FAMILIENPLAN · JARVIS

Funktionsübersicht und Anleitung

Was ist wo · Einstellungen · Auswirkungen · Ablauf im Alltag

Stand 17. November 2026 · Version v30

Start und Orientierung · Start · Plan · Einkauf · Rezepte · Training · Familie

Was ist wo?

Bereich	Hier erledigst du das
Heute	Persönlicher Tag, Essen, Gesundheit, Präparate, Gewohnheiten und Belohnungen
Essen → Plan	Meine Woche oder gemeinsamer Plan, Vorkochen, Küchenansicht, Gäste, Anlässe und Wochenabschluss
Essen → Einkauf	Einkaufsliste, Bons, Vorräte, Angebote, höchstens drei Läden und Wochenbilanz
Essen → Rezepte	Rezeptsuche, Foto- und Linkimport, Bearbeiten und Bewertungen
Training	Ziele, Trainingswoche, Blöcke, Übungen, Durchführung und Fortschritt
Familie	Profile, Vorlieben, Alltagsmahlzeiten, Wünsche, Anwesenheit, Kalender, Aufgaben und Sicherung

Navigation: Heute · Essen · Training · Familie, mit Plan, Einkauf und Rezepten unter Essen sowie optional ausgeblendeten persönlichen Bereichen.
Bereits berücksichtigt: Gesundheit und Präparate sind auch in Kinderprofilen wie Oli zugänglich; die frei eingegebenen Essenswünsche verwenden Textbereiche mit deaktiviertem Autofill.

Die Anleitung beschreibt den aktuellen Funktionsstand auf Jarvis und ersetzt ältere Menübeschreibungen. Sie enthält keine PINs, Zugangsschlüssel oder persönlichen Messwerte.

Ein sinnvoller Ablauf für eure Woche

1. **Familie:** Allergien, Anwesenheit und Wechselmodell prüfen; die Kinder tragen ihre Alltagsrezepte und selbst gewählten Müsli-Tage ein.
2. **Wünsche:** Je Person ein Abendessen vormerken; bei einem neuen Gericht das dazugehörige Rezept mit Mengen ergänzen.
3. **Einkauf:** Tatsächlichen Vorrat und gültige Angebote prüfen, Hauptladen und höchstens drei Läden festlegen.

4. **Plan:** Kochzeiten und stressige Tage einstellen, Vorkochen zuordnen, Entwurf erzeugen und offene Hinweise prüfen.
5. **Freigabe:** Ein Erwachsener bestätigt die Woche als Vergleichsbasis; danach gemeinsam einkaufen und Käufe mit Haken oder Bon erfassen.
6. **Küche:** Nach Plan kochen, tatsächliche Zubereitung und Boxen bestätigen; Reste oder Verschwendung dokumentieren.
7. **Persönlicher Alltag:** Training durchführen und speichern, Gewohnheiten abhaken, Gesundheitsdaten bei Bedarf aktualisieren; Erwachsene erfassen tatsächlichen Verzehr separat.
8. **Wochenende:** Gerichte bewerten, Wochenabschluss ansehen, nächsten Wunsch bestätigen und eine Sicherung erstellen.

Welche Bestätigung bewirkt was?

Aktion	Wirkung	Separat erforderlich
Gericht eingeplant	Bedarf in Plan und Einkauf	Kauf, Kochen und tatsächlicher Verzehr
Kauf bestätigt	Gekaufte Menge und gegebenenfalls Preis	Zubereitung und Verbrauch
Als gekocht bestätigt	Zutatenverbrauch und vorbereitete Portionen	Persönlicher Verzehr
Als gegessen eingetragen	Privates Erwachsenen-Verzehrprotokoll	Keine automatische Einkaufsbuchung
Training gespeichert	Eigener Verlauf und passende Punkte	Optionaler gemeinsamer Punktebestand
Gesundheit importiert	Eigene Messwerte und importierte Aktivitäten	Kein automatischer Planabschluss oder neues Kalorienziel
Belohnung eingelöst	Punkte werden abgezogen	Wunschessen planen oder Belohnung selbst organisieren
Patchwork angesehen	Kalender wird angezeigt	Anwesenheitsimport prüfen und bestätigen

Privat oder gemeinsam?

Gemeinsam: Familienplan, Einkauf, gemeinsame Rezeptdaten und Bewertungen, Planungsprofile, Aufgaben und Anwesenheit sind Haushaltsfunktionen.

Persönlich mit PIN: Training, Messwerte, Fitbit-Verbindung, Präparate, Gewohnheiten und eigenes Guthaben gehören zum angemeldeten Profil; Erwachsene haben zusätzlich Kalorienziele, Verzehrprotokoll und Zwei-Wochen-Check.

Gemeinsame Verantwortung: Erwachsene bestätigen unter anderem gemeinsame Planänderungen, Kalenderübernahmen, Belegimporte, Sicherungen sowie das Anlegen und Einlösen gemeinsamer Familienziele; Kinder können freiwillig eigene Punkte beitragen.

01 · Start und Orientierung

> **Idealer Ablauf:** Einmal Familienzugang öffnen, anschließend das eigene Profil mit PIN anmelden; für die gemeinsame Planung die fünf Hauptmenüs verwenden und persönliche Einträge vor einem Gerätewechsel speichern.

Auf dem iPhone öffnen

Safari → Familienplan-Adresse

Einstellen und bedienen: Tailscale mit eurem privaten Netz verbinden, https://jarvis001.tailb6a145.ts.net öffnen und den eingerichteten Familienzugang eingeben; die bisherige lokale HTTP-Adresse leitet zur sicheren Adresse weiter.

Das passiert: Alle Geräte greifen auf denselben Familienplan auf Jarvis zu. Jarvis und der Server müssen laufen; ein schlafender oder ausgeschalteter Rechner ist nicht erreichbar.

Im Alltag beachten: Die Seite als Lesezeichen ablegen; der Familienzugang und die persönliche Profil-PIN sind zwei verschiedene Anmeldungen.

Eigenes Profil öffnen und wechseln

Ich → Profil auswählen → PIN

Einstellen und bedienen: Eigenes Profil auswählen, persönliche PIN eingeben und öffnen; bei der ersten persönlichen Einrichtung die angebotene PIN-Einrichtung verwenden.

Das passiert: Dashboard, Training, Gesundheit, Präparate und Gewohnheiten gehören zum angemeldeten Profil. Gesundheit und Präparate stehen jetzt auch Kinderprofilen zur Verfügung.

Im Alltag beachten: Auf gemeinsam genutzten Geräten über „Profil wechseln“ den privaten Bereich schließen; eine Profil-PIN nicht mit der ganzen Familie teilen.

Persönliche Bereiche ein- und ausblenden

Ich → Einstellungen → Meine Bereiche

Einstellen und bedienen: Training, Gesundheit und Verbindungen, Präparate sowie Gewohnheiten und Belohnungen einzeln einschalten oder ausblenden und „Bereiche speichern“ wählen.

Das passiert: Die Auswahl gehört zum eigenen Profil auf Jarvis und gilt nach dem Laden auch auf anderen Geräten; passende Menüeinträge, Übersichtskacheln und Schritte im persönlichen Ablauf verschwinden.

Im Alltag beachten: Die Einstellungen bleiben immer erreichbar; Ausblenden löscht keine Daten und stoppt keine bestehende Synchronisierung oder Punkteautomatik, die im jeweiligen Bereich separat pausiert werden kann.

Handbücher in der App öffnen

Familie → Werkzeuge → Hilfe & Handbuch

Einstellen und bedienen: Kurzanleitung oder vollständiges Handbuch zum Lesen öffnen, mit der Suche eine Funktion finden oder die PDF herunterladen.

Das passiert: Beide Handbücher liegen direkt auf Jarvis und sind über dieselbe App-Adresse erreichbar; aus der Lesefassung führt ein Link zurück zur Hilfe.

Im Alltag beachten: Die Kurzfassung enthält genau einen Satz je Funktion; das vollständige Handbuch erklärt Einstellungen, Auswirkungen und den idealen Ablauf.

Geführte Elternplanung

Familie → Geführter Ablauf → Elternplanung

Einstellen und bedienen: Mit einem Erwachsenenprofil öffnen und die Schritte von Anwesenheit und Kalenderausnahmen über Wünsche, Vorrat und Angebote bis zum Wochenplan, Einkauf und Abschluss bearbeiten.

Das passiert: „Jetzt bearbeiten" führt zum vorhandenen Formular; nach dem Speichern kehrst du über „Zurück zum Ablauf" zurück und bestätigst „Erledigt und weiter".

Im Alltag beachten: Schritte lassen sich überspringen oder erneut öffnen; der Checklistenstand liegt pro Profil und Planungswoche auf diesem Gerät und ersetzt keine tatsächliche Wochenfreigabe.

Geführte persönliche Einrichtung

Familie → Geführter Ablauf → Mein persönlicher Ablauf

Einstellen und bedienen: Eigenes Profil anmelden und Vorlieben, Alltagsmahlzeiten, Wunsch, optional Gesundheit und Präparate, Training sowie Gewohnheiten nacheinander öffnen.

Das passiert: Der Ablauf führt durch bestehende Bereiche und merkt ausdrücklich bestätigte Schritte getrennt von anderen Profilen.

Im Alltag beachten: Ausgeblendete persönliche Bereiche werden auch in diesem Ablauf ausgelassen; Änderungen im jeweiligen Formular speichern und anschließend den Schritt im Ablauf bestätigen.

Menüs und zusätzliche Funktionen

Heute · Essen · Einkauf · Familie · Ich

Einstellen und bedienen: Heute zeigt gemeinsame Mahlzeiten, Anwesenheit und Termine; Essen enthält Plan und Rezepte; Einkauf ist der Ladenmodus; Familie bündelt Personen und Einstellungen; Ich enthält alle privaten Bereiche.

Das passiert: Diese Woche steht am Desktop rechts neben dem Wochenplan und auf kleineren Geräten hinter Woche bearbeiten; Familienkarten öffnen Unterseiten und Mahlzeiten einen seitlichen Detailbereich.

Im Alltag beachten: Hell, Dunkel oder System wählst du unter Familie → Werkzeuge; Ich zeigt Training, Gesundheit, Gewohnheiten und Präparate entsprechend deinen Einstellungen. Kurzanleitung sowie Handbuch & Hilfe stehen auf jeder Hauptseite direkt über dem Inhalt; unter Familie → Werkzeuge sind sie ebenfalls erreichbar.

---

02 · Start

> **Idealer Ablauf:** Morgens persönlichen Tagesplan und Aufgaben ansehen, nach Bedarf Gesundheit aktualisieren, tatsächliches Essen separat erfassen und abends Gewohnheiten abhaken; geplante Mahlzeiten werden nicht automatisch als gegessen gezählt.

Persönliches Dashboard

Ich → Übersicht

Einstellen und bedienen: Heute zeigt drei aufklappbare Mahlzeiten und kompakte Kacheln für Termine, Aufgaben, Training und Gesundheitsabruf; nach Anmeldung erscheinen deine persönlichen Aufgaben und Verbindungen, während Ich → Übersicht dein eigenes Essen und die Eingabewege bündelt.

Das passiert: Öffne nur die gerade benötigte Kachel; Essen & Training eintragen führt zu Ich, und Jetzt aktualisieren in der Fitbit-Kachel ruft neue Werte ab.

Im Alltag beachten: Die Terminanzeige benötigt einmalig die geheime iCal-Adresse in Familie → Kalender; danach aktualisiert Jarvis sie ohne Google-Anmeldung im Browser, während Apple Health/Hume ohne native Verbindung weiter per Export importiert wird.

Persönliche Essenswoche

Essen → Plan → Meine Woche / Alle

Einstellen und bedienen: Nach der Profilanmeldung zeigt Meine Woche automatisch deine tatsächlich eingeplanten Mahlzeiten einschließlich Alltagsessen, Varianten, Mitnahme und ausgelassenen Mahlzeiten; Alle zeigt den gemeinsamen Familienplan.

Das passiert: Öffne eine Mahlzeit und wähle Geplanten Vorschlag übernehmen, um nur an diesem Tag statt deiner eigenen Auswahl das gemeinsame Gericht einzuplanen; Mengen und Einkauf werden neu berechnet.

Im Alltag beachten: Deine allgemeinen Vorbelegungen bleiben erhalten; bei Abwesenheit zuerst die Teilnahme in Familie ändern, und abgeschlossene Mahlzeiten oder ungeeignete Gerichte können nicht so übernommen werden.

Kalorienbedarf und Tagesziel

Ich → Übersicht → Bedarf & Ziel

Einstellen und bedienen: Erwachsene tragen Alter, Gewicht, Größe, Formelvariante und Aktivitätsniveau ein; ein eigenes Kalorienziel ist optional. Bei besonderer Situation kann die Standardberechnung ausgeschaltet werden.

Das passiert: Die App schätzt den Erhaltungsbedarf für geeignete vollständige Angaben im Erwachsenenalter; ohne eigenes Ziel dient dieser als Tagesziel. Abnehmen als Trainingsziel erzeugt kein automatisches Defizit.

Im Alltag beachten: Gewicht aus Hume wird nicht automatisch in diese Angaben übernommen; importierte Aktivitäts- oder Trainingskalorien werden nicht zusätzlich auf den berechneten Bedarf addiert.

Mahlzeit als gegessen erfassen

Ich → Essen eintragen → Mahlzeit

Einstellen und bedienen: Als Erwachsener tatsächlich gegessene Portionen eintragen und „Als gegessen eintragen“ wählen; vorhandenen Eintrag bei Bedarf ersetzen.

Das passiert: Erst die Bestätigung zählt zum privaten Verzehr, der geplante oder gekochte Zustand allein nicht. Fehlende Nährwerte bleiben unbekannt.

Im Alltag beachten: Die Rezeptwerte werden beim Eintragen gespeichert; Schätzungen sind gekennzeichnet und stellen keine vollständige Ernährungsanalyse dar.

Snacks und Getränke ergänzen

Ich → Übersicht → Essen und Getränke ergänzen

Einstellen und bedienen: Name und Energie laut Packung oder eigener Schätzung eintragen; falsche Einträge löschen.

Das passiert: Die Ergänzung zählt im privaten Kalorientagebuch des gewählten Tages, ohne den gemeinsamen Plan oder Einkauf zu verändern.

Im Alltag beachten: Nur tatsächlich verzehrte Lebensmittel erfassen; für zukünftige Tage ist kein Verzehr vorgesehen.

Gesundheitswerte ansehen

Ich → Gesundheit oder Übersicht → Gesundheitswerte

Einstellen und bedienen: Unter Ich → Gesundheit zwischen Aktivität, Schlaf, Herz, Körper und Befinden wechseln, eine Messwertkarte auswählen und den Verlauf für 7, 30 oder 90 Tage öffnen; die Quelle lässt sich je Kennzahl wechseln.

Das passiert: Karten zeigen den letzten Messwert mit Quelle und Zeitpunkt; Grafiken zeigen je Tag den letzten gespeicherten Wert der ausgewählten Quelle, lassen fehlende Tage frei und bieten eine lesbare Messwerttabelle.

Im Alltag beachten: Apple und Fitbit werden nicht addiert; SDNN und RMSSD bleiben getrennte HRV-Methoden, und mehrere Schlafphasen werden nicht zu einer erfundenen Tagesdauer summiert; die kleine Kartengrafik zeigt immer die letzten 30 Tage. Ausgewählte Karten bleiben beim Wechsel zwischen Bereichen gemerkt; ein Klick scrollt weich zum Verlauf, und Zeitraumauswahl oder Quellenwechsel bauen das Auswahlfeld nicht neu auf. Neue Fitbit-Abrufe erscheinen im geöffneten Bereich automatisch, ohne die gewählte Kennzahl, Quelle oder Zeitspanne zurückzusetzen.

Messwerte eintragen und bereinigen

Ich → Gesundheit → Messwert eintragen

Einstellen und bedienen: Kennzahl, Wert und Zeitpunkt setzen; fehlerhafte Werte löschen und unter „Mögliche Doppelwerte prüfen“ eine Quelle oder beide Werte behalten.

Das passiert: Manuelle Angaben bleiben im eigenen Profil; die Doppelwertentscheidung verhindert ungeprüftes Zusammenführen verschiedener Quellen.

Im Alltag beachten: HRV aus Apple Health und Fitbit kann unterschiedliche Messverfahren verwenden; nicht als identische Messreihe behandeln. Apple-Quelldaten lassen sich unter Apple-Daten verwalten entfernen; ein Datenimport oder eine manuelle Speicherung ersetzt keine Verbindungseinrichtung.

Fitbit und Pixel Watch verbinden

Ich → Gesundheit → Fitbit und Pixel Watch

Einstellen und bedienen: Im eigenen Profil Datenarten auswählen und „Mit Fitbit / Google verbinden“ wählen; von der WLAN-Adresse führt der Knopf zuerst zur sicheren Adresse, wo gegebenenfalls Familienzugang und Profilanmeldung erneut nötig sind.

Das passiert: Nach der Anmeldung öffnet sich der Gesundheitsbereich; gewünschte Daten auswählen und Google-Anmeldung starten. Fehlende Auswahl und Fehler erscheinen direkt am Knopf. Die Verbindung gehört ausschließlich diesem Profil.

Im Alltag beachten: Die echte Kontoautorisierung muss die jeweilige Person bei Google durchführen und ist für Oli noch nicht nachgewiesen; Google kann Konten beschränken und unterstützt Fitbit Ace über diese Schnittstelle nicht.

Fitbit dauerhaft synchronisieren

Ich → Gesundheit → Fitbit und Pixel Watch

Einstellen und bedienen: „Automatisch synchronisieren“ einschalten, stündlich, alle 3, 6 oder 12 Stunden beziehungsweise täglich auswählen und speichern; „Jetzt synchronisieren“ startet einen Abruf.

Das passiert: Jarvis ruft freigegebene Werte auch ohne geöffneten Browser ab, solange Server und Internet verfügbar sind. Status und letzter erfolgreicher Abruf bleiben sichtbar.

Im Alltag beachten: Nach der ersten Verbindung kannst du den Plan wieder über die WLAN-Adresse nutzen; für eine neue Google-Freigabe erneut die sichere Adresse öffnen.

Gesundheitsverbindung lösen

Ich → Gesundheit → Fitbit und Pixel Watch

Einstellen und bedienen: Automatik pausieren oder „Verbindung trennen“ wählen; vorhandene Google-Health-Werte bei Bedarf separat löschen.

Das passiert: Eine getrennte Verbindung ruft keine neuen Werte ab; das bloße Trennen entfernt nicht automatisch bereits gespeicherte Messungen.

Im Alltag beachten: Bei abgelaufener Freigabe „erneut verbinden“ verwenden; Kontoberechtigungen lassen sich zusätzlich im Google-Konto widerrufen.

Apple Health und Hume importieren

Ich → Gesundheit → Apple Health / Hume · Export importieren

Einstellen und bedienen: Im Browser Health-Export als ZIP oder XML importieren; in der iPhone-App unter Apple Health verbinden Datenarten freigeben und unter Automatische Apple-Health-Synchronisierung die dauerhafte Synchronisierung einschalten.

Das passiert: Übernommene Werte erscheinen unter Ich → Gesundheit: Körper zeigt Gewicht, Körperfett und fettfreie Masse mit Einzelverläufen, sofern Hume diese an Apple Health weitergegeben hat; Aktivitäten und Trainings bleiben getrennt.

Im Alltag beachten: Die iPhone-Automatik bleibt an dein Profil gebunden, auch nach Abmeldung; iOS bestimmt den Zeitpunkt, Jarvis und Tailscale müssen erreichbar sein, nach erzwungenem Beenden die App öffnen, und Gerät sperren beendet künftige Übertragungen; Xcode-Build, Signierung und echter Hintergrundtest stehen noch aus.

Importierte Aktivitäten und Trainings ansehen

Ich → Gesundheit und Ich → Training → Trainingswoche

Einstellen und bedienen: Importierte Apple-Health-Trainings wie Radfahren mit Zeitpunkt, Dauer, Strecke und vorhandener Energie ansehen.

Das passiert: Diese Einträge bleiben von lokal geplanten und bestätigten Trainingseinheiten getrennt. Sie schließen keinen Plantermin ab und erzeugen keine zusätzlichen Trainingspunkte.

Im Alltag beachten: GPS-Routen werden nicht gespeichert; das Entfernen der Apple-Health-Quelle entfernt auch zugehörige importierte Trainings.

Präparate verwalten und Einnahme erfassen

Ich → Präparate

Einstellen und bedienen: Unter „Meine Produkte verwalten“ Namen, eigene Standardmenge und Notiz anlegen; Produkt oder freien Eintrag mit tatsächlicher Menge und Zeitpunkt protokollieren.

Das passiert: Alle Profile, auch Oli, haben ein privates Einnahmeprotokoll; falsche Einträge lassen sich löschen und Produkte ohne Verlust früherer Einnahmen entfernen.

Im Alltag beachten: Die App empfiehlt keine Dosierung und prüft keine Wechselwirkungen; das Protokoll dokumentiert eure eigenen Angaben.

Gewohnheit anlegen und abhaken

Ich → Gewohnheiten → Abhaken

Einstellen und bedienen: Eigenen Namen, 1–7 Zieltage pro Woche und 1–100 Punkte je erfülltem Tag festlegen; „Selbst bestätigen“ auswählen und den Tag abhaken.

Das passiert: Erfüllte Tage geben Punkte, ausgelassene Tage verursachen keine Minuspunkte; nachträgliche Änderungen am Punktwert erhöhen alte Gutschriften nicht.

Im Alltag beachten: Passende Beispiele sind Bewegung, Abendroutine oder bei Erwachsenen alkoholfreie Tage; nur selbst gewünschte Gewohnheiten anlegen.

Gewohnheiten automatisch bestätigen

Ich → Gewohnheiten → Gewohnheit anlegen oder bearbeiten

Einstellen und bedienen: „Trainingsprotokoll automatisch“ mit Mindestdauer oder „Schritte aus gewählter Quelle“ mit Schrittziel und einer bereits importierten Quelle wählen.

Das passiert: Die Automatik zählt ab Einrichtung; gleiche automatische Leistung gibt pro Tag nur einmal Punkte, auch bei mehreren passenden Zielen. Mehrere Geräte werden nicht zusammengerechnet.

Im Alltag beachten: Die Auswahl richtet keine Gesundheitsverbindung ein; zuerst Fitbit verbinden oder Health importieren, dann Quelle und Ziel auswählen.

Eigene Belohnungen einlösen

Ich → Gewohnheiten → Belohnungen

Einstellen und bedienen: Belohnung und Punktekosten festlegen, bei ausreichendem Guthaben einlösen oder eine falsche Einlösung rückgängig machen.

Das passiert: Punkte werden abgezogen beziehungsweise einmalig erstattet; die App bestellt nichts und ändert den Essensplan nicht selbst.

Im Alltag beachten: Ein Wunschessen anschließend unter Familie vormerken; Belohnungen können auch ein Ausflug, Filmabend oder eine gemeinsame Aktivität sein.

Training und Gewohnheiten gemeinsam sammeln

Ich → Gewohnheiten → Belohnungen

Einstellen und bedienen: „Training und Gewohnheiten gemeinsam sammeln“ freiwillig aktivieren.

Das passiert: Ab Aktivierung kommen 10 Punkte pro lokal protokolliertem Trainingstag ins gemeinsame persönliche Guthaben, ohne doppelte Gutschrift durch automatische Trainingsgewohnheiten.

Im Alltag beachten: Frühere Trainingsabzeichen bleiben sichtbar, werden aber nicht nachträglich als neues Guthaben eingebucht.

Punkteverlauf und Korrekturen

Ich → Gewohnheiten → Verlauf

Einstellen und bedienen: Erfüllungen, Gutschriften und Einlösungen ansehen; irrtümliche Einträge zurücknehmen.

Das passiert: Automatisch zurückgenommene Leistungen werden nicht sofort erneut gutgeschrieben; bereits ausgegebene Punkte müssen gegebenenfalls zuerst durch Rücknahme der Einlösung frei werden.

Im Alltag beachten: Das Löschen einer Gesundheitsquelle entfernt nicht rückwirkend alle bereits verdienten Punkte.

Gemeinsame Familienziele

Ich → Gewohnheiten → Familienziele

Einstellen und bedienen: Erwachsene legen Zielname und erforderliche Punkte an; jede Person entscheidet selbst, wie viele eigene Punkte sie beiträgt.

Das passiert: Gemeinsam sichtbar sind Ziel und Gesamtstand, nicht die privaten Gewohnheiten oder Gesundheitsdaten; eigene Beiträge können bis zur bestätigten Einlösung zurückgenommen werden.

Im Alltag beachten: Nach Erreichen bestätigt ein Erwachsener die Einlösung; die tatsächliche Belohnung organisiert ihr gemeinsam.

---

03 · Plan

> **Idealer Ablauf:** Vor dem Einkauf Anwesenheit, Wünsche, Vorräte und Angebote aktualisieren, Zeitfenster und Vorkochen festlegen, neu planen und die Woche prüfen; im Alltag nur gezielt ändern und tatsächliches Kochen bestätigen.

Wochenplan erzeugen und ansehen

Essen → Plan → Einstellungen und Neu planen

Einstellen und bedienen: Wochenstart, Wochenvorlage A/B, Einkaufstag und Planungspriorität wählen; Kochzeit je Tag sowie Ofen- und Herdkapazität hinterlegen und „Neu planen“ verwenden.

Das passiert: Der Plan berücksichtigt passende Rezepte, Personen, Wünsche, Vorräte, gültige Angebote und Zeitfenster. Allergien und Ausschlüsse können die Auswahl begrenzen.

Im Alltag beachten: Eine neue Woche ist ein echter Wochenwechsel mit Übernahme von Restbeständen und Rücksetzen datumsgebundener Einträge; nicht nur zum unverbindlichen Blättern wechseln.

Woche bestätigen

Essen → Plan → Woche bearbeiten → Wochenfreigabe beziehungsweise Freigeben

Einstellen und bedienen: Entwurf, Personen, offene Hinweise und Einkauf prüfen und im Erwachsenenprofil bestätigen.

Das passiert: Die bestätigte Woche bildet die Vergleichsbasis für spätere Bilanz und Änderungen; sie ist nicht für immer unveränderbar.

Im Alltag beachten: Offene Preise verhindern nicht grundsätzlich das Planen, bedeuten aber, dass Kosten nur teilweise belegt sind.

Gerichte gezielt ändern oder tauschen

Essen → Plan → Mahlzeit → Gericht ändern oder Woche bearbeiten → Gerichte ändern

Einstellen und bedienen: Andere verfügbare Mahlzeit auswählen, mit einem anderen Termin tauschen oder eine zulässige vorbereitete Portion zuordnen.

Das passiert: Der Entwurf zeigt Folgen für Personen, Vorkochen und Einkauf; erst die Übernahme verändert die Woche.

Im Alltag beachten: Gekochte Mahlzeiten, gebundene Boxen und feste Anlässe können Änderungen einschränken; eine Vorschau lässt sich verwerfen.

Schnelle Hilfe bei Planänderungen

Essen → Plan → Mahlzeit oder Woche bearbeiten → Heute passt es nicht

Einstellen und bedienen: Grund auswählen: wenig Zeit mit Minutenlimit, fehlende Zutat oder fehlende Person.

Das passiert: Bis zu drei geeignete Alternativen beziehungsweise angepasste Anwesenheit werden mit Auswirkungen auf Einkauf und Vorbereitung vorgeschlagen; nichts wird ohne Bestätigung übernommen.

Im Alltag beachten: Gemeinsame Planänderungen brauchen ein Erwachsenenprofil; bei zwischenzeitlichen Änderungen durch ein anderes Gerät die Vorschau neu laden.

Vorkochen für stressige Tage

Essen → Plan → Vorkochen

Einstellen und bedienen: Zieltag und frühere Vorbereitung wählen sowie Kühlschrank oder Gefrierfach passend zur Zeitspanne festlegen.

Das passiert: Der Plan legt zusätzliche Portionen beim Kochen ein und berücksichtigt Zutaten, Zeit und Aufwärmen am Zieltag; persönliche Alltagsmahlzeiten werden nicht beliebig ersetzt.

Im Alltag beachten: Eine echte Vorratsbox entsteht erst nach Bestätigung des Kochens; unmögliche Zeit- oder Rezeptkombinationen werden gemeldet.

Vorkochportionen zuordnen

Essen → Plan → Woche bearbeiten → Vorkochportionen zuordnen / Boxen

Einstellen und bedienen: Quellmahlzeit, Zielmahlzeit und Anzahl der Portionen wählen; gegebenenfalls Übertrag auf den folgenden Montag verwenden.

Das passiert: Eine konkrete vorbereitete Menge wird für eine spätere Mahlzeit reserviert, statt doppelt als frischer Einkauf zu erscheinen.

Im Alltag beachten: Bei Wochenwechsel vorhandene Boxen und Haltbarkeit kontrollieren; eine Planreservierung ist noch kein Nachweis, dass wirklich gekocht wurde.

Wunschgerichte rückwärts vorbereiten

Essen → Plan → Woche bearbeiten → Rückwärtsplanung

Einstellen und bedienen: Vorschläge für die Vorbereitung eines Wunschgerichts suchen und eine passende Zuordnung ausdrücklich übernehmen.

Das passiert: Die App sucht geeignete frühere Vorbereitungsmöglichkeiten für ein später gewünschtes Gericht.

Im Alltag beachten: Zeit, Ausstattung und passende Rezepte bleiben Voraussetzung; Vorschlag und bestätigte Vorbereitung sind getrennte Schritte.

Planvarianten vergleichen

Essen → Plan → Woche bearbeiten → Varianten vergleichen

Einstellen und bedienen: Alternativtag und Mahlzeit wählen, abweichende Anwesenheit, Gästezahlen oder Kochzeit setzen und „Alternative berechnen“ verwenden.

Das passiert: Der Vergleich zeigt gemeinsame und zusätzliche Einkaufsmengen für beide möglichen Wochenverläufe; erst „Alternative übernehmen“ ersetzt den aktuellen Stand.

Im Alltag beachten: Kosten ohne Preisbeleg bleiben auch im Vergleich offen; ein kleiner belegter Teilbetrag ist kein vollständiger Einkaufspreis.

Küchenansicht fürs Tablet

Essen → Plan → Küchenansicht

Einstellen und bedienen: Datum auswählen, Tagesgerichte, Vorbereitungsschritte, Mengen und Aufgaben öffnen.

Das passiert: Eine gemeinsame Ansicht bündelt das heutige Kochen und die zugeordneten Helfer.

Im Alltag beachten: Tablet während des Kochens geöffnet lassen; Browser-Timer sind kein garantierter Alarm bei gesperrtem Gerät.

Kochmodus mit Schritten und Timern

Rezept, Plan-Mahlzeit oder Ich → Kochmodus starten

Einstellen und bedienen: Portionenzahl anpassen, Zutaten abhaken und einzelne Schritte mit vorhandenen Timern bearbeiten.

Das passiert: Die Ansicht führt durch das Rezept; Kochfortschritt und Küchentimer können lokal auf dem Gerät erhalten bleiben.

Im Alltag beachten: Die Portionsanzeige im Kochmodus allein schreibt nicht automatisch Familienplan, Vorrat oder Verzehr um. Minimieren behält den Stand und zeigt Fortsetzen im Kopfbereich; Beenden entfernt den Kochstand und stoppt nach Rückfrage laufende Timer.

Kochen und Boxen bestätigen

Essen → Plan → Mahlzeit oder Einkauf → Woche bearbeiten → Kochen und Boxen bestätigen

Einstellen und bedienen: Tatsächlich zubereitete Mahlzeit und entstandene Portionen bestätigen.

Das passiert: Zutatenverbrauch und vorbereitete Boxen werden einmalig verbucht; geplant, gekauft, gekocht und gegessen sind getrennte Zustände.

Im Alltag beachten: Nach erneutem Öffnen nicht dieselbe Menge als zusätzliche Zubereitung erfassen.

Gäste berücksichtigen

Essen → Plan → Woche bearbeiten → Gäste für diese Woche

Einstellen und bedienen: Tag und Mahlzeit wählen sowie bestätigte und noch offene Gästezahlen eintragen.

Das passiert: Bestätigte Gäste fließen in die Mengenplanung ein; offene Zusagen bleiben als Unsicherheit sichtbar.

Im Alltag beachten: Für einen Geburtstag mit mehreren Gerichten, Aufgaben und eigenem Einkauf einen Anlass anlegen.

Geburtstage und andere Anlässe planen

Essen → Plan → + Anlass oder Woche bearbeiten → Anlass planen

Einstellen und bedienen: Titel, Datum, Einkaufs- und Vorbereitungstag, zusätzliche oder ersetzende Mahlzeit, Teilnehmende, Gästeallergien, Gerichte, Portionen und Aufgaben festlegen.

Das passiert: Der Anlass bündelt Vorbereitung und Einkauf; die Fertigstellung verbucht den tatsächlichen Verbrauch.

Im Alltag beachten: Gästezahlen ersetzen keine bewusst festgelegten Gerichtsmengen; Portionen der einzelnen Gerichte ausdrücklich prüfen.

Verschwendung erfassen und Portionen verbessern

Essen → Plan → Woche bearbeiten → Verschwendung

Einstellen und bedienen: Lebensmittel, serviertes Essen oder Box auswählen; Datum, Menge, Grund und gegebenenfalls Kosten eintragen, bei Vorräten die Bestandskorrektur bewusst wählen.

Das passiert: Die Bilanz zeigt Mengen getrennt nach Einheit und belegbare beziehungsweise geschätzte Kosten; daraus können bestätigungspflichtige Portionsvorschläge entstehen.

Im Alltag beachten: Unbekannte Kosten werden nicht als null behandelt; Portionsvorschläge übernehmen oder zurücksetzen, persönliche Alltagsmengen bleiben eigenständig.

Wochenabschluss und nächster Wunsch

Essen → Plan → Woche bearbeiten → Wochenabschluss

Einstellen und bedienen: Abschluss öffnen, Reste, Verschwendung, offene Wünsche und eigene Trainings ansehen; angebotenes Lieblingsgericht für die nächste Woche vormerken.

Das passiert: Ein neuer Vorschlag wird erst mit deiner Bestätigung zum eigenen Zukunftswunsch und überschreibt keinen bestehenden Wunsch.

Im Alltag beachten: Aktuell stammen die Lieblingsgerichte hier aus „Wieder gern“ im Bereich „Abstimmen und Wochenrückblick“; Sterne und Daumen unter „Bewerten“ sind noch nicht in diese Favoritenliste zusammengeführt.

---

04 · Einkauf

> **Idealer Ablauf:** Vor dem Planen Vorrat und Angebote pflegen, danach die gemeinsame Liste je Laden abarbeiten und den tatsächlichen Einkauf per Haken oder Bon erfassen; unbekannte Normalpreise dürfen offen bleiben.

Gemeinsame Einkaufsliste

Einkauf

Einstellen und bedienen: Ladenfilter wählen, offene Artikel abarbeiten und gekaufte Positionen bei Bedarf wieder einblenden.

Das passiert: Die Liste bündelt geplante Mahlzeiten, Vorkochmengen, Anlässe und Grundbedarf unter Berücksichtigung des Vorrats.

Im Alltag beachten: Die Liste ist für alle Geräte gemeinsam; nach Änderungen auf einem anderen Gerät aktualisieren.

Gesamtbetrag je Laden

Einkauf → Ladenfilter → Betrag über der Liste

Einstellen und bedienen: Einen Laden oder „Alle Läden“ auswählen und die Betragskarte direkt über den Artikeln ansehen.

Das passiert: Die Karte summiert die noch einzukaufenden Positionen einschließlich bekanntem Pfand; fehlende Preise ergeben einen ausdrücklich markierten Teilbetrag mit Anzahl der offenen Preise. Die Liste zeigt bekannte Angebotsgrößen als Anzahl × Menge je Einheit, darunter den Bedarf und die verbleibende Menge; unbekannte Packungsgrößen werden nicht erfunden.

Im Alltag beachten: Nach bestätigten Käufen wird die verbleibende Liste neu berechnet; die Karte ist keine historische Summe aller Kassenbons und zählt noch offene Zusagen nicht als festen Bedarf.

Kaufmenge und Preis korrigieren

Einkauf → Artikel → Details

Einstellen und bedienen: Gekaufte Gesamtmenge, tatsächlich bezahlten Betrag mit Belegreferenz und fehlende Artikel eintragen beziehungsweise korrigieren.

Das passiert: Der Kauf wird als tatsächlicher Bestand erfasst; ein fehlender Artikel gilt nicht als gekauft und ein unbekannter Preis bleibt offen.

Im Alltag beachten: Den Kauf nicht noch einmal als zusätzlichen Vorrat eintragen; bei Planänderungen bereits gekaufte Mengen berücksichtigen.

Kassenbon übernehmen

Einkauf → Bon hinzufügen

Einstellen und bedienen: Als Erwachsener Foto, PDF oder Text hochladen; erkannte Artikel, Packungsmengen und Preise prüfen, unpassende Zeilen abwählen und einmal bestätigen.

Das passiert: Lokale Texterkennung bereitet Kaufbuchungen vor; wiederholte identische Belege werden erkannt und bestätigte Zuordnungen können spätere Bons vereinfachen.

Im Alltag beachten: Nur unklare Zuordnungen oder abweichende Summen erfordern Korrektur; Preise sollen aus dem Bon stammen, nicht aus einer alten Schätzung.

Vorräte und Haltbarkeit pflegen

Einkauf → Vorrat

Einstellen und bedienen: Lebensmittel, vorhandene Menge und Einheit erfassen; zuerst verbrauchen, Mindesthaltbarkeit, Verbrauchsdatum oder eigenes Planungsdatum hinterlegen.

Das passiert: Vorrat verringert den erforderlichen Einkauf und kann Rezeptvorschläge beeinflussen; nahende Termine erzeugen Hinweise.

Im Alltag beachten: Nur tatsächlichen Bestand eintragen; bei schon gebuchten Käufen keine zweite Bestandsbuchung erzeugen.

Boxenhaltbarkeit pflegen

Einkauf → Woche bearbeiten → Haltbarkeit vorbereiteter Boxen

Einstellen und bedienen: Für vorhandene ungenutzte Boxen Datum und Lagerart prüfen beziehungsweise ergänzen.

Das passiert: Die App kann vorbereitete Portionen zeitlich einordnen und passende Warnungen anzeigen.

Im Alltag beachten: Geplante Portionen und tatsächlich verfügbare Boxen auseinanderhalten.

Läden und Budget einstellen

Einkauf → Läden & Angebote → Läden & Budget

Einstellen und bedienen: Region, Hauptladen, höchstens drei Läden, zusätzliche Mindestersparnis und Budgetumfang einstellen.

Das passiert: Der Hauptladen zählt zur Obergrenze; weitere Läden werden nur innerhalb der Auswahl berücksichtigt, sodass die Einkaufsliste maximal drei Läden nutzt.

Im Alltag beachten: Ohne vollständige Preise zeigt die App einen belegten Teilbetrag und kann ein vollständiges Budget nicht garantieren; Normalpreise müssen nicht vorab vollständig eingetragen werden.

Angebotsprospekte einlesen

Einkauf → Läden & Angebote → Prospekte

Einstellen und bedienen: PDF-Dateien auswählen und Laden, Region, Gültigkeit sowie Seitenbereich setzen.

Das passiert: Die Erkennung liefert Angebotskandidaten mit Bezug zur Originalseite; bestätigt nutzbare Angebote gelten nur für passenden Einkaufstag und Region.

Im Alltag beachten: Die mitgelieferten Testangebote dienen dem Angebotsvergleich, nicht als persönliche Beispielprofile oder Gesundheitsdaten.

Neue Angebote bestätigen

Einkauf → Läden & Angebote → Angebote prüfen

Einstellen und bedienen: Erkannte neue Positionen mit Lebensmittel, Preis, Packungsmenge, Einheit und Originalquelle kontrollieren und freigeben.

Das passiert: Erst bestätigte Angebotsdaten werden als geprüfte Aktionspreise verwendet.

Im Alltag beachten: Diese Kontrolle betrifft neu erkannte Prospektdaten; sie verlangt keine vollständige manuelle Normalpreisliste.

Preise und Ladenwahl nachvollziehen

Einkauf → Läden & Angebote → Preisdetails

Einstellen und bedienen: Belegte Kosten, fehlende Preise, verwendete Angebote und Gründe für die Ladenwahl ansehen.

Das passiert: Du erkennst, welche Aussagen auf bekannten Preisen beruhen und welche Positionen noch offen sind; Pfand wird nicht als Ersparnis ausgegeben.

Im Alltag beachten: Ein günstiges Angebot außerhalb der drei gewählten Läden fügt nicht automatisch einen vierten Laden hinzu.

Wiederkehrenden Grundbedarf planen

Einkauf → Woche bearbeiten → Wiederkehrender Grundbedarf

Einstellen und bedienen: Lebensmittel, Menge und Einheit als zusätzliche Wochenmenge oder Mindestvorrat nach der Woche hinterlegen.

Das passiert: Zusätzliche Menge wird neben den Rezeptmengen geplant; Mindestvorrat beschreibt den gewünschten Restbestand.

Im Alltag beachten: Für täglich gegessenes Frühstück besser eine Alltagsmahlzeit mit eigener Rezeptmenge verwenden.

Stammprodukte und Angebotshinweise

Einkauf → Woche bearbeiten → Stammprodukte und Angebotshinweise

Einstellen und bedienen: Häufige Produkte festlegen beziehungsweise aus bestätigten Käufen erkennen lassen und Hinweis-Einstellungen prüfen.

Das passiert: Passende Angebote können für wiederkehrende Produkte hervorgehoben werden; Benachrichtigungen benötigen eingerichtete Empfänger und Berechtigungen.

Im Alltag beachten: Die automatische Erkennung verwendet standardmäßig wiederholte Käufe im Rückblick; ein mehrfach importierter identischer Bon zählt nicht als mehrere Einkäufe.

Preisverlauf und eigene Belegpreise

Einkauf → Woche bearbeiten → Stammprodukte und Angebotshinweise → Angebotspreise im Vergleich / Belegpreis ergänzen

Einstellen und bedienen: Vergleichbare bestätigte Preise ansehen und fehlende eigene Preisbelege mit passender Packungsmenge ergänzen.

Das passiert: Die Einschätzung vergleicht ähnliche Produkte und Mengen auf belegter Grundlage; ausreichend Vergleichspunkte müssen vorhanden sein.

Im Alltag beachten: Ein ergänzter Preisbeleg bucht keinen Vorrat und ersetzt keinen tatsächlichen Kauf.

Wochenbilanz und Einkaufswege

Einkauf → Woche bearbeiten → Wochenbilanz

Einstellen und bedienen: Bestätigten Ausgangsplan, tatsächliche Ausgaben, Änderungen und Einkaufsfahrten ansehen beziehungsweise Fahrten mit Zeit und Aufwand erfassen.

Das passiert: Die Bilanz vergleicht den ursprünglichen bestätigten Stand mit der Durchführung.

Im Alltag beachten: Fehlende Kaufpreise und nicht erfasste Fahrten machen die Bilanz unvollständig; Belege möglichst während der Woche übernehmen.

---

05 · Rezepte

> **Idealer Ablauf:** Eigene Rezepte vollständig mit Mengen und Schritten anlegen, erst nach Prüfung freigeben und nach dem Essen bewerten; persönliche Standardmahlzeiten und Wünsche befinden sich unter Familie.

Rezepte suchen und kochen

Rezepte

Einstellen und bedienen: Nach Namen suchen und zwischen allen beziehungsweise eigenen Rezepten filtern; weitere Ergebnisse über die Seitenauswahl öffnen.

Das passiert: „Rezept ansehen“ zeigt Zutaten, Zubereitung und Kochansicht. Persönliche Alltagsmahlzeiten werden separat in Familie verwaltet.

Im Alltag beachten: Die Liste zeigt acht Rezepte je Seite, damit die Ansicht übersichtlich bleibt. Rezept ansehen öffnet Zutaten und Zubereitung ohne Kochmodus; Tags zeigen Eignung, bekannte Allergene und vorhandene Wochenbewertungen.

Rezept per Foto hinzufügen

Essen → Rezepte → + Rezept

Einstellen und bedienen: Foto aufnehmen oder Bilddatei hochladen, erkannte Angaben prüfen und Name, ursprüngliche Portionen, Zutatenmengen, Einheiten und Schritte korrigieren.

Das passiert: Die lokale Texterkennung bereitet einen bearbeitbaren Entwurf vor; erst bestätigte Rezepte gelangen in die Planung.

Im Alltag beachten: Auch HEIC wird verarbeitet, aber schlecht lesbare Fotos können Korrekturen benötigen; unbekannte Zutaten oder Allergene nicht ungeprüft übernehmen.

Rezept per Link oder Text hinzufügen

Essen → Rezepte → + Rezept

Einstellen und bedienen: Zugänglichen Rezeptlink oder Rezepttext einfügen; Angaben im Entwurf ergänzen und bestätigen.

Das passiert: Erreichbare strukturierte Rezeptseiten können übernommen werden, während gesperrte Seiten einen Text- oder Fotoimport benötigen.

Im Alltag beachten: Ein Social-Media-Link allein liefert nicht zwingend ein vollständiges Rezept mit verlässlichen Mengen.

Eigene Rezepte bearbeiten und Nährwerte ergänzen

Essen → Rezepte → eigenes Rezept → Bearbeiten

Einstellen und bedienen: Mahlzeitenart, Portionsbasis, Zutaten, Allergene, Zeit, Schritte, Vorkocheignung und kalte oder aufwärmbare Mitnahme pflegen; bekannte Nährwerte mit Quelle ergänzen.

Das passiert: Die Rezeptdaten bestimmen Eignung, Einkaufsmengen und Energieanzeige; fehlende Nährwerte werden gegebenenfalls aus Zutaten geschätzt oder bleiben offen.

Im Alltag beachten: Gesamtwerte korrekt auf die ursprüngliche Portionszahl beziehen; ein ungeprüfter Import bleibt ein Entwurf.

Ausgewählte Wochenrezepte bewerten

Essen → Rezepte → Bewerten

Einstellen und bedienen: In der gewählten Woche geplante Gerichte mit Daumen beziehungsweise als Erwachsener zusätzlich Sternen und einer Notiz bewerten.

Das passiert: Bewertungen beeinflussen künftige Vorschläge, ohne die laufende Woche sofort umzubauen; Rezeptnotizen sind für die Familie sichtbar.

Im Alltag beachten: Der separate Wochenabschluss liest aktuell noch die „Wieder gern"-Bewertungen aus dem älteren Rückblick.

Abstimmen und langfristige Vorlieben

Essen → Rezepte → Woche bearbeiten → Abstimmen und Wochenrückblick

Einstellen und bedienen: Teilnahme beziehungsweise Rezeptvorliebe angeben, „Wieder gern", Ablehnung oder Ausschluss setzen und tatsächliches Kochergebnis beziehungsweise Reste festhalten.

Das passiert: Langfristige Rezeptvorlieben und Ausschlüsse wirken auf die Planung; „Wieder gern" liefert derzeit die Lieblingsgerichte im Wochenabschluss.

Im Alltag beachten: Allergien zusätzlich im Profil pflegen, statt nur eine negative Bewertung zu vergeben.

Optionale lokale Rezeptideen

Essen → Rezepte → Woche bearbeiten → Ideen aus Vorräten und Angeboten

Einstellen und bedienen: Bei vorhandenem lokalen Ollama-Dienst Modell und Verbindung konfigurieren, Ideen anfordern und einen geeigneten Vorschlag bestätigen.

Das passiert: Die Zusatzfunktion schlägt vorhandene passende Katalogrezepte vor und berücksichtigt die im System bekannten Einschränkungen.

Im Alltag beachten: Sie ist optional und benötigt eine separat verfügbare lokale Modellinstallation; der normale Wochenplan funktioniert ohne sie.

Eingereichte Ernährungslinks prüfen

Essen → Rezepte → Woche bearbeiten → Ernährungslinks · Prüfung

Einstellen und bedienen: Gesammelte Links und ihre Einordnung ansehen; fehlende Inhalte bei Bedarf als Rezepttext oder Foto ergänzen.

Das passiert: Ernährungsinhalte bleiben von Trainingsanleitungen getrennt; ein nicht überprüfbares Video wird nicht als belegte Empfehlung in den Plan übernommen.

Im Alltag beachten: Ein Linkstatus ist keine Bestätigung aller Gesundheitsbehauptungen im Video.

---

06 · Training

> **Idealer Ablauf:** Zuerst Ziel, Erfahrung, Alter und freiwillig genutzte Geräte wählen, dann die Woche oder einen Trainingsblock vorschlagen lassen, einzelne Einheiten anpassen und tatsächlich ausgeführte Sätze protokollieren.

Ziele, Erfahrung und Ausstattung

Ich → Training → Ziele & Planung

Einstellen und bedienen: Erwachsene wählen regelmäßig trainieren, Muskelaufbau, Abnehmen, Gewicht halten, Ausdauer, aktiv sein, Beweglichkeit oder Koordination; Kinder haben altersgerechte Bewegungs- und Wachstumsziele. Anfänger, Geübt oder Fortgeschritten, bisherige Häufigkeit, Alter, Tage und Minuten setzen.

Das passiert: Die Vorschläge berücksichtigen Erfahrung, verfügbare Zeit und altersgerechte Varianten; Hanteln, Band oder Studio sind je Profil optional, auch wenn die Ausstattung allen zur Verfügung steht.

Im Alltag beachten: Zusätzlich Knie, Handgelenke, Sprünge, Bodenübungen, Einschränkungen und Erholung angeben; Kinderziele enthalten keine numerischen Gewichts- oder Diätvorgaben.

Trainingswoche vorschlagen und bestätigen

Ich → Training → Trainingswoche → Woche vorschlagen

Einstellen und bedienen: Wochenstart auswählen, vorgeschlagene Einheiten prüfen und die Trainingswoche bestätigen.

Das passiert: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Erholung werden nach Profil verteilt; Muskelgruppen und bereits protokollierte Belastung wirken auf die Planung.

Im Alltag beachten: Ein bereits erledigter Termin wird nicht einfach neu überschrieben.

Mehrwöchigen Trainingsblock erstellen

Ich → Training → Trainingswoche → Trainingsblock erstellen

Einstellen und bedienen: Zwei bis acht Wochen und optional eine leichtere letzte Woche festlegen.

Das passiert: Ein zusammenhängender Block nutzt die eingestellten Trainingstage und Vorlagen; die Ansicht zeigt jeweils die gewählte Woche.

Im Alltag beachten: Beim Ersetzen eines Blocks können außerhalb liegende offene Termine entfallen, absolvierte Trainings bleiben im Verlauf erhalten.

Einzelne Trainingseinheit anpassen

Ich → Training → Trainingswoche → Einheit anpassen

Einstellen und bedienen: Datum, Uhrzeit, Dauer, Schwerpunkt, leichtere Variante und eigene Übungsauswahl mit Reihenfolge, Sätzen, Wiederholungen und Pausen ändern.

Das passiert: Es sind Ganzkörper, Ober-/Unterkörper und passende Push-/Pull-Schwerpunkte möglich; Geräte, Erholung und Zeitbudget begrenzen die Auswahl.

Im Alltag beachten: Erwachsenen-Gewichtsangaben gibt es nur bei passenden Übungen; Änderungen an bereits absolvierten Einheiten sind gesperrt.

Übungen verstehen

Ich → Training → Übungen oder Einheit → Übungen und Anleitungen

Einstellen und bedienen: Nach Übung, Muskelgruppe und Ausstattung suchen und Durchführung samt örtlich gespeicherter Abbildung öffnen. Die eingereichten Links stehen für Erwachsene im eigenen Reiter Ich → Training → Meine Links mit Filtern nach Training, Essen, Wellness und noch offenen Inhalten.

Das passiert: Erklärungen und schematische Bilder zeigen die vorgesehene Bewegung; eingereichte Social-Media-Links bleiben gesondert eingeordnet.

Im Alltag beachten: Ein Video ohne überprüfbaren Inhalt wird nicht automatisch zu einer freigegebenen Übung. Gesundheits- und Wellnesslinks sind zusätzlich unter Ich → Gesundheit erreichbar.

Tagesform berücksichtigen

Ich → Training → Trainingswoche → Jetzt starten

Einstellen und bedienen: Vor dem Start normale, ruhigere oder gute Tagesform wählen und die Auswahl bestätigen.

Das passiert: „Heute ruhiger" kann die ausgewählte offene Einheit in eine kürzere Erholungseinheit ändern; gute Tagesform erhöht die Belastung nicht ungefragt.

Im Alltag beachten: Die Änderung betrifft die ausgewählte Einheit, nicht rückwirkend den Verlauf.

Geführtes Training mit Pausentimer

Ich → Training → Trainingswoche → Jetzt starten

Einstellen und bedienen: Schrittweise aufwärmen, Übungen durchführen, tatsächlich erledigte Sätze bestätigen und den Pausentimer nutzen; abschließend Dauer und Notiz speichern.

Das passiert: Erst „Training speichern" erzeugt den abgeschlossenen Eintrag und mögliche Punkte. Pausentimer lassen sich anhalten und fortsetzen.

Im Alltag beachten: Der laufende Trainingsentwurf liegt bis zum Speichern nur im geöffneten Browser; Neuladen kann ihn verlieren.

Tatsächliche Sätze nachträglich erfassen

Ich → Training → Einheit → Training abgeschlossen?

Einstellen und bedienen: Ausgeführte Sätze, Wiederholungen, passende Gewichte, Anstrengung und tatsächliche Dauer eingeben; ausgelassene Übungen kennzeichnen.

Das passiert: Das Protokoll trennt geplante Vorgaben von der wirklichen Leistung und zeigt frühere Vergleichswerte.

Im Alltag beachten: Leere Sätze gelten nicht als erledigt; bei Kindern bleiben Erwachsenen-Gewichtsangaben ausgeschlossen.

Zusätzliches Training nachtragen

Ich → Training → Fortschritt → Einheit nachtragen

Einstellen und bedienen: Datum, Bezeichnung, Art, Dauer und gegebenenfalls Muskelgruppen und tatsächliche Sätze angeben.

Das passiert: Spontane Bewegung erscheint im eigenen Verlauf, ohne einen anderen Plantermin automatisch abzuschließen.

Im Alltag beachten: Ein importiertes Radtraining und ein eigener manueller Eintrag sind verschiedene Aufzeichnungen; nicht versehentlich dieselbe Aktivität doppelt zählen.

Fortschritt und Steigerung prüfen

Ich → Training → Fortschritt und passende Einheit

Einstellen und bedienen: Verlauf, Minuten, aktive Tage, Abzeichen und Muskelgruppenübersicht ansehen; angebotene Steigerung ausdrücklich bestätigen.

Das passiert: Die Muskelübersicht zeigt geplante Beteiligung, keinen gemessenen Muskelzuwachs; Steigerungen benötigen geeignete vergleichbare tatsächliche Erwachsenenprotokolle.

Im Alltag beachten: Die App erhöht Gewichte nicht automatisch; Kinder, unklare Altersangaben und ungeeignete Belastungssituationen erhalten keine solchen Steigerungsvorschläge.

Spontane Einheit zusammenstellen

Ich → Training → Trainingswoche → Einheit für heute zusammenstellen

Einstellen und bedienen: Verfügbare Minuten, Tagesform und leichte Variante wählen und die Einheit ansehen.

Das passiert: Du bekommst eine passende Vorschau für heute, ohne dadurch automatisch ein Training zu protokollieren.

Im Alltag beachten: Erst nach tatsächlicher Durchführung den Abschluss beziehungsweise einen eigenen Trainingseintrag speichern.

Gemeinsam bewegen

Ich → Training → Trainingswoche → Gemeinsam bewegen

Einstellen und bedienen: Teilnehmende auswählen und individuelle Dauer beziehungsweise passende Bewegung festlegen, dann den gemeinsamen Timer starten.

Das passiert: Ein gemeinsamer Zeitrahmen begleitet individuelle Bewegung; jede Person kann früher aufhören.

Im Alltag beachten: Gemeinsamer Timer und private Trainingsprotokolle sind getrennt, die eigene Durchführung anschließend im eigenen Profil erfassen.

Privater Zwei-Wochen-Check

Ich → Training → Fortschritt → Privater Zwei-Wochen-Check

Einstellen und bedienen: Als Erwachsener Rückmeldung zu Essensplan, Vorbereitung, Sättigung und eigener Belastung geben.

Das passiert: Der private Rückblick kann Vorschläge für Anpassungen erzeugen, die du annehmen oder verwerfen kannst.

Im Alltag beachten: Die Angaben werden nicht als Familienrangliste veröffentlicht und ersetzen keine automatische medizinische Bewertung.

---

07 · Familie

> **Idealer Ablauf:** Profile und Allergien zuerst prüfen, dann persönliche Alltagsrezepte mit echten Mengen anlegen, Standardmahlzeiten und Anwesenheit wählen und erst danach Wochenwünsche setzen; Kalender und Aufgaben unterstützen den Ablauf, die Sicherung schützt die Daten.

Profile, Vorlieben und Allergien

Familie → Profile und Vorlieben

Einstellen und bedienen: Namen, Rolle, Vorlieben, Abneigungen, Ausschlüsse und Allergien sowie Portionsfaktoren je Mahlzeit pflegen.

Das passiert: Der Plan unterscheidet weiche Vorlieben von verbindlichen Ausschlüssen und Allergien; diese können auch einem ausdrücklich gewünschten Rezept entgegenstehen.

Im Alltag beachten: Gemeinsame Planungsangaben sind im Familienbereich sichtbar; persönliche Gesundheitswerte liegen im getrennten PIN-Bereich.

Anwesenheit und Essen mitnehmen

Familie → Anwesenheit und Essen mitnehmen

Einstellen und bedienen: Person, Vorlage beziehungsweise aktuelle Woche wählen und je Mahlzeit zu Hause, offen, kein Essen oder Mitnahme kalt beziehungsweise aufwärmbar festlegen.

Das passiert: Mitnahmeportionen zählen bei Einkauf und Zubereitung mit; abwesende Personen ohne Essen benötigen keine Portion.

Im Alltag beachten: Eine offene Teilnahme ist noch keine feste Zusage; den tatsächlichen Tagesbedarf vor dem Einkauf prüfen.

Eigene Alltagsmahlzeiten anlegen

Familie → Wünsche & Alltagsmahlzeiten → Alltagsmahlzeiten

Einstellen und bedienen: Brot, Müsli oder andere Routinen als eigenes Rezept mit Zutaten, selbst gewählten Mengen, Einheit, Mahlzeitenart und optionalen Schritten anlegen.

Das passiert: Diese Portionen verwenden eure konkreten Mengen und werden nicht nochmals mit einem pauschalen Kinderfaktor verkleinert.

Im Alltag beachten: Tommy ist Thomas; Brot mit Salami, Teewurst oder Erdnussbutter erst nach euren eigenen Mengenangaben vollständig verwenden.

Standardfrühstück und andere Standards

Familie → Wünsche & Alltagsmahlzeiten → Alltagsmahlzeiten; Frühstück auch bei Profile und Vorlieben

Einstellen und bedienen: Pro Person Standard für Frühstück, Mittag- oder Abendessen auswählen; bei Bedarf „keine Mahlzeit" verwenden.

Das passiert: Der Standard belegt die persönliche Mahlzeit vor, statt jedes Mal ein neues zufälliges Gericht vorzuschlagen.

Im Alltag beachten: Julia kann kein Frühstück wählen; die Kinder legen ihre Müsliportionen selbst an und bestimmen die Tage selbst.

Alltagsessen tageweise auswählen

Familie → Wünsche & Alltagsmahlzeiten → Alltagsmahlzeiten → Tagesauswahl

Einstellen und bedienen: Für Datum beziehungsweise Wochentage ein eigenes Alltagsrezept, den Standard, keine Mahlzeit oder normale Planung auswählen.

Das passiert: Tagesauswahlen überschreiben den persönlichen Standard an diesem Termin; normale Planung gibt den Platz wieder an den Planer zurück.

Im Alltag beachten: „Keine Mahlzeit" ändert nicht automatisch eure Anwesenheit; bei Abwesenheit zusätzlich die Teilnahme passend setzen. In Essen → Plan kannst du über Alle eine gemeinsame Mahlzeit öffnen und mit Geplanten Vorschlag übernehmen gezielt für einen Tag mitessen.

Wunsch für diese Woche hinterlegen

Familie → Wünsche für diese Woche

Einstellen und bedienen: Je Person ein vorhandenes Abendgericht wählen oder in „Eigener Essenswunsch" einen eigenen Text schreiben; Wunschtag optional setzen und gegebenenfalls festhalten.

Das passiert: Freitext ersetzt die Rezeptauswahl und bleibt gespeichert; für die Einkaufsplanung benötigt ein noch unbekanntes Gericht ein passendes Rezept mit Zutaten.

Im Alltag beachten: Das freie Wunschfeld ist jetzt ein Textbereich mit abgeschalteter Formularvervollständigung; fremde Login-Vorschläge sind keine Rezeptvorschläge der App.

Wünsche für kommende Wochen

Familie → Wünsche für kommende Wochen

Einstellen und bedienen: Eigenes Profil öffnen, Unterbereich aufklappen, Person, Montag der Zielwoche, optionalen Tag und Gericht oder freien Text wählen.

Das passiert: Pro Person und Woche wird ein Abendessenswunsch vorgemerkt; Erwachsene können auch Wünsche für Kinder bearbeiten.

Im Alltag beachten: Ein vorgemerkter Wunsch bestätigt nicht die gesamte spätere Woche und löst keinen Einkauf aus.

Wechselmodell und Übergaben

Familie → Wechselmodell, Ferien und Übergaben

Einstellen und bedienen: Betroffene Kinder, Ankerdatum, Rhythmus, Uhrzeit, Mahlzeitenzeiten und Ausnahmen einstellen; Vorschau und Übergabeliste prüfen.

Das passiert: Für Oli und Fabi gilt nach eurer Vorgabe der wöchentliche Wechsel freitags um 18 Uhr, mit Abreise am 20. November und Rückkehr am 27. November 2026.

Im Alltag beachten: Die Mahlzeitenzeiten entscheiden, ob am Übergabetag noch eine Portion gebraucht wird; die manuelle A/B-Wochenvorlage ersetzt nicht automatisch den Datumsrhythmus.

Ferien und Ausnahmen eintragen

Familie → Wechselmodell, Ferien und Übergaben

Einstellen und bedienen: Abweichende Zeiträume für Ferien oder einzelne Aufenthalte eintragen und die Wochenvorschau kontrollieren.

Das passiert: Ausnahmen verändern die zeitbezogene Anwesenheit, ohne den normalen Grundrhythmus neu erfinden zu müssen.

Im Alltag beachten: Vor einer betroffenen Woche zusätzlich Gäste, individuelle Mahlzeiten und Mitnahme prüfen.

Aufgaben und Übergabedienste verteilen

Familie → Aufgaben

Einstellen und bedienen: Titel, zuständige Person, Termin und gegebenenfalls tägliche, wöchentliche oder zweiwöchentliche Wiederholung wählen; Übergabedienst aus der Wechselmodellansicht ergänzen.

Das passiert: Aufgaben erscheinen bei den zuständigen Personen, einschließlich fälliger und begrenzt zurückliegender offener Termine; einzelne Termine können erledigt oder ausgelassen werden.

Im Alltag beachten: Wiederholung und einmalige Erledigung unterscheiden: Ein erledigter Termin beendet nicht automatisch die ganze Serie.

Aufgabenerinnerungen einschalten

Familie → Aufgaben → Erinnerungen für meine Aufgaben

Einstellen und bedienen: Mit eigenem Profil die Gerätebenachrichtigung freigeben und Vorlauf beziehungsweise passende Empfänger einstellen.

Das passiert: Unterstützte Browser können an terminierte Aufgaben erinnern, wenn Verbindung und Berechtigung eingerichtet sind und Jarvis läuft.

Im Alltag beachten: Benachrichtigungen benötigen eine sichere Verbindung und Unterstützung des Geräts; eine erfolgreiche Zustellung auf einem echten iPhone ist noch nicht bestätigt.

Patchwork-Kalender ansehen

Familie → Kalender

Einstellen und bedienen: Als Erwachsener unter Familie → Kalender → Kalenderverbindung verwalten einmalig die geheime Google-Adresse im iCal-Format einfügen und prüfen lassen; danach erscheinen die nächsten 14 Tage direkt in der App und heutige Termine unter Ich.

Das passiert: Jarvis ruft den Kalender alle 15 Minuten ab, auch ohne geöffneten Browser, und zeigt den letzten erfolgreichen Stand; Google-Anmeldungen auf jedem Familiengerät entfallen für diese Anzeige, während Bearbeiten weiterhin zu Google führt.

Im Alltag beachten: Die geheime Adresse bleibt auf Jarvis und in verschlüsselten Sicherungen; Erwachsene können aktualisieren, pausieren und die Verbindung samt gespeicherten Terminen entfernen, ohne den Google-Kalender zu löschen; nicht unterstützte Serien und alte Daten werden gekennzeichnet.

Kalenderanwesenheit übernehmen

Familie → Kalender beziehungsweise Anwesenheit → Kalenderanwesenheit importieren

Einstellen und bedienen: Regeln zu Profilen und Schlüsselwörtern festlegen, unter Kalender als Anwesenheitsvorschlag den Knopf Patchwork-Vorschlag erstellen verwenden und ausgewählte Abwesenheiten als Erwachsener bestätigen; alternativ bleiben ICS-Datei, Text und einmaliger Linkimport möglich.

Das passiert: Passende belegte Termine schlagen bei Überschneidung mit den eingestellten Mahlzeitenzeiten „nicht dabei“ vor; frei markierte und abgesagte Termine werden ausgelassen. Nur ausgewählte Vorschläge werden übernommen, manuelle Angaben und Betreuungsturnus haben Vorrang.

Im Alltag beachten: Der Hintergrundabruf aktualisiert die Terminanzeige, übernimmt aber keine Anwesenheit automatisch und schreibt nichts in Google; veraltete Kalenderdaten dürfen nicht für einen neuen verbundenen Vorschlag verwendet werden.

Abwechslung und Vorratswarnungen einstellen

Familie → Abwechslung und Vorratswarnungen

Einstellen und bedienen: Abwechslungsreiche ausgewogene Planung aktivieren, Wiederholungsabstand von 0 bis 52 Wochen und Warnvorlauf von 0 bis 30 Tagen setzen.

Das passiert: Größere Abstände sperren automatisch wiederholte Gerichte, während ausdrückliche Wünsche weiterhin möglich sind; Allergien bleiben verbindlich. Bei eingeschalteter Wochenabwechslung wird ein Hauptgericht automatisch höchstens einmal und ein Frühstück höchstens zweimal pro Woche gewählt; persönliche Standards, ausdrückliche Auswahlen und gewähltes Vorkochen bleiben möglich.

Im Alltag beachten: Zu strenge Filter bei kleiner Rezeptauswahl können offene Planplätze erzeugen; dann Rezepte ergänzen oder den Abstand reduzieren.

Verschlüsselte Sicherung erstellen

Familie → Datensicherung

Einstellen und bedienen: Als Erwachsener ein mindestens zwölf Zeichen langes Sicherungspasswort zweimal eingeben und optional Originalprospekte einschließen, dann herunterladen.

Das passiert: Die Sicherung enthält Haushalts- und private Profildaten sowie gespeicherte Verbindungen; ohne Originalprospekte bleiben Angebotsdaten erhalten, aber die PDF-Ansicht braucht ihre Quelldateien.

Im Alltag beachten: Datei auf einem anderen Gerät aufbewahren und Passwort getrennt sichern; ein vergessenes Sicherungspasswort lässt sich nicht wiederherstellen.

Sicherung prüfen und wiederherstellen

Familie → Datensicherung → Sicherung prüfen und wiederherstellen

Einstellen und bedienen: Sicherungsdatei und Passwort zur Prüfung eingeben; für die tatsächliche Wiederherstellung die verlinkte Anleitung und das Wiederherstellungsprogramm auf Jarvis verwenden.

Das passiert: Die Prüfung verändert keine Daten; die Wiederherstellung entpackt zunächst in einen neuen Ordner und ersetzt nicht blind den laufenden Datenbestand.

Im Alltag beachten: Es gibt derzeit keine automatische Sicherungsserie und keinen Ein-Klick-Restore im Browser; Programmdateien und äußerer Familienzugang sind nicht vollständig durch die Datensicherung ersetzt.

Wenn etwas nicht wie erwartet funktioniert

Beobachtung	Prüfen oder tun
Gesundheit fehlt bei Oli	Seite vollständig neu laden, Oli erneut mit PIN öffnen und unter Heute den Reiter Gesundheit wählen; die Freigabe ist in der aktuellen Version enthalten.
Fitbit-Knopf ist grau	Status laden lassen und auf den Knopf klicken; er leitet von der WLAN-Adresse zur sicheren Anmeldung weiter und zeigt fehlende Angaben direkt an, während eine noch fehlende Serverkonfiguration den Knopf weiterhin sperrt.
Keine Fitbit-Werte	Google-Verbindung, gewählte Datenarten, letzten erfolgreichen Abruf, Internetzugang von Jarvis und vorherige Synchronisierung der Uhr mit ihrer App prüfen.
Apple Health aktualisiert sich nicht automatisch	Im Browser den Export importieren, in der signierten iPhone-App Apple Health verbinden und die dauerhafte Synchronisierung einschalten; iOS bestimmt die Zeitpunkte und der echte Gerätetest steht noch aus.
Im Wunschfeld erscheinen Loginnamen	Aktuelle Seite neu laden; das Feld ist nun ein Textbereich mit Autofill-Abschaltung, wobei eine ausdrücklich vom Passwortmanager eingeblendete Tastaturleiste dessen eigener Steuerung unterliegt.
Ein eigener Essenswunsch bleibt offen	Passendes Rezept mit Zutaten ergänzen und Anwesenheit, Mahlzeitenart, Allergien sowie Zeitfenster prüfen.

Beobachtung	Prüfen oder tun
Keine oder einseitige Vorschläge	Rezeptbestand, Allergien, Ausschlüsse, Wiederholungsabstand, persönliche Standards und verfügbare Kochzeit prüfen; zusätzliche passende Rezepte anlegen.
Es fehlen Preise	Mit dem Plan fortfahren und echte Preise später per Kauf oder Bon ergänzen; angezeigte Teilsummen sind kein vollständiger Warenkorbpreis.
Schrittziel gibt keine Punkte	Importierte Quelle, Einrichtungstag, Zielmenge und bereits erfolgte Tagesgutschrift prüfen; mehrere automatische Ziele geben für dieselbe Leistung nicht mehrfach Punkte.
Sterne fehlen bei den Favoriten des Wochenabschlusses	Diese Liste verwendet derzeit „Wieder gern“ aus Abstimmen und Wochenrückblick; die beiden Bewertungswege sind noch nicht zusammengeführt.
Änderungsvorschau ist veraltet	Vorschau nach zwischenzeitlichen Änderungen neu laden, bevor sie übernommen wird.
Familienplan ist nicht erreichbar	Jarvis, Serverprozess und gleiches WLAN prüfen; für die sichere Adresse zusätzlich den privaten Tailscale-Zugang prüfen.

Was ist noch nicht automatisch?

Die tatsächliche Google-Anmeldung je Person für Fitbit, die einmalige iCal-Verbindung für Patchwork, die einmalige Aktivierung der nativen Apple-Health-Automatik, die Übernahme von Kalenderanwesenheit, das Einlösen realer Belohnungen und regelmäßige externe Sicherungen benötigen weiterhin eure Einrichtung beziehungsweise Bestätigung. Die tatsächliche iPhone-Pushzustellung und der native Apple-Health-Hintergrundtest auf einem echten iPhone stehen noch aus.

Google dokumentiert ausdrücklich, dass Fitbit-Ace-Geräte von der Health API nicht unterstützt werden: Google Health API – Gerätekompatibilität.