

**/HANDBUCH
FÜR DIE
GEFÄHRLICHSTEN
ORTE DER WELT/
ROSIE GARTHWAITE**

Aus dem Englischen
von Bernhard Kleinschmidt

/INHALT

Danksagung	8
Beiträger	9
Vorwort von Rageh Omaar	13
Einleitung	15
1/ Planung, Vorbereitung und Ankunft	19
2/ Missverständnisse vermeiden	49
3/ Fortbewegung an gefährlichen Orten	63
4/ Vom Umgang mit Beschuss und Bomben	90
5/ Verhalten bei Massenansammlungen, Protestzügen und Krawallen	95
6/ Erste Hilfe und Notfallmedizin	107
7/ Ernährung ohne Speisekarte	156
8/ Liebe und Sex in kritischen Situationen	162
9/ Extremsituationen überstehen	181
10/ Fit bleiben und den Stress besiegen	202
11/ Überleben mit und ohne Waffen	220
12/ Landminen, USBV und chemische Gefahren überleben	230
13/ Eine Entführung überleben	242
14/ In potentiell gefährlichen Ländern überleben	254
15/ Traumatische Erfahrungen und wie man sie verarbeitet	263
Nachwort von Wadah Khanfar	287
Register	293