

# SPEZIALTIPPS

**A-Z**

**GENIAL EINFACH  
- FÜR JEDEN ZWECK**

**DIETER WIEDMANN**

[www.dieter-hilft.com](http://www.dieter-hilft.com)

## **BITTE BEACHTEN:**

**BEI DEN FOLGENDEN TIPPS HANDELT ES SICH UM RATSCHLÄGE, DIE ZUR ERLEICHTERUNG DER LEBENSUMSTÄNDE DIENEN, WELCHE MIT SEHR EINFACHEN MITTELN ERREICHT WERDEN KÖNNEN.**

**FÜR EIN GELINGEN ODER ERFOLG WIRD KEINE GARANTIE GEGEBEN.**

## **HAFTUNGSSAUSSCHLUSS:**

**FÜR DIE FOLGEN DURCH DIE ANWENDUNG VON „SPEZIALTIPPS A-Z, GENIAL EINFACH – FÜR JEDEN ZWECK“ TRÄGT ALLEINE DER ANWENDER DIE VERANTWORTUNG.**

**VON SEITEN DES AUTORS WIRD JEGLICHE HAFTUNG AUSDRÜCKLICH ABGELEHNT.**

**FÜR INHALTE, DIE DURCH LINKS IM INTERNET ABGERUFEN WERDEN, SIND DIE ENTSPRECHENDEN ANBIETER VERANTWORTLICH (IMPRESSUM).**

© DIETER WIEDMANN, LUZERN / SCHWEIZ

---

## **SO WENDEN SIE DIESEN RATGEBER AM BESTEN AN:**

**- BENÜTZEN SIE DEN ADOBE READER, UM DIE SEITEN OHNE PROBLEME ANZEIGEN ZU KÖNNEN.  
- WENN SIE ADOBE READER NOCH NICHT INSTALLIERT HABEN, KÖNNEN SIE HIER DIESES PROGRAMM KOSTENLOS HERUNTERLADEN:**

<http://www.adobe.com/de/products/acrobat/readstep2.html>

**- GEBEN SIE EINFACH IM SUCHFELD OBEN RECHTS DES ADOBE READERS DEN BEGRIFF EIN, WOFÜR SIE TIPPS BENÖTIGEN. SIE KÖNNEN AUCH DEN INDEX AM ENDE ZU HILFE ZIEHEN.**

# VORWORT:

**SIE WERDEN STAUNEN, SO WIE ICH!**

**IRGEND EINMAL HAT'S AUCH MICH ERWISCHT  
UND BIN „PER ZUFALL“ AN EINEM TRÖDELMARKT  
HÄNGEN GEBLIEBEN...**

**NICHTS SPEKTAKULÄRES AUF DEN ERSTEN BLICK,  
WENN DA NICHT DER HAUFEN AN BÜCHER GEWESEN  
WÄRE, DIE SCHON EWIG VERGRIFFEN SIND:**

**EINE LESERATTE BIN ICH BEI LEIBE NICHT,  
ABER DIE KLEINEN UNSCHEINBAREN RATGEBER  
MIT IHREN GENIALEN TIPPS HABEN ES MIR ANGETAN:**

**KINDERLEICHT UND SOFORT UMSETZBAR  
- GENAU NACH MEINEM MOTTO,  
DAS SIE NUN JA SCHON KENNEN!**

**ICH ENTSCHLOSS MICH EIN „BEST OF“  
DAVON ZU KREIEREN UND MIT WEITEREN INFOS,  
DIE IHNEN ZUSÄTZLICH HELFEN, ZU ERGÄNZEN.**

**ACHTUNG: DAS SIND KEINE TIPPS EINFACH NUR  
ZUM LESEN, SONDERN HELFEN IHNEN  
IN VIELEN SITUATIONEN IM ALLTAG  
SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT WEITER!**

**TIPP: VERSCHAFFEN SIE SICH ZUERST EINEN ÜBERBLICK  
IM INDEX AB SEITE 83 UND SIE WERDEN SEHEN, UM WELCHES  
JUWEL ES SICH HANDELT...!**

**SIE DÜRFEN GERNE KOPIEN IHREN FREUNDEN  
UND BEKANNTEN WEITER GEBEN  
– AUCH DIE WERDEN GARANTIERT  
IHRE HELLE FREUDE DARAN HABEN!!**

**IHR**

**DIETER WIEDMANN**



# A

## ABNEHMEN

**OHNE AUF SÜSSES  
VERZICHTEN ZU MÜSSEN:  
FRUCHTBONBONS  
UND GUMMIBÄRCHEN  
ENTHALTEN KEIN FETT**

**APPETIT ZÜGELN /  
VERDAUUNG OPTIMIEREN:  
VOR DEM ESSEN EIN APFEL  
GANZ MIT SCHALE ESSEN**

## ABO

**JEDERZEIT KÜNDEN:  
KEINE ZWEITE UNTER-  
SCHRIFT LEISTEN**

## ACHSELSCHWEISS

**REDUZIEREN:  
1) MORGENS NACH DEM  
DUSCHEN ACHSELHÖHLEN  
MIT FRANZBRANNTWEIN  
EINREIBEN  
2) TÄGLICH WIEDERHOLEN**

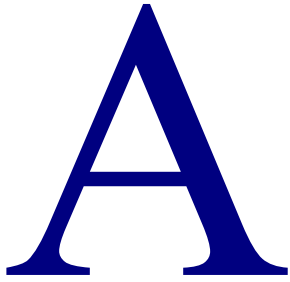
## ALKOHOL (PROMILLE)

**SCHNELLER ABBAUEN:  
1) HÄNDE AUF EINANDER  
LEGEN UND FINGER  
VERZAHNEN  
2) HANDBALLEN LANGSAM  
ANEINANDER REIBEN BIS  
HÄNDE HEISS WERDEN  
**ES WIRKT TATSÄCHLICH!****

## ALKOHOL (KATER)

**VERMEIDEN:  
VORHER TOAST MIT FETTEN  
ÖLSARDINEN ESSEN**

**SCHNELLER LOS WERDEN:  
10 GANZE KAFFEEKÖRNER  
LANGSAM KAUFEN**



## ALLERGIE

### ERFOLGREICH GEGEN POLLEN:

- 1) ERST SPORT TREIBEN, WENN ES GERADE GEGEN REGNET HAT
- 2) POLLENFLUGKALENDER BEACHTEN:  
<http://www.meteoros.de/pollen/kalender.htm>
- 3) REGELMÄSSIG STAUB SAUGEN (GERÄT MIT MIKROFILTER)
- 4) KEINE AKTIVITÄTEN BEI HOHEN OZONWERTEN
- 5) KONTAKT MIT AUTO-ABGASEN VERMEIDEN
- 6) ABENDS IMMER DUSCHEN (MILDE MITTEL VERWENDEN) UND KLEIDER WECHSELN
- 7) KLEIDER WASCHEN: MITTEL OHNE PARFÜM ODER FARBSTOFFE VERWENDEN (REFORMHAUS)
- 8) WESPEN- UND BIENENSTICHE VERMEIDEN
- 9) BRILLE ODER SONNENBRILLE TRAGEN
- 10) SCHLAFZIMMER ERST AM ABEND LÜFTEN
- 11) IM EXTREMFALL NICHT IM FREIEN AUFHALTEN

## AMEISEN

**STÖREN NICHT AUF DEM TISCH BEIM ESSEN:**  
UNTER JEDES TISCHBEIN SCHÄLCHEN MIT WASSER STELLEN

### LOS WERDEN:

- 1) BODEN MIT SCHALEM BIER AUFWISCHEN
- 2) BEI BEDARF GELEGENTLICH WIEDERHOLEN

**BISS / JUCKREIZ LINDERN:**  
MIT KALTER MILCH EINREIBEN

# A

## ANGINA

**SCHNELL LINDERN:  
UMSCHLÄGE AUS WARMEM  
OLIVENÖL ÜBER NACHT**

## AQUARIUM

**KALKRÄNDER VERMEIDEN:  
1) MIT ESSIG GUT REINIGEN  
2) EINIGE SCHIEFERSTEINE-  
HINEIN LEGEN**

## ARBEITSKLEIDER

**SO SAUBER WIE NIE:  
EINE HALBE TASSE  
SALMIAKGEIST IN DEN  
WASCHGANG GEBEN**

## ASTHMA

**ERFOLGREICH LINDERN:  
1) KAFFEEDAMPF EINATMEN  
2) TÄGLICH ROHEN APFEL  
ESSEN**

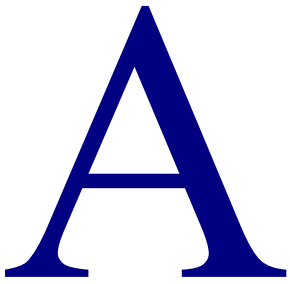
## AUGEN

**VON FREMDKÖRPERN  
BEFREIEN:  
WEIT OFFEN HALTEN UND  
STARR AUF GEGENSTAND  
BLICKEN  
**NICHT REIBEN!**  
EFFEKT: TRÄNEN SCHWEM-  
MEN GEGENSTAND HERAUS  
**BEI METALLSPLITTER  
IMMER ARZT AUFSUCHEN!****

**MAKE - UP ENTFERNEN:  
MIT SPEISEÖL ABWISCHEN**

## AUGENBRAUEN

**WENIGER SCHMERZEN BEIM  
ABZUPFEN:  
VORHER MIT ALKOHOLHAL-  
TIGEM GESICHTSWASSER  
ABREIBEN**



**AUGENLIDER**

**GESCHWOLLEN:**

**WÄHREND 20 MINUTEN ROHE  
KARTOFFELSCHIBE AUF  
DAS AUGE LEGEN**

**AUTO**

**SCHEIBEN BESCHLAGEN  
NICHT MEHR:  
MIT GLYCERIN EINREIBEN**

**INNENSPIEGEL BLENDET:  
SO WEIT VORNE HERUNTER-  
KIPPEN, BIS BLENDEUNG  
NICHT MEHR VORHANDEN IST**

**SCHLOSS / ZUFRIEREN  
VERMEIDEN:  
ETWAS ROSTLÖSER MIT  
RÜCKFETTENDEN SUBSTAN-  
ZEN IN DEN ZYLINDER**

**TANKDECKEL BEIM TANKEN  
NICHT MEHR VERGESSEN:  
MAGNET AM TANKTÜRCHEN  
IN DER INNENSEITE BEFESTIGE  
(DECKEL WIRD NACH  
DEM ABSCHRAUBEN VOM MA- G  
GEHALTEN)**

**PANNENHILFE – INTERNATIONAL:**

ALBANIEN NICHT VORHANDEN  
BELGIEN 070-244777  
BOSNIEN 122  
BULGARIEN 166  
DÄNEMARK FALCK: 70 10 20 30;  
DAH 70 10 80 90  
FINNLAND  
AUTOLIITO: WERKTAGS (09) 77 47 64 00  
WOCHENENDEN UND FEIERTAGE: 0200-80 80  
FRANKREICH AIT: 0800 08 92 22  
GRIECHENLAND ELPA: 104  
GROSSBRITANNIEN AA: 0800 88 77 66,  
RAC: 0800 82 82 82  
IRLAND AA: 1800 66 77 88  
ISLAND F.I.B.: 5 112 112  
ITALIEN ACI: 116  
KROATIEN HAK: 987  
LUXEMBURG ACL: 45 00 45 1  
NIEDERLANDE ANWB: 0800 0888  
NORWEGEN NAF: 22 34 16 00  
ÖSTERREICH ÖAMTC: 120, ARBÖ: 123



POLEN 981  
PORTUGAL ACP: 01 942 91 03 (SÜDEN)  
02 834 00 01 (NORDEN)  
RUMÄNIEN 12345  
SCHWEDEN 020 91 29 12  
SCHWEIZ TCS: 140  
SERBIEN – MONTENEGRO 92  
SLOWENIEN AMZ: 987  
SPANIEN RACE: 91 593 33 33  
TSCHECHISCHE REPUBLIKUAMK CR: 0123  
TÜRKEI 155  
UNGARN MAK: 061 21 22 821 UND 088

**OHNE ÄRGER WASCHEN:  
NIE AN PRALLER SONNE,  
WEIL REINIGUNGSMITTEL  
EINTROCKNEN KÖNNTE**

**20% BENZIN SPAREN:**

- 1) ERKUNDEN, OB ES SUPER  
BRAUCHT ODER NORMAL-  
BENZIN GENÜGT  
(CA. 3 CENT / L)
- 2) NUR BENZIN IN SB –  
TANKSTELLEN KAUFEN,  
DIE BEI GROSSMÄRKTEN  
LIEGEN (CA. 5 CENT / L)
- 3) MORGENS MOTOR NICHT  
IM STAND LAUFEN LASSEN,  
SONDERN SOFORT LOS-  
FAHREN UND IN DEN  
ERSTEN KILOMETERN VER-  
HALTEN GAS GEBEN
- 4) GÄNGE NUR KURZ AUS-  
FAHREN UND GLEICH HOCH  
SCHALTEN
- 5) GLEICHMÄSSIG IM 3. GANG  
FAHREN BRINGT BIS ZU  
45% ERSPARNIS GEGEN-  
ÜBER 2. GANG
- 6) „KOLONNENSPRINGEN“  
BEI STAU VERMEIDEN  
(EINSPARUNG 10 – 20%)
- 7) UNNÖTIGES GEWICHT  
VERMEIDEN (EINSPARUNG  
CA. 1 LITER / 100 KM)
- 8) IMMER VOLL TANKEN



# A

**(WENIGER VERDUNSTUNG UND FEUCHTIGKEIT, DIE LEISTUNG VON MOTOR HEMMT)**

- 9) HOHE GESCHWINDIGKEITEN VERMEIDEN (BENZINEINSPARUNG IST ENORM!)**
- 10) KLIMAAANLAGE NUR DANN EINSCHALTEN, WENN UNBEDINGT NÖTIG**
- 11) BENZINSPARGERÄT EINBAUEN LASSEN (ERSPARNIS 20%)**
- 12) FAHRGEMEINSCHAFTEN BILDEN (ERSPARNIS UM 50% OHNE WEITERES MÖGLICH)**

# B

## **BAD**

**GLASTÜREN IN DUSCHE GLÄNZEN WIEDER:  
MIT ESSIG GETRÄNKTEM  
SCHWAMM EINREIBEN**

**WANNE/LAVABO/KACHELN  
GLÄNZEN LÄNGER:**

- 1) NORMAL REINIGEN**
- 2) MIT AUTOWACHS EINREIBEN**
- 3) EINIGE MINUTEN EINWIRKEN-  
ABER NICHT AUSTROCKNEN  
LASSEN**
- 4) MIT SAUBEREM TUCH POLIEREN**

## **BAMBUSMÖBEL**

**RICHTIG REINIGEN:  
GETRÄNKTEN PETROLEUM-  
LAPPEN VERWENDEN**

## **BATTERIEN**

**QUALITÄT VERBESSERN:  
IM KÜHLSCHRANK LAGERN**

# B

## BAUSPAREN

### RICHTIGE FINANZIERUNG:

- 1) OPTIONSTARIF WÄHLEN, WENN MAN SICH NOCH NICHT FÜR FINANZIERUNGSMODELL ENTSCHEIDEN KANN
- 1) GOLDENE REGELN:  
MINDESTENS 20% EK  
HÖCHSTENS 20% BAUSPARVERTRAG  
REST: MIT BANKDARLEHEN (KOSTEN FÜR GEBÜHREN UND ANSPARZEIT WERDEN VERMIEDEN)

## BELÄSTIGUNG / TELEFON

### GEHEIMNUMMER BEKOMMEN:

- 1) BEI ANTRAG ANKREUZEN, DASS KEIN EINTRAG IM ÖFFENTLICHEN TELEFONBUCH ERWÜNSCHT IST
- 2) ECHTE GEHEIMNUMMER BEANTRAGEN (KOSTEN CA. 30 EURO / DAUER CA. 4 WOCHEN)

## BETON

### ÖLFLECKEN ENTFERNEN:

- 1) MIT WASCHBENZIN EINWEICHEN
- 2) 30 MINUTEN EINWIRKEN LASSEN
- 3) WASCHBENZIN AUF DRAHTBÜRSTE UND DAMIT ABSCHRUBBEN
- 4) GLEICH DANACH SCHMIERE MIT ZEITUNG AUFNEHMEN
- 5) TROCKNEN LASSEN
- 6) MIT WASCHPULVERLÖSUNG UND BLEICHE (1 BECHER = 4 L WASSER) SO LANGE WASCHEN BIS FLECKEN VERSCHWUNDEN SIND

# B

## BETTNÄSSEN

**BESSER VORBEUGEN:  
VOR DEM ZUBETTGEHEN  
UNTERLAIB MIT FRANZ-  
BRANNTWEIN EINREIBEN**

## BIENENSTICH

**IM MUND:  
1) SALZ MIT ETWAS WASSER  
ANFEUCHTEN  
2) LANGSAM IM MUND ZER-  
GEHEN LASSEN  
SOFORT ZUM ARZT!**

## BILDER AUFHÄNGEN

**LEICHT GEMACHT, WENN  
AUFHÄNGUNG VERSENKT IST:  
1) MUSTER AUS PAPIER AN-  
FERTIGEN UND LOCH AN  
DER STELLE STECHEN  
2) PAPIER SO IN POSITION  
WIE BILD HÄNGEN WIRD  
UND WAND DURCH LOCH  
IM PAPIER MARKIEREN**

## BLÄHUNGEN

**SCHNELLE LINDERUNG:  
1) 1 TEELÖFFEL FENCHELSA-  
MEN MIT KOCHENDEM WAS-  
SER ÜBERGIESSEN  
2) TEE DURCHSIEBEN  
3) LAUWARM OHNE ZUCKER  
TRINKEN**

## BLASE

**LEIDEN LINDERN:  
ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN  
5 – 10 UNGEWASCHENE KÜR-  
BISKERNE ZU SICH NEHMEN**

## BLATTLÄUSE

**AUF BÄUMEN VERTREIBEN:  
1) BLUMENTOPF MIT HOLZ-  
WOLLE FÜLLEN  
2) HAKEN DURCH DAS LOCH  
MONTIEREN**

# B

**3) IN DEN OBSTBAUM HÄNGEN (ÜBER NACHT WERDEN LÄUSE DURCH OHRWÜRMER VERNICHTET)**

**AUF TOPFPFLANZEN VERNICHTEN: ZIGARREN- ODER ZIGARETTEN-ASCHE AUF ERDOBERFLÄCHE STREUEN**

**EXPRESSENTFERNUNG IN DER NOT:**

**MIT STARKEM WASSERSTRAHL BEGIESSEN**

**VERMEIDEN:**

**IN DER NÄHE DER GEFÄHRDETEN PFLANZEN KNOBLAUCH PFLANZEN**

## **BLAUE FLECKEN**

**VERSCHWINDEN SCHNELL:**

- 1) STELLE GUT MIT HONIG EINREIBEN**
- 2) VERBINDEN**
- 3) VERBAND ERST NACH DREI TAGEN ENTFERNEN**

## **BLUMENTÖPFE**

**WERDEN WASSERDICHT: IN PARAFIN TAUCHEN**

## **BLUTDRUCK**

**ZU NIEDRIG / SOFORTHILFE:**

- 1) ELLENBOGEN 2 MINUTEN IN SEHR KALTEM WASSER BADEN**
- 2) AN DER LUFT TROCKNEN LASSEN (KEIN HANDTUCH!)**

## **BRATEN**

**RICHTIG AUFSCHNEIDEN:**

- 1) NACH DEM BRATEN ZUERST 5 - 10 MINUTEN RUHEN LASSEN**
- 2) QUER ZUR FASER SCHNEIDEN**

# B

## **BRATWÜRSTE**

**SCHRUMPFEN UND PLATZEN  
NICHT:**

- 1) CA. 8 MINUTEN IN HEISSEM WASSER ZIEHEN LASSEN**
- 2) VOR DEM BRATEN IN MEHL WÄLZEN**

## **BRECHREIZ**

**SCHNELL LINDERN;  
VOR DEN MAHLZEITEN EIS-  
KALTE MILCH EINLÖFFELN**

## **BRIEF**

**VOREILIG VERSCHLOSSEN /  
SPURLOS WIEDER ÖFFNEN:  
ÜBER WASSERDAMPF HÄNG-  
EN, BIS DER LEIM SICH VER-  
FLÜCHTIGT**

## **BRILLE**

**DAMIT GLÄSER NICHT BE-  
SCHLAGEN:  
MIT GLYCERIN EINREIBEN**

**STREIFENLOS SAUBER:  
EIN TROPFEN ESSIG PRO  
GLAS**

## **BRONCHITIS**

**RASCH LINDERN:**

- 1) SENFKÖRNER IN TASSE ZERMALMEN**
- 2) MIT 5 ESSLÖFFEL KOCH-  
ENDEM WASSER ÜBER-  
GIESSEN**
- 3) BREI AUF SAUBERES TUCH  
VERSTREICHEN**
- 4) 20 MINUTEN AUF BRUST  
LEGEN, ZUSÄTZLICH MIT  
WOLLDECKE ZUDECKEN**

## **BROT**

**BLEIBT LÄNGER FRISCH:  
STÜCKCHEN SELLERIE IN TÜTE  
GEBEN**

# B

## **RICHTIG AUFTAUEN:**

- 1) IN PAPIERTÜTE LEGEN
- 2) OFEN AUF 160 GRAD VORHEIZEN
- 3) 5 MINUTEN BACKEN

## **BÜGELEISEN**

**ABLAGERUNGEN VERMEIDEN:**  
DESTILLIERTES WASSER EINFÜLLEN

## **ABLAGERUNGEN ENTFERNEN:**

- 1) TANK MIT WASSER UND ESSIG 1:1 FÜLLEN
- 2) EINIGE MINUTEN DAMPFEN LASSEN
- 3) ABSCHALTEN UND EINE STUNDE ZIEHEN LASSEN
- 4) MIT KLAREM WASSER AUSSPÜLEN

## **BÜGELN**

## **MEHR LEISTUNG:**

ALUFOLIE ZWISCHEN BRETT UND AUFLAGE LEGEN

## **CELLULITE**

## **TIEFENWÄRMEBEHANDLUNG:**

- 1) SILICON – KISSEN ERWÄRMEN
- 2) AUF BETROFFENE HAUTPARTIE LEGEN

## **CHILI**

## **„BRAND LÖSCHEN“:**

JOGHURT ESSEN

## **CHOLESTERIN**

## **SPIEGEL ZU HOCH:**

6 -7 KNOBLAUCHZEHEN TÄGLICH EINNEHMEN

## **CHROM**

## **WIRD WIEDER WIE NEU:**

- 1) ALUFOLIE BEFEUCHTEN
- 2) MIT MATTER SEIDE ABWISCHEN

# C

# D

## CREME

**WIRD NICHT RANZIG:  
IM KÜHLSCHRANK AUFBE-  
WAHREN**

## DECKE

**WASSERFLECKEN UNSICHT-  
BAR MACHEN:**  
1) **STELLEN SORGFÄLTIG AB-  
KRATZEN**  
2) **AUF 1 LITER WASSER EIN  
ESSLÖFFEL GIPS BEIMISCH-  
EN**  
3) **STELLEN BEPINSELN UND  
GUT TROCKNEN LASSEN**  
4) **STREICHEN**

## DEO

**WIRD BESSER VERTRÄGLICH:**  
1) **HANDCREME UNTER DIE  
ÄRME AUFTRAGEN**  
2) **DEO NORMAL ANWENDEN**

## DEPRESSIONEN

**LEICHTE, NICHT OFT/ VERTREIBEN:  
ZARTBITTER – SCHOKOLADE  
LANGSAM LUTSCHEN, BIS DIE  
SYMPTOME VORÜBER SIND**  
**LEICHTE, DAUERHAFT /  
ERFOLGREICH LINDERN:**  
1) **VOR DEM ZUBETTGEHEN  
BADEWANNE HALB MIT KAL-  
TEM WASSER FÜLLEN**  
2) **AM NÄCHSTEN MORGEN  
DIREKT NACH DEM AUF-  
STEHEN ZUERST MIT RECH-  
TEM, DANN LINKEM BEIN  
IN WANNE STEIGEN UND  
HINSETZEN**  
3) **WÄHREND 15 – 20 SEKUN-  
DEN BAUCH UND BEINE  
ABREIBEN**  
4) **BIS ZUR VÖLLIGEN WIEDER-  
ERWÄRMUNG INS BETT**  
**(VORSICHTSHALBER ZUSÄTZ-  
LICH DEN ARZT AUFSUCHEN)**

# D

**DIÄT**

**BESTER APPETITZÜGLER:  
REGELMÄSSIG TRAUBENSAFT  
TRINKEN**

**DIELEN**

**GEGEN LÄSTIGES KNARREN:  
TALKPUDER IN DIE RITZEN STRICHEN**  
**...WENN DAS NICHT HILFT:  
MIT 60MM SPAHNPLATTEN-  
SCHRAUBEN BEFESTIGEN  
UND SCHRAUBKÖPFE VERSENKEN**

**DÜBEL (WAND)**

**LEICHT HERAUSZIEHEN:  
KORKENZIEHER EINDREHEN  
UND GERADE HERAUSZIEHEN**

**DURCHFALL**

**RICHTIG VORBEUGEN:  
REGELMÄSSIG UNVER-  
DÜNNTEN ZITRONENSAFT  
TRINKEN**

# E

**Ei**

**WENN ES IN DER SCHACHTEL  
KLEBEN BLEIBT:  
EINFACH SCHACHTEL NASS  
MACHEN**  
**TEST: ROH ODER GEKOCHT?  
RASCH AUF TISCH KREISEN LASSEN**  
**GEKOCHT: DREHT SICH RUHIG  
UM DIE EIGENE ACHSE**  
**ROH: WACKELT UND KREIST  
SCHLECHT**  
**SICHERER FRISCHETEST:  
IN KALTES SALZWASSER LEGEN**  
**FRISCH= ES SINKT**

**EKZEM**

**LEICHT LINDERN:  
UMSCHLÄGE MIT KALTEM WASSER**

**ENGERLINGE**

**VERMEIDEN:  
MOHN PFLANZEN**



## ERDFLÖHE

### VERMEIDEN:

**ALGENKALK (GÄRTNEREI)  
STREUEN**

## ERFRIERUNG

### ERSTE HILFE:

- 1) FEUCHTE BZW. ENG ANSITZENDE KLEIDER AUSZIEHEN
- 2) STELLE MIT DER HAND VORSICHTIG REIBEN

**NICHT MIT SCHNEE EINREIBEN!**

### ...WENN DAS NICHT HILFT:

**STELLE IN WASSER (NUR WENIG ÜBER KÖRPERTEMPERATUR!) MINDESTENS 20 MINUTEN EINTAUCHEN**

## ERKÄLTUNG

### EFFEKTIV VORBEUGEN:

- 1) TASCHENTUCH IN KALTEM WASSER TRÄNKEN UND ÜBER NACHT UM DEN HALS WICKELN
- 2) AM MORGEN ENTFERNEN

**EIN PAAR MAL WIEDERHOLEN**

## FALTEN

### ERFOLGREICH REDUZIEREN:

- 1) 10 GEWÜRZNELKEN MIT KOCHENDEM WASSER ÜBERGIESSEN
- 2) 15 MINUTEN ZIEHEN LASSEN
- 3) STELLEN REGELMÄSSIG DAMIT ABTUPFEN
- 4) NACH DEM EINTROCKNEN MIT PFLEGECREME BEHANDeln

## FEDERKISSEN

### EINFACH AUFFRISCHEN:

**15 MINUTEN OHNE HEIZUNG IN WÄSCHETROCKNER**

**ACHTUNG: KEINE LÖCHER!**

# F

# F

## FEUCHTIGKEIT

**AUS RÄUMEN ENTFERNEN:**  
1 KG UNGELÖSCHTEN KALK  
IN FLACHER SCHALE AUF-  
STELLEN

## FIEBER

**SCHNELL SENKEN:**  
FRISCHE ZITRONENSCHNITZE  
AUF STIRN UND SCHLÄFE  
LEGEN

## FINGERNÄGEL

**WERDEN GESÜNDER:**  
TÄGLICH EIN TEELÖFFEL  
HIRSEFLOCKEN MIT JOGHURT  
EINNEHMEN

**WENN SIE ZU WEICH SIND:**  
TÄGLICH GUT MIT ZITRONEN-  
SAFT EINREIBEN

## FITNESS

**EINFACHER TEST:**  
1) 25 X FÜR 1 MINUTE AUF  
EINER TREPPENSTUFE WECH-  
SELND MIT LINKEM UND RECH-  
TEM FUSS HOPSEN  
2) 1 MINUTE PAUSIEREN  
3) PULS MESSEN

### **RICHTWERTE**

#### **MÄNNER:**

UNTER 79: VÖLLIG FIT

80 – 90 FIT

90 – 99 NICHT SEHR FIT

ÜBER 100: GAR NICHT FIT

#### **FRAUEN:**

UNTER 84: VÖLLIG FIT

85 – 94: FIT

95 – 109: NICHT SEHR FIT

ÜBER 110: GAR NICHT FIT

# F

## FLECKEN

### **ÖL IM TEPPICH:**

- 1) MIT BREI AUS MAGNESIUM UND BENZIN BESTREICHEN
- 2) TROCKNEN LASSEN
- 3) GUT BÜRSTEN UND ABSAUGEN

### **PARFÜM:**

MIT VERDÜNNTEM SALMIAK-GEIST BEHANDELN

### **ROTWEIN:**

- 1) MIT WEISSWEIN ÜBER-GIESSEN
- 2) STELLE TROCKEN TUPFEN
- 3) MIT SALZ BESTREUEN

### **RUSS AUF TEPPICH:**

- 1) MIT SALZ ABREIBEN
- 2) NACHBEHANDELN MIT FEINWASCHLÖSUNG

### **SCHUHCREME:**

- 1) MIT TERPENTIN AUF-WEICHEN
- 2) MIT BENZIN AUSWASCHEN

### **TINTE:**

- 1) MIT SAURER MILCH ENTFERNEN
- 2) NORMAL WASCHEN

### **BLUT AUF KLEIDERN:**

- 1) NATRON AUF FLECKEN STREUEN
- 2) TROPFENWEISE KALTES WASSER DAZU GEBEN
- 3) ZU EINER PASTE KNETEN
- 4) 15 BIS 30 MINUTEN EINWIRKEN LASSEN
- 5) MIT SCHWAMM ABWISCHEN

### **FETT:**

SOFORT SALZ DARAUF STREUEN!

# F

## **FRISCH – SOFORTMASSNAHME:**

- 1) ETWAS MINERALWASSER DARAUFSCHÜTTEN**
- 2) MIT SCHWAMM ABWISCHEN**

## **FRISCH - ERST SPÄTER BEHANDELN:**

- 1) RASIERCREME EINMASSIEREN**
- 2) MIT WASSER AUSWASCHEN**

## **HARZ:**

**MIT TERPENTIN BEHANDELN**

## **HEIDELBEEREN:**

**MIT SAURER MILCH BEHANDELN**

## **JOD:**

**MIT SALMIAK BETUPFEN**

## **KAKAO:**

**SO BALD WIE MÖGLICH MIT KALTEM WASSER AUSWASCHEN**

## **LIPPENSTIFT:**

**MIT SEIFENSPIRITUS AUSREIBEN**

## **MILCH:**

**MIT KALTEM WASSER AUSWASCHEN**

## **NAGELLACK:**

**MIT ACETON (FACHGESCHÄFT) BEHANDELN**

## **ÖL:**

- 1) MIT BREI AUS LEHM UND ESSLIG BESTREICHEN**
- 2) TROCKNEN LASSEN**
- 3) ABBÜRSTEN**

## **WACHS:**

- 1) BEFLECKTE STELLEN ZWISCHEN PAPIERTÜCHER LEGEN**
- 2) MIT BÜGELEISEN (EINSTELLEN)**
- 3) LUNG „SEIDE“ BÜGELN**

# F

## FLEISCH

### ZARTER MACHEN:

**SUPPENFLEISCH:** ESSELÖFFEL  
ESSIG INS KOCHWASSER

**BRATENFLEISCH / WILDBRET:**  
BOUILLON / ESSIG ZU GLEICHEN  
TEILEN AUFKOCHEN, ABKÜHLEN  
LASSEN, FLEISCH EINIGE STUN-  
DEN DARIN EINLEGEN

**STEAK:** ESSIG UND ÖL VERMISCH-  
EN, ÜBER DAS FLEISCH GIESSEN,  
ZWEI STUNDEN EINWIRKEN LAS-  
SEN, ÖFTERS WENDEN

**GEFLÜGEL:** MIT ZITRONENSAFT  
BETRÄUFELN

## FLIEGEN

### VON WOHNUNG FERN HALTEN:

- 1) TOMATENPFLANZE AUF  
FENSTERBRETT STELLEN
- 2) SCHALE MIT LAVENDELÖL  
AUF FENSTERBRETT STELLEN

### LOS WERDEN:

FLACHE TELLER MIT LORBEER-  
ÖL IN DEN RÄUMEN VERTEILEN

## FLÖHE

### 1) FANGEN:

MIT WEISSER WOLLSCOCKE  
DURCH DIE WOHNÄRÄUME  
GEHEN

### 2) TÖTEN:

1) SCHÜSSEL MIT SEIFENWAS-  
SER AUFSTELLEN UND  
DÜNNER FILM ÖL DARAUF  
GIESSEN

2) BRENNENDE KERZE IN DER  
MITTE AUFSTELLEN

## FOTOS

### AUFFRISCHEN:

WATTEBAUSCH IN SPIRITUS  
TRÄNKEN UND EINREIBEN

## FRITTIEREN

### WENIGER FETT:

INS SCHWIMMENDE FETT EINEN  
TEELÖFFEL ESSIG BEIFÜGEN

# F

## FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

**LEICHTER ÜBERWINDEN:**  
1) ROHES EI SCHLAGEN  
2) MIT 1 EL COGNAC UND  
1 EL TRAUBENZUCKER  
MISCHEN  
3) MORGENS TRINKEN

## FÜSSE

**KRÄMPFEN VORBEUGEN:**  
GELDSTÜCK IN DIE SOCKE  
(FUSSSOHLE) LEGEN  
UND SO TRAGEN

**WUNDWERDEN BEI WAN-  
DERUNGEN MILDERN:**  
1) VOR DEM MARSCH KURZ  
IN KALTES WASSER BADEN  
2) MIT EIWEISS BESTREICHEN

**MÜDE / WERDEN SCHNELL WIE-  
DER MUNTER:**  
IN HEISSEM WASSER MIT SCHUSS  
ESSIG BADEN

**EINFACH GEGEN KALTE FÜSSE:**  
1) SCHUH – INNENSEITE MIT ZEI-  
TUNGSPAPIER AUSLEGEN  
2) TÄGLICH WECHSELN

## FUSSSCHWEISS

**ERFOLGREICH REDUZIEREN:**  
MEHRMALS TÄGLICH IN WARMEM  
MEERSALZ BADEN

## GALLENSTEINE

**LEICHTER AUSSCHIEDEN:**  
ÜBER MEHRERE STUNDEN VER-  
TEILT SCHLUCKWEISE JOHANNIS-  
KRAUTTEE TRINKEN

## GARDINEN

**WERDEN WIEDER WEISS:**  
**STOFF:** EINE HANDVOLL SPEISE-  
SALZ IN SEIFENLAUGE GEBEN  
**SYNTHETISCH:** 2 PÄCKCHEN  
BACKPULVER IN DEN LETZTEN  
WASCHGANG MITGEBEN

# G

# G

## GARTEN

### GERÄTE ROSTEN SO NICHT:

**KLEINGERÄTE:** IN SAND BIS ZUM STIELANFANG STELLEN

**GROSSGERÄTE:** IM HERBST MIT KERZENWACHS EINREIBEN

### VIEL WENIGER BLASEN AN DEN HÄNDEN:

STIEL DER GERÄTE MIT BREITEM LEUKOPLASTSTREIFEN SPIRALARTIG UMWICKELN

### RECHTER WINKEL SEHR EINFACH ERZEUGEN:

1) SEIL NACH 3, 4 UND 5 METERN KNOTEN

2) DREIECK DAMIT FORMEN

## GASLEITUNG

### NACH DICHTIGKEIT PRÜFEN:

VERDÄCHTIGE STELLEN MIT STARKER SEIFENSCHAUM-LÖSUNG BEPINSELN

**(UNDICHTE STELLE SCHÄUMT AUF)**

## GELD SPAREN

### STEUERN:

ZIMMER BEI BEKANNTEN ALS BÜRO BENUTZEN – VOLL ABSETZBAR

### VERSICHERUNG:

1) DIREKTVERSICHERER

[www.direktversicherer.de](http://www.direktversicherer.de)

2) SELBSTBETEILIGUNG ERHÖHEN

3) IN JAHRESBEITRÄGEN BEZAHLEN

4) LANGZEITVERTRÄGE STATT JAHRESVERTRÄGE

5) GRUPPENVERTRAG (AB 10 PERSONEN)

## GEMÜSE

### TIEF GEFROREN / NACH AUFTAUEN FRISCHER:

MIT HEISSEM WASSER ÜBERGIESSEN, BIS GEFRIERWASSER FORTGESCHWEMMT IST

# G

	<p><b>GESCHMACK VERFEINERN: IN FLEISCHBRÜHE STATT WASSER KOCHEN</b></p>
<p><b>GERANIEN</b></p>	<p><b>SO HALTEN SIE VIEL LÄNGER: MIT ABGEBRÜHTEM KAFFEE- SATZ „FÜTTERN“</b></p>
<p><b>GESUNDHEIT</b></p>	<p><b>ABNEHMEN IN 4 WOCHEN:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) TÄGLICH ALGENBAD (10 MINUTEN, NICHT ÜBER 38 GRAD)</li> <li>2) TÄGLICH ZINNKRAUTTEE TRINKEN ( 1 LÖFFEL ZINNKRAUT MIT 2,5 DL WASSER ÜBERGIESSEN, 12 STUNDEN ZIEHEN LASSEN UND VOR DEM TRINKEN ERWÄRMEN)</li> <li>3) NORMAL ESSEN <b>(KEINE „HUNGERDIÄT“!)</b></li> </ol> <p><b>GESÜNDER GRILLIEREN:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) VERMEIDEN, DASS FETT IN GLUT FLIESST (AUFFANGSCHALEN)</li> <li>2) FÜR HOLZGRILL NUR HOLZ ODER HOLZBRIKETS VERWENDEN</li> <li>3) KOHLE GUT DURCHLÜFTEN UND OFFENES FEUER VERMEIDEN</li> <li>4) <b>AN ALTERNATIVEN ZU FLEISCH DENKEN:</b> FISCH (FORELLE, LACHS, MAKRELE, STEINBUTT), GEMÜSE (TOMATEN, PAPRIKA, KARTOFFELN, AUBERGINEN, ZUCCHINI, MAISKOLBEN), OBST (ÄPFEL, BIRNEN, PFIRSICHE, ANANAS, BANANEN)</li> </ol>



# G

## **LAUFEN - BESTE VORSORGE GEGEN KRANKHEITEN:**

- 1) BESSERE HEZTÄTIGKEIT**
- 2) SENKUNG DES BLUTDRUCKS**
- 3) VORBEUGEN GEGEN DIABETES**
- 4) HARNSÄURESPIEGEL WIRD GESENKT**
- 5) SCHUTZ VOR GICHT UND ARTERIOSKLEROSE**
- 6) BEUGT OSTEOPOROSE VOR**

## **GICHT**

### **SCHMERZEN ERFOLGREICH LINDERN:**

- 1) ROHE KARTOFFELN REIBEN**
- 2) UMSCHLÄGE MACHEN**

## **GIPS**

### **WIRD VIEL LÄNGER STREICHFÄHIG:**

- 1) ETWAS WEISSWEINESSIG IN SCHALE GEBEN**
  - 2) MIT GIPS UND WASSER MISCHEN**
- (BLEIBT FAST EINE STUNDE STREICHFÄHIG)**

## **GLAS**

### **UNSICHTBAR GLAS AUF GLAS KLEBEN:**

- 1) GELATINEPULVER MIT WEISSEM ESSIG ANRÜHREN**
- 2) BEIDSEITIG DAMIT EINSTREICHEN**
- 3) FEST ANDRÜCKEN**
- 4) MINDESTENS BIS AM NÄCHSTEN TAG AN WARMER STELLE STEHEN LASSEN**

### **KLEINE KRATZER ENTFERNEN: MIT ZAHNPASTA WEGPOLIEREN**

# G

## GOLDSCHMUCK

### RICHTIG REINIGEN:

- 1) 2 TEILE WASSER UND 1 TEIL SALMIAKGEIST MISCHEN
- 2) 10 BIS 15 MINUTEN EINWEICHEN LASSEN
- 3) MIT WEICHER BÜRSTE REINIGEN UND UNTER WARMEM WASSER SPÜLEN

## GRILL

### RICHTIGE TEMPERATUR ERMITTELN:

#### IDEALTEMPERATUR:

- HAND KANN 5 SEKUNDEN ÜBER DER GLUT AUF ROSTHÖHE GEHALTEN WERDEN  
NUR 3 SEKUNDEN: ZU HEISS  
ÜBER 8 SEKUNDEN: ZU WENIG HEISS

# H

## HAARE

### SCHUPPEN LOS WERDEN:

- 1) TAFELSALZ AUF DAS TROCKENE HAAR STREUEN
- 2) IN DIE KOPFHAUT EINMASIEREN
- 3) NORMAL WASCHEN  
**REGELMÄSSIG ANWENDEN**

### KAUGUMMI ENTFERNEN:

- 1) MIT HANDCREME EINREIBEN
- 2) MIT TROCKENEM HANTUCH DURCH HAARSTRÄHNE STREICHEN

### HAARAUSFALL STOPPEN:

- 1) MORGENS 1 TEELÖFFEL
- 2) 3X WÖCHENTLICH KOPFHAUT MIT KOCHSALZ EINREIBEN

### WERDEN FESTER:

- MIT BIER BESPRÜHEN  
(ZERSTÄUBER)

# H

## **ZU FETTIG:**

**1 X WÖCHENTLICH BORAX DEM WASCHWASSER BEIGEBEN (1 LITER = EIN ESSELÖFFEL)**

## **ZU SPRÖDE:**

- 1) NORMAL WASCHEN**
- 2) 1 DL NATURE - JOGHURT EINMASSIEREN**
- 3) 10 MINUTEN EINWIRKEN LASSEN**
- 4) LAUWARM AUSWASCHEN**

## **WENN DIE KOPFHAUT JUCKT:**

- 1) 1/2 TEELÖFFEL MEERSALZ IN 2 DL WASSER AUFLÖSEN**
- 2) HAARBODEN LEICHT DAMIT EINMASSIEREN**

## **HALSSCHMERZEN**

### **BEWÄHRTE MASSNAHMEN:**

- 1) 1/2 TEELÖFFEL SALZ MIT DAMIT AUSSPÜLEN**
- 2) 2 TEELÖFFEL HONIG IN 1/2 LITER KOCHENDES WASSER GEBEN, ABKÜHLEN UND SAFT EINER FRISCH GEPRESSTEN ZITRONE DAZU,**
- 3) DEN RACHEN DAMIT AUSSPÜLEN**

## **HÄNDE**

### **LÄSTIGER ZWIEBEL-**

### **UND KNOBLAUCHGERUCH:**

**HÄNDE MIT LEICHT BEFEUCHTETEM SALZ EINREIBEN**

### **RÖTUNG REDUZIEREN:**

**MIT FRANZBRANNTWEIN VON DEN FINGERN AUS EINMASSIEREN**

# H

**RISSIG NACH DER ARBEIT:  
MIT BIER EINREIBEN  
BLEIBEN GESCHMEIDIG:  
NACH DEM WASCHEN MIT  
ZITRONENSAFT EINREIBEN**

**AUFGESPRUNGEN - SCHNELLER  
HEILEN:**

- 1) MIT REICHLICH SEIFE  
WASCHEN, SCHAUM STE-  
HEN LASSEN
- 2) EINIGE TROPFEN GLYCERIN  
DARAUF TRÄUFELN, GUT  
VERREIBEN
- 3) AN ZWEI WEITEREN ABEN-  
DEN WIEDERHOLEN

**LÄSTIGER FISCHGERUCH:  
MIT KAFFEESATZ ABREIBEN**

---

## HAUSTIERE

**NEUER GLANZ FÜR DAS  
FELL:**

- 1) BACKPULVER DARAUF  
STREUEN
- 1) AUSBÜRSTEN

**VOGEL / WENN ER MILBEN  
HAT:**

**EIN STÜCKCHEN FILZ IN DEN  
KÄFIG HÄNGEN**

**VOGEL / WENN ER ENTWICHEN  
ZIMMER ABDUNKELN (LÄSST  
SICH VIEL LEICHTER EINFANG-  
EN)**

---

## HAUT

**ZU FETTIG:**

- 1) 250 GRAMM WEIZEN-  
KLEIE 15 MINUTEN IN  
3 LITERN MILCH KOCHEN
- 2) BREI DURCH DÜNNES BAUM-  
WOLLTUCH PRESSEN

# H

**3) FLÜSSIGKEIT DEM BADWASSER ZUSETZEN**

## **IDEALES PEELING:**

- 1) 1 TEELÖFFEL MEERSALZ MIT 1 TEELÖFFEL GEMAHLENEM BIMSSTEIN UND EINEM LÖFFEL FRISCHMILCH MISCHEN**
- 2) BREI AUF HAUT AUFTRAGEN UND IN SANFTEN, KREISENDEN BEWEGUNGEN MASSIEREN**
- 3) HAUT KALT ABDUSCHEN**

## **ZU TROCKEN:**

- 1) SAHNEJOGHURT MIT TEELÖFFEL WEIZENKEIMÖL MISCHEN**
- 2) PACKUNG AUF KÖRPER AUFTRAGEN**
- 3) 10 MINUTEN EINWIRKEN LASSEN**
- 4) KALT ABDUSCHEN**

## **REINER MACHEN:**

**MEHRMALS TÄGLICH STELLEN MIT ZITRONENSAFT BETUPFEN**

## **UNREINHEIT VORBEUGEN:**

**GURKENSAFT UND MILCH TRINKEN**

## **FROSTBEULEN LOS WERDEN:**

**VOR DEM ZUBETTGEHEN STELLEN MIT OLIVENÖL EINREIBEN**

## **SCHNITTWUNDEN VOR INFektion SCHÜTZEN:**

- 1) EIWEISS SCHLAGEN**
- 2) STELLEN DAMIT EINREIBEN**

# H

**SONNENBRAND MILDERN /  
VERBRENNUNGEN HEILEN  
SCHNELLER:  
MEHRMALS MIT JOHANNIS-  
KRAUTÖL EINREIBEN**

**BELEBEN UND STRAFFEN:  
KRÄFTIG MIT FRANZBRANNT-W  
ABREIBEN**

**BRÄUNE LÄNGER ERHALTEN:  
TÄGLICH HAUT MIT GEMISCH  
1:1 KAROTTENSAFT / MILCH  
EINREIBEN**

## HECKEN

**WACHSEN BESSER UND  
WERDEN DICHTER:  
DIREKT NACH DEM EINPFLAN-  
ZEN ZURÜCKSCHNEIDEN**

## HEFTPFLASTER

**SCHMERZFREI LÖSEN:  
1) KLEBESTELLEN GUT MIT ÖL  
TRÄNKEN  
2) NACH EIN PAAR MINUTEN  
ABZIEHEN**

## HEISERKEIT

**VERTREIBEN:  
1) EIWEISS STEIF SCHLAGEN  
UND SAFT EINER ZITRONE  
DAZU GEBEN  
2) MIT HONIG ODER ZUCKER  
SÜSSEN  
3) IN KURZEN ABSTÄNDEN  
TEELÖFFELWEISE EIN-  
NEHMEN**

## HERZ

**BESCHWERDEN LINDERN:  
1) EIN GROSSES GLAS ROS-  
MARINWEIN TRINKEN  
2) DIREKT DANACH RUHEN**

# H

## **HERZKLOPFEN LINDERN:**

- 1) HÄNDE IN KALTES WASSER TAUCHEN**
- 2) UMSCHLÄGE MIT KALTEM WASSER**

## **HEUSCHNUPFEN**

### **ERFOLGREICH LINDERN:**

#### **METHODE 1:**

- 1) WASSER MIT EINEM SCHUSS ESSIG ERHITZEN**
- 2) NASE DARÜBER HALTEN**
- 3) KOPF MIT FROTTIERTUCH BEDECKEN**
- 4) DÄMPFE EINATMEN**

#### **METHODE 2:**

**NASE MIT SALZWASSER SPÜLEN**

## **HEXENSCHUSS**

### **SCHNELLHILFE:**

- 1) KARTOFFELN KOCHEN**
- 2) SO HEISS WIE MÖGLICH IN SERVIETTE SCHLAGEN UND FLACHDRÜCKEN**
- 3) AUF STELLE LEGEN UND WARM ZUDECKEN**

## **HIRNINFARKT**

### **RISIKO SENKEN:**

- 1) NICHT RAUCHEN**
- 2) ERNÄHRUNG: KOHL, BLATT-SALATE, ZITRUSFRÜCHTE BZW. ORANGENSAFT**
- 3) BEWEGUNG: WENN IMMER MÖGLICH ZU FUSS GEHEN (NICHT SPAZIEREN – FORSCHES TEMPO / SPORT IN WOHLDOSIERTER FORM)**
- 4) BLUTHOCHDRUCK KONTROLLIEREN UND VERMEIDEN (ARZT)**

## **HOLZ**

### **ANGEKLEBTES PAPIER ENTFERNEN:**

- 1) TROPFENWEISE SPEISEÖL**

# H

## **DARAUF GEBEN**

- 1) EINWIRKEN LASSEN**
- 2) MIT TROCKENEM TUCH ABREIBEN**
- 3) WIEDERHOLEN, BIS PAPIER WEG IST**

## **AUF HOCHGLANZ BRINGEN:**

- 1) MIT NORMALER MÖBELPOLITUR BEHANDELN**
- 2) ETWAS STÄRKEMEHL DARAUF STREUEN**
- 3) MIT EINEM WEICHEN TUCH EINREIBEN**

## **FETTFLECKEN ENTFERNEN:**

- 1) LÖSCHPAPIER MIT BENZIN BEFEUCHTEN**
- 2) STELLEN DAMIT ABREIBEN**

## **ABSATZSPUREN ENTFERNEN: MIT RADIERGUMMI BEHANDELN**

## **HOLZSPLITTER**

### **LEICHTER ENTFERNEN:**

- 1) FLASCHE MIT SEHR HEISSEM WASSER HALB FÜLLEN**
- 2) FINGER IN DEN HALS HALTEN  
(ES DARF KEIN DAMPF ENTWEICHEN!)**
- 3) WIEDERHOLEN, BIS DER SPLITTER LEICHT GEZOGEN WERDEN KANN**

## **HOLZTREPPE**

### **KNARRGERÄUSCHE BEHEBEN:**

- 1) STELLEN MIT SCHMIERSEIFENLÖSUNG BEHANDELN**
- 2) 3 X WIEDERHOLEN**

## **HOLZWÜRMER**

### **SICHER TÖTEN:**

- 1) HANDSCHUHE ANZIEHEN**
- 2) 15 GRAMM KARBOLSÄURE**



# H

(FACHGESCHÄFT) IN 0,25  
LITER WASSER AUFLÖSEN  
3) BEFALLENES HOLZ DAMIT  
EINPINSELN  
4) MEHRMALS WIEDERHOLEN

## HONIG

**KRISTALLISIERT NICHT AUS:**  
1) IN KLEINE PLASTIKBEHÄL-  
TER GEBEN UND TIEFKÜH-  
LEN  
2) BEI GEBRAUCH NORMAL  
AUFTAUEIN

## HUND

**WENN ER ZU NAHE KOMMT:**  
UNVERZÜGLICH STILL STEHEN  
UND MIT DEN AUGEN FIXIEREN

**NAPF RUTSCHT SO NICHT WEG:**  
EINMACHRING UNTER DEN BO-  
DEN KLEBEN

**WILL KEIN DOSEN-  
ODER TROCKENFUTTER  
FRESSEN:**  
1) DREI TAGE HUNGERN LASSEN  
2) DANACH TROCKEN /  
DOSENFUTTER VORSETZEN

**FUTTER IM NAPF VOR AMEI-  
SEN SCHÜTZEN:**  
TELLER MIT ETWAS WASSER  
FÜLLEN UND NAPF DARAUF  
STELLEN

**VON POLSTERMÖBELN SANFT  
VERTREIBEN:**  
ÜBER NACHT ETWAS PFEFFER  
DARAUF STREUEN

**GEGEN FLÖHE UND ZECKEN:**  
INS KÖRBCHEIN BZW. HUNDE-  
HÜTTE FARNKRAUT LEGEN

# H

**WENN ER IN BLUMENTÖPFEN KRATZT:  
KIESELSTEINE AUF ERDOBERFLÄCHE LEGEN**

## **HUNDEBISS**

**ERSTE HILFE:**  
1) **KOMPRESSE MIT ESSIGSAURER TONERDE**  
2) **SOFORT ZUM ARZT!**

## **HUSTEN**

**LINDERN:**  
**SAFT VON SCHWARZEN JOHANNISBEEREN GURGELN UND DANACH TRINKEN**

# I

## **IMMUNSYSTEM**

**STÄRKEN:**  
**ERDBEEREN ESSEN**

## **IMPOTENZ**

**ABHILFE:**  
**JEDEN 2. TAG ROHES EIGELB AUF NÜCHTERNEN MAGEN EINNEHMEN**

## **INSEKTENSTICH**

**BIENEN UND WESPEN:**  
**ZWIEBELSCHEIBE AUF STELLE LEGEN UND 10 MINUTEN WIRKEN LASSEN**  
**STICH IN DEN MUND: EISWÜRFEL LUTSCHEN, UM SCHWELUNG ZU UNTERBINDEN**  
**SOFORT ZUM ARZT!**

**MÜCKEN:**  
1) **KALTER WICKEL CA. 20 MINUTEN EINWIRKEN LASSEN**  
2) **TEEBAUMÖL: MIT EINIGEN TROPFEN STELLEN ABTUPFEN**

**ISCHIAS**

**BESCHWERDEN LINDERN:  
KATZENFELL UM DEN RÜCKEN  
BINDEN**

**J**

**JOB**

**ZEUGNIS UND GESETZ:  
WANN: WECHSEL DES AR-  
BEITSPLATZES  
ZWISCHENZEUGNIS: WENN  
VORGESETZTE FIRMA VERLAS-  
SEN  
FORM: SCHRIFTLICH UND NUR  
VON AMTLICH BEVOLLMÄCH-  
TIGTEN  
INHALT: MUSS WOHLWOLLEND  
SEIN, DER WAHRHEIT ENT-  
SPRECHEN, ÜBER AUSFÜHR-  
LICHE ANGABEN ÜBER TÄTIG-  
KEIT, POSITION, ZEITRAUM  
GRUND DER KÜNDIGUNG  
VERFÜGEN / EINMALIGE VOR-  
KOMMNISSIE DÜRFEN NICHT  
ERWÄHNT WERDEN /  
ACHTUNG VOR CODES, DIE  
SCHEINBAR EINE GUTE BEDEU-  
TUNG HABEN  
<http://www.arbeitszeugnis-code.de/floskeln.htm>**

**K**

**KAMIN**

**WENIGER RUSS:  
GELEGENTLICH SALZ AUF  
FEUERHOLZ STREUEN**

**KARTOFFELN**

**KÄFER IM GARTEN VERMEIDEN:  
UM DAS KARTOFFELFELD  
DÜNNE REIHE KÜMMEL SÄEN**

**KATZE**

**VOR DURCHFALL UND WÜR-  
MERN SCHÜTZEN:  
NUR WASSER ZU TRINKEN  
GEBEN (KEINE MILCH!)**

# K

**VON POLSTERMÖBELN VERTREIBEN:  
ÜBER NACHT ETWAS PFEFFER  
DARAUF STREUEN**

**WENN SIE SCHARRT:  
STELLEN IM GARTEN MIT  
FRISCH GEMAHLENEM PFEFFER  
BESTREUEN**

**WENN SIE IN BLUMENTÖPFEN  
KRATZT:  
KIESELSTEINE AUF ERDOBERFLÄCHE  
LEGEN**

**WENN SIE DIE MEDIZIN NICHT  
WILL:  
ETWAS DAVON AUF DAS FELL  
SCHÜTTEN (SCHLECKT ES  
INSTINKTIV AB)**

## **KELLERASSELN**

**BETÄUBEN / TÖTEN:  
1) FLASCHE MIT WEINGEIST  
AUSSPÜLEN UND AUF DEN  
BODEN LEGEN (ÖFFNUNG  
MUSS VOM BODEN AUS  
LEICHT ERREICHBAR SEIN)  
2) BETÄUBTE ASSELN TÖTEN**

## **KERZEN**

**SO TROPFEN SIE NICHT:  
ÜBER NACHT IN SALZWASSER  
EINLEGEN**

**BRENNEN LÄNGER:  
VORHER EINIGE STUNDEN INS  
GEFRIERFACH LEGEN**

**SO BRENNEN SIE NICHT BIS  
AUF DEN GRUND AUS:  
AM UNTEREN ENDE MIT  
SCHMALEM STREIFEN ALUMINIUM  
UMWICKELN**

# K

**KETCHUP**

**LEICHTER AUS DER FLASCHE BEKOMMEN:  
TRINKHALM BIS ZUM FLASCHENBODEN SCHIEBEN UND WIEDER HERAUSZIEHEN**

**KIND**

**BABY MIT WUNDEM PO:  
1) PO NACH DEM SÄUBERN FÖHNEN  
2) NORMAL EINCREMEN UND PUDERN**

**BERUHIGEN, WENN ES SCHREIT ODER ZORNIG IST:  
ETWAS NETTES INS OHR FLÜSTERN**

**KLAVIER**

**WENN ES LANGE NICHT BENUTZT WIRD:  
1) HOHLRÄUME MIT ZUSAMMENGEKNÜLLTEM ZEITUNGSPAPIER VERSTOPFEN  
2) MIT EINEM LEINENTUCH ABDECKEN**

**KLEBSTOFF**

**SO KLEBEN VERSCHLÜSSE NICHT FEST:  
AUF VERSCHLUSS EINEN TROPFEN ÖL GEBEN**

**KLEIDER**

**BESSER VOR MOTTEN SCHÜTZEN:  
WOLLGEWEBE MIT ESSIGGE-TRÄNKTEM TUCH ABDÄMPFEN**

**KNÖPFE HALTEN VIEL BESSER:  
1) AUF DER UNTERSEITE GEGENKNOPF SETZEN  
2) MIT AUSSENKNOPFVERNÄHEN**

# K

## KLINGEL

**GERÄUSCHE DÄMPFEN:  
GLOCKE MIT SCHAUMSTOFF  
ÜBERKLEBEN**

## KNOBLAUCH

**SICHERE MITTEL GEGEN  
MUNDGERUCH:  
1) GLAS MILCH TRINKEN  
2) SCHOKOLADE ESSEN**

**DURCHDRINGENDER GERUCH  
MINDERN:  
GRÜNER SPROSS AUS DER  
MITTE DER ZEHE ENTFERNEN**

## KOLIK

**ERFOLGREICH LINDERN:  
GINSENG – WURZEL KAUEN  
(REFORMHAUS)**

## KOPFSCHMERZEN

**NORMALE, BEHANDELN OHNE  
SCHMERZMITTEL:  
1) FUSSBAD MIT 2 LÖFFELN  
KOCHSALZ  
2) 15 MINUTEN DARIN BADEN**

## KORKEN

**GEHT LEICHTER IN DIE FLASCHE:  
IN KOCHENDEM WASSER ER-  
WÄRMEN**

## KOSTENLOSES

**STEUERBERATUNG:  
ÖRTLICHES FINANZAMT  
(KEIN WITZ!)**

**ÜBERNACHTUNG FÜR RAD-  
FAHRER:**

<http://www.fahrradbibliothek.de/pdf/fahrraddachgeber.pdf>

**FITNESS - STUDIO:  
NAHEZU ALLE UNIVERSITÄTEN  
(AUCH FÜR NICHT - STUDENTEN)**

# K

**FRISEUR:  
LEHRLINGSSCHULUNGEN  
(TELEFONBUCH, INTERNET)**

**BESTATTUNG:  
EIGENEN KÖRPER UNIVERSI-  
TÄTEN NACH DEM TOD FÜR  
ANATOMISCHE / WISSEN-  
SCHAFTLICHE ZWECKE ZUR  
VERFÜGUNG STELLEN**

**REISEFÜHRER – KATALOG:  
FREMDENVERKEHRSÄMTER**

**KRATZER**

**UNSICHTBAR MACHEN:  
MIT SCHUHCREME DES GLEI-  
CHEN FARBTONS AUFFÜLLEN**

**KREISLAUF**

**STÄRKEN:  
REGELMÄSSIG BALDRIANBAD**

**KREUZSCHMERZEN**

**LINDERN:  
WARMER HEUBLUMEN – SACK  
AUFLEGEN**

**KÜCHENSCHABEN**

**SICHER TÖTEN:  
1) MISCHUNG AUS BORAX  
(FACHGESCHÄFT) UND  
ZUCKER STREUEN  
2) TOTE SCHABEN IN DER TOI-  
LETTE FORTSPÜLEN**

**KUGELSCHREIBER**

**WERDEN WIEDER SCHREIB-  
FÄHIG:  
SPITZE ÜBER KLEINER, OF-  
FENER FLAMME ERWÄRMEN**

**KUNSTSTOFF**

**SPUREN VON MALKREIDE /  
BUNDSTIFTE ENTFERNEN:  
MIT SILBERPOLITUR BEHAN-  
DELN**

# L

	<b>UNSCHÖN - MATT: MIT ZAHNPASTA POLIEREN</b>
<b>KUPFER</b>	<b>VIEL LEICHTER REINIGEN: 1) SALZ MIT ESSIG ANRÜHREN 2) AUF DIE GEGENSTÄNDE VERTEILEN 3) NACH EINIGEN MINUTEN AB- SPÜLEN</b>
<b>LAMPEN</b>	<b>BRANDFLECKEN AUF GLAS ENTFERNEN; MIT ANGEFEUCHTETEM KOCH- SALZ INTENSIV ABREIBEN</b>
<b>LAMPENFIEBER</b>	<b>EINFACH REDUZIEREN: 1) TIEF EINATMEN UND LUFT ANHALTEN 2) SICH BEIM AUSATMEN VOR- STELLEN, DASS DIE AN- SPANNUNG ZUSAMMEN MIT DER LUFT DEN KÖRPER VER- LÄSST</b>
<b>LAUFMASCHEN</b>	<b>STOPPEN: 1) STELLEN MIT HAARSPRAY BESPRÜHEN 2) KURZ TROCKNEN LASSEN</b>
<b>LEBER</b>	<b>SCHMERZEN LINDERN: 1) WARMER HEUBLUMEN- SACK AUS FROTTEE DARAUF LEGEN 2) MIT WOLLTUCH WARM HALTEN</b>
<b>LEBERTRAN</b>	<b>LEICHTER SCHLUCKEN: 1) NASE BEREITS VOR- UND WÄHREND DEM EINNEHMEN</b>



# L

	<p><b>ZUHALTEN</b> <b>2) DIREKT DANACH 1 GLAS ORANGENSAFT TRINKEN</b></p>
<b>LIFESTYLE</b>	<p><b>LÄNGER PARFUMDUFT GENIEßEN:</b> <b>DIREKT NACH DEM BADEN / DUSCHEN AUFTRAGEN, WENN POREN NOCH GEÖFFNET SIND</b></p>
<b>LIPPEN</b>	<p><b>GEGEN RISSE IN DEN MUNDWINKELN:</b> <b>MIT KAKAO - PULVER BEHANDeln</b></p>
<b>LUFTBEFEUCHTER</b>	<p><b>KALKABLAGERUNGEN VERMEIDEN:</b> <b>TOPFSCHRUBBER AUS KUPFERDRAHT HINEIN LEGEN</b></p> <p><b>ANGENEHMERER DUFT:</b> <b>3 – 4 LÖFFEL ZITRONENSAFT INS WASSER GEBEN</b></p>
<b>LUFTREINIGER</b>	<p><b>FÜR ZU HAUSE:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1) GRÜNLILIE (ZIGARETTENQUALM)</b></li><li><b>2) EFEU (BENZOL UND FORMALDEHYD)</b></li><li><b>3) EINBLATT: (LÖSUNGSMITTELDÄMPFE VON SPAN UND TEPPICH)</b></li></ol>
<b>LUNGE</b>	<p><b>BESCHWERDEN LINDERN:</b> <b>VIEL ROHEN GURKENSaft TRINKEN</b></p> <p><b>STÄRKEN:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1) FENSTER ÖFFNEN</b></li><li><b>2) TIEF UND RUHIG EINATMEN (BAUCH VORSTRECKEN)</b></li></ol>

# M **MAGEN**

**MAGENBRENNEN LINDERN:**  
**ROHEN APFEL REIBEN UND ESSEN**

**SCHMERZEN LINDERN:**  
**HEUBLUMENSACK AUF DEN BAUCH LEGEN**

## **MAKE - UP**

**LEICHTER ENTFERNEN:**  
1) **PFLANZENFETT EINREIBEN**  
2) **MIT PAPIERTUCH ABWISCHEN**

## **MALEN**

**FARBE HÄLT BESSER AUF EISEN:**  
1) **ENTROSTEN**  
2) **MIT MENNIGE (FACHGESCHÄFT) STREICHEN**  
3) **HEISSES LEINÖL AUFTRAGEN**  
4) **GUT TROCKNEN LASSEN**  
5) **NORMAL STREICHEN**

## **MARMOR**

**FLECKEN ENTFERNEN:**  
**NORMAL:**  
1) **SALZ AUF FRISCH GESCHNITTENE ZITRONE STREUEN**  
2) **SEHR LEICHT ÜBER FLECKEN REIBEN**  
2) **MIT SEIFE UND WASSER ABWASCHEN**  
**HARTNÄCKIG / MASSNAHME 1:**  
**TISCHPLATTE ANS GRELLE SONNENLICHT, BIS FLECKEN VERSCHWUNDEN SIND**  
**HARTNÄCKIG / MASSNAHME 2:**  
1) **MIT HEISSEM STRAHLER PLATTE AUFWÄRMEN UND BLEICHMITTEL AUFSTREUEN**  
2) **JEDE STUNDE WIEDERHOLEN, BIS FLECK WEG IST**

# M

## MAULWÜRFE

- 3) MIT WASSER ABSPÜLEN UND TROCKNEN
- 4) MIT SPEZIALWACHS (FACHGESCHÄFT) EINREIBEN

### VERTREIBEN:

MIT PETROLEUM GETRÄNKTE LAPPEN IN GÄNGE STECKEN

## MÄUSE

### SICHER TÖTEN:

- 1) LAPPEN MIT TERPENTIN TRÄNKEN
- 2) IN JEDES LOCH STOPFEN (FUNKTIONIERT AUCH BEI WÜHLMÄUSEN)

## MEDIZIN

SCHLECHT SCHMECKEND-/ANGENEHMER ZUM EINNEHMEN: VORHER EISWÜRFEL AUF DIE ZUNGE LEGEN

## MEHLTAU

### ERFOLGREICH BEKÄMPFEN:

- 1) 100 GRAMM SALZ IN MIT WASSER GEFÜLLTER GIESSKANNE GEBEN
- 2) BEFALLENE PFLANZEN DAMIT GIESSEN

## MESSING

### VIEL LEICHTER REINIGEN:

- 1) SALZ MIT ESSIG ANRÜHREN
- 2) AUF DIE GEGENSTÄNDE VERTEILEN
- 3) NACH EINIGEN MINUTEN ABSPÜLEN

## METALL

### ROSTFLECKEN ENTFERNEN:

- 1) MIT GEMISCH AUS BUTTER UND SALZ BESTREICHEN
- 2) MIT KÜCHENPAPIER (KREPP) ABWISCHEN

# M

## **RICHTIG SÄGEN:**

- 1) METALLBÜGELSÄGE MIT AUSTAUSCHBAREN BLÄTTERN VERWENDEN
- 2) SO EINSpanNEN, DASS ZÄHNE VOM GRIFF WEGZEIGEN
- 3) FÜR EXAKTE FÜHRUNG: SCHNITTSTELLE MIT DREIKANNTFEILE ANFEILEN

## **RICHTIG BOHREN:**

- 1) MASCHINE IN BOHRSTÄNDER SENKRECHT EINSpanNEN
- 2) SCHNEIDÖL TROPFENWEISE AUF BOHRSTELLE GEBEN (BOHRER IST UNSCHARF, WENN KEIN SPAN ENTSTEHT)

## **MIGRÄNE**

### **BESSER VORBEUGEN:**

- 1) MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG UNUMGÄNGLICH (**FACHARZT**)
- 2) NACH ZEITLICH FEST GEGESetzten GEWOHNHEITEN (**ERNÄHRUNG**) LEBEN
- 3) STRESS VERMEIDEN MIT GROSSZÜGIGER PLANUNG
- 4) ENTSPANNUNGSTECHNIKEN EINSETZEN

## **MILCHREIS**

**WIRD NOCH APPETITLICHER:**  
GESCHLAGENER SCHNEE VON EIWEISS DARUNTER MISCHEN (JE NACH GESCHMACK ABSTIMMEN)

# M MÖBEL

## **FLECKEN ENTFERNEN:**

### **POLIERT:**

**MIT PETROLEUM EINREIBEN  
UND NACHPOLIEREN**

### **NICHT POLIERT:**

- 1) MIT FEUCHTEM TUCH ZAHN-  
PASTA AUFTRAGEN (BEI  
HARTNÄCKIGEN FLECKEN  
ETWAS NATRON DAZU GE-  
BEN)**
- 2) EIN PAAR MINUTEN EINWIR-  
KEN LASSEN**
- 3) MIT FEUCHTEM TUCH  
ABWISCHEN**
- 4) BEI BEDARF WIEDERHOLEN**

### **SPEZIELL ALKOHOL:**

**MIT VERDÜNNTER SCHELLACK-  
POLITUR (FACHGESCHÄFT) BE-  
HANDELN**

### **SPEZIELL FETT / ÖL:**

- 1) MIT LEICHTBENZIN ODER  
ACETON (FACHGESCHÄFT)  
ENTFERNEN**
- 2) SOFORT ALLE STELLEN MIT  
FUSSELFREIEM LAPPEN  
TROCKEN WISCHEN**

## **LEIM SCHONEND ENTFERNEN:**

**MIT SPEISEÖL BEHANDELN**

## **KRATZER ENTFERNEN:**

**SEHR FEINE STAHLWATTE IN  
BOHNERWACHS TAUCHEN UND  
SEHR SANFT DAMIT BEHAN-DELN**

## **WENN DER HUND DARAN**

### **KNABBERT:**

**MARKANTE STELLEN MIT  
HANDSCHUHÖL (DROGERIE)  
EINREIBEN**

## **AUS EICHE /WIEDER**

### **AUFFRISCHEN:**

- 1) BIER ERWÄRMEN UND IN**

# M

## Moos

**WEITES BECKEN GEBEN**  
**1) MÖBEL DAMIT AUSWASCHEN**  
**2) SOFORT MIT EINEM SAUBEREN LAPPEN NACHTROCKNEN**

### **SICHER ENTFERNEN:**

- 1) AUGEN SCHÜTZEN, GUMMIHANDSCHUHE UND –STIEFEL ANZIEHEN**
- 2) 500 GRAMM EISENVITRIOL (FACHGESCHÄFT) IN 1 EIMER WASSER LÖSEN**
- 3) STELLEN DAMIT SCHEUERN**
- 4) MIT WASSER GUT NACHSPÜLEN**

## MOTTENKUGELN

**GERUCH LOS WERDEN:**  
**KLEIDER IN DIE SONNE ODER IN OFENNÄHE LEGEN**

## MÜCKEN

### **BESSER VERTREIBEN:**

- 1) WATTEBAUSCH MIT NELKENÖL TRÄNKEN**
- 2) SCHÄLCHEN DIREKT NEBEN DAS BETT STELLEN**

**LEICHTER FERN HALTEN:**  
**HAUT MIT PFEFFERMINZÖL EINREIBEN**

### **NACH STICH: JUCKREIZ**

### **LINDERN:**

**ESSIG MIT SALZ MISCHEN UND DAMIT BEHANDELN**

## MÜDIGKEIT

### **MÜDE BEINE ERHOLEN SICH SCHNELLER:**

- 1) KNIE – INNENSEITE LAUWARM ABDUSCHEN**
- 2) KNIE – AUSSENSEITE KALT ABDUSCHEN**

# M

**BESSER IM GRIFF:  
ERDBEEREN ESSEN  
(KEIN WITZ!)**

**ÜBERWINDEN NACH LANGER  
NACHT:**

- 1) 1 LITER WASSER MIT  
2 HÄNDE MEERSALZ  
MISCHEN
- 2) KÖRPER DAMIT GUT  
EINREIBEN
- 3) WARTEN BIS DIE HAUT  
TROCKEN IST

**(NICHT MIT TUCH ABTROCKNEN!)**

## MUSKELN

**ZERRUNG / LINDERN:  
WALLWURZUMSCHLAG  
(FACHGESCHÄFT)**

**ERFOLGREICH GEGEN KATER  
KRÄMPFE:**

- 1) ROHE KARTOFFELN REIBEN
- 2) AUFLEGEN

# N

## NAGEL

**LEICHTER EINSCHLAGEN:  
KLEINE NÄGEL AUF STÜCK-  
CHEN PAPIER STECKEN  
HARTHOLZ: ZUVOR IN ETWAS  
WACHS EINFETTEN**

**TAPETE BEIM EINSCHLAGEN  
NICHT BESCHÄDIGEN:  
AUF EINSCHLAGSTELLE SEHR  
KLEINES KREUZ MIT RASIER-  
KLINGE EINRITZEN**

## NAGELLACK

**WENN ER DICKFLÜSSIG GE-  
WORDEN IST:  
FÜR KURZE ZEIT IN HEISSES  
WASSER STELLEN**

**TROCKNET VIEL SCHNELLER:  
FINGERSPITZEN IN DAS TIEF-  
KÜHLFACH HALTEN**

# N

**VIEL LÄNGER BRAUCHBAR  
MACHEN:  
IM KÜHLSCHRANK LAGERN**

**DECKEL DER FLASCHE VER-  
KLEBT NICHT MEHR:  
AUF DAS GEWINDE VON  
DECKEL UND FLASCHE ETWAS  
VASELINE GEBEN**

## **NARBEN**

**REDUZIEREN:  
REGELMÄSSIG MIT RINGEL-  
BLUMENSALBE EINREIBEN**

## **NASE**

**GEGEN LÄSTIGE RÖTUNG;  
REGELMÄSSIG MIT DEN HÄUT-  
CHEN EINER CITRONE UM-  
SCHLÄGE MACHEN**

**NASENBLUTEN STOPPEN:**

**KINDER:**

- 1) BEIDE NASENFLÜGEL  
SANFT ZUSAMMENDRÜCKEN
- 2) 3 - 4 STUNDEN NASE NICHT  
PUTZEN, NICHT SCHNÄU-  
ZEN UND BLUTGERINSEL  
NICHT ENTFERNEN

**ERWACHSENE:**

- 1) AUFRECHT, ETWAS NACH  
VORNE GENEIGT AUF STUHL  
SETZEN
- 2) MIT DAUMEN UND ZEIGE-  
FINGER WEICHEN TEIL DER  
NASE MINDESTENS 15  
MINUTEN LANG ZUSAMMEN-  
PRESSEN, DABEI DURCH  
DEN MUND ATMEN UND  
BLUT IM RACHENRAUM AUS-  
SPUCKEN
- 3) LOS LASSEN UND RUHIG  
SITZEN BLEIBEN/HINLEGEN

**WENN BLUTUNG NOCH IMMER**



# N

**NICHT ZUM STILLSTAND GE-  
BRACHT WERDEN KONNTE:**

- 1) EIS ODER KALTE KOMPRES-  
SE AUF NASENWURZEL  
LEGEN
- 2) NASE WIEDERUM 10 MINU-  
TEN LANG ZUSAMMEN-  
DRÜCKEN

## **NERVEN**

**BESSER STÄRKEN:**  
TÄGLICH 3-6 TEELÖFFEL JO-  
HANNISKRAUTSAFT (REFORM-  
HAUS) EINNEHMEN

## **NERVENSCHMERZEN**

**LINDERN:**  
HEUBLUMENBAD

## **NERVOSITÄT**

**BESSER IN DEN GRIFF  
BEKOMMEN:**  
3 X TÄGLICH EIN STÜCKCHEN  
GINSENGWURZEL (FACHG-  
ESCHÄFT) KAUFEN

## **NESSELFIEBER**

**ERFOLGREICH BEKÄMPFEN**  
1) MIT KALT GEPRESSTEM,  
LEICHT ERWÄRMTEM OLI-  
VENÖL EINREIBEN  
2) EIN PAAR MAL WIEDER-  
HOLEN

## **NIERENLEIDEN**

**BESSER LINDERN:**  
ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN  
5 - 10 UNGEWASCHENE KÜR-  
BISKERNE EINNEHMEN

## **OHNMACHT**

**SOFORTHILFE:**  
1) STARKEN ESSIG EINATMEN  
LASSEN  
2) SCHLÄFEN DAMIT BE-  
NETZEN

# O

## OHRENSAUSEN

### BEKÄMPFEN:

- 1) WARMER WATTEBAUSCH MIT ETWAS ESSIG BETRÄUFELN
- 2) IN DIE OHREN STECKEN

## OHRENSCHMERZEN

### SCHNELL LINDERN:

- 1) KARTOFFELN KOCHEN
- 2) SO HEISS WIE MÖGLICH IN EINE SERVIETTE SCHLAGEN UND FLACH DRÜCKEN
- 3) AUF DAS OHR LEGEN UND PATIENT WARM ZUDECKEN

## ÖLFARBENGERUCH

### VERSCHWINDET SCHNELL:

FLACHE TELLER MIT SALZ AUFSTELLEN

## ÖLGEMÄLDE

### SCHONEND REINIGEN:

MIT GANZ FRISCHEM WEISSBROT ABREIBEN  
**ALLE KRÜMEL ENTFERNEN (SCHIMMEL!)**

## OLIVENÖL

### BLEIBT LÄNGER FRISCH:

1 STÜCK WÜRFELZUCKER IN DIE FLASCHE GEBEN

## PARANÜSSE

### EINFACHER KNACKEN:

ZUERST 15 MINUTEN IN DEN BACKOFEN LEGEN

## PARKINSON

### VORBEUGEN:

KAFFEE TRINKEN IN WOHLDOSIERTEN MENGEN

## PERLEN

### WERDEN WIEDER GLÄNZEND:

- 1) VORSICHTIG MIT OLIVENÖL EINREIBEN

# P

# P

## **PFANNEN**

**2) MIT SAUBEREM FENSTER-  
LEDER NACHREIBEN**

**ANGEBRANNT / REINIGEN:  
MIT SEIFENLAUGE AUSKOCH-  
EN**

**FLECKEN AUF TEFLON ENT-  
FERNEN:**

- 1) ESSELÖFFEL BACKPULVER  
ZUSAMMEN MIT 2 TASSEN  
WASSER DARIN ZUM KOCH-  
EN BRINGEN**
- 2) 15 MINUTEN WEITERKOCH-  
EN LASSEN**
- 3) NORMAL SPÜLEN UND  
ABTROCKNEN**
- 4) MIT SALATÖL EIFETTEN**

## **PFLANZEN**

**VOR UNGEZIEFER SCHÜTZEN:**

- 1) KNOBLAUCHZEHE EIN-  
PFLANZEN**
- 2) WENN KNOBLAUCHZEHE  
WÄCHST: ZURECHTSTUTZEN  
(PFLANZE WIRD DADURCH  
NICHT GESTÖRT)**

**STAUNÄSSE VERHINDERN:**

- 1) TOPF MIT 1 CM SAND BE-  
FÜLLEN**
- 2) 5 CM DARAUF MIT KLEINEN  
KIESELSTEINEN BELGEN**
- 3) NORMAL MIT ERDE AUF-  
FÜLLEN**

**SO HABEN SIE ÜBER DIE FE-  
RIEN GENUG FEUCHTIGKEIT:**

- 1) ZIEGELSTEIN IN SPÜL-  
BECKEN STELLEN UND  
ETWAS WASSER EINLAUFEN  
LASSEN**
- 2) WASSERHAHN LEICHT  
TROPFEN LASSEN**

# P

## PILZE

**GENIESSEN OHNE REUE:  
NICHT WIEDER AUFWÄRMEN  
(AUCH AUS DOSEN NICHT!)**

## POLSTER

**BLUTFLECKEN ENTFERNEN:**  
1) **SOFORT MIT PASTE AUS STÄRKEMEHL UND KALTEM WASSER BEDECKEN**  
1) **LEICHT EINREIBEN**  
2) **AN DER SONNE TROCKNEN LASSEN**  
3) **ABBÜRSTEN**  
(JE NACH BEDARF WIEDERHOLEN)

## PULLOVER

**WOLLE WIRD WIEDER WIE NEU:**  
1) **AUSGELEIERTE STELLEN IN HEISSES WASSER TAUCHEN**  
2) **MIT HEISSEM FÖN TROCKNEN**

**WENN ER KRATZT:  
VOR DEM TRAGEN IN DEN TIEFKÜHLER LEGEN  
(KEIN WITZ!)**

## PVC

**BODEN LEICHTER ENTFERNEN:**  
1) **PACKPAPIER AUFLEGEN**  
2) **MIT BÜGELEISEN ERWÄRMEN**  
3) **NORMAL ENTFERNEN**

# R

## RADIERGUMMI

**WIRD WIEDER WEISS:  
MIT SEIFE WASCHEN**

## RATTEN

**LEICHTER VERTREIBEN:**  
1) **CHLORKALK UND ESSIG MISCHEN UND IN SCHÄLCHEN GEBEN**  
2) **AN VERSCHIEDENEN ORTEN AUFSTELLEN**

# R

## RAUCHEN

**ENTWÖHNUNG ERLEICHTERN:  
TÄGLICH BALDRIAN - TEE  
TRINKEN**

## RAUPEN

**IM GARTEN VERTREIBEN:  
ALGENKALK (GÄRTNEREI)  
AUF BEETE STREUEN**

## REISEKRANKHEIT

**BESSER VORBEUGEN:  
WÄHREND DER REISE HIN UND  
WIEDER INGWERWURZEL  
KAUEN**

## REISEN

**GEGEN ÜBELKEIT IM FLUGZEUG  
VORBEUGEN:**

- 1) SITZPLATZ AUF HÖHE DER FLÜGEL RESERVIEREN / WENN MÖGLICH FENSTERPLATZ
- 2) EIN PUNKT FERN AM HORIZONT MIT DEN AUGEN FIXIEREN (STABILISIERT GLEICHGEWICHTSSINN)

**ANGENEHMER FLIEGEN:**

- 1) VIEL TRINKEN  
**(GETRÄNKE OHNE ZUCKER!)**
- 2) IMMER WIEDER AUFSTEHEN UND BEWEGEN
- 3) WEITE KLEIDUNG TRAGEN
- 4) STATT KONTAKTLINSEN BRILLE TRAGEN

**BILLIGER FLIEGEN:**

**„IT – FLUG“ BUCHEN  
(INKL. HOTEL UND MIETWAGEN)  
ALS GRUPPE (GIT) NOCH  
BILLIGER**

**BADEN / AM MEER:**

**VORBEUGEN GEGEN HAUT-  
REIZUNGEN:  
STATT HANDTUCH ISOLATIONS-**

# R

**MATTE VERWENDEN ODER AUF  
FELSEN LIEGEN**

**NACH KONTAKT MIT SEEIGEL:**

- 1) **KOMPRESSE MIT WEINESSIG  
TRÄNKEN**
- 2) **AUF WUNDE LEGEN**
- 3) **ÜBER NACHT EINWIRKEN  
LASSEN**

**EINFACH GEGEN FLUGANGST  
VORBEUGEN:**

- 1) **ZUVOR UND WÄHREND DEM  
KEINEN KAFFEE TRINKEN**
- 2) **PLATZ IN DER MITTLEREN  
REIHE BUCHEN**

**GEGEN ÜBELKEIT BEI DER  
BAHNFAHRT:**

- 1) **IN FAHRTRICHTUNG SETZEN**
- 2) **GELEGENTLICH AUF UND AB G**
- 3) **HORIZONT BETRACHTEN**

**SCHUTZMASSNAHMEN GEGEN  
KRANKHEITEN:**

- 1) **INFOS ÜBER REISEZIEL EIN-  
HOLEN**
- 2) **RICHTIG IMPFEN:**  
<http://tropeninstitut.de/>
- 3) **KEIN LEITUNGSWASSER  
TRINKEN**
- 4) **NUR FRISCH GEKOCHTE  
SPEISEN AKZEPTIEREN**
- 5) **VORSICHT VOR ROHKOST**
- 6) **REISEAPOTHEKE VON ZU  
HAUSE MITNEHMEN**  
<http://www.deutschlandmed.de>
- 7) **MALARIA - SCHUTZ  
(HELLE, LANGE KLEIDUNG)**

**VORBEUGEN GEGEN  
DURCHFALL:**

- 1) **KEINE EISWÜRFEL VER-  
WENDEN**
- 2) **KEIN LEITUNGSWASSER  
TRINKEN**

# R

- 3) OBST IMMER SCHÄLEN ODER ZU SAFT PRESSEDEN
- 4) KEIN ROHES FLEISCH, ROHEN FISCH ODER ROHE MEERESFRÜCHTE ESSEN
- 5) KEIN OFFENES SPEISEEIS ESSEN
- 6) AUF MAYONNAISE VERZICHTEN
- 7) KEINE GEFLÜGELSALATE ESSEN
- 8) SPEISEN GUT GAREN
- 9) TÄGLICH DEN SAFT VON 2 ZITRONEN TRINKEN

## **MASSNAHMEN BEI DURCHFALL:**

- 1) COLA TRINKEN
- 2) SALZSTANGEN ESSEN
- 3) 1 LITER SCHWARZER TEE MIT 1 ESSLÖFFEL SALZ, 2 ESSLÖFFEL ZUCKER UND SAFT VON 2 ORANGEN ANREICHERN

**IM NOTFALL DIREKT ZUM ARZT!**

## **VORBEUGEN GEGEN SEEKRANKHEIT: INGWERWURZEL KAUFEN**

## **MASSNAHMEN BEI SEEKRANKHEIT:**

- 1) AN FRISCHE LUFT GEHEN UND HORIZONT BETRACHTEN
- 2) IN DER MITTE VON BUG UND HECK BLEIBEN

## **NACH LANGSTRECKENFLÜGEN:**

- 1) SICH MINDESTENS 24 STUNDEN RUHE GÖNNEN
- 2) MENSCHENANSAMMLUNGEN IN DEN ERSTEN TAGEN DES URLAUBS VERMEIDEN

# R

**IMMUNSYSTEM WIRD BELASTET/  
INFEKTE DROHEN**

**FALTEN LEICHT AUS KLEIDERN  
BRINGEN:**

- 1) KLEIDER IN DUSCHRAUM  
HÄNGEN
- 2) FENSTER SCHLIESSEN
- 3) HEISSES WASSER LAUFEN  
LASSEN  
(DAMPF LÄSST FALTEN VER-  
SCHWINDEN)

**MEHR RUHE BEI  
SCHIFFSREISEN:**

**KABINE IM VORDEREN TEIL  
DES SCHIFFS VERWENDEN  
(MASCHINEN BEFINDEN SICH  
HINTEN)**

**IM AUTO MIT HUNDEN UND  
KATZEN:**

**GROSSE HUNDE:**

**6 STUNDEN VORHER NICHT  
FÜTTERN**

**KATZEN UND KLEINE HUNDE:  
3 STUNDEN**

**WO MAN IM FLUGZEUG AM  
BESTEN SITZT:**

**AIRBUS A310:**

**1 DEG UND REIHE 15 (BC/HK)  
LUFTHANSA / ECONOMY - KL:  
REIHE 28**

**BOEING 747:**

**CONDOR: REIHE 12  
HAPAG - LLOYD 737 - 400:  
REIHE 13, 13A, UND 14  
HAPAG - LLOYD 737 - 500:  
REIHE 11 (2F)**

**LUFTHANSA:**

**CHECK-IN FRAGEN**

**BOEING 747 - 400:**

**REIHE 9 (BUSINESS)**



# R

## REIHE 24 (ECONOMY)

### **BOEING 757:**

CONDOR: REIHE 10, 19, 20

LTU: REIHE 10, 27

### **BOEING 767:**

CONDOR: REIHE 22

LTU: REIHE 1, 12

### **Mc DONNELL DOUGLAS MD 82:**

AERO LLOYD: REIHE 21, 22

### **Mc DONNELL DOUGLAS MD 83:**

AERO LLOYD: REIHE 22, 23

### **Mc DONNELL DOUGLAS MD 87:**

AERO LLOYD: REIHE 18, 19

## NOTRUFNUMMERN;

**P= POLIZEI**

**F= FEUERWEHR**

**R= RETTUNGSDIENST**

EU: P,F,R 112

DEUTSCHLAND: P,F,R, 112

LIECHTENSTEIN P 112/117 F 118 R 144

ÖSTERREICH: P 133 F 122 R 144

SCHWEIZ: P 117 F 118 R 144

ALBANIEN: P 19 F 18 R 17

ANDORRA: P 110 F/R 118

AUSTRALIEN: R 000 R (MOBIL) 112

BAHAMAS: R 911

BARBADOS: R 113 / 119

BELGIEN: P 101 F/R 100

BULGARIEN: P 166 F 160 R 150

CHILE: P 133 F 132 R 131

COSTA RICA: P/F/R 911

DÄNEMARK: P/F/R 112

DOMINIKANIISCHE REP. P/F/R 911

ECUADOR: P 101 F 102 R 131

ELFENBEINKÜSTE P 170 F 180 R 185

FIDSCHI INSELN: P/F/R 911

FINNLAND: P/F/R 112

FRANKREICH: P 17 F 18 R 15

GRENADA: P/F 911 R 434

GRIECHENLAND: P 100 F 199 R 166

GROSSBRITANNIEN P/F/R 999

HAITI: P 114 F/R 118

HONG KONG P/F/R 999

INDIEN: P 101 F 102 R 103

INDONESIEN: P 110 F 113 R 118

ISRAEL: P 100 F 102 R 101 / 155

IRAK: R 997

IRAN: F/R 115

IRLAND P/F/R 999

ISLAND P/F/R 112

ISRAEL: P 100 F 102 R 101

ITALIEN: P 113 F 115 R 118

JAMAICA P/F/R 110

JAPAN: P/F/R 119

# R

KANADA: P/F/R 911  
KENIA P/F/R 999  
KOLUMBIEN: P 132 F 119 R 156  
KROATIEN: P 92 F 93 R 94  
KUBA: P/F/R 26811  
KUWAIT: F/R 777  
LETTLAND: P 03 F 01 R 02  
LUXEMBURG: P 113 F/R 112  
MALAYSIA: P 999 F 994 R 999  
MALEDIVEN: P 119 F 118 R 102  
MALTA: P 191 F 199 R 196  
MAROKKO: P 19 F/R 15  
MAZEDONIEN: P 92 F 93 R 94  
MEXICO: P/F/R 911  
MONACO: P 17 F 18 R 17  
NEUSEELAND: P/F/R 111  
NIEDERLANDE: P/F/R 112  
NORWEGEN: P 112 F 110 R 113  
PARAGUAY: P 128 F 132 R 206206  
PERU: P 105 F 116 R 105  
POLEN: P 997 F 998 R 999  
PORTUGAL: P/F/R 112  
RUSSLAND: P 02 F 01 R 03  
SALOMONEN INSELN: P/F/R 911  
SAMOA: P/F/R 999  
SAN MARINO: P 112 F 116 R 113  
SAUDI ARABIEN: P 999 F 998 R 997  
SCHWEDEN: P/F/R 112  
SERBIEN – MONTENEGRO P 92 F 93 R 94  
SIERRA LEONE: P 999 F 019 R 999  
SINGAPUR: P 999 F/R 995  
SLOWAKEI: P 158 F 150 R 155  
SLOWENIEN: P 113 F/R 112  
SPANIEN: P 091 F 085 R 061  
ST. VINCENT: P/F/R 999 / 911  
SÜDAFRIKA: P/F/R 10177  
SÜDKOREA: P 112 F/R 119  
TAIWAN: P 110 F/R 119  
THAILAND: P 1155 F/R 199  
TRINIDAD TOBAGO: P/F/R 990  
TSCHECHIEN: P 158 F 150 R 155  
TÜRKEI: P 154 P (VERKEHR) 153 F 110  
R 112  
UNGARN: P 107 F 105 R 104  
USA: P/F/R 911  
VENEZUELA: P/F/R 171  
ZYPERN (GRIECH) P/F/R 112  
ZYPERN (TÜRK) P 155 F 199 R 112

**REISSVERSCHLUSS**

**KLEMT NICHT MEHR:  
MIT BLEISTIFT EINREIBEN**

**GLEITET OPTIMAL:  
VOR DEM WASCHEN IMMER  
SCHLIESSEN**

# R

## REIZBARKEIT

**LEICHT MINDERN:  
ERDBEEREN ESSEN  
(KEIN WITZ!)**

## RHABARBER

**SO SIND SIE SICHER GESUND:  
1) NICHT ROH ESSEN  
(ENTHÄLT GIFTE, DIE BEI  
HÖHERER DOSIS GEFÄHR-  
LICH WERDEN KÖNNEN)  
2) VOR DEM KOCHEN SCHÄLEN  
3) NUR 1X PRO WOCHE GE-  
KOCHT AUF DEN SPEISE-  
PLAN**

## RHEUMA

**BESCHWERDEN LINDERN:  
1) UMSCHLÄGE AUS FRISCH  
PÜRIERTEM WALLWURZ -  
BLÄTTERN  
2) EIN PAAR ROSSKASTANIEN  
IN DIE MANTELTASCHE  
STECKEN  
(KEIN WITZ!)**

**GEGEN ENTZÜNDUNG:  
1) WEIDENRINDE ALS TEE  
VERWENDEN  
2) REGELMÄSSIG TRINKEN**

## RING

**STECKT AM FINGER FEST:  
HAND IN EISKALTES SEIFEN-  
WASSER LEGEN**

## ROSEN

**SO HALTEN SIE VIEL LÄNGER:  
DEM WASSER ETWAS KAMPF -  
ERSPIRITUS BEIFÜGEN**

## RÜCKEN

**GEGEN HEXENSCHUSS:  
WARMER HEUBLUMENSACK  
AUFLEGEN**

# R

## **RICHTIG SCHONEN WÄHREND DER REISE:**

- 1) GEPÄCK STATT IN 1 GROSSEN AUF 2 KLEINE KOFFER VERTEILEN ODER IN RUCKSACK
- 2) WENN MÖGLICH BAHN ODER SCHIFF WÄHLEN
- 3) BEIM SITZEN IMMER WIEDER POSITION ÄNDERN
- 4) GEPÄCK MÖGLICHST NAHE AM KÖRPER TRAGEN
- 5) BEI REISEN MIT DEM AUTO SO VIELE BEWEGUNGSPAUSEN WIE MÖGLICH EINLEGEN
- 6) HOTEL: WENN DIE MATRATZE ZU WEICH IST, UNBEDINGT DAS ZIMMER WECHSELN. **WENN DAS NICHT MÖGLICH IST, MATRATZE AUF FUSSBODEN LEGEN**

# S

## **SALBE**

### **BESSERE HEILWIRKUNG UNTER DEM VERBAND:**

- 1) STELLE MIT SALBE EINREIBEN
- 2) MIT HAUSHALTFOLIE UMWICKELN
- 3) NORMAL VERBINDEN

## **SALZ**

### **KLUMPEN VERMEIDEN:**

**5 - 10 REISSKÖRNER IN DEN SALZSTREUER GEBEN**

### **WENN ES STEINHART GEWORDEN IST:**

- 1) EIN STÜCK BROT IN DEN BEUTEL GEBEN
- 2) FEST VERSCHLIESSEN
- 3) EINIGE STUNDEN RUHEN LASSEN

# S

## SCHALLPLATTEN

**GEGEN KRATZER:**  
MIT MASCHINENÖL EINREI-  
BEN (**FASERFREIES TUCH VER-**  
**WENDEN!**)

## SCHEIDUNG

**WENIGER KOSTEN:**

- 1) VOR DER SCHEIDUNG NO-  
TARIELLE SCHEIDUNGSVER-  
EINBARUNG ABSCHLIESSEN  
(UNTERHALT, SORGERECHT,  
TEILUNG DES HAUSHALTES  
UND ZUKÜNFTIGES NUTZ-  
UNGSRECHT DER EHELI-  
CHEN WOHNUNG)  
(**DAS VERFAHREN WIRD SO**  
**ERHEBLICH VERKÜRZT**)
- 2) BEIDE PARTEIEN KÖNNEN  
SICH DURCH DENSELBE  
ANWALT VERTRETEN  
LASSEN  
(**ZUSÄTZLICHE KOSTENER-**  
**SPARNIS**)

## SCHIMMEL

**AUF DUSCHVORHANG VERMEI-**  
**DEN:**  
VOR DEM AUFHÄNGEN IN  
SALZWASSER LEGEN

## SCHLAF

**LEICHTER EINSCHLAFEN:**

- 1) 10 SEKUNDEN LANG RUHIG  
EINATMEN
- 2) LUFT ANHALTEN
- 3) 10 SEKUNDEN LANG  
RUHIG WIEDER AUSATMEN
- 4) MEHRMALS WIEDERHOLEN,  
BIS DER SCHLAF EINKEHRT  
(**BEI STÄNDIG WIEDERKEHREN-**  
**DEN PROBLEMEN MIT DEM**  
**SCHLAF KEINE EIGENEN MEDI-**  
**KAMENTE (SCHLAFMITTEL)**)

# S

	<p><b>EINNEHMEN, SONDERN <u>SOFORT</u> DEN ARZT AUFSUCHEN!</b></p> <p><b>VERBESSERN:</b> 15 MINUTEN VOR DEM ZUBETTGEHEN EINEN ÄPFEL ESSEN <b>BEI STÄNDIG WIEDERKEHREN- DEN PROBLEMEN MIT DEM SCHLAF KEINE EIGENEN MEDI- KAMENTE (SCHLAFMITTEL) EINNEHMEN, SONDERN <u>SOFORT</u> DEN ARZT AUFSUCHEN!</b></p>
<p><b>SCHLAUCH</b></p>	<p><b>LEICHTER MONTIEREN:</b> 1) ENDE ÜBER BRENNENDE KERZE HALTEN 2) RASCH INNEN ANFEUCHTEN 3) AUF ZULEITUNG ODER VER- LÄNGERUNG STÜLPEN <b>(NICHT VERGESSEN: KLEMME ZUVOR ÜBER DEN SCHLAUCH ZIEHEN)</b></p>
<p><b>SCHLEIMBEUTELENTZÜNDUNG</b></p>	<p><b>BESSER HEILEN:</b> UMSCHLÄGE MIT ESSIGSAURER TONERDE</p>
<p><b>SCHLOSS</b></p>	<p><b>RICHTIG SCHMIEREN:</b> RADLAGERFETT VERWENDEN <b>(NIEMALS ÖL!)</b></p>
<p><b>SCHLUCKAUF</b></p>	<p><b>SCHNELL LOSWERDEN:</b> 1) EINIGE TROPFEN ESSIG AUF ETWAS SALZ GEBEN 2) IM MUND LANGSAM ZERGE- HEN LASSEN</p>
<p><b>SCHLÜSSEL</b></p>	<p><b>LÄSST SICH NUR SCHWER DREHEN:</b> 1) MIT WARMEM SEIFENWAS- SER ABWASCHEN UND GUT</p>

# S

	<p><b>ABTROCKNEN</b> <b>2) MIT PARAFFIN (FACHGESCHÄFT) EINREIBEN</b></p> <p><b>ROSTIG GEWORDEN:</b> <b>IN TERPENTINÖL REINIGEN</b></p>
<p><b>SCHNARCHEN</b></p>	<p><b>HÖRT SOFORT AUF:</b> <b>KEHLKOPF BERÜHREN</b></p> <p><b>VORBEUGEN:</b> <b>FUSSENDE DES BETTES HÖHER STELLEN</b></p>
<p><b>SCHNECKEN</b></p>	<p><b>SICHER VERTREIBEN:</b> <b>SCHÄLCHEN MIT BIER AUFSTELLEN</b></p>
<p><b>SCHNITTBLUMEN</b></p>	<p><b>WASSER BLEIBT VIEL LÄNGER FRISCH:</b> <b>AUF DEN BODEN DER VASE EINE KUPFERMÜNZE LEGEN</b></p> <p><b>LÄNGER HALTBAR MACHEN:</b> <b>1) BLUMEN EINGEWICKELT LASSEN</b> <b>2) MIT KÜHEM WASSER BESPRENGEN</b> <b>3) IN EINEN MIT WASSER GEFÜLLTEN EIMER STELLEN</b> <b>4) NACH ZWEI STUNDEN IN VASE (AM BESTEN AUS KUPFER!) STELLEN UND DEM WASSER 2 ESSLÖFFEL HELLER ESSIG UND 2 ESSLÖFFEL ROHZUCKER (PRO LITER) BEIFÜGEN</b> <b>5) ÜBER NACHT IN KÜHLEN RAUM STELLEN</b></p>

# S

## **SCHNITTWUNDE**

### **BLUTUNG SCHNELL STOPPEN:**

- 1) KÜCHENKREPP MIT HEISSEM WASSER BENETZEN**
- 2) AUF WUNDE LEGEN, BIS BLUTUNG AUFHÖRT**

## **SCHNUPFEN**

### **BEI ERSTEN ANZEICHEN:**

**EINIGE TROPFEN JODTINKTUR IN WASSERGLAS UND TRINKEN**

### **SCHNELL LINDERN:**

- 1) NASENDUSCHE ( MIT WARMEM SALZWASSER (CA. 1 MESSERSPITZE SALZ) FÜLLEN**
- 2) JEDE STUNDE 3 STÖSSE IN JEDES NASENLOCH VERABREICHEN**

**NICHT SCHNÄUZEN, SONDERN NUR HOCHZIEHEN (KANN OHNE BEDENKEN VERSCHLUCKT WERDEN) DAMIT ENTZÜNDUNG WEG GEHT**

## **SCHRANK**

### **WENN DIE MAGNETE AN DER TÜR ZU LAUT SIND:**

**KLEBESTREIFEN AUF DIE GEGENSEITE DER MAGNETE ANBRINGEN**

## **SCHRAUBE**

### **SCHRAUBENZIEHER RUTSCHT STÄNDIG AB:**

**SPITZE MIT KREIDE EINREIBEN**

### **LÄSST SICH NUR SCHWER LÖSEN:**

**SPITZE DES SCHRAUBENZIEHERS ZUERST SO STARK WIE MÖGLICH ERHITZEN**



# S

## SCHRAUBGLÄSER

**VIEL LEICHTER ÖFFNEN:**  
MIT DECKEL NACH UNTEN IN  
KOCHENDES WASSER TAU-  
CHEN

## SCHUBLADE

**WENN SIE KLEMMT:**  
GLEITSCHIENE MIT KERZEN-  
ODER BOHNERWACHS EIN-  
REIBEN

## SCHUHE

**SCHNÜRSENKEL HALTEN VIEL  
LÄNGER:**  
EINIGE STUNDEN IN ESSIGSAU-  
RE TONERDE LEGEN

**WENN SIE DRÜCKEN:**  
1) WATTEBAUSCH IN SPIRITUS  
TRÄNKEN  
2) BETREFFENDE STELLEN  
INNEN DAMIT EINREIBEN  
3) SCHUHE SOFORT ANZIEHEN  
UND DAMIT HERUMGEHEN  
4) IM BEDARFSFALL WIEDER-  
HOLEN, BIS SIE NICHT MEHR  
DRÜCKEN

**WENN SIE KNARREN BEIM  
GEHEN:**  
1) SOHLE UND RÄNDER MIT  
WARMEM LEINÖL EINREIBEN  
2) IM BEDARFSFALL MEHR-  
MALS WIEDERHOLEN

## SCHWANGERSCHAFT

**FRÜHGEBURTEN VORBEUGEN:**  
20 WOCHEN VOR ENTBIN-  
DUNG FISCHÖL (4 KAPSELN  
PRO TAG) EINNEHMEN

# S

## **SCHWEISSGERUCH**

### **VIEL BESSER IM GRIFF:**

- 1) FÜSSE UND ACHSELN REGELMÄSSIG MIT VERDÜNNTEM ESSIGWASSER WASCHEN**
- 2) STRÜMPFE AUS 100 % BAUMWOLLE TRAGEN**

## **SCHWIMMEN**

### **DANACH HARTNÄCKIG WASSER IM OHR:**

- 1) OHR PARALLEL ZUM BODEN HALTEN**
- 2) AUF EINEM BEIN HERUMHÜPFEN (RECHTES OHR RECHTES BEIN, LINKES OHR LINKES BEIN)**

## **SEHNENSCHIEDENENTZÜNDUNG**

### **SCHNELL LINDERN: WALLWURZUMSCHLÄGE**

## **SEKTFLASCHE**

### **VERGESSEN ZU SCHLIESSEN / NUR NOCH WENIG KOHLENSÄURE:**

**ROSINEN EINWERFEN (NATÜRLICHE KOHLENSÄUREWIRD WIEDER BELEBT)**

## **SILBERBESTECK**

### **LÄUFT NICHT MEHR AN: EIN STÜCKCHEN KAMPFER INS BESTECKFACH / KÄSTCHEN LEGEN**

## **SILBERFISCHCHEN**

### **ENDLICH LOS WERDEN:**

- 1) FENSTER UND ABZÜGE GUT VERSCHLIESSEN**
- 2) SCHALEN MIT SALMIAKWASSER AUFSTELLEN**
- 3) MINDESTENS 24 STUNDEN WIRKEN LASSEN**

# S

## SILBERSCHMUCK

### BESSER REINIGEN:

- 1) MIT BACKPULVER EINREIBEN
- 2) MIT WASSER ABSPÜLEN
- 3) MIT HANDTUCH TROCKENREIBEN

## SONNENBRAND

### VERMEIDEN:

- 1) VORHER IM SCHATTEN MIT ESSIG EINREIBEN
  - 2) NACH DEM SONNEN WIEDERHOLEN
- (ES HILFT WIRKLICH!)**

### SCHNELLER HEILEN:

TÜCHER IN ESSIG TRÄNKEN UND AUFLEGEN  
**(KEIN WITZ!)**

## SONNENSCHIRM

### WIRD VIEL LEICHTER WIEDER SAUBER:

- 1) IN DEN REGEN STELLEN
- 2) EINIGE ESSLÖFFEL FEINWASCHMITTEL DARÜBER STREUEN
- 3) LANGE BEREGNEN LASSEN
- 4) DANACH GEÖFFNET VOLLKOMMEN TROCKNEN LASSEN

## SPORT

### RICHTIG TRINKEN:

#### DAVOR:

- 1) 0,5 LITER WASSER (REICH AN MINERALIEN UND Natrium)
- 2) GENAUES GEWICHT ERMITTELN (WAAGE)

#### DANACH:

- 1) GEWICHT WIEDERUM ERMITTELN

# S

**2) DIFFERENZ = MENGE,  
DIE ALS WASSER  
(REICH AN MINERALIEN)  
NACHGETRUNKEN  
WERDEN SOLL**

## **RICHTIGES JOGGING:**

- 1) SCHUHE NUR VOM FACHGE-  
SCHÄFT MIT GUTER BERA-  
TUNG**
- 2) VORHER GELENKE UND  
SEHNEN GUT DEHNEN**
- 3) NICHT ZU SCHNELL UND /  
ODER ZU LANGE LAUFEN  
(ENTZÜNDUNGEN VORBEU-  
GEN)**

**AM BESTEN: JEWEILS AUF-  
HÖREN, BEVOR MAN MÜDE  
WIRD**

## **SCHÄDLICHES ÜBERTRAINING RICHTIG ERKENNEN:**

- 1) BELASTUNGS- / RUHEPULS  
LIEGEN HÖHER ALS  
NORMAL**
- 2) MAXIMALPULS ERREICHT  
HÖCHSTMARKE NICHT MEHR**

## **RICHTIG VORBEUGEN GEGEN ÜBERTRAINING:**

- 1. WOCHEN: DAUER UM 10 %  
ERHÖHEN**
- 2. WOCHEN: UMFANG UM 10 %  
ERHÖHEN**
- 3. WOCHEN: INTENSITÄT UM 10%  
ERHÖHEN**
- 4. WOCHEN: WIEDER MIT 1. WO-  
CHE BEGINNEN**

## **MASSNAHMEN NACH ÜBER- TRAINING:**

- 1) 2 WOCHEN PAUSE VON DER  
JETZIGEN SPORTART**

# S

	<p><b>2) LEICHTERE SPORTART AUSÜBEN, DAMIT MÖGLICHST KEIN RÜCKSTAND ENTSTEHT</b></p> <p><b>SCHNELLER ERHOLEN NACH HOHER BEANSPRUCHUNG:</b> <b>DAVOR:</b> 1 AMPULLE TRAUMEEL TRINKEN <b>DANACH:</b> 1) 1 – 2 STUNDEN WARTEN 2) 1 AMPULLE TRAUMEEL TRINKEN 3) FOLGENDE DREI TAGE: MORGENS UND ABENDS JEWEILS EINE AMPULLE</p>
<b>STAHL</b>	<p><b>SÄUREFLECKEN ENTFERNEN:</b> MIT EINER HALBEN, ROHEN KARTOFFEL ABREIBEN</p>
<b>STEUERN</b>	<p><b>GÜNSTIGE BERATUNG:</b> LOHNSTEUERHILFEVEREINE <a href="http://www.bdl-online.de/">http://www.bdl-online.de/</a></p>
<b>STIRNHÖHLENKATARRH</b>	<p><b>SCHNELLE LINDERUNG:</b> 1) KARTOFFELN KOCHEN 2) SO HEISS WIE MÖGLICH IN SERVIETTE SCHLAGEN UND FLACH DRÜCKEN 3) AUF STELLE LEGEN UND WARM ZUDECKEN</p>
<b>STOFFTIERE</b>	<p><b>SCHONEND REINIGEN:</b> 1) MIT STÄRKEMEHL EINREIBEN 2) EINWIRKEN LASSEN 3) AUSBÜRSTEN</p>
<b>STRUMPFHOSE</b>	<p><b>HÄLT SO VIEL LÄNGER:</b> 1) GUT NASS MACHEN UND AUSWRINGEN</p>

# S

- 2) IN PLASTIKTÜTE PACKEN UND TIEF GEFRIEREN
- 3) IN DER BADEWANNE AUFTAUEN
- 4) ZUM TROCKNEN AUFHÄNGEN

## STUHL

- ROHRGEFLECHT STRAFFEN:**
- 1) UNTERSEITE MIT STARKER SEIFENLÖSUNG BEPINSELN
  - 2) UNTERSEITE NACH OBEN GEGEN DIE SONNE STELLEN (EINGEDRÜCKTE STELLEN VERSCHWINDEN)

## SÜSSSTOFF

**IST FÜR EINE DIÄT NICHT GEEIGNET:**  
SÜSSSTOFFE WIE SACCHARIN, CYCLAMAT ODER ASPARTAM ENTHALTEN STOFFE, DIE DEN APPETIT AUF SÜSSES ANREGEN

# T

## TAPETE

- KUGELSCHREIBERFLECKEN ENTFERNEN:**
- 1) ANFEUCHTEN
  - 2) DÜNNE SCHICHT HAARSPRAY AUFTRAGEN
  - 3) EINWIRKEN LASSEN
  - 4) MIT TROCKENEM TUCH ABWISCHEN

## TAUCHSIEDER

**NATÜRLICH ENTKALKEN:**  
ÜBER NACHT IN KALTES ESSIGWASSER STELLEN

## TENNISARM

**BESSER HEILEN:**  
WICKEL AUS WALLWURZ AUFLEGEN

## TEPPICH

- SOFORTBEHANDLUNG VON FRISCHEN, FEUCHTEN FLECKEN:**
- 1) SALZ DARAUF STREUEN

# T

- 2) 15 MINUTEN EINWIRKEN LASSEN
- 3) ABSAUGEN

## **URIN VON DER KATZE SCHONEND ENTFERNEN:**

- 1) SO VIEL FLÜSSIGKEIT WIE MÖGLICH AUFSAUGEN
- 2) STELLE MIT LÖSUNG AUS ESSIG UND WARMER SEIFENLAUGE BEARBEITEN
- 3) MEHRMALS AUFWISCHEN
- 4) MINERALWASSER AUF FLECK GEBEN
- 5) EIN TROCKENES HANDTUCH ÜBER DEN FLECK LEGEN
- 6) MIT GEWICHTIGEN BÜCHERN IN PLASTIKTÜTEN BESCHWEREN
- 7) TUCH AUSTAUSCHEN, WENN ES VOLLGESOGEN IST
- 8) STELLE MIT SALMIAKGEIST BEHANDELN, DAMIT KATZE NICHT MEHR DARAN GEHT

## **AUFHELLEN:**

- 1) GROSSZÜGIG SALZ DARÜBER STREUEN
- 2) EINE STUNDE EINWIRKEN LASSEN
- 3) ABSAUGEN

## **BRANDFLECK AUSBESSERN:**

- 1) MIT PINZETTE ODER RASIERKLINGE FASERN AN UNAUFFÄLLIGER STELLE HERAUSZIEHEN
- 2) IN DAS BRANDLOCH LEGEN
- 3) ALLESKLEBER DARÜBER GEBEN
- 4) FASERN IN DAS BRANDLOCH DRÜCKEN

# T

- 5) KÜCHENTUCH DARAUF LEGEN UND MIT SCHWEREM BUCH BESCHWEREN
- 6) LANGSAM TROCKNEN LASSEN

## **KAUGUMMI ENTFERNEN:**

- 1) EISWÜRFEL DARAUF PRESSEN, BIS ER BRÜCHIG WIRD
- 2) ENTFERNEN
- 3) RESTSPUREN MIT FLECKENWASSER ENTFERNEN

## **KUGELSCHREIBERFLECKEN ENTFERNEN:**

- 1) MIT HAARSPRAY BESPRÜHEN
- 2) LEICHT MIT VERDÜNNTEM ESSIG AUSBÜRSTEN

## **ALLESKLEBERFLECKEN ENTFERNEN:**

**MIT NAGELLACKENTFERNER BEHANDELN**

## **AUFSTEHENDE ECKEN UND KANTEN WERDEN WIEDER GERADE:**

- 1) UNTERSEITE BEFEUCHTEN UND MIT TISCHLERLEIM BESTREICHEN
- 2) TROCKNEN LASSEN

## **ROTWEINFLECKEN ENTFERNEN:**

**MIT WEISSWEIN BEHANDELN  
(KEIN WITZ!)**

## **WACHSFLECKEN SCHONEND ENTFERNEN:**

- 1) LÖSCHPAPIER DARAUF LEGEN
- 2) MIT BÜGELEISEN ERHITZEN,



# T

## TEXTILIEN

**BIS FLECK WEG IST  
3) MIT WARMEM SPÜLWASSER  
NACHBEARBEITEN**

### **KUGELSCHREIBERFLECKEN ENTFERNEN:**

- 1) REICHLICH MIT HAARSPRAY  
EINSPRÜHEN**
- 2) MIT TROCKENEM, NICHT AB-  
FÄRBENDEM TUCH NACH-  
REIBEN**

### **KAUGUMMIFLECKEN SCHO-NEND ENTFERNEN:**

- 1) TEXTILIEN IN PLASTIKTÜTE  
STECKEN UND INS GEFRIER-  
FACH LEGEN**
- 2) GEFRORENER KAUGUMMI  
ABKRATZEN**

### **ROSTFLECKEN ENT-FERNEN:**

- 1) ZITRONENSAFT UND SALZ  
AUFTRAGEN**
- 2) IN DIE SONNE LEGEN**

### **SCHWEISSFLECKEN ENT- FERNEN:**

- 1) IN WARMEM ESSIGWASSER  
EINWEICHEN**
- 2) NORMAL WASCHEN**

## TISCH

### **KERZENWACHS SCHONEND ENTFERNEN:**

**MIT CHROMSTAHL – REINI-  
GUNGSMITTEL BEHANDELN  
(KEIN WITZ!)**

## TOPFPFLANZEN

### **WACHSEN SCHNELLER:**

**EIN PAAR EIERSCHALEN IN DIE  
GISSKANNE**

### **ZIMMERPFLANZEN / GEGEN**

# T

**SCHÄDLINGE:**  
EINIGE STREICHHÖLZER KOPF VORAN IN DEN TOPF STECKEN

**ZIMMERPFLANZEN / VOR ZU PRALLER SONNE SCHÜTZEN:**  
ZEITUNGSBOGEN ANFEUCHTEN UND ÜBER DIE MITTAGSZEIT DARAUF LEGEN

**SO MÜSSEN SIE WENIGER GEGOSSEN WERDEN:**  
ZWISCHEN ÜBER- UND UNTERTOPF EINE DICKE SCHICHT TORFMULL LEGEN UND DIESEN BEFEUCHTEN

## TRÄNENSÄCKE

**EINFACH REDUZIEREN:**  
1) ROHE KARTOFFEL SCHÄLEN UND FEIN SCHNEIDEN  
2) **GESCHLOSSENE** AUGEN 15 MINUTEN BELEGEN  
3) JEDEN 2. TAG WIEDERHOLEN

## TÜRE

**HERAUSFINDEN WO SIE KLEMMT:**  
KOHLEPAPIER IN FALZ SCHIEBEN (ABDRUCK ZEIGT, WO GENAU GEHOBELT WERDEN MUSS)

**WENN SIE QUIETSCHT:**  
1) TÜRE AUSHÄNGEN  
2) VON STAUB, ROST UND SCHMUTZ BEFREIEN  
3) RADLAGERFETT IN SCHARNIERBUCHSEN GEBEN  
4) TÜRE WIEDER EINHÄNGEN

## ÜBELKEIT

**NACH DEM ERBRECHEN:**  
EIN GLAS COLA TRINKEN

# U

## UMZUG

### CHAOS VERMEIDEN:

- 1) JEDES ZIMMER DER NEUEN WOHNUNG MIT EIGENER FARBE KENNZEICHNEN
- 2) KARTONS UND MÖBEL MIT DER FARBE DES ENTSPRECHENDEN ZIMMERS KENNZEICHNEN
- 3) KISTEN ZUSÄTZLICH NUMMERIEREN IN WELCHER REIHENFOLGE SIE AUSGEPACKT WERDEN SOLLTEN
- 4) LISTE DER ENTSPRECHENDEN KISTEN ZUR EINFACHEN ORGANISATION ERSTELLEN

## UNKRAUT

### LEICHTER ENTFERNEN:

- 1) HEISSES WASSER IN GIESSKANNE
- 2) 250 – 500 GRAMM SALZ DAZU GEBEN
- 3) AN TROCKENEN TAGEN STELLEN GROSSZÜGIG BEGIESSEN

## UNTERLAIB

### SCHMERZEN LINDERN:

HEUBLUMENSACK AUF DEN BAUCH LEGEN (AUCH BEI MENSTRUATIONSBESCHWERDEN)

# V

## VASE

LECK SICHER ABDICHTEN: INNENSEITE MIT PARAFFIN ÜBERZIEHEN

## VERBRENNUNG

### RICHTIG BEHANDELN:

#### LEICHT:

- 1) KLEIDUNG ENTFERNEN

# V

- 2) GUT MIT KALTEM WASSER KÜHLEN (MIND. 15 GRAD)
- 3) MEHRMALS MIT FEUCHTIGKEITSCREM EINREIBEN
- 4) ZUM ARZT

## **MITTEL:**

- 1) KLEIDUNG ENTFERNEN
- 2) SOFORT SEHR GUT KÜHLEN
- 3) MIT STERILEM TUCH AUS DEM VERBANDKASTEN ABDECKEN (**NICHT EINBINDEN!**)
- 4) SOFORT ZUM ARZT

## **SCHWER:**

- 1) KLEIDUNG ENTFERNEN – ABER NUR WENN MÖGLICH
- 2) STÄNDIG MIT WASSER KÜHLEN
- 3) **SOFORT ZUM NOTARZT!**

## **MIT SPIRITUS:**

- 1) STÄNDIG MIT KLAREM WASSER AUSWASCHEN
- 2) **SO SCHNELL WIE MÖGLICH ZUM ARZT !**

## VERDAUUNG

### **ERFOLGREICH GEGEN BESCHWERDEN:**

- 1) VOR DEM ESSEN 1 GLAS ANANASSAFT TRINKEN
- 2) SENF ALS BEILAGE WOHLDOSIERT VERWENDEN

## VERSCHLUCKEN

### **ERSTE HILFE IN DER NOT:**

#### **ERWACHSENE:**

ÜBER DAS KNIE LEGEN UND ZWISCHEN DIE SCHULTERBLÄTTER KLOPFEN

#### **KINDER:**

ÜBER DEN ARM LEGEN UND ZWISCHEN DIE SCHULTERBLÄTTER KLOPFEN

#### **KLEINKINDER:**

AN DEN BEINEN HOCH HALTEN

# V

**UND ZWISCHEN DIE SCHULTERBLÄTTER KLOPFEN**

**HALS SICHER FREI BEKOMMEN:  
IN EINFACHEN FÄLLEN:**

**SAUERKRAUT ODER KARTOFFELPÜREE WIEDERHOLT EIN-NEHMEN**

**(KEIN ABFÜHRMITTEL VERWENDEN!)**

**BEI FISCHGERÄTEN:**

- 1) ESSLÖFFEL MIT ESSIG EIN-NEHMEN**
- 2) KLEINES BROT MIT VIEL BUTTER BESTREICHEN UND ESSEN**
- 3) BEI BEDARF WIEDERHOLEN, BIS GRÄTE HERUNTERGERUTSCHT SIND**

## **VERSTAUCHUNG**

**SCHMERZEN LINDERN:**

- 1) FRISCHER WALLWURZ QUETSCHEN**
- 2) WIEDERHOLT AUFLEGEN**

## **VERSTOPFUNG**

**EINFACH LÖSEN:**

- 1) AM MORGEN NÜCHTERN EIN GLAS ABGESTANDENES WASSER TRINKEN**
- 2) BEI BEDARF TÄGLICH WIEDERHOLEN**

# W

## **WANDFARBENGERUCH**

**VERSCHWINDET SCHNELL:  
FLACHE TELLER MIT ESSIG  
AUFSTELLEN**

## **WARZEN**

**SICHER ENTFERNEN:**

- 1) HEFTPFLASTER AUF STELLE KLEBEN  
DARF 7 TAGE NICHT**

	<p><b>ENTFERNT WERDEN!</b></p> <p><b>2) 2 TAGE KEIN HEFTPFLASTER</b></p> <p><b>3) WIEDERUM HEFTPFLASTER AUF STELLE KLEBEN</b></p> <p><b>DARF WIEDERUM 7 TAGE NICHT ENTFERNT WERDEN!</b></p> <p><b>(GEWÖHNLICH NACH 14 TAGEN KEINE WARZEN MEHR)</b></p>
<p><b>WÄSCHE</b></p>	<p><b>WIRD VIEL WEICHER:</b></p> <p><b>1) EINIGE BECHER WEICHPÜLER IN SCHÜSSEL GEBEN</b></p> <p><b>2) LAPPEN DARIN TRÄNKEN UND AUSWRINGEN</b></p> <p><b>3) ZUR WÄSCHE IN DEN TROCKNER LEGEN</b></p>
<p><b>WASSERHAHN</b></p>	<p><b>WENN ER TROPFT / SOFORTHILFE OHNE WERKZEUG:</b></p> <p><b>FADEN AM WASSERHAHN BEFESTIGEN, DER BIS ZUM AUSGUSS REICHT</b></p> <p><b>(WASSER RINNT AM FADEN ENTLANG, VERHINDERT TROPFGERÄUSCHE)</b></p>
<p><b>WASSERLEITUNG</b></p>	<p><b>GEFROREN / LEICHT AUFTAUEN:</b></p> <p><b>1) UM DAS LEITUNGSROHR UNGELÖSCHTEN KALK</b></p> <p><b>2) MIT LAPPEN FESTHALTEN</b></p> <p><b>3) WASSER ÜBER DAS ROHR GIESSEN</b></p> <p><b>EINFRIEREN VERHINDERN:</b></p> <p><b>WASSERHAHN GANZ LEICHT AUFDREHEN, SO DASS ER HIN UND WIEDER TROPFT</b></p>

# W WEIHNACHTEN

## **CHRISTBAUM HÄLT EINIGES LÄNGER:**

- 1) VOR DEM AUFSTELLEN AM FUSS EIN PAAR CM ABSCHNEIDEN**
- 2) UNTEN LÄNGS 5 CM EINSÄGEN**
- 3) RINDE AM UNTEREN ENDE ETWAS KLOPFEN**
- 4) STÄNDER MIT WASSER VERWENDEN**
- 5) DREI ESSLÖFFEL GLYZERIN INS WASSER GEBEN**

## **ROMANTISCHER TANNENDUFT OHNE RAUMSPRAY:**

**EIN PAAR TANNENNADELN IN DEN HEIZUNGSVERDUNSTER GEBEN**

## **KERZEN TROPFEN NICHT MEHR:**

**ÜBER NACHT IN SALZWASSER EINLEGEN**

**(KEIN WITZ!)**

## **WENN DIE AUFHÄNGUNG BEI DEN KUGELN FEHLT:**

- 1) FADEN UM EIN HALBES STREICHHOLZ BINDEN**
- 2) STREICHHOLZ IN KUGELLOCH EINFÜHREN UND QUER STELLEN**

## **TANNENZWEIGE HALTEN VIEL LÄNGER:**

- 1) SCHRÄG ANSCHNEIDEN UND 24 STUNDEN INS WASSER STELLEN**
- 2) SCHNITTFLÄCHEN MIT ALLESKLEBER VERSCHLIESSEN**

# W **WOHNEN**

**BEI HAUSKAUF BIS 50%  
SPAREN:  
ZWANGSVERSTEIGERUNGEN**

**BEI HEIZÖLKOSTEN SPAREN:**

- 1) IM FRÜHLING KAUFEN**
- 2) MEHRERE ANBIETER  
VERGLEICHEN**
- 3) TAGESKURSE BEACHTEN**
- 4) BESTELLGEMEINSCHAFT  
BILDEN**
- 5) MANUELL EINSTELLBARER  
HEIZUNGSREGULATOR  
(FACHHANDEL) FÜR KOM-  
FORT – UND SPARTEMPE-  
RATUR ANSTELLE VON THER-  
MOSTAT EINSETZEN  
(KLEINE INVESTITION FÜR  
LANGE ZEIT, DIE SICH SEHR  
LOHNT!)**

**DANN IST MIETZINSREDUKTION  
MÖGLICH:**

**IST DIE WOHNUNG MINDESTENS  
10% KLEINER ALS VERTRAGLICH  
ZUGESICHERT, STEHT EINEM EINE  
REDUKTION DER MIETE BZW. DES  
PREISES ZU**

**DEN RICHTIGEN STROMANBIE-  
TER WÄHLEN:**

- 1) LAUFZEIT DES VERTRAGES  
NIE LÄNGER ALS EIN JAHR**
- 2) MEHRERE OFFERTEN EIN-  
HOLEN**
- 3) PRÜFEN, OB WIRKLICH  
ALLE PREISBESTANDTEILE  
AUFGEFÜHRT SIND**
- 4) NUR STROMLIEFERANT BE-  
RÜCKSICHTIGEN, DER EINE  
UMFANGREICHE BERATUNG  
ANBIETEN KANN**



# W

**IMMOBILIEN / GÜNSTIGSTE  
FINANZIERUNG:  
VERSICHERUNGEN**

**MIEF IN DER WOHNUNG BE-  
SEITIGEN:**

- 1) MEHRERE BAUMWOLLLAP-  
PEN MIT FICHTENNADELÖL  
BETRÄUFELN**
- 2) VERSTECKT IN DEN RÄU-  
MEN VERTEILEN**

**WÜRMER**

**IM BAUCH / VORBEUGEN:  
REGELMÄSSIG KAROTTEN  
ESSEN**

# Z

**ZÄHNE**

**SICHER GEGEN SÄUREN /  
GESUND ERHALTEN:  
REGELMÄSSIG SONNENBLU-  
MENKERNE KAUFEN**

**PROTHESEN RICHTIG AUFBE-  
WAHREN:  
IMMER IM WASSER  
(WENIGER FARBVERÄNDE-  
RUNGEN UND RISSE)**

**SCHMERZEN OHNE SCHMERZ-  
MITTEL SCHNELL LINDERN:  
1) ESSIG AUF WATTEBAUSCH  
2) AUF SCHMERZENDE STELLE  
LEGEN  
**(SOFORT ZUM ZAHNARZT!)****

**ZELLULITIS  
(ORANGENHAUT)**

**ERFOLGREICH REDUZIEREN:  
1) ABENDS MIT OBSTESSIG  
SANFT EINMASSIEREN  
2) TÄGLICH WIEDERHOLEN**

# Z

## ZIGARETTENRAUCH

**EINFACH REDUZIEREN:**  
**4 SCHÜSSELN MIT ESSIG IN DIE ECKEN DES RAUMES STELLEN**

## ZITRONEN

**BLEIBEN VIEL LÄNGER FRISCH:**  
1) IN MIT WASSER GEFÜLLTES GLAS LEGEN  
2) GUT VERSCHLIESSEN  
3) IM KÜHLSCHRANK LAGERN

**VIEL MEHR SAFT HERAUS-  
HOLEN:**  
**VOR DEM PRESSEN 15 MINU-  
TEN IN WARMES WASSER LE-  
GEN**

## ZUCKER

**WENN ER STEINHART GE-  
WORDEN IST:**  
1) EIN STÜCK BROT IN DEN BEUTEL LEGEN UND GUT VERSCHLIESSEN  
2) EINIGE STUNDEN RUHEN LASSEN (BROT ENTZIEHT LUFTFEUCHTIGKEIT, ZUCKER WIRD KÖRNIG)

## ZWIEBELN

**VIEL LÄNGER HALTBAR  
MACHEN:**  
**EINZELN IN KÜCHENFOLIE EIN-  
WICKELN**  
**GERUCH IM MUND LOS  
WERDEN:**  
**FRISCHE MILCH TRINKEN**

**TRÄNEN LEICHT VERMEIDEN:**  
1) FENSTER ÖFFNEN  
2) WÄHREND DEM SCHNEIDEN KALTES WASSER LAUFEN LASSEN  
3) SCHLUCK WASSER DABEI IM MUND BEHALTEN  
4) KOPF NICHT DIREKT ÜBER DIE ZWIEBEL HALTEN

# INDEX

**A** **ABNEHMEN**: OHNE AUF SÜSSES VERZICHTEN ZU MÜSSEN, 4/ **ABO**: JEDERZEIT KÜNDEN, 4/ **ACHSELSCHWEISS**: REDUZIEREN, 4/ **ALKOHOL (PROMILLE)**: SCHNELLER ABBAUEN, 4/ **ALKOHOL (KATER)**: VERMEIDEN, 4/ SCHNELLER LOS WERDEN, 4/ **ALLERGIE**: ERFOLGREICH GEGEN POLLEN, 5/ **AMEISEN**: STÖREN NICHT AUF DEM TISCH BEIM ESSEN, 5/ LOS WERDEN, 5/ BISS / JUCKREIZ LINDERN, 5/ **ANGINA**: SCHNELL LINDERN, 6/ **AQUARIUM**: KALKKRÄNDER VERMEIDEN, 6/ **ARBEITSKLEIDER**: SO SAUBER WIE NIE, 6/ **ASTHMA**: ERFOLGREICH LINDERN, 6/ **AUGEN**: VON FREMDKÖRPERN BEFREIEN, 6/ MAKE – UP ENTFERNEN, 6/ **AUGENBRAUEN**: WENIGER SCHMERZEN BEIM ABZUPFEN, 6/ **AUGENLIDER**: GESCHWOLLEN, 7/ **AUTO**: SCHEIBEN BESCHLAGEN NICHT MEHR, 7/ INNENSPIEGEL BLENDET, 7/ SCHLOSS: ZUFRIEREN VERMEIDEN, 7/ TANKDECKEL BEIM TANKEN NICHT MEHR VERGESSEN, 7/ PANNENHILFE – INTERNATIONAL, 7,8/ OHNE ÄRGER WASCHEN, 8/ 20% BENZIN SPAREN, 8,9

**B** **BAD**: GLASTÜRE IN DUSCHE GLÄNZT WIEDER, 9/ WANNE, LAVABO, KACHELN GLÄNZEN LÄNGER, 9/ **BAMBUSMÖBEL**: RICHTIG REINIGEN, 9/ **BATTERIEN**: QUALITÄT VERBESSERN, 9/ **BAUSPAREN**: RICHTIGE FINANZIERUNG, 10/ **BELÄSTIGUNG / TELEFON**: GEHEIMNUMMER BEKOMMEN, 10/ **BETON**: ÖLFLECKEN ENTFERNEN, 10/ **BETT-NÄSSEN**: BESSER VORBEUGEN, 11/ **BIENENSTICH**: IM MUND, 11/ **BILDER AUFHÄNGEN**: LEICHT GEMACHT, WENN AUFHÄNGUNG VERSENKT IST, 11/ **BLÄHUNGEN**: SCHNELLE LINDERUNG, 11/ **BLASE**: LEIDEN LINDERN, 11/ **BLATTLÄUSE**: AUF BÄUMEN VERTREIBEN, 11, 12/ AUF TOPFPFLANZEN VERNICHTEN, 12/ EXPRESSENTFERNUNG IN DER NOT, 12/ VERMEIDEN, 12/ **BLAUE FLECKEN**: VERSCHWINDEN SCHNELL, 12/ **BLUMENTÖPFE**: WERDEN WASSERDICHT, 12/ **BLUTDRUCK**: ZU NIEDRIG / SOFORTHILFE, 12/ **BRATEN**: RICHTIG AUFSCHNEIDEN, 12/ **BRATWÜRSTE**: SCHRUMPFEN UND PLATZEN NICHT, 13/ **BRECHREIZ**: SCHNELL LINDERN, 13/ **BRIEF**: VOREILIG VERSCHLOSSEN / SPURLOS WIEDER ÖFFNEN, 13/ **BRILLE**: DAMIT GLÄSER NICHT BESCHLAGEN, 13/ **BRONCHITIS**: RASCH LINDERN, 13/ **BROT**: BLEIBT LÄNGER FRISCH, 13/ RICHTIG AUFTAUEN, 14/ **BÜGELEISEN**: ABLAGERUNGEN VERMEIDEN, 14/ ABLAGERUNGEN ENTFERNEN, 14/ **BÜGELN**: MEHR LEISTUNG, 14

**C** **CELLULITE**: TIEFENWÄRMEBEHANDLUNG, 14/ **CHILI**: „BRAND LÖSCHEN“, 14/ **CHOLESTERIN**: SPIEGEL ZU HOCH, 14/ **CHROM**: WIRD WIEDER WIE NEU, 14/ **CREME**: WIRD NICHT RANZIG, 15

**D** **DECKE**: WASSERFLECKEN UNSICHTBAR MACHEN, 15/ **DEO**: WIRD BESSER VERTRÄGLICH, 15/ **DEPRESSIONEN**: LEICHTE, NICHT OFT: VERTREIBEN, 15/ LEICHTE, DAUERHAFT: ERFOLGREICH LINDERN, 15/ **DIÄT**: BESTER APPETITZÜGLER, 16/ **DIELN**: GEGEN LÄSTIGES KNARREN, 16/ ...WENN DAS NICHT HILFT, 16/ **DÜBEL (WAND)**: LEICHT HERAUSZIEHEN, 16/ **DURCHFALL**: RICHTIG VORBEUGEN, 16

**E** **Ei**: WENN ES IN DER SCHACHTEL KLEBEN BLEIBT, 16/ TEST: ROH ODER GEKOCHT? 16/ SICHERER FRISCHETEST, 16/ **EKZEM**: LEICHT LINDERN, 16/ **ENGERLINGE**: VERMEIDEN, 16/ **ERDFLÖHE**: VERMEIDEN, 17/ **ERFRIERUNG**: ERSTE HILFE, 17/ ...WENN DAS NICHT HILFT, 17 / **ERKÄLTUNG**: EFFEKTIV VORBEUGEN, 17

**F** **FALTEN**: ERFOLGREICH REDUZIEREN, 17/ **FEDERKISSEN**: EINFACH AUFRISCHEN, 17/ **FEUCHTIGKEIT**: AUS RÄUMEN ENTFERNEN, 18/ **FIEBER**: SCHNELL SENKEN, 18/ **FINGERNÄGEL**: WERDEN GESÜNDER, 18/ WENN SIE ZU WEICH SIND. 18/ **FITNESS**: EINFACHER TEST, 18/ **FLECKEN**: ÖL IM TEPPICH, 19/ PARFÜM, 19/ ROTWEIN, 19/ RUSS AUF TEPPICH, 19/ SCHUHCREME, 19/ TINTE, 19/ BLUT AUF KLEIDERN, 19/ FETT, 19/ FRISCH – SOFORTMASSNAHME, 20/ FRISCH- ERST SPÄTER BEHANDELN, 20/ HARZ, 20/ HEIDELBEEREN, 20/ JOD, 20/ KAKAO, 20/ LIPPENSTIFT, 20/ MILCH, 20/ NAGELLACK, 20/ ÖL, 20/ WACHS, 20/ **FLEISCH**: ZARTER MACHEN, 21/ **FLIEGEN**: VON WOHNUNG FERN HALTEN, 21/ LOS WERDEN, 21/ **FLÖHE**: FANGEN, 21/ TÖTEN, 21/ **FOTOS**: AUFRISCHEN, 21/ **FRITTIEREN**: WENIGER FETT, 21/ **FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT**: LEICHTER ÜBERWINDEN, 22/ **FÜSSE**: KRÄMPFEN VORBEUGEN, 22/ WUNDWERDEN BEI WANDERUNGEN MILDERN, 22/ MÜDE / WERDEN SCHNELL WIEDER MUNTER, 22/ EINFACH GEGEN KALTE FÜSSE, 22/ **FUSSSCHWEISS**: ERFOLGREICH REDUZIEREN, 22

**G** **GALLENSTEINE**: LEICHTER AUSSCHEIDEN, 22/ **GARDINEN**: WERDEN WIEDER WEISS, 22/ **GARTEN**: GERÄTE ROSTEN SO NICHT, 23/ VIEL WENIGER BLASEN AN DEN HÄNDEN, 23/ RECHTER WINKEL SEHR EINFACH ERZEUGEN, 23/ **GASLEITUNG**: NACH DICHTIGKEIT PRÜFEN, 23/ **GELD SPAREN**: STEUERN, 23/ VERSICHERUNG, 23/ **GEMÜSE**: TIEF GEFROREN / NACH AUFTAUEN FRISCHER, 23/ GESCHMACK VERFEINERN, 24/ **GERANIEN**: SO HALTEN SIE VIEL LÄNGER, 24/ **GESUNDHEIT**: ABNEHMEN IN VIER WOCHEN, 24/ GESÜNDER GRILLIEREN, 24/ LAUFEN – BESTE VORSORGE GEGEN KRANKHEITEN, 25/ **GICHT**: SCHMERZEN ERFOLGREICH LINDERN, 25/ **GIPS**: WIRD VIEL LÄNGER STREICHFÄHIG, 25/ **GLAS**: UNSICHTBAR DARAUF KLEBEN, 25/ KLEINE KRATZER ENTFERNEN, 25/ **GOLDSCHMUCK**: RICHTIG REINIGEN, 26/ **GRILL**: RICHTIGE TEMPERATUR ERMITTELN, 26

**H HAARE:** SCHUPPEN LOS WERDEN, 26/ KAUGUMMI ENTFERNEN, 26/ HAARAUSSFALL STOPPEN, 26/ WERDEN FESTER, 26/ ZU FETTIG, 27/ ZU SPRÖDE, 27/ WENN DIE KOPFHAUT JUCKT, 27/ **HALSSCHMERZEN:** BEWÄHRTE MASSNAHMEN, 27/ **HÄNDE:** LÄSTIGER ZWIEBEL- UND KNOBLAUCHGERUCH, 27/ RÖTUNG REDUZIEREN, 27/ RISIG NACH DER ARBEIT, 27/ BLEIBEN GESCHMEIDIG, 27/ AUFGESPRUNGEN – SCHNELLER HEILEN, 27/ LÄSTIGER FISCHGERUCH, 28/ **HAUSTIERE:** NEUER GLANZ FÜR DAS FELL, 28/ VOGEL / WENN ER MILBEN HAT, 28/ VOGEL / WENN ER ENTWICHEN IST, 28/ **HAUT:** ZU FETTIG, 28/ IDEALES PEELING, 29/ ZU TROCKEN, 29/ REINER MACHEN, 29/ UNREINHEIT VORBEUGEN, 29/ FROSTBEULEN LOS WERDEN, 29/ SCHNITTWUNDEN VOR INFEKTION SCHÜTZEN, 29/ SONNENBRAND MILDERN / VERBRENNUNGEN HEILEN SCHNELLER, 30/ BELEBEN UND STRAFFEN, 30/ BRÄUNE LÄNGER ERHALTEN, 30/ **HECKEN:** WACHSEN BESSER UND WERDEN DICHTER, 30/ **HEFTPFLASTER:** SCHMERZFREI LÖSEN, 30/ **HEISERKEIT:** VERTREIBEN, 30/ **HERZ:** BESCHWERDEN LINDERN, 30,31/ HERZKLOPFEN LINDERN, 31/ **HEUSCHNUPFEN:** ERFOLGREICH LINDERN, 31, **HEXENSCHUSS:** SCHNELLHILFE, 31/ **HIRNINFARKT:** RISIKO SENKEN, 31/ **HOLZ:** ANGEKLEBTES PAPIER ENTFERNEN, 31,32/ AUF HOCHGLANZ BRINGEN, 32/ FETTFLECKEN ENTFERNEN, 32/ ABSATZSPUREN ENTFERNEN, 32/ **HOLZSPPLITTER:** LEICHTER ENTFERNEN, 32/ **HOLZTREPPE:** KNARRGERÄUSCHE ENTFERNEN, 32/ **HOLZWÜRMER:** SICHER TÖTEN, 32,33/ **HONIG:** KRISTALLISIERT NICHT AUS, 33/ **HUND:** WENN ER ZU NAHE KOMMT, 33/ NAPP RUTSCHT SO NICHT WEG, 33/ WILL KEIN DOSEN- ODER TROCKENFUTTER FRESSEN, 33/ FUTTER IM NAPP VOR AMEISEN SCHÜTZEN, 33/ VON POLSTERMÖBELN SANFT VERTREIBEN, 33/ GEGEN FLÖHE UND ZECKEN, 33/ WENN ER IN BLUMENTÖPFEN KRATZT, 34/ **HUNDEBISS:** ERSTE HILFE, 34/ **HUSTEN:** LINDERN, 34

**I IMMUNSYSTEM:** STÄRKEN, 34/ **IMPOTENZ:** ABHILFE, 34/ **INSEKTENSTICH:** BIENEN UND WESPEN, 34/ MÜCKEN, 34/ **ISCHIAS:** BESCHWERDEN LINDERN, 35

**J JOB:** ZEUGNIS UND GESETZ, 35

**K KAMIN:** WENIGER RUSS, 35/ **KARTOFFELN:** KÄFER IM GARTEN VERMEIDEN, 35/ **KATZE:** VOR DURCHFALL UND WÜRMEIN SCHÜTZEN, 35,36/ VON POLSTERMÖBELN VERTREIBEN, 36/ WENN SIE SCHARRT, 36/ WENN SIE IN BLUMENTÖPFEN KRATZT, 36/ WENN SIE DIE MEDIZIN NICHT WILL, 36/ **KELLERASSELN:** BETÄUBEN / TÖTEN, 36/ **KERZEN:** SO TROPFEN SIE NICHT, 36/ BRENNEN LÄNGER, 36/ SO BRENNEN SIE NICHT AUF DEN GRUND AUS, 36/ **KETCHUP:** LEICHTER AUS DER FLASCHE BEKOMMEN, 37/

**KIND:** BABY MIT WUNDEM PO, 37 / BERUHIGEN, WENN ES SCHREIT ODER ZORNIG IST, 37 /  
**KLAVIER:** WENN ES LANGE NICHT BENUTZT WIRD, 37 / **KLEBSTOFF:** SO KLEBEN  
VERSCHLÜSSE NICHT FEST, 37 / **KLEIDER:** BESSER VOR MOTTEN SCHÜTZEN, 37 / KNÖP-  
FE HALTEN VIEL BESSER, 37 / **KLINGEL:** GERÄUSCHE DÄMPFEN, 38 / **KNOBLAUCH:**  
SICHERE MITTEL GEGEN MUNDDGERUCH, 38 / DURCHDRINGENDER GERUCH MINDERN, 38 /  
**KOLIK:** ERFOLGREICH LINDERN, 38 / **KOPFSCHMERZEN:** NORMALE, BEHANDELN  
OHNE SCHMERZMITTEL, 38 / **KORKEN:** GEHT LEICHTER IN DIE FLASCHE, 38 / **KOSTEN-**  
**LOSES:** STEUERBERATUNG, 38 / ÜBERNACHTUNG FÜR RADFAHRER, 38 / FITNESS –  
STUDIO, 38 / FRISEUR, 39 / BESTATTUNG, 39 / REISEFÜHRER – KATALOG, 39 / **KRAT-**  
**ZER:** UNSICHTBAR MACHEN, 39 / **KREISLAUF:** STÄRKEN, 39 / **KREUZSCHMER-**  
**ZEN:** LINDERN, 39 / **KÜCHENSCHABEN:** SICHER TÖTEN, 39 / **KUGELSCHREI-**  
**BER:** WERDEN WIEDER SCHREIBFÄHIG, 39 / **KUNSTSTOFF:** SPUREN VON MALKREIDE /  
BUNDSTIFTE ENTFERNEN, 39 / UNSCHÖN – MATT, 40 / **KUPFER:** VIEL LEICHTER REINI-  
GEN, 40

**L** **LAMPEN:** BRANDFLECKEN AUF GLAS ENTFERNEN, 40 / **LAMPENFIEBER:** EINFACH  
REDUZIEREN, 40 / **LAUFMASCHEN:** STOPPEN, 40 / **LEBER:** SCHMERZEN LINDERN, 40 /  
**LEBERTRAN:** LEICHTER SCHLUCKEN, 40,41 / **LIFESTYLE:** LÄNGER PARFÜMDUFT  
GENIESSEN, 41 / **LIPPEN:** GEGEN RISSE IN DEN MUNDWINKELN, 41 / **LUFTBE-**  
**FEUCHTER:** KALKABLAGERUNGEN VERMEIDEN, 41 / ANGENEHMERER DUFT, 41 /  
**LUFTREINIGER:** FÜR ZU HAUSE, 41 / **LUNGE:** BESCHWERDEN LINDERN, 41 / STÄR-  
KEN, 41

**M** **MAGEN:** MAGENBRENNEN LINDERN, 42 / SCHMERZEN LINDERN, 42 / **MAKE -**  
**UP:** LEICHTER ENTFERNEN, 42 / **MALEN:** FARBE HÄLT BESSER AUF EISEN, 42 / **MAR-**  
**MOR:** FLECKEN ENTFERNEN, 42, 43 / **MAULWÜRFE:** VERTREIBEN, 43 / **MÄU-**  
**SE:** SICHER TÖTEN, 43 / **MEDIZIN:** SCHLECHT SCHMECKEND / ANGENEHMER ZUM EIN-  
NEHMEN, 43 / **MEHLTAU:** ERFOLGREICH BEKÄMPFEN, 43 / **MESSING:** VIEL LEICH-  
TER REINIGEN, 43 / **METALL:** ROSTFLECKEN ENTFERNEN, 43 / RICHTIG SÄGEN, 44 /  
RICHTIG BOHREN, 44 / **MIGRÄNE:** BESSER VORBEUGEN, 44 / **MILCHREIS:** WIRD  
NOCH APPETITLICHER, 44 / **MÖBEL:** FLECKEN ENTFERNEN, 45 / LEIM SCHONEND ENT-  
FERNEN, 45 / KRATZER ENTFERNEN, 45 / WENN DER HUND DARAN KNABBERT, 45 /  
AUS EICHE / WIEDER AUFFRISCHEN, 45,46 / MOOS: SICHER ENTFERNEN, 46 / **MOTTEN-**  
**KUGELN:** GERUCH LOS WERDEN, 46 / **MÜCKEN:** BESSER VERTREIBEN, 46 / LEICHTER  
HALTEN, 46 / NACH STICH: JUCKREIZ LINDERN, 46 / **MÜDIGKEIT:** MÜDE BEINE ERHO-  
LEN SICH SCHNELLER, 46 / BESSER IM GRIFF, 47 / ÜBERWINDEN NACH LANGER NACHT, 47 /  
**MUSKELN:** ZERRUNG / LINDERN, 47 / ERFOLGREICH GEGEN KATER UND KRÄMPFE, 47 /

**N NAGEL:** LEICHTER EINSCHLAGEN, 47/ TAPETE BEIM EINSCHLAGEN NICHT BESCHÄDIGEN, 47/ **NAGELLACK:** WENN ER DICKFLÜSSIG GEWORDEN IST, 47/ TROCKNET VIEL SCHNELLER, 47/ VIEL LÄNGER BRAUCHBAR MACHEN, 48/ DECKEL DER FLASCHE VERKLEBT NICHT MEHR, 48/ **NARBEN:** REDUZIEREN, 48/ **NASE:** GEGEN LÄSTIGE RÖTUNG, 48/ NASENBLUTEN STOPPEN, 48,49/ **NERVEN:** BESSER STÄRKEN, 49/ **NERVEN-SCHMERZEN:** LINDERN, 49/ **NERVOSITÄT:** BESSER IN DEN GRIFF BEKOMMEN, 49/ **NESSELFIEBER:** ERFOLGREICH BEKÄMPFEN, 49/ **NIERENLEIDEN:** BESSER LINDERN, 49

**O OHNMACHT:** SOFORTHILFE, 49/ **OHRENSAUSEN:** BEKÄMPFEN, 50/ **OHRENSCHMERZEN:** SCHNELL LINDERN, 50/ **ÖLFARBENGERUCH:** VERSCHWINDET SCHNELL, 50/ **ÖLGEMÄLDE:** SCHONEND REINIGEN, 50/ **OLIVENÖL:** BLEIBT LÄNGER FRISCH, 50

**P PARANÜSSE:** EINFACHER KNACKEN, 50/ **PARKINSON:** VORBEUGEN, 50/ **PERLEN:** WERDEN WIEDER GLÄNZEND, 50,51/ **PFANNEN:** ANGEBRANNT / REINIGEN, 51/ FLECKEN AUF TEFLON ENTFERNEN, 51/ **PFLANZEN:** VOR UNGEZIEFER SCHÜTZEN, 51/ STAUNÄSSE VERHINDERN, 51/ SO HABEN SIE ÜBER DIE FERIE GENUG FEUCHTIGKEIT, 51/ **PILZE:** GENIESSEN OHNE REUE, 52/ **POLSTER:** BLUTFLECKEN ENTFERNEN, 52/ **PULLOVER:** WOLLE WIRD WIEDER WIE NEU, 52/ WENN ER KRATZT, 52/ **PVC:** BODEN LEICHTER ENTFERNEN, 52

**R RADIERGUMMI:** WIRD WIEDER WEISS, 52/ **RATTEN:** LEICHTER VERTREIBEN, 52/ **RAUCHEN:** ENTWÖHNUNG ERLEICHTERN, 53/ **RAUPEN:** IM GARTEN VERTREIBEN, 53/ **REISEKRANKHEIT:** BESSER VORBEUGEN, 53/ **REISEN:** GEGEN ÜBELKEIT IM FLUGZEUG VORBEUGEN, 53/ ANGENEHMER FLIEGEN, 53/ BILLIGER FLIEGEN, 53/ BADEN AM MEER, 53, 54/ EINFACH GEGEN FLUGANGST VORBEUGEN, 54/ GEGEN ÜBELKEIT BEI DER BAHNFAHRT, 54/ SCHUTZMASSNAHMEN GEGEN KRANKHEITEN, 54/ VORBEUGEN GEGEN DURCHFALL, 54,55/ MASSNAHMEN BEI DURCHFALL, 55/ VORBEUGEN GEGEN SEEKRANKHEIT, 55/ MASSNAHMEN BEI SEEKRANKHEIT, 55/ NACH LANGSTRECKENFLÜGEN, 55,56/ FALTEN LEICHT AUS KLEIDERN BRINGEN, 56/ MEHR RUHE BEI SCHIFFSREISEN, 56/ AUTO MIT HUNDEN UND KATZEN, 56/ WO MAN IM FLUGZEUG AM BESTEN SITZT, 56,57/ NOTRUFNUMMERN, 57, 58/ **REISSVERSCHLUSS:** KLEMMT NICHT MEHR, 58/ GLEITET OPTIMAL, 58/ **REIZBARKEIT:** LEICHT MINDERN, 59/ **RHABARBER:** SO SIND SIE SICHER GESUND, 59/ **RHEUMA:** BESCHWERDEN LINDERN, 59/ **RING:** STECKT AM FINGER FEST, 59/ **ROSEN:** SO HALTEN SIE VIEL LÄNGER, 59/ **RÜCKEN:** GEGEN HEXENSCHUSS, 59/ RICHTIG SCHONEN WÄHREND DER REISE, 60

**S** **SALBE**: BESSERE HEILWIRKUNG UNTER DEM VERBAND, 60/ **SALZ**: KLUMPEN VERMEIDEN, 60/ WENN ES STEINHART GEWORDEN IST, 60/ **SCHALLPLATTEN**: GEGEN KRATZER, 61/ **SCHEIDUNG**: WENIGER KOSTEN, 61/ **SCHIMMEL**: AUF DUSCHVORHANG VERMEIDEN, 61/ **SCHLAF**: LEICHTER EINSCHLAFEN, 61,62/ VERBESSERN, 62/ **SCHLAUCH**: LEICHTER MONTIEREN, 62/ **SCHLEIMBEUTELENTZÜNDUNG**: BESSER HEILEN, 62/ **SCHLOSS**: RICHTIG SCHMIEREN, 62/ **SCHLUCKKAUF**: SCHNELL LOS WERDEN, 62/ **SCHLÜSSEL**: LÄSST SICH NUR SCHWER DREHEN, 62,63/ ROSTIG GEWORDEN, 63/ **SCHNARCHEN**: HÖRT SOFORT AUF, 63/ VORBEUGEN, 63/ **SCHNECKEN**: SICHER VERTREIBEN, 63/ **SCHNITTBLUMEN**: WASSER BLEIBT VIEL LÄNGER FRISCH, 63/ LÄNGER HALTBAR MACHEN, 63/ **SCHNITTWUNDE**: BLUTUNG SCHNELL STOPPEN, 64/ **SCHNUPFEN**: BEI ERSTEN ANZEICHEN, 64/ SCHNELL LINDERN, 64/ **SCHRANK**: WENN DIE MAGNETE AN DER TÜR ZU LAUT SIND, 64/ **SCHRAUBE**: SCHRAUBENZIEHER RUTSCHT STÄNDIG AB, 64/ LÄSST SICH NUR SCHWER LÖSEN, 64/ **SCHRAUBGLÄSER**: VIEL LEICHTER ÖFFNEN, 65/ **SCHUBLADE**: WENN SIE KLEMMT, 65/ **SCHUHE**: SCHNÜRSENKEL HALTEN VIEL LÄNGER, 65/ WENN SIE DRÜCKEN, 65/ WENN SIE KNARREN BEIM GEHEN, 65/ **SCHWANGERSCHAFT**: FRÜHGEURTEN VORBEUGEN, 65/ **SCHWEISSGERUCH**: VIEL BESSER IM GRIFF, 66/ **SCHWIMMEN**: DANACH HARTNÄCKIG WASSER IM OHR, 66/ **SEHNENSCHIEDENENTZÜNDUNG**: SCHNELL LINDERN, 66/ **SEKTFLASCHE**: VERGESSEN ZU SCHLIESSEN / NUR NOCH WENIG KOHLENSÄURE, 66/ **SILBERBESTECK**: LÄUFT NICHT MEHR AN, 66/ **SILBERFISCHCHEN**: ENDLICH LOS WERDEN, 66/ **SILBERSCHMUCK**: BESSER REINIGEN, 67/ **SONNENBRAND**: VERMEIDEN, 67/ SCHNELLER HEILEN, 67/ **SONNENSCHIRM**: WIRD VIEL LEICHTER WIEDER SAUBER, 67/ **SPORT**: RICHTIG TRINKEN, 67, 68/ SCHÄDLICHES ÜBERTRAINING RICHTIG ERKENNEN, 68/ RICHTIG VORBEUGEN GEGEN ÜBERTRAINING, 68/ MASSNAHMEN NACH ÜBERTRAINING, 68,69/ SCHNELLER ERHOLEN NACH HOHER BEANSPRUCHUNG, 69/ **STAHL**: SÄUREFLECKEN ENTFERNEN, 69/ **STEUERN**: GÜNSTIGE BERATUNG, 69/ **STIRNHÖHLENKATARRH**: SCHNELLE LINDERUNG, 69/ **STOFFTIERE**: SCHONEND REINIGEN, 69/ **STRUMPFHOSE**: HÄLT SO VIEL LÄNGER, 69,70/ **STUHL**: ROHRGE-FLECHT STRAFFEN, 70/ **SÜSSSTOFF**: IST FÜR DIÄT NICHT GEEIGNET, 70

**T** **TAPETE**: KUGELSCHREIBERFLECKEN ENTFERNEN, 70/ **TAUCHSIEDER**: NATÜRLICH ENTKALKEN, 70/ **TENNISARM**: BESSER HEILEN, 70/ **TEPPICH**: SOFORTBEHANDLUNG VON FRISCHEN, FEUCHTEN FLECKEN, 70,71/ URIN VON DER KATZE SCHONEND ENTFERNEN, 71/ AUFHELLEN, 71/ BRANDFLECK AUSBESSERN, 71,72/ KAUGUMMI ENTFERNEN, 72/ KUGELSCHREIBERFLECKEN ENTFERNEN, 72/ ALLESKLEBERFLECKEN ENTFERNEN, 72/ ROTWEINFLECKEN ENTFERNEN, 72/ WACHSFLECKEN SCHONEND ENT-



FERNEN, 72,73/ **TEXTILIEN**: KUGELSCHREIBERFLECKEN ENTFERNEN, 73/ KAUGUMMI-FLECKEN SCHONEND ENTFERNEN, 73/ ROSTFLECKEN ENTFERNEN, 73/ SCHWEISS-FLECKEN ENTFERNEN, 73/ **TISCH**: KERZENWACHS SCHONEND ENTFERNEN, 73/ **TOPF-PFLANZEN**: WACHSEN SCHNELLER, 73,74/ ZIMMERPFLANZEN / GEGEN SCHÄDLINGE, 74/ ZIMMERPFLANZEN / VOR ZU PRALLER SONNE SCHÜTZEN, 74/ SO MÜSSEN SIE WENIGER GEGOSSEN WERDEN, 74/ **TRÄNENSÄCKE**: EINFACH REDUZIEREN, 74/ **TÜRE**: HERAUSFINDEN, WO SIE KLEMMT, 74/ WENN SIE QUIETSCHT, 74

**U ÜBELKEIT**: NACH DEM ERBRECHEN, 74/ **UMZUG**: CHAOS VERMEIDEN, 75/

**UNKRAUT**: LEICHTER ENTFERNEN, 75/ **UNTERLAIB**: SCHMERZEN LINDERN, 75

**V VASE**: LECK SICHER ABDICHTEN, 75/ **VERBRENNUNG**: RICHTIG BEHANDELN, 75,76/ **VERDAUUNG**: ERFOLGREICH GEGEN BESCHWERDEN, 76/ **VERSCHLUCKEN**: HILFE, 76,77/ HALS SICHER FREI BEKOMMEN, 77/ **VERSTAUCHUNG**: SCHMERZEN LINDERN, 77/ **VERSTOPFUNG**: EINFACH LÖSEN, 77

**W WANDFARBENGERUCH**: VERSCHWINDET SCHNELL, 77/ **WARZEN**: SICHER ENTFERNEN, 77,78/ **WÄSCHE**: WIRD VIEL WEICHER, 78/ **WASSERHAHN**: WENN ER TROPFT / SOFORTHILFE OHNE WERKZEUG, 78/ **WASSERLEITUNG**: GEFROREN / LEICHT AUFTAUEN, 78/ EINFRIEREN VERHINDERN, 78/ **WEIHNACHTEN**: CHRISTBAUM HÄLT EINIGES LÄNGER, 79/ ROMANTISCHER TANNENDUFT OHNE RAUMSPRAY, 79/ KERZEN TROPFEN NICHT MEHR, 79/ WENN DIE AUFHÄNGUNG DER KUGELN FEHLT, 79/ TANNENZWEIGE HALTEN VIEL LÄNGER, 79/ **WOHNEN**: BEI HAUSKAUF BIS 50% SPAREN, 80/ BEI HEIZÖLKOSTEN SPAREN, 80/ DANN IST MIETZINSREDUKTION MÖGLICH, 80/ DEN RICHTIGEN STROMANBIETER WÄHLEN, 80/ IMMOBILIEN / GÜNSTIGE FINANZIERUNG, 81/ MIEF IN DER WOHNUNG BESEITIGEN, 81/ **WÜRMER**: IM BAUCH / VORBEUGEN, 81

**Z ZÄHNE**: SICHER GEGEN SÄUREN / GESUND ERHALTEN, 81/ PROTHESEN RICHTIG AUFBEWAHREN, 81/ SCHMERZEN OHNE SCHMERZMITTEL SCHNELL LINDERN, 81/ **ZELLULITIS (ORANGENHAUT)**: ERFOLGREICH REDUZIEREN, 81/ **ZIGARETTEN-RAUCH**: EINFACH REDUZIEREN, 82/ **ZITRONEN**: BLEIBEN VIEL LÄNGER FRISCH, 82/ VIEL MEHR SAFT HERAUSHOLEN, 82/ **ZUCKER**: WENN ER STEINHART GEWORDEN IST, 82/ **ZWIEBELN**: VIEL LÄNGER HALTBAR MACHEN, 82/ GERUCH IM MUND LOS WERDEN, 82/ TRÄNEN LEICHT VERMEIDEN, 82