

WIE VIEL SCHLAF BRAUCHT MEIN KÄTZCHEN?

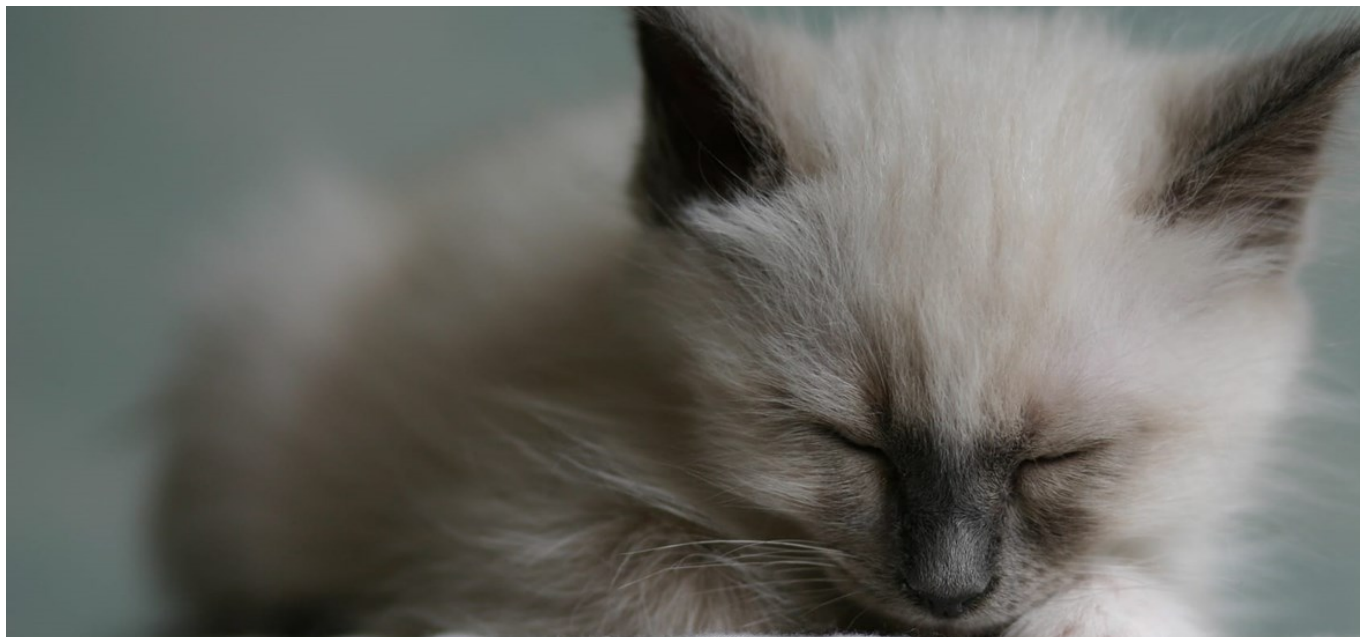


WIE VIEL SCHLAF BRAUCHT MEIN KÄTZCHEN?

Erwachsene Katzen schlafen im Durchschnitt bis zu 18 Stunden am Tag und Kätzchen sogar noch mehr! Falls Sie gerade ein neues Kätzchen zu Hause aufgenommen haben, oder falls Sie sich um neugeborene Katzenwelpen kümmern, fragen Sie sich wahrscheinlich, wie viel sie schlafen sollten. Um sicherzustellen, dass Ihr Kätzchen zu seinem Wohlbefinden während des Wachstums gut schläft, vergessen Sie nicht, dass es dazu einen ruhigen, geschützten, warmen und bequemen Ort braucht. Schlaf, ebenso wie die richtige Ernährung, ist von entscheidender Bedeutung für die Ausbildung des Gehirns, des Nervensystems, der Muskeln und der Knochen Ihres Kätzchens. Der Rhythmus und die Menge seines Schlafs hängen vom Alter ab, aber auch vom Charakter und Lebensstil; je aktiver es ist, desto mehr wird es schlafen.

ALLES VON ANFANG AN

Beobachten wir ein neugeborenes Kätzchen, um zu verstehen, wie anstrengend sogar Schlafen ist. In der ersten Woche kann es mehr als 20 Stunden am Tag schlafen: etwa 90 % seiner Zeit! Sein Schlaf ist leicht, unruhig und gekennzeichnet von kleinen, schnellen Zuckungen der Gesichtsmuskulatur und Ohren sowie möglicherweise vom Ausstoßen leiser Geräusche. Es befindet sich im REM-Schlaf („Rapid Eye Movement“, also sinngemäß „Schlaf mit schnellem Augenrollen“, manchmal auch als „paradoxe Schlaf“ bezeichnet). Sie werden beobachten, dass Ihr Kätzchen bei seinen Geschwistern schläft, nahe bei der Mutter. Da es die eigene Körpertemperatur noch nicht selbst regulieren kann, schläft es instinktiv so, um sich warmzuhalten und sicher zu fühlen. Die Körpergröße Ihres Kätzchens verdoppelt sich im Laufe seiner ersten Lebenswoche - solch intensives Wachstum erfordert reichlich Schlaf. Unter anderem erlaubt Schlaf Ihrem kleinen Freund, sich auszuruhen, und er stärkt Gedächtnisleistung und Lernvorgänge.



WAS NACH ZWEI WOCHEN ZU ERWARTEN IST

Während Ihr Kätzchen heranwächst, wird es zunehmend weniger schlafen und stattdessen aktiver werden; all seine Sinne entwickeln sich, vor allem im Wachzustand. Sein Schlaf umfasst jetzt eine neue, tiefe Phase („langsamer“ Schlaf, Non-REM-Schlaf), die sich im sogenannten „Schlafzyklus“ mit dem „leichten“ REM-Schlaf abwechselt. In dieser Phase ist das Kätzchen vollkommen entspannt und atmet langsam. Ihr Kätzchen entwickelt sich zu einer typischerweise „mehrphasig schlafenden“ Katze, wobei sich seine Schlafenszeit in mehrere Phasen zwischen den Wachzeiten teilt¹. Mit drei Wochen beginnt Ihr Kätzchen, alleine und länger tiefer zu schlafen. Es wird eher auf der Seite oder auf dem Bauch schlafen. Während es wächst, wird es zunehmend wagemutig und beginnt mit der Erkundung seiner Umgebung. Ihre kleine Samtpfote setzt sich durch Hüpfen, Springen, Klettern und Kratzen mit seiner Umwelt auseinander (passen Sie auf Ihre Vorhänge und Möbel auf!). Diese instinktiven Verhaltensweisen regen Ihr Kätzchen stark an und verbrauchen viel Energie, die im Schlaf zurückgewonnen werden muss. Nach zwei Monaten schläft Ihr Kätzchen ca. 18 Stunden pro Tag, wie eine erwachsene Katze. Sein Schlafzyklus kann sich dann in Tiefschlafphasen (20-25 Minuten) gefolgt von einer Phase REM-Schlaf/paradoxem Träumen (5 Minuten) gliedern. Es schläft nun alleine, oft an warmen, sonnigen, gemütlichen Orten hoch über dem Boden.

WARUM IST MEIN KÄTZCHEN NACHTS SO AKTIV?

Ihr Kätzchen rollt sich gerade dann zu einem Schläfchen zusammen, wenn Ihr Haushalt aufwacht und den Tag angeht? Das ist so, weil Katzen dämmerungsaktive Säugetiere sind und tendenziell bei Tagesanbruch und in der Abenddämmerung am aktivsten sind. In der freien Natur jagen Katzen zu diesen Zeiten und schlafen tagsüber. Ihre kleine Samtpfote ist immer noch biologisch darauf programmiert, sich so zu verhalten. Allerdings sind Katzen auch recht anpassungsfähig, insbesondere, wenn Sie eine enge Bindung zu Ihnen haben. Falls sie Sie bei Tagesanbruch weckt, können Sie ihr beibringen, das nicht zu tun, indem Sie während des Tages mehr Anreize zur Verfügung stellen. Sie können ihre Alltagsumgebung interaktiver gestalten, indem Sie ihr anregende Spiele bieten. Wenn sie tagsüber aktiver ist, schläft sie möglicherweise nachts mehr! Weiterhin könnten Sie versuchen, noch kurz vor der Schlafenszeit mit ihr zu spielen. Sie können ihr auch immer ein mit Futter gefülltes

Spielzeug geben, damit sie beschäftigt ist, bis Sie Ihren ersten Kaffee hatten!.

ABSCHLIESSENDE TIPP

Haben Sie sich je gefragt, was Ihre kleine Fellnase erlebt, wenn sie schläft? Im paradoxen oder REM-Schlaf kann Ihr Kätzchen wach erscheinen. In diesem Moment kann es beim kleinsten Geräusch aufwachen und befindet sich in einer Art Alarmbereitschaft, bereit, zu rennen, zuzupacken oder zu springen. Darin zeigen sich sowohl Schutz- als auch Jagdinstinkte.

- Stellen Sie sicher, dass der Schlafplatz an ruhiger Stelle ist, um dem Kätzchen Tiefschlafphasen zu ermöglichen, die für seine Gesundheit und sein Wohlergehen unverzichtbar ist.
- Selbst, wenn es kleine Geräusche von sich gibt, vermeiden Sie, Ihr Kätzchen aufzuwecken. Es wird angenommen, dass Katzen in dieser Phase träumen, obwohl wir immer noch nicht wissen, wovon! Vielleicht von leckeren Mäusen!

Und schließlich sind Anregung und Bewegung zwar gut für sein geistiges und körperliches Wohlbefinden, stellen Sie bitte trotzdem sicher, dass Ihr Kätzchen auch tagsüber ausreichend gut schläft. Sie werden Ihre besondere gemeinsame Zeit damit verbringen, miteinander zu spielen und eine Bindung aufzubauen. Während das Kätzchen schläft, können Sie erraten, wovon es gerade nur träumt!

- 1 Ball NJ. The phasing of sleep in animals. In: Stampi C, editor. Why We Nap Evolution, Chronobiology and Functions of Polyphasic and Ultrashort Sleep. Birkhauser; Boston: 1992. pp. 31-49.

[Alle beliebten Artikel anzeigen](#)

Source URL:

<https://www.perfect-fit.de/katzenhaltung/ich-und-mein-haustier/wie-viel-schlaf-braucht-mein-kaetzchen>