

INHALT

Vorwort von Dr. med. Jan Mager-Jones, ChB.	13
Einführung	15
○ Wie Sie dieses Buch benutzen.	17
Kapitel 1: Das Vorauskommando: Bereiten Sie das Basislager vor ..	19
● Reinigung	20
○ Reinigen Sie das Zimmer Ihres BR	20
○ Reinigen Sie Flächen, mit denen Ihr BR in Kontakt kommen wird..	20
● Planung	21
○ Wichtige Utensilien für das Basislager – was Sie sofort brauchen.	21
○ Machen Sie das Basislager sicher	25
● Vorbereitung	26
● Zuweisung besonderer Plätze für Ihren BR und seine Ausrüstung ..	26
● Wichtige Dinge, die Sie brauchen, wenn Sie Ihren BR von der Klinik ins Basislager bringen	27
Kapitel 2: Neue Rekruten: Wie Sie die ersten 24 Stunden überstehen.....	29
● Wie Sie Ihren BR halten	30
● Wie Sie eine Wegwerfwindel wechseln.....	31
● So säubern Sie einen Nabelstumpf.....	34
● Füttern mit der Flasche	35
○ Wie Sie die Flasche eines Rekruten sterilisieren	35
○ So füllen Sie eine Flasche mit Muttermilch.....	38

○ So füllen Sie Ersatzmilch ab.....	38
○ Wie Sie eine Flasche mit Ersatz- oder Muttermilch wärmen	40
● So füttern Sie Ihren BR mit der Flasche.....	41
● Wie Sie Ihren BR zu einem Bäuerchen veranlassen	42
○ Andere Methoden, um das Aufstoßen zu erleichtern	44
● Wie Sie für Ihren BR das Bett vorbereiten.....	44
● Nach den ersten 24 Stunden.....	46
○ Wie Sie Ihren BR baden	46
○ So nehmen Sie Ihren BR mit ins Freie	48
● Wie Sie mit Schreihälsen umgehen	49
Kapitel 3: Schlaf und andere nächtliche Einsätze	51
● Schlafroutine: Was ist das und wie und wann führt man sie ein?..	52
● Goldene Regeln für das Einführen einer Schlafroutine.....	53
○ Bringen Sie Ihrem BR den Unterschied zwischen Nacht und Tag bei.....	53
○ Führen Sie eine Abendroutine ein	53
○ Methoden, die der Einheit zu einer Schlafroutine verhelfen.....	54
● Was ist zu tun, wenn Ihr BR nachts aufwacht?	55
● Nickerchen	57
○ Wann braucht Ihr BR ein Nickerchen?	58
● Schlafmangel.....	58
○ Wo Sie Hilfe finden.....	59
Kapitel 4: Tornister: Packen Sie ein, was Sie täglich brauchen	60
● Grundausrüstung.....	61
● Grundausrüstung für einfache Einsätze	62
● Ausrüstung für Einsätze von mittlerer Dauer	63

● Überlebensausrüstung für längere Außeneinsätze (Urlaub).....	64
● So verpacken Sie Kleidung für einen längeren Außeneinsatz (Urlaub).....	65
○ Ausnahmen.....	66
○ Tipps fürs Packen.....	67
○ Snacks.....	67
Kapitel 5: Ernährung: Ein Soldat braucht etwas im Magen.....	68
● Abstillen: Was ist das? Wie und wann wird abgestillt?.....	69
○ Geeignete Nahrungsmittel für den Anfang.....	71
○ Meiden Sie diese Nahrungsmittel im ersten Jahr.....	72
○ Selbstständig essen.....	72
○ Gutes Fingerfood zum Experimentieren.....	73
● So lindern Sie Schmerzen beim Zahnen.....	74
● Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.....	75
● Die goldenen Regeln der Ernährung.....	75
● Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.....	76
● Die Bedeutung der Portionsgrößen und einer ausgewogenen Kost.....	77
● So bereiten Sie nahrhaftes Essen für Ihre Einheit zu.....	79
○ Gute Ideen für das Frühstück.....	80
○ Gute Ideen für das Mittagessen.....	81
○ Gute Ideen für das Abendessen.....	82
○ Abwechslung schützt vor Langeweile.....	83
● Wie Sie Mahlzeiten planen.....	84
● Echtes Essen, schnell zubereitet: gesunde Snacks.....	84

Kapitel 6: Dienstanweisungen: Entwickeln Sie eine Tagesroutine..	88
● Fütterungsroutine	89
○ Häufige Signale für »Ich bin hungrig«	90
○ Häufige Signale für »Ich bin satt«	91
● Mahlzeitenroutine	91
● Morgenroutine	92
○ Vorbereitungen am Vorabend	92
○ Rekruten in der Kita	92
○ Das Weckritual	93
○ Frühstück	93
○ Zähneputzen	93
○ Das Anziehen	95
● Nachmittagsroutine	96
○ Die Rückkehr ins Basislager	96
○ Die Rückkehr von der Kita	96
○ Das Betreten des Basislagers	96
● Licht aus: die Abendroutine	97
● Die Wochenendroutine	98
● Routinebrecher	98
 Kapitel 7: Hohe Kampfmoral: Die Geheimwaffe eines	
Commando Dads	101
● Was ist Kampfmoral?	102
● Wie Sie eine langfristige Moral aufbauen	102
● Wie Sie die Moral in schwierigen Situationen hochhalten	104
● Wie Sie Hilfe annehmen und um Hilfe bitten	105
● Ratschläge	106

● Unterstützende Netzwerke	107
Kapitel 8: Rufen Sie den Arzt: Erste-Hilfe-Grundwissen und Betreuung der Einheit	109
● Wie Sie einen Erste-Hilfe-Kasten für Ihren BR oder MR zusammenstellen	110
○ Der Inhalt des Erste-Hilfe-Kastens	111
○ Hardware	111
○ Nützliche Ergänzungen (bei Bedarf kaufen)	111
● Hohe Temperatur: wie Sie sie erkennen und behandeln	111
○ Wie Sie die Temperatur mit einem Digitalthermometer messen...	112
○ Wie Sie mit einer hohen Temperatur umgehen	112
● Wie Sie kleine Gefechtsverletzungen behandeln	113
○ Beulen und Blutergüsse (BR und MR)	113
○ Schnittwunden (BR und MR)	113
○ Bisswunden und Kratzer (BR und MR)	114
○ Insektenbisse und -stiche (BR und MR)	114
○ Brennnesselstiche (BR und MR)	114
○ Nasenbluten (BR und MR)	115
● Wie Sie häufige Beschwerden bei Rekruten erkennen und behandeln	115
○ Kolik (BR)	115
○ Erkältungen (BR und MR)	116
○ Krupp	116
○ Ohrenentzündungen (BR und MR)	117
○ Augenentzündungen und blockierte Tränenkanäle (BR)	117
○ Grippe (BR und MR)	118

○ Hochinfektiöse Viruskrankheiten, zum Beispiel Masern oder Windpocken (BR und MR).....	118
○ Verstopfung (BR und MR).....	119
○ Milchschorf (BR und MR).....	120
○ Dehydrierung (BR und MR)	120
○ Durchfall (BR und MR)	120
○ Windelausschlag (BR).....	121
○ Erbrechen (BR und MR).....	121
● Anzeichen und Symptome, die sofortiges Handeln erfordern	122
○ Meningitis (BR und MR)	122
○ Lungenentzündung (BR und MR).....	123

Kapitel 9: Willkommen auf dem Donnerbalken:

Sauberkeitserziehung..... 124

● Sauberkeitserziehung: was das ist und wie und wann Sie damit beginnen	125
● So erkennen Sie die Signale Ihres MR	125
● Die goldenen Regeln der Sauberkeitserziehung	126
● Wichtige Utensilien für die Sauberkeitserziehung.....	127
● Sauberkeitserziehung als Routine.....	128

Kapitel 10: Manövrieren und Transportieren 129

● Die goldenen Regeln des Truppentransports	130
● Wie Sie Ihre Rekruten zu Fuß transportieren	130
○ Babytragen	130
○ Kinderwagen.....	132
○ Travelsysteme	133
○ Laufgeschirr und Hüftgurte.....	134

○ Buggy-Boards.....	135
● Wie Sie Ihre Rekruten mit dem Auto transportieren.....	135
○ Autositz.....	135
○ Überlebensausrüstung fürs Auto	136
○ Erste-Hilfe-Kasten fürs Auto	136
● Wie Sie Ihre Rekruten in öffentlichen Verkehrsmitteln befördern	137
○ Bus oder Straßenbahn.....	138
○ Reisebus.....	138
○ Zug	139
○ Flugzeug.....	139
Kapitel 11: Unterhaltung für den Trupp.....	143
● Die goldenen Regeln für die Unterhaltung des Trupps	144
● Wie Sie Ihre Rekruten im Basislager unterhalten	144
○ Lustige Aktivitäten im Basislager.....	146
○ Spielsachen.....	146
○ Fernsehen	148
○ Filme.....	148
● Unterhaltung beim Manöver.....	149
○ Elektronisches Spielzeug	149
● Unterhaltung auf Fußmärschen.....	150
○ Kinderwagen.....	150
● Wie Sie Ihre Rekruten im Auto unterhalten	151
● Unterhaltung in öffentlichen Verkehrsmitteln	152
○ Bus oder Straßenbahn.....	152
○ Zug	152
○ Flugzeug.....	153

● Unterhaltung im Freien	154
● Unterhaltung in der freien Natur	155
○ Die goldenen Regeln für Abenteuer in der Natur	155
○ Aktivitäten im Freien für MR	156
● Unterhaltung auf der Einkaufstour	157
● Spielgruppen	158
Kapitel 12: Wie Sie mit Feindseligkeiten umgehen	160
● Grenzen festlegen	161
● Disziplin	162
● Regeln für die Einheit	162
○ Altersgerechte Sanktionen	165
● Wutanfälle: Was sie sind und wie Sie damit umgehen	167
○ Was ist ein Wutanfall?	167
○ Wutanfällen vorbeugen	167
○ Der Umgang mit Wutausbrüchen	168
○ Eine Rettungsaktion starten	169
○ Nach dem Wutanfall	170
● Der Umgang mit Konflikten: feindselige Öffentlichkeit	170
● Streit in den eigenen Reihen: der Umgang mit Feindseligkeiten zwischen Ihnen und Ihrem MR	172
● Tieferliegende Ursachen von Konflikten	174
Zum erfolgreichen Abschluss	176
Glossar	180
Register	182