

VN-EXPERTENTIPP

Gemeinsame Mahlzeiten



Gerade in Krisenzeiten ist es ratsam, einen regelmäßigen Tagesablauf beizubehalten.

Dabei helfen fixe Termine für gemeinsame Mahlzeiten. „Feste Essenszeiten geben einen klaren Rahmen vor und der gesamten Familie Stabilität“, erklärt **Christine Kumpitsch**, Haushaltstrainerin beim Familiendienst des Vorarlberger Kinderdorfs. Erstellen Sie für Montag bis Sonntag einen Menüplan. Jedes Familienmitglied darf sich ein Lieblingsgericht pro Woche wünschen. Denken Sie auch an die Zwischenmahlzeiten, und planen Sie genügend Obst, Nüsse, Naturjoghurt oder Gemüse zum

Knabbern ein. Falls es Ihnen an Kochideen fehlt, ziehen Sie das Internet zu Rate oder greifen Sie auf Ihre Kochbücher zurück. Bitten Sie die Großeltern, auf Rezeptsuche zu gehen oder Ihnen Ihre erprobten Rezepte zu schicken. Erstellen Sie für die geplante Menüwoche einen vollständigen Einkaufszettel. Bei guter Lagerung der Lebensmittel reicht es, einmal pro Woche einkaufen zu gehen. Kochen Sie mit Ihren Kindern. Es ist eine wunderbare, sinnvolle Beschäftigung, die das Familienleben nicht nur in diesen Tagen wertvoller und genussreicher macht.

Zwei einfache, kindgerechte Rezepttipps von Christine Kumpitsch gibt es auf www.vorarlberger-kinderdorf.at



Jedes Familienmitglied darf sich ein Lieblingsgericht pro Woche wünschen.

KARIKATUR

Guter Hirte mit Quarantäneherde!



SILVIO RAOS, RAOS-KARIKATUREN.AT

Lügen, ansteckender als ein Virus

Falsche Gerüchte zum Coronavirus verbreiten sich derzeit so schnell wie das Virus selbst. Wie man sich schützen kann.

FELDKIRCH, WIEN Sie sind gefährlich. Und sie haben gerade derzeit in der Coronakrise Hochkonjunktur. Die Rede ist von Fake News: Halbwahrheiten, Gerüchte, Verschwörungstheorien, verkürzte Nachrichten, die sich über soziale Medien verbreiten und verselbstständigen. So solle man etwa heißes Wasser trinken oder Ingwer auf leeren Magen essen, um das Coronavirus abzuwehren oder gar einen Heilungsprozess im Falle einer Covid-19-Erkrankung in Gang zu setzen. Ibuprofen mache die Symptome schlimmer. Oder es ist von aufgeschnittenen Zwiebeln die Rede, die das Virus „aufsaugen“ sollen, wenn man sie in der Wohnung verteilt. Solche Anweisungen zur Selbstbehandlung, die auf Whatsapp und Facebook herumgeistern und unreflektiert geteilt werden, sind besonders gefährlich. WHO-Chef Tedros Adhanom Ghebreyesus warnte bereits vor einigen Wochen: „Wir kämpfen nicht nur gegen eine Epidemie, sondern auch gegen eine Infodemie. Fake News verbreiten sich schneller und einfacher als dieses Virus, und sie sind genauso gefährlich.“

Gefährliche Verharmlosung

Ein anderes Beispiel dafür ist das Video des deutschen Mediziners Wolfgang Wordarf, das vor allem über Whatsapp verbreitet wird. Darin stellt er die Pandemie als Panikmache dar. „Die Gefahr ist nun, dass Bürger die aktuellen Gesundheitsauflagen nicht ernst nehmen“, betont Ingrid Brodnig. Die Journalistin und Social-Media-Expertin sammelt auf ihrem Blog Beispiele von Fake News. Im Fall von Wordarf rät sie: „Teilen Sie dieses Video nicht und wenn Sie es erhalten, verweisen Sie einerseits auf Berichte von Faktenchecker-Webseiten dazu. Betonen Sie andererseits, wie ernst offizielle Einrichtungen wie das Robert-Koch-Institut, die WHO und das Gesundheitsministerium die Lage sehen.“

Eine anerkannte Faktencheck-Plattform ist Mimikama.at, die Falschmeldungen sammelt, analysiert und mit zusätzlicher Hintergrundinformation veröffentlicht. Die WHO widmet dem Thema ebenfalls eine eigene Website und auch das Kanzleramt hat vergangene Woche einen digitalen Krisen-

stab eingerichtet, der sich um die Richtigstellung und Bekämpfung von Fake News rund um das Coronavirus kümmern soll. 150 Fake News wurden in der vergangenen Woche identifiziert und als solche gekennzeichnet. 35 dieser Falschinformationen wurden über das „Aufdecker-Netzwerk“ gemel-



Social-Media-Expertin Ingrid Brodnig enttarnt Falschnachrichten im Netz.



VERGLEICH MIT GRIPPETOTEN

Eines der größten Probleme ist laut Brodnig das Herunterspielen der bisherigen Coronatoten durch Vergleiche mit Grippetoten. Zahlreiche dementsprechende „Artikel“ vergleichen bisherige Zahlen jedoch mit den Zahlen von Grippetoten pro Jahr, während das Coronavirus erst seit Kurzem Todesfälle verursacht. „Die große Angst rund um das Coronavirus ist aber, wie viele Menschen sterben könnten, wenn das Gesundheitssystem überlastet ist“, so Brodnig. Ein Interview mit dem in der Impfkritikerszene beliebten Arzt Claus Köhnlein erreichte bereits über 700.000 Aufrufe auf YouTube.

VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN

Hochsaison haben laut Brodnig auch Verschwörungstheorien wie zum Beispiel: Das sei alles eine Manipulation des Mainstreams und Panikmache. Solche Behauptungen reichen bis zur These: Krankmachende Viren würden generell nicht existieren. Viele solche Thesen stammen von Vertretern der Esoterik-Szene. Hier gilt es, andere Videos oder Beiträge des Autors genau unter die Lupe zu nehmen. Auch ein Blick ins Impressum kann helfen, etwa, wenn dort kein richtiges Impressum steht und der Medieninhaber verheimlicht wird.

det, an dem rund 20 Vertreter der heimischen Medienlandschaft und weitere Experten teilnehmen, darunter auch Mimikama.at.

Kritisch bleiben

Grundsätzlich gilt: Es liegt an den Nutzern selbst, Falschmeldungen zu erkennen und im Falle von Whatsapp die Absender darüber aufzuklären. Jeder muss selbst prüfen, wie viel Wahrheit hinter einer Information steckt. Wichtig ist vor allem, sich die Zeit zu nehmen und zu überlegen, was sich hinter einer Nachricht verbergen könnte. Mimikama rät dazu, sich folgende Fragen zu stellen: Aus welcher Quelle stammt die Information, wer ist der Autor? Gibt es auf Blogs und Webseiten ein Impressum? Welche Informationen gibt es auf anderen, offiziellen Seiten dazu? Die wohl wichtigste Regel im Umgang mit Fake News: Seien Sie kritisch.

Heimat ist Sicherheit.

ORF V