

INHALT  


# INFOPOST

# STRONG

DIE INFOPOST DER BUNDESWEHR

## MILITÄRISCHE FÜHRUNGSKRÄFTE

**Führen im Gefecht**  
Kampfszenario mit Leopard 2

**Aye, aye, Käpt'n!**  
Als Kommandantin auf See

**Gemeinsam – Leben retten**  
Ärzte-Check bei der Bundeswehr



BUNDESWEHR



HEER



LUFTWAFFE



MARINE

CYBER- UND  
INFORMATIONSRaUMUNTERSTÜ-  
ZUNGSKOMMANDO

AUSRÜSTUNG

INFRASTRUKTUR,  
UMWELTSCHUTZ UND  
DIENSTLEISTUNGEN

PERSONAL



INHALT



## IMPRESSION

## HERAUSGEBER

Bundesministerium der Verteidigung, Leiter Stab Informationsarbeit  
Michael Stempfle (V.i.S.d.P.), Stauffenbergstraße 18, 10785 Berlin

## LAYOUT

Bundesamt für das Personalmanagement der Bundeswehr,  
II 1.2 Kreation, Brühler Straße 309a, 50968 Köln

## DRUCK

Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

## FOTOS

Bundeswehr/Bundeswehr: Schmidt (2); Borgmeier (1); Dorow (7); PIZ Mar (2); Petersen (1); Ink (1); Kraatz (1);  
Neumann (2); Jansen (2); Steinbrink (1); Weber (1); Back (1); Kröncke (2); Feddersen (1); Theska (2); Schulz (2);  
HSG 64 (3); Thierbach (1); Hähnel (1); BMVg (2); Biener (1). Andere: Nassal (4); Wagner (3).

## HINWEIS ZUM DATENSCHUTZ FÜR DAS GEWINNSPIEL (S. 9)

Zum Zwecke der Teilnahme an dem Gewinnspiel willige ich durch die Teilnahme per Postkarte oder Mail gemäß Artikel 6 Absatz 1 a der Europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) in die Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten ein und habe Kenntnis davon, dass die Bereitstellung meiner Daten freiwillig erfolgt. Es besteht keine gesetzliche oder vertragliche Pflicht, meine Daten bereitzustellen. Ich habe das Recht, die erteilte Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft schriftlich zu widerrufen; die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung bis zum Widerruf bleibt hiervon unberührt. Neben dem Widerrufsrecht stehen mir die folgenden Betroffenenrechte zu: Auskunft über meine Daten (Artikel 15 DSGVO), Recht auf Berichtigung (Artikel 16 DSGVO), Löschung (Artikel 17 DSGVO), Einschränkung der Verarbeitung (Artikel 18 DSGVO) und auf Datenübertragbarkeit (Artikel 21 DSGVO). Zudem habe ich das Recht der Beschwerde bei der Beauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit, Graurheindorfer Straße 153, 53117 Bonn (Artikel 77 DSGVO). Die Verarbeitung der Daten ist für die Durchführung der Verlosung erforderlich und beabsichtigt; sie werden gelöscht, wenn die Verlosung erfolgt ist. Die Daten werden nicht weitergegeben. Es findet keine automatisierte Entscheidungsfindung statt. Datenschutzrechtlich verantwortlich ist das Bundesamt für das Personalmanagement der Bundeswehr, II 1.2 Kreation, Brühler Straße 309a, 50968 Köln. Datenschutzbeauftragte/-r für den Geschäftsbereich des Bundesministeriums der Verteidigung ist: Datenschutzbeauftragte für den Geschäftsbereich BMVg (DSB GB BMVg), Stauffenbergstraße 18, 10785 Berlin, E-Mail: DSBGBBMVg@bmvg.bund.de

## ZUSCHRIFTEN AN DIE REDAKTION

Bundesamt für das Personalmanagement  
der Bundeswehr, II 1.2, Redaktion infopost,  
Brühler Straße 309 a, 50968 Köln

TELEFON: 0221 934503-0  
E-MAIL: infopunkt@bundeswehr.org

ERSCHEINUNGSWEISE  
Vierteljährlich, BE Strong 1/2026 erscheint im  
Winter 2026

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben  
nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers  
oder der Redaktion wieder.



## Fit to fly

Als Fliegerärztin  
im Cockpit



## FIT TO FLY

## FÜHREN IM GEFECHT

## BW HACKS

## BW POSTER

## AYE, AYE, KÄPT'N!

## TACTICAL OPERATOR, TEIL 2

## GEMEINSAM – LEBEN RETTEN

## MILITÄRISCH ODER ZIVIL?

4

6

8

10

12

14

16

18

# FIT TO FLU

IM VIDEO  
Fliegerarzt Max



Immanuel ist Fliegerarzt aus Leidenschaft

Im Taktischen Luftwaffengeschwader 74 im bayerischen Neuburg an der Donau kümmert sich Oberfeldarzt Dr. Immanuel R. (37) mit seinem Team darum, dass die Pilotinnen und Piloten, das Tower-Personal und die Radartechnikerrinnen und -techniker immer fit sind.

## HOHE ANFORDERUNGEN

„Unsere Piloten müssen im Cockpit ständig hochkomplexe Abläufe schnell und präzise ausführen“, erklärt der Oberfeldarzt. „Dabei beeinflussen hohe Beschleunigungskräfte, Druckveränderungen und eine enorme mentale Beanspruchung die körperliche und psychische Leistung.“ Im Waffensystem Eurofighter sind die Pilotinnen und Piloten meistens allein unterwegs und müssen deshalb zu hundert Prozent fit sein, um unter diesen Belastungen die Fähigkeiten des Eurofighters voll auszunutzen zu können.

## SPEZIALGEBIET FLUGMEDIZIN

Das Team Flugmedizin besteht üblicherweise aus Fliegerärztinnen und -ärzten, Assistenten, einem Sportwissenschaftler und einem Physiotherapeuten. Impfungen oder Vorsorgeuntersuchungen gehören zum Dienstalltag. Ebenso die Themen Flugsicherheit und Einsatzvorbereitung. Fliegerärzte der Bundeswehr steigen regelmäßig mit ins Cockpit, um Notlagen in der Luft und am Boden exakt einschätzen zu können, z.B. bei einer Rettung aus dem Cockpit.

Anna überprüft die Flugtauglichkeit eines Piloten



## FLUGTAUGLICH ODER NICHT?

Es ist Herbst, und Hauptmann Michael F. meldet sich mit laufender Nase, Hals- und Kopfschmerzen und einer Nacht mit viel zu wenig Schlaf bei der Patientenaufnahme. Immanuel untersucht ihn umfassend und spricht aus, was der junge Pilot schon erwartet hat: „Heute kein Flugdienst.“ Der Fliegerarzt wählt die passenden Medikamente und dokumentiert alles – Wiedervorstellung in zwei Tagen. „Vorsicht bei den Medikamenten“, erklärt der Fliegerarzt. „Wenn ich mit einer Schmerztablette vielleicht noch Auto fahren darf, heißt das nicht, dass das auch fürs Cockpit gilt.“

## TRAUMJOB IM GESCHWADER

Oberstabsarzt Anna R. (34) hat während ihres Bundeswehr-Studiums bei einer Famulatur (Praktikum für Ärzte) bei der italienischen Luftwaffe gemerkt: „Ich will in die Flugmedizin.“ Nach dem Fliegerarzt-Lehrgang inklusive Humanzentrifuge, Druckkammer und Überlebenstraining See war es dann so weit. „Ich wollte und konnte das alles selbst erfahren, um zu wissen, um was es geht“, freut sie sich. Als Hobbypilotin sitzt sie auch privat im Cockpit. Im Geschwader schätzt sie den familiären Umgang. „Hier haben wir wirklich Zeit für unsere Patienten und können uns sorgfältig um die Medizin und um alle Anliegen kümmern.“

Anna Göhler

7G  
2.905 KM/H  
2027

7-FACHE ERDANZIEHUNGSKRAFT (7G) WIRD  
IN DER HUMANZENTRIFUGE SIMULIERT

(= MACH 2,35) SCHAFT  
DER EUROFIGHTER

KOMMT DER EUROFIGHTER-  
NACHFOLGER F-35



Simuliert Jet-Power: die Humanzentrifuge



Als Fliegerärztin mit abheben!



# FÜHREN IM GEFECHT

**120-MILLIMETER-BORDKANONE**

**70 KM/H SCHNELL**

**60 TONNEN PANZERSTAHL**

**Der Kampfpanzer Leopard 2 A7V ist eine der effektivsten Waffen des Heeres. Um sie im Gefecht nutzen zu können, braucht es Präzision und Schnelligkeit. Und das üben die Besatzungen des Panzerbataillons 393 in der Oberlausitz.**

Die vierköpfige Besatzung wird vom Kommandanten angeführt: „Ist meine Besatzung gut, kämpft der Panzer gut“, sagt Hauptfeldwebel Constantin M. (Name geändert). Er ist verantwortlich für das Gesamtkonzept des Gefechts, die Zielauswahl und die Kommunikation mit der übergeordneten Führung, dem Zug und der Kompanie. Sein Platz ist rechts oben im Panzer. Links im Turm ist der Platz der Ladeschützin oder des Ladeschützen. Sie oder er wählt die Munition aus und lädt die Kanone. Die Fahrerin oder der Fahrer ganz vorn in der Panzerwanne steuert den Panzer und ist auch für die Navigation auf dem Gefechtsfeld zuständig.

## Nicht nur bedienen, beherrschen ist das Ziel

Hauptgefreiter Maik F. bedient als Richtschütze die Bordkanone seines Panzers. Das Feuergefecht mit dem Kampfpanzer hat er schon mehrfach im Simulator geübt. „Hier auf dem Truppenübungsplatz schießen wir das erste Mal in realer Umgebung, aufregend!“ Er muss die Ziele

klar benennen, also etwa feindliche Infanterie, Fahrzeuge, stehend oder in Bewegung, unterscheiden und diese dem Kommandanten melden. Der macht dann taktische Zielvorgaben. In der gedeckten Aufstellung im dichten Hochwald nahe der Schießbahn munitionieren die Besatzungen derweil die Panzer auf, über 40 Geschosse finden im Panzer Platz. Dann geht jeder gedanklich nochmal seine Aufgaben durch. Die Spannung steigt.

## Bei voller Fahrt

Der Richtschütze visiert das identifizierte Ziel an, wobei die Feuerleitanlage dabei hilft, es exakt zu erfassen und dabei das Wetter oder die Eigengeschwindigkeit des Ziels zu berechnen und zu berücksichtigen. Richt- und Ladeschützen arbeiten in diesem Moment eng zusammen. Der Ladeschütze stellt sicher, dass die richtige Munition geladen ist. Der Richtschütze richtet die Bordkanone auf das Ziel und - löst den Schuss, wenn das Feuerkommando des Kommandanten kommt. Die Technologie des Panzers erlaubt all diese Tätigkeiten in voller Fahrt. Das verlangt aber von der Besatzung höchste Konzentration. Führen im und als Team eben.

*René Hinz*



**IM VIDEO**  
Panzerkommandant Jan



Der Kommandant führt sein Panzer-Team

Viel Verantwortung für die Fahrerin

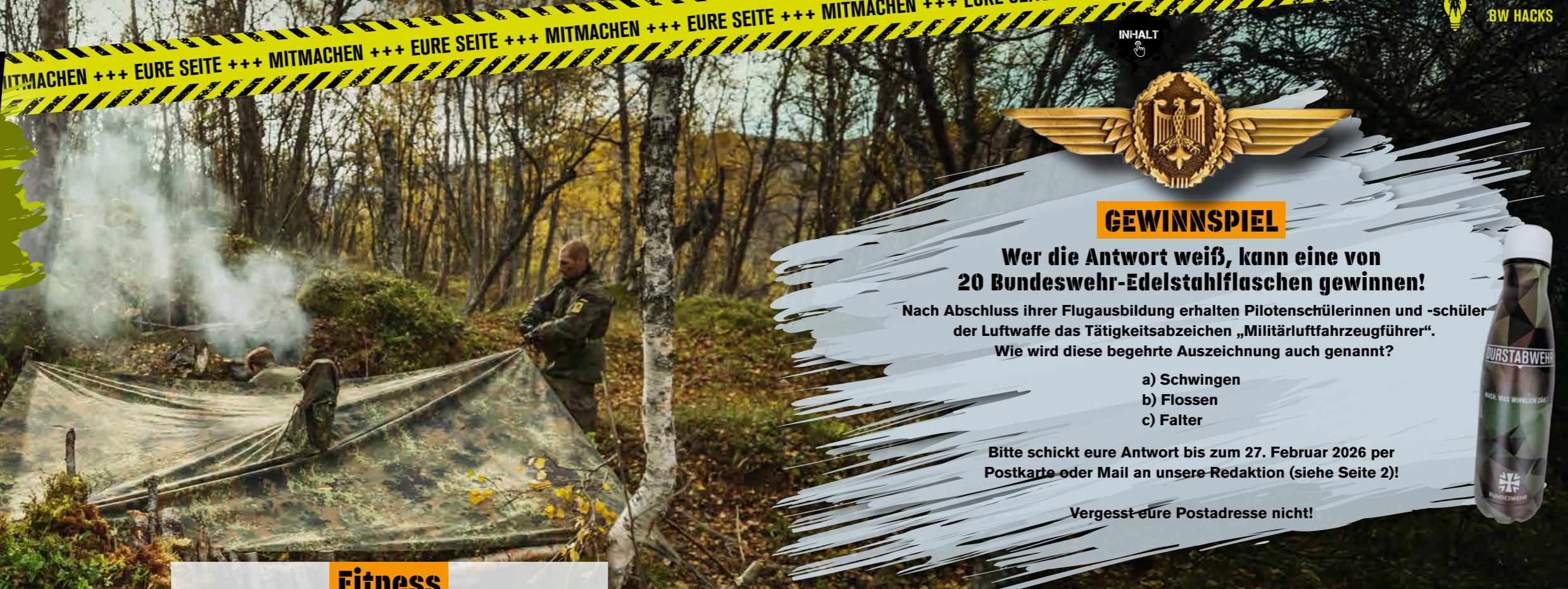
Die Ladeschützen kümmern sich um Munition

Leoparden im koordinierten Gefecht





# BW HACKS



## Survival Hack

## **Uhr als Kompass**

Stellt euch vor, ihr müsst euch in der Wildnis orientieren, habt aber keinen Kompass und kein Handy dabei. Dieser Hack hilft euch, mit einer simplen Armbanduhr (mit Zeigern) die Himmelsrichtung zu bestimmen. Haltet die Uhr (waagerecht) so, dass der kleine Stundenziger Richtung Sonne zeigt. Süden befindet sich dann genau auf der Hälfte zwischen Stundenziger und 12 Uhr. Einfach mal üben: Wenn ihr z.B. um 15 Uhr draußen seid, ist Süden zwischen dem Ein- und Zwei-Uhr-Strich. Sogar mit Digitaluhr geht's zur Not – mit korrekt aufgemalten Stunden- und 12-Uhr-Markierungen auf eurem Handrücken!



# Fitness

## Hey Workout-Buddys,

der Winter ist keine Ausrede, um euer Workout ausfallen zu lassen! Und was die Kameradinnen und Kameraden da in der Grundausbildung schaffen, packt ihr auch zuhause: Denn egal, ob Truppenübungsplatz oder am Schreibtisch – ein stabiler Bauch- und Rückenbereich ist immer wichtig.

Also, auf den Boden mit euch: Rückenlage, Beine anwinkeln, die Füße nebeneinander. Unter die Schultern könnt ihr eine Rolle oder ein Kissen legen, müsst ihr aber nicht. Nun hebt euren Po so weit vom Boden, bis euer Bauch mit den Oberschenkeln eine Linie bildet. Und jetzt versucht, diese Position mit angespanntem Bauch eine halbe Minute zu halten. Versucht erstmal zehn Wiederholungen und macht kleine Pausen dazwischen. Und wem das zu langweilig ist, kann die „Butt Lifts“ ja mit etwas mehr Tempo und 30 Wiederholungen probieren. Nach Gefühl, mit Gefühl. 😊



#### VISIER HOCH: SO WAR'S BEI DEN RITTERN



SO GEHT RESPEKT AUF MILITÄRISCH HEUTE

## GRUSS-CHECK

**Arm hoch, Hand an die Stirn** – hat jeder schon mal gesehen, bei Soldaten im Film oder bei der Bundeswehr. Aber habt ihr euch schon mal gefragt, woher diese Geste eigentlich kommt?

Dieser militärische Gruß gehört zum Brauchtum der Bundeswehr und vieler anderer Armeen: Einen Vorgesetzten damit zu begrüßen, stammt aus der mittelalterlichen Sitte der Ritter. Wenn sich zwei Ritter begegneten, hoben sie ihre Helmvisiere und gaben sich so zu erkennen. Und zeigten Respekt voreinander. Bei der Bundeswehr ist es wichtig, korrekt zu grüßen: die Finger durchgestreckt, die Handfläche leicht nach außen gedreht. Unterarm und Hand bilden eine Linie, wenn die Finger an die Stirnseite gelegt werden.



## IM VIDEO

Täglich grüßt die  
Bundeswehr





# MILITÄRISCH ODER ZIVIL?

DER CHECK 

Bei der Bundeswehr gibt es natürlich nicht nur militärische, sondern auch zivile Führungskräfte (z. B. Ingenieurinnen, Verwaltungsleiter oder Projektmanagerinnen) – genauso wichtig, damit im Hintergrund alles glattläuft! Mit dieser Checkliste könnt ihr herausfinden, was besser zu euch passt. „Richtig“ oder „falsch“ gibt's nicht – nur, was mehr euer Ding ist.

## FRAGE

1. WAS ZIEHT IHR LIEBER AN?
2. WO FÜHLT IHR EUCH WOHLER?
3. WIE GEHT IHR MIT REGELN UM?
4. KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG ...
5. BEI ENTSCHEIDUNGEN ...
6. WIE GEHT IHR MIT TECHNIK UM?
7. ORDNUNG UND SAUBERKEIT?
8. ARBEITEN IM TEAM?
9. EINSÄTZE IM AUSLAND?
10. EUER FÜHRUNGSSTIL?
11. UMGANG MIT STRESS?
12. MOTIVATION?

## MILITÄRISCHE FÜHRUNGSKRAFT

- Uniform
- Draußen in der Natur, auch bei Wind und Wetter
- Klare Vorgaben und feste Strukturen
- ... gehört dazu
- ... im Einsatz oder Training sofort reagieren
- Fahrzeuge, Waffen oder Geräte praktisch nutzen
- Strikte Ordnung, auch bei Ausrüstung und Umgebung
- Feste Einheit mit klaren Rollen
- Kein Problem, wenn es zum Job gehört
- Vorneweg gehen und Vorbild sein
- Ruhe bewahren, auch wenn es hart wird
- Direkt schützen, helfen und Verantwortung im Einsatz übernehmen

## ZIVILE FÜHRUNGSKRAFT

- Normale Büroklamotten
- Drinnen im Büro oder Labor
- Gestaltungsspielraum und eigene Lösungen
- ... ist eher nicht so wichtig
- ... dem Team im Meeting oder Video-Call Bescheid sagen
- Am Computer, mit Daten oder Konzepten arbeiten
- Ordnung ist wichtig, darf aber locker sein
- Wechselnde Projekte und Netzwerke
- Lieber in Deutschland im Büro arbeiten
- Organisieren, planen und delegieren
- Probleme durch Analyse und Planung lösen
- Prozesse verbessern und Wissen weitergeben

## AUSWERTUNG

- 8-12 Kreuze bei „Militärische Führungskraft“  
Wahrscheinlich passt eine militärische Laufbahn besser: klare Hierarchie, praktische Aufgaben und Verantwortung für die Truppe.
- 8-12 Kreuze bei „Zivile Führungskraft“  
Wahrscheinlich passt eine zivile Laufbahn besser: Organisation, Fachwissen und analytisches Arbeiten im Hintergrund.
- Ausgeglichen (6:6 oder 7:5)  
Eigenschaften für beide Seiten sind vorhanden!  
Es lohnt sich, beide Richtungen genauer anzuschauen.

»»» BEWERBUNGSDRIST «««  
OFFIZIERE/-INNEN: 31. MÄRZ

HIER GEHT'S  
ZUM BERUFE-  
RADAR:



# FÜHRUNGSKRAFT BEI DER BUNDESWEHR.

Weil du es kannst. Hier bist du mehr als jemand, der anführt. Du bist das, was dich wirklich auszeichnet.



## IMMER NOCH NICHT DABEI?

ERFAHRT MEHR ÜBER DIE BUNDESWEHR! ABONNIERT UNS!

INFORMIERT EUCH AUF  
BUNDESWEHRKARRIERE.DE  
UND FOLGT UNS AUF TIKTOK,  
YOUTUBE, INSTAGRAM UND  
WHATSAPP.



BUNDESWEHRKARRIERE

BUNDESWEHRKARRIERE

BUNDESWEHR EXCLUSIVE

BUNDESWEHREVENTS

BUNDESWEHRKARRIERE

