

Vegane Gesellschaft Österreich

<http://www.vegan.at/>

<http://www.vegan.at/vgoe/buecher/Vegan-Sport.html>

Kurzrezension

Vegan + Sport

Vegane Ernährung und Ausdauersport

Der Autor beschreibt, wie er im Alter von 40 Jahren seine Ernährung von vegetarisch auf vegan umstellte und mit intensivem Training im Ausdauersport begann. Aus den verschiedensten Quellen beschaffte er sich Informationen über vegane Ernährung und Trainingsmethoden. Da er keine Literatur fand in der vegane Ernährung und Leistungssport beschrieben wurde, entschied er sich ein Buch über die gemachten Erfahrungen und notwendige Grundlagen zu schreiben.

Sozusagen als Wegbereiter für Andere die Ausdauersport und vegane Ernährung miteinander verbinden wollen.

Arnold Wiegand nahm nach 6 Monaten an einem Marathon erfolgreich teil. Nach weiteren 6 Monaten lief er 100 km in 10:33 Std.. Parallel dazu entwickelte er seine Fähigkeit an Langstreckenschwimmen und Triathlon teilzunehmen. Im Jahre 2005 schwamm er 2 x 26 km, lief bei einem 24-Std.-Lauf 162 km und finishte beim Triathlon/Ironman in Frankfurt.

Der Autor belegt an Hand von Studien die Nachteile einer Ernährung die Milch, Milchprodukte und Fleisch beinhaltet, und die Vorteile einer veganen Ernährung.

Er zeigt auf, welche Nährstoffe in der Ernährung enthalten sein sollten, um gesund und leistungsfähig zu sein. Ebenso in welchen Lebensmitteln diese Nährstoffe (essentielle Fettsäuren, Vitamine, Mineralien, ...) enthalten sind.

Im Kapitel Ausdauersport beschreibt er die positiven Auswirkungen eines regelmäßigen Trainings. Den Schwerpunkt setzt er beim Lauftraining. Dabei gibt er Trainingstipps die sowohl für Laufanfänger als auch für Läufer interessant sind die einen Ultramarathon laufen wollen.

Ergänzt werden die Trainingsempfehlungen und die Informationen über Nahrungsergänzungen durch medizinisches Hintergrundwissen.

Zum Abschluß geht der Autor auf Dehnungsübungen und eine Stärkung des Körpers durch athletische Übungen ein. Durch die Fotos und die Übungsbeschreibung fällt es leicht diese Übungen durchzuführen.

Das Buch ist sehr empfehlenswert, da die Empfehlungen vom Autor selbst im Alltag und Training gelebt und auf ihre Wirksamkeit überprüft wurden.

[Mehr Infos und Bezugsmöglichkeiten zu dem Buch](#)