



Veganismus und Leistungsfähigkeit

Gesundheit und Power



Gesundheitsstudien

- VGÖ Studiendatenbank
- VEBU Studiendatenbank
- ADA Studie:
 - 256 Quellstudien
 - "Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät ..."
 - positive Effekte
 - Handout



Sport und vegan?

- Ist es möglich vegan Spitzenleistungen zu bringen?



Carl Lewis



- 10-facher Olympiasieger
- Sprint, Weitsprung
- Sportler der Jahrzehnts und Jahrhunderts
- lt. Videointerview vegan zu seiner besten Zeit



Video 1: Carl Lewis



Johanna Jahnke



- Deutsche Rugby Nationalspielerin
- 4-fach im Meisterteam
- MVP St. Pauli 2004/05
- 22 Jahre, 4,5 davon vegan
- jetzt schwanger

Kraftsport



- ← Alex Dargatz
- Pat Reeves
 - Robby Hazeley
 - Weia Reinbound
 - Martin Whittred
 - Jane Black

Video 2: Alex Dargatz



Ausdauer und sonstiges



- Dr. Ruth Heindrich
- Scott Jurek
- Brendan Brazier Pro Ironman
- Fiona Oakes
- Harri Nieminen
- Katie Coryell Pro Surfer

Quellen:



- Carl Lewis Video:
<http://www.vegsource.com/articles2/tofu123.htm>
- Alex Dargatz Video: <http://mirror.roland-kaufmann.ch/Topfit%20ohne%20Fleisch%20-%20SWR%202006.avi>
- <http://www.vegan.at>
- ADA Studie:
http://www.vebu.de/nv/nv_2004_1__Sensationell__vegetarische_un_d_vegane_Ernaehrung_von_der_ADA_anerkannt.htm

Bücher:



- Vegane Ernährung von Langley
- Iss dich fit von Barnard