

Das Buch des Monats:

**Arnold Wiegand:
Vegan + Sport**

Vegane Ernährung und Ausdauersport
220 Seiten, Format 17 x 22 cm,
Paperback, ISBN 3-8334-
4129-1
17,80 EUR (D)

**Ab sofort im
Vegi-Shop (siehe
Seite 47) dieses
Magazins zum Preis
von 17,80 EUR +
Porto erhältlich.**

**Es darf auch mal
extrem sein ...**

Arnold Wiegand hat einen langen Atem, im Wasser, an Land und im Sattel. 26 Kilometer schwimmen, 160 Kilometer laufen und hunderte Kilometer radeln, das sind seine Distanzen. Dazu ernährt er sich vegan. Sie müssen ja nicht gleich genauso ambitioniert sein, aber es ist auf jeden Fall interessant, dass es bei solchen Extremlösungen überhaupt klappt mir der veganen Ernährung. In seinem Buch *Vegan + Sport* führt der erfahrene Sportler seine Leser Schritt für Schritt in das Thema ein und zeigt, wie es geht. Das Buch ist sowohl geeignet für den Freizeitsportler, der sich gerne in der freien Natur bewegt oder am nächsten Halb-Marathon teilnehmen möchte, als auch für den Sportler, der mit Ultradistanzen liebäugelt.

Richtig los ging es bei Arnold Wiegand mit 40 Jahren mit dem Wechsel zur veganen Lebensweise und zum Extrem-Ausdauersport. Nach seinem ersten Marathon folgte schon bald der erste 100km-Lauf, später dann Ultradistanzen im Laufen, Schwimmen und Radfahren. Der Stil des Buches macht ganz deutlich: Hier spricht jemand aus eigener Erfahrung, und er beschränkt sich dabei auf das, was nötig ist, und das ist gut so. Der Autor hat auch gelernt mit dem, was nötig ist auszukommen, und dieser Weg hat ihm viel Glück gebracht – und nicht nur das, Gesundheit und Lebensfreude sind weitere Früchte, die sich das ganze zukünftige Leben „ernten“ lassen. Es klingt vielleicht etwas pathetisch, wenn ich sage, jetzt teilt Arnold Wiegand sein Wissen, seine Erfahrungen mit uns, aber sein Buch ist das erste seiner Art, das erste, das sich intensiv mit der Kombination *Vegan + Sport* beschäftigt. Und außerdem bekommen Sie schon beim Lesen Lust auf das nächste Training, natürlich draußen.

Bündig und gut verständlich beschreibt Arnold Wiegand Zusammenhänge von Training und Ernährung, von Muskelaufbau und Ausdauer, von Entspannung und Erholung. Es gibt eine Anleitung für einen Trainingsplan, und zu dem wichtigen Bereich des



Dehnens werden einige Übungen vorgestellt. Dazu gibt es farbige Bilder, auf denen der Autor vormacht, wie es richtig ist.

Sie lernen, welche Vitamine und Mineralstoffe besonders wichtig sind, wie viel Sie brauchen und wo Sie diese finden - gleiches gilt für Kohlenhydrate und Proteine, schließlich wollen Sie ihrem Körper einiges abverlangen.

Ein kurzer Abschnitt ist den Nahrungsergänzungsmitteln gewidmet. Arnold Wiegand steht deren Einsatz aber eher kritisch gegenüber. Dem schließe ich mich als selbst vegan lebender Sportler an, die Sachen brauchen Sie einfach nicht (Ausnahme: B12).

Ein Stichwortverzeichnis wäre nett gewesen, ist aber entbehrlich.
Guido Barth

**Torsten Engelbrecht / Claus Köhnlein
Virus-Wahn**

emu-Verlag, Lahnstein 2006, 278 Seiten,
zahlr. Abbildungen, 16,80 (D), ISBN
3891891474

Torsten Engelbrecht ist Journalist und Claus Köhnlein ist Facharzt. Sie sind die Autoren des vorliegenden Buches „Virus-Wahn“. Eine sehr fruchtbare Partnerschaft, die sich unter anderem dadurch auszeichnet, dass die vielen Fakten dieses Buches gut verständlich und spannend aufbereitet sind – das Buch liest sich wie ein Thriller.

Aids, BSE, Hepatitis C, SARS, Vogelgrippe und , gerade aktuell, auch Masern: Viren, die die Gesundheit und oft auch das Leben von Menschen bedrohen. Das jedenfalls ist die scheinbar unumstößliche Meinung der meisten Pharmaunternehmen und Mediziner. Dass sich damit, also mit Impfseren und Medikamenten, Milliarden-Profit erwirtschaften lassen, ist natürlich im Sinne der Hauptakteure dieses enormen Marktes. Wen wundert da, dass besonders die Pharmaunternehmen das Risiko von Seuchen „leicht“ auch mal überschätzen. Und tatsächlich werden ihnen bei dieser Vorgehensweise kaum Steine in den Weg gelegt, werden doch neue Seuchengefahren – z.B. Vogelgrippe, deren tatsächliches Gefährdungs-Potential von der Bevölkerung nur wenig skeptisch betrachtet wird - und das obwohl es schon seit Jahrzehnten überhaupt „keinen direkten Virus-Nachweis“ mehr gibt. Folgt man den beiden Autoren dieses sorgfältig recherchierten und auf Fakten beruhenden Buches, könnte sich das für viele von uns zu einem Irrtum mit tödlichem Ausgang entwickeln. Ein solches Szenario ist in diesem Buch auch für die Spanische Grippe von 1918 mit 20 Millionen Toten belegt. Besondere Brisanz bekommt das Thema Impfen für jeden von uns, da das Bun-

desgesundheitsministerium in diesem Frühjahr 160 Millionen Impfpackungen gegen den H5N1-Virus bestellt hat, was auf eine geplante Zwangsimpfung hindeutet. Das Buch gibt einen Überblick zu Forschung, Entwicklung, Anwendung und Wirkung von Medikamenten zu verschiedenen Seuchen. Dabei klingt

es unglaublich, wenn sie erfahren, dass Menschen, die z.B. Aidsmedikamente abgesetzt haben, heute noch leben und die die Medikamente weiter genommen haben, wie z.B. der Sänger der Rockgruppe Queen, Freddy Mercury, schon lange tot sind. Solche Fälle zeigen deutlich, wie Medikamente das Immunsystem schwächen können, bis der Mensch stirbt. Das Ziel der Autoren ist es, „die Ursachen-Diskussion wieder dorthin zu lenken, wo sie als wissenschaftliche Debatte hingehört: auf den Pfad der vorurteilsfreien Analyse der Faktenlage.“ Fazit: Ein sehr lesenswertes Buch mit viel Zündstoff. © Guido Barth

**Axel Meyer
Das Lexikon der gesunden
Ernährung**

Goldmann-Verlag, neu be-
arbeitete Taschenbuchaus-
gabe 2002, 320 Seiten,
9,- EUR, ISBN 3-442-16396-x

Von Apfelmilch bis Zucker-
couleur, von Broteinheit bis Topi-
nanbur: Dies Lexikon bietet einen
breiten Überblick über die wichti-
gen Grundbegriffe der Ernährung
im handlichen Format. Dabei legt
der Autor Wert auf eine Orientierung an der
Vollwerternährung, die leider nicht mehr immer
die Grundlage der biologischen Produkte im
Naturkostladen ist. Eine umfassende Einfö-
hrung erläutert die wichtigsten Eckpunkte der
Vollwertkost, der anschließende lexikalische Teil
lässt kaum eine Frage offen und wird durch eine
Liste der E-Nummern (Lebensmittelzusatzstoffe)
ergänzt. Ein Register erleichtert das Auffinden
der Begriffe, Literaturhinweise ermöglichen das
Vertiefen des Gelesenen.

Kritisch anzumerken ist nur, dass unter dem
Stichwort „Vitamin B12“ meiner Ansicht nach
nicht ausreichend deutlich auf die (in vielen
Fällen) notwendige Nahrungsergänzung mit
diesem Vitamin bei einer veganen Lebens-
weise hingewiesen wird. Trotz dieser kleinen
Einschränkung: Das Buch sollte (nicht nur) in
jedem Vollwerthaushalt stehen!
Thomas Schönberger

