

# **INHALT**

<b>Vorwort von Dr. med. Jan Mager-Jones, ChB.</b> .....	<b>13</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>15</b>
○ Wie Sie dieses Buch benutzen.....	17
<b>Kapitel 1: Das Vorauskommando: Bereiten Sie das Basislager vor ..</b>	<b>19</b>
● <b>Reinigung</b> .....	<b>20</b>
○ Reinigen Sie das Zimmer Ihres BR .....	20
○ Reinigen Sie Flächen, mit denen Ihr BR in Kontakt kommen wird..	20
● <b>Planung</b> .....	<b>21</b>
○ Wichtige Utensilien für das Basislager – was Sie sofort brauchen.	21
○ Machen Sie das Basislager sicher.....	25
● <b>Vorbereitung</b> .....	<b>26</b>
● <b>Zuweisung besonderer Plätze für Ihren BR und seine Ausrüstung..</b>	<b>26</b>
● <b>Wichtige Dinge, die Sie brauchen, wenn Sie Ihren BR von der Klinik ins Basislager bringen</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 2: Neue Rekruten: Wie Sie die ersten 24 Stunden überstehen.....</b>	<b>29</b>
● <b>Wie Sie Ihren BR halten</b> .....	<b>30</b>
● <b>Wie Sie eine Wegwerfwindel wechseln</b> .....	31
● <b>So säubern Sie einen Nabelstumpf.</b> .....	34
● <b>Füttern mit der Flasche</b> .....	<b>35</b>
○ 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
● <b>So füttern Sie Ihren BR mit der Flasche.....</b>	<b>41</b>
● <b>Wie Sie Ihren BR zu einem Bäuerchen veranlassen .....</b>	<b>42</b>
○ Andere Methoden, um das Aufstoßen zu erleichtern .....	44
● <b>Wie Sie für Ihren BR das Bett vorbereiten.....</b>	<b>44</b>
● <b>Nach den ersten 24 Stunden.....</b>	<b>46</b>
○ Wie Sie Ihren BR baden .....	46
○ So nehmen Sie Ihren BR mit ins Freie .....	48
● <b>Wie Sie mit Schreihälsen umgehen .....</b>	<b>49</b>
<b>Kapitel 3: Schlaf und andere nächtliche Einsätze .....</b>	<b>51</b>
● <b>Schlafroutine: Was ist das und wie und wann führt man sie ein?..</b>	<b>52</b>
● <b>Goldene Regeln für das Einführen einer Schlafroutine.....</b>	<b>53</b>
○ Bringten 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
● <b>Was ist zu tun, wenn Ihr BR nachts aufwacht? .....</b>	<b>55</b>
● <b>Nickerchen .....</b>	<b>57</b>
○ Wann braucht Ihr BR ein Nickerchen? .....	58
● <b>Schlafmangel.....</b>	<b>58</b>
○ Wo Sie Hilfe finden.....	59
<b>Kapitel 4: Tornister: Packen Sie ein, was Sie täglich brauchen.....</b>	<b>60</b>
● <b>Grundausrüstung.....</b>	<b>61</b>
● <b>Grundausrüstung für einfache Einsätze .....</b>	<b>62</b>
● <b>Ausrüstung für Einsätze von mittlerer Dauer.....</b>	<b>63</b>

● Überlebensausrüstung für längere Außeneinsätze (Urlaub).....	64
● So verpacken Sie Kleidung für einen längeren Außeneinsatz (Urlaub).....	65
○ Ausnahmen.....	66
○ Tipps fürs Packen.....	67
○ Snacks.....	67
<b>Kapitel 5: Ernährung: Ein Soldat braucht etwas im Magen .....</b>	<b>68</b>
● 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

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

● Unterstützende Netzwerke .....	107
<b>Kapitel 8: Rufen Sie den Arzt: Erste-Hilfe-Grundwissen und Betreuung der Einheit .....</b>	<b>109</b>
● 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
● <b>Anzeichen und Symptome, die sofortiges Handeln erfordern ....</b>	<b>122</b>
○ Meningitis (BR und MR) .....	122
○ Lungenentzündung (BR und MR).....	123

<b>Kapitel 9: Willkommen auf dem Donnerbalken:</b>	
<b>Sauberkeitserziehung.....</b>	<b>124</b>
● <b>Sauberkeitserziehung: was das ist und wie und wann Sie damit beginnen .....</b>	<b>125</b>
● <b>So erkennen Sie die Signale Ihres MR .....</b>	<b>125</b>
● <b>Die goldenen Regeln der Sauberkeitserziehung .....</b>	<b>126</b>
● <b>Wichtige Utensilien für die Sauberkeitserziehung.....</b>	<b>127</b>
● <b>Sauberkeitserziehung als Routine.....</b>	<b>128</b>
<b>Kapitel 10: Manövriieren und Transportieren .....</b>	<b>129</b>
● <b>Die goldenen Regeln des Truppentransports .....</b>	<b>130</b>
● <b>Wie Sie Ihre Rekruten zu Fuß transportieren .....</b>	<b>130</b>
○ Babytragen .....	130
○ Kinderwagen.....	132
○ Travelsysteme .....	133
○ Laufgeschrirr 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
<b>Kapitel 11: Unterhaltung für den Trupp.....</b>	<b>143</b>
● 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
<b>Kapitel 12: Wie Sie mit Feindseligkeiten umgehen.....</b>	<b>160</b>
● 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
<b>Zum erfolgreichen Abschluss.....</b>	<b>176</b>
<b>Glossar.....</b>	<b>180</b>
<b>Register.....</b>	<b>182</b>