

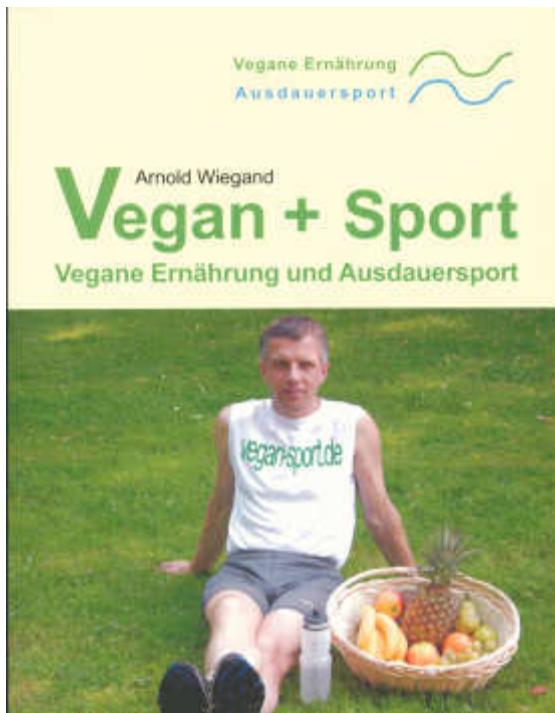
<http://www.vegetarierbund.de>

<http://www.vegetarierbund.de/service/infomaterial.html>



Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.

Informationsmaterial, Bücher, Broschüren, Button, CD-ROM, Aufkleber, Video
[Bestellformular](#)



Vegan + Sport Vegane Ernährung und Ausdauersport

von **Arnold Wiegand**

Broschiert - 220 Seiten, Januar 2006, 17,80 €

Ein interessantes Werk zu einem bislang eher vernachlässigten Thema: In seinem gut recherchierten Buch hat der Autor eine Fülle von Informationen über Ernährung und Sport zusammengetragen und füllt damit eine Informationslücke für alle, die sich besonders für die Kombination von gesunder Nahrung und intensivem Ausdauersport interessieren. Die Grundlage des Buches bilden aktuelle wissenschaftliche Studien zur veganen Ernährung, Informationen zum Vitamin- und Mineralstoffbedarf des Körpers sowie praktische persönliche Erfahrungsberichte und konkrete Übungsvorschläge mit Farbfotos. Mit anderen Worten: Wiegands Werk bietet gleichermaßen einen Wegweiser für vegane Ernährung wie auch das Know-How für erfolgreichen Ausdauersport sowie eine Verbindung aus beidem.

Dass sein Konzept funktioniert, beweist der Autor durch seine eigenen sportlichen Höchstleistungen, als da wären: 100 km-Läufe, 12-Stunden-Schwimmen, ein 24-Stunden-Lauf und Triathlon/Ironman. Insofern ist Arnold Wiegand - neben den im Buch genannten berühmten vegan lebenden Sportlern - das beste Beispiel dafür, dass eine gut geplante (- darauf legt der Autor ausdrücklich Wert! -) vegane Ernährung eine perfekte Grundlage für körperliche Fitness selbst in sportlichen Extremsituationen darstellt.