



## Allgemeines

Der Hamster ist eine Generalist, je nachdem, was sein Lebensraum für Nahrung bietet, passt er sein Futterverhalten an. In freier Wildbahn gibt es also sehr große Unterschiede, was die Hamster fressen und hamstern, je nach Angebot.

**Roborowski:** <http://de.wikipedia.org/wiki/Roborowski-Zwerghamster#Ern.C3.A4hrung>

**Campbell:** <http://de.wikipedia.org/wiki/Campbell-Zwerghamster#Ern.C3.A4hrung>

**Dsungare:** [http://de.wikipedia.org/wiki/Dsungarischer\\_Zwerghamster#Ern.C3.A4hrung\\_und\\_Fressfeinde](http://de.wikipedia.org/wiki/Dsungarischer_Zwerghamster#Ern.C3.A4hrung_und_Fressfeinde)

**Die Grundlage ist immer eine Mischung aus Getreide, Sämereien und tierischer Nahrung. Dazu kommen Pflanzenteile, also Gräser, Kräuter und Gemüse.** An dieser „Rangordnung“ sollten wir uns als Körnergeber orientieren, wenn es darum geht, ein geeignetes Futter für unsere Tiere auszuwählen oder gar selber zusammenzustellen (dazu siehe: <http://www.rodent-info.net/futterkonzept.htm>).

## Menge:

Ein Hamster sollte immer so viel Futter bekommen, dass er einen ordentlichen Vorrat anlegen kann. Das ist ein starker Drang, den die Hamster ausleben müssen, nimmt man ihnen die Möglichkeit zu horten, fühlen sie sich unwohl. Es empfiehlt sich bei neuen Hamstern Futter im Überfluss anzubieten, damit der Vorrat schnell anwachsen kann. Wie viel Futter die Hamster brauchen ist natürlich von Alter, Größe und Aktivität abhängig. Durchschnittlich reichen einem Zwerghamster ein Teelöffel und einem Goldhamster ein Esslöffel. Eine regelmäßige Kontrolle dessen, was gefressen und gehortet wird, ist wichtig um zu sehen, ob der Hamster sich abwechslungsreich ernährt oder ob er einzelne Zutaten den Vorzug gibt. Sollte es hier zu einer zu starken Bevorzugung vor allem fettreicher Zutaten kommen, müsste man über eine Änderung des Futterplans nachdenken.

## Wasser

Frisches Wasser sollte immer zur Verfügung stehen, auch wenn viele Hamster wenig trinken und ihren Flüssigkeitsbedarf über das Frischfutter decken. Ein Napf ist einer Trinkflasche vorzuziehen, da eine Flasche zu einer unnatürlichen Körperhaltung beim Trinken führt und die Trinkröhrchen oft unbemerkt verschmutzt sind. Haben sie die Wahl, trinken die meisten Hamster lieber aus dem Napf als aus der Flasche.

## Nahrungsergänzungsmittel

**Zusätzliche Vitamine** (in Tropfenform, als Tabletten, Pellets, Pulver oder Granulat wie sie oft zu kaufen sind) braucht ein gesunder Hamster, der abwechslungsreich ernährt wird, nicht. Im Gegenteil kann es schnell zu einer Überversorgung kommen, die genauso schädlich wäre, wie eine Unterversorgung. Gleiches gilt für Produkte wie **Salz- oder Minerallecksteine**. Zu oft werden die Salze und Mineralien in zu großer Menge aufgenommen und müssen dann über Blase und Nieren wieder ausgeschieden werden. Auf so eine Belastung sind die Nieren aber nicht ausgelegt und so kann es zu gravierenden Problemen kommen.

## Getreide

Das Getreide stelle eine der **Hauptnahrungsquellen des Goldhamsters** dar, als klassischer Kulturfolger lebt er gerne in oder an Feldern und deckt hierüber einen Großteil seines Nahrungsbedarfs. Zwerghamster leben in deutlich kargeren Gebieten und benötigen mehr Sämereien. Bevorzugt sollte ganzes Getreide verfüttert werden, für junge, alte und/oder schwache Tiere bieten sich Getreideflocken an, da sie sehr energiereich sind (das Getreide wird durch die Quetschung „aufgeschlossen“ wodurch die Energie leichter zugänglich ist).

## GETREIDE – Gefüttert werden dürfen:

Weizen  
Hafer  
Gerste  
Buchweizen  
Dinkel  
Quinoa  
Grünkern  
Kamut  
Roggen  
Amaranth  
Paddyreis  
Mais  
Sorghum

## **Sämereien**

Vor allem **für Zwerghamster ein sehr wichtiger Punkt** im Futter sind die Sämereien. Die Samen verschiedener Gräser bilden bei ihnen den Schwerpunkt im Nahrungsspektrum. Ergänzt wird dies durch verschiedene Kleinsämereien.

### **SÄMEREIEN – Gefüttert werden dürfen:**

**Blaumohn**  
**Rübsen**  
**Alfalfa**  
**Dari**  
**Fenchelsamen**  
**Grassamen**  
**Hanf**  
**Hirse**  
**Kanariensaat**  
**Kardi**  
**Karottensamen**  
**Kleesamen**  
**Leinsamen**  
**Mariendistelsamen**  
**Milo**  
**Negersaat**  
**Perilla**  
**Radieschensamen**  
**Sesam**

Bei der Zusammenstellung einer Saatenmischung sollte bedacht werden, dass einige Sämereien sehr fetthaltig sind und deren Anteil daher geringer ausfallen sollte. Nähere Infos dazu findet man im Futterkonzept auf Rodent Info (Link siehe oben).

## **Tierisches Eiweiß**

Alle Hamsterarten haben einen Bedarf an tierischem Eiweiß, der oft unterschätzt wird. Bei Zwergen liegt er bei ca. 1/3 des täglichen Futters, bei Goldhamstern etwas niedriger, in freier Wildbahn variiert der Anteil tierischer Nahrung sehr stark, abhängig von Angebot, Jahreszeit und individuellem Bedarf. Als Allesfresser brauchen Hamster nicht jeden Tag das gesamte Spektrum ihrer Nahrung, wichtig ist aber, dass es sich über eine Woche hinweg etwa ausgleicht. Um den Bedarf an tierischer Nahrung für einen Hamster über die Woche zu decken reichen z.B. ca. 6-7 lebende Mehlwürmer oder 4-5 lebende Grillen oder Heuschrecken. Mehlwürmer sind jedoch sehr fetthaltig und sollten nicht als alleinige Eiweißlieferanten verwendet werden. Joghurt und andere Milchprodukte haben einen zu geringen Eiweißanteil, um für die Versorgung relevant zu sein. Füttert man Futter mit getrocknetem tierischen Eiweiß, kann man dies z.B. mal vom Rest des Futters trennen und entweder auswiegen oder nach Augenmaß versuchen zu beurteilen, ob man etwa die benötigte Menge erreicht. Ansonsten muss zugefüttert werden, entweder mit Lebendfutter oder mit getrocknetem tierischen Eiweißlieferanten, die man oft in der Terraristikabteilung bekommt. Für einen Zwerg könnte man z.B. rechnen: von 1Kg Futter müssen bis zu 300gr. tierisches Eiweiß sein.

### **TIERISCHES EIWEISS – Gefüttert werden dürfen:**

**Gammarus**  
**Bombyx Mori (getrocknet, werden auch als Seidenraupenpuppen bezeichnet)**  
**Wachsmottenlarven (sehr fetthaltig)**  
**Schaben**  
**Grillen (lebend und getrocknet, jede Altersstufe)**  
**Heimchen (lebend und getrocknet, jede Altersstufe)**  
**Heuschrecken (lebend und getrocknet, jede Altersstufe)**  
**Mehlwürmer (lebend und getrocknet, auch Puppen, sehr fetthaltig) Zoophobas (lebend und getrocknet, auch Puppen, sehr fetthaltig)**

## Fleisch

Fleisch kann prinzipiell gefüttert werden, auf der sicheren Seite ist man wenn es gekocht ist, soll Fleisch roh gefüttert werden, muss sichergestellt sein, dass es schnell gefressen und nicht gehortet wird. Verschärft muss man darauf bei der Verfütterung von Hackfleisch achten, denn durch die große Oberfläche verdirbt es deutlich schneller als ein gleich schweres/großes Stück Fleisch. Schweinefleisch sollte nur gekocht verfüttert werden, da es den Aujeszky-Virus (Pseudotollwut) enthalten kann, der für die meisten Säugetiere tödlich ist. Achtung: „normales“ Hackfleisch ist gemischt, also Rind und Schwein. Wie empfindlich Hamster gegenüber Salmonellen sind, ist unklar, daher würde ich auch bei Geflügel zur Fütterung von gekochtem Fleisch raten.

### FLEISCH – Gefüttert werden dürfen:

**Jedes ungesalzene Fleisch** (Schwein und Pute nur gekocht)

**Trockenfleisch** (ohne Zusätze)

### Nicht gefüttert werden darf:

**Jede Art von Wurst (gewürzt und sehr fetthaltig)**

## Hunde- und Katzenfutter

Prinzipiell ist die Verfütterung von Hunde oder Katzenfutter nicht schädlich. Die oft kritisierte Taurinzugabe in Katzenfutter ist nicht per se giftig und auch eine Schädlichkeit konnte nicht nachgewiesen werden. Jedoch ist es so, dass die meisten Futtersorten oder gar Leckerchen für diese Tiere kaum Fleisch enthalten und somit für einen Hamster keinen Nutzen bringen. Minderwertiges Trockenfutter oder Hundekuchen bestehen vor allem aus Nebenerzeugnissen und/oder Getreide. Eine Fütterung damit ist also nicht empfehlenswert.

Hochwertiges Hunde- oder Katzentrockenfutter (mit keinem oder wenig Getreide und einem hohen Fleischanteil!) kann als Eiweißlieferant oder Leckerlie gegeben werden. Jedoch sind natürlichere Eiweißquellen (Insekten) vorzuziehen.

## Milchprodukte

Wie schon erläutert, kann man durch Milchprodukte nicht den Bedarf an tierischem Eiweiß decken, sie sind also nicht als Lieferanten für dieses anzusehen. Trotzdem darf man sie füttern. Wie auch für den Menschen können sie förderlich für die Darmfunktion sein und so kann man gelegentlich mal einen Teelöffel füttern. Hamster sind nicht laktoseintolerant, es besteht also keine Gefahr.

### MILCHPRODUKTE – Gefüttert werden dürfen:

**jedes Milchprodukt ohne Zusatz von Zucker, Salz, Aroma- und Konservierungsstoffen**

## Gemüse

Frisches Gemüse gibt uns die Möglichkeit, unsere Hamster mit Vitaminen zu versorgen. In freier Wildbahn ist es kein bedeutender Futterbestandteil, was wohl der Grund ist, warum es vor allem unter Zwergen viele Frischfuttermuffel gibt. Goldhamster nehmen es meist in größerer Menge an. Immer gilt: möglichst abwechslungsreich, möglichst frisch und immer wieder anbieten, auch wenn der Hamster es (noch) nicht mag.

Gemüse sollte täglich auf dem Speiseplan stehen, neue Sorten sollte man langsam einführen, grade bei Kohlsorten in kleinen Mengen und überprüfen ob die Hamster es vertragen. Junge Hamster oder solche, die noch nicht dran gewöhnt sind, sollten langsam an Frischfutter herangeführt werden. Am besten füttert man zu Anfang keine stark wasserhaltigen Sorten, sondern greift auf Dinge wie Möhren zurück und arbeitet sich erst wenn solche Sachen vertragen werden vor, bis man irgendwann bei Gurken z.B. angelangt ist. Ist der Hamster an Frischfutter gewöhnt kann man kaum zu viel füttern, 3-4 Sorten dürfen es gerne täglich sein, in der Größe eines Daumnagels. Was der Hamster nicht frisst, wird liegengelassen oder ins Nest gebracht. Beginnt man mit kleinen Mengen, kann man abschätzen, wie viel der Hamster in einer Nacht frisst und die Futtermenge anpassen. Nicht gefressenes Gemüse wird einfach am nächsten Abend entfernt.

Auch getrocknet kann Gemüse eine Abwechslung bieten und wird auch gerne aus der Hand genommen, somit bietet es ein gesunde Art, den Hamster aus der Hand zu füttern, ohne auf meist ungesunde Leckerchen aus dem Laden ausweichen zu müssen. In freier Wildbahn wird bevorzugt Knollengemüse gefressen.

## GEMÜSE – Gefüttert werden dürfen (soweit nicht anders vermerkt trocken und frisch)

**Blumenkohl**  
**Brokkoli**  
**Chicoree (äußere Blätter abtrennen)**  
**Chinakohl**  
**Grünkohl**  
**Romanesco**  
**Fenchel**  
**Gurke**  
**Karotte**  
**Knollensellerie**  
**Kohlrabi**  
**Kürbis (kein Zierkürbis)**  
**Lauch (nur getrocknet)**  
**Paprika (alle Farben, ohne Strunk)**  
**Pastinake**  
**Petersilienwurzel (stark kalziumhaltig)**  
**rote Beete (wenig, stark öxalsäurehaltig, färbt Urin und Kot rot)**  
**Rucola (wenig, stark schadstoffbelastet)**  
**Mais**  
**Salat (Feldsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat)**  
**Spinat (wenig, stark öxalsäurehaltig)**  
**Staudensellerie,**  
**Tomate (nicht der Strunk und Kerne)**  
**Topinambur**  
**Zucchini**  
**Kartoffeln (nur gekocht ohne Salz)**

## Nicht gefüttert werden sollten beispielsweise:

**Alle Zwiebelgewächse (Zwiebeln, Porree, Schnittlauch, Lauch (frisch)),**  
**Aubergine (im Rohzustand stark solaninhaltig)**  
**Rettich**  
**Rhabarber**  
**Radieschen**  
**Hartkohllarten wie: Rotkohl, Weißkohl, Rosenkohl Wirsing**  
**Gemüse aus der Dose**

## Keimfutter

Ein weiterer Punkt in Sachen Frischfutter ist das Keimfutter. Durch seinen hohen Vitamin- und Energiegehalt stellt es eine sehr gute Art dar, seinem Hamster Frischfutter zu bieten. Hier darf alles gefüttert werden, was auch als Samen oder Getreide gefüttert werden darf. Umso jünger die Sprosse/der Keimling, umso vitaminreicher. Die Herstellung des Keimfutters ist denkbar einfach, es muss nur ein paar Stunden einweichen und dann gedeiht es unter täglichem Gießen auf Küchenpapier in einem Untersetzer o. ä. Eine andere einfache Möglichkeit ist das Ziehen von Keimfuter in einem einfachen Küchensieb. Die Samen werden ein- bis zweimal täglich unter fließendem Wasser abgespült und die restliche Zeit im Sieb stehen gelassen. Komfortabler geht es in einem Keimglas. In Erde gepflanzt kommt es leider schnell zu Schimmel.

Sehr gut geeignet und vor allem bei Zwerghamstern sehr beliebt sind Keimmischungen für Vögel, auch Frischfuttermuffel greifen hier gerne zu. Für Goldhamster darf es schon mal etwas größeres sein, sehr gern genommen werden z.B. Buchweizen und Mungobohnen aber auch Sonnenblumenkernsprossen. Als Keimfutter oder Keimsaat verkaufte Körner sind meist von hoher Qualität und gut keimfähig, es kommt kaum zu Schimmelbildung.

## **Obst**

Obst ist ein nur sehr nebensächliches Nahrungsmittel für Hamster im Allgemeinen. Für Zwerge ist es prinzipiell ungeeignet, da ihr Verdauungsapparat auf die hohe Fruchtzuckermenge nicht ausgelegt ist und sowieso die Gefahr von Diabetes besteht. Aus diesem Grund sollten sie gar kein Obst bekommen. Für Goldhamster kann man ca. 1-2 Mal die Woche ein kleines Stück Obst geben (Daumennagelgröße) oder maximal ein Stück Trockenobst (hier ist der Fruchtzucker noch konzentrierter).

### **OBST – Gefüttert werden dürfen jeweils getrocknet und frisch:**

#### **Weintrauben (ohne Kerne)**

**Bananen**

**Apfel (ohne Kerne)**

**Heidelbeeren**

**Brombeeren**

**Erdbeeren**

**Gojibeeren**

**Melone**

### **Wenig gefüttert werden sollte (ca. eines aus dieser Kategorie alle 2-4 Wochen):**

**Kiwi** (da die Säure in größerer Menge schlecht für Fell und Haut ist)

**Ananas** (da die Säure in größerer Menge schlecht für Fell und Haut ist)

**Mandarine** (da die Säure in größerer Menge schlecht für Fell und Haut ist)

**Orange** (da die Säure in größerer Menge schlecht für Fell und Haut ist)

**Johannisbeeren**

### **Gar nicht gefüttert werden sollte:**

**Zitrone**

**Steinfrüchte**

**Avocado (manche Sorten führen zu Durchfall, andere sind giftig wenn noch nicht ganz reif, im Handel werden sie unreif verkauft und reifen nach)**

## **Leckerchen**

Als gesunde Leckerchen bieten sich viele Möglichkeiten, ohne auf (meist teure) Produkte mit oft unklarer Zusammensetzung ausweichen zu müssen.

**Ackerbohnenflocken**

**Erbsenflocken**

**Johannisbrot (nicht für Zwerge, hoher Fruchtzuckergehalt, siehe Obst)**

**Maisflocken**

**Reisflocken**

**Sojaflocken**

**Trockenobst (siehe oben)**

**Hülsenfrüchte (siehe unten)**

### **Nicht gefüttert werden sollte:**

**Alles, was Honig, Zucker oder Melasse enthält (verklebt Backentaschen, fördert Diabetes)**

**In gekauften Leckerchen sollte nichts enthalten sein, was hier auch in anderen Kategorien als ungeeignet markiert ist.**

## Nüsse und Kerne

Als Fettlieferanten spielen Nüsse und Kerne eine bedeutende Rolle, nebenbei liefern sie auch einige wichtige Vitamine. In den meisten Futtersorten ist der Fettgehalt schon ausreichend hoch, so dass eine zusätzliche Fütterung nicht unbedingt empfehlenswert wäre. Ein Sonnenblumenkern am Tag oder eine Haselnuss alle drei Tage reicht aus um den Fettbedarf zu decken.

### NÜSSE UND KERNE – Gefüttert werden dürfen:

**Walnüsse**

**Haselnüsse**

**Sonnenblumenkerne**

**Kürbiskerne**

**Pinienkerne**

**Erdnüsse (sind oft mit Schimmel befallen)**

### Nicht gefüttert werden dürfen:

**Mandeln**

## Hülsenfrüchte

Für den Goldhamster stellen Hülsenfrüchte in freier Wildbahn eine wichtige Nahrungsquelle dar und sollten daher auch in einem hochwertigen Hamsterfutter enthalten sein. Bei Zwerghamstern kann man diese als Leckerchen ansehen und ab und an füttern.

### HÜLSENFRÜCHTE – Gefüttert werden dürfen:

**rote Linsen**

**Tellerlinsen**

**Erbsen**

**weiße Bohnen**

**Kichererbsen**

**Mungobohnen**

### Nicht gefüttert werden dürfen:

**Rote Bohnen (Kidneybohnen)**

**Gartenbohne/Grüne Bohne**

## Kräuter und Blätter

Grade Zwerghamster haben in ihrem natürlichen Lebensraum keine großen Felder, auf denen Gemüse angebaut wird, sondern eher krautige Gewächse. Kräuter sollten als gesunde Ergänzung zum Frischfutter gereicht werden und auch im Trockenfutter können sie enthalten sein. Generell werden aber frische Kräuter lieber gefressen und so liegt es an uns, diese zu sammeln. Es versteht sich, dass sie nicht von Hundewiesen stammen sollten oder direkt an einer Hauptverkehrsstraße wachsen sollten, auch von stark gespritzten Blumen sollte man Abstand nehmen.

Achtung:

Jedes Kraut wirkt auch als Heilpflanze. Beachtet dies, wenn ihr einen kranken oder zu bestimmten Krankheiten neigenden Hamster habt. Die Kräutergabe könnte sich negativ auswirken, also informiert euch über die Wirkweise der Kräuter bevor ihr sie an eure Tiere verfüttert. Bei der Medikamentengabe (auch homöopathisch) solltet ihr mit eurem Tierarzt abklären, ob irgendwelche Vorsichtsmaßnahmen nötig sind. Kräuter können bei Krankheiten unterstützen, aber im gleichen Maße schaden.

Bitte verfüttert auch nur Kräuter, die ihr sicher bestimmt habt. Einige Pflanzen ähneln anderen, evtl. giftigen Pflanzen. Manche Kräuter sind für Menschen unbedenklich, für Tiere jedoch giftig. Greift im Zweifelsfall lieber auf bekannte Arten, wie Löwenzahn oder Gänseblümchen zurück oder zieht sie in einem Minigewächshaus selbst (siehe hier). Angaben zu giftigen Pflanzen findet ihr in dieser Datenbank: [http://www.vetpharm.uzh.ch/perldocs/index\\_x.htm](http://www.vetpharm.uzh.ch/perldocs/index_x.htm)

**Brombeerblätter (frisch nur die ganz jungen Blätter, daran sind noch keine Stacheln)**

**Schafgarbe**

**Basilikum**

**Brennnessel (nur getrocknet)**

**Dill**

**Echinacea**

**Gänseblümchen und -kraut**

**Gingkoblätter**

**Heidelbeerblätter**

**Heublumen**

**Hibiskusblüten**

**Himbeerblätter (frisch nur die ganz jungen Blätter, daran sind noch keine Stacheln)**

**Huflattich (wenig, kann in großen Mengen evtl. die Leber schädigen) klick Kamillenblüten und -kraut**

**Kornblumenblüten und -kraut**

**Lavendelblüten und -kraut**

**Löwenzahnblüte, -wurzel und -kraut (kann Urin rot färben)**

**Luzerne**

**Majoran**

**Malvenblüten**

**Petersilie (nicht an trächtige Weibchen, da wehenfördernd)**

**Pfefferminze**

**Ringelblumenblüten und -kraut**

**Rosenblüten**

**Salbei**

**Sauerampfer (wenig, stark oxalsäurehaltig)**

**Schlüsselblumenblüten und -kraut**

**Sonnenblumenblüten**

**Spitzwegerichblüte und -kraut**

**Thymian**

**Vogelmiere**

**Weidenblätter**

**Wollblumenblüten (Königskerze)**

**Hirtenäschelkraut (nicht an trächtige Weibchen, da wehenfördernd) Golliwog (stark kalziumhaltig)**

---

## **Äste**

Besonders wenn die Äste gerade austreiben und die ersten jungen Blätter auftauchen sind sie bei Hamstern beliebt, mancher Hamster nagt aber auch wirklich den ganzen Ast ab. Sie bieten also eine willkommene Abwechslung zum täglichen Frischfutter. Besonders geeignet sind Obst- und sonstige Laubbäume, auch Steinobst stellt kein Problem dar, die vermutete Bildung von Blausäure lässt sich nicht bestätigen.

## **ÄSTE – Gefüttert werden dürfen:**

**Ahorn**

**Apfel**

**Birne**

**Birke (stark harntreibend)**

**Hasel**

**Kirsche**

**Linde (stark harntreibend)**

Mirabellen  
Pappel  
Pflaume  
Pfirsich  
Walnuss

**Nicht gefüttert werden darf:**

**Alle Nadelbäume (z.B. Tanne Lärche Fichte) wegen des Harzes und der ätherischen Öle**

**Weide (medizinische Wirksamkeit sehr hoch v. a. durch das enthaltenen Salicin)**

**Eibe**

**Eiche (giftig durch Gerbsäure)**

**Zypresse (ätherische Öle)**

**Eschen**

**Holunder (giftig für Tiere durch Sambunigrin)**

**Buchsbaum**

**Roskastanie**

**Robinie**

**Ihre Ansprechpartner des Hamster-Info Teams:**

Homepage:

Astrid Hamann (a.hamann@hamster-info.net)

Pressteam:

Fenja Reimus (f.reimus@hamster-info.net)

Martina Umlauf (m.umlauft@hamster-info.net)

Rainer Häusler (r.haeusler@hamster-info.net)

Grafik:

Stephanie Haase (s.haase@hamster-info.net) und [www.eap-media.de](http://www.eap-media.de) | [info@eap-media.de](mailto:info@eap-media.de)

Text der Futterliste:

© Caterina