

## Was Sie tun können

Vor allem das: informieren Sie sich bitte umfassend zu diesem mehr als interessanten Thema. Je mehr Wissen Sie sich aneignen, desto sicherer werden Sie und lernen schnell, seriöse von unseriösen, profitorientierten Quellen zu unterscheiden. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) gehört mit Sicherheit NICHT zu den seriösen, industrieunabhängigen Quellen. Das Vorurteil, eine vegane Ernährung könne nicht gesund sein und führe zu allerlei Mangelerscheinungen, ist in unserer Gesellschaft leider immer noch weit verbreitet.

- Lassen Sie sich von einem Arzt beraten, der Sie nicht nach eingefahrenem Muster sondern individuell berät und offen für die pflanzenbasierte Ernährung ist.
- Sportler müssen wegen der starken Anforderungen des Trainings und der physischen Aktivität besonders auf ihre Ernährung achten. Für Athleten wird eine ausgewogene Ernährung empfohlen, die viel Kohlenhydrate, wenig Fett und ausreichend Eiweiß enthält. Die Versorgung mit dem notwendigen Eiweiß kann durch eine rein pflanzliche Kost ebenso gewährleistet werden wie auch die Versorgung mit allen anderen Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen.
- Seriöse Infos zum Thema liefert auch die American Dietetic Association (ADA), die weltweit größte Ernährungsgesellschaft sowie die China Study von Dr. T. Colin Campbell, PhD und Thomas M. Campbell

Eine kleine Bitte zum Schluss: lassen Sie diese Infos auch andere lesen....

## Lesetipp:

**Roh-Vegan + Sport Mit Veganer Rohkost zum Triathlon über die 3-fache Ironmandistanz**

(Arnold Wiegand Ironman Frankfurt)



## weiteres Infomaterial:

- |                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| 1 Fleisch                   | 2 Milch            |
| 3 Eier                      | 4 Fische           |
| 5 Pelz                      | 6 Leder            |
| 7 Zirkus                    | 8 Zoo              |
| 9 Jagd                      | 10 Haustiere       |
| 11 Warum vegan?             | 12 vegane Sportler |
| 13 Tierschutz im Unterricht |                    |

Menschen für Tierrechte  
Tierversuchsgegner Saar e.V.



Tiere haben Rechte—wir fordern sie ein!

# Vegane Sportler



Was Sie über  
vegan und Sport  
wissen sollten

## Arnold Wiegand



### Arnold Wiegand

„roh-vegan“-Ironman  
Frankfurt

[www.vegan-sport.de](http://www.vegan-sport.de)

Arnold Wiegand (\*1963) hat zum 3. Mal bei seiner dritten Teilnahme beim 20. Internationalen Triple-Ultra-Triathlon vom 29.-31. Juli 2011 unter Beweis gestellt, dass eine rein pflanzliche Rohkost-Ernährung mit Hochleistungssport vereinbar ist. Er belegte beim 3-fach-Ironman den 5. Platz !

Für die Distanz von 11,4 km Schwimmen, 540 km Rad-fahren und 126 km Laufen benötigte Arnold insgesamt 41:18 Std. Der Wettkampf ging rund um die Uhr, wobei die AthletInnen selbst entscheiden, ob und wie lange sie eine Pause einlegen. Während der gesamten Wettkampfzeit schlief Arnold Wiegand nicht und machte lediglich kurze Pausen für Essen, Trinken und Kleidungswechsel.

**Zitat:** *Bei der Umstellung von Vegetarisch auf Vegan und später von Vegan auf vegane Rohkost spürte ich ein deutlich höheres Energieniveau. Ob ich dadurch leistungsfähiger wurde oder mich mehr getraut habe kann ich nicht eindeutig sagen. Fakt ist, ich habe meine Leistungsfähigkeit in den letzten Jahren enorm gesteigert.*

## Alexander Dargatz



### Alexander Dargatz

Bodybuilding-  
Weltmeister, Arzt,  
Veganer ...

Alexander Dargatz (\*1977) gewann im Jahr 2005 den Weltmeistertitel der Fitnessklasse der WFF (NABBA)

Im Interview erklärt er, wie man auf gesunde Weise Sieger werden kann: Zunächst mal, es stimmt, dass man Protein braucht, um Muskeln aufzubauen. Allerdings glaube ich nicht an eine übertrieben hohe Proteinzufuhr, wie es viele Kraftsportler betreiben. Mehr als 2g/kg Körpergewicht ist meines Wissens nach wissenschaftlich nicht von nachgewiesenem Nutzen. Auf diese Menge kann man ohne große Probleme auch vegan kommen, wenn man proteinreiche Nahrungsmittel wählt.

Spritzen und Pillen sind im Bodybuilding schon verbreitet. Allerdings nehmen sie niemandem das Training ab. Ich bin Weltmeister in der Fitness-Klasse geworden, das ist sozusagen das "Fliegengewicht". Diese Leistung kann man auch natural, also dopingfrei erreichen. Ich bin auch deutscher Vize-Meister in der GNBFF, das ist die German Natural Bodybuilding Federation. Dieser Verband führt strenge Dopingkontrollen durch.

Tipp: ausgewogen ernähren das heißt, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse, Obst, Gemüse, Samen und Keimlinge, täglich Frischkost und viel Wasser trinken.

## Jutta Müller



### Jutta Müller

Mehrfache Welt-  
cupsiegerin im Wind-  
surfen

Jutta Müller (\*1968 )

### Weitere berühmte vegane Sportler sind:

Andreas Cahling ("Mr. International" Bodybuilder)

Car Lewis (mehrfacher Olympiasieger, Leichtathletik), Dennis Rodman (Basketball)

Dave Scott (6-facher Ironman Triathlon Gewinner) Brendan Brazier (Triathlon, Gewinner des Canadian 50 km Ultramarathon-Laufs 2006)

Andreas Cahling (Bodybuilding, »Mr. International« 1980)

Sally Eastall (Marathon)

Ruth Heidrich (Ironman, Marathon)

Scott Jurek (Gewinner des Badwater Ultramarathon 2006)

Carl Lewis (Leichtathletik, mehrfacher Olympiasieger)

Martina Navratilova (Tennis, langjährige Weltranglisten-erste)

Pat Reeves (Gewichtheben, mehrfache Gewinnerin der britischen Meisterschaft im Kraftdreikampf)

Dennis Rodman (Basketball)

Peter Burwash (Tennis)

Dave Scott (6-facher Ironman, Triathlon)

Mike Tyson (Boxer, Weltmeister im Schwergewicht)

Lucy Stephens (Triathlon)

Kenneth G. Williams (Bodybuilding)