

Schläft dein Hund nachts nicht? Der 7-Tage-Ruheplan für entspannte Nächte

Ein kompakter Praxis-Guide für Hundebesitzer von Manfred Krauss

Einleitung

Wenn dein Hund nachts unruhig ist, kennst du das Gefühl: Du wachst auf, weil er herumläuft, hechelt oder immer wieder den Platz wechselt. Am nächsten Morgen bist du müde und fragst dich, was du falsch machst.

Die gute Nachricht: In den meisten Fällen steckt keine schwere Krankheit dahinter, sondern eine Kombination aus Alltag, Routine, Fütterung, Bewegung und Schlafumgebung. Mit ein paar gezielten Änderungen lassen sich die Nächte oft deutlich verbessern.

Dieser Mini-Guide hilft dir, die häufigsten Ursachen zu erkennen und mit einem einfachen 7-Tage-Plan wieder mehr Ruhe in eure Nächte zu bringen – ohne Medikamente.

Warum Hunde nachts unruhig sind

- Fütterung & Verdauung: Zu spätes oder schwer verdauliches Futter belastet den Bauch.
- Bewegung: Zu wenig Auslastung oder wilde Action spät am Abend.
- Stress & Routine: Unklare Abläufe, viel Trubel.
- Schmerzen & Alter: Gelenke, Rücken oder innere Beschwerden.
- Schlafplatz: Zugluft, Hitze, harte Unterlage oder Lärm.

Selbst-Check mit Maßnahmen

Kreuze an, was auf euch zutrifft. Setze dann die passende Maßnahme um:

Mein Hund frisst spät am Abend noch eine große Mahlzeit.

Maßnahme: Letzte Hauptmahlzeit 3–4 Stunden vor dem Schlafen. Abends nur leichte Snacks.

Er trinkt nachts sehr viel Wasser.

Maßnahme: Abends keine großen Mengen. Bei dauerhaft starkem Durst: tierärztlich abklären.

Tagsüber bewegt er sich wenig oder nur kurz.

Maßnahme: 1–2 längere Spaziergänge einplanen, mehr Schnüffelphasen.

Abends gibt es wildes Spielen oder Action.

Maßnahme: Spätestens 2 Stunden vor dem Schlafen keine Action-Spiele, ruhig ausklingen lassen.

Unsere Zeiten wechseln ständig.

Maßnahme: Feste Zeiten für Abendrunde, Futter und Schlafenszeit einführen.

Der Schlafplatz liegt im Durchgang oder ist unruhig.

Maßnahme: Ruhiger, zugfreier, fester Platz mit weicher Unterlage.

Mein Hund ist älter oder hatte schon Gelenkprobleme.

Maßnahme: Weiche/orthopädische Unterlage, ruhige Bewegung, ggf. Tierarzt/Physio.

Die Unruhe ist plötzlich aufgetreten.

Maßnahme: Zeitnah tierärztlich abklären lassen.

.

Der 7-Tage-Ruheplan

Tag 1 – Abendroutine aufbauen

Feste Zeiten, ruhiger letzter Spaziergang, gedimmtes Licht, gleiche Schlafenszeit.

Tag 2 – Futter und Wasser optimieren

Letzte Mahlzeit früh genug, Wasser in Maßen.

Tag 3 – Bewegung richtig einsetzen

Tagsüber ausreichend Bewegung, abends ruhig ausklingen lassen.

Tag 4 – Schlafplatz verbessern

Ruhig, zugfrei, bequem – möglichst immer derselbe Platz.

Tag 5 – Stress reduzieren

Lärm und Hektik vermeiden, entspannter Abend.

Tag 6 – Mentale Auslastung

Suchspiele, Schnüffeln statt Action.

Tag 7 – Routine festigen

Wirksame Punkte beibehalten und weiterführen.!!!!!!

Abendroutine zum Merken

1. Ruhiger letzter Spaziergang
2. Kein spätes, schweres Futter
3. Wasser in Maßen
4. Gedimmtes Licht
5. Keine Action-Spiele
6. Fester Schlafplatz
7. Gleiche Schlafenszeit

Häufige Fehler

Spätes ständig reagieren bei jeder Bewegung, wechselnde Schlafplätze und Ungeduld.wildes Spielen, große Mahlzeiten spät abends,

Wann zum Tierarzt

Bei plötzlich starker Unruhe, Schmerzen, starkem Hecheln ohne Hitze, Apathie, Inkontinenz oder schneller Verschlechterung – bitte immer tierärztlich abklären.

Abschluss

Jeder Hund ist anders. Mit Geduld, klarer Routine und kleinen Anpassungen kannst du oft viel erreichen. Ruhige Nächte sind kein Zufall – sie sind das Ergebnis von Verständnis und Sicherheit.