



Fitness



YNSIDE

ynside.extranet-bw.de

INFOS AUS DER BUNDESWEHR AUCH UNTERWEGS



BUNDESWEHR



INTRO

2.100 KILOKALORIEN

verbraucht ein Soldat mit 20 Kilogramm Gepäck auf einem dreistündigen Marsch. Das entspricht ungefähr dem Tagesumsatz eines Büroangestellten.

960 KG

wiegt der Körper eines Kampffjet-Piloten, der rund 80 Kilogramm schwer ist, bei einem Kurvenflug.

Denn in einer solchen Situation muss er bis zum Zwölffachen der normalen Schwerkraft auf der Erde aushalten. Das bedeutet, dass sich auch sein Gewicht verzehnfacht.

30 KM

müssen angehende Kampfschwimmer beim Abschluss-schwimmen in der Ostsee in zwei Tagen bewältigen – mit 30 Kilogramm schwerem Gepäck samt Tauchgerät.

Titel: Bundeswehr/Jörg Hüttenhölischer

Bereit für den Ernstfall

Für die Schlagkraft der Truppe sind die körperliche und mentale Robustheit ausschlaggebend. Gerade in Extremsituationen werden Soldatinnen und Soldaten ganz besonders gefordert. Sie müssen sich physisch und psychisch fit halten, um ihre Fähigkeiten jederzeit abrufen zu können, wie hier bei einer Personnel-Recovery-Übung im afghanischen Masar-i Scharif.

Fit für den Auftrag

Die Einsatzbereitschaft der Bundeswehr hängt von den Fähigkeiten jeder Soldatin und jedes Soldaten ab.

Die Anforderungen an ihre körperliche und geistige Fitness sind hoch. Deshalb ist ein systematisches und gezieltes Training ein zentraler Bestandteil des Dienstalltags.

TEXT Beate Schöne

Foto: Bundeswehr/Lisa Walter

INTRO

In Auslandseinsätzen wie bei MINUSMA in Mali sind die Soldatinnen und Soldaten extremen Belastungen ausgesetzt. Hohe Temperaturen und schwere Ausrüstung können sie an ihre Grenzen bringen. Darum müssen sie nicht nur vor dem Einsatz gesund und leistungsfähig sein, sondern sich auch währenddessen mit Übungen in Form halten. Im Bild trainiert ein Team einen Verwundetentransport über die Distanz von 500 Metern.



Auf der Gorch Fock müssen die Soldatinnen und Soldaten nicht nur den grundsätzlichen körperlichen Belastungen ihres Berufs gewachsen sein, sondern auch die speziellen Anforderungen ihrer jeweiligen Verwendung meistern. So müssen beispielsweise Offizieranwärterinnen und -anwärter auf dem Segelschulschiff der Marine stark genug sein, um mit reiner Körperkraft die Segel zu setzen.

Trainieren am Limit

Die körperliche Leistungsfähigkeit ihrer Soldatinnen und Soldaten

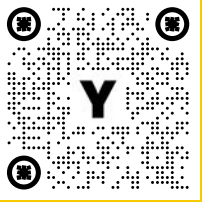
ist für den Auftrag der Bundeswehr unerlässlich. Um einsatzfähig zu bleiben, muss die Truppe regelmäßig trainieren. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. So kann es durchaus sein, dass eine Fahrzeugpanne simuliert wird und eine Gruppe einen Lkw über mehrere Meter ziehen muss.

Gemeinsame Leistung

Zusammenhalt und Kameradschaft sind ebenso wichtig wie die physischen Fähigkeiten der Soldatinnen und Soldaten. Deshalb fördern die Übungen und Challenges nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit. Bei Durchschlageübungen (wie hier im Bild), Sportevents oder dem Leistungsmarsch unterstützen sich die Soldatinnen und Soldaten gegenseitig und treiben sich zu Höchstleistungen an.







Hol dir die digitale Y!

Für alle Bundeswehrangehörigen mit einem Yinside-Zugang gibt es hier das Y-Magazin digital: browseroptimiert und an alle Bildschirme angepasst. Dazu gibt es viele Extras wie animierte Infografiken und zusätzliche Inhalte. Probiere die digitale Y jetzt aus!



10

Seänderte Regeln

er Gemeinsamkeiten gibt es auch zu den Paralympics, also den träftigung. Bei den zum Beispiel unveränderter en Profi

Die Truppe muss fit sein!

Editorial

INTRO

Die Bundeswehr muss einsatzbereit sein, wenn es darauf ankommt. Dafür müssen die Soldatinnen und Soldaten sowohl körperlich als auch geistig fit sein. Denn nur wer gesund, stark und belastbar ist, kann seine gesamten Fähigkeiten jederzeit abrufen – und somit seinen Auftrag erfüllen.

Um ihre körperliche Fitness aufrechtzuerhalten, müssen die Soldatinnen und Soldaten regelmäßig Sport treiben, sich gut ernähren und einen gesunden Lebensstil pflegen. Sie müssen alles in ihren Kräften Stehende tun, damit sie gesund bleiben. Der Dienstherr muss im Gegenzug die Voraussetzungen dafür schaffen: Sportplätze, Gesundheitsprogramme, medizinische Versorgung und Rehabilitation. So steht es im Soldatengesetz. Die Streitkräftebasis (SKB) und der Sanitätsdienst teilen sich die Verantwortung. Denn Sport und Gesundheit sind wichtige Querschnittsaufgaben in der Bundeswehr, die alle Soldatinnen und Soldaten gleichermaßen betrifft.

Das Thema ist aktueller denn je. In Kürze erscheint eine neue Dienstvorschrift zur Körperlichen Leistungsfähigkeit, die die Einsatzbereitschaft und Kaltstartfähigkeit der Truppe hervorhebt. In Zukunft sollen auch die verschiedenen physischen Anforderungen an die Soldatinnen und Soldaten noch klarer

unterschieden werden. Wir widmen deshalb eine ganze Ausgabe der soldatischen Fitness. Dabei verstehen wir darunter mehr als bloße Muskelkraft. Uns geht es um einen ganzheitlichen Blick auf Sport, Gesundheit und Geist.

Wir erklären im Heft, warum eine starke Truppe wichtig ist und welche Möglichkeiten die Bundeswehrangehörigen in Uniform und Zivil haben. Wir erzählen vom schweißtreibenden MilFitCup, begleiten eine Ärztin, die regelmäßige medizinische Untersuchungen bei Soldatinnen und Soldaten durchführt, erklären das Betriebliche Gesundheitsmanagement und zeigen die wichtigsten Ernährungsgrundsätze. Wir wollen das Bewusstsein der Leserinnen und Leser für die eigene Konstitution schärfen und Tipps geben, damit der nächste Fitnessstest keine Hürde mehr darstellt.

Daneben stellen wir Menschen in der Bundeswehr vor, die in Stresssituationen über sich hinausgewachsen sind. Dafür muss man nicht nur körperlich in Form sein, sondern auch mental gefestigt und krisenprobt. Und man muss auf seine Ausbildung vertrauen – und natürlich auf die Kameradinnen und Kameraden, die in schweren Lagen wertvolle Unterstützung geben können. Auch wir wollen mit der neuen Y unterstützen, informieren und motivieren. Viel Spaß beim Lesen und Trainieren!

Y-Redaktion

Das ganze Heft in 15 Minuten

Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil – davon hängen nicht nur Fitness und Gesundheit jeder einzelnen Soldatin und jedes einzelnen Soldaten ab, sondern auch die Einsatzbereitschaft der Bundeswehr insgesamt. Deshalb widmet Y diesem wichtigen Thema ein ganzes Heft. Auf den folgenden Seiten haben wir den Inhalt der aktuellen Ausgabe kurz zusammengefasst.

Intro



Fit für den Auftrag

Die Einsatzbereitschaft der Bundeswehr hängt von den individuellen Fähigkeiten der Soldatinnen und Soldaten ab. Um den hohen Anforderungen gerecht zu werden, sind eine gezielte Ausbildung und regelmäßiges Training unerlässlich. Nur wenn die Soldatinnen und Soldaten körperlich und geistig fit sind, können sie ihren Auftrag erfüllen.

Seite 04–09

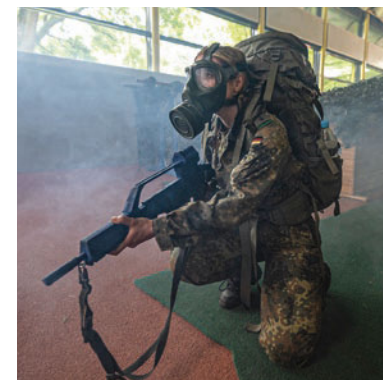
Kapitel 1 – Sport



Körper, Geist und Wille

An der Sportschule der Bundeswehr in Warendorf fand im Juni der Military Fitness Cup statt. Bei dem Militärsportwettkampf treten Teams der Bundeswehr gegeneinander an und prüfen, wer die Fittesten sind. Wir haben das Team vom Vereinte Nationen Ausbildungszentrum in Hammelburg begleitet und zeigen, wie die Kameradinnen und Kameraden die körperlichen und mentalen Aufgaben gemeistert haben.

Seite 19–27



Fotos: Bundeswehr/Lisa Walter; Bundeswehr/Ricarda Schönbrodt; Bundeswehr/Pascal Warner; Bundeswehr/Marco Dorow; Bundeswehr/Rolf Klatt (3); Bundeswehr/Andrea Bliener; Bundeswehr/Torsten Kraatz; Bundeswehr/Björn Wilke; Bundeswehr/Jörg Hüttenhöfcher (2)



Eine starke Truppe

Fitness und körperliche Gesundheit sind überlebenswichtig. Y stellt die wichtigsten Konzepte vor: Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) richtet sich an alle Bundeswehrangehörigen. Die Soldatinnen und Soldaten müssen jedes Jahr ihre Individuellen Grundfertigkeiten (IGF) unter Beweis stellen: Schießtraining, Erste Hilfe und ABC-Schutzmaßnahmen. Außerdem müssen sie den Basis-Fitness-Test (BFT) bestehen und die Vorgaben zur Körperlichen Leistungsfähigkeit (KLF) erfüllen. Regelmäßiges Training ist in der Truppe Pflicht.

Seite 28–31



Spitzensport

Die Bundeswehr ist einer der größten Förderer des Spitzensports in Deutschland. Davon profitieren nicht nur die Athletinnen und Athleten, sondern alle in der Bundeswehr: Denn diese bleiben nach der Sportkarriere der Truppe oft erhalten und sorgen als KLF-Trainer für fitte Soldatinnen und Soldaten. Für unsere Leserinnen und Leser gibt es ein besonderes Extra: Die Eisschnellläufer Stabsunteroffizier Lea Scholz und Stabsunteroffizier Michael Roth geben auf einem Poster wertvolle Fitnesstipps.

Seite 32–33



Kapitel 2 – Gesundheit ▶



Zum TÜV bei der Truppenärztin
Die Allgemeine Verwendungsfähigkeitsuntersuchung Individuelle Grundfertigkeiten (AVU-IGF) ist eine ärztliche Untersuchung in der Bundeswehr, um den Fitness- und Gesundheitszustand der Soldatinnen und Soldaten zu prüfen. Sie umfasst unter anderem Hör- und Sehtest, Blutuntersuchungen und ein EKG. Die Ergebnisse dienen auch zur Früherkennung von Krankheiten. Eine Truppenärztin und die zuständige Fachbereichsleiterin im Kommando Regionale Sanitätsdienstliche Unterstützung erklären, wie die Untersuchung abläuft und ausgewertet wird.

Seite 35–41

Eine gesunde Truppe
Die Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr haben die Pflicht, sich zur Erfüllung ihres Auftrags körperlich und geistig fit zu halten. Verstöße können disziplinarisch geahndet werden. Der Dienstherr hat im Gegenzug aber auch die Fürsorgepflicht, die Soldatinnen und Soldaten bei der Gesunderhaltung zu unterstützen. Beide Seiten tragen also die Verantwortung für eine fitte und einsatzbereite Truppe – so steht es im Soldatengesetz.

Seite 43–45

DER SOLDAT HAT ALLES IN SEINEN KRÄFTEN STEHENDE ZU TUN, UM SEINE GESUNDHEIT ZU ERHALTEN ODER WIEDERHERZUSTELLEN. ER DARF SEINE GESUNDHEIT NICHT VORSÄTZLICH ODER GROB FAHRLÄSSIG BEEINTRÄCHTIGEN.

Zitat aus dem Soldatengesetz § 17a Absatz 1

„DAS ESSVERHALTEN MUSS ZUM MENSCHEN PASSEN.“

Gudrun Eichbaum, Ernährungswissenschaftlerin

Interview
Angesichts des Überangebots an Lebensmitteln ist es nicht leicht, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Ernährungswissenschaftlerin Gudrun Eichbaum vom Kommando Sanitätsdienst der Bundeswehr erläutert, wie jeder Soldat und jede Soldatin dieses Ziel erreichen kann und wie die Bundeswehr dabei unterstützt. Zusätzlich erklärt Y die Grundlagen der Ernährung: Was unterscheidet Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate voneinander? Und wie berechnet man seinen individuellen Kalorienverbrauch?

Seite 46–50



Fotos: Bundeswehr/Anna Derr; Bundeswehr/Jörg Hüttenhölischer (4); Bundeswehr/Andrea Blenert; Bundeswehr/Jana Neumann (2) | Grafiken: C3 Visual Lab (2) | Illustrationen: Jindrich Novotny/2 Agenten (2)

Kapitel 3 – Geist ▶



12 Lifehacks im Dienst
Nasse Füße, eine schmerzende Stelle an der Schulter oder ein gezerrter Muskel: Soldatinnen und Soldaten haben im Alltag oft mit kleinen, aber unangenehmen Problemen zu kämpfen, die zum Beispiel einen Marsch zur Hölle werden lassen können. Einfache Tricks können schnell Abhilfe schaffen oder gleich effektiv vorbeugen. Y stellt zwölf Lifehacks für überstrapazierte Füße, Muskeln, Haut und Augen vor. Daneben gibt es Tipps zur schnellen Behandlung von Prellungen, Zerrungen oder einem verstauchten Gelenk und die Top fünf der häufigsten Verletzungen im Soldatenalltag.

Seite 52–58



Aufgeben ist keine Option
Soldatinnen und Soldaten müssen auch schwerste Belastungen meistern. Das zeigen fünf persönliche Berichte: ein Pioniertauscher mit Atemnot in großer Tiefe, ein Gebirgsjäger unter Schneemassen, ein Fallschirmjäger unter Beschuss, ein Scharfschützentrupp abgeschnitten von den Kameraden und ein Fernspäher mit 75 Kilogramm Gepäck bei nächtlichem Marsch. Die Geschichten zeigen, wie sie mit solchen Herausforderungen umgehen. Dazu gibt es Tipps vom Truppenpsychologen der Kampfschwimmer: Wie behält man in Stresssituationen einen klaren Kopf?

Seite 60–66



Gegen den Feind im Kopf
Psychische Erkrankungen können genauso schwerwiegend sein wie körperliche Verletzungen. Erste Hilfe bei einem psychischen Zusammenbruch ist wichtig, um eine Soldatin oder einen Soldaten in einer brenzigen Situation schnell wieder zum Funktionieren zu bringen. Mit der richtigen Hilfe der Kameradinnen und Kameraden lassen sich oft auch langfristige Folgen vermeiden. Hierfür hat sich das B.E.S.S.E.R.-Verfahren bewährt. Y stellt es vor.

Seite 68–71

B.E.S.S.E.R.

„Hörst du mich? Wie heißt du?“

„Du bist nicht allein. Ich bin für dich da.“

„Es ist normal, dass man nach einer Explosion zittert.“

„Was ist dein Auftrag? Was ist passiert?“

„Willst du mit mir die Verwundeten versorgen?“

„Unser Auftrag ist wichtig. Wir brauchen dich hier.“

Outro ▶



Wettkampf der Unbesiegten

Am 9. September werden die Invictus Games in Düsseldorf eröffnet. Die Spiele zollen verletzten Soldatinnen und Soldaten Respekt und Anerkennung. Der internationale Sportwettkampf wurde von Prinz Harry ins Leben gerufen und bringt Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 22 Ländern zusammen. Sie treten in verschiedenen Sportarten gegeneinander an und machen mit ihren Leistungen anderen Menschen in ähnlichen Situationen Mut. Y erklärt in zwölf Bildern das Wichtigste zu den Spielen.

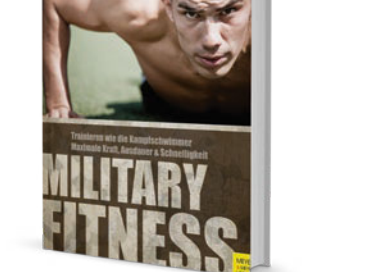
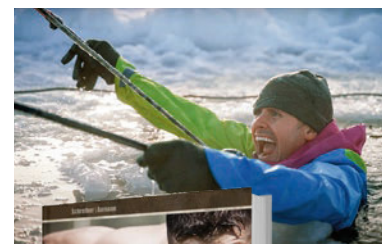
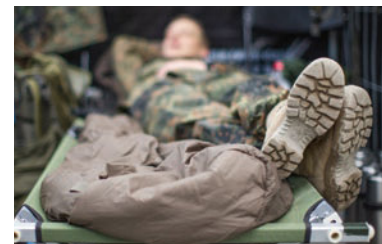
Seite 72–79



Alte Bekannte

Sport und Militär haben eine lange und vielfältige gemeinsame Geschichte. Die Ureinwohner Mittelamerikas spielten Ballspiele, um Konflikte zu befrieden. Sportarten wie Voltigieren, Biathlon und der Moderne Fünfkampf haben einen militärischen Ursprung, und der erste Turnschuh wurde (vielleicht) für Seeleute hergestellt. Diese und andere Geschichten zeigen, dass Sport und Militär alte Bekannte sind.

Seite 80–84



Dranbleiben

Für alle, die sich noch weiter für Sport und Gesundheit interessieren, haben wir spannende Beiträge zusammengetragen. Auf den Webseiten der Bundeswehr gibt es Trainingspläne für Fitnessbegeisterte, Interviews und Podcasts zur psychischen Gesundheit und einen Onlinekurs für besseren Schlaf. Daneben haben wir Trainingshandbücher gesammelt und empfehlen Filme, Veranstaltungen und Ratgeber zu Sport und Ernährung. Viel Spaß beim Stöbern und Ausprobieren!

Seite 86–90

Fotos: Otto Beck; INVICTUS GAMES DÜSSELDORF 2023/Flickr (2); Bridgemanimages. com; Alamy Stock Photo; Historic Images/ Matteo Oniggi; Alamy Stock Photo/ Photo Stock Israel; MAGO/ TopFoto; Bundeswehr/Marco Dorow; Bundeswehr/Dana Neumann; OttoBulleproof; Meyer & Meyer | Grafik: D.SPORTS

RADIO ANDERNACH

Soldaten senden für Soldaten

Das Einsatzradio

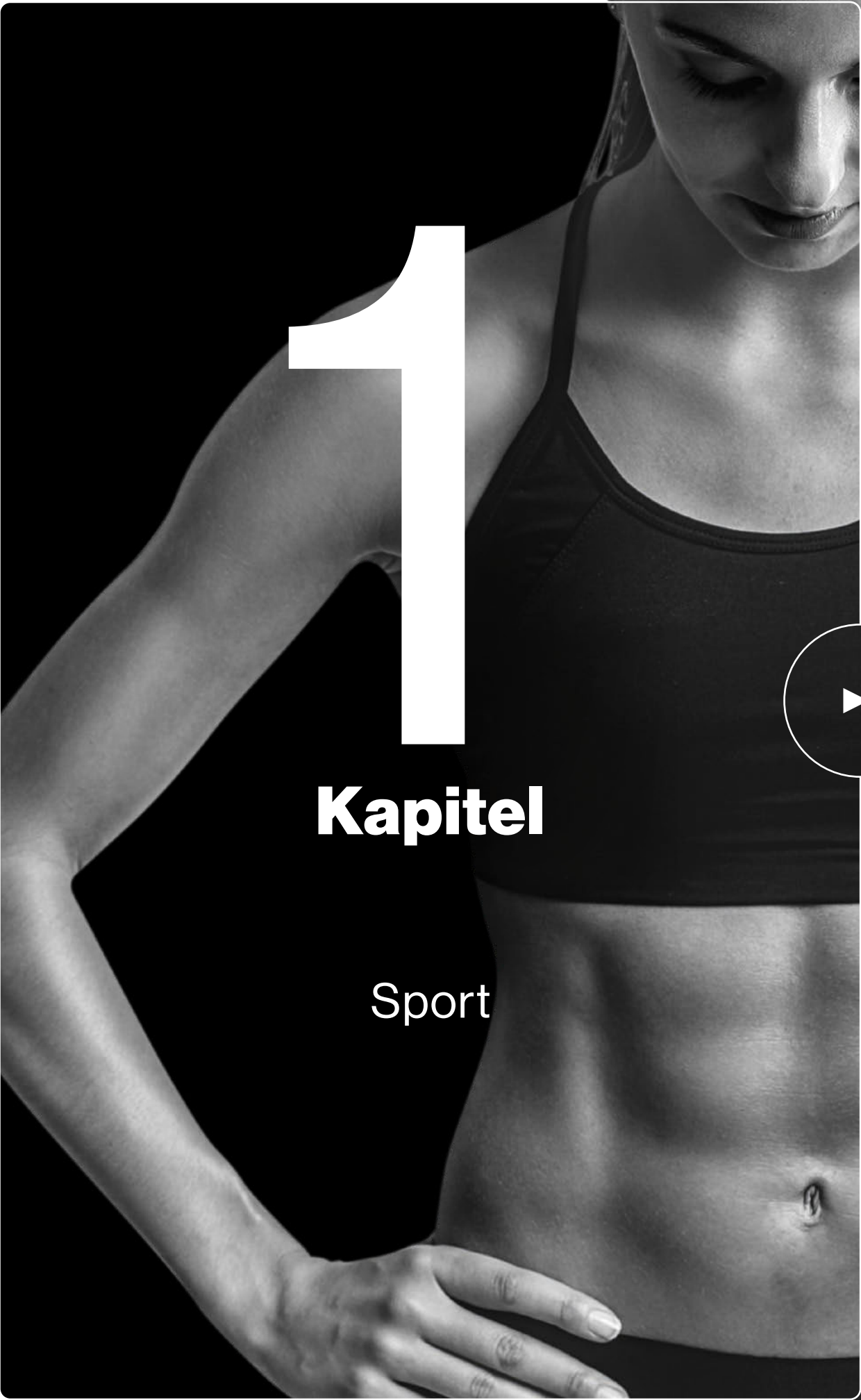
Auch im **Inland** verfügbar!

Eine für Alle!



Die **Radio Andernach App** ganz einfach auf ihrem Handy.

Mehr Infos auf **radio-andernach.de**



1

Kapitel

Sport

SPORT



Körper, Geist und Wille

Beim **Military Fitness Cup** geht es um Kraft, Ausdauer und Zusammenhalt. Gesucht werden die fittesten Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr.

TEXT *Timo Kather*
FOTO *Rolf Klatt*

Fotos: Gettyimages/ iStock/ Erik Reis; Bundeswehr/ Rolf Klatt



Kraft und Wille werden gebraucht, um eine 15 Kilogramm schwere Munitionskiste 30-mal (Frauen) oder 70-mal (Männer) über den Kopf zu stemmen.

Das Team vom Vereinte Nationen Ausbildungszentrum in Hammelburg wird in den nächsten Stunden an seine körperlichen und geistigen Grenzen gehen – und noch ein gutes Stück darüber hinaus. Der 16-Kilometer-Patrouillenlauf mit vollem Marschgepäck ist der Höhepunkt des Military Fitness Cups der Bundeswehr. Er wird zum siebten Mal an der Sportschule der Bundeswehr in Warendorf ausgetragen. Zwei Tage messen sich 24 Teams aus den Streitkräften. Angetreten wird in fünfköpfigen Teams, wobei mindestens eine Frau und ein Wettkämpfer im Alter von 36 Jahren plus aufgeboten werden müssen. „Train as you fight“ heißt das Motto. Körper, Geist und Seele sollen gleichermaßen beansprucht werden.

Aufgeben kommt nicht infrage

Der gestrige Tag gehörte den Einzelwettkämpfen. Sie stecken dem Trupp aus Hammelburg auch heute, an Tag zwei, noch in den Knochen. Alle Teilnehmenden mussten einen Parcours absolvieren, der sich am Combat Fitness Test der U. S. Marines orientiert: Nach einem 800-Meter-Lauf mussten Munitionskisten gestemmt und eine Slalomstrecke überwunden werden. Auch galt es, ein Teammitglied per Tragegriff in Sicherheit zu bringen und eine Handgranatenattrappe ins Ziel zu werfen.

Es ist der einzige Teil des Wettkampfs, bei dem die Teilnehmenden vorher wissen, was auf sie zukommt. Das macht die Sache kaum einfacher. Die 15 Kilogramm schweren Munitionskisten sind eine echte Herausforderung: Die Männer müssen sie 70-mal, die Frauen 30-mal über den Kopf stemmen. Aufgeben kommt nicht infrage: Wer schwächelt, wird vom Team unterstützt. „Wir sind hier bei der Infanterie“, feuert der Oberstabsgefreite Andreas Koppler seine Leute an. Der 37-Jährige ist zum sechsten Mal für das VN-Ausbildungszentrum beim Military Fitness Cup dabei. Erst wenn das letzte Teammitglied fertig ist, wird die Zeit genommen. „Mein Puls war nonstop am Limit“, sagt Teamkapitän Mehrheim nach seinem Lauf. ➤

*Alle Namen zum Schutz der Soldatinnen und Soldaten geändert.

D

ie Kampfstiefel werden nachgeschnürt, die Rucksäcke ein letztes Mal justiert. Der Trupp schultert seine Übungsgewehre. Hauptmann Marcel Mehrheim* – der Teamkapitän – schaut in den Himmel. Es ist bedeckt: ideales Wetter zum Marschieren. Der Kampfrichter aktiviert seine Stoppuhr und gibt die

Strecke für Mehrheims Trupp frei. „Gutes Gelingen und ein Maximum an Spaß“, wünscht er. Die Uniformierten setzen sich im Laufschrift in Bewegung.



Teamgeist ist das A und O. Das Team des Vereinte Nationen Ausbildungszentrums aus Hammelburg ist hochmotiviert vor dem Wettkampf.



Gegen die Zeit geht es beim Wettbewerb in funktionaler Fitness. Mit Sandsäcken muss eine Stellung erst errichtet und wieder abgebaut werden – und zwar in Kampfmontur.

Fotos: Bundeswehr/Rolf Klatt (3)

„Das soll doch Spaß machen!“

Oberstabsgefreiter Andreas Koppler

40 Kilogramm wiegen die Munitionskiste und der Wasserkarner zusammen, die beim Wettkampf in funktionaler Fitness durch einen Tunnel aus Zeltbahn befördert werden müssen.

Fotos: Bundeswehr/Rolf Klatt (4)

Eine kalte Nackendusche im Kameradenkreis ist die Belohnung für Wettkämpfende, die sich beim Combat Fitness Test der U. S. Marines verausgabt haben.

Keiner kämpft nur für sich

Nach einer Verschnaufpause geht es mit funktionaler Fitness weiter. Dieses Jahr geht es um den Stellungsbau. Sandsäcke, Munition und Wasserkarner müssen so schnell wie möglich von A nach B und wieder zurück geschleppt werden. Schutzweste und Helm sind Pflicht.

„Bitte maximal drei Gegenstände auf einmal nehmen“, verlangt die Kampfrichterin. Sie müssen über ein 1,50 Meter hohes Hindernis gehievt und durch einen Tunnel gezerrt werden. Sobald die Gegenstände im Zielbereich deponiert wurden, geht es zurück an den Ausgangspunkt. Dort wartet schon die nächste Fuhre.

Dass mittlerweile die Mittagssonne auf den Sportplatz brennt, macht die Plackerei nicht leichter. Wer das Ziel erreicht, wird mit einer Wasserdusche belohnt. „Man ist so im Tunnel, dass man kaum noch denken kann. Meine Arme sind völlig taub“, sagt Hauptmann Felix Bloch, der Schlussläufer. Nach fünf Minuten im Schatten geht es wieder, Andreas Koppler zieht den Kameraden auf die Beine.

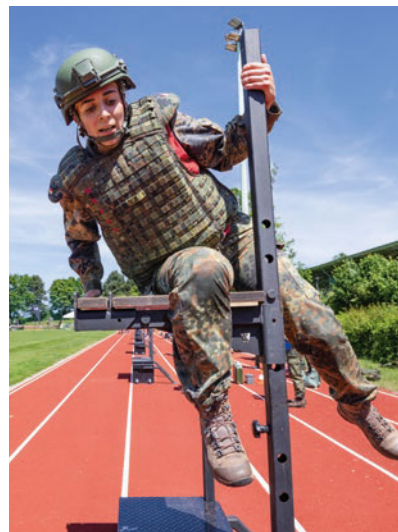
„Das soll doch Spaß machen“, feixt er. Hauptmann Bloch lächelt müde. Beim Military Fitness Cup kämpft keiner nur für sich.

Die Ergebnisse des ersten Wettkampftags sind in doppelter Hinsicht wichtig: Zum einen werden die Zeiten für die Einzelwertung addiert, um den fittesten Soldaten und die fitteste Soldatin insgesamt sowie in der Altersklasse Ü36 zu ermitteln. Zum anderen fließen sie in die Mannschaftswertung ein, um am Ende das stärkste Team der Bundeswehr zu krönen.

Im Laufschrift durch die Natur

Das Team aus Hammelburg liegt nach den Einzelwettkämpfen auf dem 16. Platz. Im Mannschaftswettkampf muss Zeit gutgemacht werden. „Beißen, beißen, Schritt halten!“, ruft Hauptmann Mehrheim, wenn ein Teammitglied zurückzufallen droht. Der Teamkapitän spricht ständig mit seinen Leuten, überprüft den Sitz ihres Marschgepäcks, bietet Wasser und Proviant an. „Trinkt reichlich, aber lasst euch noch etwas übrig!“ ➤

Volle Körperkontrolle braucht es, um das erste Hindernis beim Wettbewerb in funktionaler Fitness zu überwinden. Die sperrige Splitterschutzweste erschwert die Sache zusätzlich.



„Alle sind an ihre Grenzen gegangen, jeder hat alles gegeben. Wir können uns nichts vorwerfen.“

Hauptmann Marcel Mehrheim, Teamkapitän

Kampfrichterin. Kurz darauf findet das Team auch die Sprengfalle, vor der sie der Informant gewarnt hat. Ihre Zufriedenheit währt nur kurz – ein Kampfrichter taucht aus dem Unterholz auf und verkündet: „Bereitmachen zur Schießprobe. Einen Verwundeten aufnehmen und direkt zurück zum Ausgangspunkt.“

Feuerprobe mit Schützenscheiben

Die Wettkämpfenden tauschen ihre Übungsgewehre gegen Lasergewehre und rücken in Richtung des Verwundeten vor, der geborgen werden soll. Als die Soldatinnen und Soldaten zupacken, schnellen Scheiben aus dem Waldboden. „Achtung, Feuererlaubnis!“, ruft Hauptmann Mehrheim – das Team fängt an zu schießen. „Feinddruck von links, Feuer verlegen!“, befiehlt er, während neue Ziele auftauchen, getroffen werden und zurück in den Boden sinken. Nach wenigen Sekunden ist alles vorbei. „Taktisches Verhalten: klasse. 27 Ziele getroffen, drei verfehlt“, fasst der Kampfrichter zusammen.

Schließlich kommt der Warendorfer Kirchturm in Sicht. Alle Teammitglieder sind durchgeschwitzt bis auf die Unterwäsche. Hauptfeldwebel Dominik Kiehl geht die Puste aus. Konzentriert war er die meiste Zeit an der Spitze des Trupps gelaufen, nun fällt er zurück: „Mir tut alles weh.“ Er leidet, er flucht, aber er gibt nicht auf. Um ihn zu entlasten, schultert Andreas Koppler seinen Rucksack: Dominik Kiehl kann zum Trupp aufschließen. Niemand wird zurückgelassen.

Schließlich taucht der Eingang der Sportschule auf. Doch noch ist die Patrouille nicht zu Ende. Mit vereinten Kräften schieben, pressen, quetschen sich die Uniformierten durch mehrere enge Röhren und halten auf die Turnhalle zu. Rauchschwaden treiben ihnen entgegen: ABC-Alarm, Schutzmasken auf! Wieder wird angepackt. Ein Traktorreifen muss gemeinsam über Hindernisse gewuchtet werden. »

Wo geht's jetzt lang?

Das Team vom VN-Ausbildungszentrum bespricht das Vorgehen während des Patrouillenlaufs. Mit wenigen Infos musste der richtige Weg gefunden werden.



Über Feldwege geht es vorbei an Pferdeköpeln durch die Natur. Die Organisatoren haben die Strecke mit 14 Herausforderungen gespickt, die auf jeder Militärpatrouille vorkommen können. Wer Fehler macht, krieg Zeitstrafen aufgebrummt.

Nach einem Eilmarsch müssen die Soldatinnen und Soldaten Kontakt zu einem Alarmposten aufnehmen und ein MG-Nest aufklären, vernachlässigen aber ihre Deckung. „Ihr habt durch Beschuss eine Verwundete“, bestimmt die Kampfrichterin, die das Team begleitet. Frau Oberleutnant Viola Kranik sinkt zu Boden. „Ich bin getroffen. Helft mir!“ – sie spielt ihre Rolle als Verwundete gut. Ihre Kameraden legen einen Druckverband an und verteilen ihr Gepäck. Auf dem nächsten Abschnitt muss sie getragen werden.

„Endlich!“, sagt Felix Bloch, als die Sammelstelle für Verwundete in Sicht kommt. Teamkapitän Mehrheim meldet, was passiert ist. Der Verband wird abgenommen, Viola Kranik darf ihr Gepäck wieder selbst schleppen. Kurz und bündig wird dem Team der nächste Abschnitt der Strecke diktiert. Ziel ist es, sich entlang der Ems zu einem Informanten durchzuschlagen.

Dort warten Tipps für den weiteren Weg – und eine böse Überraschung. Ein Angreifer attackiert das Team, während es abgelenkt ist. Mit einem Plastikmesser sticht er auf die Uniformierten ein. Wäre es keine Übung, gäbe es Schwerverletzte. Eine Schrecksekunde später stürzt sich das Team geschlossen auf den Angreifer und entwindet ihm die Waffe. „Ihr habt die Situation gut gelöst“, lobt die

Unter Beschuss

muss das Team während des Patrouillenlaufs einen Verwundetendummy bergen und in Sicherheit bringen. Kurz darauf erwidert der Trupp selbst das Feuer – und trifft dabei 27 von 30 Zielen.



Fotos: Bundeswehr/Rolf Klatt (2)



Knobeleyen beim Kleiderschwimmen

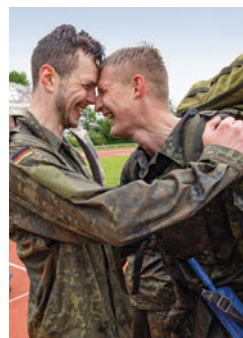
Zum Schluss kommt das Kleiderschwimmen. Um die Sache komplizierter zu machen, müssen sich die Soldatinnen und Soldaten vor dem Sprung ins 50-Meter-Becken mehrere Gegenstände merken und eine Matheaufgabe lösen. Nach dem Schwimmen über Hindernisse muss das Team die Gegenstände richtig zuordnen, die Lösung der Matheaufgabe parat haben und ein Puzzle legen. Was ausgeruht ein Klacks ist, bereitet den tropfnassen Wettkämpfenden Probleme. Dann geht es weiter Richtung Ziel.

Noch einmal müssen die Soldatinnen und Soldaten bei einem Kampfrichter die Ereignisse ihrer Patrouille rekapitulieren – schließlich handelte es sich um eine fiktive Aufklärungsmission. Dann kommt das Stadion in Sicht: Geschafft! Völlig ausgepumpt lassen sich alle fünf auf den Boden fallen. Dreieinhalb Stunden hat die Tortur gedauert. „Alle sind an ihre Grenzen gegangen, jeder hat alles gegeben“, sagt Hauptmann Mehrheim. „Wir können uns nichts vorwerfen.“

Die Mannschaft des VN-Ausbildungszentrums landet am Ende mit einer Gesamtzeit von 5:16 Stunden auf dem vierten Platz

Eng und dreckig

ist es in den Röhren, die das Team mitsamt Marsch-ausrüstung im Eiltempo durchkriechen muss. Auch für Menschen, die nicht an Platzangst leiden, ist das keine angenehme Aufgabe.



Totale Euphorie

ergreift die Teammitglieder vom VN-Ausbildungszentrum, als die Ziellinie des 15-Kilometer-Patrouillenlaufs endlich erreicht ist.

des Klassements, beim Patrouillenlauf war es sogar die zweitbeste Zeit geworden. Den dritten Platz holt das Panzerbataillon 393, die Offizierschule des Heeres sichert sich Platz zwei. Sieger des 7. Military Fitness Cups der Bundeswehr wird das Jägerbataillon 1 mit einer Zeit von 4:48 Stunden.

Dennoch geht auch das Team vom VN-Ausbildungszentrum nicht leer aus: Andreas Koppler holt den dritten Platz in der Einzelwertung und den ersten Platz in der Ü36-Kategorie. Fitteste Soldat der Bundeswehr wird Oberfeldwebel Yves Posch vom IT-Bataillon 292, bei den Frauen holt Oberleutnant Paula Fuchs vom Kommando Cyber- und Informationsraum den Titel.

„Das war doch ganz anständig dafür, dass wir nur ein einziges Mal zusammen trainiert haben“, sagt Dominik Kiehl, als sein Teamkamerad mit den Trophäen zurückkommt. „Bist du nächstes Jahr wieder mit dabei?“, fragt Marcel Mehrheim den Hauptfeldwebel. Er scheint schon das Aufgebot für den 8. Military Fitness Cup zusammenzustellen. „Gern“, sagt der. „Aber dann bereiten wir uns bitte ein halbes Jahr vor.“ ●

Fotos: Bundeswehr/Rolf Klatt (4)



Ein **Schwertransport** mit ABC-Schutzmaske wartet gegen Ende des Patrouillenlaufs auf die Soldatinnen und Soldaten. Ein Traktorreifen muss mit vereinten Kräften über Hindernisse gewuchtet werden.



„Man ist so im Tunnel, dass man kaum noch denken kann.“

Hauptmann Felix Bloch

EINE STARKE TRUPPE

Sport ist Pflicht für alle Soldatinnen und Soldaten – und das aus einem guten Grund. **Körperliche Fitness und militärische Fähigkeiten können überlebenswichtig sein.** Daher müssen diese regelmäßig unter Beweis gestellt werden.

TEXT Dennis Kraft

reduzieren können, gesünder sind und eine hohe Lebensqualität haben. Sie sollen sich bei der Arbeit wohlfühlen, was sich positiv auf ihre Motivation, Produktivität und

Die Truppenküchen und Kantinen der Bundeswehr bieten ein großes Spektrum an unterschiedlichen Speisen an. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung wird so ermöglicht.

Leistungsfähigkeit auswirkt. Rund 50 hauptamtliche BGM-Koordinierende in den Sanitätsunterstützungszentren kümmern sich um die Umsetzung und Weiterentwicklung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Zurzeit führt die Bundeswehr eine Studie durch, ob und wie sehr sich die Maßnahmen auch wirtschaftlich rentieren.



angeboten über flexible Arbeitszeitmodelle bis zu einer gesunden Arbeitsplatzausstattung reicht. Der große Unterschied zum Dienstsport für die Soldatinnen und Soldaten: Auch die Zivilbeschäftigten profitieren von den Maßnahmen und können die vielfältigen Angebote wahrnehmen.

Ziel der BGM-Maßnahmen ist es, dass die Bundeswehrangehörigen durch gute Arbeitsbedingungen Stress

Gesundheit ihres Personals zu stärken. Die Bundeswehr führte das BGM 2016 flächendeckend in allen Dienststellen ein. Es umfasst drei Säulen: betriebliche Gesundheitsförderung, Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie Führung und Organisation. Dahinter verbirgt sich ein riesiges Themenspektrum, das von Ernährungs- und Bewegungs-

1 BETRIEBLICHES GESUNDHEITS- MANAGEMENT

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) geht zurück auf eine Konferenz der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 1986, bei der eine weltweite Charta für gesundheitsfördernde Lebenswelten und Gesellschaftsbedingungen beschlossen wurde. Viele Arbeitgeber haben in der Folge Ideen entwickelt, um die



Die ABC-Schutzmaske M2000 ist die wichtigste Komponente der persönlichen ABC-Schutzausstattung der Soldatinnen und Soldaten. Das Aufsetzen in maximal neun Sekunden ist eine echte Herausforderung und verlangt viel Übung.

sprechende Leistungen nachgewiesen werden. Die IGF-Leistungen müssen von allen Soldatinnen und Soldaten erfüllt werden – und sie sind beurteilungsrelevant.

Für die eigene Schießfertigkeit muss jede Soldatin und jeder Soldat mit einer der dienstlichen Standardwaffen – dem Gewehr G36 oder der Pistole P8 – regelmäßig trainieren und verschiedene Wertungsübungen bestehen. Die Übungen unterscheiden sich in den vorgegebenen Entfernungen, Zeitlimits und notwendigen Trefferzahlen.

Der Bereich Selbst- und Kameradenhilfe geht deutlich über einen



2 INDIVIDUELLE GRUNDFERTIG- KEITEN

Bei den Individuellen Grundfertigkeiten (IGF) handelt es sich um die elementaren handwerklichen Fähigkeiten der Soldatinnen und Soldaten. Einmal pro Jahr müssen daher in drei Bereichen ent-

normalen Erste-Hilfe-Kurs hinaus. Die Ausbildung hat einen eindeutigen militärischen Bezug und beschäftigt sich mit typischen Verletzungsmustern, die im Gefecht vorkommen können. Der Basislehrgang beinhaltet auch das Retten und Bergen unter Gefechtsbedingungen.

Für den Bereich Elementare ABC-Schutzmaßnahmen müssen Soldatinnen und Soldaten nachweisen, dass sie den Umgang mit ihrer persönlichen Schutzausstattung beherrschen. So muss etwa die ABC-Schutzmaske innerhalb von neun Sekunden angelegt werden können. ➤

Die Erfahrungen aus den Einsätzen haben die Schießausbildung in den vergangenen Jahren sehr verändert. Der Fokus liegt heute auf dem Trainieren realer Szenarien und Schießen unter Stress.

2

KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Die Körperliche Leistungsfähigkeit (KLF) einer Soldatin oder eines Soldaten ist im wahrsten Sinn des Wortes (über-)lebenswichtig. Regelmäßiger Sport ist daher befohlen. Sportliches und militärisches Training sollen idealerweise dreimal pro Woche durchgeführt werden. Dies muss ein-

mal im Jahr nachgewiesen werden. Dafür muss die Soldatin oder der Soldat sechs Kilometer im Feldanzug und mit 15 Kilogramm Gepäck in maximal 60 Minuten marschieren, 100 Meter Kleiderschwimmen absolvieren und den Basis-Fitness-Test (BFT) bestehen.

Die Zentralvorschrift „Sport und Körperliche Leistungsfähigkeit“ wird gerade überarbeitet. Zukünftig werden die Basis-,

Soldatengrund- und Funktionsfitness noch deutlicher unterschieden. Auch auf Sport als Grundlage für die Einsatzbereitschaft und Kaltstartfähigkeit der Truppe wird darin noch genauer eingegangen werden.

Kleiderschwimmen (o.) trainieren Soldatinnen und Soldaten, um Wasserhindernisse in Uniform zu durchqueren. Sportliches Training (u.) gehört zum soldatischen Alltag.



die Soldatinnen und Soldaten trotz hoher physischer Belastung immer in der Lage sind, ihren Auftrag handlungssicher zu erfüllen. Durch diese besondere Art des Trainings wird auch die mentale Fitness gestärkt. Die Bundeswehr hat die Vorteile dieser funktionalen Fitness erkannt und MilFit als festen Bestandteil in das Ausbildungsgebiet KLF integriert.

Die Gestaltung des Trainings ist sehr variabel und kann an das jeweilige Aufgabenspektrum der Trainierenden angepasst werden. Schließlich unterscheiden sich die körperlichen und geistigen Anforderungen an einen Kommandosoldaten von den Anforderungen an eine Personalführerin.

Fotos: Bundeswehr/Marco Derow (2), Bundeswehr/Falk Barwald; Bundeswehr/Torsten Kraatz (2)

Militärisches Fitness-training bedeutet, sich mit dem fit zu halten, was zur Verfügung steht. Es ist realitätsnah, kann überall ausgeübt werden und lässt sich sehr gut individuell anpassen.

3

BASIS-FITNESS-TEST

Im Basis-Fitness-Test (BFT) werden Schnellkraft, Kraft und Ausdauer der Soldatinnen und Soldaten überprüft. Die drei Übungen Sprinttest, Klimmhang und 1.000-Meter-Lauf sind an Szenarien im Gefecht angelehnt. Der BFT muss in einer festgelegten Reihenfolge und innerhalb von 90 Minuten abgelegt werden.

Beim Sprinttest startet man auf

einer Matte liegend, drückt sich hoch, rennt zehn Meter, wendet bei einem Pylon und kehrt auf die Matte zurück. Das macht man in maximal 60 Sekunden sechsmal, wobei man nach dem letzten Aufstehen nur noch bis zum Pylon durchläuft. Diese Übung simuliert den Wechsel von einer Deckung

zur nächsten. Beim Klimmhang hängt man am Reck und hält das Kinn mindestens fünf Sekunden über der Reckstange. Je länger die Position gehalten wird, desto besser ist das Gesamtergebnis. Hier wird die Kraft im Oberkörper abgefragt, die man beim Überwinden eines Hindernis-

ses braucht. Beim 1.000-Meter-Lauf in maximal sechs-einhalb Minuten zeigt sich dann, ob man die Ausdauer hat, um zum Beispiel andere Truppenteile schnell erreichen zu können.

Mit Umrechnungsfaktoren und einem Altersbonus können die einzelnen Ergebnisse gerecht miteinander

verglichen werden. Ein bestandener BFT wird in Kombination mit erfüllten IGF-Leistungen auch für das Abzeichen für Leistungen im Truppendienst benötigt. Genau wie das freiwillig abgelegte Deutsche Sportabzeichen darf dieses Leistungsabzeichen am Dienstanzug getragen werden. ●



Beim Basis-Fitness-Test müssen die Soldatinnen und Soldaten ihren „inneren Schweinehund“ überwinden. Alle drei Disziplinen – Schnellkraft, Kraft und Ausdauer – müssen innerhalb von 90 Minuten abgelegt werden.



Bei Olympischen Spielen kämpfen Sportlerinnen und Sportler der Bundeswehr oft um die vordersten Plätze. Dabei geht es nicht nur um Medaillen. Die Bundeswehr profitiert ganz konkret von ihren Spitzensportlern.

SPITZENSPORTLER: VORBILD UND BOTSCHAFTER

Mit 15 Sportfördergruppen und rund 890 Dienstposten (plus derzeit 21 Dienstposten für paralympische Athletinnen und Athleten) ist die Bundeswehr einer der größten Förderer des Hochleistungssports in Deutschland. Die Erfolge der Spitzensportförderung sprechen für sich: Nach der Wiedervereinigung waren Sportlerinnen und Sportler der Bundeswehr insgesamt an 306 Medaillen bei Olympischen Spielen beteiligt. Dies macht einen Anteil von 46 Prozent aller deutschen Medaillen in diesem Zeitraum aus.

Das gemeinsame Ziel der Bundeswehr und des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) ist die Vereinbarkeit von Spitzensport und Beruf durch die duale Karriere- und Laufbahnplanung. Die Spitzensportlerinnen und -sportler der Bundeswehr haben keinen normalen Dienstatag. Ihr Schwerpunkt

ist das ungestörte Training, um Wettkämpfe erfolgreich zu bestreiten. Parallel erhalten sie eine qualifizierende militärische Aus-, Fort- und Weiterbildung. Auch können Sportsoldatinnen und Sportsoldaten bei entsprechender Eignung eine Ausbildung oder ein Studium aufnehmen.

FÖRDERUNG VON SPITZENLEISTUNGEN

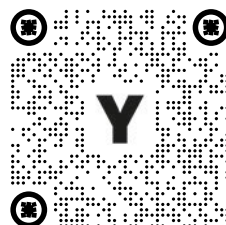
Sportsoldatinnen und Sportsoldaten gibt es sowohl in olympischen als auch in nicht-olympischen und Militärsportarten. Viele Disziplinen haben einen militärischen Hintergrund. Das gilt insbesondere für die klassischen Sportarten wie Ringen, Speerwerfen und Marathonlauf. In kleineren Sportarten tritt die Sportfördergruppe der Bundeswehr oft als zentraler finanzieller Unterstützer auf. Nur so können die geförderten Personen ihren Leistungssport betreiben.

Schon in der Antike galt, die besten Athletinnen und Athleten sind Vorbilder und Botschafter ihrer Sportarten. Nicht nur im eigenen Land, sondern auch international nimmt der Spitzensport eine besondere Rolle ein, als Symbol für Motivation, Ausdauer und körperliche Leistungsfähigkeit. Die Bundeswehrförderung bietet optimale Rahmenbedingungen für die sportliche und berufliche Laufbahn. Dafür fordert sie aber auch Leistung: Die Athletinnen und Athleten müssen zu einem Bundes- oder Landeskader ihrer Sportart gehören. Wer die dort geforderten Ergebnisse nicht erbringt, wird entsprechend des Dienstgrads in die reguläre Truppe versetzt.

SPORTLERINNEN UND SPORTLER WERDEN KLF-TRAINER

Die Bundeswehr profitiert von der Förderung doppelt: Spitzensportlerinnen und -sportler sind nicht nur Botschafter, sondern auch Wissensträger.

TEXT Beate Schöne



Poster fehlt?

An dieser Stelle sollte eigentlich ein Poster mit sportlichen Übungen für Bundeswehrangehörige zu finden sein. Falls es fehlt, kannst du es hier herunterladen und selbst ausdrucken.



FITNESS-TIPPS VON DEN PROFIS

Stabsunteroffizier Lea Scholz und Stabsunteroffizier Michael Roth zeigen in Y exklusiv Übungen. Wer sie regelmäßig durchführt, kann beim Basis-Fitness-Test (BFT) besser abschneiden, mit dem Abzugsgewicht der Pistole P8 besser umgehen und beim Schwimmen schneller werden. Die beiden Sportsoldaten gehören der Sportfördergruppe Berlin im Eisschnelllauf an.

Auch sonst haben die beiden Profis viel gemeinsam: Sie sind 24 Jahre alt und waren bereits Sportlerin bzw. Sportler des Jahres. Beide brachen den FISU-Rekord in der Mixed-Team-Staffel bei den FISU World University Games im Eisschnelllauf 2022 und standen dort fünfmal auf dem Podest. Gut möglich, dass die Stabsunteroffiziere nach ihrer sportlichen Laufbahn der Bundeswehr erhalten bleiben und dann ihr Wissen noch intensiver weitergeben – zum Nutzen aller.

Nach Ende ihrer Karriere kann die Truppe von ihren Erfahrungen und Fähigkeiten profitieren. 2019 wurde ein Pilotprojekt gestartet, bei dem neue Dienstposten Trainer Sport/KLF Bw geschaffen wurden. Das Training zur Körperlichen Leistungsfähigkeit (KLF) wurde bis dahin durch nebenamtliche Sportausbilderinnen und -ausbilder geplant und durchgeführt. Die zeitliche Belastung neben dem Hauptauftrag war enorm.

Künftig sollen KLF-Trainerinnen und -Trainer vorrangig aus ehemaligen Spitzensportlerinnen und -sportlern der Bundeswehr rekrutiert werden. Mit ihrem Wissen und einer zwölfwöchigen Weiterqualifizierung an der Sportschule in Warendorf sollen diese zu einer Qualitätssteigerung des KLF-Trainings beitragen. Sie sollen die Trainingsmaßnahmen

koordinieren, um die Einsatzbereitschaft der Truppe zu erhöhen. Dabei stimmen sie sich mit der militärischen Führung auf Einheits- und Verbandsebene ab. Auch die Jahresausbildungsvorhaben werden berücksichtigt.

Seit Januar 2020 gibt es 47 neue Dienstposten, bei denen etwa die Hälfte mit Spitzensportlerinnen und -sportlern besetzt sind. Aufgefüllt werden die Stellen derzeit noch mit besonders sportaffinen Soldatinnen und Soldaten im Feldwebeldienstgrad, die mindestens eine gültige Übungsleiter- oder Fachsportleiterlizenz besitzen.

Durch die Besetzung mit Leistungssportlerinnen und -sportlern entsteht eine Win-Win-Situation für alle: Das Ausbildungsgebiet KLF wird professionalisiert, zeitintensive Nebentätigkeiten gemindert und die Einsatzbereitschaft der Truppe erhöht. Den Spitzensportlerinnen und -sportlern bietet die Bundeswehr eine Herausforderung und Zukunftsperspektive nach der Karriere im Leistungssport. ●



Kapitel

Gesundheit

Foto: Bundeswehr/Anna Derr | Grafik: C3 Visual Lab

GESUNDHEIT

Zum TÜV bei der Truppenärztin



TEXT Ronald Rogge

Medizinische Untersuchungen in der Bundeswehr gibt es viele. 2019 ist eine weitere hinzugekommen – die Allgemeine Verwendungsfähigkeitsuntersuchung Individuelle Grundfertigkeiten.

Was bringt der zusätzliche Check?



„Die Ergebnisse aus den Voruntersuchungen sind Grundlage für die Begutachtung und das Arztgespräch.“

Dr. Johanna Vonderhecken, Oberstabsarzt

Eine, die sich bestens mit dem menschlichen Körper auskennt, ist Oberstabsarzt Dr. Johanna Vonderhecken. Die 38-jährige Fachärztin für Allgemeinmedizin ist seit 2005 bei der Bundeswehr und seit Januar 2022 Truppenärztin im Sanitätsversorgungszentrum Koblenz. Unter anderem hier erhalten Soldatinnen und Soldaten die Allgemeine Verwendungsfähigkeitsuntersuchung Individuelle Grundfertigkeiten, kurz AVU-IGF. Sie ist von großer Bedeutung für die Soldatinnen und Soldaten, weiß Vonderhecken: „Die AVU-IGF überprüft den Fitness- und Gesundheitszustand der Soldatinnen und Soldaten, damit sie ihre Arbeit im Rahmen ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten optimal ausführen können.“ Die Untersuchung besteht aus einer Basisuntersuchung sowie alters- und indikationsbezogenen Untersuchungen und weiteren Angebotsuntersuchungen. Sie muss alle drei Jahre durchgeführt werden. Dazu werden die Soldatinnen und Soldaten nach Jahrgängen im Geburtsmonat aufgerufen und bekommen von ihrem Disziplinarvorgesetzten den Befehl, zur Untersuchung zu gehen. ➤



Beim Elektrokardiogramm (EKG) werden die elektrischen Aktivitäten der Herzmuskelfasern gemessen. Dabei können Herzrhythmusstörungen, wie ein Vorhofflimmern, oder Durchblutungsstörungen in den Herzgefäßen, die etwa einen Herzinfarkt auslösen können, festgestellt werden.



Mit der Lungenfunktionsprüfung lässt sich das maximale Lungenvolumen herausfinden. Die Menge an Luft, die eine Lunge fassen kann, hilft, den Fitnesszustand eines Menschen zu erfassen. Zusätzlich können Gase in der Atemluft analysiert werden, die auf verschiedene Erkrankungen hinweisen können.

„Die Soldatinnen und Soldaten melden sich im Sanitätsversorgungszentrum und bekommen Termine für die Basisdiagnostik. Dazu gehören unter anderem ein Hörtest, ein Sehtest, eine Blutentnahme und ein EKG. Auch müssen die Patienten eine Urinprobe abgeben,“ erklärt Vonderhecken. „Wenn der Patient alle Befunde hat, macht er einen Termin bei uns Ärzten. Die Ergebnisse aus den Voruntersuchungen sind Grundlage für die Begutachtung und das Arztgespräch“, so die Truppenärztin weiter.

Bei diesen Voruntersuchungen können bereits viele Krankheiten erkannt werden. Mit dem Ergebnis des Elektrokardiogramms (EKG) können die Ärztinnen und Ärzte Zeichen einer Minderversorgung mit Sauerstoff oder eine Herzmuskelentzündung diagnostizieren. „Mit der Lungenfunktionsprüfung kann ich feststellen, ob jemand raucht oder allergisches Asthma hat. An der Blutprobe können wir sehen, ob jemand zum Beispiel an einer Blutkrankheit oder versteckten Entzündungen leidet. Auch die Folgen von Fehlernährung oder eine Zuckerkrankheit lassen sich erkennen“, so Vonderhecken. Für diesen Aufwand gibt es gute Gründe, wie die Truppenärztin erklärt: „Bei einer gründlichen Voruntersuchung haben wir eine gute Basis, um für drei Jahre alle anderen Begutachtungen wie zum Beispiel die Auslandsdienstverwendungsfähigkeit schneller abzuschließen.“

Daneben gibt es noch weitere Gründe für die AVU-IGF. Oberfeldarzt Dr. Michaela Pfeifer ist Fachbereichsleiterin im Kommando Regionale Sanitätsdienstliche Unterstützung in Diez und zuständig für wehrmedi-

zinische Begutachtungen und Dienstunfähigkeitsverfahren. „Mit den Ergebnissen der AVU-IGF können wir ein Gesundheitslagebild der Bundeswehr erstellen, um damit Aussagen zur Einsatzfähigkeit der Streitkräfte zu machen. So können wir auch feststellen, ob es bestimmte Krankheitsbilder in der Bundeswehr gehäuft gibt oder wie sich der Gesundheitszustand der Soldatinnen und Soldaten von der Zivilbevölkerung unterscheidet. Außerdem werden so Erkrankungen frühzeitig erkannt, was die Therapiechancen erhöht. Die Gefahr der Dienstunfähigkeit sinkt und die Einsatzfähigkeit der Streitkräfte bleibt erhalten“, erklärt Pfeifer.

GESUNDHEIT

GESUNDHEIT

Von der Locke bis zur Socke

Nach der Voruntersuchung kommt die eigentliche Begutachtung bei der Truppenärztin. Der Soldat oder die Soldatin füllt dazu einen Bogen über Vorerkrankungen, Medikamente und Alkohol- und Tabakkonsum aus. „Teil der Befragung ist immer auch die Familienanamnese“, erklärt Oberstabsarzt Vonderhecken. „Dies spielt bei dem Risiko für Herz-Kreislauf- oder Tumorerkrankungen eine wesentliche Rolle. Dann untersuche ich den Patienten – von der Locke bis zur Socke. Ich untersuche Augen, Ohren und höre Herz und Bauch sowie die Lunge ab. Dann schaue ich mir die Reflexe,

den Pulsstatus und die Haut an.“ Ein Schwerpunkt der Untersuchung ist auch der Rücken und der Bewegungsapparat. „Ich schaue, ob ein Beckenschiefstand vorliegt oder ob die Wirbelsäule verdreht ist. Dies hat Einfluss auf die körperliche Belastbarkeit und die Teilnahme an Sport, Marsch- und Geländeausbildung. Ein intakter Bandapparat des Knies ist zum Beispiel wichtig für die körperliche Belastungsfähigkeit“, so Vonderhecken. „Bei der Untersuchung frage ich auch, wie es dem Soldaten geht. Ob er sich gestresst oder belastet fühlt und wie es um seinen Schlaf bestellt ist.“

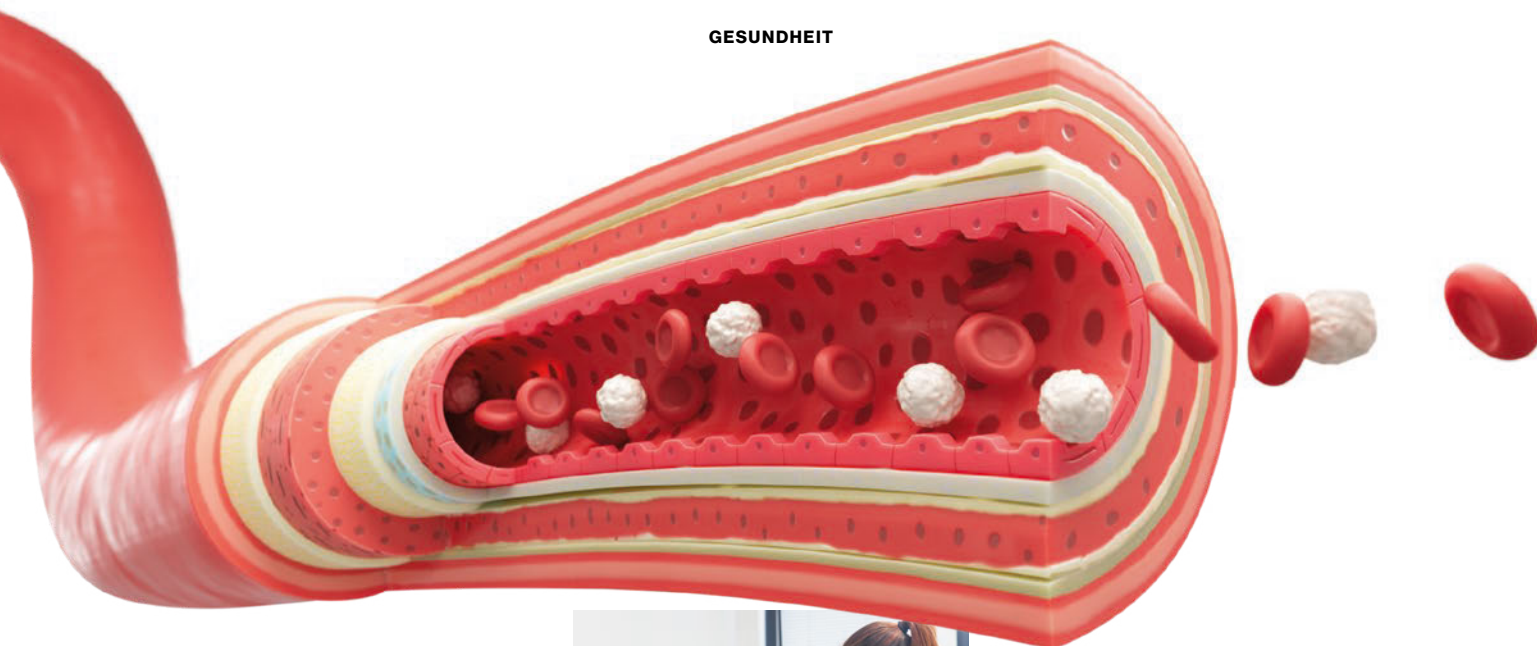
Anhand des Waist-to-Height-Ratios und des Gesamteindrucks wird dann bestimmt, ob jemand übergewichtig ist. „Wir entdecken bei einigen Patienten erstmals durch die AVU-IGF Bluthochdruck. Das merkt der Patient nicht, das tut nicht weh. Auch Diabetes mellitus ist ein Problem. Und natürlich nimmt der Körperumfang gerade im Alter zu“, so Vonderhecken. Wenn dann etwas intensiver abgeklärt werden muss, schickt die Truppenärztin den Soldaten oder die Soldatin in die Fachabteilungen. Je nach Befund können das die Orthopädie, die Innere Medizin oder auch die Physiotherapie sein. Auch mögliche Vorsorgemaßnahmen wie urologische oder gynäkologische Untersuchungen oder eine Darm-



Die Überprüfung der Sehfähigkeit mit geeigneten Sehhilfen ist vor allem für das neue Schießausbildungskonzept (neuSAK) wichtig. Dabei wird auch ermittelt, ob eine Schießbrille bereitgestellt werden muss. Geprüft werden vor allem die Nah- und Fernsicht sowie das Stereo- und Dämmerungssehen.



Fotos: Bundeswehr/Anna Derr (2) | Grafiken: C3 Visual Lab



spiegelung bespricht Vonderhecken mit der Soldatin oder dem Soldaten: „Gerade hier am Standort Koblenz mit dem Bundeswehrzentral Krankenhaus haben wir eine bunte Zusammenstellung an Facharztbereichen.“

Das Ergebnis der Untersuchung wird in vier Stufen unterteilt. Die erste und beste Stufe heißt „verwendungsfähig“. Das bedeutet, dass man in allen Bereichen der IGF und KLF geeignet ist und keine Einschränkungen bestehen. Die zweite Stufe ist „verwendungsfähig mit Einschränkungen“. Das bedeutet, dass einzelne Leistungen nicht abgelegt werden können. Gerade ab dem 50. Lebensjahr nimmt die Gruppe derer, die diesen Status haben, deutlich zu, berichten sowohl Vonderhecken als auch Pfeifer. Die dritte Stufe heißt „vorübergehend verwendungsunfähig bis“. Ganz klassisch ist dies zum Beispiel nach einem Kreuzbandriss der Fall, wenn man gar keine Leistung ablegen kann und nur die Therapie macht. Die vierte Stufe heißt „verwendungs-



Eine laborchemische Untersuchung gibt Auskunft über die Blutfettwerte, den Blutzucker, verschiedene Stoffwechselprodukte, Leberwerte und Blutkörperchen. Daraus lassen sich Aussagen treffen zu Blutarmut, Infektionen, Leber- oder Nierenschäden und Schilddrüsenerkrankungen.

unfähig“. Mit diesem Status kann man keine Leistungen im Rahmen der individuellen Grundfertigkeiten ablegen. Ein schlechtes Ergebnis hat darüber hinaus aber keine dienstlichen Konsequenzen. „Mir ist kein einziger Fall bekannt, dass aufgrund der AVU-IGF ein Verfahren zur Dienstunfähigkeit angestrengt wurde“, so Pfeifer, über deren Schreibtisch alle Dienstunfähigkeitsverfahren laufen.

Gestresst und übergewichtig

Drei Jahre gibt es die AVU-IGF bereits und die Truppenärzte und -ärztinnen konnten sich ein umfassendes Bild vom Gesundheitszustand der Soldatinnen und Soldaten machen. Dabei ist herausgekommen, dass Soldaten eher zu Übergewicht neigen als Soldatinnen – ähnlich wie in der Bevölkerung. Bluthochdruck ist dagegen sowohl bei Soldaten als auch Soldatinnen weniger verbreitet als im Rest der Bevölkerung. Die Coronapandemie hat die Truppe besser verkraftet als die Zivilbevölkerung. „Die Angst vor Ansteckung hat dazu geführt, dass Patienten spät ärztlichen Rat gesucht haben, wenn sie Veränderungen bemerkten. Tumorerkrankungen oder Herzerkrankungen waren sehr viel fortgeschrittener. Das schränkt die Therapiemöglichkeiten ein“, sagt Vonderhecken. Dazu haben die verpflichtenden Untersuchungen in der Bundeswehr einen leichten Gegentrend geschaffen. „Bei Soldaten, die an der AVU-IGF teilgenommen haben, sind Krebserkrankungen häufig in einem früheren Stadium erkannt worden und dadurch waren die Heilungschancen viel höher“, so Pfeifer.

In Koblenz begegnen Vonderhecken noch weitere Probleme. „Wir haben am Standort immer mehr Soldaten, die physisch und psychisch schneller an ihre Grenzen kommen. Dies liegt zum Beispiel daran, dass sie einer enormen Arbeitsbelastung

Fotos: Bundeswehr/Anna Derr (2); Privat | Grafiken: C3 Visual Lab



„Mit den Ergebnissen der AVU-IGF können wir ein Gesundheitslagebild der Bundeswehr erstellen.“

Dr. Michaela Pfeifer, Oberfeldarzt



Bei der Überprüfung der großen Gelenke wie Schulter-, Ellenbogen-, Hand-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenk wird auf Beweglichkeit und Belastbarkeit geachtet. Die sind wichtig für die Leistungsfähigkeit der Soldatinnen und Soldaten bei Märschen mit Gepäck, beim Schießen und beim Sport.

ausgesetzt sind, weil sie in Bereichen arbeiten, die unterbesetzt sind“, meint Vonderhecken. Auch bestimmte Arbeitsstrukturen zehren an den Soldatinnen und Soldaten. „Morgens werden Inhalte erarbeitet und nachmittags in den Papierkorb geworfen, weil der Vorgesetzte sich das anders vorgestellt hat. Das zehrt an den Soldaten und erzeugt eine große Frustration. Dazu kommt das Problem der mangelnden Selbstfürsorge – das Hauptproblem in den Ämtern. Irgendwann läuft das Fass über und die Soldatin oder der Soldat wird krank. Auch sind Menschen nicht zum Sitzen gemacht. Probleme mit Rücken und Gelenken nehmen zu“, fasst Vonderhecken ihre Beobachtungen zusammen.

Meistens helfen schon kleine Veränderungen, sich selbst fitter zu halten und die nächste AVU-IGF mit besserem Ergebnis abzuschließen. „Ich bitte die Soldaten, auf sich zu achten und auch mal nein zu Überstunden zu sagen“, sagt die Truppenärztin. „Aber es braucht dazu auch die Unterstützung der Vorgesetzten, die ihrer Fürsorge nachgehen und den Soldatinnen und Soldaten die Möglichkeit zum Dienstsport eröffnen und damit ermöglichen, physische und psychische Ressourcen zu erhalten und auszubauen.“



Heute Soldatin oder Soldat auf Zeit – und morgen?



Interessiert

Weitere Informationen finden Sie unter www.bildungszentrum.bundeswehr.de oder rufen Sie an: 0228/947-1234

**Bundeswehr-
fachschulen**



Wege
zum Erfolg

Ihr kompetenter Partner
für Ihre zivilberufliche Karriere
bundesweit an zehn Standorten

Wir bieten Ihnen schulische Qualifikationen

- Auffrischungslehrgänge
- Mittleren Bildungsabschluss/Realschulabschluss
- Fachhochschulreife in den Fachrichtungen Sozialpädagogik, Technik oder Wirtschaft
- Studienvorbereitungskurse

und berufliche Abschlüsse

- Kauffrau/Kaufmann für Büromanagement
- Staatlich anerkannte Erzieherin/staatlich anerkannter Erzieher



BUNDESWEHR

EINE GESUNDE TRUPPE

Bewusste Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und regelmäßige Gesundheitsvorsorge.

Was für Zivilisten freiwillig und Teil eines gesunden Lebensstils ist, gehört für die Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr zum Pflichtprogramm.

TEXT Ronald Rogge

Die Bundeswehr hat den Auftrag, Deutschland und seine Verbündeten zu schützen und zu verteidigen. Dazu

braucht sie gesunde, fitte und einsatzbereite Streitkräfte. Deshalb sind die Soldatinnen und Soldaten verpflichtet, alles in ihrer Macht Stehende zu tun, um körperlich und geistig fit und gesund zu sein. Sie dürfen nicht vorsätzlich oder grob fahrlässig etwas tun, was ihre Ge-

sundheit gefährdet. Niedergeschrieben ist diese Pflicht im Soldatengesetz, Paragraph 17a. Ein Verstoß gegen diese Pflicht ist ein Dienstvergehen und kann disziplinarisch geahndet werden. Die Soldatinnen und Soldaten werden darin jedoch nicht allein gelassen. Ihrer Gesunderhal-

tungspflicht steht die Fürsorgepflicht des Dienstherrn gegenüber. Das heißt, ihre Vorgesetzten und die Bundeswehr als Institution sind dazu verpflichtet, für die Soldatinnen und Soldaten zu sorgen, ihnen alle Wege zur Gesunderhaltung zu ermöglichen und sie dabei zu unterstützen. ▶

Zitat aus dem
Soldatengesetz
§ 17a Absatz 1

Der Soldat hat alles in seinen Kräften Stehende zu tun, um seine Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Er darf seine Gesundheit nicht vorsätzlich oder grob fahrlässig beeinträchtigen.

1

ARZTBESUCH

Wenn Soldatinnen und Soldaten krank werden, können sie nicht einfach zu einem niedergelassenen Hausarzt gehen. Stattdessen gehen sie zum Truppenarzt oder zur Truppenärztin, die die Bundeswehr unentgeltlich stellt. Eine Ausnahme besteht nur für gynäkologische und geburtsmedizinische Behandlungen, weil die Bundeswehr historisch bedingt keine Frauenärzte und Hebammen führt. Ansonsten sind Truppenärzte und -ärztinnen die zentralen Ansprechpartner für alle Belange. Sie behandeln außerdem immer nach dem Teilhabeprinzip, das heißt Behandlungen werden nicht ohne Einwilligung der Patientinnen und Patienten durchgeführt.

2

MEDIZINISCHE MASSNAHMEN

Soldatinnen und Soldaten müssen medizinische Untersuchungen zur Einschätzung ihrer Dienstfähigkeit erdulden. Blutentnah-

men und Röntgenuntersuchungen müssen ebenso toleriert werden wie vorgeschriebene Schutzimpfungen zur Verhinderung von Krankheiten. Dies greift in die Grundrechte der Soldatinnen und Soldaten ein.

3

KÖRPERLICHE VORAUSSETZUNGEN

Körperlich einsatzfähig sind Soldatinnen und Soldaten dann, wenn sie ihre militärischen Aufträge ohne Einschränkungen erfüllen können. Deshalb müssen sie eine alters-, dienstgrad-, funktions- und geschlechtsunabhängige Körperliche Leistungsfähigkeit (KLF) nachweisen. Künftig wird dafür ein Stufenmodell eingeführt. Alle Soldatinnen und Soldaten müssen jährlich den Basis-Fitness-Test (BFT), das 100-Meter-Kleiderschwimmen und den Sechskilometer-Marsch bestehen. Auf diesen Mindestanforderungen aufbauend folgt das

4

SPORT

Mindestens 180 Minuten Sport in der Woche müssen Soldatinnen und Soldaten im Dienst treiben. Durch kontinuierliches Grundlagentraining der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination soll so eine Basisfitness geschaffen werden. Durch verpflichten-

Soldaten-Grundfitness-Tool (SGT). In Fleckturn, Helm und Handschuhen werden soldatenspezifische körperliche Fähigkeiten getestet, etwa Hindernisse überwinden, verschiedene Bewegungsarten beherrschen und schwere Lasten tragen. Die dritte Stufe der KLF ist die Funktionsfitness. Darunter versteht die Bundeswehr die konkreten körperlichen Anforderungen des jeweiligen Aufgabengebiets der Soldatinnen und Soldaten. Diese sehen bei einem Kommandosoldaten anders aus als bei einem technischen Offizier an Bord eines Schiffes oder einem Stabsdienstsoldaten im Amt.

des ergänzendes militärisches Fitness-training trainieren die Soldatinnen und Soldaten die soldatenspezifischen körperlichen Anforderungen.

5

FREIZEIT

Auch in ihrer Freizeit müssen Soldatinnen und Soldaten auf ihre Gesundheit achten. Illegale Drogen sind tabu – sowohl aus juristischer als auch aus gesundheitlicher Perspektive. Einfache Körpermodifikationen wie Tätowierungen und Piercings sind grundsätzlich erlaubt. Extreme Modifikationen, die die Dienstfähigkeit einschränken, können einen Verstoß gegen die Pflicht zur Gesunderhaltung darstellen. Soldatinnen und Soldaten dürfen alle Sportarten in der Freizeit betreiben, auch risikoreiche wie Fußball, Skifahren oder Fallschirmspringen. Auch dürfen sie Blut und Stammzellen spenden. Selbst eine Organspende an Familienangehörige ist – wie bei allen Bürgerinnen und Bürgern – erlaubt.

GESUNDERHALTUNG

Pflicht der Soldatinnen und Soldaten

Der Paragraph 17a des Soldatengesetzes legt die Gesunderhaltungspflicht und die Patientenrechte fest. Aus dem Gesetz leiten sich detaillierte Maßgaben für die Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr ab.

FÜRSORGE

Pflicht des Dienstherrn

Den umfangreichen Pflichten der Soldatinnen und Soldaten steht die Fürsorgepflicht der Bundeswehr gegenüber, die ebenfalls im Soldatengesetz, Paragraph 31, festgeschrieben ist. Daraus ergeben sich folgende Maßnahmen der Bundeswehr:

1

SPORTLICHE INFRASTRUKTUR

Die Bundeswehr stellt an ihren Standorten Sportplätze und -hallen sowie Schwimmbäder bereit, um ihren Soldatinnen und Soldaten den Dienstsport zu ermöglichen. Alternativ kann sie auch Sporteinrichtungen anmieten oder Kooperationsverträge mit Gemeinden oder privaten Anbietern abschließen. Auch Sportgeräte und -kleidung hat der

2

MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Der Sanitätsdienst der Bundeswehr bietet die gesamte Bandbreite der medizinischen Versorgung und Vorsorge aus allen Fachbereichen, mit Ausnahme der Gynäkologie und Geburtshilfe. Eine flächendeckende Infrastruktur gewährleisten Bundeswehrkrankenhäuser und Sanitätszentren. Sämtliche Ärztinnen und Ärzte der Bundeswehr unterliegen der Schweigepflicht und behandeln nach zivilen Standards. Zusätzlich forschen die Institute des Sanitätsdienstes im Feld des Gesundheitsschutzes und zur Behandlung von Erkrankungen.

Dienstherr bereitstellen. Für das Training der berufsspezifischen militärischen Fitness sollen künftig Geräte an die Truppe ausgeliefert werden. In Zukunft sollen Übungsleiterinnen und -leiter auch online unterstützen – mit einem virtuellen Werkzeugkoffer inklusive Trainingsplänen und KLF-Hacks.

3

REHABILITATION

Alle Soldatinnen und Soldaten, die mehr als 30 Tage im Laufe eines Jahres nicht dienstfähig sind, bekommen Unterstützung in ihrer beruflichen Wiedereingliederung. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Ursache eine Einsatzverletzung oder eine Krankheit ist. Truppenärzte und -ärztinnen sowie Disziplinarvorgesetzte bündeln und koordinieren alle erforderlichen Maßnahmen, um Betroffene wieder dienstfähig zu machen. Unterstützt werden sie dabei von Facharztzentren, Bundeswehrkrankenhäusern und Rehabilitationsstützpunkten. Je nachdem, welche Maßnahmen nötig sind, unterstützen auch noch andere Akteure wie der Sozialdienst der Bundeswehr oder das psychosoziale Netzwerk. In Zukunft soll die Rehabilitation im Rahmen der

4

VORGESETZTE

Militärische Vorgesetzte sind verpflichtet, ihre Untergebenen dabei zu unterstützen, die Pflicht zur Gesunderhaltung umzusetzen. Die rund 15.000 Übungs- und Fachsportleiterinnen und -leiter in der Bundeswehr bieten qualifiziertes Training und gezielte individuelle Förderung der Körperlichen Leistungsfähigkeit an und verbessern die militärische Fitness der Soldatinnen und Soldaten. Disziplinarvorgesetzte haben dabei eine zentrale Bedeutung. Sie sind dazu angehalten, im Rahmen des Dienstplans Zeiten für Sport und militärisches Fitnesstraining zu ermöglichen und den Impfstatus der unterstellten Soldatinnen und Soldaten zu überwachen. Auch initiieren sie Rehabilitationsmaßnahmen und berufliche Eingliederungsmaßnahmen für Langzeiterkrankte. ●

„DAS ESSVERHALTEN MUSS ZUM MENSCHEN PASSEN“

Y: Frau Eichbaum, der Dienst in der Bundeswehr ist kein Beruf wie jeder andere. Soldatinnen und Soldaten müssen fit sein. Worauf müssen sie bei ihrer Ernährung achten?

Gudrun Eichbaum: Bei klassischen körperlichen Belastungen in der Truppe wie dem Marsch mit schwerem Gepäck geht es vor allem um die Kraft-Ausdauer. Die Soldatinnen und Soldaten müssen genug Energie zu sich nehmen. Das Wichtigste sind Kohlenhydrate: einfache für den schnellen Energiekick und komplexe Kohlenhydrate für den langfristigen Blutzuckerspiegel. Eiweiße werden benötigt für die Reparatur und den Aufbau der Muskulatur, am besten in einem guten Verhältnis zu ungesättigten Fettsäuren.

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fettsäuren: Was muss ich dafür essen?

Bei allem gilt immer, möglichst ausgewogen und abwechslungsreich zu essen. Kohlenhydrate finden wir in Vollkornprodukten, Obst oder Gemüse. Beim Eiweiß ist es sinnvoll, tierische und pflanzliche Eiweiße zu kombinieren – neben Fleisch, Fisch, Ei und Milchprodukten also auch mal Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte. Zusammen mit dem richtigen Öl sind ungesättigte Fettsäuren auch gleich dabei.

Auf Übungen oder im Einsatz lassen sich nicht immer drei Mahlzeiten einplanen. Welche Grundregeln sind dennoch zu beachten?

Es geht nicht darum, drei oder fünf Mahlzeiten am Tag zu essen. Das Essverhalten muss zum Menschen passen – und zum Dienstalltag. Grundsätzlich

Gudrun Eichbaum vom Kommando Sanitätsdienst
in Koblenz ist Ernährungsexpertin im Referat Betriebliches Gesundheitsmanagement, Sport- und Ernährungsmedizin.

Richtig und gesund essen war noch nie so kompliziert wie heute – trotz oder gerade in unserem Überangebot.

Wie sich jeder bewusst ernährt und wie die Bundeswehr dabei unterstützt, erklärt Ernährungsexpertin Gudrun Eichbaum.



GESUNDHEIT



Individuelle Vorlieben

Die Truppenküchen bieten ein großes Angebot an Auswahlmöglichkeiten, sodass die Bundeswehrangehörigen sich ihr eigenes Menü nach ihren Vorlieben zusammenstellen können.

gilt: Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als eine große. Wenn Energie regelmäßig zugeführt wird, kann der Körper sie besser umsetzen. Auch Vitamine und andere Nährstoffe werden in kleinen Mengen besser aufgenommen. Drohen körperliche Leistungseinbußen, zum Beispiel bei hoher Belastung, helfen kleine Zwischenmahlzeiten wie ein Stück Obst oder eine Scheibe Brot.

Wie viel Zeit sollte man sich zum Essen nehmen?

Langsames Essen ist gut für die Verdauung. Der Körper hat dann mehr von den Nährstoffen. 20 Minuten Zeit zum Essen sollte man sich, wann immer möglich, nehmen. Das fängt mit langsamem Kauen an. Wer schnell isst, überhört schnell die Signale des Körpers. Dann passiert es, dass man über das Sättigungsgefühl hinaus isst.

Wie sieht es mit Chips und Schokolade aus?

Auch hier gilt: Abwechslung und Menge machen den Unterschied. Ein Tipp zur Portionskontrolle: Wenn ich Schokolade esse, lege ich vorher die Menge fest. Ist nach einem Riegel Schluss, nehme ich einen Schluck Wasser, um den Geschmack aus dem Mund zu spülen. Dann fällt das Aufhören leichter, der Genuss ist am Ende nicht geringer.

Für nur 3,80 Euro gibt es in der Truppenküche Vorspeise, Hauptspeise, Salat, Dessert, Getränke und Nachschlag. Ist das Essen in der Truppenküche gesund?

Ja! Wer natürlich nur zu Schnitzel, Pommes und Co. greift, kann sich nicht gesund ernähren. Hinter dem Essen in der Truppenküche stecken viel Arbeit und Expertise: vom Küchenpersonal bis zu den vielen Beteiligten, die bestimmen, was auf die Speisekarte kommt.

Wer entscheidet denn, was auf die Speisekarte der Truppenküche aufgenommen wird?

An jedem Standort meldet der Truppenarzt oder die Truppenärztin die entsprechende Energiestufe der Truppe. ▶

Diese ist in einem Gebirgsjägerbataillon natürlich eine andere als in einer Kommandobehörde. Das Verpflegungsamt der Bundeswehr in Oldenburg erstellt einen zwölfwöchigen Verpflegungsplan und leitet die jeweilige Energiestufe weiter. Medizinische Fachleute vom Kommando Sanitätsdienst überprüfen, ob die vorgegebenen Nährstoffe eingehalten werden. Und die Truppenküchen kochen dann entsprechend.

Heißt das, die Speisepläne können an jedem Standort unterschiedlich aussehen?

Nein, die Speisepläne sind überall gleich. Kleine Unterschiede in den Rezepturen sorgen dafür, dass die Soldatinnen und Soldaten die für sie berechnete Energiemenge bekommen. Der Eintopf bei den Gebirgsjägern in Mittenwald enthält vermutlich mehr Kartoffeln als der Eintopf an der Bundeswehruniversität München. Durch Nachschlag, die Komponentenwahl beim Mittagessen und das Buffetprinzip beim Frühstück und Abendbrot übernehmen die Soldatinnen und Soldaten zudem selbst Verantwortung für ihre Ernährung. Und das sollen sie auch!

In der Truppe gibt es sehr unterschiedliche Tätigkeiten, vom Kampfjet-Piloten über die U-Boot-Fahrerin bis zu den Spezialkräften. Wie werden die jeweilige Dienstbelastung und die Einsatzorte berücksichtigt? Die Zutaten werden je nach Bedarf berechnet und mitgegeben. Wenn ein Truppenteil einer besonderen Belastung ausgesetzt ist, kann Zusatzverpflegung eingeplant werden – wie beispielsweise für die Angehörigen der Spezialkräfte, wenn sie außerhalb ihrer eigenen Dienststelle unterwegs sind.

Wird bei der Truppenverpflegung auch zwischen Soldatinnen und Soldaten und Zivilangestellten unterschieden?

Grundsätzlich gilt ein Verpflegungsplan für den gesamten Standort, auch für die Zivilbeschäftigten. Wenn der eigene Energiebedarf aufgrund einer Bürotätigkeit geringer ist als der anderer am Standort, ist man selbst gefragt: Neben der Komponentenwahl bietet sich Fitnesskost besonders an, die es in jeder Truppenküche gibt und die mit 700



Mit zehn EPa-Typen sorgt das Verpflegungsamt der Bundeswehr in Oldenburg für Vielfalt und bedient die Wünsche der Soldatinnen und Soldaten.

Kalorien pro Mittagessen kalorienreduziert ist. Im Zweifel kann man mit der Beilagenwahl den eigenen Bedarf an Kalorien gezielt steuern.

Die Ernährungsformen unserer Gesellschaft sind im Wandel: Es gibt immer mehr vegetarisches und veganes Essen. Manche ernähren sich nur von Vollwert- oder Rohkost, andere essen koscher oder halal. Wie geht die Bundeswehr mit dem Wandel um? Vegetarische Angebote gibt es in den Truppenküchen schon lange. Auch für den Truppenübungsplatz können sie beim Spieß angefordert werden. Die Einpersonenpackung (EPa) gibt es als vegetarische Variante. Wer sich vegan ernähren will, findet alle notwendigen Infos zu den Speiseplänen auf Ynside. Auch koscher oder halal zu essen, ist für jüdische oder muslimische Bundeswehrangehörige möglich. Da in Truppenküchen die koschere Zubereitung selten möglich ist, arbeitet die Bundeswehr dafür mit jüdischen Gemeinden in der Nähe der Standorte zusammen.

Eine immer größere Rolle spielen Nahrungsergänzungsmittel. Was halten Sie davon? Nahrungsergänzungsmittel bergen immer die Gefahr einer Überversorgung, was für den Körper gefährlich sein kann. Sie als Laie unbedarft zu sich zu nehmen, kann ich nicht empfehlen. Beispielsweise kann es durch übermäßigen Konsum von Eiweiß-Präparaten als Ergänzung zum Kraftsport zu Nierenschäden kommen. Für die Bundeswehr ist die Herausgabe von Nahrungsergänzungsmitteln nicht erlaubt, es sei

EPa Typ 6 – ohne Schweinefleisch

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 2 Fertiggerichte | 2 Kaffee-Extrakt |
| 1 Müsli | 2 Tee-Extrakt |
| 1 Roggenschrotbrot | 1 Cappuccino |
| 1 Brotaufstrich | 4 Getränkepulver |
| 2 Wurstauflage | 2 Gemüsebrühe |
| 1 Thunfisch | 1 Kaugummi |
| 2 Konfitüre | 4 Zucker |
| 1 Dessert | 2 Speisesalz |
| 1 Sesamriegel | 2 Kaffeeweißer |
| 1 Bananenchips | 1 Wasserentkeimungstablette |
| 1 Cookies | 1 Streichholzbrief |
| 1 Keks | 1 Erfrischungstuch |
| 2 Schokolade | 2 Mehrzwecktücher |
| 1 Beef Jerky | 1 Allzweckbeutel |



GESUNDHEIT

denn, es ist aufgrund einer Erkrankung durch den Truppenarzt oder die Truppenärztin angeordnet. Was die Soldatinnen und Soldaten für eine gesunde Ernährung brauchen, stellt die Bundeswehr zur Verfügung.

Im Einsatz oder bei Übungen sind die Bedingungen für eine regelmäßige und abwechslungsreiche Ernährung manchmal eingeschränkt. Hier setzen viele auf Energydrinks, Powerbars und Ähnliches. Ist das sinnvoll, oder was raten Sie?

Energydrinks haben viel Koffein, das auch seine Wirkung zeigt. Der Körper gewöhnt sich allerdings daran und braucht irgendwann immer mehr, um wach zu bleiben. Gleichzeitig wird oft unnötig viel Zucker mit aufgenommen. Überreaktionen und Kreislaufprobleme kommen auch manchmal vor. Aus ernährungsmedizinischer Sicht ist von Energiedrinks abzuraten. Powerbars enthalten meist auch viel Zucker für die schnelle Energiezufuhr. Für die regelmäßige Ernährung eignen sie sich deshalb auch nicht. Aber lagebedingt kann es mal nötig sein, schnell Energie zuzuführen. Deshalb ist auch eine Energieschnitte in EPas enthalten.

EPa Typ 5 – vegetarisch

Bei der vegetarischen EPa sind einzelne Komponenten durch vegetarische Versionen ersetzt, wie hier im Typ 5 das Chili sin Carne und der vegetarische Brotaufstrich.

Wie gesund sind EPas? Worauf wird bei der Zusammenstellung geachtet?

Die Einpersonenpackung ist gesund. Der Inhalt deckt den gesamten Tagesbedarf einer Person ab und wird aus hochwertigen Lebensmitteln hergestellt. Um EPas haltbar zu machen, wird weniger auf Konservierungsstoffe gesetzt als auf Vakuum-Verpackung nach Trocknung. EPas enthalten alle wichtigen Nährstoffe und sind kalorienreicher als die normale Truppenverpflegung, weil sie für Situationen mit hoher körperlicher Belastung gedacht sind.

Was oft untergeht: die Flüssigkeitszufuhr. Wie viel sollten Soldatinnen und Soldaten trinken, um gesund und fit zu sein?

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit unerlässlich. Bei normaler Belastung sollten wir mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser am Tag trinken. Kaffee und Tee sind auch erlaubt, wobei Koffein immer auch die Nierenfunktion fördert. Bei sportlicher Belastung und hohen Temperaturen sollten wir mehr trinken – das können dann auch über drei Liter sein. Wie viel genau hängt davon ab, wie viel wir schwitzen.

Kann man das richtige Trinkverhalten auch mit kurzen Faustregeln auf den Punkt bringen?

Ja, das kann man! Beim Zuführen von Flüssigkeit durch Trinken gilt: Je öfter, desto besser. Kleine Schlucke statt großer Mengen. Langsam statt schnell. Natürlich temperiert statt gekühlt. Und: Erinnern Sie sich gegenseitig ans Trinken. Denn das wird im Stress oft vergessen.

Zum Schluss: Gibt es einen Tipp, den Sie den Bundeswehrangehörigen zur Ernährung persönlich noch mit auf den Weg geben wollen?

Ja, wichtiger als Ernährungsregeln und Inhaltsstoffe ist es, auf den eigenen Körper zu hören. Unter normalen Umständen sendet der Körper genügend Signale, was er braucht. Wenn Stress den Körper in Ausnahmesituationen versetzt, ist jeder in der Verantwortung, auf sich und seine Kameradinnen und Kameraden zu achten. Ruhephasen sollte man nutzen, um dem Körper wieder zurückzugeben, was zwischendurch zu kurz gekommen ist. ●

Basics zur Ernährung

Drei Hauptnährstoffe braucht unser Körper:

Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate.

DAS SIND DIE DREI WICHTIGSTEN ENERGIE- LIEFERANTEN:

Fett ist besser als sein Ruf. In der richtigen Form (am besten sind ungesättigte Fettsäuren) ist es unersetzlich und eine wichtige Energiequelle. Der menschliche Körper kann zum Beispiel die Vitamine A, D, E und K nur mithilfe von Fett aufnehmen. Außerdem kann der Körper viele Fettsäuren nicht selbst herstellen.

Eiweiß liefert Aminosäuren und Stickstoff. Diese braucht der menschliche Körper zum Bau von Zellen und Gewebe, zum Beispiel in Muskelfasern, Organen und Blut. Auch Enzyme und verschiedene Hormone, wie das blutzuckerregulierende Insulin, sind aus Aminosäuren aufgebaut.

Kohlenhydrate sind neben Fett der wichtigste Energielieferant. Insbesondere für die Muskeln und das Gehirn sind sie die bevorzugte Energie-

TEXT Sebastian Blum

Grundumsatz berechnen mit der Mifflin-St.Jeor-Formel

Mann

(10 x Gewicht in kg)
+ (6,25 x Größe in cm)
- (5 x Alter in Jahren)
+ 5

= Grundumsatz in kcal

Frau

(10 x Gewicht in kg)
+ (6,25 x Größe in cm)
- (5 x Alter in Jahren)
- 161

= Grundumsatz in kcal

Leistungsumsatz bestimmen mit dem PAL (Physical Activity Level)-Faktor

Grundumsatz x (PAL-1) = Leistungsumsatz

PAL-Faktor	Körperliche Aktivität
0,95	Schlafen
1,2	Ausschließlich sitzende oder liegende Tätigkeit/Lebensweise, zum Beispiel alte oder kranke Menschen
1,3 bis 1,5	Fast ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner körperlichen Aktivität in der Freizeit, zum Beispiel Büroarbeit
1,6 bis 1,7	Überwiegend sitzende Tätigkeit mit zeitweilig gehender oder stehender Tätigkeit, zum Beispiel Schule/Studium
1,8 bis 1,9	Überwiegend gehende oder stehende Tätigkeit, zum Beispiel Einzelhandel, Handwerk, Gastronomie, Haushalt
2,0 bis 2,4	Körperlich anstrengende Tätigkeiten, zum Beispiel Landwirtschaft, Leistungssport

Gesamtumsatz berechnen

Grundumsatz + Leistungsumsatz
= Gesamtumsatz
in kcal

quelle. Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen und sind in der Nahrung sowohl in einfacher Form, etwa als Trauben- oder Fruchtzucker, als auch in komplexer Form, wie Stärke in Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot, enthalten.

Die gesamte Ernährung sollte zu 50 % aus Kohlenhydraten, zu 30 % aus Fett und zu 20 % aus Eiweiß bestehen.

WAS IST WO DRIN?

Fett:

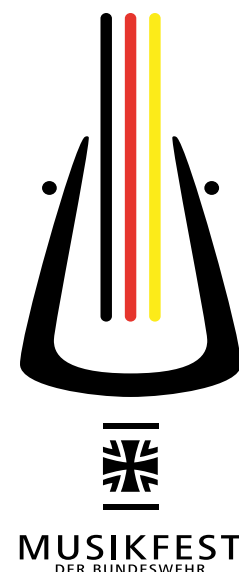
- pflanzliche Öle
- Nüsse
- Seefische wie Makrele, Hering oder Lachs

Eiweiß:

- Fisch
- Fleisch
- Eier
- Milch und Milchprodukte
- Hülsenfrüchte

Kohlenhydrate:

- Getreide und Getreideprodukte
- Kartoffeln
- Gemüse
- Obst



**23. Sept.
2023**
Düsseldorf
PSD BANK DOME

Mehr als
800
Mitwirkende
aus
7 Nationen



POWERED
BY
STREITKRÄFTEBASIS

INTERNATIONALES MILITÄR TATTOO MUSIKFEST DER BUNDESWEHR

PRÄSENTIERT VON
JOHANNES B. KERNER



**STARGAST
PAUL POTTS**

westticket.de Tickethotline:
0211-27 4000

Gesamtleitung: Leiter Militärmusikdienst der Bundeswehr
Veranstalter: Die Bundeswehr · www.musikfestbw.de

10 Lifehacks im Dienst

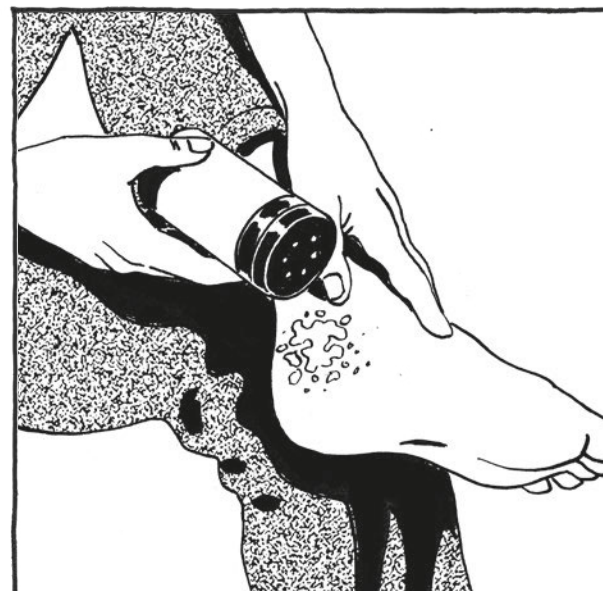
Nasse Füße, eine wunde Stelle oder ein gezerrierter Muskel.

Im Alltag einer Soldatin oder eines Soldaten können auch Kleinigkeiten schnell zum Problem werden. Mit diesen Hacks schaffst du schnell und einfach Abhilfe.

TEXT Beate Schöne
ILLUSTRATION Jindrich Novotny

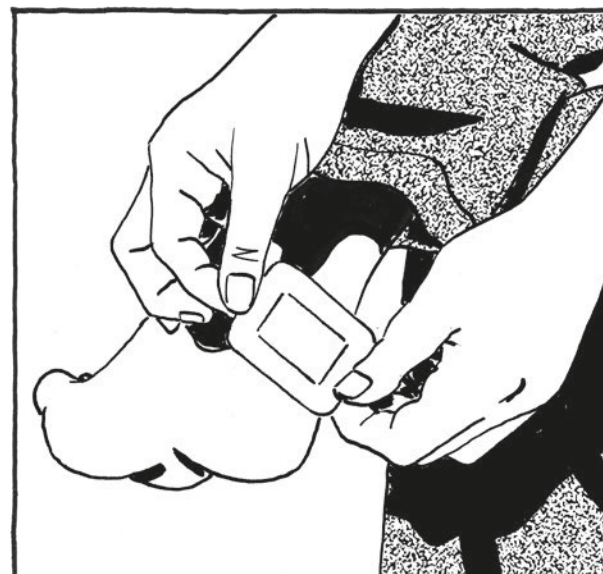
FÜSSE

Ob im Auslandseinsatz, beim Leistungsmarsch oder auf Übung: Soldatinnen und Soldaten laufen oft und viel. Diese vier Tipps helfen gegen Blasen, Schweißgeruch und wund Stellen.



Nutze Fußpuder! Es hält die Haut trocken, verhindert Schweißbildung und schützt vor unangenehmen Gerüchen. Auch Blasen und Druckstellen kannst du vermeiden, wenn du auf deine Füße ein wenig Fußpuder gibst. Statt Fußpuder kannst du natürlich auch Babypuder verwenden.

Ziehe Antiblase-socken an! Sie bestehen aus zwei Sockenlagen, die vor Blasenbildung schützen. Meist sind sie aus einer speziellen Kunstfaser, die Feuchtigkeit von den Füßen ableitet. Wenn du keine Antiblase-socken zur Hand hast, schwören viele auch auf Nylonstrümpfe unter den normalen Socken gegen Schwielen und Blasen. Aber Aufpassen beim Anziehen: Falten vermeiden!



Nutze Pflaster und Tapes! Um die direkte Reibung zwischen Schuh und Haut – und damit Blasen – zu verhindern, kannst du im Vorfeld die Fersen, Zehen beziehungsweise die jeweils betroffene(n) Stelle(n) tapen. Statt normalem Pflaster oder Tape kannst du auch spezielle Blasenpflaster zur Vorbeugung aufkleben, diese sind kaum sichtbar und leicht gepolstert.



Verzichte auf Weichspüler! Er umschließt die Fasern mit einer Wachsschicht und lässt sie verkleben. Das vermindert die Elastizität und die atmungsaktiven Fähigkeiten des Gewebes. Schweiß kann so schlechter von der Haut abtransportiert werden. Deshalb: Vor allem Funktionstextilien und Unterwäsche ohne Weichspüler waschen!

FAZIT

Trockene Füße sind absolut essenziell. Ist die Haut erst mal feucht, wird sie schnell wund.

MUSKELN

Eine der häufigsten Sportverletzungen ist die Zerrung. Mit unseren Tipps beugst du ohne großen Aufwand vor. Und sollte es dich trotzdem erwischen, sorgst du mit der PECH-Methode für Abhilfe.

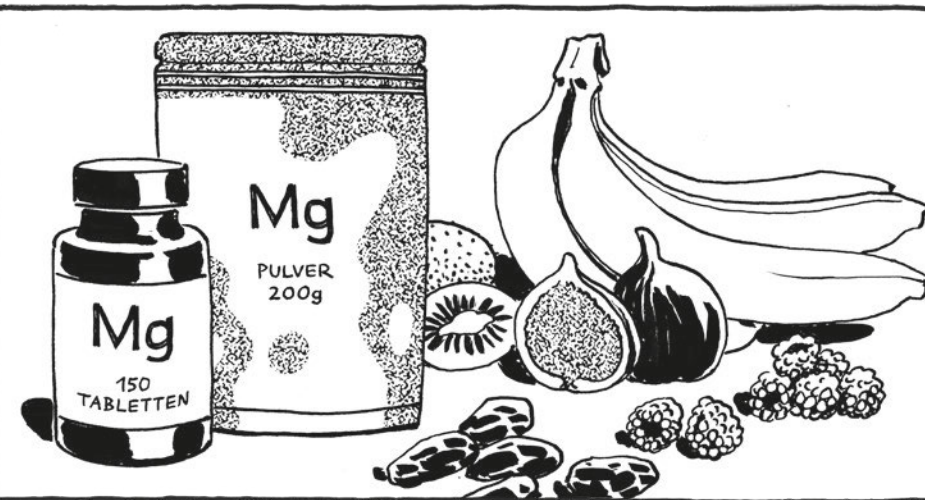
Wärme dich auf!

Mit einem ausgewogenen Aufwärmprogramm von nur zehn Minuten bringst du deinen Körper schon auf Betriebstemperatur. Ein aufgewärmter Muskel ist beweglicher und strapazierfähiger. Dehnübungen sollten maximal dynamisch und kurz sein. Achtung: Dehnungen über 30 Sekunden erhöhen das Risiko für Muskelzerrungen!



Trinke ausreichend!

Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr während und nach dem Training. Sie ist das A und O des Energiestoffwechsels und damit der Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Sorge zusätzlich für eine ausgewogene Ernährung. Dazu gehört auch die Versorgung mit Elektrolyten.



Versorge dich mit Magnesium!

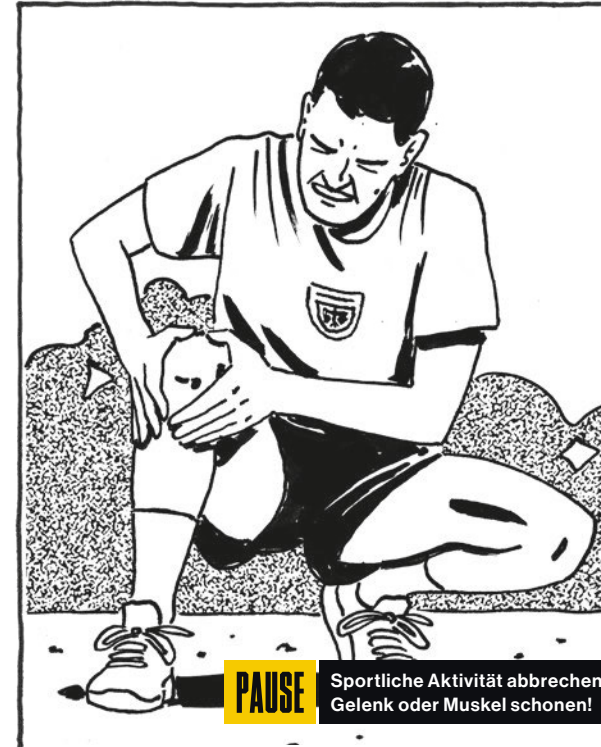
Der Mineralstoff ist wichtig für Herz, Muskeln und Nerven. Der Körper benötigt es unter anderem für die Eiweißsynthese, den Aufbau der Knochen, die Blutzuckerkontrolle und die Blutdruckregulation. Es hilft, nicht nur Zerrungen, sondern auch Wadenkrämpfen vorzubeugen. Bananen, Feigen, Datteln oder auch Himbeeren und Kiwis sind gute Magnesiumlieferanten. Profis nutzen auch Magnesiumtabletten oder -pulver.

FAZIT

Muskeln müssen warm und geschmeidig bleiben und ausreichend mit Nährstoffen versorgt sein.

PECH-VERFAHREN

Bei Verstauchungen, Prellungen oder Zerrungen empfiehlt es sich, die PECH-Regel einzuhalten, um das betroffene Gelenk oder das Muskelgewebe möglichst gut zu versorgen.



FAZIT

Schnell behandeln. Je schneller die Verletzung behandelt wird, desto schneller ist die Heilung.

HAUT

Beim Marsch wird die Haut am ganzen Körper beansprucht. Mücken und Co. tun ihr Übriges, um die Soldatinnen und Soldaten zu quälen. Diese einfachen Tricks schützen vor dem Schlimmsten oder schaffen sofortige Linderung.



Trage Socken auf den Schultern! Du solltest in deinem Marschgepäck immer zwei bis drei Paar Socken auf Reserve dabei haben. Die sind nicht nur zum Wechseln da, falls die Füße mal nass geworden oder schwitzig sind. Als Polster zwischen Tragegurt und Schulter geklemmt, sorgen sie für Erleichterung, wenn der Rucksack zu schwer wird und die Gurte in die Haut einschneiden.

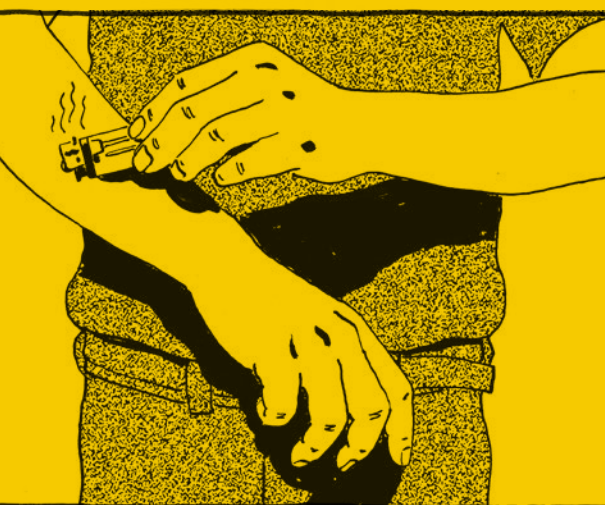


Trage Anti-Scheuercreme auf! Wenn die Oberschenkel schmerzhaft aneinanderreiben und wund werden, hast du dir einen Wolf gelaufen. Um das zu verhindern, trage vor dem Laufen im Schritt und an den Innenseiten der Oberschenkel Anti-Scheuercreme auf. Cremes mit antibakteriellen Inhaltsstoffen wie Vaseline, Melkfett oder Bepanthen-Salbe beugen zudem einem bakteriellen Infekt im Intimbereich vor.

Klebe deine Brustwarzen ab! Während Frauen meist durch den BH geschützt sind, scheuern sich Männer bei langen Läufen gerne mal die Brustwarzen wund. Hier hilft: abkleben! Entweder du nutzt ein Pflaster, das auch beim Schwitzen noch zuverlässig klebt, oder spezielle Brustwarzenabdeckungen, die sogenannten Nip Guards. Sieht etwas gewöhnungsbedürftig aus, hilft aber ungemein!



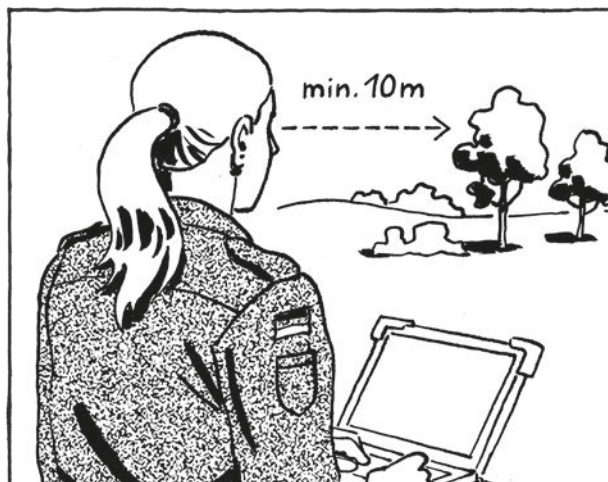
Zerstöre den Mückenstich mit Hitze! Wenn dich eine Mücke erwischt hat, gibt es einen Trick, um den Stich gleich nach der Entstehung unschädlich zu machen. Halte ein Feuerzeug kurz gedrückt, bis sich das Metallteil an der Öffnung durch die Flamme erwärmt hat. Drücke dann das warme Metall auf den Stich. Die Hitze zerstört das Eiweiß des Mückengiftes und es kommt gar nicht erst zu Juckreiz und Schwellung. Achtung: Nicht die Haut verbrennen!



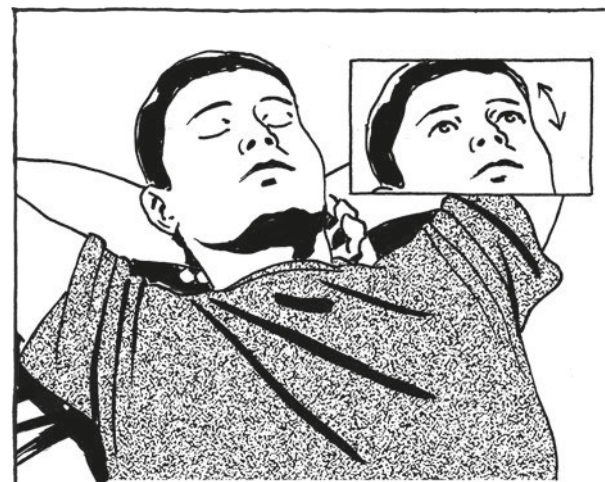
FAZIT **Wunde Haut** ist extrem schmerzhaft. Vorbeugende Maßnahmen sind dagegen relativ einfach.

AUGEN

Auch die Kameradinnen und Kameraden vor den Bildschirmen sind speziellen Belastungen ausgesetzt. Zwei einfache Tipps machen das Leben am Schreibtisch leichter oder sorgen für erholsamen Schlaf.



Schau in die Ferne! Gerade wenn man viel am Bildschirm arbeitet, sind die Augen oft überanstrengt. Hier gilt die 20/20/10-Regel: Alle 20 Minuten eine 20-Sekunden-Pause einlegen und den Blick auf ein Objekt in mindestens 10 Metern Entfernung richten! Deine Augen werden es dir danken!



Blinzeln vor dem Schlafen! Wer abends viel Zeit vor einem hellen Bildschirm, zum Beispiel dem Smartphone, TV oder PC, verbringt, kann schon mal Einschlafschwierigkeiten bekommen. Wenn du im Bett liegend eine Minute lang schnell blinzeln, werden die Augenlider schwer und du schläfst schneller ein.

Illustrationen: Jindrich Novotny/2 Agenten | Foto: Bundeswehr/Tom Twardy

TOP 5 Auch wenn der Arbeitsschutz hoch ist, kommt es in der Truppe öfter zu **Verletzungen** – die meisten beim Sport.

VERSTAUCHUNG, PRELLUNG, ZERRUNG

Bei einer Übung im Gelände oder bei einem Marsch sind kleinere Verletzungen schnell geschehen. Prellungen sind Schädigungen des Gewebes unter der Haut – durch einen Schlag oder Aufprall. Bei einer Verstauchung sind die Bänder von Gelenken überdehnt, bei einer Zerrung sind es die Muskeln.

OFFENE WUNDE

Offene Wunden und Verletzungen der Haut sind schmerzhaft und häufig blutig. Um eine Infektion zu verhindern, müssen sie gereinigt und medizinisch versorgt werden. Wunden können in feuchtem Umfeld schneller heilen. Dafür gibt es spezielle Gele, Pflaster und Verbände.

KNOCHENBRUCH

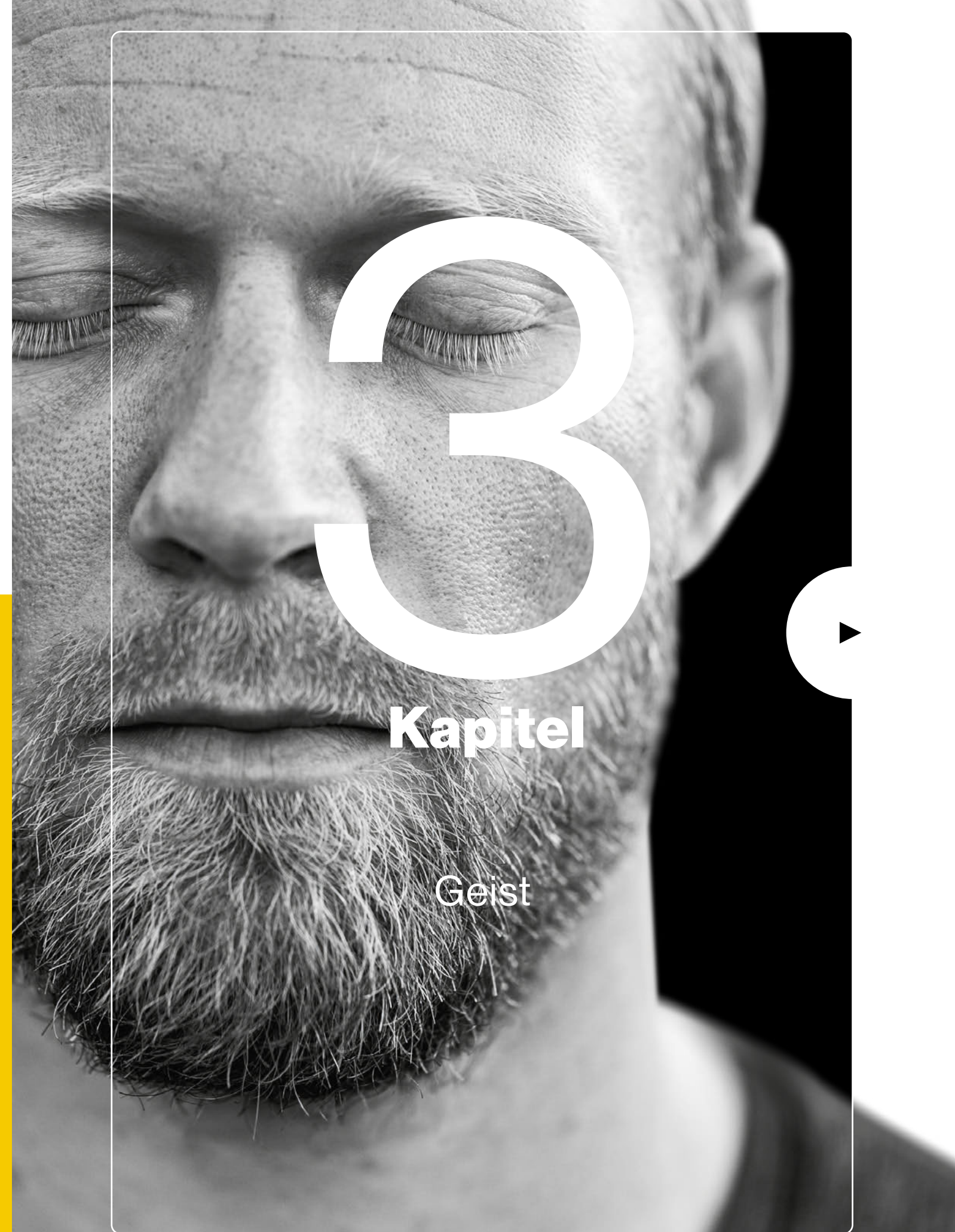
Ein Knochenbruch (Fraktur) ist eine unnatürliche Unterbrechung eines Knochens. Ursache ist eine direkte oder indirekte Gewalteinwirkung von außen. Das kann im Dienst mit schwerer Ausrüstung und Gerät immer passieren. Der Heilungsprozess kann bis zu zwölf Wochen dauern.

KNALLTRAUMA

Bei einem Knalltrauma war das Ohr für Millisekunden einem extremen Schalldruck ausgesetzt. Viele Waffen erreichen gefährliche Lautstärken von 150 bis 170 Dezibel, Sprengungen noch mehr. Deshalb: immer Gehörschutz tragen. Ein Knalltrauma muss schnell behandelt werden, damit keine Schäden zurückbleiben.

BÄNDERRISS

Bänderrisse entstehen meistens beim Dienstsport. Eine falsche Bewegung oder mit dem Fuß umgeknickt: Das reicht schon, um die Bänder in einem Gelenk zu beschädigen. So eine Verletzung schmerzt stark und sorgt für eine Schwellung. Eine langwierige Behandlung mit Orthese zur Stabilisierung ist die Folge. Manchmal muss operiert werden.



AUFGEBEN IST KEINE OPTION

Was bedeutet es, Soldat oder Soldatin zu sein?

Der Beruf weist Facetten auf, die im Zivilleben fehlen: Männer und Frauen in Uniform sind mitunter schwer erträglichen Belastungen ausgesetzt. Fünf Berichte aus dem Alltag, die zeigen, wie wichtig Training und Resilienz sind.

Die Berichte der Soldaten wurden von Y-Redakteur Markus Tiedke zusammengetragen.

Pioniertaucher müssen einen kühlen Kopf bewahren.

Ihre Aufgabe ist es, Gewässerschnitte auf Gefahren zu untersuchen. Dazu gehört auch das Beseitigen von Kampfmitteln.

ATEMNOT IN DER TIEFE



Oberstabsgefreiter Alexander M.,
Pioniertaucher

Taucherausbildungszentrum Percha 2021:

Ich bin seit 2016 Pioniertaucher. Bei uns herrscht eine familiäre Atmosphäre: Zusammenhalt und gegenseitiges Vertrauen sind uns wichtig. Man muss sich jederzeit auf die Tauchpartner verlassen können. Im Tauchergrundlehrgang wurden wir auf verschiedene Stresssituationen vorbereitet, um im Ernstfall ruhig und überlegt zu reagieren. Auch nach 400 Tauchgängen darf nie der Respekt vor der Aufgabe fehlen.

In Percha habe ich einen Tieftauchgang auf 30 Meter absolviert. Plötzlich fiel die Hauptluftzufuhr aus: Abrupt bekam ich keine Luft mehr über den Tauchhelm. Der Luftdruck wird von außen gesteuert. Im ersten Moment dachte ich an eine Übung und bin wie vorgeschrieben auf Reserveluft gegangen. Mir war bewusst: Allein auf Reserve hätte ich den Tauchgang wegen der Dekompressionsstufen beim Auftauchen nur knapp beenden können. Panik kann in so einem Moment fatal sein. Ich habe keine negativen Gedanken zugelassen, war komplett in der Situation. Für mich lag schlicht eine Störung vor, die behoben werden musste, und dafür habe ich das Protokoll abgearbeitet. Einige Zeit später schaltete sich die Hauptluftzufuhr wieder ein. ➤

Gebirgsjäger sind Winter und Berge gewöhnt. Sich im Schnee einzugraben, erfordert allerdings Mut und viel Vertrauen – in sich selbst sowie in die Kameradinnen und Kameraden.



UNTER
SCHNEEMASSEN



Hauptfeldwebel
Manuel H.,
Gebirgsjäger

Reiteralpe 2013: Zum Winterbiwak der Gebirgsjäger gehört auch der Bau eines Schalungsiglus. Dazu wird in der Mitte eines Schneehaufens ein Loch bis kurz über dem Boden gegraben. Dort stellen sich im Anschluss in der Regel drei angehende Gebirgsjäger hinein. Sie stehen mit den Köpfen zueinander geneigt und fassen sich um die Schultern. Über die drei legen wir Ponchos und dann wird Schnee darauf geschaufelt. So entsteht ein rudimentäres Gewölbe, welches später weiter ausgehöhlt wird. Über einen Kriechgang wird die ganze Zeit Verbindung

mit den Kameraden im Iglu gehalten. Der Job ist unbeliebt, da es sehr eng und dunkel ist. Außerdem durchnässt die Kleidung, was bei niedrigen Temperaturen hinterher kein Vergnügen ist. Mir selbst hat dies in der Ausbildung damals nichts ausgemacht. Aber als Ausbilder habe ich heute gelegentlich mit Kameraden zu tun, denen die Enge Probleme bereitet. Auch wenn nichts passieren kann: Manche überwinden diese Angst nur mit Hilfe. Wir schicken dann erfahrene Kameraden, die die Leute beruhigen.



Hauptfeldwebel
Michael F.,
Fallschirmjäger

BESTEHEN IM GEFECHT

Nordafghanistan 2010: Als die ersten Schüsse des Feindes losbrachen, habe ich nicht nachgedacht. Ich habe nur reagiert, ganz automatisch. Ich kriege Feuer, also muss ich Feuer an den Feind bringen und Feuerüberlegenheit herstellen. Ich war damals Gruppenführer und hatte zuvor schon einige Male Feindkontakt gehabt. Wir sollten eigentlich nur Gesprächsaufklärung in einem Dorf betreiben, doch beim Absitzen fielen auf einmal Schüsse. Das hatten wir alle tausendmal geübt, und auf diese antrainierten Reflexe griffen wir zurück. Als nächstes die Meldungen aus meiner Gruppe: Wer hat was gesehen? Dann die Meldung an den Zugführer, um ein Lagebild zu erstellen. Unser Befehl lautete: angreifen! Ich sehe einen halbgedeckten Gegner mit Waffe im Anschlag. Ziel erkannt, Feuer, er bleibt liegen. Überschlagend weiter. Die Reaktionen kommen alle mechanisch, unser Drill in der Ausbildung hat sich klar bewährt. Angst ist in solch einem Moment da, ganz klar. Sie hat mich aber nicht gelähmt, sondern eher vorsichtig gemacht. Gerade für mich in meiner Funktion als Gruppenführer ist das elementar – auch wegen meiner Kameraden. ▶

Fotos: Bundeswehr/Jens Neumann; Bundeswehr/
Patrick von Schöhen (2) | Illustrationen: C3 Visual Lab

In Afghanistan musste sich die Bundeswehr im Kampf bewähren. 2010 gerieten die Soldatinnen und Soldaten oft in Gefechte mit Aufständischen – sie konnten sich dabei auf ihre Fähigkeiten verlassen.





Hauptfeldwebel Sahin K.,
Scharfschützen-
truppführer Luftwaffe

AUF SICH GESTELLT

Afghanistan 2012: Der Auftrag für meinen Viermanntrupp? Auf einem Höhenzug Position beziehen, ein rund 800 Meter entfernt im Tal liegendes Dorf observieren und so viele taktische Informationen wie möglich sammeln. Aufständische waren hier zuvor untergezogen – so viel war uns bekannt. Unsere Spezialkräfte sollten hier kurz darauf einen Folgeauftrag übernehmen.

Zuerst lief die Infiltration ohne Zwischenfälle. Doch kurz nach Erreichen des Observation Points riss unsere Verbindung ab. Für ungefähr 30 Stunden waren wir nicht erreichbar! Eine kritische Situation: Wir waren nicht eigenbeweglich und bei Entdeckung durch den Gegner hätte das Probleme gegeben.

In der Ausbildung wurde ich auf solche Lagen vorbereitet. So haben meine drei Kameraden und ich konsequent den Fokus auf den Auftrag gelegt. Wir haben regelmäßig die Jobs im Team durchrotiert und daran gearbeitet, wieder die Funkverbindung herzustellen. Wir haben uns gegenseitig motiviert, nichts zu übersehen, was unseren Kameraden beim Zugriff hätte gefährlich werden können.

Scharfschützen dringen tief in feindliches Gebiet ein. Unerkannt klären sie Bewegungen auf und können zielsicher auf 1.000 Meter schießen, wenn es der Auftrag erfordert.



Fotos: picture-alliance/dpa/Maurizio Gambarini; Bundeswehr/Jana Neumann Illustrationen: C3 Visual Lab

Die Bundeswehr verlangt den Fernspähern sehr viel ab. Für die Spezialisierten Kräfte ist aber kein Hindernis zu groß. Sie können den Feind auch dort aufklären, wo Drohnen nicht hinkommen.



Saarschleife 2019: Übernächtigt, nur mit wenig Verpflegung, kaum Trinkwasser – und doch im Boot umgeben vom Wasser der Saar. Ich war damals in der Dienstpostenausbildung für Fernspähsoldaten, das Auswahlverfahren lag hinter mir. Jetzt waren wir im Trupp unterwegs. Irgendwo gingen wir an Land. Unser Befehl lautete, einen Punkt auf einem der umliegenden Berge zu erreichen. Die Hänge waren extrem steil, jeder von uns hatte etwa 75 Kilogramm Gepäck dabei. Das Vorrücken war schwierig, es gab bloß Trampelpfade. Bald bekam einer der Kameraden Kreislaufprobleme. Wir unterstützen ihn, trü-

gen seine Ausrüstung. Dabei sind wir taktisch vorgerückt, vorsichtig, möglichst lautlos – es hat die ganze Nacht gedauert.

In der Ausbildung wurden wir an Belastungsschmerzen gewöhnt, die konnte ich ganz gut ausblenden. Und ich habe mir immerzu gesagt: „Aufgeben ist für einen Fernspäher keine Option“. Was half? Wir haben uns realistische Zwischenziele gesetzt. Dieser Baum, der nächste Stein. Solche Sachen. Hauptsache, kein sinnloses Kopfkino! Dank unseres Truppführers und des kameradschaftlichen Zusammenhalts haben wir es geschafft – alle. ●

UNTER WIDRIGSTEN BEDINGUNGEN



Hauptmann Timo K.,
Fernspäher

EXTREME MEISTERN

Wie lassen sich Extremsituationen aushalten, ohne in Panik zu verfallen? **Truppenpsychologe Markus Auschek** erklärt es.

Ein Nachtmarsch mit voller Ausrüstung im feindbesetzten Gebiet, mit verwundeten Kameraden und unter Beschuss. Eine Situation, die potenziell tödlich sein kann. Der Soldatenberuf hat Facetten, die es im zivilen Leben nicht gibt. Frauen und Männer in Uniform sind mitunter schwer erträglichen Belastungen ausgesetzt. Die Fähigkeit, mit solchen Herausforderungen umzugehen und dabei steuerungsfähig zu bleiben, ist erlernbar. Und die Bundeswehr steht in der Verantwortung, die Truppe adäquat auf solche Widrigkeiten vorzubereiten.

Genau dies ist eine der Aufgaben von Markus Auschek. Der Truppenpsychologe des Kommando Spezialkräfte der Marine (KSM) erlebt immer wieder, dass von der Psychologie Wundermittel für mehr Durchhaltevermö-

TEXT Markus Tiedke

Markus Auschek ist seit dreieinhalb Jahren der Truppenpsychologe des Kommando Spezialkräfte der Marine (KSM) und damit Berater der militärischen Führung. Zuvor war er über Jahre als Truppenfachlehrer am Ausbildungszentrum Spezielle Operationen in Pfullendorf in der Überlebensausbildung der Spezialkräfte tätig.

„EIN WUNDERMITTEL GIBT ES NICHT. DER SCHLÜSSEL ZUM BESTEHEN KRISENHAFTER SITUATIONEN IST RESILIENZ. UND DIE MUSS MAN SICH ERARBEITEN.“

GEIST

gen erwartet werden. „Aber ein Wundermittel gibt es nicht. Der Schlüssel zum Bestehen krisenhafter Situationen ist Resilienz. Und die muss man sich erarbeiten.“

Der erste Schritt beim Aufbau von Resilienz, was häufig mit „Widerstandsfähigkeit“ übersetzt wird, sei eine ehrliche Analyse der eigenen Motivation mit Blick auf den Auftrag der Bundeswehr. „Jedermann sollte sich klarmachen, warum sie oder er die Uniform angezogen hat. Der Auftrag der Bundeswehr lautet im Kern, Deutschland im Kriegsfall zu schützen. Wir brauchen also entschlossene Menschen mit der richtigen Motivation“, sagt Auschek.

Bei allen Soldatinnen und Soldaten stehe die Bundeswehr dann in der Pflicht, auch die Voraussetzungen für mentale Resilienz zu schaffen. „Und das funktioniert vor allem durch eine harte, fordernde Ausbildung“, so Auschek. Neben systematischem Waffendrill und einer gründlichen taktischen Ausbildung sei der Fokus auf die körperliche Fitness und Regeneration zu legen. „Um kämpfen zu können, müssen wir unser Handwerk beherrschen. Mit systematischem Training bringen wir die Leute an ihre Grenzen, damit sie wachsen. So gesehen ist ein guter Ausbilder auch der beste Resilienz-Trainer“, erklärt der Truppenpsychologe.

Ausbildung brauche für ihn Zeit: „Kein Mensch wird über Nacht zum Soldaten. Aber gut ausgebildete Menschen wissen, dass sie gefährlichen Situationen dank ihrer Fähigkeiten gewachsen sind. Das ist dann schon ein zentraler Bestandteil der Resilienz.“

Zudem vermittele die Truppenpsychologie verschiedene Techniken, die das

Durchhaltevermögen stärken, so Auschek weiter. So böten sich situationsabhängig aktivierende oder beruhigende Atemtechniken an. „Je nachdem, ob ich gleich eine Tür aufbrechen soll oder in Geiselhaft die Ruhe bewahren will.“ Neben solchen speziellen Atemtechniken falle auch die Technik der Selbstgesprächsregulation in diese Kategorie. Das kann, wie Auschek erklärt, ein innerer Monolog zur Selbstvergewisserung bei bestimmten Handgriffen sein. „In etwa so, als ob ich beim Ikea-Schrank-Aufbauen die Montageschritte vor mich hinmurmele.“ Oder ein Mantra, wie „Ich schaffe das!“, um sich selbst Mut zu machen. Auch Visualisierung, das systematische Durchgehen bestimmter Prozedere im Kopf, sei eine Möglichkeit, sagt Auschek. All diesen Techniken sei aber gemein, dass sie evidenzbasiert und wissenschaftlich fundiert sind: „Bei uns gibt es keine Klangschalen oder Räucherstäbchen.“ Dennoch müsse jeder für sich selbst herausfinden, welche Technik ihm persönlich am besten hilft. Viele Techniken wenden die Leute schon intuitiv von selbst an. „Wir machen sie bloß sichtbar“, sagt Auschek. ●

1. Juni 2023 – 30. September 2023

5. KVP CUP der Dienststellen

VIELE schaffen mehr.
ZUSAMMEN gewinnen!

Preise bis
5.000 €



Intranet: <http://kvp.svc>
Internet: www.kvp.bundeswehr.de

KVP
Kontinuierliches
Verbesserungsprogramm
in der Bundeswehr

TEXT Johannes Palm

GEGEN DEN FEIND IM KOPF

Psychische Erkrankungen können für Soldatinnen und Soldaten genauso schwerwiegend sein wie körperliche Verletzungen – auch und vor allem in Belastungsszenarien.

Wie kann man helfen, wenn ein Kamerad oder eine Kameradin im Kampfgeschehen psychisch überwältigt wird?

WER KANN EINEN PSYCHISCHEN ZUSAMMENBRUCH ERLEIDEN?

Wie anfällig eine Soldatin oder ein Soldat ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Schwere der Bedrohungssituation, das jeweilige familiäre Umfeld der Person, Resilienz und etwaige Vorerfahrungen

mit psychologischen Erkrankungen spielen dabei eine Rolle. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass ein stabiles soziales Umfeld sowohl in der Familie als auch im Dienst einen wichtigen Beitrag zur psychischen Widerstandsfähigkeit leistet. Die richtige Vorbereitung sowie vorbeugende Maßnahmen durch autogenes Training, Meditation, Sport und die richtige Ernährung sind ebenfalls wichtig. Denn grundsätzlich gilt: Jede Soldatin und jeder Soldat kann vom Kampfgeschehen überwältigt werden.

WARUM IST ERSTE HILFE SO WICHTIG?

Stress ist ein steter Begleiter von Soldatinnen und Soldaten, vor allem während eines Auslandseinsatzes. Wer in einen solchen Einsatz geht, wird deshalb vorab psychologisch intensiv vorbereitet. Trotzdem schützt das nicht zu 100 Prozent vor den seelischen

Belastungen eines Kampfeinsatzes. Jüngere Studien der US-Streitkräfte haben herausgefunden: Kommt es zu länger anhaltenden Kampfsituationen, liegt das Verhältnis von körperlichen und psychischen Verletzungen bei eins zu vier.

Erleidet ein Soldat oder eine Soldatin im Kampf einen Nervenzusammenbruch und ist kampfunfähig, kann dies langfristige psychische Folgen haben, wenn nicht sofort gehandelt wird. Die Einsatzerfahrung aus Afghanistan und dem Kosovo zeigt, dass Soldatinnen und Soldaten, die aufgrund einer kurzzeitigen psychologischen Schockreaktion zurück in die Heimat geflogen wurden, vermehrt nachträglich Schuld- und Versagensgefühle bis hin zur PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) entwickelten. Eine Bewältigung vor Ort mithilfe der Kameradinnen und Kameraden kann solchen Schuldgefühlen die Grundlage entziehen und so die Entwicklung einer Belastungsstörung unterbinden.

Außerdem sorgt die unmittelbare Kameradenhilfe vor Ort dafür, dass die betroffene Person schnell in den Einsatz zurückkann. Zudem sind die an-

deren Soldatinnen und Soldaten dann nicht durch eine längere Behandlung und Absicherung an ihn gebunden. Fällt nämlich ein Soldat oder eine Soldatin aus, der oder die sich in einer Schlüsselposition befindet, wie etwa der Richtschütze eines Panzers, kann das den gesamten Auftrag gefährden.

AN WELCHEN SYMPTOMEN ERKENNT MAN EINEN ZUSAMMENBRUCH?

Folgende Verhaltensmuster sind mögliche äußere Anzeichen für eine psychische Schockreaktion – sie können von Person zu Person unterschiedlich sein:

- **Erstarrung und gedankliche Abwesenheit**
- **Desorientierung**
- **physische Körperreaktionen wie starkes Zittern oder Schweißausbrüche**
- **Kampf- und Fluchtversuche**
- **Emotionale Ausbrüche, Weinkrämpfe**

WAS KANN MAN GEGEN SCHOCKREAKTIONEN TUN?

Um sofort helfen zu können, gibt es die psychologische Kameradenhilfe. Unter den Namen Magen (hebräisch für „Schutzschild“) wendet die israelische Armee das Prinzip seit mehr als zehn Jahren an. Es wurde speziell für den Einsatz unter Beschuss entwickelt. In der Regel dauert die gesamte Intervention zwischen zwei und fünf Minuten und kann leicht erlernt werden. Die überwiegende Mehrheit der Schockreaktionen in Kampfsituationen kann durch psychologische Kameradenhilfe erfolgreich bewältigt werden, wie Erfahrungen der israelischen Streitkräfte zeigen.

Am Psychotraumazentrum der Bundeswehr wurde analog dazu das Konzept **B.E.S.S.E.R.** entworfen. Es gibt den Soldatinnen und Soldaten die Sicherheit, im Kampf sofort helfen und auch den „unsichtbaren“ Feind bekämpfen zu können. So funktioniert das Prinzip:

BINDEN: EINE VERBINDUNG ZUM BETROFFENEN AUFBAUEN

„Hörst du mich? Wie heißt du?“

Erkennt die Kameradin oder der Kamerad die Kampfunfähigkeit einer Soldatin oder eines Soldaten, überprüft er oder sie zunächst, ob auch körperliche Verletzungen vorliegen. Dies hat Vorrang. Dann folgt die Kontaktaufnahme: Wenn die betroffene Person an einer akuten Belastungsreaktion leidet, wirkt sie wie erstarrt, spricht erst auf Nachfrage und reagiert auf Berührung. Deshalb ist

es notwendig, zu ihr eine Verbindung herzustellen. Dies geschieht durch Augenkontakt, einfache Fragen („Hörst du mich?“ „Wie heißt du?“) und Aufforderungen, wie die Hand des Gegenübers zu drücken. Auf dem Kampffeld muss es zwar schnell gehen, doch abrupte und hektische Aktionen wie ein Rütteln am Körper, Anschreien oder das Auslösen eines Schmerzreizes sind kontraproduktiv und führen lediglich zu mehr Stress und einer noch größeren Blockade. Gelingt die Rückführung nicht, wird der Soldat oder die Soldatin wie eine körperlich verletzte Person von den Rettungskräften des Sanitätsdienstes weiterbehandelt.

EINSTEHEN: FÜR DEN BETROFFENEN DA SEIN

„Du bist nicht allein. Ich bin für dich da.“

Im zweiten Schritt versucht der oder die Helfende, die betroffene Person aus dem Gefühl der Niedergeschlagenheit und des Versagens zu holen. Die Botschaft: „Du bist nicht allein. Ich bin für dich da.“ Auch hier gilt: Diskussion über Versagen und Schuldgefühl sind nicht zielführend. Selbst einfache Fragen nach der Gefühlslage führen nur zu mehr Emotionalität. Ein Entwaffnen der oder des Betroffenen ist nicht nötig. Wer handlungsunfähig ist, stellt keine Gefahr für die Allgemeinheit dar. Die Entwaffnung hat im Gegenteil auch negative Effekte, denn zum einen kostet sie wertvolle Zeit und zum anderen verstärkt sie das Gefühl der Ohnmacht.

SPRECHEN: DAS GESPRÄCH FINDEN

Wer redet, denkt. Deshalb ist es sehr wichtig, die Reaktionen der betroffenen Person zu

„Es ist normal, dass man nach einer Explosion zittert.“

versachlichen und ihr zum Sprechen zu verhelfen. Hierzu ordnet der oder die Helfende die Reaktionen der betroffenen Person ein: „Es ist normal, dass man nach einer Explosion zittert. Das kann jedem passieren.“ Außerdem helfen konkrete Fragen: „Wie viel ist 12 mal 10? Wer war dein Ausbilder in deiner Grundausbildung? Wo fand deine erste Übung statt?“

Es ist nicht wichtig, dass die betroffene Person richtige Antworten gibt, sondern beginnt, nachzudenken. Dies erkennt man an den Augen-

bewegungen. Ergeben die Antworten allerdings keinen Sinn – sie antwortet zum Beispiel mit „Montag“ auf eine Rechenaufgabe – besteht die Möglichkeit eines Schädel-Hirn-Traumas. Die Soldatin oder der Soldat benötigt dann schnellstmöglich medizinische Behandlung.

Es ist gut möglich, dass der Betroffene hier ebenfalls mit Schuld- und Versagensgefühlen reagiert. Auch dann gilt: Nicht darauf eingehen und die Emotionalität verstärken, sondern weiter sachliche Fragen stellen.

„Was ist dein Auftrag? Was ist passiert?“

Ist die betroffene Person ansprechbar und fähig zur Kommunikation, geht es darum, ihre Orientierung wiederherzustellen. Sie soll den Ablauf des Geschehens wiedergeben und dabei im Idealfall folgende Fragen beantworten: „Was ist dein Auftrag? Was ist genau passiert? Wie ist die Lage?“ Die Antworten sollte der oder die Betroffene mehrfach wiederholen.

Der oder die Helfende fragt bei Gedächtnislücken nach dem letzten Ereignis, an das sich die betroffene Person erinnern kann. Gemeinsam kann dann das danach Geschehene rekonstruiert werden. Auch hier soll der oder die Betroffene das Gesagte mehrfach rekapitulieren, um die Orientierung zurückzugewinnen.

Wichtig ist dabei Ehrlichkeit. Ein Ende der Stresssituation sollte der betroffenen Person nicht vorgetäuscht werden. Verbessert sich ihr Zustand nicht, wäre eine Möglichkeit, zu sagen: „Es ist nicht zu ändern. Wir müssen jetzt weitermachen.“

STABILISIEREN: ZURÜCK INS HIER UND JETZT BRINGEN

„Willst du mit mir die Verwundeten versorgen?“

ENGAGIEREN: ROLLENFUNKTION WIEDERHERSTELLEN

Der oder die Helfende gibt der betroffenen Person kleinere Aufgaben, um sie wieder in ihre Rollenfunktion zurückzuführen: „Überprüfe die Beintaschen! Wie viel Munition hast du noch?“ Über solche zunächst einfache, dann etwas schwierigere Aufgaben erlangt der oder die Betroffene Stück für Stück wieder an Autonomie. Denn wer handelt, ist nicht hilflos.

Helfende können hier der betroffenen Person Wahlmöglichkeiten geben: „Willst du zuerst das Sanitätsmaterial zusammenpacken oder die Munition? Willst du mit mir die Verwundeten versorgen oder in die Sicherung gehen?“

„Unser Auftrag ist wichtig. Wir brauchen dich hier.“

RÜCKFÜHREN: RÜCKKEHR DER KAMPFBEREITSCHAFT

Zuletzt wird die Kampfbereitschaft vollständig wiederhergestellt. Hier gilt es, die Auftrags Erfüllung in den Fokus zu rücken. Der oder die Helfende bestärkt dabei die betroffene Person und betont ihre Wichtigkeit für den Auftrag: „Gemeinsam kommen wir hier raus und bringen neue Lageinformationen mit.“ Oder: „Unser Auftrag ist wichtig. Wir brauchen dich hier!“

Wettkampf der Unbesiegten

Am 9. September beginnen die 6. Invictus Games in Düsseldorf. Der Wettkampf will versehrte Soldatinnen und Soldaten bei ihrer Rehabilitation unterstützen und ihnen Respekt zollen.

Eine Reise zu den Spielen in zwölf Bildern.

TEXT Dennis Kraft



Streitwagen

Wie die moderne Interpretation eines antiken römischen Streitwagens wirkt dieses speziell für das Rollstuhlrugby angefertigte Sportgerät. Und das kommt nicht von ungefähr, denn Rugby im Rollstuhl gilt als eine der härtesten Sportarten der Welt – und wird extrem schnell gespielt. Der modifizierte Volleyball darf nicht länger als zehn Sekunden gehalten werden, das Anstoßen und damit eventuelle Umwerfen seines Gegners ist erlaubt, bewusster Körperkontakt allerdings nicht. Ziel ist es, mit dem Ball auf dem Schoß die gegnerische Torlinie zu überqueren.

Seit 2014 ist der toughe Ballsport Wettkampfsportart bei den Invictus Games.

Fotos: Ottobock; INVICTUS GAMES DÜSSELDORF 2023/Flickr



Becoming Invictus

Illustrator Tom Fiedler begleitet seit 2019 die Vorbereitung der Invictus Games in Düsseldorf. Als die deutsche Delegation 2019 in London ihre Bewerbung als Gastgeber vorstellte, zeichnete Fiedler das Konzept live vor Ort auf Papier. Die Leinwände – darunter auch eine Illustration zum Gedicht „Invictus“ von William Ernest Henley, das als Leitbild der Spiele dient – werden in Düsseldorf ausgestellt. Inspiriert von den Gesprächen mit den versehrten Sportlerinnen und Sportlern, Angehörigen, Freunden und Fachleuten im Umfeld des Teams schuf er außerdem die Graphic Novel „Becoming Invictus“. Er erzählt darin die Geschichten von Athletinnen und Athleten des deutschen Teams, ihren Verwundungen und Ängsten, ihrer Rehabilitation und ihren Plänen. Und wie sie mithilfe der Kraft des Sports wieder ins Leben zurückfanden.

Katze-Kuh

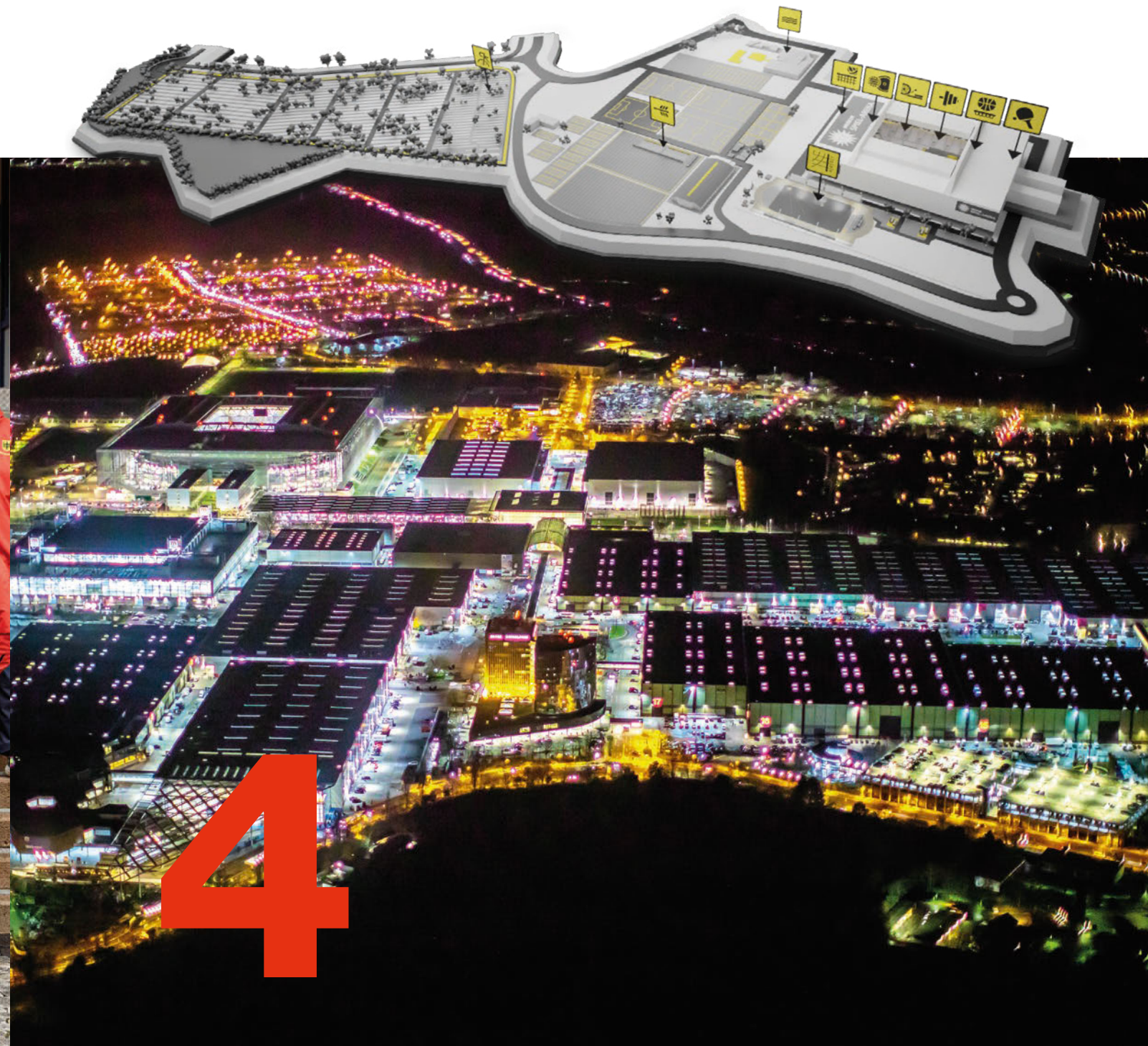
Auf den Mannschaftsfotos des deutschen Teams darf es nicht fehlen: Team-Maskottchen Katze-Kuh. Einer der Athleten fand das kuschelige Faultier letztes Jahr im Oktober auf einer Kirmes in Warendorf. Der Spielautomat, in dem das Stofftier zu gewinnen war, ließ sich weder allein noch in der Woche darauf gemeinsam bezwingen. Also besorgte das Team sich das Faultier einfach selbst. Seitdem begleitet Katze-Kuh das Team Germany und stellt auf seinem Instagram-Account die Teammitglieder im Training und auch privat vor. Der Name rührt übrigens von zwei Yoga-Übungen, die bei den Lehrgängen in Warendorf zur morgendlichen Aktivierung gemacht werden. Die Übungen klingen niedlich, aber haben es in sich. Genauso wie Faultiere: Oft unterschätzt, sind sie äußerst geschickte und anpassungsfähige Lebewesen.

3



Invictus Games Park

Die Invictus Games finden erstmals in Deutschland statt. Austragungsort ist Düsseldorf. Das Besondere: Alle Wettbewerbe finden in unmittelbarer Nachbarschaft statt. Die meisten werden in der Merkur-Spiel-Arena ausgetragen. Das Stadion neben dem Messegelände, in dem der Fußballverein Fortuna Düsseldorf beheimatet ist, bietet Platz für 54.600 Zuschauerinnen und Zuschauer. Rund um die Arena entsteht der Invictus Games Park. Hier gibt es weitere Sportstätten wie die Radrennstrecke, das Rheinbad und das Invictus Games Village. Im Park treffen Wettkämpferinnen und Wettkämpfer, Sponsoren, Veranstalter und das Publikum aufeinander. Sie können sich kennenlernen, austauschen und gemeinsam feiern. Kulturevents, Sportangebote, Gastronomie und Souvenirshops sorgen für Abwechslung.



5



Persönliche Unterstützung

Sportlerinnen und Sportler aus 22 Nationen treten in Düsseldorf an – von Australien über Südkorea bis zu den USA. Erstmals dabei sind Kolumbien und Israel. Im Gegensatz zu vielen anderen Sportevents geht es bei den Invictus Games aber nicht allein darum, der oder die Schnellste oder Beste zu sein. Der Wettkampf ist für alle Teilnehmenden ein Bestandteil der Therapie und stärkt das Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten. Deshalb sitzen im Publikum vor allem Angehörige, Freunde und Bekannte, um die Athletinnen und Athleten anzufeuern.

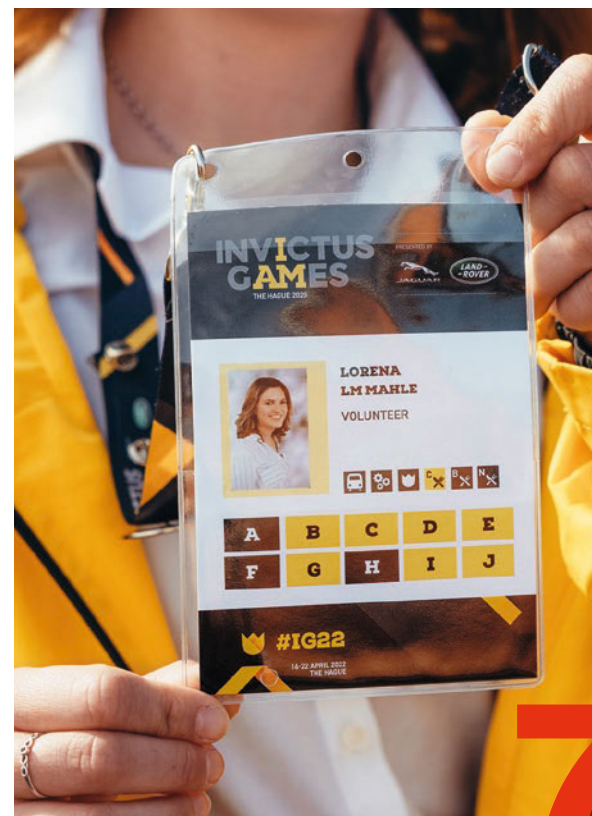
Mehr als ein Wettkampf

Jeder kennt den olympischen Gedanken: Dabei sein ist alles. Es ist kein Geheimnis, dass es bei sportlichen Wettkämpfen aber auch um Siege, Platzierungen und Bestleistungen geht. Für die meisten Profisportlerinnen und -sportler ist es das Ziel, einmal im Leben ganz oben auf dem Podest zu stehen. Von diesem Anspruch grenzen sich die Invictus Games ab. Für die Teilnehmenden geht es um das Bezwingen der eigenen Grenzen und das Überwinden von Ängsten und Traumata. Aber natürlich gibt es auch hier sportlichen Ehrgeiz, Gewinner und Medaillen. Der faire Wettkampf spornt die Athletinnen und Athleten an und motiviert sie dazu, das eigene Können auf die Probe zu stellen.



6

Fotos: Gettyimages/Saeed Khan, sallycolours.com/
Laurens Morel; INVICTUS GAMES DÜSSELDORF 2023/Flickr (2);
picture alliance/John Stillwell/PA Wire URN:15594279



7

Freiwillige Helfer

Einmal hinter die Kulissen schauen: Davon träumt wohl jeder bei einem großen Sportevent. Bei den Invictus Games sieht man vor allem eine Menge Arbeit. Knapp 1.250 freiwillige Helferinnen und Helfer, die Volunteers, tragen in Düsseldorf dazu bei, dass die Spiele ein Erfolg werden und sich die Sportlerinnen und Sportler sowie Tausende Besucherinnen und Besucher wohlfühlen. Das geht mit den Scouts los, die einem weiterhelfen, wenn man seinen Platz nicht findet, und endet mit denen, die auf die Kisten mit der Oberbekleidung der Schwimmerinnen und Schwimmer aufpassen. Alle tun es freiwillig und erhalten kein Geld dafür. Ein toller Dienst für die Gemeinschaft und die Invictus-Familie.

Entstehung

Vorbild der Invictus Games sind die Warrior Games in den USA. Zu diesen nationalen Spielen für US-amerikanische Veteranen war 2013 Prinz Harry eingeladen. Dieser diente von Dezember 2007 bis Ende Februar 2008 selbst bei ISAF in Afghanistan. Im Bild unten ist der Hub-schrauberhelm von Prinz Harry zu sehen. Angesichts seiner eigenen Erfahrungen und der Eindrücke bei den Warrior Games beschloss Prinz Harry, eine internationale Großveranstaltung für versehrte Veteraninnen und Veteranen zu organisieren. Zehn Monate später fanden vor Tausenden Menschen die ersten Invictus Games 2014 in London statt. Neun Jahre später gastieren die Spiele nun in Düsseldorf. Und Deutschland geht einen Sonderweg: Mit dabei sind neben den versehrten Soldatinnen und Soldaten zum ersten Mal auch versehrte Polizistinnen, Polizisten und Feuerwehrleute. Denn auch sie setzen ihr Leben für die Allgemeinheit ein. Auch sie sind bei der Erfüllung ihres Auftrags versehrt worden und kämpften sich zurück ins Leben.



9

Tischtennis

Dieses Jahr erstmals dabei ist die Sportart Tischtennis. Das ist kein Zufall, sondern der ausdrückliche Wunsch von Gastgeber Deutschland. Auch der Austragungsort passt perfekt: Der Tischtennisverein Borussia Düsseldorf ist mit 76 nationalen und internationalen Titeln der zweitfolgreichste Sportverein Deutschlands. Die Athletinnen und Athleten der Invictus Games starten in fünf sitzenden und fünf stehenden Wettkampfklassen. Im Best-of-Five-Modus treten sie in Einzel- und Doppelwettbewerben gegeneinander an.



8



Geänderte Regeln

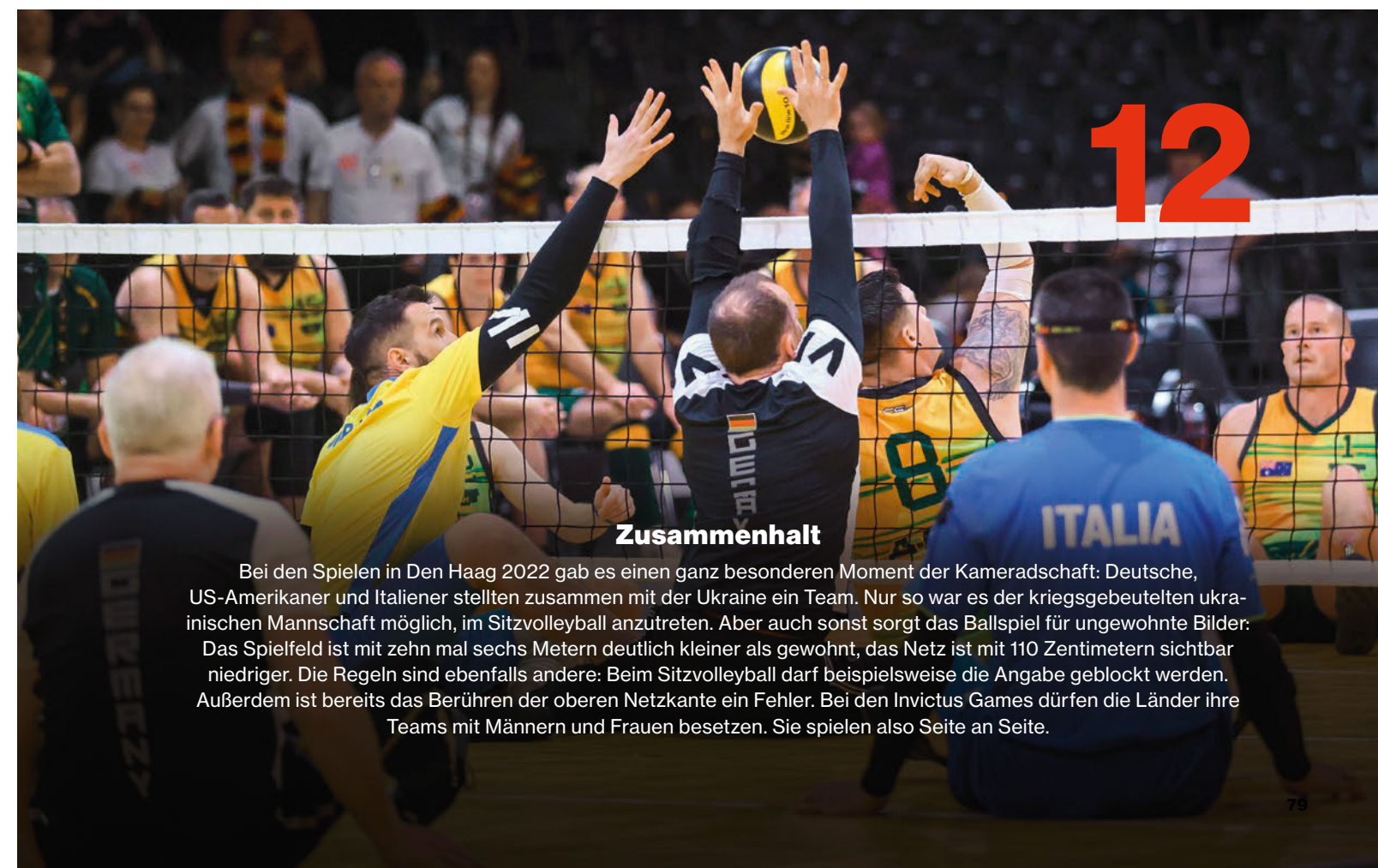
Trotz vieler Gemeinsamkeiten gibt es auch Unterschiede zu den Paralympics, also den Olympischen Spielen für Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung. Bei den Invictus Games gibt es zum Beispiel Sportarten, die mit nahezu unveränderten Regeln und dem gewöhnlichen Profigerät gespielt werden, wie etwa die Wettbewerbe im Bogenschießen. In der Leichtathletik liegt es aber in der Natur der Sache, dass andere Regeln gelten müssen. In Sportarten, wo im Sinne der Gleichbehandlung und Fairness eine Regelanpassung vorgenommen werden muss, wird deshalb das internationale Regelwerk der Paralympics herangezogen. Hilfsmittel wie die oben abgebildete Sport-Beinprothese sind darin ausdrücklich erlaubt.

Fotos: Ottobock; Ottobock/Patrik Lundin; INVICTUS GAMES DÜSSELDORF 2023/Flickr



Werkstatt

Ottobock, einer der führenden Anbieter von Prothesen, Orthesen und Rollstühlen, ist einer der offiziellen Sponsoren der Invictus Games 2023. Das Unternehmen aus dem niedersächsischen Duderstadt übernimmt den technischen Service für alle Mannschaften. Ein Technikteam steht bereit, um bei Bedarf das Equipment der Teams schnell zu reparieren und zu warten. Ottobock wird dafür eine eigene Werkstatt auf dem Gelände der Spiele einrichten.



Zusammenhalt

Bei den Spielen in Den Haag 2022 gab es einen ganz besonderen Moment der Kameradschaft: Deutsche, US-Amerikaner und Italiener stellten zusammen mit der Ukraine ein Team. Nur so war es der kriegsgebeutelten ukrainischen Mannschaft möglich, im Sitzvolleyball anzutreten. Aber auch sonst sorgt das Ballspiel für ungewohnte Bilder: Das Spielfeld ist mit zehn mal sechs Metern deutlich kleiner als gewohnt, das Netz ist mit 110 Zentimetern sichtbar niedriger. Die Regeln sind ebenfalls andere: Beim Sitzvolleyball darf beispielsweise die Angabe geblockt werden. Außerdem ist bereits das Berühren der oberen Netzkante ein Fehler. Bei den Invictus Games dürfen die Länder ihre Teams mit Männern und Frauen besetzen. Sie spielen also Seite an Seite.

ALTE BEKANNTHEIT

TEXT Michael Schulz & Florian Stöhr

Sport und Militär teilen eine lange und vielfältige Geschichte.

Auch in Zukunft bleiben sie mehr als nur enge Freunde.

Ballspieler

Diese Maya-Skulptur aus Mexiko zeigt einen Spieler mit einem Ball in der Hand.

ALS EIN BALLSPIEL KRIEGE ERSETZTE

Wer glaubt, beim Finale der Champions League im Fußball steht viel auf dem Spiel, der hat noch nicht vom Meso-amerikanischen

OUTRO



Ein Ring als Tor In einer späteren Version des Ballspiels konnte eine Partie beendet werden, indem der Gummiball durch einen Steinring gespielt wurde.

Ballspiel gehört. Hinter dem sperrigen Begriff verbirgt sich ein Sport, dem bereits vor 3.500 Jahren die indigenen Völker Mittelamerikas nachgingen. Ähnlich wie heute bei anderen Ballsportarten traten zwei Mannschaften gegeneinander an. Die Spieler versuchten, einen schweren Kautschukball mit der Hüfte, den Ellenbogen, den Knien oder anderen Hilfsmitteln innerhalb eines Spielfeldes zu halten – und in einer späteren Version auch durch einen Ring zu befördern. Doch sie spielten offenbar nicht aus reinem Vergnügen:

Das Ballspiel wurde wohl anstelle von gewaltsamen Kriegen zur Konfliktlösung und als kultisches Ritual eingesetzt. Dabei könnte es auch um Leben und Tod gegangen sein. Darstellungen des Spiels von den Mayas zeigen Hinrichtungen und abgetrennte Köpfe. Im 16. Jahrhundert verboten europäische Kolonisten das Spiel als heidnisch, dennoch sind verschiedene Varianten bis heute erhalten geblieben.

WARUM SOLDATEN EINST AUF PFERDEN TURNTEN

Beim Voltigieren (deutsch: Bogensprung) führen Sportlerinnen und Sportler akrobatische Übungen auf einem Pferd aus. Die Übungen kommen aus dem Turnen und der Gymnastik. Das Pferd ist in Bewegung und wird an einer Longe im Kreis geführt. Die historischen Ursprünge des Voltigierens liegen bei der militärischen Reiterei. Schon in der Antike wurden Übungen auf Pferden durch-

Fotos: Bridgeman Images/Tanker; Alamy Stock Photo/Historic Images/Matteo Ormici; INTERPHOTO/UNDERWOOD ARCHIVES



Voltigieren Kraft, Koordination und Verständnis für das Tier sind gefragt, damit Voltigierer und Pferd eine Einheit bilden – wie hier auf einem historischen Foto in der Militärschule Saint-Cyr in Frankreich.

Spezialkommando auf vier Brettern

Das Ölgemälde „Die Birkebeiner“ des norwegischen Malers Knud Bergslien von 1869 zeigt, wie zwei Skiläufer den norwegischen Königssohn vor Aufständischen retten.

geführt, um die Kampffähigkeit der Reiter zu erhöhen – zum Beispiel, indem sie zwischen zwei laufenden Pferden hin- und hersprangen. Bis Mitte des 20. Jahrhunderts gehörte das Voltigieren fest zum Militär – bis Pferde allmählich aus den Streitkräften verschwanden. Heute ist es ein Breiten- und Spitzensport, in dem Deutschland international regelmäßig an der Spitze steht.

AUS DEM MILITÄR-PATROUILLEN-LAUF WIRD BIATHLON

Schon vor über 5.000 Jahren haben Menschen

„Ur-Skier“ getragen, um im tiefen Schnee wilde Tiere mit Pfeil und Bogen zu jagen. Davon zeugen Höhlenmalereien in Norwegen. Auch das moderne Biathlon hat seine Ursprünge in Skandinavien – beim dortigen Militär. Der Name Biathlon kommt aus dem Griechischen und heißt „Zweifach-Kampf“, also die Kombination zweier Sportdisziplinen: Skilanglauf und Schießen. Mitte des 18. Jahrhunderts patrouillierten Soldaten von Norwegen und Schweden an der gemeinsamen Grenze und begannen, sich in kleinen Wettkämpfen miteinander zu messen. Wer konnte schneller Skifahren? Wer konnte besser dabei schießen? Aus den Wettbewerben entwickelte sich der Militärpatrouil-



Kämpfen mit Skiern Deutsche Soldaten beschossen während des Ersten Weltkriegs feindliche Soldaten in den französischen Vogesen.

lenlauf, der 1924 zur olympischen Disziplin wurde. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg wurde der Name Biathlon eingeführt, um sich von den militärischen Ursprüngen zu lösen. In Deutschland zählt er heute zu

den beliebtesten Wintersportarten. Bei Olympia landen deutsche Biathletinnen und Biathleten regelmäßig auf dem Siebertreppchen. Auch weil die Bundeswehr den zivilen Sport weiter fördert. ▶

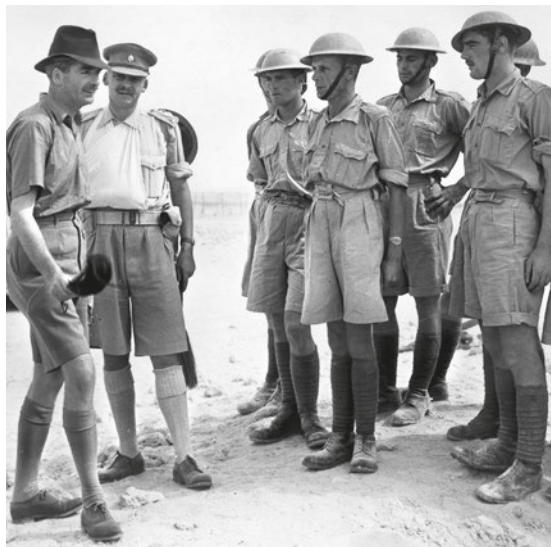


WAS DIE BRITISCHE ARMEE MIT DER BERMUDAHOSE ZU TUN HAT

Wie wurde eigentlich die Bermuda erfunden? Jene knielange kurze Hose, die heiße Sommer erträglich macht und als Freizeit- und Sportbekleidung nicht mehr wegzudenken ist. Es gibt viele Versionen der Entstehungsgeschichte. Eines haben sie alle gemeinsam: Die britische Armee spielt dabei immer eine entscheidende Rolle. Diese führte Anfang des 20. Jahrhunderts eine Hose ein,

deren Saum einen Zoll (2,5 Zentimeter) über dem Knie lag. Sie sollte es den britischen Soldaten ermöglichen, sich in den tropischen und subtropischen Gebieten des damals riesigen britischen Kolonialreichs luftig, aber dennoch angemessen zu kleiden. Ob die Briten dieses Kleidungsstück auf den Bermudas erfanden, ob sie es vielleicht sogar von den Einheimischen kopierten und warum die Bermuda überhaupt Bermuda heißt, wenn sie mit der Inselgruppe vielleicht gar nichts zu tun hat, darüber gibt es sich widersprechende Quellen. Fest steht: Die britische Armee stand am Anfang eines sportlichen Modetrends, der um die Welt ging.

Luftige Hose Vor 100 Jahren erstreckte sich der Einflussbereich der Briten um die halbe Welt. In heißen Regionen wie Ägypten (Foto) oder den Bermudas kamen kurze Hosen gerade recht.



OUTRO

Krav Maga

Alles, was gegen einen Angreifer hilft, wird auch genutzt: Schläge, Tritte, Hebel, Grifftechniken und Elemente des Bodenkampfs.

ISRAEL'S MILITÄR HAT SEINE EIGENE KAMPFSPORTART

Krav Maga heißt übersetzt „Kontaktkampf“. Die junge israelische Kampfsportart ist eigentlich ein Selbstverteidigungssystem, bei dem verschiedene Schläge, Tritte, Hebel, Grifftechniken und Elemente des Bodenkampfs eingesetzt werden – alles, was gegen einen Angreifer helfen kann. Ihr Begründer war Imrich Lichtenfeld, in den 1930er-Jahren ein erfolgreicher Boxer und Ringer. In seiner Heimatstadt Bratislava brachte er seinen jüdischen Mitbürgern einfache und effektive Kampftechniken bei, um sich gegen antisemitische Übergriffe wehren zu können. Im Zweiten Weltkrieg flüchtete er nach Palästina. Im neu gegründeten Staat Israel wurde er Nahkampftrainer in der Armee und entwickelte das System stetig weiter. Krav Maga wird heute weltweit unterrichtet. Viele Armeen und Polizeien



Verbindende Kraft des Sports

Für ein paar Tage verzichteten deutsche und britische Soldaten an der Westfront auf das Kämpfen und spielten stattdessen Fußball gegeneinander.

setzen darauf, um Bedrohungslagen zu deeskalieren oder einen Gegner schnell und gezielt handlungsunfähig zu machen. Auch in der Bundeswehr ist Krav Maga Bestandteil der neuen militärischen Nahkampf Ausbildung, die alle Soldatinnen und Soldaten absolvieren.

EIN „FREUND-SCHAFTSSPIEL“ AN DER WESTFRONT

Weihnachten 1914, seit fast einem halben Jahr tobte der Erste Weltkrieg, als es an Teilen der Westfront zu ungewöhnlichen Szenen kam. Deutsche und britische Soldaten legten ihre Waffen ab, verließen ihre Schützengräben und begannen, gegeneinander Fußball zu spielen. Den Ball brachten die Engländer mit, sie

hatten die damals noch junge Sportart erfunden. Beim vorübergehenden Waffenstillstand an den Weihnachtstagen sprachen und rauchten die Soldaten miteinander, sie sangen und schnitten sich Haare und Bärte – ehe sie sich wenig später wieder bitter bekämpften. Die Fußballspiele symbolisierten die friedliche und verbindende Kraft des Sports. Das runde Leder hinterließ einen bleibenden Eindruck: Viele deutsche Soldaten spielten in der Folgezeit lieber mit dem Ball, als zu turnen oder Gymnastik zu machen. Heute ist Fußball nicht nur in Deutschland, sondern weltweit die unangefochtene Sportart Nummer eins. Die Duelle gegen England sind legendär geblieben und um viele – zum Glück friedliche – Kapitel erweitert worden.

DER ERSTE TURNSCHUH WURDE (VIELLEICHT) FÜR MATROSEN GEMACHT

Die Vorläufer aller Sneaker sind die Plimsolls. Dabei handelt es sich um einfache Schuhe mit einer Gummisohle und einem Schaft aus Leinen. Sicher ist, dass sie erstmals in den 1860er-/1870er-Jahren in Großbritannien aufkamen. Warum sie erfunden wurden, darüber streiten die Turnschuhhistoriker. Einigen Quellen zufolge wurden sie speziell für Seeleute entwickelt: Die Gummisohlen sollten besseren Halt auf den rutschigen

OUTRO



Antiker Sport

Auf dieser Darstellung duellieren sich zwei Athleten unter den Augen eines Trainers und eines Zuschauers.

Schiffsdecks geboten haben. Auf jeden Fall hat der Begriff „Plimsoll“ einen Bezug zur Marine. Er bezeichnet die Linie an der Außenwand eines Schiffes, die den maximal zulässigen Tiefgang anzeigt. Auch die gleichnamigen Schuhe haben häufig eine solche Linie über der Sohle. Wie dem auch sei, die bequemen und kostengünstig herstellbaren Schuhe erfreuen sich bis heute großer Beliebtheit. Modelle wie der Chuck Taylor All Star halten das markante Design am Leben.

Plimsolls

Es braucht nicht mehr als eine Gummisohle und einen Schaft aus Leinen. Auch die Crew des Linienschiffes „Conte di Savoia“ vertraute 1930 auf solche einfachen Schuhe.

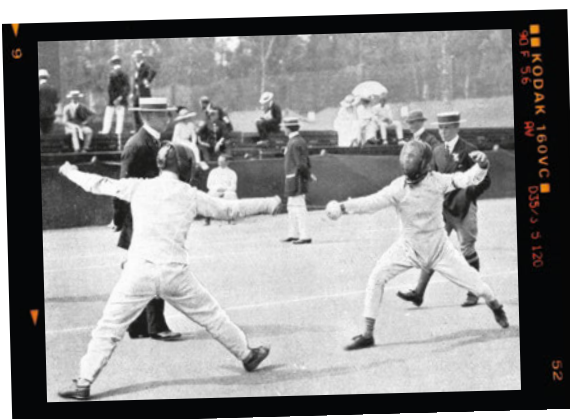
ENDLICH MAL KEIN KRIEG: DER OLYMPISCHE FRIEDEN

Die Griechen gründeten in der Antike Siedlungen und Kolonien in weiten Teilen Europas. Kriege unter den einzelnen griechischen Städten und Stämmen kamen häufig vor. Doch wenn die Olympischen Spiele in Olympia auf der Halbinsel Peloponnes anstanden, ruhten die Kämpfe. Die Athleten sollten sicher zum Austragungsort und wieder zurück reisen können. Dieser vorübergehende Waffenstillstand ist als Olympischer Frieden bekannt geworden. Die Olympischen Spiele der Neuzeit ab 1896 knüpften an den ➤

Fotos: Shutterstock/Lullia Syrdina, Gettyimages/Hulton Archive/Fox Photos, Alamy Stock Photo/Photo Stock Israel, Alamy Stock Photo/Pictorial Press, Bridgeman Images/UC/SSPL Science Museum, Getty Images/Universal Images Group/Touring Club Italiano/Marka, MAGO/Piemaga



Olympia-Premiere: 1912 wurde der Moderne Fünfkampf olympisch. Fechten gehörte damals wie heute dazu.



Gedanken des Friedens an. Sie verstanden sich als Ort der Völkerverständigung und des friedlichen Kräftemessens. Dennoch haben einige Sportarten einen militärischen Hintergrund: Der Moderne Fünfkampf wurde speziell für die Sommerolympiade 1912 entwickelt und umfasste die Disziplinen Schießen, Fechten, Schwimmen, Reiten und Geländelauf – alles Disziplinen, die damals zur militärischen Ausbildung gehörten.

Drill und Strafen – gymnastische Übungen in die Ausbildung ein. Das von Friedrich Ludwig Jahn 1811 entwickelte Konzept des Turnens passte perfekt zum preußischen Militär. „Turnvater Jahn“ verband körperliche Ertüchtigung mit moralischer Erziehung und nationalistischer Gesinnung. Turn- und Sportvereine verhalfen dem preußischen Staat zu unzähligen gut trainierten jun-

Turnender Kaiser

Mindestens erstaunlich sind die Bilder von Kaiser Wilhelm II. (5. v. r.), der 1905 an Deck seiner Yacht „Hohenzollern“ Turnübungen anleitet.



KRIEGSBEREIT DURCH TURNÜBUNGEN

Seitdem Staaten stehende Heere aufstellen, beschäftigen sich Militärs mit der Frage, wie sie ihre Soldaten kriegsbereit halten. Nach der Niederlage gegen Napoleon führte die preußische Militärführung – als Ergänzung zu

OUTRO

Kunstflugstaffel

Vor einem College-Footballspiel in Jacksonville (Florida) überfliegen die Blue Angels, die Kunstflugstaffel der U.S. Navy, das Spielfeld.



BEIM US-SPORT SIND SOLDATEN TEIL DER SHOW

Selbst wer nur gelegentlich Übertragungen von US-Sportereignissen anschaut, wird eine auffällige Prä-

senz des Militärs entdecken, die es so in Europa und Deutschland nicht gibt. Soldatinnen und Soldaten singen die Nationalhymne oder marschieren mit der Flagge auf das Spielfeld. Veteranen werden für ihre Verdienste geehrt. Beim Superbowl donnern sogar Kampfflugzeuge in Formation über das Stadion. Was man nicht unbedingt im Fernsehen sieht, aber vor Ort beobachten kann: An Informationsständen der Streitkräfte werden potenzielle Rekrutinnen und Rekruten angesprochen. Sport-Show und Militär sind in den USA eng verbunden. ●

Fotos: IMAGO/TopFoto; Gettyimages/Ullstein; Bild Deutschland; Alamy Stock Photo; APPhoto/U.S. Navy/Timothy Schumaker | Grafik: C3 Visual Lab

WIR. DIENEN. DEUTSCHLAND.

GESTALTE MIT UNS DAS BGM DER ZUKUNFT! JETZT TEILNEHMEN

DIE GESUNDHEITSÖKONOMISCHE STUDIE TEIL 2:
FÜR ALLE BESCHÄFTIGTEN DER BUNDESWEHR!



AB 1. JUNI 2023

sozmed.charite.de/Modul-Gesundheitsoekonomie



BUNDESWEHR

Dranbleiben

Mehr zum Thema

Bundeswehr online



Kameradenhilfe

Die psychologische Kameradenhilfe ist eine Art Erste Hilfe, um Soldatinnen und Soldaten schnell wieder einsatztauglich zu machen. Im Interview erklärt Oberfeldarzt Heinrich Rau, was das Konzept ausmacht und warum jede Armee schnelle Kameradenhilfe braucht.



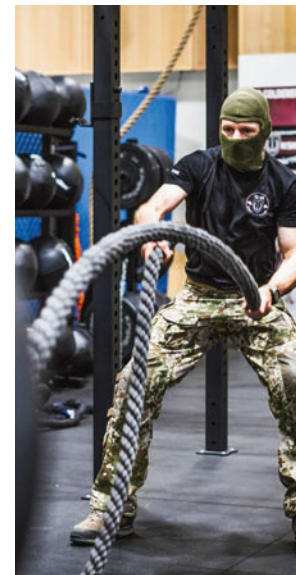
„Fit für die Grundausbildung“ – Das Zwei-Wochen-Basisfitness-Training für zu Hause

In diesem Trainingsprogramm sind kompakt und übersichtlich alle Übungen gebündelt, die nötig sind, um sich auf die Grundausbildung vorzubereiten – ausgearbeitet in einem detaillierten Trainingsplan. Die Übungen können ohne Fitnessgeräte zu Hause durchgeführt werden.



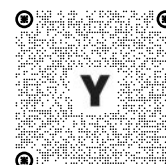
Sport in der Bundeswehr

Soldatinnen und Soldaten müssen von Berufs wegen fit sein. Deshalb ist Sport in den Streitkräften omnipräsent. Hier findet ihr einen Überblick zum Sport in der Bundeswehr, vom militärischen Fußmarsch bis zur Spitzensportförderung.



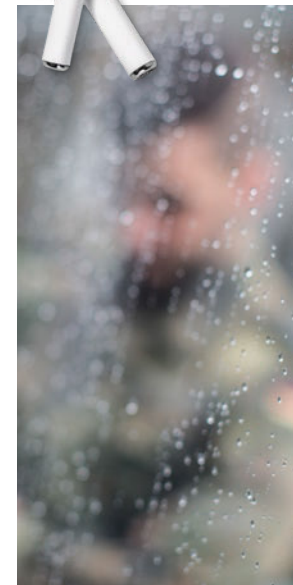
„Trainingshandbuch Bewerber KSK“

Ihr wollt zu den Spezialkräften? Dann kommt ihr an diesem Handbuch nicht vorbei. Fachkundig und detailliert legt der Ratgeber dar, was es braucht, um sich sportlich für das KSK zu qualifizieren. Die zahlreichen Übungen werden präzise erläutert, vom korrekten Aufwärmen über Ausdauer und Beweglichkeit bis hin zum richtigen Marschtraining.



Fotos: Bundeswehr/Kai La Quatra, Bundeswehr/Tom Twardy (2), Bundeswehr/Marco Dorow; Bundeswehr/Jana Collmann (2), Bundeswehr/Janine Berlich, Bundeswehr/Sebastian Wille; Bundeswehr/Jana Collmann (2), Bundeswehr/Janine Berlich, Bundeswehr/Sebastian Wille; Bundeswehr/Torsten Kraatz (2)

Ynside



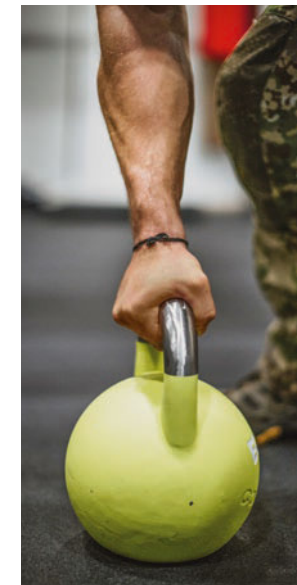
Funkkreis-Podcast „Depressionen erkennen und behandeln“

Offen, ehrlich und eindringlich: Im Funkkreis-Podcast sprechen zwei Soldaten über ihre Depressionserkrankungen und geben tiefe Einblicke in ihr Seelenleben. Moderiert wird die Folge von Entertainer Harald Schmidt. Prof. Dr. Hegerl erläutert Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Ein Tipp für alle!



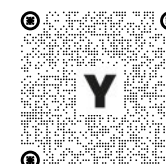
Schlaftraining mit dem Onlinekurs „trainSLEEP“

Guter Schlaf ist wichtig für die psychische und physische Leistungsfähigkeit. trainSLEEP ist ein Online-Selbstlernkurs, mit dem die eigene Schlafqualität verbessert werden kann – ein Trainingsangebot des Psychologischen Dienstes der Bundeswehr.



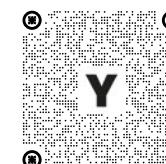
KLF-Portal

Wie können Soldatinnen und Soldaten ihre Körperliche Leistungsfähigkeit (KLF) steigern und welche Nachweise müssen sie erbringen? Das Ynside-Portal liefert wichtige Informationen zum Sport im und außerhalb des Dienstes – inklusive versorgungs- und versicherungsrechtlicher Tipps, wenn etwas passiert.



Truppenarzt finden

Vorsorge, Routine oder Krankheitsfall – die Soldatinnen und Soldaten werden von der Bundeswehr medizinisch betreut. Die Truppenärzte und -ärztinnen sind deutschlandweit verteilt. Eine interaktive Karte auf Ynside gibt schnell Auskunft darüber, wo man hin muss. Auch häufige Fragen werden dort beantwortet.



BGM-Portal

Wer hier nur an Rückenschule, Laufgruppen und Yoga denkt, ist fehl am Platz. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) der Bundeswehr ist breit gefächert und bietet allen Bundeswehrrangehörigen spannende Angebote. Das Ynside-Portal liefert die Hintergründe.

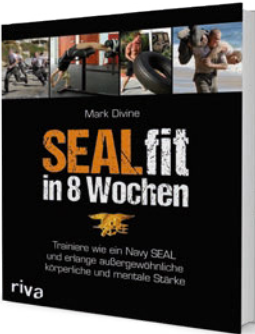


Bücher



Autor Daniel Kaptain
Verlag Tectum
Umfang 311 Seiten

„Das Infanteriespezifische Training (IST)“
Athletik-, Kraft- und Konditionstraining kombiniert: Das Handbuch ist ein Klassiker und wendet sich vor allem an Fallschirmjäger, die oft auf besondere Herausforderungen stoßen. Leserinnen und Leser bekommen nicht nur Übungen an die Hand, sondern erfahren auch einiges über die Hintergründe des Programms.



Autor Mark Divine
Verlag Riva
Umfang 272 Seiten

„SEALfit in 8 Wochen“
Trainiere wie ein Navy Seal – das verspricht dieser Ratgeber. In einem achtwöchigen Programm können Leserinnen und Leser die Schritte zum Navy Seal üben. Der Autor ist ehemaliger Navy Seal Commander und hat zahlreiche Anwärter auf die körperlichen und psychischen Belastungen eines Navy Seals vorbereitet.

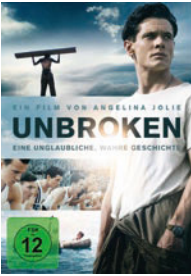


Autoren Torsten Schreiber & Andreas Aumann
Verlag Meyer & Meyer
Umfang 288 Seiten

„Military Fitness“
Lernen von Kampfschwimmern: Auch dieser Ratgeber orientiert sich an Routinen von Spezialeinheiten. Die Autoren versprechen einen schnellen Trainingsfortschritt, mit effizienten Übungen, die sich auch in straffe Tagespläne integrieren lassen. Außerdem gibt das Buch einen Überblick über das richtige Equipment.



Filme



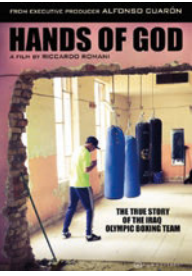
„Unbroken“
Im Zweiten Weltkrieg stürzt der Soldat und Olympiaathlet Louis Zamperini mit dem Flugzeug ab. 47 Tage verbringt er in einem Rettungsboot, bevor er von der japanischen Marine aufgegriffen wird und in Kriegsgefangenschaft gerät. Der Film basiert auf wahren Begebenheiten.

Jahr 2014
Regie Angelina Jolie
Darsteller Jack O'Connell, Garrett Hedlund, Domhnall Gleeson, C. J. Valleroy



„Invictus“
1994 wird Nelson Mandela Staatspräsident von Südafrika. Seine größte Aufgabe: die tiefe Kluft zwischen der schwarzen und weißen Bevölkerung zu überwinden. Dies versucht er auch mithilfe des Nationalports Rugby. 1995 findet die WM im eigenen Land statt – und wird zu einer historischen Chance für ganz Südafrika.

Jahr 2009
Regie Clint Eastwood
Darsteller Morgan Freeman, Matt Damon, Scott Eastwood, Zak Feaunati, Langley Kirkwood



„Hands of God“
Vom Gefechtsfeld in den Boxing: Der Dokumentarfilm erzählt die Geschichte junger Iraker, die auf den Straßen von Bagdad gegen den „IS“ kämpfen und einen Traum haben – den Olympiasieg im Boxen. Ihre beiden Welten kollidieren, als das Box-Gym zerstört wird.

Jahr 2020
Regie Riccardo Romani

Videos



Invictus Games 2023
Eine Heimat für Respekt: Die Invictus Games 2023 finden in Deutschland statt – ein Fest für das gemeinsame Überwinden der höchsten Hindernisse mithilfe des Sports. Das Video fasst den Geist des Sportevents zusammen und zeigt Höchstleistungen der Athletinnen und Athleten.



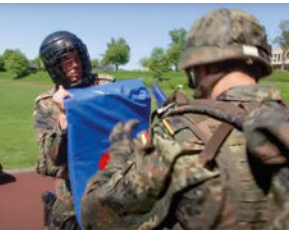
Military Fitness im Einsatz
Die Möglichkeiten der Military Fitness sind unerschöpflich. Im Schnelldurchlauf zeigen uns Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr in Camp Castor in Mali, mit welchen Übungen sie im Einsatz fit bleiben. Ganz gleich, wie hoch das sportliche Level ist: Geschwitzt wird gemeinsam.



1. Military Fitness Cup der Bundeswehr
Der MilFitCup ist fester Bestandteil des Bundeswehrsport-Kalenders. Der Clip zeigt, wie alles begann. Wir begleiten Soldatinnen und Soldaten dabei, wie sie beim Munitionskistenheben und Hindernislaufen an ihre Grenzen gehen – und darüber hinaus.



Eventkalender des CISM
Alle Veranstaltungen auf einen Blick: Der internationale Militärsportverband CISM veröffentlicht jährlich einen Militärsport-Eventkalender. Sportverrückte können herausfinden, wann die nächsten militärischen Wettbewerbe im Fünfkampf, Basketball oder auch Golf stattfinden.



Nahkampftraining
Militärischer Nahkampf ist hart, schnell und ohne Regeln. Innerhalb von drei Wochen sollen Soldatinnen und Soldaten die wichtigsten Fähigkeiten erlernen. Auf engem Terrain und gegen bewaffnete Gegner gehen die Teilnehmenden an ihr Limit. Verletzt werden soll aber natürlich niemand.



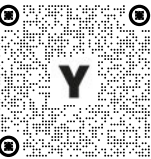
Der Basis-Fitness-Test
Rekrutinnen und Rekruten der Bundeswehr müssen zum Basis-Fitness-Test. Das bedeutet: elfmal zehn Meter sprinten, Klimmhang und 1.000-Meter-Lauf. Was nach machbaren Aufgaben klingt, stellte die Protagonisten der Bundeswehr-Webserie „Die Rekruten“ vor große Herausforderungen.



Arctic Warrior
Minus 30 Grad und nichts als Wald – Arctic Warrior ist eine krasse Herausforderung. Acht Teams müssen sich fünf Tage durch die finnische Wildnis schlagen und dabei Aufgaben erledigen. Die Idee stammt vom früheren Bundeswehrsoldaten Ottogerd Karasch.



Extremmärsche und 24h-Wanderungen in 2023
Die Welt zu Fuß entdecken: Die Webseite bodenständig.com ist ein Kalender für Extremmärsche und Wandermarathons. Freizeitmarschierer finden hier Events in ganz Deutschland und dem nahen Ausland.



Veranstaltungen

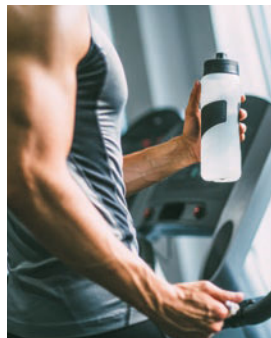
Fotos: Tectum; Riva; Meyer & Meyer; Universal Pictures; Warner Bros. Entertainment GmbH; Film Movement; Invictus Games 2023; Bundeswehr (9); Bundeswehr/Jana Neumann; Bundeswehr Exclusive; Otto Bulltproof; Bundeswehr/Maximilian Schulz

Ernährung



Menüpläne auf Ynside

Das Verpflegungsamt der Bundeswehr gibt auf Ynside die wöchentlichen Menüpläne der Truppenküchen bekannt. Vorspeise, Hauptgericht, Sättigungsbeilage und Dessert – jeden Tag kommt etwas anderes auf den Tisch.



Ernährung und Sport

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung informiert über die neuesten Erkenntnisse der Ernährung im Zusammenhang mit Sport. Die Webseite erklärt verständlich wissenschaftliche Zusammenhänge und geht dabei in die Tiefe. Eine gute Übersicht für Leistungs- und ambitionierte Freizeitsportlerinnen und -sportler.



IN FORM Podcast für eine gesunde Ernährung

Von zuckerreduzierten Mahlzeiten bis zu Ernährung im Profisport – der Podcast „Spitz die Löffel!“, gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, ist praxisnah und leicht bekömmlich. Köche, Ernährungscoaches und andere sind zu Gast.



OUTRO



Mehrteiliges Seminarpaket zum Download

Aufklärung in Sachen Ernährung und Sport betreibt auch die Verbraucherzentrale. In einem mehrteiligen Seminarpaket gibt sie eine Einordnung über das richtige Essen und Trinken im Wettkampf, Sportlernahrung und das richtige Abnehmen. Die Seminare richten sich an Trainingspersonal.



Impressum

Herausgeber Bundesministerium der Verteidigung, Stab Informationsarbeit, Stauffenbergstraße 18, 10785 Berlin

Verteilung innerhalb der Bundeswehr Streitkräfteamt, Regelungsmanagement der Bundeswehr
Mediendisposition: GM Freiherr-von-Gersdorff-Kaserne, Kommerer Straße 188, 53879 Euskirchen, 02251/953-3747, Bundeswehrkennzahl: 3461, SKAMediendisposition@bundeswehr.org

Vertrieb Anteil Öffentlichkeitsarbeit Bundesamt für das Personalmanagement der Bundeswehr II 1.4 Vertrieb: Brühler Straße 309, 50968 Köln, bapersbw114vertrieb@bundeswehr.org

Redaktionsanschrift Zentrum Informationsarbeit Bundeswehr, Redaktion der Bundeswehr/Y-Redaktion, Reinhardtstraße 52, 10117 Berlin, Bundeswehrkennzahl: 8841, zivile Einwahl: 030/886228-Durchwahl, redaktion@y-magazin.de

Redaktionssekretariat -2135, Fax: -2065, redaktionbweingang@bundeswehr.org

Chefredakteurin Redaktion der Bundeswehr Christiane Tiemann, redaktionbwechfredaktion@bundeswehr.org

Leitender Redakteur Y Dr. Florian Stöhr, -2481, leitung@y-magazin.de

Chefin vom Dienst Y Hauptmann Beate Schöne, -2482, cvd@y-magazin.de

Bildredaktion Andrea Bienert, -2660; Jörg Hüttenhölcher, -2665; bildredaktion@y-magazin.de

Schlussredaktion Frank Buchstein, schlussredaktion@y-magazin.de

Verlegerische Betreuung, Gestaltung und Produktion C3 Creative Code and Content GmbH, Heiligegeistkirchplatz 1, 10178 Berlin, info@c3.co

Alleinige Gesellschafterin der C3 Creative Code and Content GmbH ist die Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung mit Sitz in Offenburg. Alleinige Gesellschafterin der Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung ist die Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft mit Sitz in Offenburg. Geschäftsführende, persönlich haftende Gesellschafter der Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft sind Prof. Dr. Hubert Burda und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE.

Projektmanagement Tanja Klebsch, Account Director

Textredaktion Sebastian Blum, Lead Editorial; Michael Schulz, Senior Editor; Johannes Palm, Junior Editor

Gestaltung Michael Pfotsch, Lead Design; Ben Kleinberg, Senior Information Designer (3D); Diana Brkovic, Information Designer; Diana Celine Rosenfeld, Junior Information Designer; Simone Gutberlet, Lead Bildredaktion; Carsten Kalaschnikow, Bildredaktion

E-Paper Anica Schwarzer, Senior Art Director; Inka Gerbert, Art Director

Mitwirkende Oberstabsgefreiter Sven Bollmann, Simona Boyer, Major d. R. Andre Dupont, Oberstabsfeldwebel Uwe Henning, Oberstleutnant Alexandra Möckel, Oberleutnant Julia Richter, Major Alexander Sonneborn

Abowerwaltung Im Auftrag von: C3 Creative Code and Content GmbH; Fazit Communication GmbH, c/o CoverService GmbH & Co. KG, Postfach 1363, 82034 Deisenhofen, 089/85853-832, fazit-com@cover-services.de

Bezugspreis Jahresabonnement 22,20 € inkl. MwSt. und Versandkosten, Bundeswehrangehörige, Reservisten, Schüler, Auszubildende, Studierende und Ruheständler erhalten mit Nachweis 15 Prozent Rabatt.

Erscheinungsweise Vier Ausgaben im Jahr

Druck Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, www.ddm.de

Auflage 31.000

Leserbriefe Bei Veröffentlichungen von Leserbriefen behält sich die Redaktion das Recht auf Kürzungen vor. leserbriefe@y-magazin.de

Hinweis Texte und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, fotomechanische Wiedergabe und Übersetzung sind nur nach schriftlicher Zustimmung seitens der Redaktion und mit Quellenangaben erlaubt.

Redaktionsschluss Ausgabe Nr. 2/2023: 16. Juni 2023

MILITÄR HISTORISCHES MUSEUM Dresden

National Archives (558590)

OVERKILL

MILITÄR . TECHNIK . KULTUR IM KALTEN KRIEG

16.06.2023 – 30.06.2024



BUNDESWEHR

**STEHEN
UNSERE
WERTE
AUF DEM SPIEL, GEWINNEN
WIR NUR GEMEINSAM.**

ARBEITE MIT UNS DARAN.



Mach, was wirklich zählt.

Waszählt.de



BUNDESWEHR