

TOP

Improvisation
ist das halbe Leben!

Thade Precht



TRICK 17

Männersachen



222 geniale Lifehacks
rund um Grillen, Fußball, Frauen & Co.



Macht das
Leben leichter!

**DAS
BUCH**
DAS JEDER MANN BRAUCHT





TRICK 17

**MÄNNER
SACHEN**

222 Lifehacks

Inhalt

2

Inhalt



Ab in die Wildnis
Seite 6



Born to Grill
Seite 36



Das Runde muss ins Eckige
Seite 66



Selbst ist der Mann
Seite 92



Grundwissen & Fachwissen
Seite 116



Kabel bekennen
Seite 144





Schaffenskraft
Seite 170



Adam & Eva
Seite 198



Fun Time
Seite 218



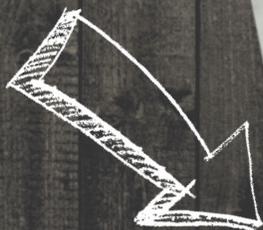
Iron Man
Seite 244



One-Man-Show
Seite 270



Zweitwohnsitz Büro
Seite 292



Checklisten 312
Register 314
Impressum 318



Vorwort

Lifehacks - das schnelle und gekonnte Zweckentfremden von Alltagsgegenständen begeistert überall auf der Welt eine wachsende Zahl an Menschen. Aber ein Lifehack-Buch speziell für Männer - geht das überhaupt? Macht das Sinn? Sofort drängen sich einem die üblichen Stereotypen auf: Männer und Fußball. Männer und Technik. Mangelnde Haushaltsführung. All das mag auf viele von uns zutreffen, auf den weitaus größeren Teil dagegen nicht. Dieses Buch versucht, ein vielschichtiges Bild der Spezies Mann zu zeichnen. Die insgesamt 222 Tipps und Tricks sind allesamt ernst gemeint, entbehren aber auch nicht eines gewissen Augenzwinkerns.

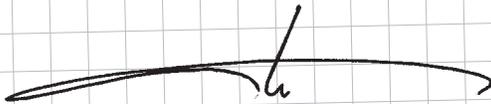
Anders ließe sich mit bestimmten Gepflogenheiten unserer männlichen Kollegen wohl manchmal auch nur schwer umgehen. Denn obgleich Männer und

Lifehacks eine in weiten Teilen ergiebige Allianz bilden, schießen sie hin und wieder gekonnt übers Ziel hinaus. So erschien im Berliner Tagesspiegel vom 08.05.2018 ein höchst amüsanter Randartikel mit der Überschrift „Männer grillen zwölf Schafe im Volkspark“: Alarmierte Polizisten trafen eine illustre Runde an, deren XXL-Grillgut sich an Elektrospießen drehte. Die Spieße wurden mit Autobatterien betrieben und die glühenden Kohlen waren kurzerhand auf dem trockenen Grasboden geschichtet.

Werte Herren der Schöpfung, bevor ihr jetzt fleißig eure Autobatterien fürs nächste Grillfest zusammentragt, vertieft euch lieber in die Lektüre dieses Buches - ran an die Lifehacks!

Viel Spaß & gutes Gelingen

Thade



Ab in

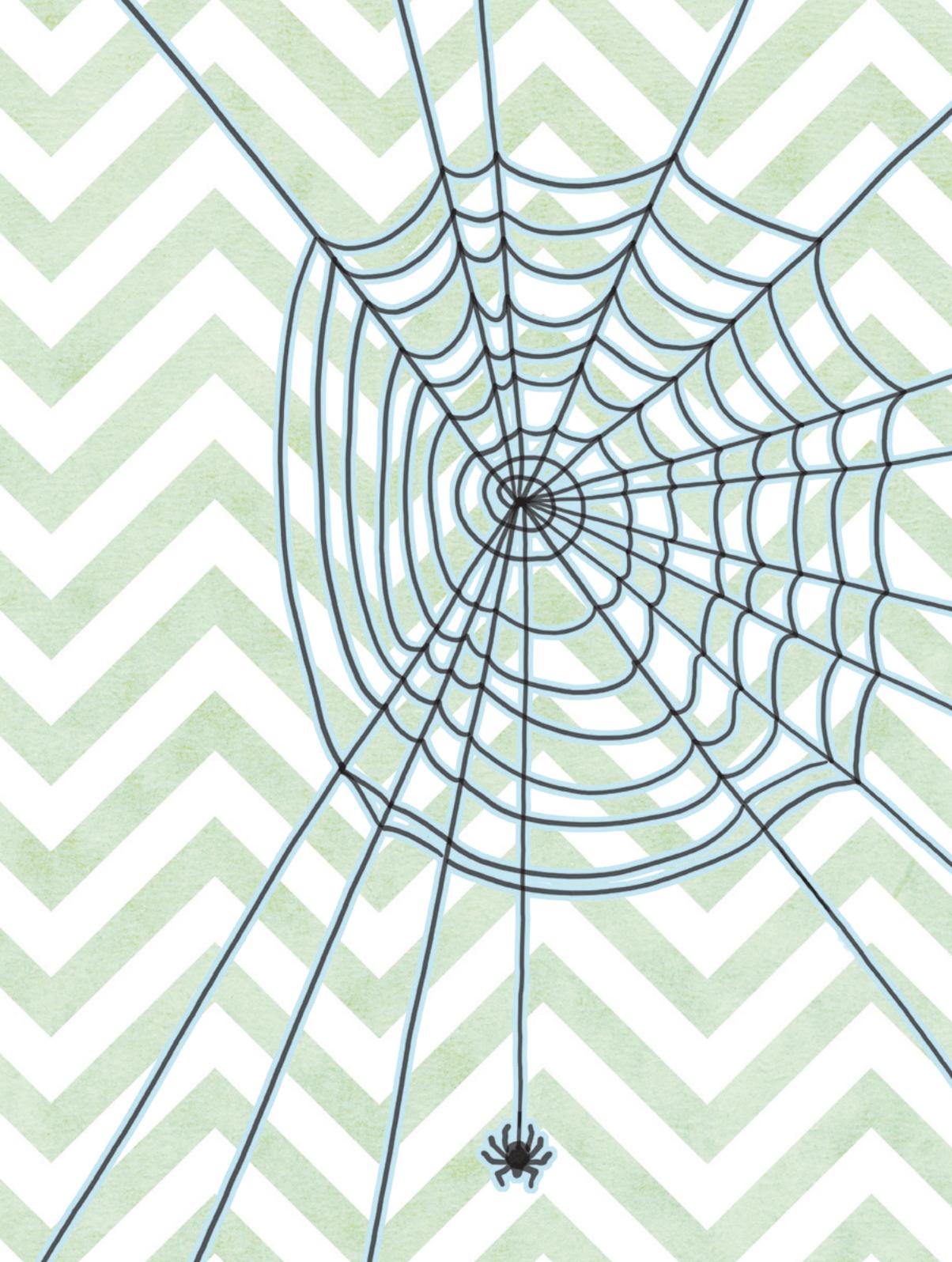
die

Wildnis

1

Spider-Man

Echte Kerle – so munkelt man – schenken kleineren Schnittwunden keinerlei Aufmerksamkeit. Smarte Kerle dagegen traktieren das nächstbeste Spinnennetz und reiben die Wunde damit ein. Spinnenseide als Wundhelfer klingt komisch, ist aber so. Wussten anscheinend schon die alten Griechen und Römer. Na dann...





Schuhe an und los, denn draußen wartet das große Abenteuer auf dich! Egal ob 100 Quadratmeter Gartenfläche oder 1000 Quadratkilometer freie Wildbahn - Hauptsache raus, Hauptsache Natur... Dieses Kapitel umfasst fachmännische Pfadfinderticks und Campinghacks für Wanderer, Zeltfreunde, Survivalists, Entdecker, Naturburschen und all diejenigen, die zumindest hin und wieder mal davon träumen, zu einer dieser Gruppen zu gehören :-).

2

Uhr als Kompass



10

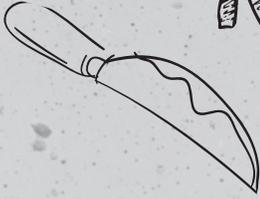
Ab in die Wildnis

Gehörst du zu der Gruppe von Menschen, die nach wie vor gerne eine analoge Armbanduhr am Handgelenk tragen? Sehr gut, fortan macht sich deine Treue doppelt bezahlt: Halte die Uhr horizontal (also parallel zum Boden) und drehe dich bzw. die Uhr so, dass der Stundenzeiger exakt zur Sonne ausgerichtet ist. Auf halber Strecke zwischen dem Stundenzeiger und der 12 des Ziffernblatts liegt Süden!



Falls dich deine Wanderung wider Erwarten bis zur Südhalbkugel führen sollte, läßt das Spielchen etwas anders. Dort richtest du die 12 auf die Sonne und auf halber Strecke zum Stundenzeiger liegt Norden.

Kühlbox- 3 Booster



11

Ab in die Wildnis

Damit deine Kühltasche noch länger eisig frisch bleibt, kannst du anstelle von Kühlakkus oder Eiswürfeln einfach ein bis zwei Wasserflaschen vorab einfrieren und hineinlegen. Das Wasser kannst du dann später noch genüsslich trinken und musst kein unnötiges Gewicht durch die Gegend schleppen.



Achtung: Die Wasserflaschen nicht zu voll machen, damit sie beim Einfrieren nicht platzen.



4

Grünzeug füttern

12

Ab in die Wildnis

Hier findest du eine Auswahl von 15 weit verbreiteten essbaren Pflanzen, von denen man es nicht unbedingt erwartet:



Acker-Hellerkraut: Komplett essbar (als Salat oder gekocht), bitter im Geschmack



Gemeine Wegwarte: Komplett essbar (junge Blätter als Salat, Blätter vor der Blüte gekocht wie Spinat, Stängel gegart, Wurzel gekocht), leicht bitter im Geschmack



Gewöhnlicher Löwenzahn: Gelbe Blüten essbar (als Salatbeigabe, Sirup, Gelee oder Brotaufstrich), leicht bitter im Geschmack. Wurzeln essbar (als Salatbeigabe oder gekocht), leicht bitter im Geschmack



Gewöhnliche Vogelmiere: Komplett essbar (in moderaten Mengen als Salat, Kräuterbutter und Brotaufstrich, gekocht wie Spinat), leicht süßlich im Geschmack



Große Klette: Junge Blätter und Wurzeln essbar (als Salatbeigabe und gekocht als Gemüse)



Klee (Weiß und Rot): Blätter essbar (in moderaten Mengen als Salat- oder Gemüsebeigabe), leicht süßlich im Geschmack



Kleiner Sauerampfer: Frische Blätter in kleinen Mengen essbar, säuerlich im Geschmack



Meersalat: Komplett essbar (als Salat, z. T. auch in Teigwaren), leicht säuerlich im Geschmack



Portulak: Junge Blätter essbar (als Salatbeigabe oder blanchiert bzw. gedünstet), leicht säuerlich im Geschmack. Blütenknospen essbar (ähnlich wie Kapern)



Rohrkolben: Triebe und Wurzeln essbar (gekocht als Gemüse), leicht nussig im Geschmack



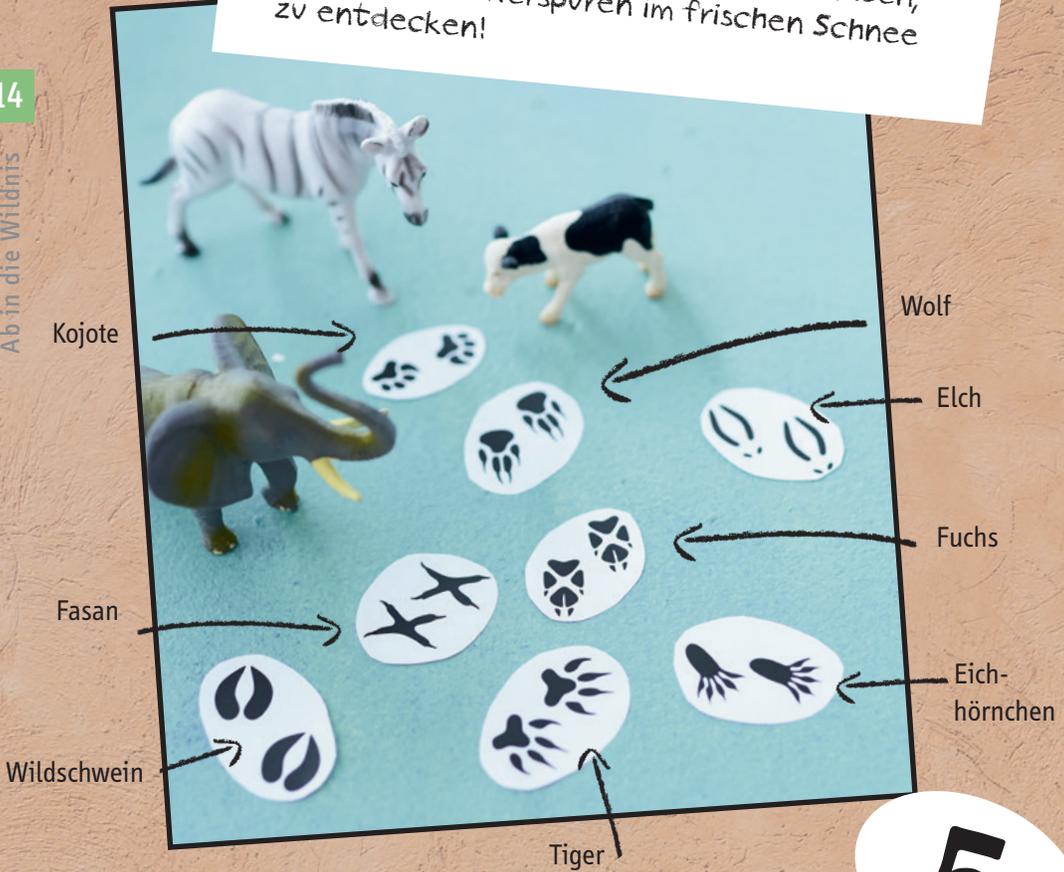
Schmalblättriges Weidenröschen: Komplett essbar (als Salat oder gekocht), säuerlich im Geschmack



Spitzwegerich: Blätter essbar (als Salatbeigabe), leicht bitter im Geschmack



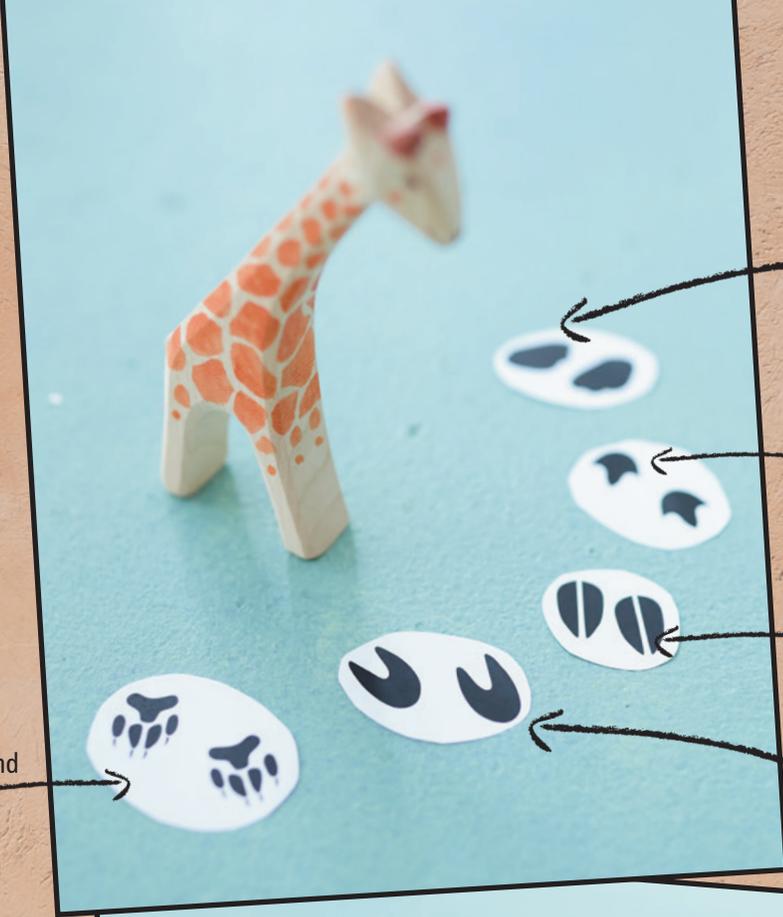
Besonders im Winter hast du gute Chancen, verschiedene Tierspuren im frischen Schnee zu entdecken!



5

Spuren heimischer & exotischer Tiere

Nanu, welches Tier ist denn hier entlangmarschiert? Hier kommt eine Übersicht der Spuren heimischer Tiere.



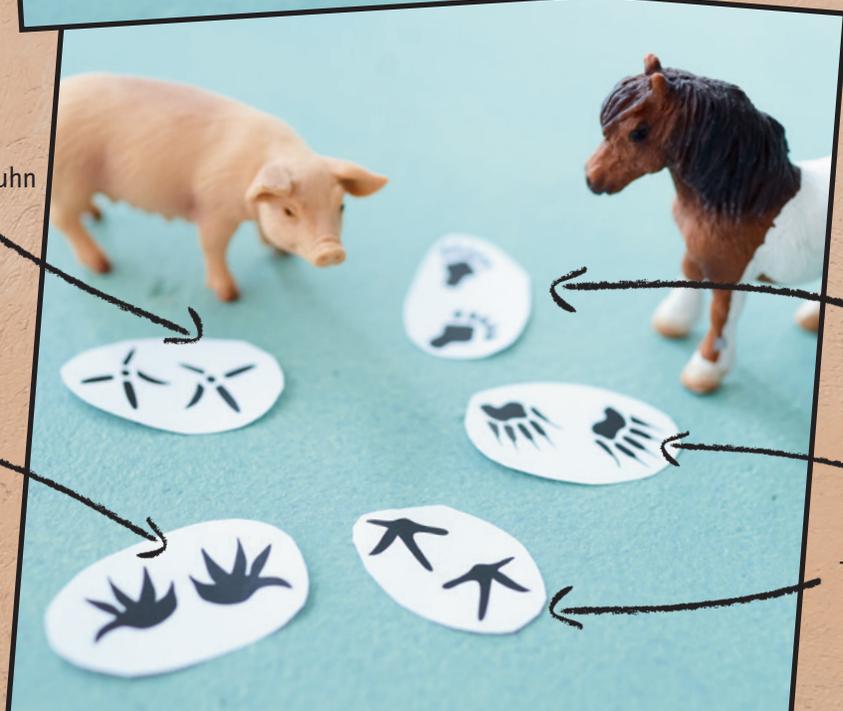
Elefant

Gans

Reh

Schwein

Hund



Otter

Dachs

Truthahn

Moorhuhn

Igel

DER PFFF

6

DER NATUR



16

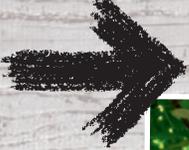
Ab in die Wildnis

Lauter als die Polizei erlaubt!

Variante A: Such dir ein heiles, unverformtes Eichelhütchen und klemme es so zwischen Daumen und Zeigefinger, dass sich deine Daumenknöchel berühren und ein kleines Dreieck des Eichelhütchens offen sichtbar bleibt. Führe die Hände zum Mund – die Oberlippe auf die Oberseite der Daumenknöchel, die Unterlippe darunter – und puste über die Oberlippe kräftig in das kleine Dreieck. Achte darauf, dass keine Luft über deine Unterlippe entweicht. Etwas hin und her probieren und alsbald sollte ein lautes, schrilles Pfeifen ertönen.



Variante B: Such dir einen frischen Grashalm, der mindestens so lang ist wie dein Daumen. Klemme ihn straff zwischen die oberen und unteren Knöchel deiner Daumen. Jetzt die Hände vor den Mund halten und kräftig durch die Knöchel hindurchpusten.



Tipps für den Genuss von Sommerlindenblättern: Gekocht wie Spinat, roh in Salaten, Smoothies und als Brotaufstrich oder als I-Tüpfelchen auf dem Nachtisch.



EIN LOBLIED AUF DIE LINDE



Die Linde ist ein hierzulande weit verbreiteter Baum, der bis zu 40 Meter hoch und bis zu 1000 Jahre alt wird und für vieles Nutzen spenden kann: Das helle und schöne Holz ist vergleichsweise weich und eignet sich daher gut zum Feuerbohren (Feuermachen durch Reibung), zum Schnitzen, zum Drechseln, für die Bildhauerei sowie zur Herstellung von Zeichenkohle. Die Blätter sind roh wie gekocht essbar und besonders im Frühling sehr schmackhaft. Ebenfalls essbar und sehr süßlich ist die innere Schicht der Rinde, die sich schnell und einfach mit dem Messer abschaben lässt. Aus den inneren Holzfasern lassen sich exzellente Seile herstellen. Aus dem Blütennektar wird Lindenblütenhonig gewonnen, und aus den getrockneten Blüten kann man ein beruhigendes Lindenblütenbad machen oder wohlschmeckenden Tee zubereiten, der bei Erkältungen hilft.

Höhen 8 abschätzen

18

Ab in die Wildnis

Wie hoch mag wohl dieser Baum sein? Oder dieser Felsen? Eine gute Möglichkeit, um die Höhe von relativ nahegelegenen Objekten abzuschätzen, ist die sogenannte Stockpeilung. Hierbei hältst du einen Stock mit ausgestrecktem Arm gerade nach oben und ca. 70 cm von deinem Gesicht entfernt. Die Länge von der Stockspitze bis zu deiner Hand muss dabei der Länge deines Armes entsprechen. Jetzt bewegst du dich so weit auf das zu messende Objekt zu bzw. von ihm weg, bis es genauso lang erscheint wie der obere Stockabschnitt. Von deinem jetzigen Standpunkt aus schreitest du die Entfernung bis zum Objekt ab – und diese Entfernung zzgl. deiner eigenen Größe entspricht der Größe des Objekts. Alles klar soweit?

Einziges Manko: Unebener Boden verfälscht die Entfernung des Abschreitens vom Standpunkt zum Objekt.



ENTFERNUNGEN ABSCHÄTZEN

9

19

Ab in die Wildnis

Eine nette Möglichkeit, um Entfernungen zu einem Objekt abzuschätzen, bietet der sogenannte Daumensprung. Dabei streckst du einen Arm inklusive Schulter in Richtung des Objekts aus. Ein Auge schließen und mit dem anderen Auge über den Daumen hinweg das Objekt anpeilen. Die Hand schön still halten. Jetzt das geschlossene Auge öffnen und das offene Auge schließen. Der Daumen erscheint nun leicht zur Seite gesprungen. Wenn du nun noch den Abstand am Objekt zwischen beiden Daumenpeilungen abschätzt (dafür am besten eine Vergleichsgröße suchen) und diesen Wert mal 10 multiplizierst, hast du die Entfernung von deinem Standpunkt zum Objekt bestimmt.



Beispiel: Springt der Daumen am Objekt um geschätzte 10 Meter, so ist das Objekt ca. 100 Meter von dir entfernt.



10

Notfalltrage

20

Ab in die Wildnis

Tiefste Pampa und ein Mitglied deiner Wandergruppe hat es schlimm erwischt? Diese improvisierte Trage hilft beim Abtransport.



1

Breite eine stabile, ca. 2 m x 1,80 m große Plane (bzw. Decke oder Zeltbahn) aus und platziere einen stabilen Ast (bzw. Stab) längs bei ca. $\frac{2}{3}$ der Breite.

Schlage die kurze Seite der Plane über den ersten Ast und platziere einen zweiten stabilen Ast auf der Kante der umgeschlagenen Seite.



2

Jetzt schlage die andere Seite der Plane über den zweiten Ast – fertig! Und keine Sorge: das Gewicht der Person auf der Trage hält die Faltungen in Position.



3



Mit deiner neuen Trage kannst du natürlich auch andere schwere Dinge wie Feuerholz transportieren.



Langweilig aussehende Pflaster
lassen sich heldenhaft bemalen!

Schmetterlings- pflaster

11

Pflaster im Bereich der Fingerknöchel verabschieden sich leider meist schon nach kurzer Zeit wieder. Flexibler und anschmiegsamer werden sie, wenn du die Klebeflächen vorab länglich einschneidest. Getreu dem Motto: Vier Klebeflächen halten besser als zwei.



Mit diesem Hack holst du noch die letzten Meter Wanderung heraus, bevor du das Nachtlager aufschlägst. Aber denk dran: Das Zelt im Dunkeln aufzubauen ist der Horror.



Sonnen-

12

untergangs- uhr



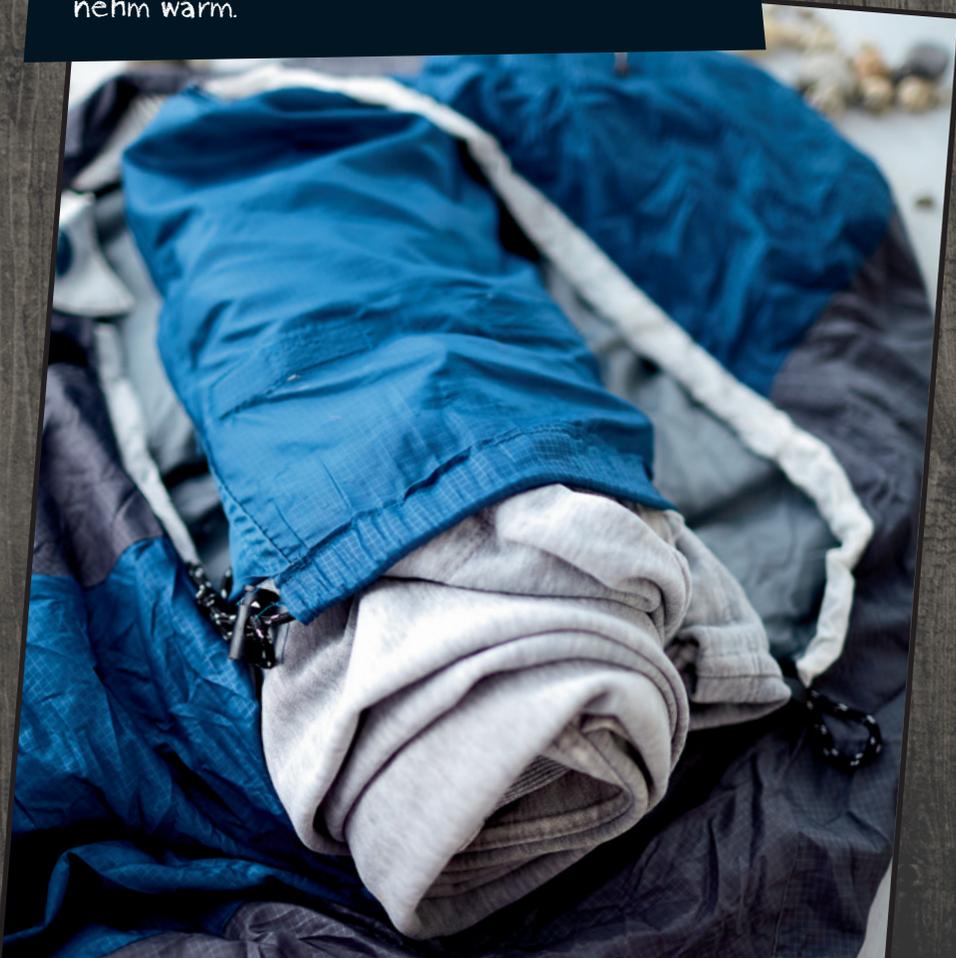
Um auch ohne Uhr und Smartphone abschätzen zu können, wieviel Zeit dir noch bis zum Sonnenuntergang bleibt, streckst du deine Hand (bzw. beide Hände) nach vorne aus und misst damit den Abstand zwischen Sonne und Horizont. Als ungefähre Richtwert gilt: Eine volle Handbreite bedeutet noch ca. 1 Stunde Sonnenschein, jeder Finger ca. 15 Minuten.

KOPFKISSEN- KNÄUEL

13

Stopfe ein paar Klamotten in den Kompressionsbeutel
deines Schlafsacks – schon hast du ein campingtaug-
liches Kopfkissen.

Ein paar unten in den Schlafsack gestopfte
Klamotten halten zudem deine Füße ange-
nehm warm.



Zeltstangen flicken

14

Knacks, schon ist die Zeltstange entzwei. Zum Glück hast du immer eine Rolle Panzerband dabei und reparierst die Bruchstelle mit zwei Stöcken und ein paar Umwicklungen.



Auch kleine Risse
bzw. gelöste Nähte
im Zelt kannst du
mit Panzerband
bequem ausbessern

Sicher **15** abhängen

25

Ab in die Wildnis

Beim Zelten in entlegeneren Regionen dieser Erde solltest du dich und dein Essen vor wilden Tieren schützen. Verstaue vor dem Schlafengehen sämtliche Essenssachen in einem Sack und befestige ihn an einer langen Schnur. An das andere Ende der Schnur knotest du einen Stein oder ein ausreichend schweres Stück Holz als Wurfgewicht. Such dir einen Baum, der mindestens 50 Meter von deinem Zelt entfernt steht, und schleudere das Wurfgewicht über einen stabilen Ast. Jetzt ziehst du den Sack so weit hoch, dass er rund 3–4 Meter über dem Boden und jeweils knapp 2 Meter neben dem Stamm und unter dem Ast hängt. Abschließend knotest du das lose Schnurende am Baumstamm oder besser noch am Stamm eines benachbarten Baumes fest.

Auf böse Überraschungen verzichten: Bären beispielsweise haben ein feines Näschen und nicht selten auch einen Bärenhunger.



ANGESPITZT

16

26

Ab in die Wildnis

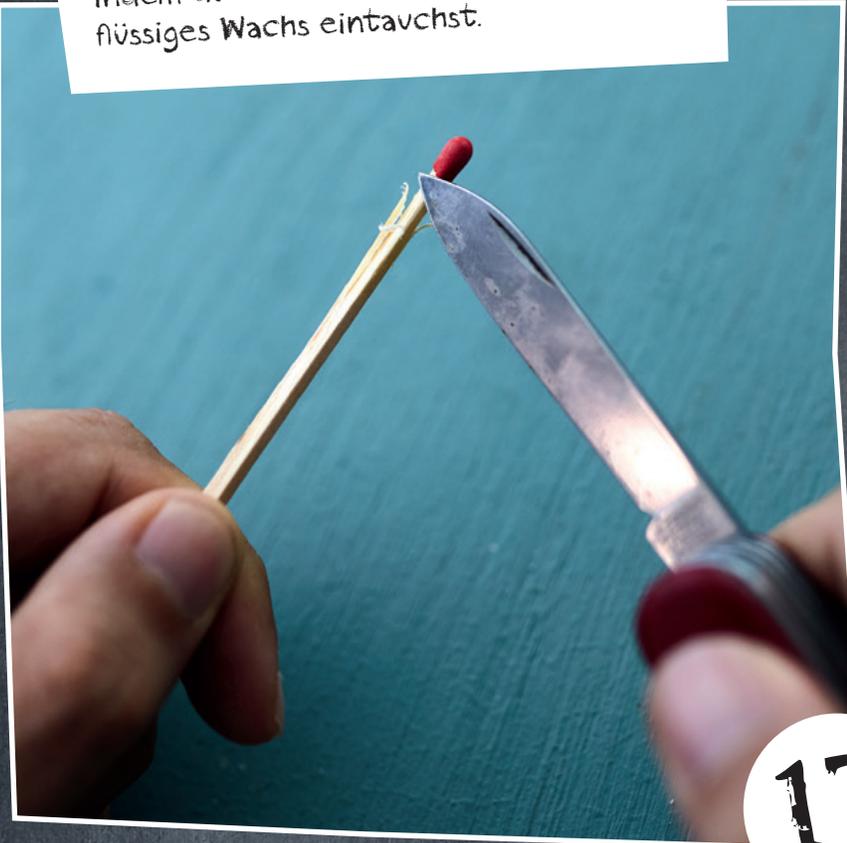
Ein Anspitzer hilft beim Feuermachen: Spitze mit ihm einfach ein kleines Stöckchen solange an, bis du genügend feinen Anzünder in den Händen hältst.



Ein Anspitzer für dickere Stifte erleichtert dir die Suche nach einem passenden Stöckchen.



Wasserfest werden deine Streichhölzer, indem du die Zündköpfe einmal kurz in flüssiges Wachs eintauchst.



17

Wind- und wetterfest

Streichhölzer und Wind vertragen sich bekanntermaßen eher wenig bis gar nicht. Wenn du allerdings mit deinem Taschenmesser einige Holzfasern unterhalb des Zündkopfs einritzst und aufstellst, erhöhst du deine Erfolgsquote ungemein!

Campingkocher mit Fisch-Appeal

18

28

Ab mit die Wildnis

Schnapp dir eine leere Thunfisch-Dose und staffiere sie mit aufgerollten, ca. 2–3 cm breiten Wellpappstreifen aus. Jetzt Speiseöl, flüssiges Fett oder Wachs darüber gießen, kurz einziehen lassen und anzünden. Und schon kann gekocht werden!



Damit die **F**lammen stets ausreichend Sauerstoff bekommen, solltest du deinen Kochtopf mit Steinen o. Ä. leicht oberhalb des Campingkochers positionieren.

