

schützen

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

helfen

- 45 Nach einem Unfall helfen
- 46 Notruf absetzen
- 47 Puls überprüfen
- 48 Sich aus festem Griff befreien
- 49 Sich aus dem Würgegriffwinden
- 50 Ungewollte Umarmung abschütteln
- 51 Fingerabdrücke abnehmen
- 52 Tatort analysieren
- 53 HLW durchführen
- 54 Heimlich-Handgriff anwenden
- 55 Ein Baby wiederbeleben
- 56 Baby vor dem Erstickten retten
- 57 Improvisierter Luftröhrenschlittschuh
- 58 Eine Wunde nähen
- 59 Druck von der Brust nehmen
- 60 Eine Blutung stoppen
- 61 Eine Wunde verbinden
- 62 Wunde unterwegs ausbrennen
- 63 Eine Zehe retten
- 64 Eine Beinschiene improvisieren
- 65 Eine Armschlinge binden
- 66 Knochenbrüche erkennen
- 67 Auf Gift überprüfen
- 68 Einem vergifteten Kind helfen
- 69 Mit betrunkenen Gästen umgehen
- 70 Mit positiver Energie heilen
- 71 Mit Akupressur heilen
- 72 Einen stärkenden Tee brauen
- 73 Medizinschrank durchforsten
- 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 Ölverschmutzung kämpfen |
| 82 | Leichte Verbrennungen behandeln | 93 | Ausgefallenen Zahn aufheben | 104 | Ölverschmierten 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 | Schneeeblindheit 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 | | |