

Das Aufwachen zwischen 1 und 3 Uhr morgens — was wirklich dahintersteckt



Kennst du das?

Du tust alles richtig. Du dämpfst das Licht am Abend. Du lässt das Handy rechtzeitig liegen. Du gehst zu einer vernünftigen Zeit ins Bett — und dann, um Punkt 1 Uhr morgens, bist du hellwach.

Nicht erholt. Nicht ausgeschlafen. Einfach... wach. Mit diesem unangenehmen Gefühl, dass der Rest der Nacht verloren ist.

Wenn dir das bekannt vorkommt: Du bist in guter Gesellschaft. Und vor allem — es hat einen Grund.

Was die chinesische Medizin schon lange weiss

In der chinesischen Medizin ist nichts dem Zufall überlassen — auch nicht, wann du aufwachst. Jede Stunde der Nacht ist einem Organ zugeordnet. Und das Zeitfenster zwischen 1 und 3 Uhr morgens? Das gehört der Leber.

Jetzt könnte ich an dieser Stelle tief in die Meridian-Lehre einsteigen. Tue ich aber nicht. Denn es gibt eine verblüffend nüchterne, westlich-medizinische Erklärung, die dasselbe sagt — nur auf andere Weise:

Wenn dein Blutzucker über Nacht zu stark absinkt, geht deine Leber in den Notfallmodus. Sie beginnt, gespeichertes Glykogen — und wenn das nicht reicht, auch Proteine — in Glukose umzuwandeln. Stell es dir vor wie eine Küche, die nachts um 2 Uhr plötzlich noch kochen muss, weil die Vorräte ausgegangen sind.

Dabei schüttet dein Körper Cortisol und Adrenalin aus. Und schon bist du wach.

Das Tückische daran: Viele Menschen denken, das sei Stress. Und Stress kann tatsächlich eine Rolle spielen — besonders wenn die Gedanken nach dem Aufwachen sofort anfangen zu rasen. Aber wenn du *müde* aufwachst, etwas isst und danach rasch wieder einschläfst, dann ist die Ursache meistens nicht der Kopf — sondern der Blutzucker.

Der unterschätzte Übeltäter: zu wenig gegessen

Das klingt fast zu simpel, um wahr zu sein. Aber es ist einer der am häufigsten übersehenen Gründe für nächtliches Aufwachen: man hat tagsüber zu wenig gegessen. Oder zu unregelmässig. Oder zwar viel — aber zu wenig von dem, was der Körper wirklich braucht.

Besonders kritisch: zu wenig echtes Protein zum Frühstück, zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten, und Kohlenhydrate, die man aus falsch verstandenem Gesundheitseifer gestrichen hat.

Die Leber braucht nachts etwas, womit sie arbeiten kann. Wenn nichts da ist, holt sie sich eben, was sie braucht — und weckt dich dabei auf. Nicht böswillig. Nur pflichtbewusst.

Regelmässigkeit ist das unterschätzte Schlafmittel

Wir reden viel über Schlafhygiene — blaues Licht, Raumtemperatur, die richtige Matratze. Was dabei gerne vergessen geht: Was du tagsüber tust, entscheidet genauso darüber, wie du nachts schläfst.

Wenn dein Körper den ganzen Tag über in einem stillen Ausnahmezustand ist — zu lange ohne Essen, zu lange ohne Wasser, Signale ignoriert, Pausen verweigert — dann ist er abends bereits im Überlebensmodus angekommen. Und aus dem Überlebensmodus schläft man schlecht.

Regelmässigkeit sendet deinem Nervensystem ein einziges, kostbares Signal: *Es ist sicher. Du musst nicht kämpfen.*

Und wenn das Nervensystem sich sicher fühlt, sinkt der Cortisolspiegel. Der Schlaf wird tiefer. Die Nächte ruhiger.

Es braucht manchmal ein paar Wochen, bis der Körper das wirklich glaubt. Aber er beginnt zu glauben.

Was sonst noch hilft — und überraschend gut wirkt

Ein Spaziergang am Nachmittag statt einem Nickerchen. Klingt kontraproduktiv, wenn man müde ist. Ist es aber nicht. Die Bewegung weckt auf — ohne den Schlafdruck für die Nacht zu rauben.

Ein warmes Bad am Abend. Mit einem guten Badesalz, einem Tropfen ätherischem Öl und der klaren Absicht: Jetzt schalte ich ab. Kein Ritual ist zu klein, wenn es dem Nervensystem sagt: Der Tag ist zu Ende.

Und — fast vergessen, weil so naheliegend — Melatonin. Nicht in grossen Dosen, nicht als Schlafmittel. Sondern in kleinen Mengen, als sanfter Taktgeber für den inneren Rhythmus. Schon 0,3 bis 1 mg können helfen, das System wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Eine ehrliche Checkliste für unruhige Nächte

Bevor du zu Schlaf-Trackern, Supplements oder Expertenrat greifst — prüfe zuerst die Grundlagen:

Hast du tagsüber wirklich genug gegessen? Besonders Protein — und wirklich echtes, vollständiges Protein, nicht nur irgendwelche Shakes? Waren die Abstände zwischen den Mahlzeiten länger als vier Stunden? Bist du nachts mit Hunger aufgewacht?

Hast du einen gleichmässigen Tagesrhythmus? Kommst du jeden Morgen ungefähr zur gleichen Zeit ans Tageslicht? Gehst du abends innerhalb desselben Zeitfensters ins Bett?

Wenn du bei mehr als einer dieser Fragen innerlich nickst — fang genau dort an. Nicht mit Kompliziertem. Sondern mit dem Einfachsten zuerst.

Denn oft ist es nicht das Grosse, was uns nachts aufweckt. Es ist das Kleine, das wir tagsüber vergessen haben.

Wendelin Niederberger

Autor des Original-Neumondbriefes

Hier kannst du dich kostenfrei anmelden:

<https://erfolgs-akademie.ch/fuer-dich/neumondbrief/>