

Arnold Wiegand Vegan + Sport

Vegane Ernährung und Ausdauersport

Vegane Ernährung (also der Verzicht auf tierische Lebensmittel) als Optimum für das persönliche Wohlbefinden, Vitalität, Gesundheit und Grundlage für hohe Leistungen im Ausdauersport.

Arnold Wiegand beschreibt in einer verständlichen Weise einen praktikablen Weg sich Grundlagen für eine gesunde vegane Ernährung anzueignen und intensiven Ausdauersport zu betreiben.

Arnold Wiegand nahm bisher an Wettkämpfen in verschiedenen Ausdauersportarten teil (Schwimmen bis 26 km, Laufen bis 162 km, Triathlon-Ironman), und zeigt somit überzeugend, dass vegane Ernährung und Ausdauersport miteinander vereinbar sind.

An Hand von detaillierten Hintergrundinformationen und Erfahrungsberichten soll dieses Buch als Wegbereiter für Diejenigen dienen, die sich mit solchen oder ähnlichen Fragen beschäftigen:

„Welche Vorteile bieten mir vegane Ernährung und Ausdauersport?“

„Ist vegane Ernährung und Ausdauersport miteinander vereinbar?“

„Wie gehe ich die hierfür notwendigen Schritte, was ist zu beachten?“

Um einige Antworten vorweg zu nehmen

- Ja – es ist in kurzer Zeit möglich sich das notwendige Wissen für eine gesunde vegane Ernährung und die Grundlagen im Ausdauersport anzueignen.
- Ja – es ist möglich sich vegan zu ernähren und erfolgreich Ausdauersport zu betreiben.
- Ja – es gibt bekannte und erfolgreiche Sportler/innen die sich vegan ernähren.
- Ja – es ist möglich bei geeigneter Zusammenstellung der Ernährung gesund zu sein, bzw. etwas zur Prävention zu tun.
- Ja – es ist möglich sein Idealgewicht zu erreichen und zu halten.

ISBN 3-8334-4129-1



9 783833 441295

Mit umfangreichen Trainingsempfehlungen, medizinischem Wissen, Praxis-Tipps und Erfahrungen von einem Ausdauerprofi.

www.vegan-sport.de

Arnold Wiegand

Vegan + Sport

Vegane Ernährung
Ausdauersport

Vegane Ernährung
Ausdauersport



Arnold Wiegand Vegan + Sport

Vegane Ernährung und Ausdauersport



Verkleinerte Darstellung:
Originalformat 17 x 22 cm, Paperback, 220 Seiten

ISBN 3-8334-4129-1
Buchhandelsverkaufspreis € 17,80

Arnold Wiegand

Vegan + Sport

Vegane Ernährung und Ausdauersport

ISBN 3-8334-4129-1

www.vegan-sport.de

Inhalt

Impressum	4
Danksagung	10
Vorwort	11
Über mich	15
Wie alles begann ...	19
Sport – meine Vergangenheit	21
Wettkämpfe 2004	23
Wettkämpfe 2005	27
Ernährung – meine Vergangenheit	35
Vegane Sportler/innen	45

Ernährung

Vegane Ernährung / Lebensweise	47
Die menschliche Physiologie	56
Wie gesund ist Fleisch?	62
Wie gesund sind Eier?	63
Wie gesund ist Milch?	64

Was bedeutet gesunde Ernährung?	66
Nahrungsbestandteile	76
Eiweiß	76
Kohlenhydrate	78
Glykämischer Index	80
Fette	86
Nüsse in der Ernährung	94
Vitamine	98
Mineralien, Spurenelemente	100
Nahrungsergänzung / Supplementierung	110
Studien über vegane Ernährung	128
Wasser / Trinken	130
Meine vegane Sporternährung	134
Saltin-Diät	138
Wachstumshormon (STH bzw. GH)	144
Ausdauersport	
Grundlagen über Ausdauersport	146
Training, Zielsetzung, Trainingspläne	151

Trainingsgrundlagen	154
Energiebereitstellung	158
Schwimmtraining	165
Laufen für Einsteiger	168
Simulation eines Ultralaufes	172
Laufstil	178
Regeneration und Superkompensation	187
Mentale Stärke	190
Ausrüstung (Beispiel Laufen)	198
Dehnungsübungen	200
Athletik	206
Schlusswort	213
Quellennachweis	215