

Winterschlaf, Winterruhe, Winterstarre: Der Unterschied

Vor ein paar Jahren hat mich jemand gefragt: "Martin, machen Füchse eigentlich Winterschlaf?"

Ich, völlig überzeugt: "Ja klar. Die haben doch einen Bau. Da schlafen die bestimmt den ganzen Winter."

Falsch.

Füchse sind im Winter komplett aktiv. Die paaren sich sogar im Januar und Februar. Mitten in der kältesten Zeit.

Ich hatte das einfach irgendwann mal so abgespeichert – und nie hinterfragt. Winterschlaf, Winterruhe, Winterstarre. Klingt alles ähnlich. Ist es aber nicht.

Und ich glaube, das geht vielen so. Wir sagen schnell: "Der hält Winterschlaf." Aber was heißt das eigentlich? Was passiert da im Körper eines Tieres?

Genau darum geht es heute. Drei Strategien, drei komplett unterschiedliche Mechanismen. Und am Ende weißt du, was du beim nächsten Winterspaziergang antworten kannst, wenn dein Kind fragt: "Schläft das Eichhörnchen jetzt?"

Der Winterschlaf: Der kleine Tod

Winterschlaf ist nicht einfach, oder? Tier legt sich hin und schläft ein paar Monate.

Hm, leider nein. Das wäre zu einfach.

In Wirklichkeit ist das eine der radikalsten Überlebensstrategien, die die Natur hervorgebracht hat. Manche nennen es den "kleinen Tod" – und wenn du gleich liest, was da im Körper passiert, verstehst du, warum.

Echte Winterschläfer sind gleichwarme Tiere. Säugetiere, die normalerweise eine konstante Körpertemperatur haben. Wie wir Menschen auch. Aber im Winterschlaf fahren sie alles runter. Wirklich alles.

Der Igel: Ein Beispiel

Im Sommer hat ein Igel eine Körpertemperatur von etwa 36 Grad. Sein Herz schlägt 180 bis 250 Mal pro Minute. Er atmet 40 bis 50 Mal.

Im Winterschlaf?

- Körpertemperatur: 5 bis 6 Grad. Manchmal bis auf 1 Grad.
- Herzschlag: 8 bis 20 Mal pro Minute.
- Atmung: 1 bis 2 Mal pro Minute.

Von 250 Herzschlägen auf 20. Von 50 Atemzügen auf 2. Der ganze Stoffwechsel läuft auf Sparflamme.

Über Monate. Vier bis sechs Monate, je nach Wetter.

In dieser Zeit frisst der Igel nicht. Er lebt komplett von seinen Fettreserven. Deshalb ist es so wichtig, dass Igel im Herbst genug Futter finden.

Ein erwachsener Igel sollte vor dem Winter mindestens 1000 Gramm wiegen. Junge Igel brauchen Anfang November mindestens 500 bis 600 Gramm. Darunter wird es kritisch.



Aufwachen kostet Leben

Wichtig: Winterschlaf ist **kein Durchschlafen**.

Auch echte Winterschläfer haben kurze Wachphasen. Sie wechseln die Schlafposition, setzen mal Urin ab. Aber sie fressen nicht. Und diese Wachphasen sind selten – alle paar Wochen mal.

Das Problem: Jedes Aufwachen kostet enorm viel Energie.

Der Körper muss sich wieder aufwärmen. Das Herz muss hochfahren. Das zehrt an den Fettreserven. Deshalb ist es so gefährlich, wenn wir Winterschläfer stören. Jedes ungewollte Aufwecken kann darüber entscheiden, ob das Tier den Winter überlebt oder nicht.

Wenn du also im Winter einen Igelhaufen im Garten hast – lass ihn in Ruhe. Wirklich. Dein Aufräumdrang kann ein Todesurteil sein.

Weitere echte Winterschläfer

Der Siebenschläfer – der heißt nicht umsonst so. Der schläft sieben bis acht Monate am Stück. Von September bis Mai oder Juni. Und hier wird es verrückt: Die kurzen Wachphasen alle 20 bis 29 Tage verbrauchen 70 bis 80 Prozent seiner gesamten Winterenergie. Das Hochfahren kostet mehr als das Schlafen.

Fledermäuse hängen kopfüber in Höhlen oder Dachstühlen, wickeln sich in ihre Flughaut und senken die Temperatur drastisch ab. Im Flug schlägt ihr Herz 600 bis 1000 Mal pro Minute – im Winterschlaf nur noch 10 bis 20 Mal. Wenn sie gestört werden, brauchen sie 30 bis 60 Minuten, um überhaupt wieder flugfähig zu werden. Jede Störung kostet sie so viel Energie wie Wochen im Schlaf.

Deshalb: Fledermausquartiere im Winter niemals betreten oder ausleuchten. Auch nicht "nur kurz gucken".



Murmeltiere machen sozialen Winterschlaf – bis zu 20 Tiere in einem Bau, die einander wärmen. Sie verschließen ihren Bau sogar mit einem bis zu zwei Meter langen Pfropfen aus Erde und Steinen. Sechs Monate. Ohne Futter. Komplette Fettreserven.

Der Feldhamster – bei uns leider sehr selten geworden – ist auch ein echter Winterschläfer. Seine Besonderheit: Er legt im Herbst bis zu 4 Kilogramm Vorräte an und wacht alle 5 bis 7 Tage auf, um davon zu fressen.

Die Winterruhe: Der leichte Schlaf

Winterruhe wird oft mit Winterschlaf verwechselt. Ist aber etwas ganz anderes.

Stell dir Winterruhe vor wie einen immer wieder unterbrochenen, leichteren Schlaf. Die Tiere schlafen, ja. Aber nicht so tief. Und sie wachen regelmäßig auf und fressen.

Der größte Unterschied: Die Körpertemperatur wird nicht oder nur geringfügig abgesenkt. Sie bleibt weitgehend normal. Herzschlag und Atmung gehen runter, aber nicht annähernd so stark wie beim echten Winterschlaf.

Das Eichhörnchen

Das bekannteste Beispiel. Und ein wunderbares, weil du es im Winter tatsächlich beobachten kannst.

Eichhörnchen legen im Herbst Vorräte an. Nüsse, Samen, Eicheln – überall versteckt und vergraben. Im Winter schlafen sie in ihrem Kobel, wachen aber regelmäßig auf und gehen raus, um ihre Vorräte zu suchen.



Übrigens: Die alte Geschichte, dass Eichhörnchen ihre Verstecke vergessen und die Nüsse nur zufällig wiederfinden – stimmt so nicht. Sie haben ein gutes räumliches Gedächtnis und nutzen auch ihren Geruchssinn, um Nüsse unter dem Schnee zu finden.

Wenn du also im Winter ein Eichhörnchen im Schnee herumhüpfen siehst: Das ist kein verwirrtes Tier.

Das macht genau das, was es soll. Vielleicht entdeckst du dabei auch [Tierspuren im Schnee](#) – ein spannendes Thema für den nächsten Winterspaziergang.

Der Braunbär: Kein echter Winterschläfer

Hier wird es spannend. Die meisten denken, Bären halten Winterschlaf.

Tun sie nicht. Nicht im klassischen Sinne.

Ihre Körpertemperatur sinkt nur leicht – von etwa 37 Grad auf 33 bis 34 Grad. Aber sie senken ihren Stoffwechsel um bis zu 75 Prozent.

Und jetzt kommt das Faszinierende: Bären setzen während der gesamten Winterruhe – drei bis sechs Monate – keinen Urin und keinen Kot ab. Gar nicht.

Sie recyceln den Harnstoff in ihrem Körper und bauen daraus neue Aminosäuren. Deshalb verlieren Bären im Winter kaum Muskelmasse. Ein Phänomen, das die Medizin sehr interessiert.

Noch faszinierender: Braunbär-Weibchen bringen ihre Jungen im Januar oder Februar zur Welt. Mitten in der Winterruhe. Die Jungen sind winzig – etwa 500 Gramm – und die Mutter säugt sie monatelang, ohne selbst zu fressen oder zu trinken.



Weitere Winterruher

- **Dachs** – zieht sich in seinen Bau zurück, schläft viel, ist aber zwischendurch aktiv
- **Waschbär** – ebenfalls Winterruhe
- **Marderhund** – der einzige Wildhund, der Winterruhe hält

Die Winterstarre: Wenn der Körper erstarrt

Die dritte Strategie. Und die ist nochmal komplett anders.

Winterstarre betrifft wechselwarme Tiere. Amphibien, Reptilien, Insekten. Also Tiere, die ihre Körpertemperatur nicht selbst regulieren können.

Bei uns gleichwarmen Säugetieren ist das so: Unser Körper hält aktiv eine bestimmte Temperatur. Egal ob draußen 30 Grad sind oder minus 10 – wir haben ungefähr 37 Grad.

Wechselwarme Tiere können das nicht. **Ihre Körpertemperatur passt sich der Umgebung an.** Wenn es draußen kalt wird, werden sie auch kalt. Und wenn es richtig kalt wird, erstarren sie buchstäblich.

Der Körper wird starr. Der Stoffwechsel ist fast vollständig heruntergefahren. Keine Bewegung. Keine Nahrungsaufnahme.



Der entscheidende Unterschied

Ein Winterschläfer kann selbstständig aufwachen.

Ein Tier in Winterstarre nicht.

Es ist komplett von der Außentemperatur abhängig. Erst wenn es wärmer wird, löst sich die Starre. Das Tier hat keine Kontrolle darüber.

Frostschutzmittel im Blut

Jetzt kommt das Faszinierende: Viele dieser Tiere überleben Temperaturen unter dem Gefrierpunkt.

Wie?

Sie haben eine Art eingebautes Frostschutzmittel. Waldfrösche zum Beispiel reichern Glukose (Traubenzucker) oder Glycerin in ihren Körperflüssigkeiten an. Diese Stoffe senken den Gefrierpunkt und verhindern, dass sich scharfkantige Eiskristalle bilden, die die Zellen zerstören würden.

Eine geniale Erfindung der Natur.

Tiere in Winterstarre

Frösche und Kröten – graben sich im Schlamm ein, suchen Mäuselöcher oder verkriechen sich unter Laub. Manche überwintern am Grund von Gewässern und decken ihren minimalen Sauerstoffbedarf über die Hautatmung.

Eidechsen und Blindschleichen – suchen frostfreie Spalten, Ritzen, Erdlöcher.

Schildkröten – vergraben sich ebenfalls.

Insekten – Marienkäfer, Wespen, Käfer. Die suchen Baumritzen, Spalten in Mauerwerk, unter Rinde. Wenn du dich für [Fährtenlesen](#) interessierst, lernst du auch solche Verstecke zu entdecken.



Warum Laubhaufen Leben retten

Auch wenn diese Tiere Frost überleben können: Sie suchen sich trotzdem möglichst frostfreie Plätze. Der Frostschutz hat seine Grenzen.

Deshalb sind Laubhaufen im Garten so wertvoll. Oder Totholz. Oder Steinhaufen. Das sind Winterquartiere.

Wenn du im Herbst den Garten "aufräumst" und alles Laub wegbläst und jeden Ast entfernst – nimmst du diesen Tieren möglicherweise ihr Überwinterungsquartier. Und damit ihr Leben.



Und der Fuchs?

Der hält weder Winterschlaf noch Winterruhe noch Winterstarre.

Der Fuchs ist im Winter komplett aktiv. Sucht Nahrung, jagt – und paart sich sogar mitten im Winter.

Die Paarungszeit, die sogenannte Ranz, fällt in die kältesten Monate: Januar und Februar.

Wenn du im Januar nachts ein merkwürdiges, heiseres Bellen hörst – das könnte gut ein Fuchs sein, der auf Partnersuche ist. In dieser Zeit sind Füchse besonders aktiv und auch tagsüber häufiger zu sehen als sonst.

Also: Nicht jedes Tier schläft im Winter. Manche machen einfach weiter. Falls du dich fragst, welche [Notnahrung du im Winter](#) finden kannst – der Fuchs weiß es instinktiv.



Zusammenfassung: Die drei Strategien

Winterschlaf:

- Körpertemperatur sinkt drastisch (bis auf wenige Grad)
- Herzschlag und Atmung auf Minimum
- Kein Fressen (oder nur von angelegten Vorräten)
- Kann selbstständig aufwachen
- Beispiele: Igel, Siebenschläfer, Fledermaus, Murmeltier, Feldhamster

Winterruhe:

- Körpertemperatur bleibt weitgehend normal (sinkt nur leicht)
- Leichter Schlaf mit regelmäßigen Wachphasen
- Frisst zwischendurch
- Beispiele: Eichhörnchen, Dachs, Braunbär, Waschbär

Winterstarre:

- Betrifft wechselwarme Tiere
- Körpertemperatur passt sich der Außentemperatur an
- Tier erstarrt, kann NICHT selbst aufwachen
- Viele haben Frostschutzmittel im Blut
- Beispiele: Frösche, Eidechsen, Schildkröten, Insekten



Was du tun kannst

Beim nächsten Winterspaziergang: Achte mal darauf.

Wo könnte gerade ein Igel schlafen? Wo hat ein Eichhörnchen seine Vorräte vergraben? Welches Insekt wartet unter der Baumrinde auf den Frühling?

Du musst die Tiere nicht sehen. Es reicht zu wissen, dass sie da sind. Das ist [Naturverbundenheit](#) im besten Sinne.

Und im eigenen Garten: Lass Laub liegen. Lass Totholz liegen. Stapel Äste auf. Schaffe Winterquartiere.

Das kostet dich nichts. Aber für einen Frosch oder Igel kann es den Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfachen umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>