



Rohvolution®

Ein Weg zur gesunden Ernährung

Nr. 3 - September 2011

www.rohvolution.de

kostenfreies Messejournal

Das Magazin zur Messe in Speyer 2011

Messezeiten:

24. September 2011 - 10.00 - 19.00 Uhr

25. September 2011 - 10.00 - 18.00 Uhr

... frisch,
vital &
köstlich



5. beim Triple-Ultra-Triathlon Rohköstler Arnold Wiegand erfolgreich

timieren, es werden weniger Schlacken entstehen. Durch eine optimale Ernährung wird man mehr innere Zufriedenheit erleben und keine Aufputzmittel mehr benötigen.

Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost Rezeptbuch

Die Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte bieten Hilfe auch für Patienten die unter schweren, degenerativen Krankheiten wie Krebs und Herz-Kreislauf Krankheiten leiden. Die therapeutischen Prinzipien von 170 Vitalkost Gerichte werden eingehend in Dr. Switzers Wildkräuter Vitalkost Rezeptbuch erklärt damit man sie auch therapeutisch einsetzen kann.

Das Buch kann bei Urkraft Quelle bestellt werden. Information über einer Ayurveda Panchakarma Wildkräuter Kur erhält man unter www.ayurveda-bayern.com und an unserem Stand auf der „Rohvolution“ in Speyer! (Dr. John Switzer)

Urkraft-Quelle GmbH
Am Kirchplatz 5
82340 Feldafing
Tel. 08157-7152
jswitzer@t-online.de
www.ayurveda-bayern.com

Stand 135-136



Der Kelkheimer Arnold Wiegand (48) hat bei seiner dritten Teilnahme beim 20. Internationalen Triple-Ultra-Triathlon Ende Juli 2011 in Lensahn (Schleswig-Holstein) erneut unter Beweis gestellt, dass eine rein pflanzliche Ernährung und Hochleistungssport sehr gut miteinander vereinbar sind.

Bei diesem Wettkampf sind 11,4 km zu schwimmen, 540 km Rad zu fahren und anschließend noch 126 km zu laufen. Der Wettkampf geht rund um die Uhr, wobei die AthletInnen selbst entscheiden, ob und wie lange sie eine Pause einlegen. In diesem Jahr nahmen 47 Athleten (davon 2 Frauen)

aus 16 Ländern an dem Wettkampf teil. Zuvor wurden alle Athleten einer Dopingkontrolle unterzogen. Das Ziel erreichten 38 AthletInnen. Arnold Wiegand ernährt sich seit vielen Jahren rein pflanzlich und seit 2006 von veganer Rohkost. Während er Platz 6 beim Schwimmen und Radfahren halten konnte, verbesserte sich Wiegand beim anschließenden Laufen um einen Platz und lief nach 41:18 Stunden ins Ziel. Damit erreichte er Platz 5. Während der gesamten Wettkampfzeit schlief Arnold Wiegand nicht und machte lediglich kurze Pausen für Essen, Trinken und Kleidungswechsel.

Wiegand hat schon in der Vergangenheit bei verschiedenen Wettkämpfen eindrucksvoll seine Leistungsfähigkeit beim Schwimmen, Radfahren, Laufen und Eisschwimmen bewiesen. Er veröffentlichte 2 Bücher und eine DVD über seine Ernährungsweise und die Teilnahme an einem 3-fach-Ironman.

(Arnold Wiegand)

Arnold Wiegand
Ernst-Morritz-Arndt-Str. 8
65779 Kelkheim
Tel. 06195-685961
mail@vegan-sport.de
www.vegan-sport.de

Stand 210

Anzeige

Vegane Rohkost & Ausdauersport



Erleben Sie
Arnold Wiegand
persönlich auf
der Messe.



www.vegan-sport.de

Buch + DVD - zum Messe-Sonderpreis!