

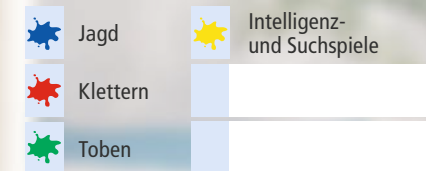
IMMER IN BEWEGUNG

Dieser Bewegungstracker soll Ihnen dabei helfen, einen Überblick über das Bewegungspensum Ihrer Katze im Laufe des Jahres zu behalten.

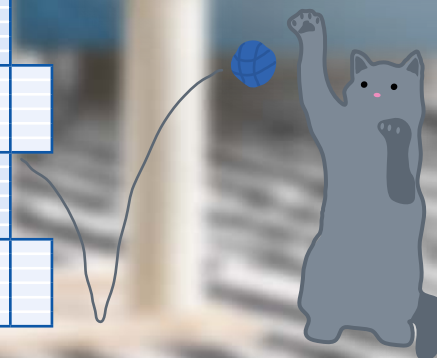
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
J																															
F																															
M																															
A																															
M																															
J																															
J																															
A																															
S																															
O																															
N																															
D																															

HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN:

Jeder Tag in dieser Jahresübersicht ist in sechs Einheiten à 10 Minuten unterteilt. Kennzeichnen Sie jede 10-minütige Spiel-/Bewegungseinheit mit einem Stift. Wenn Sie mögen, können Sie verschiedene Farben benutzen um die Art der Bewegung zu dokumentieren.



Übermalen ist erlaubt, wenn Sie beispielsweise häufiger aber kürzer mit Ihrem Liebling spielen. Ihre Katze braucht täglich mehr Bewegung? Kein Problem: 60 Minuten sind nur ein ungefährender Richtwert für erwachsene Wohnungskatzen. Viel Spaß beim Ausfüllen!



Wichtige Infos zur Bewegung mit Ihrer Samtpfote finden Sie auf der Rückseite.

IMMER IN BEWEGUNG

Katzen brauchen Bewegung! Gerade reine Wohnungskatzen neigen dazu, etwas bequemer zu sein – darum sollten Sie Anreize schaffen und gemeinsam aktiv werden. Regelmäßige, kurze Spieleinheiten und Abwechslung sind wichtig, um für kognitive und körperliche Auslastung zu sorgen.

Was ist das Minimum an Bewegung?

Der Bewegungsbedarf Ihrer Katze hängt von verschiedenen Faktoren ab. Als grobe Faustregel gilt: Nehmen Sie sich für Ihre erwachsene Wohnungskatze über den Tag verteilt mindestens eine Stunde Spielzeit. Dabei sollten Sie Folgendes beachten:

IST IHRE KATZE GESUND?

Schmerzen, beispielsweise in den Gelenken, sollten beim Spiel berücksichtigt und die Aktivitäten entsprechend schonend gestaltet werden. Zeigt ein Tier eine plötzliche Bewegungsunlust, kann das auf eine Erkrankung hindeuten und sollte von Ihrer Tierärztin oder Ihrem Tierarzt untersucht werden.

WIE VIEL BEWEGUNG HAT IHR LIEBLING NEBEN DEN SPIELRUNDEN?

Freigänger haben in der Natur meist genug Möglichkeiten, um sich selbstständig auszulasten. Bei Wohnungskatzen kann ein Artgenosse zum Spiel motivieren und verschiedene Kletterangebote ermöglichen Beschäftigung – die tägliche Aktivität sollte jedoch genauer beobachtet und gegebenenfalls mit Spielangeboten ausgeglichen werden.

✔ DOs

<p>Ist Ihre Katze etwas bewegungsfaul, können Sie sie mit Leckerchen zum Spiel motivieren und so wieder an ein gesundes Aktivitätspensum gewöhnen. Versuchen Sie es zum Beispiel mit speziellem Intelligenzspielzeug, bei dem Futter in Fächern „versteckt“ werden kann und die Katze kognitiv und körperlich gefordert wird, die Türchen zu finden und zu öffnen.</p>	<p>Vermeiden Sie Überlastung: Verteilen Sie die Spielzeit auf viele kleine Einheiten über den Tag, denn Katzen brauchen ihre Pausen. Die meisten Sofalöwen lassen sich anmerken, wenn sie erstmal genug haben – versuchen Sie dann nicht, sie zu längerem Spielen zu überreden.</p>
<p>Abwechslung ist wichtig. Probieren Sie immer mal wieder neue Spielangebote aus. Von Spielangeln über Bälle und Stoffmäuse bis hin zu einfachen Kartons ist die Auswahl groß.</p>	<p>Gefährliches Spielzeug: Verschluckbare Kleinteile oder Verhedderungs-Gefahren sollten höchstens unter Aufsicht zum Einsatz kommen. Bei Laserpointern sollte es sich um spezielle Modelle für Katzen handeln.</p>
<p>Kaum etwas ist frustrierender, als mit leeren Pfoten aus der Jagd zu gehen. Lassen Sie Ihrem Liebling also die Stoffmaus als „Beute“ oder bieten Sie ihm ein Leckerli an, wenn er etwas „gefangen“ hat. Auch ein zu abruptes Ende ist für das Tier enttäuschend.</p>	<p>Spielen Sie nicht mit Ihrer Katze, wenn es Ihnen keinen Spaß macht – Ihre schlechte Stimmung kann sich sonst auf das Tier übertragen.</p>
<p>Statten Sie Ihre Wohnung mit möglichst vielen (sicheren!) Kletter- und Kratzelementen aus, um ein umfassendes Bewegungsangebot in den Alltag zu integrieren.</p>	<p>Zunehmendes Alter und erhöhtes Gewicht halten häufig als Rechtfertigung für Bewegungsunlust her. Das sind allerdings keine Gründe dafür, dass sich Ihre Samtpfote vollkommen gehen lassen darf. Leichte Aktivitäten mit geringer Belastung können die Lebensqualität deutlich steigern.</p>

✘ DON'Ts

DIE VORTEILE VON GEMEINSAMEN „SPORT“-STUNDEN:

- Die gemeinsame Zeit und Aufmerksamkeit stärkt die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Tier
- Übergewicht und Depression werden vorgebeugt, der Bewegungsapparat wird gestärkt
- Krankheiten können schneller bemerkt werden; Katzen verstecken häufig Schmerzen – bei regelmäßigem Spiel fallen Verhaltensänderungen schneller auf.
- Die Lebenserwartung des Tieres steigt.

WORAN ERKENNE ICH, DASS MEINE KATZE NICHT AUSGELASTET IST?

- Rückzug, Lethargie oder sogar Depression
- Unerwünschtes Verhalten wie beispielsweise Aggression, Unsauberkeit oder das Zerstören bzw. Zerkratzen von Gegenständen (Ihr Liebling weiß nicht, wohin mit seiner Energie)
- Übergewicht



Notizen

Hier können Sie beispielsweise festhalten, welches das Lieblingsspielzeug Ihrer Katze ist, mit welchen Leckerlis Sie sie am besten zu Bewegung motivieren können und worauf Sie bei Ihrer Katze achten müssen.
