FAMILIENPLAN · JARVIS

Kurzanleitung

92 Funktionen · Genau ein Satz je Funktion

Stand 17. November 2026 · Version v30

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

01 · Start und Orientierung

Auf dem iPhone öffnen

Verbinde Tailscale, öffne https://jarvis001.tailb6a145.ts.net und melde dich am Familienzugang an.

Eigenes Profil öffnen und wechseln

Wähle unter Ich dein Profil, öffne es mit deiner PIN und schließe es auf gemeinsamen Geräten über Wechseln.

Persönliche Bereiche ein- und ausblenden

Wähle unter Ich → Einstellungen → Meine Bereiche die gewünschten Funktionen und speichere deine persönliche Ansicht.

Handbücher in der App öffnen

Öffne über Hilfe & Anleitungen die Kurzfassung oder das vollständige Handbuch und lade bei Bedarf die PDF herunter.

Geführte Elternplanung

Öffne unter Ich oder Familie den Geführten Ablauf und arbeite als Erwachsener die Elternplanung Schritt für Schritt ab.

Geführte persönliche Einrichtung

Nutze unter Ich oder Familie → Geführter Ablauf deinen persönlichen Ablauf für Vorlieben, Gesundheit, Training und Gewohnheiten.

Menüs und zusätzliche Funktionen

Nutze Heute, Essen, Einkauf, Familie und Ich und öffne die zusätzlichen Planfunktionen über Diese Woche beziehungsweise Woche bearbeiten.

02 · Start

Persönliches Dashboard

Sieh unter Heute Mahlzeiten und Tagesübersicht an, öffne Details nach Bedarf und nutze Essen & Training eintragen für deinen persönlichen Bereich.

Persönliche Essenswoche

Wechsle unter Essen → Plan von Meine Woche zu Alle und übernimm bei Bedarf in einer Mahlzeit den geplanten Vorschlag nur für diesen Tag.

Kalorienbedarf und Tagesziel

Trage als Erwachsener unter Ich → Übersicht → Bedarf & Ziel deine Angaben und bei Bedarf ein eigenes Tagesziel ein.

Mahlzeit als gegessen erfassen

Öffne Ich → Essen eintragen und bestätige im Erwachsenenprofil die tatsächlich gegessene Portion der heutigen Mahlzeit.

Snacks und Getränke ergänzen

Ergänze als Erwachsener unter Ich → Übersicht → Essen und Getränke ergänzen deinen tatsächlichen Verzehr mit eigener Energieangabe.

Gesundheitswerte ansehen

Wähle unter Ich → Gesundheit einen Bereich und eine Messwertkarte und prüfe den Verlauf mit gewünschter Quelle und 7, 30 oder 90 Tagen.

Messwerte eintragen und bereinigen

Erfasse unter Ich → Gesundheit → Messwert eintragen eigene Werte und prüfe dort auch mögliche Doppelwerte.

Fitbit und Pixel Watch verbinden

Verbinde unter Ich → Gesundheit → Fitbit und Pixel Watch auf der sicheren Adresse dein eigenes Google-Konto und die gewünschten Datenarten.

Fitbit dauerhaft synchronisieren

Aktiviere unter Ich → Gesundheit → Fitbit und Pixel Watch die Automatik und speichere den gewünschten Abrufabstand.

Gesundheitsverbindung lösen

Pausiere oder trenne unter Ich → Gesundheit → Fitbit und Pixel Watch die Verbindung und lösche gespeicherte Werte bei Bedarf separat.

Apple Health und Hume importieren

Importiere unter Ich → Gesundheit deinen Health-Export oder schalte in der iPhone-App nach Auswahl der Datenarten die dauerhafte Synchronisierung ein.

Importierte Aktivitäten und Trainings ansehen

Sieh importierte Aktivitäten unter Ich → Gesundheit oder Ich → Training → Trainingswoche an, ohne sie mit erledigten Planterminen gleichzusetzen.

Präparate verwalten und Einnahme erfassen

Lege unter Ich → Präparate eigene Produkte an und protokolliere ihre Einnahme mit Menge und Zeitpunkt.

Gewohnheit anlegen und abhaken

Lege unter Ich → Gewohnheiten eine persönliche Gewohnheit mit Wochenziel und Punkten an und hake erfüllte Tage ab.

Gewohnheiten automatisch bestätigen

Wähle unter Ich → Gewohnheiten Trainingsprotokoll oder eine importierte Schrittquelle, damit passende Tage automatisch bestätigt werden.

Eigene Belohnungen einlösen

Lege unter Ich → Gewohnheiten → Belohnungen eigene Belohnungen an und löse sie mit deinem Guthaben ein.

Training und Gewohnheiten gemeinsam sammeln

Aktiviere unter Ich → Gewohnheiten → Belohnungen das gemeinsame Sammeln, um neue Trainingstage auch im Gewohnheitsguthaben zu berücksichtigen.

Punkteverlauf und Korrekturen

Prüfe unter Ich → Gewohnheiten → Verlauf deine Gutschriften und korrigiere irrtümliche Einträge.

Gemeinsame Familienziele

Beteilige dich unter Ich → Gewohnheiten → Familienziele freiwillig mit eigenen Punkten an einer gemeinsamen Belohnung.

03 · Plan

Wochenplan erzeugen und ansehen

Lege unter Essen → Plan → Einstellungen die Woche und Zeitfenster fest und lasse mit Neu planen einen passenden Entwurf erstellen.

Woche bestätigen

Prüfe unter Essen → Plan die vorgeschlagene Woche und bestätige sie als Erwachsener über Wochenplan freigeben.

Gerichte gezielt ändern oder tauschen

Öffne unter Essen → Plan bei der Mahlzeit Gericht ändern, prüfe die Folgen und übernimm die gewünschte Alternative.

Schnelle Hilfe bei Planänderungen

Nutze unter Essen → Plan → Heute passt es nicht den passenden Grund und bestätige erst nach Prüfung der Auswirkungen einen Vorschlag.

Vorkochen für stressige Tage

Plane unter Essen → Plan → Vorkochen passende Extraportionen vor einem stressigen Tag ein und bestätige später die tatsächliche Zubereitung.

Vorkochportionen zuordnen

Ordne unter Essen → Plan → Woche bearbeiten → Vorkochportionen zuordnen vorbereitete Portionen einer späteren Mahlzeit zu.

Wunschgerichte rückwärts vorbereiten

Suche unter Essen → Plan → Woche bearbeiten → Rückwärtsplanung nach geeigneter Vorbereitung für spätere Wunschgerichte und übernimm eine passende Zuordnung.

Planvarianten vergleichen

Vergleiche unter Essen → Plan → Woche bearbeiten → Varianten vergleichen die Auswirkungen alternativer Planungsvarianten.

Küchenansicht fürs Tablet

Öffne unter Essen → Plan → Küchenansicht die Tagesgerichte, Vorbereitung und Helfer auf dem Tablet.

Kochmodus mit Schritten und Timern

Starte beim Rezept den Kochmodus, passe die Portionen an und arbeite Zutaten und Zubereitungsschritte ab.

Kochen und Boxen bestätigen

Bestätige nach dem Kochen die tatsächliche Zubereitung, damit Zutatenverbrauch und vorbereitete Boxen erfasst werden.

Gäste berücksichtigen

Trage unter Essen → Plan → Woche bearbeiten → Gäste für diese Woche die bestätigten und noch offenen Gäste je Mahlzeit ein.

Geburtstage und andere Anlässe planen

Lege unter Essen → Plan → Anlass planen ein Fest mit Gästen, Gerichten, Portionen, Vorbereitung und Aufgaben an.

Verschwendung erfassen und Portionen verbessern

Erfasse unter Essen → Plan → Woche bearbeiten → Verschwendung weggeworfene Mengen und prüfe daraus abgeleitete Portionsvorschläge.

Wochenabschluss und nächster Wunsch

Öffne unter Essen → Plan → Woche bearbeiten → Wochenabschluss den Rückblick und bestätige bei Bedarf einen eigenen Wunsch für die nächste Woche.

04 · Einkauf

Gemeinsame Einkaufsliste

Arbeite unter Einkauf die gemeinsame Liste nach Laden ab und blende gekaufte Artikel bei Bedarf wieder ein.

Gesamtbetrag je Laden

Wähle unter Einkauf einen Laden und lies direkt über der Liste den Gesamtbetrag oder den gekennzeichneten Teilbetrag des noch offenen Einkaufs ab.

Kaufmenge und Preis korrigieren

Korrigiere unter Einkauf → Artikel → Details die tatsächlich gekaufte Menge und den bezahlten Preis.

Kassenbon übernehmen

Lade unter Einkauf → Bon hinzufügen einen Beleg hoch, korrigiere unklare Zeilen und bestätige die Käufe.

Vorräte und Haltbarkeit pflegen

Pflege unter Einkauf → Vorrat die vorhandenen Lebensmittel, Mengen und Haltbarkeitstermine.

Boxenhaltbarkeit pflegen

Prüfe unter Einkauf → Woche bearbeiten → Haltbarkeit vorbereiteter Boxen die Lagerdaten eurer fertigen Portionen.

Läden und Budget einstellen

Wähle unter Einkauf → Läden & Angebote → Läden & Budget Hauptladen, Budget und höchstens drei Einkaufsstätten.

Angebotsprospekte einlesen

Importiere unter Einkauf → Läden & Angebote → Prospekte die passenden PDFs mit Laden, Region und Gültigkeit.

Neue Angebote bestätigen

Bestätige unter Einkauf → Läden & Angebote → Angebote prüfen die korrekt erkannten Preise und Packungsgrößen.

Preise und Ladenwahl nachvollziehen

Sieh unter Einkauf → Läden & Angebote → Preisdetails nach, welche Preise und Angebote die Ladenwahl begründen.

Wiederkehrenden Grundbedarf planen

Hinterlege unter Einkauf → Woche bearbeiten → Wiederkehrender Grundbedarf zusätzliche Wochenmengen oder einen gewünschten Mindestvorrat.

Stammprodukte und Angebotshinweise

Pflege unter Einkauf → Woche bearbeiten → Stammprodukte und Angebotshinweise eure regelmäßig gekauften Produkte.

Preisverlauf und eigene Belegpreise

Prüfe in den Einkaufshinweisen vergleichbare Angebotspreise und ergänze bei Bedarf eigene Belegpreise.

Wochenbilanz und Einkaufswege

Prüfe unter Einkauf → Woche bearbeiten → Wochenbilanz die tatsächlichen Ausgaben, Einkaufswege und Änderungen gegenüber dem bestätigten Plan.

05 · Rezepte

Rezepte suchen und kochen

Suche unter Essen → Rezepte nach einem Gericht und öffne mit Rezept ansehen Zutaten und Zubereitung.

Rezept per Foto hinzufügen

Lade unter Essen → Rezepte → + Rezept ein Rezeptfoto hoch und bestätige den geprüften Entwurf mit Zutaten und Mengen.

Rezept per Link oder Text hinzufügen

Füge unter Essen → Rezepte → + Rezept einen Link oder Text ein und prüfe das Rezept vor der Übernahme.

Eigene Rezepte bearbeiten und Nährwerte ergänzen

Bearbeite unter Essen → Rezepte dein eigenes Gericht mit Mengen, Zubereitung, Eignung und bekannten Nährwerten.

Ausgewählte Wochenrezepte bewerten

Bewerte unter Essen → Rezepte → Bewerten die Gerichte der Woche, damit spätere Vorschläge besser zu euch passen.

Abstimmen und langfristige Vorlieben

Hinterlege unter Essen → Rezepte → Woche bearbeiten → Abstimmen und Wochenrückblick dauerhafte Rezeptvorlieben und das Ergebnis der Kochwoche.

Optionale lokale Rezeptideen

Fordere unter Essen → Rezepte → Woche bearbeiten → Ideen aus Vorräten und Angeboten bei eingerichteter lokaler KI zusätzliche Rezeptideen an.

Eingereichte Ernährungslinks prüfen

Sieh unter Essen → Rezepte → Woche bearbeiten → Ernährungslinks · Prüfung nach, welche eingereichten Inhalte der Ernährung zugeordnet sind.

06 · Training

Ziele, Erfahrung und Ausstattung

Wähle unter Ich → Training → Ziele & Planung dein Ziel, Erfahrungsniveau, verfügbare Zeit und die Geräte, die du nutzen möchtest.

Trainingswoche vorschlagen und bestätigen

Erstelle unter Ich → Training → Trainingswoche mit Woche vorschlagen einen Plan und bestätige die passenden Einheiten.

Mehrwöchigen Trainingsblock erstellen

Lege unter Ich → Training → Trainingswoche einen mehrwöchigen Trainingsblock mit optionaler leichter Abschlusswoche an.

Einzelne Trainingseinheit anpassen

Passe unter Ich → Training → Trainingswoche → Einheit anpassen Termin, Schwerpunkt, Übungen, Sätze und Pausen an.

Übungen verstehen

Finde unter Ich → Training → Übungen die Übungsanleitungen und unter Ich → Training → Meine Links die eingereichte Sammlung mit Einordnung.

Tagesform berücksichtigen

Wähle vor dem Training unter Jetzt starten deine Tagesform und bestätige die passende Variante.

Geführtes Training mit Pausentimer

Arbeite unter Ich → Training → Jetzt starten die Schritte und bestätigten Sätze ab und speichere das Training zum Schluss.

Tatsächliche Sätze nachträglich erfassen

Erfasse unter Ich → Training → Einheit → Training abgeschlossen die tatsächlich absolvierten Sätze und die Dauer.

Zusätzliches Training nachtragen

Trage unter Ich → Training → Fortschritt → Einheit nachtragen eine außerhalb des Plans absolvierte Aktivität ein.

Fortschritt und Steigerung prüfen

Prüfe unter Ich → Training → Fortschritt deine tatsächlichen Einheiten und bestätige geeignete Steigerungsvorschläge bewusst.

Spontane Einheit zusammenstellen

Stelle unter Ich → Training → Trainingswoche → Einheit für heute zusammenstellen eine passende spontane Einheit zusammen.

Gemeinsam bewegen

Wähle unter Ich → Training → Gemeinsam bewegen die Teilnehmenden und starte den gemeinsamen Timer.

Privater Zwei-Wochen-Check

Gib als Erwachsener unter Ich → Training → Fortschritt → Privater Zwei-Wochen-Check Rückmeldung zu Plan und Belastung.

07 · Familie

Profile, Vorlieben und Allergien

Pflege unter Familie → Profile und Vorlieben die Essensvorlieben, Allergien und Portionsangaben jeder Person.

Anwesenheit und Essen mitnehmen

Lege unter Familie → Anwesenheit und Essen mitnehmen fest, wer zu Hause isst oder eine Portion für unterwegs braucht.

Eigene Alltagsmahlzeiten anlegen

Lege unter Familie → Wünsche & Alltagsmahlzeiten → Alltagsmahlzeiten eigene einfache Rezepte mit den tatsächlich gewünschten Zutatenmengen an.

Standardfrühstück und andere Standards

Wähle unter Familie → Wünsche & Alltagsmahlzeiten → Alltagsmahlzeiten pro Person feste Standardmahlzeiten oder ausdrücklich keine Mahlzeit.

Alltagsessen tageweise auswählen

Wähle unter Familie → Wünsche & Alltagsmahlzeiten → Alltagsmahlzeiten tageweise ein eigenes Rezept, den Standard oder wieder normale Planung aus.

Wunsch für diese Woche hinterlegen

Wähle unter Familie → Wünsche für diese Woche ein Gericht oder schreibe deinen eigenen Wunsch und speichere ihn.

Wünsche für kommende Wochen

Merke unter Familie → Wünsche für kommende Wochen ein Gericht oder einen freien Wunsch für die gewünschte Woche vor.

Wechselmodell und Übergaben

Prüfe unter Familie → Wechselmodell, Ferien und Übergaben die Kinder, Übergabezeiten und daraus entstehende Anwesenheit.

Ferien und Ausnahmen eintragen

Trage unter Familie → Wechselmodell, Ferien und Übergaben abweichende Aufenthalte ein und prüfe die Vorschau.

Aufgaben und Übergabedienste verteilen

Lege unter Familie → Aufgaben Zuständigkeiten, Termine und Wiederholungen fest und bestätige erledigte Termine.

Aufgabenerinnerungen einschalten

Aktiviere unter Familie → Aufgaben → Erinnerungen für meine Aufgaben die Benachrichtigungen auf deinem Gerät.

Patchwork-Kalender ansehen

Hinterlege als Erwachsener unter Familie → Kalender einmalig die geheime iCal-Adresse und sieh danach die automatisch abgerufenen Termine dort oder unter Ich.

Kalenderanwesenheit übernehmen

Erstelle unter Familie → Kalender → Kalender als Anwesenheitsvorschlag einen Patchwork-Vorschlag, prüfe die betroffenen Mahlzeiten und bestätige die gewünschten Abwesenheiten.

Abwechslung und Vorratswarnungen einstellen

Stelle unter Familie → Abwechslung und Vorratswarnungen den Wiederholungsabstand und den Vorlauf für Haltbarkeitshinweise ein.

Verschlüsselte Sicherung erstellen

Erstelle unter Familie → Datensicherung eine verschlüsselte Sicherung und bewahre Datei und Passwort getrennt auf.

Sicherung prüfen und wiederherstellen

Prüfe unter Familie → Datensicherung deine Sicherungsdatei und folge für eine Wiederherstellung der dort verlinkten Jarvis-Anleitung.