



Große Auswahl,
kleine Preise bei DVD & Blu-ray

► Hier klicken



newspoint.cc



Als Redakteur bewerben

home musik kino tv digital lifestyle weltweit sport lokal

lifestyle

Vegan ist doch gesünder

DANIEL ZIEMSKI

27. MÄRZ 2010 15:02 UHR

1907 KOMMENTARE

Die Tierschützerin und Extremsportlerin Dr. Katharina Wirnitzer will endgültig bewiesen haben, was auch schon viele Ernährungswissenschaftler vorher geäußert hatten: Veganer zu sein bedeutet keine körperlichen Nachteile zu besitzen - ganz im Gegenteil sogar.

Mitbringspiele: Unsere Welt

	baby-markt.de	5,47 €
	Loopoo.de	5,75 €
	Walzkidzz	5,99 €

Abo, Neue Welt 	ab 61,25 € Lorenz Leserservice Abo Shop	Wir spielen Einkaufen, Ravensburger 	ab 8,97 € billig bei baby-markt.de
--------------------	--	---	---

Es geht immer ... [billiger.de](#)

Schon in ihrer Kindheit hatte es, die aus Tirol stammende, Dr. Katharina Wirnitzer nicht leicht. Ihre Vorstellungen vom Tier- und Umweltschutz kamen in



login

eingeloggt bleiben

[Passwort vergessen](#)
[Neu registrieren](#)
[Schueler.CC-Account benutzen](#)



profil



neues von...



antworten auf...



leserschaft

Apple iPhone 3G S

Telefon, iPod, Internet und mehr.



neuwertig

Jetzt auch als Gebrauchtgerät erhältlich.

ihrer Umgebung nur selten gut an. Auch im Familienkreis war es völlig normal, dass Tiere wie Gegenstände behandelt wurden. Doch was als kindlicher/jugendlicher Protest begann, hat sich nun zu ihrem Lebensstil gemauert. Sogar ihre Familie hat das inzwischen akzeptiert, da sie die Vorteile ihres Lebenswandels mittlerweile wissenschaftlich belegen kann.

Unter dem Namen *BikeeXtreme* stellte sie ihre Erfahrungen ins Internet. Darin bestätigte Dr. Katharina Wirnitzer, dass Vegetarier und Veganer körperlich fitter sein können als Fleischesser. Auch das hartnäckige Gerücht, Vegetarier seien nur unzureichend mit Vitaminen, etc. versorgt wurde so ein weiteres Mal widerlegt. Sie war auch zweimal beim "*BIKE Transalp Challenge*" dabei, einem Extremsport-Fahrradrennen, welches in den Alpen stattfindet. Das ist das härteste Fahrradrennen der Welt und eine Veganerin kann offenbar locker mithalten.

umfrage

Veganismus ist

**SUPER - BIN SELBST
VEGANER/IN (15%)**

**UNSINN - DER KÖRPER
BRAUCHT NUNMAL
FLEISCH (50%)**

**EGAL - DADURCH ÄNDERT
SICH DIE WELT AUCH
NICHT (35%)**

1352 Stimmen

Ebenfalls andere Extremsportler, wie *Robert Cheeke* und *Mac Danzig* sind, laut *peta.de*, schon seit langem Veganer und stehen ihren fleischessenden Kollegen in keiner Weise nach. Wirnitzer und ihr Mann erreichten beim Amateur-Rennen den sechzehnten Platz und das ganz ohne Aufputzmittel oder Proteinpulver. Dabei widerlegte sie auch gleich die Behauptungen der Industrie, ein Mensch bräuchte ca. 35 % Protein in der Nahrung, um gesund zu bleiben. Tatsächlich sind acht bis zwölf Prozent völlig ausreichend.

Das Beste ist jedoch - wie *peta.de* mitteilte - dass die Wissenschaftler ihre Studie, welche zusammengefasst in dem Buch "*bikeeXtreme. Performance determining factors and vegan nutrition pattern to successfully complete the Transalp Challenge*" nachzulesen ist, im Großen und Ganzen positiv aufgenommen haben. Katharina Wirnitzer selbst betrachtet es als Herausforderung das falsche Weltbild vom mageren und schwachen Veganer zu widerlegen.



autor
DANIEL ZIEMSKI



redakteur
ANNE G.

👍 ARTIKEL GEFÄLLT MIR

★ ARTIKEL WEITEREMPFEHLEN

MEHR ZU DIESEN THEMEN



einstellungen



artikel schreiben

Erleben, was verbindet.

