

FAMILY EDITION

2 WOCHEN für uns

GESUND & KREATIV
ZUHAUSE



EMF



DER
SURVIVAL
GUIDE

GEGEN
LANGeweILE

2 WOCHEN

GESUND & KREATIV
ZUHAUSE

DER
SURVIVAL
GUIDE
GEGEN
LANGeweILE

EMF



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2020

© 2020 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung und Layout: Celina Reiser

Projektmanagement und Redaktion: Franziska Pfister

Lektorat: Roberta De Righi, München

Rezepte und Anleitungen: Cutter & Soul GmbH (S. 76, 106, 116, 126, 150); Sabrina Sue Daniels (S. 39, 44, 50); Tanja Dusy (S. 58); Rose Marie Donhauser (S. 38, 54, 60); Gabriele Gugetzer (S. 30); Anne Iburg (S. 28, 36, 48, 52); Silke Janas & Anna Wagner (S. 124, 125, 136, 137, 146, 147, 156); Daniel Kauth (S. 20, 26, 32, 42, 46); Zora Klipp (S. 22, 40, 56, 64, 66); Swantje Lindemann (S. 102, 120); Kalinka Messenburg (S. 128, 140, 154); Stefanie Möller (S. 106, 112, 138, 148); Christin Padrun (S. 74, 80, 86, 90, 100, 130–133, 142–145, 152); Thade Precht (S. 78, 92, 108); Dagmar Reichel (S. 24, 62); Julia Romeiß (S. 70); Claudia Schaumann (S. 82, 94–97, 114); Mike Trendl, Lena Yokota-Barth (S. 122); Christina Wiedemann (S. 34); Verena Wöhlk Appel (S. 110)

Bildnachweis: Nadja Buchczik (S. 35); Sabrina Sue Daniels (S. 25, 45, 51); Klaus Einwanger (S. 59); Stefanie Hiekmann (S. 63); Swantje Lindemann (S. 102, 120); Pia von Miller (S. 84, 85, 98, 99); Stefanie Möller (S. 106, 112, 138, 148); Christin Padrun (S. 74, 80, 86, 90, 100, 130–133, 142–145, 152); Lena Pfetzer (S. 23, 41, 57, 65, 67); Thade Precht (S. 78, 92, 108); Julia Romeiß (S. 70); Claudia Schaumann (S. 82, 94–97, 114); Guido Schmelich (S. 55, 61); Louisa Schlepper (S. 128, 140, 154); Maren Stöver (S. 76, 106, 116, 126, 150); Sascia Strohhammer (S. 72); Claudia Timmann (S. 29, 31, 37, 49, 53); Verena Wöhlk Appel (S. 110); Annamaria Zinnau (S. 21, 27, 33, 43, 47)

Weitere Bildnachweise:

Illustrationen: © Anastasia Lembrik/Shutterstock (Schlange); © Arina P Habich/Shutterstock (S. 68); © barrirret/Shutterstock (Ananas); © chloe.lee/Shutterstock (Blumen); © Drobova Art/Shutterstock (Gemüse); © goodmoments/Shutterstock (S. 14, 118); © Havroshechka/Shutterstock (Stifte, Farben); ; © HelenField/Shutterstock (Piratenschiff); © Teneresa/Shutterstock (Fische); © tiny_selena/Shutterstock (Tiere); © Zhemchuzhina/Shutterstock (Basilikum), alle weiteren: The Noun Project

ISBN 978-3-7459-0148-1

www.emf-verlag.de

VORLAGEN

Die Vorlagen für dieses eBook finden Sie unter www.emf-verlag.de.

VORWORT

Manchmal stehen wir vor Situationen, mit denen man einfach nicht rechnet. **Situationen, in denen sich unser Alltag und unsere tägliche Routine schlagartig ändert.** So heißt es in Krisenzeiten auf einmal, man solle zum Schutz seine Wohnung oder sein Haus so wenig wie möglich verlassen. Und besonders in solch schwierigen Zeiten ist es wichtig, sich **solidarisch und vernünftig** zu verhalten. Nicht nur für sich, sondern **für die gesamte Gesellschaft.**

Ob wegen einer ansteckenden Infektionskrankheit oder einer vergleichbaren Notsituation: Fälle der Vergangenheit (spontan denken wir da an die Spanische Grippe) haben gezeigt, **häusliche Quarantäne schränkt das persönliche Leben und den Alltag immens ein,** ist aber unter Umständen einfach notwendig.

Doch was tun, wenn Schulen und Kitas gezwungenermaßen schließen?

Zwei Wochen zuhause können sich sehr lange hinziehen. Was können Sie also tun, um sich und die Familie im Falle des Zwangsurlaubs **gekonnt bei Laune zu halten?**

Keine Sorge, denn was Sie gerade in den Händen halten, ist **das ultimative Beschäftigungsbuch:** Kochen, Basteln, Malen für Sie und die gesamte Familie. Außerdem ist es ein **Survival-Guide** mit Wissenswerten zu Infektionskrankheiten – Sie sind damit bestens **für harte Zeiten gerüstet und können dabei sogar Spaß**

haben:



Raffinierte Rezepte mit einfachen Zutaten, mit allem, was sich eventuell bereits in Ihrer Vorratskammer oder dem Gefrierfach befindet – Ihre Kinder werden es lieben!



Tolle DIY-Projekte, die sich kinderleicht mit allem, was man zuhause findet, nachbasteln lassen.



Halten Sie sich und Ihre Familie mit Spielen auf Trab – garantiert keine Langeweile!

Und keine Sorge, auch ungewöhnliche und schwierige Zeiten haben irgendwann mal ein Ende.

BLEIBEN SIE GESUND UND MUNTER!

INHALT

[Impressum](#)

[Gut zu wissen: Infektionskrankheiten](#)

[Corona, Grippe & Erkältung... eine Übersicht](#)

[Die 10 wichtigsten Hygienetipps](#)

[Das richtige Händewaschen](#)

[REZEPTE](#)

[Lebensmittel richtig lagern](#)

[Porridge mit Apfel & Zimt](#)

[Milchreis mit Blaubeeren](#)

[Baked Oatmeal mit Nüssen](#)

[Griessflammerie mit Himbeersauce](#)

[Apfelblüten](#)

[Knuspriges Baguette](#)

[Toast Hawaii](#)

[Kartoffelstrudel mit Sauerkraut](#)

[Tomatensuppe mit Basilikum](#)

[Kartoffelsuppe mit Würstchen](#)

[Bohneneintopf](#)

[Linsensuppe mit Speck](#)

[Nudeln mit Kräuterpesto](#)

[Spaghetti Bolognese mit Linsen](#)

[Penne „ai funghi“](#)

[Spinat-Frischkäse-Nudeln](#)

[Rindergulasch mit Penne](#)

[Fruchtiger Dattelreis](#)

[Einfache Pizza](#)

[Vegetarische Pizzasonne](#)

[Klebreis mit Früchten](#)

[Griessauflauf mit Aprikosen](#)

[Veganer Fluffkuchen](#)

[Bananen-Schoko-Muffins](#)

[LASST UNS BASTELN](#)

[Bestickte Frühlingspost](#)

[Teppich aus Stoffstreifen](#)

[Bunte Stiftebox](#)

[Kulleraugenschlange](#)

[Origami-Katze](#)

[DIY-Seifenblasen](#)

[Mobiler Kapitän](#)

[Malspaß: Eddi Erdbeere](#)

[Malspaß: Karla Karotte](#)

[Bunter Blumenkranz](#)

[Mini-Girlanden](#)

[Gute-Nacht-Licht](#)

[Origami-Hund](#)

[Lustige Tassentiere](#)

[Malspaß: Leo Löwe](#)

[Malspaß: Valentin Vogel](#)

[Kunterbunte Stempel](#)

[Einfache Quastengirlande](#)

[Buntes Steindomino](#)

[Verrückter Elefantenzirkus](#)

[Origami-Fuchs](#)

[Cooler Kette aus Strohhalmen](#)

[Tierische Pappbecher](#)

[Tapeten-Tiere](#)

[Kleine Meerjungfrau](#)

SPIEL & SPASS

[Lustiges Angelspiel](#)

[Aquarell-Memory](#)

[Zeichenspaß: Quirlige Qualle](#)

[Zeichenspaß: Watschelnder Pinguin](#)

[Flamingo-Marionette](#)

[Regenbiester Pusten](#)

[Obstgarten](#)

[Bauchladen](#)

[Kunterbunter Candyshop](#)

[Zeichenspaß: Flinkes Pony](#)

[Zeichenspaß: Lustiger Elefant](#)

[Fingerabdruck Mobile](#)

[Schiffchen schieben](#)

[Pocket Games](#)

[Zeichenspaß: Gelbe Giraffe](#)

[Zeichenspaß: Tropischer Tukan](#)

[Schiffchen aus Eierkarton](#)

[Bunte Murmelbahn](#)

[Bunter Spielwald](#)

[Aufräumen, fertig, los!](#)

[Zeichenspaß: Lustiges Krokodil](#)

[Zeichenspaß: Flauschiger Bär](#)

GUT ZU WISSEN: INFEKTIONSKRANKHEITEN

VIREN VS. BAKTERIEN - KLEINE TEILCHEN MIT GROSSER

WIRKUNG

Spätestens im Winter sind sie wieder in aller Munde: Grippe, Erkältung und andere Infektionskrankheiten. Was sie alle gemeinsam haben: Sie sind lästig und sorgen dafür, dass es den Betroffenen schlecht geht. Sie zeigen dann häufig Symptome wie Schnupfen, Husten, Hals- und Gliederschmerzen, Fieber usw. Es gibt aber wesentliche Unterschiede. Denn Krankheiten können sowohl viral, also durch Viren, als auch bakteriell, also durch Bakterien entstehen.

WIE UNTERSCHIEDEN SICH ALSO DIESE BEIDEN KRANKHEITSERREGER VONEINANDER?

VIREN



DEFINITION

Krankheitserreger, die sich nur mithilfe geeigneter Wirtszellen vermehren können. Deshalb befallen sie unterschiedliche Wirtsorganismen, wie etwa Pflanzen, Tiere und Menschen und machen sie unter Umständen krank.

BAKTERIEN



DEFINITION

Mikroskopisch kleine Einzeller, die bei der Vermehrung nicht auf Wirtszellen angewiesen sind, sondern sich im Organismus vermehren ohne dessen Zellen zu zerstören.

VIREN



BAKTERIEN



UNTERSCHIEDE

1. Verbreiten sich durch Übertragung
2. Sind immun gegen Antibiotika. Ein Impfstoff mit Virostatika (antiviralen Medikamenten) kann helfen.
3. Benötigen Zellen anderer Lebewesen um zu überleben
4. Bis zu 330 Nanometern groß

BEISPIELE

Influenza, Corona, Erkältung

UNTERSCHIEDE

1. Vermehren sich eigenständig
2. Können mit Antibiotika behandelt werden
3. Sind Lebewesen
4. Bis zu 2 Mikrometer groß und damit 100 mal größer als Viren

BEISPIELE

Streptokokken, Tuberkulose, Keuchhusten

INFLUENZA, ERKÄLTUNG, CORONA UND CO - WAS MAN ÜBER INFektionsKRANKHEITEN WISSEN SOLLTE

Egal, ob eine Erkrankung viral oder bakteriell hervorgerufen wird: Das Immunsystem versucht dabei den Erreger zu bekämpfen. Entsprechende Impfstoffe können einige Vireninfektionen verhindern, allerdings jedoch nicht alle. Zum Beispiel existiert für die saisonale Grippe (Influenza) eine Impfung, die vor allem für Personen aus Risikogruppen, also Menschen, die sehr alt oder schon im Vorfeld krank sind, sinnvoll sein kann. Man muss dabei bedenken, dass sich die Grippeviren jährlich verändern können. Das heißt auch, dass der Impfstoff jedes Jahr neu produziert werden muss.

Eine weitere Schwierigkeit bei Viren stellen Erkrankungen dar, die wir noch nicht kennen. Wie das Ende 2019 ausgebrochene Coronavirus zum Beispiel. Hierbei handelt es sich um eine Atemwegsinfektion und charakterisiert sich durch seine grippeähnlichen Symptome und die Art der Ansteckung. Menschen, die sich mit dem Coronavirus infiziert haben, leiden also u. a. an Husten, Fieber und eventuell anderen Symptomen, die auch bei einer Grippe oder Erkältung auftreten können. Übertragen wird es über Tröpfcheninfektion; die Inkubationszeit, also die Zeit die das Virus braucht, um seinen Wirt mit der Krankheit zu infizieren, kann zwischen 2 und 14 Tagen liegen.

Was sonst über das Virus bekannt ist: Normalerweise ist der Krankheitsverlauf recht milde. Das Ansteckungsrisiko ist allerdings hoch. Erschwerend kommt hinzu, dass die Erkrankung durch das Virus für Personen, die einer Risikogruppe angehören, also Personen >60 Jahren und Menschen mit Vorerkrankungen, schwerwiegend und sogar tödlich verlaufen kann.

CORONA, GRIPPE & ERKÄLTUNG... EINE ÜBERSICHT

GRIPPE	ERKÄLTUNG	CORONA	
--------	-----------	--------	--

GEMEINSAMKEIT: ÜBERTRAGUNGSWEG

Atemwegsinfektionen, die über direkten Kontakt mit Erkrankten oder über Tröpfcheninfektion weitergegeben werden

Letztendlich ist es bei allen Erkrankungen, viral oder bakteriell, notwendig, sich über entsprechende Schutzmaßnahmen zu informieren.

INKUBATIONSZEIT

Startet schnell

INKUBATIONSZEIT

Verläuft schleichend

INKUBATIONSZEIT

Bis zu 2 Wochen

SYMPTOME

Typisch für eine Influenza-Infektion, also eine Grippe, sind neben trockenem Husten und plötzlich einsetzendem, oft hohem Fieber auch ein starkes Krankheitsgefühl sowie Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen.

SYMPTOME

Oft schmerzt zunächst nur der Hals, der Husten kommt in der Regel erst später dazu. Man fühlt sich zwar krank, aber nicht so vollkommen kraftlos wie bei einer echten Grippe.

SYMPTOME

Grippeähnliche Symptome, vor allem Fieber, Husten und Atemnot. Es kann zu Atemproblemen bis hin zu einer Lungenentzündung kommen.

Auf den Seiten 10–13 finden Sie Informationen darüber, was Sie tun können, um sich und Ihre Mitmenschen vor Infektionen zu schützen.

HEILUNG

Die Behandlung ist bei diesen Krankheiten symptomatisch. Im Grunde kann man nur auf das Immunsystem des Körpers und seine Abwehrreaktion gegen die verschiedenen Erreger vertrauen. Dabei helfen Ruhe, viel Wasser trinken. Nach Beratung durch einen Arzt können bei Bedarf fiebersenkende Medikamente eingenommen werden.



DIE 10 WICHTIGSTEN HYGIENETIPPS

Viele Erreger wie Viren und Bakterien begegnen und häufig im Alltag. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen. Auch Kinder sollten mit diesen Regeln vertraut gemacht werden.

1

REGELMÄSSIG HÄNDEWASCHEN

- beim nach Hause kommen
- vor und während der Zubereitung von Mahlzeiten
- vor dem Essen
- nach dem Benutzen der Toilette
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- nach dem Kontakt mit Tieren

2

HÄNDE GRÜNDLICH WASCHEN

- Hände unter fließendes Wasser halten
- von allen Seiten gründlich mit Seife einreiben
- dabei mindestens 20–30 Sekunden Zeit lassen
- unter fließendem Wasser abwaschen
- mit einem sauberen Tuch vollständig abtrocknen

3

HÄNDE AUS DEM GESICHT FERNHALTEN

- mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen und Nase fassen