Arnold Wiegand lebt seit acht Jahren vegan. Trotzdem (oder deshalb?) ist er erfolgreich im Ausdauersport: Er bestreitet zum Beispiel Dreifach-Triathlons. Wie er das schafft, beschreibt seine DVD **Roh-vegan+Sport**, die man für 14,90 Euro bestellen kann auf www.vegan-sport.de. 70 Minuten lang erklärt er seine Ernährung und seinen sportlichen Erfolg.