

Besser schlafen, gesünder leben – ADA im Experten-Talk: Ergonomie-Berater Walter Braun über die richtige Matratze

Morgens mit verspanntem Rücken aufwachen oder sich trotz scheinbar erholsamer acht Stunden müde fühlen? Kein Einzelfall. Häufig steckt die Ursache nicht im Alltag – sondern wortwörtlich unter uns: in der Matratze. Denn Fakt ist: Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Umso entscheidender also, wie gut wir dabei liegen. Schließlich ist gesunder Schlaf einer der wichtigsten Schlüssel zu unserem Wohlbefinden. Genau deshalb hat Verena Inschlag, Senior PR & Brand Managerin bei den ADA Möbelwerken, den Matratzenexperten Walter Braun (www.tipps-vom-experten.de) zum Gespräch eingeladen. Mit seiner Expertise verrät er, warum die richtige Matratze weit mehr ist als nur eine Schlafunterlage – und gibt Tipps für ein optimal abgestimmtes Bettsystem.



Warum das richtige Bettsystem den Unterschied macht

Seit den 1980ern beschäftigt sich Walter Braun mit der Frage, wie wir besser und gesünder schlafen können. Sein Fazit nach über 40 Jahren Matratzenberatung:

„Je besser die Matratze zu uns passt, desto ruhiger und erholsamer ist die Nacht.“



Ein gutes Bettsystem besteht aus Matratze, Lattenrost oder Boxspringunterbau und oft auch einem passenden Topper. Es sorgt dafür, dass unser Körper im Schlaf optimal gestützt wird – dort, wo er Halt braucht – und gleichzeitig punktuell einsinken kann. Entscheidend sind vor allem Schulter-, Hüft- und Beckenbereich: Hier liegen die größten Belastungspunkte, die in der Nacht entlastet und gleichzeitig in einer natürlichen Haltung bleiben sollen. Die Basis dafür bildet eine ergonomisch abgestimmte Matratze, idealerweise mit mehreren Liegezonen, die sich an unsere individuelle Körperform anpassen.

4 Tipps

von Walter Braun für gesunden Schlaf

01

Gute Beratung ist Gold wert. Ein guter Berater erkennt, worauf es bei uns ankommt – denn jeder schläft anders.

02

Die Schlaflage zählt. Rücken- oder Seitenschläfer? Das sollte bei der Matratzenwahl berücksichtigt werden. Bauchlage lieber vermeiden – sie belastet die Wirbelsäule.

03

Zonenmatratzen nutzen. Richtig aufgebaute Zonen innerhalb der Matratze passen sich unserer Körperform an und entlasten gezielt Schultern und Hüften.

04

Ergonomie zahlt sich aus. Weniger Druck bedeutet weniger nächtliches Aufwachen. Die passende Matratze beugt Verspannungen vor – und sorgt für spürbar ruhigere Nächte.

Betten von ADA: Weil guter Schlaf individuell ist

Die ADA Möbelwerke bieten ein vielseitiges Sortiment – von eleganten Boxspringbetten bis hin zu individuell einstellbaren Lattenrost-Varianten. Immer im Mittelpunkt: Qualität, ergonomische Unterstützung und langlebige Materialien. Doch die eigentliche Frage lautet: Welches Bettsystem passt zu mir?

Die Antwort: Nicht die Matratze allein ist entscheidend. Erst wenn Matratze, Lattenrost oder Boxspringunterbau harmonieren, entsteht ein Schlafgefühl, das sowohl sanftes Einsinken als auch gezielte Stütze ermöglicht. Genau hier setzt ADA an: Mit Bettsystemen, die sich unseren Schlafgewohnheiten anpassen – damit wir morgens nicht nur wach, sondern wirklich erholt aufstehen.





Lattenrostbett CALABRIA

CALABRIA punktet mit einem großzügigen Bettkasten, der praktischen Stauraum für Decken, Pölster und Bettwäsche bietet. Kopf- und Fußteil lassen sich manuell oder motorisch verstellen. Für alle, die Flexibilität mit praktischem Nutzen vereinen möchten.

Ab 5.020,- €

“Durchschnittlich verbringen wir pro Nacht 44 % auf dem Rücken und 50 % in Seitenlage”

**Walter Braun,
Matratzenexperte**



Boxspringbett AMOENA

Gefühlt federnd schlafen, punktgenau entlastet werden und dabei noch die Umwelt schonen? AMOENA macht's möglich – mit Boxspringkomfort, Tonnentaschenfederkern-Matratze und nachhaltigen Materialien, die zu 100 % recyclebar sind.

Ab 5.258,- €

„Ein gesundes Leben bedeutet auch: gesund schlafen.“

**Walter Braun,
Matratzenexperte**



Fazit: Wer besser liegt, schläft besser

Ein gutes Bett kann vielleicht nicht die Welt verändern – aber unsere Nächte.

Mit individuell abgestimmter Matratze, durchdachtem Aufbau und ergonomischer Beratung wird Schlaf zur Kraftquelle. ADA sorgt dabei für die passenden Möbel - Walter Braun unterstützt mit dem passenden Know-how.