

WIE VIEL SCHLAF BRAUCHT MEINE KATZE?

Platzhalter für „Links“-Feld



WIE VIEL SCHLAF BRAUCHT MEINE KATZE?

Teilen

- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)

Wie viel Stunden eine Katze tatsächlich schläft, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dabei spielen das Alter der Katze, die Jahreszeit, der richtige Schlafplatz und ihre Gesellschaft eine wesentliche Rolle. Erwachsene Katzen schlafen bis zu 18 Stunden am Tag und Kätzchen sogar noch mehr. Doch was sagt das Schlafverhalten einer Katze aus, wie kann man dieses deuten und was ist wichtig zu beachten? In unserem Ratgeber haben wir die wichtigsten Informationen für Sie gesammelt.

DER SCHLAF IHRES KÄTZCHENS VON BEGINN AN

Falls Sie gerade ein [neues Kätzchen](#) zu Hause aufgenommen haben, oder falls Sie sich um neugeborene Katzenwelpen kümmern, fragen Sie sich wahrscheinlich, wie viel Schlaf Katzenbabys tatsächlich brauchen. 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). Anfangs wachen die neugeborenen Katzen nur zum Saugen und beim Putzen auf, wobei die Katzenmutter in diesem Alter die komplette Körperpflege übernimmt. 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. Kätzchen verdoppeln ihr Geburtsgewicht im Laufe ihrer 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. Der Schlaf Ihres Kätzchens 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 etwa 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?

Ihre kleine Katze 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. Voraussetzung dafür sind ihre speziellen Augen, durch die sie auch bei wenig Licht exzellent sehen können. Die Pupillen können sich dreimal so stark erweitern wie bei uns Menschen. Zudem besitzen Katzenaugen eine reflektierende Pigmentschicht, die als Restlichtverstärker fungiert. So können minimale Lichtreize wahrgenommen werden, wodurch Katzen für die nächtliche Jagd bestens ausgerüstet sind. Ihre kleine Katze 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. Sie haben die Möglichkeit, Ihrer Samtpfote Freigang zu gewähren? Perfekt! Mit einem ausgedehnten Spaziergang im Freien kann sich das Problem der Nachtaktivität sogar von alleine lösen. Wenn sie tagsüber aktiver ist, schläft sie möglicherweise nachts mehr. Wie Sie mit Ihrer Katze spazieren gehen können, erfahren Sie in diesem Artikel.

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.

WANN UND WIE OFT SCHLÄFT MEINE KATZE?

Die meisten Katzen sind am frühen Morgen besonders aktiv. Der Grad der Aktivität hängt vom jeweiligen Alter und der Wesensart der Katze ab. Studien haben bewiesen, dass junge und alte Katzen deutlich mehr Schlaf brauchen, als eine gesunde, erwachsene Katze. Über den Tag verteilt schlafen Katzen durchschnittlich zwischen 13 und 18 Stunden. Das ist doppelt so viel Schlaf wie wir Menschen benötigen. Die restlichen Stunden verbringen Katzen mit putzen, essen, jagen und spielen.

Auch die Jahreszeit hat einen Einfluss darauf, wie lange eine Katze schläft. An kalten und regnerischen Tagen verbringen Katzen mehr Stunden mit Schlafen, als bei Schönwetter. Wenn eine Katze gerade mit ihrem Liebesleben beschäftigt ist, kann sie an Schlaf gar nicht denken. [Freigänger](#) schlafen weniger als Wohnungskatzen. Sie sind in der Regel viel aktiver in der Dämmerung und der Nacht. Diesen Katzen fällt es oft schwer, sich an den Schlafrhythmus ihres Besitzers zu gewöhnen. Das Problem können Sie lösen, indem Sie Ihrer Katze statt in der Nacht untertags ihren Freilauf gewähren.

Wenn Katzen oft von ihrem Besitzer alleine gelassen werden und keine Beschäftigung finden, verbringen sie ihren Tag mit Nickerchen. Viele Katzen leben ihren Bewegungsdrang dafür in der Nacht aus. Beugen Sie diesem Verhalten vor, indem Sie Ihrem Stubentiger einen Spielgefährten oder genug Beschäftigungsmöglichkeiten bieten.

DIE SCHLAFPHASEN IHRER KATZE

Im Grunde sind Phasen des leichten Schlafs und Tiefschlafphasen unterscheidbar. Beide Schlafphasen treten abwechselnd auf. Haben Sie sich je gefragt, was Ihre 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. Vermeiden Sie es, Ihre Katze während des Schlafens aufzuwecken, selbst, wenn sie kleine Geräusche von sich gibt. Es wird angenommen, dass Katzen in dieser Phase träumen, obwohl wir immer noch nicht wissen, wovon. Vielleicht von leckeren Mäusen! Vermutlich verarbeiten sie wie auch wir Menschen Erlebnisse aus dem Alltag und sortieren Erfahrungen.

Stellen Sie sicher, dass der Schlafplatz an einer ruhigen Stelle ist, um dem Kätzchen einen ungestörten Schlaf zu ermöglichen, der für seine Gesundheit und sein Wohlergehen unverzichtbar ist.

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 etwa 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?

Ihre kleine Katze 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. Voraussetzung dafür sind ihre speziellen Augen, durch die sie auch bei wenig Licht exzellent sehen können. Die Pupillen können sich dreimal so stark erweitern wie bei uns Menschen. Zudem besitzen Katzenaugen eine reflektierende Pigmentschicht, die als Restlichtverstärker fungiert. So können minimale Lichtreize wahrgenommen werden, wodurch Katzen für die nächtliche Jagd bestens ausgerüstet sind. Ihre kleine Katze 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. Sie haben die Möglichkeit,

Ihrer Samtpfote Freigang zu gewähren? Perfekt! Mit einem ausgedehnten Spaziergang im Freien kann sich das Problem der Nachtaktivität sogar von alleine lösen. Wenn sie tagsüber aktiver ist, schläft sie möglicherweise nachts mehr. Wie Sie mit Ihrer Katze spazieren gehen können, erfahren Sie in diesem Artikel.

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.

WANN UND WIE OFT SCHLÄFT MEINE KATZE?

Die meisten Katzen sind am frühen Morgen besonders aktiv. Der Grad der Aktivität hängt vom jeweiligen Alter und der Wesensart der Katze ab. Studien haben bewiesen, dass junge und alte Katzen deutlich mehr Schlaf brauchen, als eine gesunde, erwachsene Katze. Über den Tag verteilt schlafen Katzen durchschnittlich zwischen 13 und 18 Stunden. Das ist doppelt so viel Schlaf wie wir Menschen benötigen. Die restlichen Stunden verbringen Katzen mit putzen, essen, jagen und spielen.

Auch die Jahreszeit hat einen Einfluss darauf, wie lange eine Katze schläft. An kalten und regnerischen Tagen verbringen Katzen mehr Stunden mit Schlafen, als bei Schönwetter. Wenn eine Katze gerade mit ihrem Liebesleben beschäftigt ist, kann sie an Schlaf gar nicht denken. [Freigänger](#) schlafen weniger als Wohnungskatzen. Sie sind in der Regel viel aktiver in der Dämmerung und der Nacht. Diesen Katzen fällt es oft schwer, sich an den Schlafrhythmus ihres Besitzers zu gewöhnen. Das Problem können Sie lösen, indem Sie Ihrer Katze statt in der Nacht untertags ihren Freilauf gewähren.

Wenn Katzen oft von ihrem Besitzer alleine gelassen werden und keine Beschäftigung finden, verbringen sie ihren Tag mit Nickerchen. Viele Katzen leben ihren Bewegungsdrang dafür in der Nacht aus. Beugen Sie diesem Verhalten vor, indem Sie Ihrem Stubentiger einen Spielgefährten oder genug <Beschäftigungsmöglichkeiten bieten.

DIE SCHLAFPHASEN IHRER KATZE

Im Grunde sind Phasen des leichten Schlafs und Tiefschlafphasen unterscheidbar. Beide Schlafphasen treten abwechselnd auf. Haben Sie sich je gefragt, was Ihre 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. Vermeiden Sie es, Ihre Katze während des Schlafens aufzuwecken, selbst, wenn sie kleine Geräusche von sich gibt. Es wird angenommen, dass Katzen in dieser Phase träumen, obwohl wir immer noch nicht wissen, wovon. Vielleicht von leckeren Mäusen! Vermutlich verarbeiten sie wie auch wir Menschen Erlebnisse aus dem Alltag und sortieren Erfahrungen.

Stellen Sie sicher, dass der Schlafplatz an einer ruhigen Stelle ist, um dem Kätzchen einen ungestörten Schlaf zu ermöglichen, der für seine Gesundheit und sein Wohlergehen unverzichtbar ist.

Source URL:

<https://www.perfect-fit.at/katzenhaltung/ich-und-mein-haustier/wie-viel-schlaf-braucht-meine-katze>