# Motiviert und nachhaltig durch die Fastenzeit

Ein Bild, das Gemüse, Pflanze, frisch, Esstisch enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

In der Fastenzeit Ernährungs- und Bewegungsziele umzusetzen ist nicht schwer, vor allem wenn es Angebote gibt, die einen dabei unterstützen. Viele verschiedene Ideen für klimafreundliche Erlebnisse innerhalb Deutschlands, die sich ideal in die Fastenzeit integrieren lassen, bietet das Katzensprung-Projekt unter [www.katzensprung-deutschland.de](http://www.katzensprung-deutschland.de); Copyright Foto: Pixabay

**Für die anstehende Fastenzeit nehmen sich viele Menschen vor, freiwillig auf bestimmte Lebensmittel oder andere Annehmlichkeiten zu verzichten. Die „Leuchttürme“ des Projekts Katzensprung unterstützen ihre Gäste optimal beim persönlichen Fasten, egal ob beim Essen oder bei Aktivitäten.**

**Kontakt**

Agentur fairkehr  
Hannah Rautenberg  
Obere Wilhelmstraße 32  
53225 Bonn  
  
[presse@katzensprung-deutschland.de](mailto:presse@katzensprung-deutschland.de)  
  
Tel: 0228 98585-65

*Bonn, 22. Februar 2023*

Die Neujahrsvorsätze sind möglicherweise schon wieder in Vergessenheit geraten, aber die Fastenzeit gibt Vielen einen neuen Anreiz, anders zu essen oder sich mehr zu bewegen. Das Projekt Katzensprung versammelt verschiedene Partner, von den Naturparken in Deutschland über wissenschaftliche Institutionen wie die Fachhochschule Münster bis hin zu einzelnen Anbieter\*innen vor Ort, um nachhaltigen Deutschlandtourismus zu fördern und hat auch in der Fastenzeit einiges zu bieten.

Gerade das Thema Ernährung bildet einen der Schwerpunkte des Projekts. Denn ökologisch nachhaltige Ernährung beeinflusst nicht nur die eigene Gesundheit, sondern sorgt auch dafür, dass sich Lebens- und Umweltbedingungen

langfristig verbessern.

Gerade in der Fastenzeit bietet es sich an, auf Produkte mit weiten Transportwegen zu verzichten und möglichst regionale Produkte zu konsumieren, um die Vielseitigkeit der Produkte aus dem Naturpark kennenzulernen. Genau dafür will Katzensprung Bewusstsein schaffen.

**Gesundes und nachhaltiges Essen für jeden Geschmack**Unsere Leuchttürme haben daher viele kulinarische Highlights zu bieten und zeigen, dass Fasten nicht unbedingt weniger Genuss bedeutet. Saisonal, regional, biologisch – so lautet beispielsweise das Motto des [Berggasthofs Beckenbergbaude](https://beckenbergbaude.de/) im sächsischen Kottmar. Hier serviert man nicht nur hochwertige Gerichte aus der Umgebung, sondern kocht auch für verschiedenste Geschmäcker. Egal ob vegetarisch, vegan oder glutenfrei – es ist für Jede\*n etwas dabei! Auch im [Bergdorf Liebesgrün](https://www.liebesgruen.de/) im Sauerländischen Schmallenberg hat man sich biologisch nachhaltigem „Slow Food“ verschrieben und im Vital- und Biohotel [Die Arche](https://diearche.de/) in Zislow am Plauer See kriegen Gäste sogar exquisite, vegetarische Vollwertküche geboten.

Tobias Engelmann vom Institut für Nachhaltige Ernährung (iSuN) der Fachhochschule Münster erklärt, warum das Projekt einen Schwerpunkt auf das Thema Essen legt: „Die Gastronomie ist ein vielversprechender Ansatzpunkt, um eine nachhaltige Ernährung mit einem positiven Regionalbewusstsein zu verbinden. Beispielsweise kann ein Anknüpfen an „Uromas Rezeptbuch“ die Lust auf Speisen wecken, die im jeweiligen Naturraum traditionell verankert sind oder waren – häufig relativ gesunde Gerichte mit nur wenig oder gar keinem Fleisch und saisonalen Zutaten. Das Erlebnis im Restaurant beeinflusst dann im besten Fall auch die alltägliche Ernährung.“

**Aktiv werden in Deutschlands Naturparken**

Wer sich mehr Bewegung statt Bildschirmzeit für die Fastenzeit vorgenommen hat und sich trotz teils noch frostiger Temperaturen nach draußen traut, kommt bei Katzensprung übrigens ebenfalls auf seine Kosten. [Reiturlaube](https://www.katzensprung-deutschland.de/leuchttuerme/die-rhoenreiter), [Trekking-Abenteuer](https://www.katzensprung-deutschland.de/leuchttuerme/naturpark-nordeifel) oder auch [Wanderungen mit Eseln](https://www.katzensprung-deutschland.de/leuchttuerme/celine-aktiv-reisen) oder [Huskies](https://www.katzensprung-deutschland.de/leuchttuerme/huskies-erleben) sind nur ein paar Möglichkeiten, aktiv zu werden. Unsere Erlebnisse werden größtenteils in oder in der Nähe von Deutschlands Naturparken angeboten, die sich alle dem Ziel des klimaschonenden Tourismus verschrieben haben und gleichzeitig beweisen, dass Reisen innerhalb von Deutschland nicht unattraktiver ist als Auslandsreisen. Gesünder und nachhaltiger leben und dabei Neues erleben ist mit Katzensprung also einfacher als man denkt – auch über die Fastenzeit hinaus.

Über Katzensprung  
Das Projekt „Katzensprung 2.0 - Aktiv für den Klimaschutz im Deutschlandtourismus" wird vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit im Rahmen der

Nationalen Klimaschutzinitiative gefördert. Das Vorhaben ist eine Fortführung des erfolgreichen Pilotprojektes „Katzensprung. Kleine Wege. Große Erlebnisse" und Verbundprojekt zwischen dem Verband Deutscher Naturparke e.V., dem Institut für Nachhaltige Ernährung und Ernährungswirtschaft an der FH Münster, der Technischen Universität Berlin – Institut für Berufliche Bildung und Arbeitslehre (TUB) sowie des Wuppertal Instituts für Klima, Umwelt, Energie gGmbH.

Bildmaterial

Bildrechte: Pixabay

Bildunterschrift: In der Fastenzeit Ernährungs- und Bewegungsziele umzusetzen ist nicht schwer, vor allem wenn es Angebote gibt, die einen dabei unterstützen. Viele verschiedene Ideen für klimafreundliche Erlebnisse innerhalb Deutschlands, die sich ideal in die Fastenzeit integrieren lassen, bietet das Katzensprung-Projekt unter <http://www.katzensprung-deutschland.de>

Weiteres Bildmaterial zum Projekt finden Sie hier: <https://www.katzensprung-deutschland.de/information/presse/pressebilder/>

### Pressebüro Katzensprung

fairkehr Verlags GmbH  
Obere Wilhelmstraße 32 · 53225 Bonn  
Tel. +49 (0)228 98585-65  
Email: [presse@katzensprung-deutschland.de](mailto:presse@katzensprung-deutschland.de)

Besuchen Sie uns auch online!  
Unsere Website: [www.katzensprung-deutschland.de](http://www.katzensprung-deutschland.de)  
Facebook: <https://www.facebook.com/katzensprungdeutschland.de>Instagram: <https://www.instagram.com/katzensprung_de/>  
Twitter: <https://twitter.com/katzensprung_de>

Sitz: Bonn - HRB 4546 Bonn

Geschäftsführung: Michaela Mohrhardt und Regine Gwinner