

EINE KATZE ENTSPANNT HALTEN



## EINE KATZE ENTSPANNT HALTEN

TEILEN

- [Download \(opens in new window\)](#)
- [E-Mail \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)



Dieser Artikel wurde von einem Tierarzt überprüft

Katzen sind wahre Gewohnheitstiere und schon kleinste Veränderungen können dafür sorgen, dass sie unruhig werden. Viel Betrieb im Haushalt, die Ankunft von Kindern oder neuen Mitbewohnern und die Anwesenheit anderer Haustiere sind dabei nur einige Stressfaktoren. Gerade in solchen Situationen ist es wichtig, dass du weißt, wie du deine Katze beruhigen kannst, denn Stress wirkt sich negativ auf das Wohlbefinden deines Stubentigers aus.

Doch wie kann man Katzen beruhigen? Die Schaffung von Rückzugsorten oder das Einhalten beruhigender Rituale sind nur einige Hausmittel, um deine Katze zu beruhigen und dafür zu sorgen, dass sie sich entspannen kann. Sollen neue Tiere in den Haushalt eingeführt werden, ist zudem das schrittweise und behutsame Vorgehen grundlegend, damit alle Tiere ausreichend Zeit haben, sich aneinander zu gewöhnen. Weitere Informationen dazu findest du in unserem Artikel "[Katzen zusammenführen](#)".

Im Folgenden gehen wir unter anderem der Frage nach, wie man Katzen beruhigen kann, welche Hausmittel es gibt und wann du einen Tierarzt aufsuchen solltest.

### Entspannung für deine Katze

Stress macht niemandem Spaß - auch nicht deiner Katze. Dabei sorgt Stress nicht nur dafür, dass sie sich einfach nur unwohl fühlt, sondern hat negative Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden und ihr Verhalten. Daher ist es ratsam zu wissen, wie du Katzen beruhigen kannst. Besonders stressige Situationen, wie beispielsweise Tierarztbesuche, laute Umgebungen oder Veränderungen im Alltag, können bei deiner Katze ein Gefühl von Unsicherheit und Stress hervorrufen. Dass sie gestresst ist, zeigt deine Katze etwa durch Angstreaktionen wie Rückzug, übermäßiges Miauen oder sogar ein aggressives Verhalten. Erkennst du diese Stressfaktoren nicht rechtzeitig, kann dies dazu führen, dass deine Katze langfristig gesundheitliche Probleme wie Verdauungsstörungen, Hautkrankheiten oder Verhaltensstörungen entwickelt.

Im Gegensatz dazu lebt eine entspannte Katze deutlich zufriedener und im Endeffekt auch gesünder. Um Katzen zu beruhigen, kannst du regelmäßige Entspannungsrituale anwenden, ruhige Rückzugsorte, an denen sie sich geborgen fühlen, bereitstellen und für eine möglichst stressfreie Umgebung sorgen. Auf diese Weise kannst du deine Katze beruhigen, ihr Wohlbefinden deutlich verbessern und die Bindung zu ihr allgemein fördern.

## Die Stresssignale deiner Katze verstehen

Wir haben am Rande bereits einige Arten erwähnt, auf die eine Katze zeigt, dass sie gestresst ist. Doch abgesehen von aggressivem Verhalten und lautem Miauen gibt es noch andere Verhaltensweisen, die darauf hindeuten, dass deine Katze gestresst ist. Das wohl häufigste Stresssignal bei Katzen ist das Zurückziehen, denn Katzen verstecken sich oftmals an dunklen Orten, zu denen andere Menschen oder Tiere keinen oder nur beschränkten Zugang haben, wenn sie sich unsicher fühlen oder überfordert sind. Auch ein exzessives Putzen kann ein Stresssignal sein. Eine gestresste Katze leckt oft stundenlang ihr Fell, um sich zu beruhigen - wobei das übermäßige Putzen sogar zur Folge haben kann, dass kahle Stellen in ihrem Fell entstehen. Darüber hinaus ist, wie bereits erwähnt, auch aggressives Verhalten gegenüber Menschen und Tieren häufig ein Stresssignal bei Katzen und auch ein verminderter Appetit oder Veränderungen in der Benutzung des Katzenklos können darauf hindeuten, dass deine Katze gestresst ist. Wenn deine Katze also plötzlich und scheinbar ohne Grund unrein wird, ist sie möglicherweise gestresst.

Das Erkennen der Stresssignale ist das A und O, wenn es darum geht, das Wohlbefinden deines Stubentigers zu wahren und dafür zu sorgen, dass sich deine Katze beruhigen kann. Durch gezielte Maßnahmen, um Katzen zu beruhigen, kannst du Stressquellen vermeiden und Situationen entschärfen. So verhinderst du, dass der Stress chronisch wird und zu ernsteren Verhaltensproblemen bei deiner Katze führt.

## Schaffen einer ruhigen Umgebung

Die Umgebung, in der eine Katze lebt, beeinflusst ihr Wohlbefinden und ihre Stimmung enorm. Ist die Umgebung laut und hektisch, so kann dies Stress und Angst bei den Stubentigern auslösen. Um Katzen zu beruhigen und dafür zu sorgen, dass sie ausgeglichen und zufrieden sind, ist die Gewährleistung einer angemessenen, ruhigen Umgebung das A und O. Dabei sorgt eine friedliche Atmosphäre nicht nur dafür, dass sich deine Katze geborgen und sicher fühlt, sondern beugt auch möglichen Verhaltensproblemen vor. Unten haben wir einige Tipps zusammengestellt, die dir die Schaffung einer Umgebung, in der sich deine Katze beruhigen kann, erleichtern:

- **Weiche Kissen und bequeme Schlafplätze:** Weiche und bequeme Orte zum Ausruhen sind ein Muss für Katzen. Daher empfehlen wir dir sicherzustellen, dass deine Katze Zugang zu weichen Decken, Kissen oder Katzenbetten hat. Ein gemütlicher Schlafplatz hilft deiner Katze, ein Gefühl von Sicherheit zu entwickeln.
- **Richte Rückzugsorte ein:** Damit deine Katze ungestört sein und sich entspannen kann, braucht sie einen angemessenen Rückzugsort. Deshalb solltest du in deiner Wohnung gewisse Ruhezonen einrichten - das kann ein ruhiges Zimmer oder eine bequeme Ecke im Wohnzimmer sein. Wichtig ist, deine Katze nicht zu stören, wenn sie sich an diesen Orten befindet. Vor allem erhöhte Liegeplätze, an die andere Haustiere oder Kinder nicht heranreichen können, werden von Katzen gerne angenommen.
- **Schaffe Versteckmöglichkeiten:** Als Fluchttiere suchen Katzen Verstecke auf, wenn sie sich unsicher fühlen oder gestresst sind. Diese Orte bieten ihnen in solchen

Momenten Sicherheit. Neben einem bequemen Schlafplatz und Rückzugsorten ist es wichtig, dass du deiner Katze auch darüber hinaus Versteckmöglichkeiten bietest, an denen sie sich unbeobachtet fühlt. Das ist besonders für Katzen, die sowieso eher ängstlich sind, grundlegend. Als Verstecke sind geschlossene Katzenhöhlen und Kartons gut geeignet. Falls du mehr über dieses Thema erfahren möchtest, empfehlen wir dir unseren Artikel "Warum versteckt sich deine Katze?".

- **Sorge für eine angemessene Temperatur:** Katzen fühlen sich an warmen Orten am wohlsten, weshalb es wichtig ist, auf eine angemessene Temperatur zu achten. Vor allem im Winter solltest du sicherstellen, dass es nicht zu kalt für deine Katze in der Wohnung ist.
- **Vermeide zu hohe Umgebungsgeräusche:** Bei Katzen sorgt Lärm, wie etwa vom Fernseher, Staubsauger oder sogar von draußen, für Stress und Unbehagen. Sorge also dafür, dass sich die Umgebungsgeräusche im Rahmen halten - soweit du dies kontrollieren kannst. Beim Staubsaugen kannst du deine Katze beispielsweise in einen anderen Raum bringen, Musik solltest du unter Umständen über Kopfhörer hören usw.
- **Setze auf gedämpftes Licht:** Ebenso wie laute Geräusche kann eine grelle Beleuchtung dazu führen, dass eine Katze gestresst ist. Wir empfehlen, in den Bereichen, in denen sich deine Katze aufhält, auf eher sanftes, gedämpftes Licht zu setzen und so eine entspannte, ruhige Atmosphäre zu schaffen. Hier bieten sich beispielsweise dimmbare Lampen an.
- **Gestalte die Umgebung einladend:** Um das Wohlbefinden deiner Katze weiter zu steigern, ist es hilfreich, die Räume, in denen sie sich in der Regel aufhält, gemütlich zu gestalten und mit Kissen, Decken und Katzenspielzeug auszustatten. Dies kann helfen, deine Katze zu beruhigen und ihr Sicherheit vermitteln.

## Spielzeit mit deiner Katze

Wenn du nach Wegen suchst, mit denen du deine Katze beruhigen und ihr Stresslevel senken kannst, dann ist die gemeinsame Spielzeit eine tolle Möglichkeit. Dabei wird deine Katze zum einen körperlich und kognitiv gefordert und eure Verbindung wird gestärkt. Besonders Spielzeuge wie Bälle, Federangeln oder Spielzeuge, die den Jagdinstinkt anregen sollen, sind geeignet, um die Katze von Stressfaktoren abzulenken. Auch Kratzbäume oder interaktive Puzzle-Futternäpfe helfen Katzen, sich auszupowern und ihre kognitiven Fähigkeiten zu trainieren.

Davon abgesehen ist es wichtig, dass du dir Zeit für gemeinsame Spielzeit mit deiner Katze nimmst - idealerweise täglich. Dies hilft deinem Stubentiger, überschüssige Energie abzubauen, die Verbindung zu dir zu stärken und ausgeglichener zu sein. Für gemeinsames Spielen eignen sich die bereits erwähnte Federangel, ein Laserpointer oder andere interaktive Spielzeuge.

Neben dem Spielen kannst du deine Katze auch beruhigen, indem du sie streichelst und sanft massierst. Die Stubentiger lieben ausgiebige Streicheleinheiten vor allem am Kopf, am Nacken und am Rücken und entspannen sich dabei sehr. Das merkst du auch am sanften Schnurren, das Katzen zeigen, wenn sie sich wohl fühlen. Sobald du allerdings merkst, dass deine Katze beginnt, unruhig zu werden, solltest du aufhören. Zu viel des Guten mag sie auch nicht. Um mehr zur Wichtigkeit von gemeinsamer Spielzeit und Streicheleinheiten zu erfahren, kannst du unseren Artikel "[Nimm dir Zeit zum Kuscheln und Spielen](#)" lesen. Hier findest du weitere hilfreiche Tipps zum Thema.

# Eine Routine beibehalten

Katzen sind Gewohnheitstiere, denen die Routine und die Einhaltung fester Tagesabläufe ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität gibt. Aus diesem Grund solltest du darauf achten, dass du einen festen Tagesablauf für deine Katze einhältst. Dazu zählen etwa feste Zeiten für Mahlzeiten, für das gemeinsame Spielen und für Ruhezeiten. Auf diese Weise weiß deine Katze, was sie erwartet, und sie sieht sich mit weniger Unsicherheit konfrontiert.

Praktischerweise fördern feste Zeiten für das Füttern nicht nur das Sicherheitsgefühl deiner Katze, sondern sie wirken sich auch positiv auf die Verdauung aus und sorgen für ein ausgeglichenes Fressverhalten. Bei den gemeinsamen Spielzeiten hat deine Katze die Chance, überschüssige Energie abzubauen, sich körperlich und kognitiv zu betätigen und Langeweile zu vermeiden, die zu Verhaltensproblemen führen kann. Damit sich deine Katze ausruhen kann, sind feste Ruhe- und Schlafzeiten, die über den Tag verteilt sind, wichtig. Sie sorgen dafür, dass deine Katze ausgeglichen bleibt und auch die Ruhe bekommt, die sie benötigt.

Insgesamt trägt ein fester Tagesablauf dazu bei, das Sicherheitsgefühl deiner Katze zu steigern, und sorgt dafür, dass sie gewissermaßen weiß, was sie erwartet, was wiederum hilft, Stress und Unsicherheit abzubauen. Dies wirkt sich auch positiv auf die Entwicklung gewünschter Verhaltensweisen aus. Erfahre mehr über dieses Thema in unserem Artikel ["Wie deine Katze grundlegende Verhaltensweisen für zu Hause lernt"](#).

## Wann du einen Tierarzt aufsuchen solltest

Die oben genannten Tipps können helfen, Katzen zu beruhigen, doch sie sind selbstverständlich kein Garant dafür, dass deine Katze weniger gestresst ist. Wenn du bemerkst, dass dein Stubentiger trotz aller Versuche weiterhin gestresst ist und womöglich noch andere Symptome, die für deine Katze ungewöhnlich sind, auftreten, solltest du einen Tierarzt aufsuchen. Zu diesen Symptomen zählen unter anderem Verhaltensprobleme, Beeinträchtigungen im Fressverhalten und/oder gesundheitliche Probleme, wie etwa Verdauungsstörungen. Der Tierarzt kann der Ursache für den Stress auf den Grund gehen und weitere Behandlungsmöglichkeiten vorschlagen. Zu diesen zählen medizinische Optionen wie Nahrungsergänzungsmittel, angstlösende Medikamente oder spezielle Diäten, die darauf ausgerichtet sind, das Stresslevel deiner Katze zu senken.

## Fazit

Um das Wohlbefinden deiner Katze zu gewährleisten, ist eine ruhige, stressfreie Umgebung unerlässlich. Auch die Einhaltung von Routinen, die Befolgung eines festen Tagesablaufs, geeignete Rückzugsorte und gemeinsames Spielen sorgen dafür, dass sich deine Katze entspannen und wohlfühlen kann. Wenn du bemerkst, dass deine Katze weitere Symptome zeigt oder weiterhin gestresst ist, solltest du sie von einem Tierarzt untersuchen lassen, um Gesundheitsprobleme auszuschließen. Um mehr über das Verhalten deiner Katze zu erfahren und Tipps zur Katzenhaltung zu erhalten, empfehlen wir dir unsere Artikel ["Die Katze faucht: Katzenverhalten verstehen"](#), ["So lernt deine Katze grundlegendes Verhalten für Zuhause"](#) und ["Einfache Tipps für Katzen und ihre Besitzer"](#).

## FAQs

Im Folgenden findest du Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen zum Thema

“Katzen beruhigen”:

## **Wie kann man Katzen mit Hausmitteln beruhigen?**

Um deine Katze mit Hausmitteln zu beruhigen, kannst du beruhigende Kräuter wie Katzenminze benutzen oder auch entspannende Düfte wie Lavendel versprühen. Zudem sorgen das Bereitstellen angenehmer Rückzugsorte und das Einhalten einer regelmäßigen Routine für ein Gefühl von Sicherheit bei Katzen. Dies kann dazu führen, dass der Stress deutlich reduziert wird.

## **Welche Tipps können helfen, Katzen zu beruhigen?**

Wenn du Katzen beruhigen möchtest, kannst du:

- Rückzugsorte bieten, an die sich die Katze zurückziehen kann und an denen sie sich sicher fühlt,
- Einen weichen, gemütlichen Schlafplatz bereitstellen,
- Beruhigende Düfte versprühen,
- Mit deiner Katze spielen, um überschüssige Energie abzubauen,
- Für ausgiebige Streicheleinheiten sorgen,
- Plötzliche Veränderungen soweit möglich vermeiden.

## **Wie kann ich meine rollige Katze beruhigen?**

Wenn deine rollige Katze gestresst oder unruhig ist, bieten sich viel Aufmerksamkeit und ausgiebige Spielzeiten mit ihr an. So ist sie abgelenkt und kann Energie abbauen. Generell muss, außer bei Zuchtkatzen, eine Kastration in Betracht gezogen werden. Dies ist auf lange Sicht die beste Lösung.

[Alle beliebten Artikel anzeigen](#)

---

### **Source URL:**

<https://www.perfect-fit.de/katzenhaltung/ich-und-mein-haustier/katze-beruhigen>