

# Leben & erziehen



## ALEXA, SAG MAL

So verstehen Kids die künstliche Intelligenz

## GUT GEMACHT?

Worauf es beim Loben ankommt

## SPASS IM SCHNEE

Die besten Rodelpisten

# SO SCHÖN WIRD

# Weihnachten

**EXTRA**  
Mit tollem Geburtstags-Kalender

+ HIMMLISCHE GESCHENKIDEEN + DIY-CHRISTBAUM +  
+ BACKEN AUF SCHWEDISCH + ENTSPANNT FEIERN +





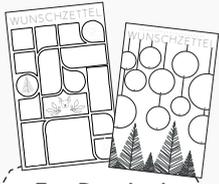
# Funktion. Design. Komfortabel.

Wir begleiten Dein Glück.

VIGO



## EDITORIAL



### Zum Download

Wir haben ein paar hübsche Wunschzettel-Vorlagen für euch zum Ausdrucken gestaltet. Schaut doch mal auf unsere Website: [leben-und-erziehen.de/wunschzettel](https://leben-und-erziehen.de/wunschzettel)



## Ihr Lieben,

die schönste Zeit des Jahres naht. Selbst gebastelte Adventskalender, prall gefüllte Plätzchendosen, mit Engeln und Sternen dekorierte Wohnzimmer. Advents- und Kaffeekränze auf und um den Familientisch, geschmückte Weihnachtsbäume, Festessen – und viel zu viele Geschenke.

Weihnachten ist keine Erholung, es ist ein Zusatz-Programm im Kerzenlicht – was wohl ganz häufig und so gar nicht mehr zeitgemäß auf dem Rücken von euch Müttern ausgetragen wird. Neben dem Job und dem stressigen Alltag, der ja auch im Dezember nicht pausiert. Unserer Autorin Lena geht es da nicht anders, deshalb hat sie sich Tipps geholt, wie der Advent etwas entspannter laufen kann (ab Seite 12).

Ich wünsche euch, dass eure Kinder und Partner euch mit viel Dankbarkeit und vielleicht auch etwas Zeit ganz für euch allein bescheren.

Fröhliche und besinnliche Weihnachten!

*Euer Jan*

Chefredakteur Leben & erziehen



Habt ihr Ideen, Anregungen, Wünsche, Kritik? Dann schreibt uns: [redaktion@junior-medien.de](mailto:redaktion@junior-medien.de)  
Schaut gerne auch mal unter [leben-und-erziehen.de](https://leben-und-erziehen.de) vorbei.  
P.S.: Folgt ihr uns schon bei Instagram, Facebook und Pinterest?

Unser ♥ Bestseller

# DER VORNAME

Der ultimative Namensratgeber für die erste große Entscheidung, die (werdende) Eltern treffen müssen. Eine Quelle der Inspiration und Unterhaltung auf der Suche nach dem schönsten Vornamen für euer Baby.



Unser Name begleitet uns zumeist ein ganzes Leben lang. Umso wichtiger, dass er mit Bedacht gewählt wird, denn er sollte unser Aushängeschild sein, uns Türen öffnen und keinesfalls zur Lachnummer werden.

Die Redaktion von Deutschlands ältestem Familienmagazin „Leben & Erziehen“ hat zusammen mit Experten alle gängigen und sehr viele der seltenen Vornamen samt Herkunft und Bedeutung recherchiert und für euch aufgelistet.

ISBN: 978-3-91050908-5

ALLE BÜCHER VON  
LEBEN & ERZIEHEN  
findet ihr im gut sortierten  
Buchhandel oder  
auf Amazon.

**Leben**  
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

## INHALT

Wie ihr diesen Baum nachbauen könnt, lest ihr ab Seite

18



Zu viel auf der To-Do-Liste? So entschleunigt ihr den Advent

12



## GESPRÄCHSSTOFF

**6 News, Lieblingsdinge, Trends**  
Von Lesezeiten und bezahlter Care-Arbeit

## WEIHNACHTEN

**8 Kolumne**  
Warum unsere Kollegin Astrid keine Wichteltüren mag

**10 Frage des Monats**  
Wie verbringen wir die Feiertage mit der Familie, ohne uns in die Haare zu kriegen?

**12 Kein Fest für Mütter**  
Stress und Hektik im Advent? Tipps, wie der Dezember entspannter wird

# Für euch im

In den Rauh-  
nächten wird's  
gemütlich – und  
magisch

36



## Weihnachten

Pfefferkuchen sind der Klassiker in Schwedens Weihnachtsbäckerei

16



Lesestoff zum Vorfreuen

20

**16 Zimt, Kardamom und Karamell**  
Drei süße Köstlichkeiten aus Schweden

**18 Baum fürs Leben**  
Dieser Christbaum ist für Generationen gemacht

**20 Jasmins Buchtipps**  
Dieses Mal: Die schönsten Weihnachtsgeschichten

**22 Zum Knobeln**  
Adventsrätsel für Schlaufüchse

# Dezember



Wild und zappelig oder  
verträumt und introvertiert?  
ADHS hat viele Gesichter

70



Ein Roboter als  
Freund – sieht  
so unsere Zukunft  
aus?

46

## 24 Unser Weihnachtsmann heißt Oma

Warum eine Großmutter den Heiligen Abend gerettet hat

## 36 Alle Jahre wieder

Wie unsere Redakteure feiern – und warum die Rauhnächte danach fast noch besinnlicher sind

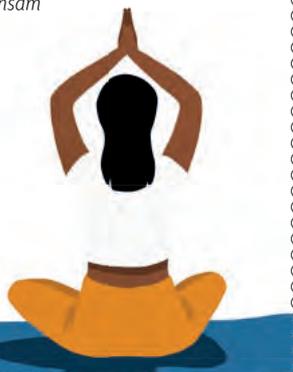
## SPIELEN & FÖRDERN

### 40 Richtig loben

Wir verraten euch, was bei euren Minis besser ankommt als „gut gemacht“

### 46 KI für Kids

So erklärt ihr Kindern die neue Technologie – und nutzt sie gemeinsam



Besser als ihr  
Ruf – die  
Ego-Mutter

58

Tolle Merkhilfe:  
alle Geburtstagskinder  
auf einen Blick

42



## PSYCHOLOGIE

### 50 Das Recht auf Pausen

Tipps, wie Eltern sich nicht selbst vergessen, wenn sich alles ums Kind dreht

### 54 Gereizt, genervt, getriggert

Eine Expertin erklärt, was echte Trigger sind – und wie man sie überwindet

### 58 Von Glucke bis Qualle

Alles Quatsch, findet unsere Autorin, und plädiert dafür, Mamas nicht in Schubladen zu stecken

## GESUNDHEIT

### 62 Wenn die Füße wachsen

Warum passen meine Schuhe nicht mehr? Eine Gynäkologin weiß Rat

### 66 Achtung Notfall

Verdacht auf Hirnhautentzündung? Nichts wie ab ins Krankenhaus

### 68 Was hilft bei Hatschi?

Mit Salznasentropfen ist der Schnupfen schneller auskuriert, sagen Wissenschaftler

### 70 Diagnose ADHS

Eine Mutter und ein Kinderarzt klären mit gängigen Mythen auf

## REISE

### 76 Ab auf den Schlitten

Die schönsten Schneeziele für Familien

## UNTERHALTUNG

### 80 Die Qual der Wahl ...

... haben werdende Eltern bei der Namensfindung. Unser neues Buch hilft dabei

## ZU GUTER LETZT

### 82 Vorschau/Impressum

Wer wir sind – und was ihr in der Januar/Februar-Ausgabe lest



Winterspaß  
auch ohne Skier

76



DAS HEFT IM ABO  
UND TOLLE PRÄMIEN  
GIBT'S HIER:

[WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO](http://WWW.LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE/ABO)

Weitere Informationen findet ihr auch  
ab Seite 74 dieser Ausgabe.  
Wir freuen uns auf euch!

## GESPRÄCHSSTOFF



### PERFEKTER ALLTAGS-ORGANIZER

Fläschchen, Windeln, Feuchttücher und natürlich Handy, Schlüssel, Snacks: Bei Müttern müssen Taschen echte Raumwunder sein – wie die „Joolz X Studio Noos Mom Bag“. Aus flauschigem Teddy-Stoff, in drei Farben und limitierter Auflage.

Etwa 60 Euro, [joolz.com](https://www.joolz.com)



### DER RICHTIGE DREH

Mit der vorinstallierten „Twist-Base“ haben sportlich aktive Eltern ihre Trinkflasche unterwegs stets dabei. Befestigt wird sie mit nur einem Handgriff über Magnete am Kinderwagen. Ab sofort gibt es das innovative System auch für den „ftk pro“-Kinderwagen.

Mehr Infos: [fidlock.com](https://www.fidlock.com)



### DEUTSCHER KITA-PREIS 2025

Offiziell können sich Kindergärten & Co. erst ab dem 7. Januar 2025 für den Preis bewerben. Doch ihr könnt online jetzt schon eure Lieblings-Kita vorschlagen. Schließlich gibt es bis zu 25.000 Euro zu gewinnen. Hinter der Auszeichnung stehen u.a. das Bundesfamilienministerium und die Deutsche Kinder- und Jugendstiftung.

Mehr Infos:  
[deutscher-kita-preis.de/  
zur-empfehlung](https://deutscher-kita-preis.de/zur-empfehlung)

# News Lieblingsdinge Trends

Zahl des Monats

## 27 MINUTEN TÄGLICH

... verbringen Deutsche ab zehn Jahren durchschnittlich mit Lesen von gedruckten oder digitalen Medien. Viermal so viel wird ferngesehen (2 Stunden und 8 Minuten).

QUELLE:  
STATISTISCHES  
BUNDESAMT  
(DESTATIS)



### NATUR FÜR ZU HAUSE

Jetzt duftet es in der Wohnung nicht nur nach Plätzchen, sondern auch nach Kiefernadeln. Mit Raumspray „Winterwald“ aus naturreinen, ätherischen Bio-Ölen, erlebt ihr im Nu das Ich-glaub-ich-steh-im-Wald-Feeling. Und sollten die Vanillekipferl mal verbrennen – einfach etwas mehr vom Duft in der Küche versprühen.

100 ml etwa 14 Euro,  
[sonnentor.com](https://www.sonnentor.com)

## WAS WÄRE, WENN ...

Wäsche waschen, staubsaugen, aufräumen – Eltern verbringen im Schnitt 2 Stunden und 22 Minuten mit Putzen laut Umfrage des Geräteherstellers Shark. Würde diese Arbeit bezahlt, bekämen Mama oder Papa dafür im Jahr rund 2481 Euro – nur für Hausarbeit. Für die gesamte Care-Arbeit sähe die Rechnung so aus: Wenn ein Elternteil 30 Stunden Care-Arbeit wöchentlich leistet bei 15 Euro pro Stunde, wären das 450 Euro in der Woche bzw. 23.400 Euro im Jahr.



## WICHTIG FÜR DIE ALLERKLEINSTEN

Frühgeborenen fehlt oft der lebenswichtige Hautkontakt zu den Eltern, weil sie anfangs im Brutkasten liegen müssen. Eine britische Umfrage unter 300 Eltern von Frühchen belegt, dass sie sich auf einer Neugeborenen-Intensivstation hilflos fühlen. Liebkosungen und selbst das Windelwechseln mit speziellen Frühchenwindeln (z. B. von Pampers) kann bereits für lebenswichtige Berührungen mit dem Baby sorgen.



## MILDER PFLEGESCHUTZ

Hebammen empfehlen eine Kombi aus Muttermilch und Babyöl fürs Badewasser. Die „Baby Bademilch“ vereint beides zu einer reichhaltigen Emulsion auf Bio-Mandelöl-Basis, die besonders mild und hautschonend reinigt und die Haut vorm Austrocknen schützt.

**200 ml etwa 6 Euro,**  
[malyen.com](http://malyen.com)

## SPIELERISCH LERNEN UND FÖRDERN

Die amerikanische Variante des europäischen Kegeln wurde bereits Mitte des 19. Jahrhunderts erfunden. Und jetzt können es sogar die Allerkleinsten spielen und dabei Motorik und Geschicklichkeit fördern. „Miniju Soft Bowling“-Set mit fünf weichen, supersüßen Kegeln und einem Ball.

**Ab Geburt, etwa 15 Euro,**  
[rossmann.de](http://rossmann.de)

