



# STRESS – WENN DAS ALARMPROGRAMM LÄUFT

Verstecken, Schlafen, Kratzen, Haarausfall oder Unsauberkeit – die Anzeichen von Stress sind vielfältig und werden zudem oft verkannt.

Keine vier Stunden dauerte es, bis unsere Hunde und das junge Kätzchen innig spielten. Eines späten Abends hatten wir das winzige Wollknäuel auf einer verlassenen Strasse gefunden und kurzerhand adoptiert. Unsere beiden Katzen Zita und Baghira hielten von dieser Idee allerdings recht wenig. Heftige Anlaufprobleme der beiden Samtpfoten begleiteten den Einzug des erst vier Wochen alten Kätzchens. Unsere zwölf Jahre alte Zita bestand auf einen Mindestabstand von zwei Metern. Die Freigängerin Baghira, seit zwei Jahren meist auf Wiesen und Feldern unterwegs, machte sich angesichts des familiären Neuzuwachses erst einmal für zwei Tage aus dem Staub. Das Drama wiederholte sich immer wieder: Beim Anblick von Şeker (Türkisch für «Zucker», «niedlich»), wie unsere Kinder die kleine Katze nannten, suchte Baghira schnurstracks erneut das Weite. Nach knapp zwei Wochen begann ihr Fell auf den Pfoten und entlang der Beine lichter zu werden. Um die Schnauze machte sich ein krustiger Ausschlag breit. Hatte sie sich während ihrer Tage im Exil etwas eingefangen? Nach verschiedenen Tests stellte der Tierarzt die Diagnose: Stress.

Für uns kam das nicht unerwartet. Anders war das bei den Teilnehmern einer italienischen Studie. Im Frühling diesen Jahres deckte das Team um Forscherin Chiara Ma-

riti von der Universität Pisa Erstaunliches auf. Die meisten der 194 befragten Katzenbesitzer waren sich überhaupt nicht bewusst, dass ihre Stubentiger gestresst waren, denn im Grossen und Ganzen wurden die Anzeichen komplett missgedeutet. Nicht nur wurden Stresssymptome nicht als solche erkannt, meist stand zudem das Verhalten, das die Studienteilnehmer als Anzeichen für Stress wähten, in keinem Zusammenhang mit Stress.

«Es gibt wohl in jedem Land Leute, die Katzen besser verstehen wie auch solche, die keine Ahnung von den Bedürfnissen ihrer Tiere haben», kommentiert Katharina Aeschimann die Ergebnisse der Studie. Die diplomierte tierpsychologische Beraterin IET und Tierheilpraktikerin von AnimalSoul GmbH aus Winterthur



Die Tierpsychologin Katharina Aeschimann von AnimalSoul GmbH mit Maine-Coon-Kater Azzuro.

Foto: Sandra Süess

machte vor Jahren ihre Leidenschaft für Katzen zum Beruf und berät seitdem Katzenbesitzer bei Problemen mit ihrem Liebling. Dass so viele Katzenbesitzer in puncto felinem Stress falsch liegen, wundert Aeschimann nicht: «Stress bei Katzen ist nicht gleichzusetzen mit unserem Stress. Wir sind meistens gestresst, wenn zu viele Aufgaben in kurzer Zeit zu erledigen sind oder wenn wir uns zeitlich überschätzt haben. Bei Katzen ist das anders.»

Während ein Tierarztbesuch, ein Umzug oder wie bei Baghira eine neue Katze im Umfeld kurzfristig für Stress sorgen können, sind langfristige Ursachen oft schwerer zu erkennen. «Ein neuer Partner der Bezugsperson, der Tod eines Katzenkumpels und/oder ein neuer nicht passender Katzenkumpel können langfristige Gründe für Stress sein. Aber auch wenn Nachbarns Katze zum Todfeind wird, bedeutet das Stress, genauso wie wenn ein ehemaliger Freigänger plötzlich nicht mehr raus darf», so die Tierpsychologin.

Verstärken sich vorhandene Beschwerden oder treten plötzliche Verhaltensprobleme auf, sollte man immer auch an Stress denken. Denn die Symptome von Stress sind so vielfältig wie seine Gründe. Anzeichen variieren zudem von Katze zu Katze, was eine Diagnose manchmal erschwert. Welche Symptome durch Stress hervorgerufen werden, hängt laut Aeschimann sowohl von der Katze als auch vom Stress auslösenden Faktor ab. «Gängige Symptome sind Durchfall, Unsauberkeit oder beim Autofahren beispielsweise auch Hecheln. Aber auch viel Schlaf kann ein Hinweis auf Stress sein,



was man insbesondere öfters während Katzenausstellungen beobachten kann. Bei länger andauerndem Stress sind exzessives Lecken und/oder Kratzen ebenfalls Anzeichen von Stress», erklärt die Tierpsychologin und warnt: «Das Immunsystem kann so weit runterfahren, dass Katzen permanent krank werden. Bei plötzlich auftretendem Durchfall oder Lecken/Kratzen sollten jedoch immer zuerst andere Ursachen wie Allergien/Parasiten ausgeschlossen werden.» Gerade bei durch Stress ausgelöster Unsauberkeit könne sich sogar eine Blasenentzündung entwickeln. Bei plötzlich auftretenden Verhaltensänderungen müsse daher immer zuerst ein Tierarzt aufgesucht werden, der organische Ursachen ausschliesst. «Ist die Katze organisch gesund, kann ein Tierpsychologe bei der Haltungsoptimierung helfen», rät Aeschimann.

## Tierarztbesuch

Einer der bekanntesten Stressfaktoren ist der Besuch beim Tierarzt. Auch Baghira zollte dem solchen dann auch mit weiteren drei Tagen Exil. Ob ein Tierarztbesuch wirklich stressig für unsere Samtpfoten ist, wollten die Wissenschaftler um Belle Marie Niblett von der Ross Universität in Saint Kitts und Nevis auf den Westindischen Inseln wissen. Daher verglichen sie verschiedene Stressparameter wie unter anderem Kortisol- und Glukosewerte von Katzen während des Besuchs einer Tierklinik mit denen von Katzen, denen der Veterinärmediziner einen Hausbesuch abstattete. Interessanterweise ähnelten sich die Werte aller 18 Katzen. Die unerwartete Übereinstimmung der Blutwerte erklärte das Team mit der Fähigkeit unserer Katzen, physiologische Symptome verschleiern zu können. Laut den Forschern sei es besser, auf verhaltensspezifische Anzeichen zu achten. Als Stress mindern zeigte sich eine Stress vermeidende Untersuchungsmethode. Leider gaben die Forscher nicht an, wie diese aussieht. Auch waren die Katzen relaxter, wenn sie den Tierarzt bereits kannten. Die Forscher raten daher, möglichst immer denselben Tierarzt aufzusuchen.

Dass gerade Routine unsere Stubentiger beruhigt, weiss auch Aeschimann. Durch einfache Massnahmen kann man den Tierarztbesuch für die Katze von vornherein stressfrei gestalten. «Am besten den Transportkorb nicht erst aus dem Keller holen, wenn ein Tierarztbesuch ansteht. Der Korb sollte Bestandteil der Wohnungseinrichtung sein», sagt Aeschimann. (Lesen Sie dazu den zweiteiligen Artikel «Medical Training» in den Ausgaben 4/17 und 5/17.) Auch ans Autofahren könne man Katzen gewöhnen. «Dies muss aber in kleinen Schritten aufgebaut werden. Man

Rechts  
Der süsse Neuzugang Şeker sorgt im Haushalt der Autorin für Stress bei Kätzin Baghira.

Foto: Regina Röttgen

Links  
Tierarztbesuche gehören zu den bekanntesten Stressfaktoren.

Foto: z/vg



Streichleinheiten für die Katze, senkt erwiesenermassen den Stresspegel von Katze und Halter.

kann auch mit Wohlfühlsprays oder Rescue-Tropfen den Stress abschwächen», rät die Katzenpsychologin. Nützt alles nichts, muss umgedacht werden. «Einige Katzen hecheln dermassen, dass es besser ist, für Routineuntersuchungen den Tierarzt ins Haus zu holen.»

### Veränderungen des Umfelds

Emotionaler Stress ist ebenfalls nicht selten bei Katzen. Veränderungen im Umfeld wie beispielsweise neue Möbel oder ein Umzug, aber auch ein Wechsel im Tagesrhythmus können bei unseren Samtpfoten Stress auslösen. Selbst unser Stress kann sich auf die Stubentiger übertragen. «Die sogenannte Spiegelung ist ein grosses Thema. Wenn wir selber Stress haben und kaum Zeit, unsere Katze zu streicheln oder ihren Bedürfnissen gerecht zu werden, so stresst dies auch die Katze», erläutert Aeschimann. Dabei liegt die Lösung nahe. «Studien belegen, dass Katzenstreicheln den Blutdruck senkt und gut für unsere Gesundheit ist. Also mal hinsetzen und die Katze streicheln. Das senkt den Stresspegel von beiden», rät die Tierpsychologin.

Auch der Tod eines Familienmitglieds kann stressig sein. Wer mehr als eine Katze besitzt, der weiss eventuell, wie sehr Katzen aneinander hängen können. Umso tiefer ist die Trauer, wenn eine stirbt. Aeschimann warnt, den Trauerprozess nicht zu unterschätzen. Als mein Siamkater Aloş 2004 im Alter von zwölf Jahren an Lungenkrebs starb, war seine Schwester İpek leider ein solch extremes Beispiel. Sie verfiel in eine so tiefe Depression, dass sie ein Jahr später zwar physiologisch gesund war, aber trotz meiner grossen Fürsorge und aller Bemühungen unseres Tierarztes eines Morgens nicht mehr aufwachte.

Angstquellen sollten als beständige Stressfaktoren ebenfalls nicht missachtet werden. Bestimmte Lärmquellen, Feuerwerk, Sirenen und Donner sind wohl die bekanntesten. In Mehrkatzenhaushalten steht auch manchmal Bullying/Mobbing auf der Tagesordnung. Wird eine Katze von einer anderen auf der Katzentoilette schikaniert, dann meidet die erste meist recht rasch die Katzentoilette.

### Familienzuwachs

Ein neuer Partner, Langzeitbesuch, Geburt eines Babys oder felliger Familienzuwachs – für Katzen bedeutet auch dies meist Stress. Viele reagieren mit aggressivem Verhalten oder Unreinheit. Insbesondere Freigänger ziehen sich gerne zurück. Wie Baghira bleiben sie einfach einige Zeit fort oder suchen sich unerreichbare Schlummerplätze. Unserer Baghira ist die Hängematte jetzt nicht mehr abgeschirmt genug; sie klettert lieber über den Baumstamm auf das darüber gespannte Tuch. Nachdem sie merkte, dass der Kleinen der Zugang zum oberen Stockwerk noch immer verwehrt ist, findet sie zudem in unserem Schlafzimmer wieder Entspannung.

Auch wenn der einzelne Zuwachs erst einmal für Stress bei den Stubentigern sorgt, ist das Leben in einem Mehrkatzenhaushalt für Katzen nicht stressiger als das einer Einzelkatze. Dies zumindest fanden die brasilianischen Forscher um D. Ramos von der veterinärmedizinischen Fakultät der Universität São Paulo heraus. Nachdem sie verschiedene Stressfaktoren von allein lebenden Katzen mit denen von Multi-Katzenfamilien verglichen hatten, entdeckten sie, dass alle, ob einzeln oder zu mehreren, ihre entspannten und gestressten Phasen am Tag hatten. Die Gründe für Stress waren immer die gleichen: die Beziehung zur Bezugsperson und Verfügbarkeit von Nahrungsquellen.

### Ungedeckte Bedürfnisse

Oft jedoch glauben Besitzer von mehreren Katzen, dass ihre Samtpfoten untereinander für Stress sorgen. Die amerikanische Verhaltensmedizinerin Dr. Sarah Heath wollte dem auf den Grund gehen und arbeitete deshalb intensiv mit drei Mehrkatzenhaushalten zusammen. Kaum hatten alle Katzen ausreichend Schlafplätze, jeder seinen eigenen Fress- und Wassernapf sowie seine eigene Toilette, sank der Stresslevel. Für Aeschimann kommt dies nicht überraschend. Sie kennt die Probleme von Mehrkatzenhaushalten

gut, da sie selber mehrere Fellnasen zu Hause herumspringen hat: «Katzen sind vor allem gestresst, wenn ihre Bedürfnisse nicht gedeckt werden. Gibt es genügend Ressourcen, so leben Katzen mehr oder weniger ohne Reibungen in einer Gruppe», erklärt Aeschimann. Eine zu grosse Gruppe kann Katzen auch überfordern und sie beginnen zu markieren. Dies darf nicht mit Unsauberkeit verwechselt werden.

Der Grund, warum manche Katzen Einzelgänger und andere wiederum in Mehrkatzenhaushalten glücklich sind, liegt laut Aeschimann vor allem in der Sozialisierungsphase. «Es gibt Katzen, die leider viel zu früh von der Mutter und ihren Geschwistern getrennt wurden und dadurch relativ unsozial sind. Je länger das Katzenkind bei seiner Familie bleiben kann, umso besser. Wächst es zusammen mit Geschwistern oder in einer Gruppe auf, so ist die Grundlage gegeben, dass es ein Leben lang sozial zu seinen Artgenossen ist.» Katzen, die zu früh von ihren Geschwistern und der Mutter getrennt würden, lernen diesen wichtigen Aspekt nicht.

Positive Erfahrung ist für Routinetiere, die unsere Katzen zweifelsfrei sind, wichtig. Oft reicht schon eine Veränderung in der Tagesroutine, um unsere Stubentiger in Stress zu versetzen. Am besten ist daher, die Katze bereits im Voraus darauf vorzubereiten. Das muss individuell abgestimmt werden. «Einige Katzen nehmen es relativ locker und andere reagieren schon mit Durchfall, wenn Möbel verstellt werden», weiss Aeschimann zu berichten. Am besten sei es, der Katze Zeit zu geben, damit sie sich an die Veränderung gewöhnen kann. Mit Bachblüten, Pheromonen oder Homöopathie könne man die Gewöhnungsphase positiv beeinflussen.

Wird die Katze alt, dann sollte auch immer an Stress gedacht werden. Mit Samthandschuhen müssen Katzen älteren Jahrgangs zwar nicht angefasst werden, doch sollte man ihnen das Leben möglichst gesund-

heits- und altersgerecht gestalten. «Ältere Katzen haben andere Bedürfnisse als junge. Mehr Katzentoiletten, damit der Weg nicht mehr so weit ist, eventuell flachere Schalen, weil eine Katze mit Arthrose nicht über jeden Rand kommt und vielleicht ein Schemel, damit sie besser ans Fenster kommt», gibt die Tierpsychologin als Beispiele an und weist ferner auf gesundheitliche Entwicklungen hin: «Seniorenkatzen können auch langsam erblinden und/oder ihr Hörsinn nimmt ab. Dann muss man entsprechend reagieren.»

### Stressquellen eliminieren

So gerne Katzen uns lautstark darauf aufmerksam machen, wenn sie Fressen oder frisches Wasser wünschen, so verschwiegen sind sie in Bezug auf für sie stressige Dinge. Verschiedene Studien haben sich damit beschäftigt herauszufinden, woran bei der Katze Stress erkennbar ist. Vor 25 Jahren bereits entwickelte die Zoologin Sandra McCune den Cat Assessment Score, ein Punktesystem, mit dem das Befinden von Katzen kategorisiert werden konnte. 1997 entwickelten die Schweizer Katzenforscher D. C. Turner und M. Kessler dieses System weiter. So gibt es sieben Stresslevel, die von kompletter Entspannung bis zur Panik reichen. Mithilfe von zwölf Indikatoren wie Aktivität, Lautgebung, Körperhaltung, Atmung, Stellung der Augen und Pupillen kann der entsprechende Level ermittelt werden.

Hat man diesen dann erst mal bestimmt, ist es oft schwierig, ihn zu senken. In Ladenregalen wird Hilfe zur Genüge angepriesen. Von Kräutermischungen und Pasten über Blumenessenzen sowie homöopathischen Tropfen bis hin zu Pheromone verteilenden Zerstäubern, Tabletten und Halsbändern versprechen unzählige Produkte einen Stress mindernden Effekt. Natürlich kann man solche Strategien ausprobieren, definitiv helfen tut meist indes nur eins: «Es gibt mittlerweile auf dem Markt einiges an Nahrungsergänzungsmitteln und Wohlfühlsprays, die auf das Gemüt wirken. Am besten ist aber natürlich die Stressquelle zu eliminieren», so Aeschimann.

Im Falle unserer stressgeplagten Baghira ist das schlecht möglich. Also werden wir darauf achten, ihre Routine beizubehalten und ihr genügend Rückzugsmöglichkeiten zu bieten. Vor allem aber werden wir auf ein anderes Wundermittel zurückgreifen müssen: die Zeit, die ja bekanntlich (fast) alle Wunden heilt. 🐾

Text: Regina Röttgen



Fotos: fotolia.de

Links Alte Katzen haben andere Bedürfnisse als junge. Um ihnen das Leben so stressfrei wie möglich zu gestalten, sollte ihr Umfeld entsprechend angepasst werden.