

# Home, sweet home!

**Ob Arbeitsstopp, Homeoffice oder Kinderbetreuung:  
Während der Krise verbringen wir mehr Zeit zu Hause.  
Nutzen wir sie gewinnbringend!**

TEXT FABIAN KERN

«Wenn ich mal Zeit habe, dann ...» Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie diesen Satz in den letzten Jahren gesagt, und sei es nur zu sich selbst? Doch den Keller nicht aufzuräumen, die Handy-Fotos nicht in Fotoalben umzuwandeln oder den Kleiderschrank nicht auszumisten – dafür gab es immer triftige Gründe, die Freizeit war oft verplant. Nun gelten diese Ausreden nicht mehr. Die meisten von uns verbringen mehr Zeit in den eigenen

vier Wänden. Ob es uns passt oder nicht. Deshalb nutzen wir doch die Möglichkeiten, die uns neben Homeoffice, Kinderbetreuung und Haushalt bleiben, zu unserem eigenen Wohlbefinden.

Egal, ob Sie nun mehr lesen, basteln, Sport treiben oder fernsehen: Tun Sie sich selbst etwas Gutes. Freude ist die beste Medizin gegen die Krise. ●

Links und Infos zu unseren Tipps unter:  
[www.coopzeitung.ch/zeitdaheim](http://www.coopzeitung.ch/zeitdaheim)

## fernsehen

### Filme schauen ohne Gewissensbisse

Von unseren Eltern haben wir gelernt: Zu lange fernsehen gibt viereckige Augen. Haben wir den Wahrheitsgehalt dieser Aussage stets angezweifelt, spielt er im aktuellen Ausnahmezustand ohnehin nur eine sekundäre Rolle. Wichtiger ist, dass wir bei Laune bleiben, und dafür eignet sich das gute alte TV-Gerät immer noch wunderbar.

Da wäre schon nur das Digital-TV, das uns ermöglicht, Sendungen aufzunehmen, anzuhalten, zurückzuholen. Komplett unabhängig vom TV-Programm sind wir mit den diversen Streaming-Angeboten, die dank internetfähiger Fernsehgeräte auch auf dem grossen Bildschirm konsumiert werden können. Neben Marktleader Netflix (30 Tage gratis, danach Fr. 11.90/Monat) sind dies vor allem Sky (7 Tage gratis; Fr. 14.90/Monat), Amazon Prime Video (30 Tage gratis; € 5.99/Monat), Apple TV+ (7 Tage gratis; Fr. 6.-/Monat) und neu Disney+ (Fr. 9.90/Monat oder Fr. 99.-/Jahr).

Und sogar auf aktuelle Kinofilme müssen wir nicht völlig verzichten. Um einen Teil der Einnahmen zu retten, bieten einige Kinos und Filmverleiher Filme gegen Gebühr online an. Alle Angebote unter:  
#StayHomeWatchMovies und #SpreadMoviesNotCorona.  
FABIAN KERN



## basteln

### Handwerk zur Erholung

Handarbeiten sind immer gut! Sie wirken entspannend, stimulieren die Glückshormone, ausserdem helfen sie uns, negative Gefühle hinter uns zu lassen. Und das Beste: Die positive Wirkung hält auch an, nachdem man alles fertiggestellt hat. Am Ende gibt es nämlich etwas Schönes zum Anziehen, zum Benutzen oder einfach zum Anschauen und Freuen.



In Zeiten wie diesen sind die kreativen Sammler im Vorteil. Wer jetzt einen ganzen Schrank voll Wolle sein Eigen nennt wie ich, kann sofort loslegen. Dazu muss ich sagen: Diesen riesigen Vorrat habe ich nicht jetzt gehamstert, sondern in mühevoller Kleinarbeit jahrelang zusammengetragen. Nun ist die perfekte Zeit dafür, lange vergessene Bastelvorräte aus den Schränken zu holen und anzufangen mit den Projekten.

Wer gerade keine Bastelideen hat, hält sich an die bewährte Kreativitätsmethode von grossen Familien aus dem Osten wie meiner. Die geht so: Einfach in den Keller oder den Estrich klettern, eine Kiste nach der anderen öffnen und schauen, was man zum Basteln benutzen könnte. Danach alles als Stichwort in eine Suchmaschine eingeben. Es finden sich zu jedem Material gute Anleitungen.

Wer keinen vollen Keller und auch sonst wenig hat, weil er ein Minimalist ist, der kann jetzt von zwei Erkenntnissen profitieren. 1. Auch schon ganz früher, als alle im Einklang mit der Natur lebten, musste man Vorräte anlegen. 2. Schränke kaufen für die Vorräte ist sehr vernünftig. Beim Basteln und beim Einrichten helfen zwei Online-shops, die ich wärmstens empfehlen kann: Coop Bau + Hobby sowie das Einrichtungshaus Livique. Diese Webseiten bieten viel Unterhaltung für lange Corona-Abende. KATALIN VEREB



Bitte lesen Sie weiter auf Seite 14. →

# spielen

## Mami, mir ist langweilig!

Schulen und Kindergärten sind geschlossen. Die Kinder sind den ganzen Tag zu Hause und müssen beschäftigt werden. Das Gelbe vom Ei ist sicher nicht, dass sie die ganze Zeit vor dem Compi oder dem Handy sitzen. Ideen für einfache Spiele ohne Aufwand müssen her. Hier sieben Spiele, bei denen es den Kids nicht langweilig wird:

1. Nachspielen von Fernsehshows wie zum Beispiel «Switzerland's Next Top Model»: aufstylen, schminken, auf dem Catwalk im Wohnzimmer Schritte üben, die Jury bewertet – eine riesige Gaudi.
2. Den Gang in der Wohnung zur Bowlingbahn machen. Dazu braucht es nur einige PET-Flaschen und Tennisbälle. Aber Achtung: vorher Vasen und Spiegel wegräumen!
3. Was ist das? Unterschiedliche Gegenstände unter eine Decke stecken, die dann von den Spielern erraten werden müssen. Auch nicht ganz einfach für Erwachsene!
4. «Am laufenden Band»: 15 unterschiedliche Gegenstände auf den Tisch legen. Alle dürfen sich diese 20 Sekunden anschauen. Dann müssen sie ihre Augen schliessen. Ein Gegenstand wird entfernt. Die Spieler müssen erraten, welcher fehlt.
5. Schnitzeljagd durch die Wohnung organisieren. Ein Spielleiter versteckt in der Wohnung verschiedene Aufgaben samt Hinweisen für die nächste Aufgabe.
6. Welches Lied ist das? Sich ein Lied überlegen, einen Schluck Wasser in den Mund nehmen und dann das Lied gurgeln. Die anderen müssen raten, welches Lied gemeint ist.
7. Welcher Promi bin ich? Jeder denkt sich den Namen eines Prominenten aus, schreibt ihn verdeckt auf ein Post-it und klebt es dem Nächsten auf die Stirn. Der Jüngste beginnt und darf mit schlaun Fragen, die aber nur mit Ja oder Nein zu beantworten sind, herausfinden, wer er ist. Erhält er ein Nein, kommt der Nächste dran. **MARKUS KOHLER**



# Fotos digitalisieren

## Digitale Kindheitserinnerungen

Gerade geistert eine Challenge durch die sozialen Medien: Wer nominiert wird, muss ein Foto aus Kindertagen ins Netz stellen. Wer dazu alte Bilder aufs Handy laden muss oder sowieso schon lange seine alten Fotos digitalisieren wollte, braucht dazu nicht zwingend einen Scanner: Apps können das mittlerweile ziemlich gut.

In Windeseile ist ein ganzes Fotoalbum mit «Photomyne» digitalisiert: Das Handy einfach über eine Seite des Fotoalbums oder über die – am besten auf weissem Untergrund – ausgelegten Fotos halten, ein paar Sekunden auf dem Auslöser bleiben, fertig! Die App erkennt die einzelnen Bilder automatisch und versieht sie mit einem Filter, der Spiegelungen und andere Störungen ausbessern soll. Die App ist kostenlos, viele Funktionen sind aber nur in der nicht ganz billigen Bezahlversion erhältlich.

Mehr Geduld braucht beim Fotoscanner von Google: Jedes Bild muss separat fotografiert werden, erst als Ganzes, dann jede Ecke nochmals einzeln. Doch der Aufwand lohnt sich: Die kostenlose App bessert Lichtreflexionen und andere Ungleichheiten effektiver aus als die anderen Apps. **JULIA GOHL**



## Hungrig auf Kunst?

Kochen und essen können wir wie gewohnt. Doch wir brauchen jetzt auch geistige Nahrung. Diese gibt es im Überfluss auf virtuellen Rundgängen durch Museen. Machen wir uns also auf nach Italien und besuchen im hart getroffenen Land die Kunstsammlung der Uffizien in Florenz. Wir schlendern online von Saal zu Saal und bewundern die herrlichen Werke der Renaissancekünstler. In Amsterdam lädt das Rijksmuseum zur Tour durch Hollands Goldenes Zeitalter. Wie aus einem Bahnhof ein Museum wurde, ist am

Beispiel des Musée d'Orsay in Paris zu sehen. Von der Webseite [www.hyperallergic.com](http://www.hyperallergic.com) aus findet man bis zu 2500 Museen mit virtuellen Angeboten, zwölf der weltbesten Museen empfehlen Kunstexperten speziell.

Schweizer Museen sind gut auf Youtube erlebbar: Wer etwa die spannende Ausstellung des dänisch-isländischen Künstlers Ólafur Eliásson (53) im Zürcher Kunsthaus verpasst hat, kann sich hier Videos davon anschauen. **EVA NYDEGGER**



# Sport



## Springen und Schwingen

Gelernt haben wir es alle einmal. Und jetzt, während des Corona-Lockdown, hat es meine sechsjährige Tochter sogar als Kindergarten-Hausaufgabe erhalten. Die Rede ist vom Seilspringen. Wer nun denkt «Kinderkram», der ist falsch gewickelt. Ist es nämlich nicht – im Gegenteil: Mit dem Springseil können Sie den ganzen Körper trainieren. Es ist eine ideale Kombination aus Ausdauer- und Koordinationsworkout. Je nach Tempo und Sprungvariation verbrennt man damit in zehn Minuten ebenso viele Kalorien wie mit 30 Minuten Jogging. Und in dieser Zeit ganz wichtig: Es benötigt wenig Raum. Doch jetzt bitte nicht einfach drauflosspringen. Zuerst feste Schuhe (ideal mit Vorfussdämpfung) anziehen und vor dem Training einige Minuten aufwärmen: an Ort und Stelle leicht traben und Arme und Handgelenke kreisen lassen.

Achtung: Das Springseil sollte weder zu lang noch zu kurz sein. Idealerweise enden die Griffe unter den Achseln, wenn Sie mit beiden Füßen mittig auf das Seil stehen.

**ANDREAS EUGSTER**



## Hören ist das neue Lesen

Hörbücher gibts im Netz in Hülle und Fülle. Sogar gratis. Zum Reinschnuppern empfehlen wir das Portal [www.vorleser.net](http://www.vorleser.net). Über 750 Werke, vorzugsweise Klassiker, stehen kostenlos zur Wahl: zum direkten Abspielen, zum Downloaden im mp3-Format und zum Mitlesen als PDF. Momentan sehr beliebt sind Märchen.

Eine erstaunlich gute Adresse für Gratis-Hörbücher ist auch das Videoportal [www.youtube.com](http://www.youtube.com). Das Angebot ist breit, aber unübersichtlich, denn einen Hörbücher-Katalog im eigentlichen Sinne gibts hier nicht. Doch wer sucht, der findet.

Der Krösus unter den Hörspiel-Portalen ist Audible. Während den ersten 30 Tagen testen Sie das Portal gratis. Danach kostets. Gekaufte Titel speichern Sie in Ihrer Bibliothek und können Sie immer wieder hören. Und wer ein (kostenpflichtiges) Spotify-Abo besitzt, erhält Hörbücher quasi als Beifang kostenlos dazu. **MARTIN ZIMMERLI**



# Museum

# ordnen



## Jetzt wird ausgemistet!

Studien besagen, dass wir nur rund 20 Prozent unserer Kleidung tragen. Der Rest fristet oft ein trauriges Dasein in den Tiefen des Kleiderschranks. Höchste Zeit, diesen Schrankleichen den Kampf anzusagen und den Schrank wieder mal zu entrümpeln. Am besten funktioniert das, wenn Sie den gesamten Schrankinhalt vor sich ausbreiten. Ein positiver Nebeneffekt: Der Schrank kann dabei gleich wieder mal durchgewischt werden. Dann gehts ans Eingemachte. Sortieren Sie zuerst nach Kategorien (Hosen, Pullis etc.). Danach knöpfen Sie sich die einzelnen Stapel vor und ordnen diese nach drei Kriterien: Behalten – vielleicht – kann weg. Kleider, die Sie oft tragen, kommen auf den ersten Stapel.

Kaputte Teile oder Stücke, die auf den ersten Blick durchfallen, kommen weg. Der dritte Haufen ist für Kleider, bei denen Sie sich unsicher sind. Diesen Stapel nehmen Sie sich zum Schluss noch mal vor und probieren wenn nötig an. Seien Sie ehrlich mit sich und fragen Sie sich bei jedem Teil: Würde ich es wieder kaufen? Fühle ich mich wohl darin? Und vor allem: Passt es mir? Wenn nicht, muss es weg. Ebenso soll weichen, was länger als ein Jahr nicht getragen wurde. Die ausgemisteten Teile können Sie dann vorerst im Keller oder auf dem Estrich lagern, um sie zu gegebener Zeit zu spenden oder weiterzuverkaufen.  
CLAUDIA HOTTIGER



# Lern-Apps



## Wissen und Spass für Kinder

Ohne Schulalltag kann die Zeit für Familien ganz schön lang werden. Mit diesen Apps können sich Kinder auf spielerische Art weiterbilden, während die Eltern in Ruhe arbeiten oder einfach mal Zeit für sich haben.

### Fiete

Der nette Matrose Fiete kommt gleich in mehreren Apps vor: Für die Kleinsten (1 bis 3 Jahre) ist das interaktive Bilderbuch geeignet, grössere Kinder lernen mit Fiete sogar rechnen oder lösen Logikaufgaben.

Fiete-Apps für iOS und Android, je bis ca. 3 Franken.

### Maus-App

Die kultige «Sendung mit der Maus» gibt es auch als kostenlose App. Die Lach- und Sachgeschichten, Rätsel, Spiele und mehr sind für Kinder ab vier Jahren ein grosser Spass.

Kostenlos für iOS und Android erhältlich.

### Anton

Unterstützung für Eltern in der Home-Schooling-Zeit gibt es von der kostenlosen Lern-App Anton. Spielerisch lernen Erst- bis Zehntklässler damit Mathematik, Deutsch, Biologie oder Musik.

Kostenlos für iOS und Android erhältlich.

### Opera Maker

Für kreative Kinder ist diese App der Hit: Mit dem Opera Maker lässt sich eine eigene Oper erfinden und inszenieren, mit dem Mikrofon kann man sogar ein Opernlied aufnehmen.

Kostenlos für iOS und Android erhältlich.

### Wo liegt das?

So macht Geografie gleich viel mehr Spass: Die kostenlose Quiz-App fragt Länder, Städte und Sehenswürdigkeiten ab und ermöglicht es, im Multiplayer-Modus gegen Freunde anzutreten.

Kostenlos für iOS und Android erhältlich, In-App-Käufe möglich.

MAŠA DIETHELM



# Homeoffice



## Die sechs goldenen Regeln des Homeoffice

1. Trennen Sie Privates und Berufliches: Richten Sie Ihren Arbeitsplatz, wenn irgendwie möglich, im Wohnzimmer oder im «Bügelzimmer» ein, aber nicht im Schlafzimmer.

2. Wer Kinder zu Hause hat, soll unbedingt Zeiten von «open office» und Zeiten von «closed office» vereinbaren. Kinder können lernen, dass es Zeiten gibt, zu denen man Mama und Papa am Laptop absolut nicht stören darf. Hier helfen visuelle Hilfsmittel wie Schilder oder eine geschlossene Tür.

3. Homeoffice ist wie ein Einzelbüro, nur ohne die Möglichkeit, die Kollegen nebenan besuchen zu können oder sie bei der Kaffeemaschine zu treffen. Aber Kommunikation ist im heutigen Büroalltag wichtig. Nutzen Sie deshalb technische Möglichkeiten wie Chats und Videotelefonie. Rufen Sie Kollegen auch für Kleinigkeiten kurz an. Es tut gut, diese zwischendurch zu sehen, nicht nur schriftlich zu verkehren. Oder «treffen» Sie sich gleich zum Kaffee-Chat.

4. Homeoffice heisst nicht, dass man 24 Stunden erreichbar sein muss. Fixieren Sie Arbeitszeiten. Die Zeitvorteile von Homeoffice liegen im wegfallenden Arbeitsweg.

5. Sitzen Sie nicht im Pyjama oder Schlabber-T-Shirt am Arbeitsplatz. Das ist nicht nur peinlich bei Videokonferenzen, es wirkt sich auch auf Ihre Arbeitsbereitschaft aus. Führen Sie Ihre Morgenrituale wie duschen, frühstücken und anziehen fort, als ob Sie ins Büro gehen würden – denn Sie gehen ja ins Büro.

6. Machen Sie bewusst Pausen. Auch im Homeoffice müssen Sie E-Mails nicht innerhalb von fünf Minuten beantworten. Und im Büro passiert es ja auch, dass Sie mal nicht am Arbeitsplatz sind und einen Anruf verpassen. THOMAS COMPAGNO



# Food

## Gute-Laune-Essen

Iss dich gesund? So einfach ist das leider nicht. Aber mit ausgewogener Ernährung können Sie Ihre Gesundheit unterstützen. Und gutes Essen macht auch gute Laune. Also achten Sie jetzt besonders darauf!

Ob vor dem Arbeitsweg, zum Homeoffice-Start oder ganz einfach so: Ein Müesli mit frischen Früchten ist schnell zum Zmorge zubereitet. Kochen Sie sich eine Thermoskanne voll von ihrem Lieblingstee – der erwärmt und begleitet Sie durch den ganzen Tag. Und: Nehmen Sie sich Zeit, zum Beispiel für einen frisch gepressten Orangensaft.



Trinken Sie viel! Ihre Thermoskanne oder eine Wasserflasche haben Sie ja immer dabei, oder? Auch im Homeoffice sollte sie griffbereit beim Computer stehen. Probieren Sie es mal mit frischem Ingwertee. Die tollen Knollen gibts bei Coop in der Obst- und Gemüseabteilung.

Für den kleinen Hunger zwischendurch bloss nichts Süsses! Lieber eine Handvoll ungesalzener Nüsse: Sie sättigen, liefern Vitamine und Mineralstoffe. Aber Achtung: Damit sie nicht innert kürzester Zeit leer ist, stellen Sie die Tüte weit weg von Ihrem Arbeitsplatz. So kommen Sie auf ein paar zusätzliche Schritte – auch im Homeoffice.

Ein Sandwich oder ein Fertiggericht aus der Mikrowelle ist okay. Aber einmal am Tag wird richtig gegessen! Sie sagen, Sie könnten nicht kochen? Keine Ausrede: Im Internet finden Sie jede Menge Tipps für einfache und ausgewogene Gerichte, sogar von berühmten Spitzenköchen. Und auch wenn Sie nun ganz alleine essen: An einem hübsch gedeckten Tisch schmeckts besser! MARTIN WINKEL