

# Die Wurzel

Magazin für Vitalkost, Rohkost, Frischkost, Sonnenkost, Paradieskost

16. Jahrgang  
Einzelheft €7  
4x jährlich  
Juli - Sept. 2011  
ISSN 1869-7860

Nr.  
03/11

**Eisschwimmen  
mit Vitalkost**  
Arnold Wiegand

**Pilates und  
Gyrotonic**  
Stacy Elan

**Kitesurfen  
und Vitalkost**  
Tereza Havrlandová

**1. Rohkost-  
Restaurant  
Deutschlands**  
Helge Grotelüsch

**Liebe,  
Sex,  
Vitalkost**  
Michael Delias

**Weltklasse-  
Bodybuilding  
mit Vitalkost**  
Markus Rothkranz

**Rückenschmerzen  
adé dank  
Fitness & Vitalkost**  
Petra Schläiß

**Fitness  
im  
Alter**  
Norbert Wilms

  
Die Wurzel

# Eisschwimmen und dreifache Ironman-Distanz mit veganer Rohkost

Arnold Wiegand



Arnold Wiegand beim Eisbad in der Regentonne

## 1. Die Wurzel:

Lieber Arnold, Du bist ein Extremsportler und zusätzlich ein Wissenschaftler, der durch Eigenversuche austestet, wo die Belastungsgrenze des Menschen mit artgerechter Ernährung liegt. Was bedeutet für Dich artgerecht?

*Buch-Preis siehe Seite 73/Nr. 173*

Wie schaut Deine eigene Ernährung aus?

### Arnold Wiegand:

Artgerecht ist so eine Sache. Der menschliche Körper kann tierische und pflanzliche Nahrung verdauen. Wie die Nahrung ihm bekommt, ist natürlich unterschiedlich.

### Vegane Rohkost

Da ich die Wahl habe, entscheide ich mich für die Ernährungsweise, die mir am besten bekommt und mir am meisten Energie liefert. Und das erreiche ich mit veganer Rohkost. Ich habe keine feste Regel in Bezug auf die Zusammenstellung meiner Mahlzeiten. Ich gehe intuitiv vor, je nachdem welche Lebensmittel verfügbar sind. Morgens esse ich verschiedene Früchte und Nussmischungen. Mittags verschiedene Salate/Saladmischungen, gekeimte Linsen, Rohkostbrot. Abends vergleichbare Variationen wie mittags.

### Kalte Hände und Füße

#### 2. Die Wurzel:

Viele Menschen erleben durch eine Umstellung der Ernährung auf Vitalkost, dass sie abkühlen, weniger schwitzen, aber

nachts und im Winter an Händen und Füßen viel leichter frieren. Wie ist es Dir dann mit veganer Rohkost möglich, Eisschwimmen bzw. Kaltwasserschwimmen durchzuführen, ohne zu stark auszukühlen und das Experiment abubrechen? Wie schaut Deine Ernährung im Winter aus? Unterscheidet sie sich zum Som-

*72 minütige DVD Preis siehe Seite 73/Nr. 174*

Arnold Wiegand

## ROH-VEGAN + SPORT

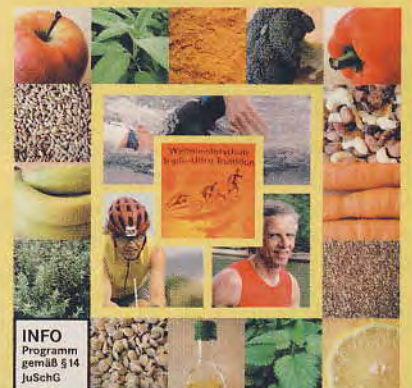
Vegane Rohkost & Ausdauersport



Arnold Wiegand

## ROH-VEGAN + SPORT

Mit Veganer Rohkost zum Triathlon über die 3-fache Ironmandistanz – ein Dokumentarfilm



mer? Oder führst Du Dir besondere Nahrungsmittel vor dem Eisschwimmen zu, um nicht zu stark auszukühlen?

#### **Arnold Wiegand:**

Die Erfahrung vieler Rohköstler zu frieren/abzukühlen/weniger zu schwitzen, führe ich auf eine zu geringe sportliche Betätigung und somit geringere Muskelmasse zurück.

#### **Untergewicht unter Rohköstlern**

Je weniger Muskeln vorhanden sind, umso weniger Wärme können diese produzieren. Wenn dann noch Untergewicht durch mangelhafte Ernährung (ja, die gibt es auch bei Rohköstlern!) dazukommt, ist durch den geringen Körperfettanteil weniger Isolierung vorhanden.

Ich hatte bei und nach der Umstellung von veganer Ernährung auf vegane Rohkost keinen Gewichtsverlust und keine Veränderung im Temperaturempfinden. Dies sehe ich als Beleg, dass ich die für mich optimale Ernährungsweise gefunden habe.

#### **Eisschwimm-Vorbereitung**

Das Training bei jedem Wetter war eine gute Vorbereitung auf das Eisschwimmen. Aber letztendlich war es entscheidend, dass ich das Gefühl hatte, das Eisschwimmen tut mir gut und dass ich mich langsam gesteigert habe. Außer bei der Auswahl von jahreszeitlich verfügbaren Lebensmitteln mache ich keinen Unterschied zwischen Sommer und Winter. Besondere Nahrungsmittel nehme ich vor dem Eisschwimmen nicht zu mir.

#### **3. Die Wurzel:**

Wann bist Du zum Eisschwimmen gekom-

men und wie hast Du Dich darauf vorbereitet?

#### **Arnold Wiegand:**

Ich glaube 2005 hatte ich die Idee, mich im Winter in ein gefülltes Regenfass hinterm Haus zu setzen. Hierfür hatte ich mich nicht speziell vorbereitet – ich habe es einfach getan. Anfangs war ich nur einige Minuten drin, da ich nicht wusste, wie mein Körper reagiert. Nach kurzer Zeit waren es dann 15 Minuten. Ich hatte (und habe) immer das Gefühl, dass das kalte Wasser sehr belebend ist und mir ausgesprochen gut tut.

#### **Kältekammer der Sauna**

Im Sommer hatte ich natürlich keine Gelegenheit zum Eisschwimmen. Deshalb ging ich ab und zu in die Kältekammer einer Sauna, setzte mich dort hin und las ein Buch.

#### **4. Die Wurzel:**

Bist Du der Meinung, dass man für das Eisschwimmen eine besondere Konstitution mitbringen muss oder kann das bei optimaler Vorbereitung jeder Mensch durchführen?

#### **Arnold Wiegand:**

Ob eine bestimmte Konstitution notwendig ist, weiß ich nicht. Wenn sich aber jemand davon angezogen fühlt, sich unter Aufsicht in kleinen Schritten langsam zu steigern, spricht meiner Meinung nach nichts dagegen. Wie in vielen anderen Dingen: Es zählt die eigene Erfahrung. Problematisch wird es allerdings, wenn jemand unsportlich ist, Untergewicht durch eine nicht optimale Ernährung hat, auf Warnungen des Körpers



*Arnold Wiegand beim Eisbad in der Regentonne nicht reagiert und sich überfordert.*

#### **Im Kraulstil durch Eissee**

#### **5. Die Wurzel:**

Auf Deiner DVD (S. 73/Nr. 174) sieht man, wie Du im Winter ohne Neoprenanzug, nur in Badehose und -mütze, in einen See steigst, ohne zu schlottern oder Dich vorher aufzuwärmen. Nicht einmal die Arme schlägst Du um

*Arnold Wiegand kurz vor dem Einstieg in den Eissee*





Arnold Wiegand ist einer der wenigen Eisschwimmer, der die Seen durchklaubt und nicht nur badet

Deinen Körper, um Dich warm zu halten. Nein, Du steigst ganz langsam und behutsam in den See und beginnst im Kraulstil zu schwimmen. Ist es einfach eine mentale Angelegenheit, eine Sache des Geistes? Oder spielt die Vorbereitung, die richtige Ernährung und die Konstitution eine entscheidende Rolle?

**Arnold Wiegand:**

Es gibt nur ganz wenige Eisschwimmer, die kraulen. Die meisten gehen auch nur kurz rein. Für mich war von Anfang an klar: Wenn ich in den See gehe, dann um zu kraulen. Ich wollte auch die Kälte im Gesicht spüren und eine längere Strecke im Wasser zurücklegen.

Wenn ich in das Wasser gehe, dann habe ich vorher die Entscheidung getroffen und stehe zu dieser Entscheidung. Diese mentale Einstellung und die Erfahrung, dass das Eisschwimmen mir gut tut, ist die Grundlage für das nächste Eisschwimmen. Ich denke, es ist auch ein Ergebnis meiner Sportaktivitäten - das zielgerichtete regelmäßige Training und die klare Entscheidung bis zum Überschreiten der Ziellinie mein Bestes zu geben (egal ob der Wettkampf 12 oder 46 Stunden dauert).

Arnold Wiegand bei der Laufdisziplin im Ironman 2006



**6. Die Wurzel:**

Bei welcher tiefsten Wassertemperatur bist Du bisher geschwommen bzw. in ein Gewässer eingestiegen? Und wie oft hast Du das Eisschwimmen schon praktiziert?

**Null Grad Wassertemperatur**

**Arnold Wiegand:**

Die tiefste Temperatur war Null Grad oder knapp darüber. Der See war schon teilweise vereist.

**4x pro Woche Eisschwimmen**

Über die Häufigkeit meines Eisschwimmens kann ich keine Angaben machen. Ich gehe jeden Winter bis zu viermal pro Woche ins kalte Wasser. Es gibt aber auch mal eine Woche, wo es aus verschiedenen Gründen nicht passt, im kalten Wasser zu schwimmen.

**7. Die Wurzel:**

Ist es schon vorgekommen, dass Du das Eisschwimmen abbrechen musstest, weil Du Bedenken hattest? Wenn ja, welche körperlichen Anzeichen zeigten sich? Friert man sich da nicht ganz leicht Hoden, Penis, Finger oder Zehen ab? Bist Du schon mal in Panik geraten, dass hinterher ein Körperteil für immer taub sein könnte?

**Bis zu 15 min im Eisse**

**Arnold Wiegand:**

Wenn ich Bedenken hätte, würde ich an diesem Tag nicht ins Wasser gehen. Ich variere die Dauer im kalten Wasser und mache sie von meiner Tagesverfassung abhängig. Deshalb habe ich keine feste Zeit, sondern bin zwischen drei und 15 Minuten im kalten Wasser.

In der Anfangszeit hatte ich zweimal im Regenfass die Erfahrung gemacht, dass das Fingerspitzengefühl für einige Tage geringer war. Andere Beschwerden, Erfrierungsschäden, Panik oder Ähnliches hatte ich nicht.

**8. Die Wurzel:**

Was war bisher die längste Zeit, die Du Dich in einem Eisse aufgehalten hast? Wann und wo war das?

**Arnold Wiegand:**

Ich habe für mich die Grenze auf 15 Minuten festgelegt. Das ist die Zeit, innerhalb der ich ein gutes Gefühl dabei habe. Ich strebe keine Jagd nach Rekorden an. Wenn es passend ist, nutze ich jeden See, den ich im Winter sehe. Zum Beispiel Chiemsee und

Königssee im Urlaub oder Mönchwaldsee im Rhein-Main-Gebiet. Die Videos davon können auf meiner Homepage [www.vegan-sport.de](http://www.vegan-sport.de) über einen Link zu YouTube angesehen werden.

**9. Die Wurzel:**

Hattest Du schon als Kind eine Vorliebe für kaltes Wasser, etwa beim Kalduschen?

**Arnold Wiegand:** Ganz klar nein.

**10. Die Wurzel:**

Und was war bisher die längste Schwimmdistanz in Deiner extrem sportlichen Laufbahn? Und wie lange warst Du da an einem Stück im Wasser? Wann und wo war das?

**Arnold Wiegand:**

Bei einem 12-Stunden-Schwimmen im Hallenbad Zürich schwamm ich 31 Kilometer (2009 und zweimal 30 km). Durch den Zürichsee bin ich bisher zweimal geschwommen (im Sommer). Die Ideallinie liegt bei 26,4 Kilometern. Der Veranstalter sagt aber, dass das Schwimmen in etwa 30 Leistungskilometern entspricht (2005 und 2007).

Arnold Wiegand bei der Rad-Disziplin im Triathlonwettbewerb





Arnold Wiegand bei der Rad-Disziplin im Triathlonwettbewerb

### 11. Die Wurzel:

Nicht nur das Schwimmen zählt zu Deinen Extremsportarten. Auch im Laufen und Radfahren legst Du besonders lange Distanzen zurück wie z. B. die dreifache Ironman-Distanz an einem Stück.

### Dreifache Ironman-Distanz

Welche Distanzen beträgt der dreifache Ironman? Wie oft hast Du diese Disziplin absolviert und wie lange hast Du bei Deiner besten Zeit gebraucht?

### Arnold Wiegand:

Beim Triple-Ultra-Triathlon in Lensahn (D) sind 11,4 km Schwimmen, 540 km Radfahren und 126 km Laufen zu bewältigen. Bisher habe ich an diesem Wettkampf zweimal teilgenommen. In 2008 brauchte ich knapp 44 Stunden und erreichte den zehnten Platz. In 2010 hatte ich Beschwerden an meiner Achillessehne und brauchte zwei Stunden länger. In 2011 werde ich das dritte Mal an diesem Wettkampf teilnehmen.

### 12. Die Wurzel:

Welche Laufdistanz an einem Stück war bisher die längste? Wann und wo war das?

### Arnold Wiegand:

2005, beim 24-Stunden-Lauf in Basel lief ich 162 Kilometer.

### 13. Die Wurzel:

Und welche Raddistanz an einem Stück war bisher die längste? Wann und wo war das?

### Arnold Wiegand:

In beiden Wettkämpfen über die dreifache Ironman-Distanz bin ich jeweils 540 km gefahren.

### Ernährung bei Extremsport

### 14. Die Wurzel:

Wie unterscheidet sich bei solchen Extremdistanzen Deine Ernährung im Vergleich zur normalen alltäglichen Belastung?

### Arnold Wiegand:

Im Wettkampf ist die Auswahl der Lebensmittel reduziert, im Vordergrund steht die Leistungsfähigkeit und schnelle Verdauung. Den Schwerpunkt lege ich auf Kohlenhydrate. In der Wettkampfzeit kann ich den Bedarf an Eiweiß durch die Ernährung nicht decken. Deshalb nehme ich dann ein veganes Eiweißpräparat zu mir.

### Zwei Nächte laufen und fahren

### 15. Die Wurzel:

Wenn Du einen Dreifach-Ironman absolvierst, so bist Du ja 44 Stunden am Stück auf Achse, also zwei Nächte hintereinander ohne Schlaf nur am Trainieren. Wie hältst Du das mental durch, die ganze Nacht ohne

Schlaf so viele Kilometer mit dem Rad durchzustehen oder die ganze Nacht durchzulaufen? Tut einem da nicht irgendwann der Hintern vom harten Rennsattel weh oder die Füße und Beine vom Laufen? Wie gehst Du geistig mit solchen Extrembelastungen um und motivierst Dich immer wieder bei Durchhängern?

### 1 Stunde Schlaf in 2 Nächten

### Arnold Wiegand:

23 oder 24 Stunden nach dem Start lege ich mich für maximal eine Stunde zum Schlafen hin. Die zweite Nacht laufe ich bis zum Ziel im Morgengrauen ohne zu schlafen durch. Lediglich für Essen und Trinken mache ich einen ganz kurzen Stopp. Beim Wettkampf über die zweifache Ironman-Distanz in 2009 brauchte ich über 26 Stunden. Dort war ich ohne Schlafpause die ganze Zeit unterwegs.

### Mentale Fitness entscheidend

In solchen Wettkämpfen ist die mentale Fitness von entscheidender Bedeutung. Darauf lege ich in der Vorbereitung ganz viel Wert. Diese erreiche ich z.B. durch drei- bis vierstündige Trainingseinheiten, die abends um 23 Uhr oder morgens um vier Uhr beginnen. Im Laufe des Wettkampfes verändere ich immer wieder meine Haltung, um so Beschwerden vorzubeugen oder zu minimieren. Das hilft natürlich nicht, wenn sich während des Laufens Blasen an den Zehen bilden. Da ist es wichtig, das Ziel

Arnold Wiegand (2. von links) bei der Schwimmdisziplin im dreifachen Ironman





Arnold Wiegand trainiert zusätzlich Muskelpartien, die beim Triathlon vernachlässigt werden

erreichen zu wollen und einfach weiterzumachen, auch wenn es zeitweise schwierig ist. Auch bei mir gibt es Phasen, wo ich in einem Tief bin. Dies akzeptiere ich dann, mache mit etwas geringerer Leistung weiter und hoffe möglichst bald aus diesem Tief heraus zu kommen.

#### 16. Die Wurzel:

Strebst Du neben dem Dreifach-Ironman noch eine größere Distanz an?



Arnold Wiegand beim Muskelausgleichstraining

#### Arnold Wiegand:

Ja, einen Wettkampf über die zehnfache Ironman-Distanz (zehn Tage hintereinander jeden Tag einen Ironman). Im Jahr 2009 kam ein Bruch meines kleinen Fingers zwei Wochen vor dem Start dazwischen. Wenn ich mich fit fühle und nichts dazwischen kommt, werde ich diesen Wettkampf in diesem Jahr bestreiten.

#### 17. Die Wurzel:

Was ist Deine Motivation, solche langen Distanzen durchzustehen? Wie bist Du zum Langstreckensport gekommen? Was gibt Dir Dein Extremsport?

#### Persönliche Grenzen ausloten

#### Arnold Wiegand:

Es ist interessant und spannend herauszufinden, wo die persönlichen Grenzen sind und im nächsten Jahr festzustellen, dass da noch viel mehr geht. Ich erkenne dabei ganz viel über mich selbst: Über meine Denkweise, Einstellungen, Motivationen und Blockaden. Zum Langstreckensport bin ich gekommen, da ich fitter als bisher sein wollte. Die Leistungssteigerung in den Distanzen war nicht geplant und hat sich so ergeben.

#### 18. Die Wurzel:

Wo und wann bist Du geboren und aufgewachsen? Wo und mit wem lebst Du heute zusammen?

#### Arnold Wiegand:

Ich bin 1963 in Frankfurt geboren und lebe in Kelkheim im Taunus. Ich lebe mit meiner Frau, unserer zweijährigen Tochter und meinem 13-jährigen Sohn aus erster Ehe zusammen.

Arnold Wiegand bei der Siegerehrung - Dreifache Ironman-Distanz

#### 19. Die Wurzel:

Aus welcher beruflichen Richtung kommt Du ursprünglich? Ist Dein Sport heute Dein Beruf? Oder wie finanzierst Du Dich selbst, etwa durch Bücherschreiben?

#### Arnold Wiegand:

Ursprünglich komme ich aus dem Vertrieb im IT-Bereich. Später wechselte ich in den Personalbereich. 2006 machte ich mein Hobby



Arnold Wiegand beim zusätzlichen Muskeltraining

Sport zum Beruf und unterrichte Schwimmen und Sport an verschiedenen Schulen. Zusätzlich führe ich Beratungen im Bereich Ernährung, Ausdauertraining, mentale Fitness und Gefühle leben durch.

#### 20. Die Wurzel:

Wie schaut Dein Training im Alltag zur Vorbereitung auf die Wettkämpfe aus? Trainierst Du eher einseitig nur die Disziplinen oder trainierst Du weitere Übungen, um auch andere Muskelpartien fit zu halten?



## Arnold Wiegand:

Im Vordergrund stehen die drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Diese ergänze ich durch funktionelles Fitnessstraining, Aquajogging und ab und zu Klettern in Klettersteigen.

### 21. Die Wurzel:

Wie hältst Du Deinen Geist neben Ausdauertraining und Vitalkost fit? Meditierst Du oder hast Du ein spezielles mentales Training, um diesen Extrembelastungen standzuhalten? Denn sicherlich beginnt alles im Geist, oder? Suggestierst Du Dir schon vor dem Start, dass Du es schaffen wirst, oder wie motivierst Du Dich?

### Innere Arbeit

#### Arnold Wiegand:

Seit vielen Jahren mache ich innere Arbeit. Dabei reflektiere ich meine gelebten und nicht



Arnold Wiegand läuft ins Ziel

gelebten Gefühle in bestimmten Situationen. Daraus folgernd erkenne ich, was mich bisher blockiert und Energie gekostet hat. Durch die gewonnene Klarheit habe ich mehr Raum und Energie, die ich z.B. in solchen Wettkämpfen einsetze.

Mit Suggestionen gehe ich sparsam um, da sie mir zu oberflächlich sind. Wenn es passend ist, denke ich natürlich positiv und pragmatisch. Wenn ich aber z.B. nicht ausreichend trainiert habe, würde ich mir mit Suggestionen nur etwas vormachen.

### Vegane Ernährung kritisch?

#### 22. Die Wurzel:

Gerade die vegane Ernährung stößt in der Öffentlichkeit auf große Kritik, weil viele Ärzte und Wissenschaftler davon ausgehen, der Mensch erhalte zu wenig essentielle Aminosäuren, zu wenig Vitamin-B-Komplexe und zu wenig Brennstoffe. In Deinem Buch findet man mehrere Übersichtstabellen, in denen pflanzliche Nahrungsmittel mit ihren Inhaltsstoffen aufgeführt sind. Wie führst Du Dir persönlich genügend Aminosäuren, Brennstoffe, Fette, B-Komplexe zu? Setzt Du besondere Nahrungsquellen oder Ergänzungsmittel ein, gerade bei Extrembelastungen?

Die Wurzel

## Vegane Rohkost

### Arnold Wiegand:

Wie bei jeder Ernährung gilt auch bei veganer Rohkost: Wenn ich mich qualitativ und quantitativ nicht optimal ernähre, habe ich eine Mangelernährung. Diese „Gefahr“ ist bei der herkömmlichen Ernährung genauso gegeben. Dies erkennt man z.B. an den immer häufiger anzutreffenden Übergewichtigen, am Fast-Food-Konsum und an den Zuwachsraten der Süßigkeitenindustrie.

### Wissenslücken bei Veganern

Im Übrigen heißt es noch lange nicht, dass jemand, der sich vegan ernährt, dies auch optimal macht. Auch bei Veganern oder Rohköstlern habe ich teilweise gravierende Lücken im Wissen über Ernährung wahrgenommen. In unserer Kultur wird objektives Wissen über Ernährung normalerweise weder im Elternhaus, noch in der Schule, noch im Medizinstudium vermittelt. Meistens eignet sich jemand über Bücher und/oder eigene Erfahrung Wissen an. Oft aber auch nur durch Versuch und Irrtum.

### Eiweißbedarf-Deckung

Meinen Eiweißbedarf decke ich z.B. durch gekeimte Linsen, Nüsse, Sesam, Mohn. Den Vitaminbedarf decke ich durch eine große Vielfalt und entsprechende Menge an Obst, Gemüse, Nüssen und Ölen.

### Brennstoff-Deckung

Als Brennstoff dienen mir Rohkostbrote, Trockenfrüchte, Bananen, gemahlene Braunhirse, gemahlene Edelkastanien.

### 23. Die Wurzel:

Du lässt Dich ab und zu vollkommen medizinisch durchchecken. Welches Ergebnis



Arnold Wiegand beim Brennesselzupfen

kommt dabei meistens raus? Hast Du besonders gute Werte vorzuweisen oder irgendwelche Mangelerscheinungen, die auf eine vegane Ernährung schließen könnten?

### Arnold Wiegand:

Ich bin fit wie ein Turnschuh und habe keinen ernährungsbedingten Mangel. Hätte ich einen Mangel in der Ernährung, würde ich weder das jahrelange Training noch meine Wettkämpfe durchstehen. Die Werte befinden sich im Normalbereich.

### Antioxidantienwerte einmalig

Bei einem Antioxidantientest vor einigen Jahren wies ich so gute Werte auf wie sie niemand zuvor hatte.

### Die Wurzel

Wir bedanken uns bei Dir für das Interview und empfehlen jedem Leser Dein neues Buch „Roh-Vegan+Sport“ und die 72minütige DVD „Roh-Vegan+Sport“ (Preise siehe Seite 73, Nr. 173 und 174), die Dich während des Wettkampfes, beim Eisschwimmen, bei der Zubereitung von Rohkostgerichten und in Interviews zeigt.

### Kontakt:

#### Arnold Wiegand

Ernst-Moritz-Arndt-Str. 8  
D - 65779 Kellheim / Taunus  
Tel 06195 - 68 59 61  
Fax 06195 - 68 59 63  
mail@vegan-sport.de  
www.vegan-sport.de



Online-Shop

Rohkost -Seminare

Manufaktur



Rohkost-Versand



Seminare

info@roh-kostbar.de

0 22 56 - 95 96 41

www.roh-kostbar.de

