

# INHALT

<b>Danksagung</b> .....	8
<b>VORWORT</b> .....	9
<b>Statistiken über Delikte mit Stichwaffen</b> .....	10
Österreich .....	10
Deutschland .....	15
<b>Tatwaffe Messer – Fallbeispiele</b> .....	18
<b>Bedrohungen und Attacken mit dem Messer</b> .....	26
Die unvorhersehbare Attacke .....	26
Die vorhersehbare Attacke .....	27
Die Bedrohung .....	29
Opferbrieftasche .....	30
Die Nothilfe .....	30
<b>Faktoren von Stichwaffenattacken</b> .....	32
Gefährlichkeit und Können des Angreifers .....	33
Das Motiv .....	34
Die Waffe .....	34
Die Verfassung des Angreifers .....	34
Das eigene Können .....	35
Die Flucht .....	35
Zusammenfassung .....	36
<b>Wesentliches zur Selbstverteidigung</b> .....	38
3S-Regel .....	38
Die vier Distanzen .....	40
Weite Distanz .....	40
Mittlere Distanz .....	41

Nahdistanz .....	41
Bodenkampf .....	41
Die Messerhaltung .....	43
<b>Unvorhersehbare Angriffe .....</b>	<b>45</b>
Fallbeispiele .....	45
Training der natürlichen Reflexe .....	47
Erlaubtes und unerlaubtes	
Führen einer Waffe .....	48
<b>Vorhersehbare Angriffe, Bedrohung und Nothilfe .....</b>	<b>52</b>
Die Bizepskontrolle .....	53
Die Bereitschaftsstellung .....	54
Techniken gegen Stich- und Schnittangriffe .....	55
Techniken von anderen .....	67
<b>Bedrohung und Nothilfe .....</b>	<b>68</b>
Fallbeispiele .....	71
<b>Verteidigung mit (Behelfs-)Waffen .....</b>	<b>76</b>
Alltagsgegenstände .....	76
Einige (freie) Verteidigungswaffen .....	79
Pfefferspray .....	79
Schusswaffe .....	82
Messer .....	85
Schlagstock und große	
Taschenlampe .....	88
Elektroschocker, Taser .....	89
<b>Rechtliches .....</b>	<b>90</b>
Stichschutzwesten .....	90
<b>Alltagsgegenstände zur Selbstverteidigung .....</b>	<b>92</b>
Regenschirm .....	92
Jacke .....	96
Schirmkappe .....	98
Wurfgegenstände .....	100
Gürtel .....	103
<b>Weitere hilfreiche Gegenstände .....</b>	<b>104</b>

<b>Erste Hilfe .....</b>	105
<b>Schnelle Kontrolle nach Vorfällen .....</b>	105
<b>Sofortmaßnahmen .....</b>	106
<b>Erstversorgung der Verletzung .....</b>	107
<b>Tourniquet .....</b>	109
<b>Besonders gefährdete Körperstellen .....</b>	110
<b>Zeitspanne bis zum Eintritt des Todes .....</b>	111
<b>Der Überlebenswille .....</b>	112
<b>Grundlegendes zum Training .....</b>	116
<b>Training vs. Realität .....</b>	116
<b>Miteinander und nicht gegeneinander .....</b>	117
<b>Faktor Adrenalinausstoß .....</b>	117
<b>Realitätsnahe Training .....</b>	118