

Arnold Wiegand

# ROH-VEGAN + SPORT

Vegane Rohkost & Ausdauersport





Ist es möglich mit einer rein pflanzlichen Ernährung (Vegane Rohkost) herausragende Leistungen im Ausdauersport zu erreichen? Dies nicht nur einmalig, sondern mit einer Steigerung der Leistungsfähigkeit über Jahre hinweg?

Arnold Wiegand lebt es seit Jahren vor, und zeigt auf, dass eine rein pflanzliche Ernährung

- hohe sportliche Leistungen ermöglicht,
- die Gesundheit fördert, bzw. die Gesundheitsprävention unterstützt
- das Leiden und das Töten von Tieren überflüssig macht
- aktiver Umweltschutz ist. Weltweit entstehen durch die Massentierhaltung mehr klimaschädliche Gase - wie z.B. CO<sub>2</sub> - als durch alle Verkehrsmittel (Auto, Flugzeug, Bahn) zusammen.

Arnold Wiegand ist mit seinem Leistungsspektrum im Ausdauersport

- Schwimmen bis 31 km
- Laufen bis 162 km
- Triathlonwettkämpfe über die 3-fache Ironmandistanz  
11,4 km / 540 km / 126 km in 43:51 Std. Platz 10 in 2008
- Eisschwimmen (1 km bei 2 Grad Wassertemperatur)  
in Verbindung mit Veganer Rohkost der weltweit führende Sportler.

In seinem zweiten Buch beschreibt Arnold Wiegand

***Grundlagen und Hinweise über Vegane Rohkost***

***Seine Wettkampferfahrungen der letzten Jahre***

***Über 80 Rohkostrezepte mit farbigen Fotos***

***Umfangreiche Nährstofftabellen - Wo ist was drin?***

***Funktionelles Bewegungstraining***

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



9 783842 345614

# **Inhalt**

<b>Impressum</b>	<b>4</b>
<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Grundlagen über Vegane Rohkost</b>	<b>13</b>
<b>Wettkampferfahrung der letzten Jahre</b>	<b>25</b>
<b>Nährstoffe</b>	<b>71</b>
<b>Nährstofftabellen - Wo ist was drin?</b>	<b>82</b>
<b>Rezepte</b>	<b>121</b>
Säfte / Smoothies	
Süße Gerichte	
Suppen	
Rohkostbrote	
Gemüsegerichte	
Salatsoßen	
Dips / Aufstriche / Senf	
Kräcker	
Milchsäuregärung bei Gemüse	
<b>Funktionelles Bewegungstraining</b>	<b>200</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>211</b>
<b>Quellennachweis</b>	<b>212</b>

## Über mich



Arnold Wiegand

Jahrgang 1963, 3 Kinder

Weiterbildungen/ Ausbildungen in verschiedenen Methoden um persönliche Entwicklungen bei mir selbst und anderen einzuleiten (z.B. 2-jährige Weiterbildung in emotionaler Arbeit, 2-jährige Ausbildung in systemischer Supervision und Coaching, verschiedene Kommunikationsmodelle – u.a. NLP).

Beruflicher Hintergrund vor dem Wechsel in den Sport:

- Manager-auf-Zeit, u.a. im Personalbereich
- Seminare/Coaching für Führungskräfte, Teamentwicklung

### **Ernährung**

Vegetarisch seit 1990

Vegan seit 2003

Vegane Rohkost seit 2006

## **Wettkämpfe 2003 - 2010**

Schwimmen 5 x 12 Stunden-Schwimmen, bis zu 31 km  
2 x Zürichseeschwimmen  
(26,4 km – entspricht 30 Leistungskilometern)  
1 x Fehmarnbelt, DNF

Laufen 3 x 100 km  
1 x 162 km

Triathlon 5 x Ironman,  
3,8/180/42,2 km  
Bestzeit 11:15 Std.

2 x Doppelte Ironman-Distanz,  
7,6/360/84,4 km  
Bestzeit 26:49 Std., Platz 14

2 x Dreifache Ironman-Distanz,  
11,4/540/126 km  
Bestzeit 43:51 Std., Platz 10