommen |
| 123 | Wasser in der Wüste beschaffen | 145 | Einem wilden Gorilla begegnen | 168 | Mit kaputten Bremsen fahren |
| 124 | Einem Flugzeug Zeichen geben | 146 | Einen Schlangenbiss behandeln | 169 | Sicher bei Aquaplaning |
| 125 | Schnell ein Tipi aufstellen | 147 | Durch den Dschungel kommen | 170 | Einen Chemieunfall überstehen |
| 126 | Eine Hütte bauen | 148 | Dasselfliege mit Speck entfernen | 171 | Jeden Weltuntergang überleben |
| 127 | Einen Schattenplatz bauen | 149 | Essbare Pflanzen erkennen | 172 | Auto Zombie-sicher machen |
| 128 | Ein Sumpfbett bauen | 150 | Einen Skorpion essen | | |
| 129 | Eine Schneehöhle graben | 151 | Essen, was Mutter Natur bietet | | |
| | | 152 | Einen Schiffbruch überleben | | |