



Der Fisher-Price Lumalu Schlafassistent

22.03.2021 16:50 CET

## So schlafen Ihre Kleinen besser (ein)!

**Frankfurt, März 2020 - Kaum ein Thema beschäftigt Eltern so sehr wie der Schlaf ihrer Kinder. Gerade bei frisch gebackenen Eltern kommen viele Fragen und Unsicherheiten auf. Und oftmals geht es nicht nur um den gesunden Schlaf der Kinder, sondern auch um den eigenen. Denn wer kennt sie nicht – die schlaflosen Nächte gerade in den ersten 1-3 Lebensjahren?**

Um Eltern mit nützlichem Wissen und viel Erfahrung zur Seite zu stehen, hat

sich Fisher-Price mit einer zertifizierten Schlafcoach für Babys und Kleinkinder zusammen getan. Miriam Ende wird das Fisher-Price Expertenteam künftig für Tipps und Hilfestellungen rund um das Thema „Schlaf“ mit ihrer langjährigen Expertise gepaart mit ihren eigenen Erfahrung als Mutter bereichern.

Anlässlich des Weltschlafjahres am 19. März stellt Fisher-Price zahlreiche Tipps und hilfreiche Produkte vor, die Eltern in die Zubettgeh-Routine ihrer Kinder integrieren können, um ein optimales Umfeld für erholsamen und ruhigen Schlaf zu ermöglichen. Denn eine feste Abendroutine ist für die Kleinen essentiell, um ihnen Halt und einen sicheren Rahmen zu geben, in dem sie sich entspannen und in den Schlaf finden können.

## **Interview mit Schlafcoach Miriam Ende**

**- Tipps und Hilfestellung die Kindern das  
Einschlafen erleichtern können**

Miriam Ende ist das neue Mitglied im Fisher-Price Expertenteam. Sie ist selbst Mutter eines 5-jährigen Jungen, Mitglied im DVCT und bildet seit über 2 Jahren, gemeinsam mit ihrem Team, Schlafcoaches für Babys und Kleinkinder aus.



### **Was ist die optimale Schlafumgebung für mein Baby bzw. Kleinkind?**

Tatsächlich gibt es nicht die EINE Schlafumgebung, die für alle Babys und Kleinkinder optimal ist. Es ist wichtig, auf die Bedürfnisse und Vorstellungen aller Familienmitglieder zu schauen. Alles was einem Kind gut tut und sich für seine Eltern richtig anfühlt, ist auch richtig für diese Familie. Für die meisten Kinder ist es leichter, in den Schlaf zu finden, wenn die Schlafumgebung abgedunkelt ist, damit das Schlafhormon Melatonin besser gebildet werden kann. Darüber hinaus profitieren viele Kinder davon, wenn der Schlafraum möglichst harmonisch und reizarm gestaltet ist und wenn sie wissen, wo genau ihr konstanter Schlafplatz ist.

### **Wie wichtig sind Routinen bei der Einschlafbegleitung?**

Es gibt nicht DIE EINE Abendroutine, die für alle Kinder und für alle Familien richtig ist. Es ist aber durchaus so, dass die meisten Kinder davon profitieren, wenn sie einen planbaren Abendablauf haben. Wir als Erwachsene können auf die Uhr schauen und wissen daher, wann was im Laufe unseres Tages passiert oder passieren sollte. Vielen Kindern gibt es einen stabilen Rahmen, wenn sie wissen, dass es nun Abendessen gibt, sie im Anschluss daran Zähne putzen und sie dann von einem geliebten Menschen mit einem Lied und einem Gute-Nacht-Kuss ins Bett gebracht werden. Dieser vorhersehbare Rahmen macht es vielen Kindern leichter, sich langsam vom Tag zu verabschieden und auf die Nacht vorzubereiten. Ganz im Sinne einer positiven Konditionierung sind Routinen daher sehr förderlich. Diese können in jeder Familie ganz individuell sein.

## **Und wie lassen sich Routinen gut etablieren? Worauf sollte man dabei achten?**

Ich empfehle jeder Familie tatsächlich einfach auszuprobieren, was am besten zu ihren Bedürfnissen und auch zu ihren individuellen Werten passt. Manchmal braucht es ein bisschen, bis sich eine stimmige Routine gefunden hat, aber dafür ist diese dann nicht einfach aus einem Ratgeber übernommen, sondern fühlt sich wirklich gut an. Es muss aber auch nicht starr an einer Routine festgehalten werden und Eltern dürfen gerne den Mut haben auch flexibel zu reagieren, ohne dass gleich alles durcheinander gerät. Wenn zum Beispiel der Papa neuerdings eine halbe Stunde vor der geplanten Schlafenszeit von der Arbeit nach Hause kommt, macht es durchaus Sinn die bestehende Routine abzuwandeln und hier nochmal 20 Minuten Quality-Time mit den Kindern einzubauen.

## **Gibt es für Kleinkinder eine optimale Einschlafzeit? Und wenn ja, wie wichtig ist es, diese als Eltern zu kennen?**

Ja, es gibt ihn, den richtigen Zeitpunkt, seinem Kind ein Schlafangebot zu unterbreiten. Um innerhalb kurzer Zeit entspannt und glücklich einschlafen zu können, ist dieser das A und O. Er ist für jedes Alter unterschiedlich. Verpassen jedoch Eltern den richtigen Zeitpunkt hat ihr Kind keine Chance, zügig in den Schlaf zu finden: Sind sie zu früh dran, ist ihr Kind einfach noch nicht müde genug, um zügig einschlafen zu können. Sind sie zu spät, kann ihr Kind in einen Stresszustand geraten. Dies führt dazu, dass sein Körper vermehrt Cortisol ausschüttet, welches wiederum ein Einschlafen für die nächsten 40-180 Minuten sogar verhindern kann. Passiert diese Übermüdung regelmäßig, erfährt das Kind eine Art Dauer-Jetlag. Seine innere Uhr kann durcheinandergeraten, seine Stoffwechselprozesse können sich verändern und das Einschlafen wird zur Herausforderung.

## **Unterstützender Helfer bei der Einschlafroutine - der Lumalu Schlafassistent**

Mit Kindern wird es nie langweilig und vor allem das Zubettgehen kann manchmal zum Abenteuer werden. Der Lumalu Schlafassistent von Fisher-

Price hilft Kindern dabei, mehr Freude am Zubettgehen zu bekommen. Der an der Wand hängende Schlafunterstützer in Wolkenform begleitet Kinder von Geburt an bis ins Grundschulalter durch die Abendroutine. Babys hilft Lumalu, leichter einzuschlafen, indem er beruhigende Geräusche und Musik abspielt und als Nachtlicht und Spieluhr dient. Gleichzeitig unterstützt er Eltern von älteren Kindern dabei, eine Zubettgeh-Routine durch feste Abläufe und spielerische Elemente zu etablieren. Lumalu ändert zudem seine Farben individuell, je nachdem ob es Zeit zum Schlafen oder Aufstehen ist und kann sogar als Wecker genutzt werden. Die Einstellungen lassen sich ganz einfach mit der Fisher-Price Smart-Connect-App anpassen und steuern.



# ★ Alle Highlights des Lumalu Schlafassistenten auf einen Blick

Als wahres Schlaf-Multi-Talent hilft der Lumalu Schlafassistent dabei, durch feste Abläufe und spielerische Elemente die Zubettgeh-Routine für Kinder ab Geburt an bis 8 Jahren individuell zu gestalten.

Lumalu ist ein Zubettgeh-Routine-Helfer, da Kinder spielerisch stets die nächste Aufgabe angezeigt bekommen und Schritt-für-Schritt sehen, was zu tun ist.

Durch beruhigende Geräusch- und Lichtelemente verhilft Lumalu zu einem nachweislich verbesserten Einschlafprozess von Babys- und Kleinkindern.

Lumalu hilft Kindern mittels Lichtsignale zu verstehen, wann es Zeit ist aufzustehen oder liegenzubleiben.

Lumalu ist so individuell wie jedes Kind und die Routinen der eigenen Familie und lässt sich leicht durch die Smart-Connect-App individuell einstellen:

Licht, Geräusche oder Musik in der App anpassen, ohne vom Kind beobachtet zu werden oder direkt eingreifen zu müssen.

Schlaf- und Aufwachzeiten der Kinder über die App festlegen, um sie an eine tägliche Schlafroutine zu gewöhnen.



Lumalu eignet sich perfekt als Geschenk für werdende Eltern für die Babyzimmerausstattung.

Der Fisher-Price Lumalu Schlafassistent wurde kürzlich vom Bundesverband des Spielwaren-Einzelhandels (BVS) in die TOP 10 der Kategorie „Baby & Kind 2021“ gewählt.

## Fisher-Price Smart Connect -Technologie

Die Fisher-Price Smart Connect-Technologie wurden entwickelt, um Eltern den Alltag zu erleichtern, indem sich zahlreiche Fisher-Price Produkte über die Smart Connect-App individualisieren und steuern lassen. Die Smart Connect-Technologie bietet größtmögliche Sicherheit – auch in Bezug auf Datenschutz, da zwischen der App und dem Anbieter keine persönlichen Daten ausgetauscht werden.

---

Mattel ist ein global führender Spielwarenkonzern, zu dem die erfolgreichsten Franchise-Unternehmen für Kinder- und Familienunterhaltung weltweit gehören. Wir entwickeln innovative Produkte und Erlebnisse, die Kinder durch Spielen inspirieren, unterhalten und fördern.

Unser Portfolio besteht aus einer Vielzahl ikonischer Marken, darunter Barbie®, Hot Wheels®, Fisher-Price®, American Girl®, Thomas & Friends™, UNO® und MEGA® und wird durch bekannte Kooperationen mit globalen Partnern der Unterhaltungsindustrie ergänzt. Dazu gehören Film- und Fernsehinhalte, Spiele, Musik und Live-Veranstaltungen. Unser Team arbeitet an 35 verschiedenen Standorten und unsere Produkte sind in mehr als 150 Ländern bei führenden Einzelhandels- und E-Commerce-Unternehmen erhältlich. Seit der Gründung im Jahr 1945 inspiriert Mattel Kinder dazu, die Welt mit all ihrem Zauber zu entdecken und ihr volles Potential auszuschöpfen.

## Kontaktpersonen



### **PR-Team**

Pressekontakt  
Journalistenanfragen  
[pr.de@mattel.com](mailto:pr.de@mattel.com)



### **Anne Polsak**

Pressekontakt  
Pressesprecherin / Leitung PR / Unternehmenskommunikation  
Unternehmenskommunikation  
[pr.de@mattel.com](mailto:pr.de@mattel.com)