

## Groß-Batterie in Hoogstede

In Niedersachsen formiert sich Protest gegen eine in Hoogstede (Grafschaft Bentheim) geplante Legehennenanlage für eine Million Hühner. Ein niederländischer Investor plant in der 2900-Einwohner-Gemeinde eine Eier-„fabrik“ samt Aufzucht und Ställen. Der Bürgermeister von der CDU will das mit einer Unterschriftenaktion verhindern. Typisch CDU: Für Massentierhaltung und Legebatterien, aber bitte nicht vor der eigenen Haustür. (vr)

## Dänischer Prinz liebt Hunde(fleisch)

Offenbar ist dem dänischen Prinz Henrik (71), Ehemann von Königin Margrethe II. (66), seine Beliebtheit in der Bevölkerung nicht so wichtig. Jedenfalls bekannte er sich öffentlich zu seiner Vorliebe für Hundefleisch. „Die Hunde, die man essen kann, sind ja in der Regel gezüchtet. Das ist genauso wie mit Hühnchen“, sagte der Prinz gar nicht untreffend einer Illustrierten. Was jedoch etwas skurril ist: Der Prinz ist auch Präsident des dänischen Dackelklubs. Henrik bekannte sich ebenfalls zu seiner uneingeschränkten Liebe zu den verschiedenen Dackeln der dänischen Königsfamilie: „Man wird von ihnen nie enttäuscht. Und sie können nicht tratschen.“ Wenn er an die Wiedergeburt nach dem Tode glaubte, würde ihm ein neues Leben als Dackel am Königshaus am verlockendsten erscheinen, meinte der Regentengemahl. Vielleicht erwischt er aber auch ein gebratenes Ende auf dem Teller eines Thronfolgers. (vr)

## Flyer für 10.000 Haushalte

Mit der Umsetzung einer tollen Idee hat die Gruppe Tierrechts Aktion Pfalz Saar (TAPS) Anfang Mai begonnen. Mit Flugblättern wollen die AktivistInnen in nächster Zeit nahezu sämtliche 10.000 Haushalte von Pirmasens über Milchkonsum und Veganismus aufklären. Die ersten Flyer, die übrigens nach einer Vorlage von Dirk Giesselmann (Soylent Network) kopiert worden sind, fanden bereits BewohnerInnen der Ortschaften Barbelroth und Oberhausen in ihren Briefkästen. (vr)

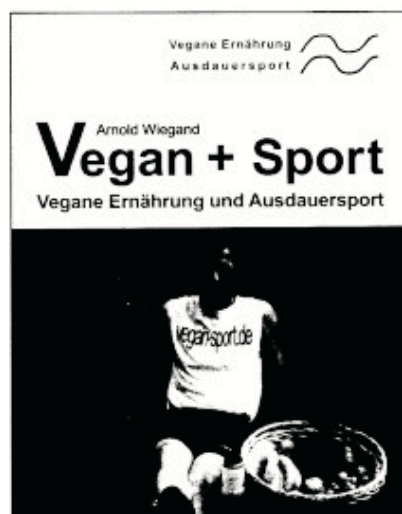
## Vegane Ernährung und Ausdauersport

### Buchkritik

Im neuen Buch „Vegan + Sport“ beeindruckt Autor Arnold Wiegand auf den ersten Seiten erstmalig mit einer Zusammenfassung seiner in den letzten zwei Jahren absolvierten Wettkämpfe. Da steht dann, dass er 162 Kilometer in 24 Stunden laufen und 26,1 Kilometer in 12 Stunden schwimmen kann und neben diesen Veranstaltungen auch noch den Ironman-Triathlon in Frankfurt absolviert hat – alles innerhalb von vier Monaten im Jahr 2005. Eine Frage wäre damit schon einmal geklärt: Der Mann scheint tatsächlich was auf dem Kasten zu haben. Richtig interessant wird die Sache, weil Wiegand erst 2003 im Alter von 40 Jahren mit dem Ausdauersport begonnen hat. Zeitgleich entschied er sich für eine vegane Lebensweise.

Wiegand ist es gelungen, kein reines Fachbuch für Extremsportler oder solche, die es werden wollen, zu schreiben. Er erklärt die gesundheitlichen Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährung. Welche Nahrungsstoffe benötigt der Körper, wie nimmt er diese auf und verarbeitet sie? Immer wieder leitet Wiegand zu den teils speziellen Bedürfnissen von AusdauersportlerInnen über. Ein gewisses ernährungswissenschaftliches Vorwissen schadet dem/der LeserIn nicht. Für komplette Laien könnte die Informationsdichte in diesem Teil ein wenig hoch sein. Aber man kann ein Kapitel ja auch zweimal lesen. Außerdem haben die meisten VeganerInnen ein Basiswissen in Sachen Nährstoffe von Lebensmitteln. Wiegands Buch ist durchaus auch für Nicht-SportlerInnen geeignet, um dieses Basiswissen aufzufrischen.

Einen weiteren Schwerpunkt legt Wiegand auf die optimale vegane Ernährung für den Ausdauersport. Diese entscheidet sich sehr in den verschiedenen Trainings- und Wettkampfphasen. VeganerInnen, die bisher keinen oder kaum Sport treiben und damit beginnen wollen, sollten sich hier nicht zu sehr verunsichern lassen. Die Infos darüber, an welchen Tagen und Stunden vor oder nach einem Wettkampf viel oder wenig Eiweiß, viel oder wenig Kohlenhydrate etc. konsumiert werden sollen, richtet sich eher an die Ambitionierten, die ihre Leistungen durch genauestens kontrollierte Ernährung steigern wollen.



Auf 20 Seiten umreißt Wiegand die Grundlagen des Ausdauertrainings. Dieser Bereich wiederum dürfte für fortgeschrittene SportlerInnen keine Neuigkeiten beinhalten, ebenso wie die Tipps zum Laufstil, zur Ausrüstung oder zu Dehnübungen.

Es ist durchaus ein Spagat, den Wiegand vollzieht, indem sein Buch keine klare Zielgruppe anspricht. Doch dieser Spagat gelingt durchaus. „Vegan + Sport“ ist ein Buch, das genauso VeganerInnen hilft, die mit Ausdauersport beginnen wollen, wie solchen, die ihre Leistungsfähigkeit verbessern wollen. Nicht zuletzt ist es auch ein Buch für Nicht-VeganerInnen, die vielleicht noch Vorurteile gegenüber veganer Ernährung, insbesondere im Bereich des Leistungssports, haben. Menschen, die „Vegan + Sport“ gelesen haben, werden vermutlich auch Spannung auf die „Veganen Kochrezepte für Ausdauersportler“ warten, deren Erscheinen Arnold Wiegand für 2006 angekündigt. (Wolfgang Siebert)

Arnold Wiegand: „Vegan + Sport“  
Books on Demand GmbH, Norderstedt  
ISBN 3-8334-4129-1  
219 Seiten, 17,80 Euro  
[www.vegan-sport.de](http://www.vegan-sport.de)