

Der Sieger vom längsten Ultra der Welt verrät seine Geheimnisse

## Meditation & Veggie-Ernährung für Weltklasse-Leistung, Verjüngung und Glückhsein

Zurück im Team des veganen BioPioniers Soyana in Schlieren-Zürich verrät Andrea Marcato, was ihm zu seinem Weltklasse-Sieg beim längsten zertifizierten Straßenlauf der Welt, dem Sri Chinmoy 3100 Mile Self-Transcendence Race (4989 km), in 43,5 Tagen verholfen hat:

**Geheimnis 1 – die Ernährung:** Was ihm in der Vorbereitung half, sich in Topform zu bringen, und welche vier veganen Bio-Lebensmittel sich in einem der härtesten Tests der Welt besonders gut bewährt haben.

**Geheimnis 2 – das Training innerer Fähigkeiten:** Welche mentale und spirituelle Vorbereitung ihn befähigte, seine Extrem-Ausdauerleistung zu erbringen – über 43,5 Tage hinweg im Durchschnitt 114,7 km pro Tag zu laufen, bei nur 4-5 Stunden Schlaf pro Nacht, und trotzdem körperlich und geistig im Gleichgewicht zu bleiben.

Teil 1 der Pressemitteilung vom 18.11.20: Der einzigartige Ultra und die Weltklasse-Leistung des Siegers.  
Teil 2: Der Sieger Andrea Marcato verrät seine Geheimnisse über Spiritualität und Pflanzenpower.



[Bildunterschrift 1:] Andrea Marcato, Sieger des 3100 Meilen-Races 2020 in 43 Tagen 12 Std. (knapp 6 Tage schneller als der Zweitplatzierte!), d.h. mit einem Tagesdurchschnitt von 114,7 km! Den zweiten Teil lief er übrigens schneller als den ersten.... Seine Fitness, Belastungs- und Regenerationsfähigkeit sind phänomenal – bei nur 4-5 Stunden Schlaf pro Nacht, dazu ca. 15 Minuten stiller Meditation und 15 Minuten Stretching während des Tages, plus 4 Mal während des Tages ein 10-Minuten-Powernap würde man nach 44 Tagen eine erschöpfte und abgemagerte Gestalt erwarten. Stattdessen begegnen wir einem rundum muskulösen, dynamischen, glückstrahlenden und innerlich ausgeglichenen Athleten, der voller Lebensfreude eine sehr reine Energie ausstrahlt. Er gibt uns sogar echte Rätsel auf: Im Ziel sieht der 38-jährige Sieger auch noch 10 Jahre jünger aus – er erinnert an einen jungen göttlichen Held in einer griechischen Sage! Wie ist ein solches Wunder möglich? Hier gibt er seine Geheimnisse preis. Sein offener Bericht gibt jetzt nicht nur Sportlern Erfolgsrezepte, sondern auch allen Top-Performern in vielen anderen Lebens-Disziplinen wertvolle Hinweise. Page 1 of 10

## Veggie-Ernährung

Die Ernährung spielt bei einer Hochleistung während 6-8 Wochen wie auch im Vorfeld eine äusserst wichtige Rolle. Und hier kommt gleich die erste Überraschung: Keiner der fünf Teilnehmer im längsten zertifizierten Straßenlauf der Welt isst Fleisch oder Fisch: Vier sind Vegetarier, einer ernährt sich vegan und glutenfrei.

Der Sieger Andrea Marcato arbeitet aus innerer Überzeugung beim veganen Bio-Pionier Soyana in Schlieren-Zürich und liebt die Soyana-Lebensmittel nicht nur, sondern lebt und trainiert auch mit ihnen. Seine Ernährung hat der 38-jährige Andrea Marcato selber festgelegt, sowohl für die langjährige Aufbauphase wie für den Lauf selbst. Bei Soyana hat er seit Jahren die ganze Palette der Soyana-Lebensmittel in seiner Trainingsvorbereitung getestet und schätzen gelernt. Wichtige Punkte waren für ihn die Qualität der Nährstoffe (bio, vegan, fermentiert, lebendig, vieles auch unerhitzt), reichlich hochwertiges Pflanzeneiweiß, leichte Verdaulichkeit und Assimilierbarkeit, vitalstoffreiche, basenbildende Lebensmittel inklusive Rohkost, um Ausdauer und Regeneration zu unterstützen - und dass das Essen gut schmeckt ist für ihn als Italiener sowieso selbstverständlich! Schnelle und einfache Zubereitung ist von Vorteil, um mehr Zeit für Training und Regeneration zu haben. Im längsten Ultra-Race der Welt hat sich nun erwiesen, dass die Soyana-Lebensmittel seinem Körper extrem gut geholfen haben, seine täglichen Riesenleistungen zu vollbringen.

### Wichtig in der Vorbereitungszeit: Muskelaufbau, aerobe Kapazität, gute Regeneration und stille Kraft

«Meinen Tag beginne ich um 6 Uhr mit einer stillen Meditation und spirituellen Liedern. Danach laufe ich 3-5 km. Etwa um 7:30 Uhr esse ich zum Frühstück unsere glutenfreien, angekeimten Biokömmlich-Brötchen\*, die wir ohne Hefe und Backpulver herstellen, unseren Soyananda Früchterahmquark\*, der mit Milchsäurebakterien fermentiert und nicht pasteurisiert ist (am liebsten Himbeeren), zwei kleine Bio-Bananen mit einem veganen Chocomousse\* und einem Liter Bio-Hafer\*- oder Bio-Vollreisdrink\*.» (\*vegane BioLebensmittel von Soyana: <https://soyana.ch> ). Weil ich selber in der Produktion mitarbeite, sehe ich genau, wie jedes Lebensmittel entsteht, und kann es dadurch um so mehr schätzen.»

<https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/glutenfreie-biokoemmlich-broetchen/>

«Ich arbeite pro Woche 40 Stunden und kann meine Arbeit oft flexibel verteilen, so dass ich während des Tages etwa eine Stunde schwimmen und eine Stunde laufen kann. Zwei- bis dreimal pro Woche mache ich mit leichten Gewichten und einem Gummiband 30-40 Minuten Gewichtstraining.»

«Ich trinke über den Tag verteilt zwei Getränke, die die Zellen sehr gut mit Flüssigkeit versorgen: Einen Liter von unserem enzymreichen Fermentgetränk Grüntee-Kräuter-Chi\*, das fein säuerlich schmeckt, aber basisch wirkt, weil es als Rohkost-Kombucha nicht pasteurisiert wird und mir sehr gute harmonische Energie gibt, plus nochmals soviel von unserem belebten Wasser, aber keinen Kaffee und kein Cola, weil sie den Körper übersäuern.» <https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/lebendige-getranke/chi-biogargetrank/>

«Zum Mittag- und Abendessen wähle ich neben viel Bio-Gemüse und Bio-Salat die eiweissreichen veganen Bio-Wurst- und Fleischalternativen von Soyana. Am liebsten esse ich Dinki-Gulasch\* mit Mandonaise\*, vegane Tofuwurst\*, Veganela Natur\*, Biokömmlich-Brötchen\* mit dem veganen Soyananda-Frischkäse der Sorte sonnengetrocknete Tomaten\*.»

<https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/vegane-bioalternativen-zu-fleisch-wurst-burger/>

<https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/vegane-bioalternativen-zu-joghurt-kase/>

Diese natürliche Aufbaunahrung mit hochwertigem Pflanzeneiweiss der veganen Bio-Lebensmittel von Soyana, sowie ihren basen- und enzymreichen, fermentierten unpasteurisierten Getränken und Aufstrichen, frei von künstlichen Zusätzen, hat ihm zusammen mit seinem gut strukturierten Training nicht nur einen muskulösen und gesunden Körper geschenkt, sondern auch hohe Ausdauerkapazität und ein robustes Immunsystem. Das Ziel war erreicht: «Ich war für den Start des Laufs superfit.»

## Das Training innerer Fähigkeiten

Seine spirituelle Arbeit hat ihn innerlich stark, glücklich und ausgeglichen gemacht. Langjährige spirituelle Praxis – mit täglicher Meditation morgens und abends – schenkte ihm innere Gelassenheit, Selbstvertrauen, Stärke und eine starke positive Grundhaltung, die ihm bei den Herausforderungen dieses Extremlaufs eine große Hilfe waren.

„Meine Meditationspraxis hilft mir, meinen Verstand vor negativen Gedanken und Zweifeln („Schaffe ich das?“ „Das schaffe ich nie“ etc.) zu schützen und Zugang zu einer tieferen inneren Kraft und Freude zu finden, die wiederum neue Energie schenkt. Dazu habe ich auch mit der Vorstellung gearbeitet, mit jedem Tag beim Lauf stärker zu werden. Ich wollte das wirklich und habe an meiner Willenskraft gearbeitet. Vorstellung schafft Wirklichkeit. So gelang es mir tatsächlich, die zweite Hälfte des Laufs schneller zurückzulegen als die erste Hälfte, und den letzten Drittel schneller als die beiden ersten Drittel!“

## Ernährung beim Lauf – genauer: Ernährung während des Laufens

Die Läufer müssen an diesem Ultra täglich eine gewaltige Anzahl Kalorien aufnehmen (ca. 10'000 kcal), und ihre Verdauung muss in der Lage sein, alles perfekt und im Gleichgewicht zu verdauen und die Nährstoffe gut aufzunehmen. Auch nur kleine Magenverstimmungen würden grosse Probleme bewirken. Andrea hat diese schwierige Aufgabe so gelöst:

«Ich habe die Anzahl verschiedener Lebensmittel während der Zeit des 3100 Meilen-Laufs stark beschränkt und bin damit sehr gut gefahren. Unser Start war jeden Tag um 6.00 Uhr. Mit dem Frühstück begann ich regelmässig um 6.45 Uhr mit dem ersten Becher warmem Hafermus aus Bio-Haferflocken mit Soyana-Bio-Hafermilch plus Rosinen, Beeren und Soyana Bio-Mandelpüree, insgesamt 4 Mal, alle 40 Minuten einen Becher davon, immer warm.»

«Dann über den ganzen Tag verteilt etwa 20 Mal alle 40 Minuten ein Viertel oder die Hälfte von «meinem Avocado-Sandwich» mit schwarzem Vollkornbrot, einem TL Kokosfett, Avocado, Pesto, Tomaten, Salatblätter und meistens – weil mir meine italienischen Freunde immer davon brachten – etwas Grana Padano oder Parmigiano Reggiano. Der Parmesan war sozusagen die Portion Liebe von meinen Landsleuten, die ich sehr schätze. Das letzte Avocado-Sandwich nahm ich vor 22.30 Uhr und lief dann noch bis 24 Uhr. Ich habe meine Ernährung so gestaltet, weil ich über 18 Stunden ständig in Bewegung war. Ich wollte keine schwer verdauliche Mahlzeit einnehmen, nach der sich das Blut vor allem zum Magen hin bewegt. Und auf die Nacht hin sollte alles leer sein und in den Regenerationsmodus schalten können.»

«Getrunken habe ich alle 2 km abwechslungsweise einen Becher Kokoswasser, dann warmes Wasser, dann ein isotonisches Getränk und dann das lebendige Grüntee-Chi\*, in dieser Reihenfolge etwa 55 Becher durch den ganzen Tag hindurch. Ich habe keine gekochten Veggie-Mahlzeiten gegessen, die sonst alle Läufer und Helfer erhalten haben, aber in den letzten zwei Wochen habe ich 3-4 Mal am Tag einen



[Bildunterschrift 5:] Zum Frühstück warmes Hafermus aus Bio-Haferflocken mit Soyana-Bio-Hafermilch plus Rosinen, Beeren und Soyana Bio-Mandelpüree. Hier eine Variante, wenn Sie zum Frühstück sitzen können... Foto: Soyana

Schluck natives Bio-Olivenöl direkt aus der Flasche getrunken, weil ich Gewicht verlor und dem entgegenwirken wollte.»

«Dazu kamen noch alle 3 Stunden ein paar Nahrungsergänzungen wie Zink mit Vitamin C, MAP (Master Amino Acid), ein besonderes Magnesiumpräparat und ein Eiweisspulver von Govinda. Ab 22:30 habe ich dann nur noch meinen täglichen Curcuma Latte zu mir genommen – warme BioHafermilch mit einem TL rohem Bio-Curcuma-Püree\*, um die Regeneration zu fördern und über die Darmflora das Immunsystem zu stärken. Da Curcuma auch vor bakteriellen und viralen Infektionen schützt, war es mir zu diesem Zeitpunkt besonders wichtig. Das hat wunderbar funktioniert. Ich hatte während der ganzen 44 Tage keinerlei Verdauungsprobleme, Schwächen oder Infekte.

### Entscheidend wichtige Regenerations- und Erholungsfähigkeit

Das fermentierte, basische Grüntee-Kräuter-Chi über den Tag hinweg wirkte leicht anregend, ohne aufzuputschen und versorgte mich so mit einer harmonischen Energie. Es lag mir nie im Magen, sondern versorgte die Zellen sehr gut mit Flüssigkeit, was eine große Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit der Muskulatur hat und vor Krämpfen schützt. Das Biaum-Bio-Curcuma-Püree\* zum Tagesende etwa um 23 Uhr unterstützte eine gute Regeneration. Beides half meinem Organismus und meiner Verdauung perfekt. Es lohnt sich, mehr über diese beiden Lebensmittel zu erfahren. Das Chi ist ein Gärgetränk, das eigentlich ein lebendiger, weil nicht pasteurisierter Rohkost-Kombucha ist und unserem Körper Harmonie und ungeahnte Erneuerungskräfte schenken kann. In den wissenschaftlichen Hintergrundinfos, die man auf der Soyana-Webseite findet, kann man darüber erstaunliche und wichtige Informationen lesen.»

<https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/vegane-ernaehrung/wissenschaftliche-hintergrundinformationen-zu-kombucha/>

«Und das BioCurcuma-Püree ist ein neuentwickeltes, sehr reines Soyana-Lebensmittel, das unsere Immunitäts-Kräfte ausserordentlich verstärken und uns präventiv gegen viele Krankheiten schützen kann. Aber Achtung: Nicht über isoliertes Curcumin, das heute die ganze Welt versucht, gegen den Willen unseres Organismus ins Blut zu bringen. Das will die Natur nicht, nimmt nur ein Prozent vom geschluckten Curcumin ins Blut auf, und entfernt in der Leber das wenige Curcumin wieder aus dem Blut. Diesen Willen, dass die Natur kein Curcumin im Blutkreislauf will, sollte man erkennen, akzeptieren und nicht zu überwinden versuchen. Die Natur ist viel raffinierter als der Mensch denkt. Sie rüstet nämlich



[Bildunterschrift 7:] Zwischenbericht vom 3100 Mile Race in Salzburg: Andrea Marcato, erster bei 1000 und 2000 Meilen zeigt, was ihm hilft, so gut zu laufen: Das Rohkost-Gärgetränk Chi, das Rohkost-BIAUM-BioCurcuma-Püree und der Bio-Haferdrink von Soyana. Andrea Marcato arbeitet bei dem veganen Bio-Pionier Soyana in Schlieren-Zürich und hat diese Lebensmittel im längsten zertifizierten Straßenlauf der Welt mit großem Erfolg getestet.

<https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/lebendige-getranke/chi-biogargetrank/>

<https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/rohkoestliche-puerees/rohkost-biocurcuma-pueree/>

Foto: Kallol, Soyana



[Bildunterschrift 9:] Zur Regeneration täglich um 23 Uhr einen Curcuma-Latte. Foto: Soyana

über die ganz normale Verdauung von Curcuma den Körper mit einer ganzen Reihe von Gesundheits-Superkräften aus, indem unser Mikrobiom aus den im Curcuma vorkommenden drei Arten von Curcumin Metaboliten bildet, die dann ins Blut aufgenommen und von der Leber nicht entfernt werden. Ihre Wirkungen sind absolut phänomenal: Curcuma interagiert mit dem Mikrobiom als Vollspektrum-Antioxidans, als wirksamer Immunmodulator, als Anti-Krebsmittel und als entzündungshemmendes und neuroprotektives Mittel ohne Nebenwirkungen. Das ist heute wichtig zu wissen. Den neuesten Stand der wissenschaftlichen Forschung findet man in einem Artikel eines Magen-Darm-Chirurgen, der sich einer präventiven Ernährungsweise zugewandt hat, auf der Soyana-Webseite unter dem Titel «Wissenschaftliche Hintergrundinformationen zur Curcuma-Wurzel». Als ich das gelesen hatte, wusste ich: Das wende ich in meinem Lauf an. Das war die nützliche und wirksame Antwort auf meine Gesundheitsfragen und vor allem auf meine Frage: Wie erreiche ich in diesem sehr langen Race die entscheidende Regenerations- und Erholungsfähigkeit? Unser BioCurcuma-Püree, das unser Chef aus diesem Wissen heraus entwickelt und für unsere Kunden und Kundinnen zugänglich gemacht hat, hat mich von da an täglich begleitet. Es hat seinen Beitrag zum Ganzen perfekt geleistet. Meine Regenerationsfähigkeit war phänomenal!» <https://soyana.ch/curcuma/>

### **Wir haben Fortschritte in der Ernährung, in individueller Erfahrung und für unser Zusammenleben erlebt**

Etwas anders als in der Vorbereitung hat der Champion-Läufer während seiner 44-tägigen Leistungszeit also vor allem vier besondere, leicht verdauliche und gut resorbierbare Soyana-Bio-Lebensmittel eingesetzt: Den glutenfreien Haferdrink, das magnesium- und kalziumreiche Mandelpüree mit viel E- und B-Vitaminen, das fermentierte und lebendige Chi und das unerhitzte Curcuma-Püree. Sie bestanden den extremen Härtestest im längsten zertifizierten Strassenlauf der Welt, indem sie den Ultraläufer mit ihren ernährungsphysiologischen Eigenschaften und ihren feinstofflichen Wirkungen harmonisch unterstützten, seine Top-Performance zu bringen. Davon haben das Mandelpüree, das Chi und das Curcuma-Püree von Soyana Rohkostqualität, versorgen den Organismus darum noch zusätzlich mit wichtigen Enzymen und wirken basisch.

Soyana hat Andrea Marcato für diesen Lauf gesponsert und konnte dadurch die ausserordentlichen Fähigkeiten und Wirkungen der besonders für grosse Leistungen geeigneten Lebensmittel testen. Das Soyana-Team freut sich, dass der Test ausgezeichnete Ergebnisse gezeigt hat. So konnte bestätigt werden, dass die veganen Soyana-Bio-Lebensmittel Menschen in herausfordernden Situationen wirksam unterstützen, ob sie nun Top-Sportler oder in anderen Lebens-Disziplinen Top-Performer sind. Andrea sagte uns nach seiner Rückkehr dazu: «Wir können mit unseren Lebensmitteln den Konsument\*innen wirklich einen sehr guten Dienst erweisen. Sie haben mir stark geholfen, und ich habe eine Riesenfreude, dass ich ihren Nutzen und die grossen Vorteile einer Lebensweise mit pflanzlichen BioLebensmitteln zeigen konnte. Sie haben zusammen mit der täglichen Schwitzkur bei mir sicherlich eine grosse Reinigung und Verjüngung bewirkt. Wenn Körper und Geist im Gleichgewicht sind, dank guter Ernährung, dank viel körperlicher Bewegung und innerer Meditation, dann erscheint ganz natürlich trotz der großen Anstrengung zugleich auch die Erfahrung tiefer innerer Freude. Die fantastische Atmosphäre an diesem Lauf mit allen Helfern mit ihrer unterstützenden Haltung voller positiver Gedanken und Gefühle hat uns alle stark verbunden und hat aus diesem sportlichen Event auch sozial ein Fest der Freude gemacht. Die Besucher, die hier Ansässigen und vor allem die Kinder haben das sofort gespürt und haben sich gewünscht, dass wir hier bleiben und immer weiterlaufen...»

Wird hier ein Modell sichtbar für die Zukunft in städtischen Parkanlagen für aktive Menschen, die mehr Freizeit haben?

### **Den Sinn als innere Kraft erleben: «Der Wind, der ewig jung und unendlich stark in mir weht.»**

«Jetzt komme ich zu meiner vielleicht wichtigsten und schönsten Botschaft, was ich in diesem Lauf erfahren durfte. Der Mensch kann über physische und mentale Grenzen hinausgehen und durch das Training von inneren Fähigkeiten im Sport und in allen Lebensbereichen in ganz neue Leistungs- und Fitness-Bereiche vorstossen. Sri Chinmoy hat den 3100 Meilen-Lauf ein «Self-Transcendence-Race» genannt und extra dafür geschaffen, dass wir unser Potential ergründen können. Ich konnte wirklich erleben, wie sich meine innere Haltung auf mein physisches Laufen ausgewirkt hat. Auf diese Weise

habe ich während dieses Races viel gelernt und einen Mega-Fortschritt gemacht. Das ging so: Am Anfang war mein Ziel zu gewinnen, aber ab einem bestimmten Punkt dachte ich nur noch daran, mein Bestes zu geben. Von da an änderte sich alles. Das Race und die Beziehung zu den anderen Läufern wurde viel harmonischer, ich fühlte mich besser, war fröhlicher und zufriedener, aber behielt meine Intensität. Ein so langer Ultralauf ist etwas sehr Transformatives. Du begegnest dir auf einer viel tieferen Ebene. Es ist auch eine Metapher für das Leben! Auch in widrigen äußeren Umständen kann man sein Bestes geben, und dabei inneren Frieden und Freude erfahren - man darf nur nicht aufgeben und das Vertrauen in eine höhere Kraft nicht verlieren. Ich durfte mein Vertrauen in meine ureigenste Quelle des Lebens ganz bewusst neu finden und spüren. Die höhere Kraft hat mir ein Urvertrauen und einen starken Willen geschenkt. Das kann man spüren und wurde für mich eine solide innere Erfahrung. Manchmal bin ich während des Laufens in dieser Kraft richtiggehend gesegelt. Das Gefühl, von ihr getragen zu werden hat mich total glücklich gemacht. So bin ich zum Beispiel in der letzten Sieges-Runde mit zwei Flaggen in den Händen voller höherer Kraft und Bewusstsein, die von meinem Herzen aus meinen ganzen Körper durchdrungen haben, mehr gesegelt als gelaufen. Es war wunderschön und fühlte sich an wie ein innerer Wind, der ewig jung und unendlich stark in mir weht.»



[Bildunterschrift 10:] *Andrea Marcato allein auf der letzten Runde, nachdem es bereits dunkel geworden war. Er trägt die beiden Fahnen zum Zeichen des Sieges und genießt offensichtlich seine Bewegung. Hier beschreibt er diese beglückenden Momente: «Ich durfte mein Vertrauen in meine ureigenste Quelle des Lebens ganz bewusst neu finden und spüren. Die höhere Kraft hat mir ein Urvertrauen und einen starken Willen geschenkt. Das kann man spüren und wurde für mich eine solide innere Erfahrung. Manchmal bin ich während des Laufens in dieser Kraft richtiggehend gesegelt. Das Gefühl, von ihr getragen zu werden hat mich total glücklich gemacht. So bin ich zum Beispiel in der letzten Sieges-Runde mit zwei Flaggen in den Händen voller höherer Kraft und Bewusstsein, die von meinem Herzen aus meinen ganzen Körper durchdrungen haben, mehr gesegelt als gelaufen. Es war wunderschön und fühlte sich an wie ein innerer Wind, der ewig jung und unendlich stark in mir weht.»*

Fotograf: Vaibhava, Sri Chinmoy Marathon Team

---

Bildmaterial steht unter dem folgenden Link für die Presse zum Download bereit:

<https://www.dropbox.com/sh/3oezo9shrd2rcd3/AACJszZAY0Q93CAebK4xBU4ga?dl=0>

[Bildunterschrift 1:] *Andrea Marcato hat die 3100 Meilen in 43,5 Tagen beendet – was ein Tagesdurchschnitt von 114,7 km bedeutet! Er ist übrigens den zweiten Teil schneller gelaufen als den ersten... Seine Fitness, Belastungs- und Regenerationsfähigkeit sind phänomenal – bei einer durchschnittlichen Schlafenszeit pro Tag von nur 4-5 Stunden in der Nacht und einer stillen Meditation von ca. 15 Minuten... und 15 Minuten Stretching während des Tages, plus 4 Mal während des Tages ein 10-Minuten-Powernap würde man nach 44 Tagen eine erschöpfte und abgemagerte Gestalt erwarten. Stattdessen begegnen wir einem rundum muskulösen, gut gebauten, glücklichen und innerlich ausgeglichenen Athleten, der voller Lebensfreude eine sehr reine Energie ausstrahlt. Er gibt uns sogar echte Rätsel auf: Im Ziel sieht der 38-jährige Sieger auch noch 10 Jahre jünger aus – er erinnert an einen jungen göttlichen Held in einer griechischen Sage! Wie ist ein solches Wunder möglich? Hier gibt er seine Geheimnisse preis. Sein offener Bericht gibt jetzt nicht nur Sportlern Erfolgsrezepte, sondern auch allen Top-Performern in vielen anderen Lebens-Disziplinen wertvolle Hinweise.*

Fotograf: Vaibhava, Sri Chinmoy Marathon Team

[Bildunterschrift 5:] Zum Frühstück warmes Hafermus aus Bio-Haferflocken mit Soyana-Bio-Hafermilch plus Rosinen, Beeren und Soyana Bio-Mandelpüree. Hier eine Variante, wenn Sie zum Frühstück sitzen können...

Foto: Soyana

[Bildunterschrift 7:] *Zwischenbericht vom 3100 Mile Race in Salzburg: Andrea Marcato, erster bei 1000 und 2000 Meilen zeigt, was ihm hilft, so gut zu laufen: Das Rohkost-Gärgetränk Chi, das Rohkost-BIAUM-BioCurcuma-Püree und der Bio-Haferdrink von Soyana. Andrea Marcato arbeitet bei dem veganen Bio-Pionier Soyana in Schlieren-Zürich und hat diese Lebensmittel im längsten zertifizierten Straßenlauf der Welt mit großem Erfolg getestet.*

<https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/lebendige-getranke/chi-biogargetrank/>

<https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/rohkoestliche-puerees/rohkost-biocurcuma-pueree/>

Foto: Kallol, Soyana

[Bildunterschrift 9:] Zur Regeneration täglich um 23 Uhr einen Curcuma-Latte.

Foto: Soyana

[Bildunterschrift 10:] *Andrea Marcato allein auf der letzten Runde, nachdem es bereits dunkel geworden war. Er trägt die beiden Fahnen zum Zeichen des Sieges und genießt offensichtlich seine Bewegung. Hier beschreibt er diese beglückenden Momente: «Ich durfte mein Vertrauen in meine ureigenste Quelle des Lebens ganz bewusst neu finden und spüren. Die höhere Kraft hat mir ein Urvertrauen und einen starken Willen geschenkt. Das kann man spüren und wurde für mich eine solide innere Erfahrung. Manchmal bin ich während des Laufens in dieser Kraft richtiggehend gesegelt. Das Gefühl, von ihr getragen zu werden hat mich total glücklich gemacht. So bin ich zum Beispiel in der letzten Sieges-Runde mit zwei Flaggen in den Händen voller höherer Kraft und Bewusstsein, die von meinem Herzen aus meinen ganzen Körper durchdrungen haben, mehr gesegelt als gelaufen. Es war wunderschön und fühlte sich an wie ein innerer Wind, der ewig jung und unendlich stark in mir weht.»*

Fotograf: Vaibhava, Sri Chinmoy Marathon Team

Weitere Fotos von Vaibhava, Sri Chinmoy Marathon Team, Bildunterschriften im Filename

## PRESSEKONTAKT:

Soyana

Turmstr 6, CH-8952 Schlieren, Schweiz

Ansprechpartner: Walter Dänzer | [presse@soyana.ch](mailto:presse@soyana.ch) | +41 (0)44 731 12 00

[www.soyana.ch](http://www.soyana.ch) | [www.facebook.com/soyana.lebensmittel](https://www.facebook.com/soyana.lebensmittel)

---

## ZUSATZ-INFOS

**Der interessierte Leser findet zu diesen Lebensmitteln wichtige Infos und wissenschaftliche Hintergrundinfos hier:**

zum Chi: <https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/lebendige-getranke/chi-biogargetrank/>

Hier die wissenschaftlichen Hintergrundinformationen zum Chi: <https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/vegane-ernaehrung/wissenschaftliche-hintergrundinformationen-zu-kombucha/>

zum BioCurcuma-Püree: <https://soyana.ch/soyana-lebensmittel/rohkoestliche-puerees/rohkost-biocurcuma-pueree/>

Hier die wissenschaftlichen Hintergrundinformationen zum BioCurcuma-Püree:  
<https://soyana.ch/curcuma/>

Soyana-Lebensmittel sind im guten Bioladen erhältlich (manchmal muss man danach fragen) und auch im Webshop in der Schweiz: <https://shop.soyana.ch> und in der EU: <https://shop.soyana.com>

### Hintergrundinfos über Andrea Marcato

Andrea arbeitet beim veganen Bio-Pionier Soyana in Schlieren-Zürich in fast allen Abteilungen mit: In der Produktion, beim Verpacken, im Verkauf an die Gastronomie. Mit einem abgeschlossenen Wirtschaftsstudium hat er ein gutes Verständnis für alle Prozesse und Vorgänge im Unternehmen und ist ein wertvoller und inspirierender Kollege für alle, die hier arbeiten und ebenso wie er ein sinnerfülltes, ganzheitliches spirituelles Leben führen.

Andrea pflegt einen modernen gesunden Lebensstil, wie ihn die Schüler von Sri Chinmoy praktizieren: Vegetarische oder vegane Ernährung, tägliche Übungen in Konzentration, Gebet und Meditation, seelenvolle Musik und viel Sport. "Love and serve the Creator in humanity", so fasste das Sri Chinmoy zusammen und demonstrierte immer mit seinem eigenen inspirierenden Beispiel, was das heisst. "Was ist Liebe?", hat jemand gefragt. "To serve and never be tired is love", hat Sri Chinmoy geantwortet.

### Über Soyana: Veggie-Erfahrung seit fast 40 Jahren

Gegründet 1981 von Walter Dänzer in Zürich-Schlieren, ist Soyana ein ganzheitlicher Veggie-Pionier der ersten Stunde. Schon 1981 bot er die ersten Fleischalternativen der Schweiz an. Finanziert mit Darlehen von Kunden, fertigt das auf 50 Mitarbeiter angewachsene, multikulturelle Team aus lauter Veganern und Vegetariern heute rund 130 vegane Bio-Lebensmittel aus 300 verschiedenen Biorohstoffen: echte Feinkost als Alternative zu Fleisch, Milch und Käse, von Gulasch und -Geschnetzeltem aus BioDinkel über Sahne und Mayonnaise aus Bio-Mandeln bis zu fermentiertem und nicht pasteurisiertem Joghurt, Sauerrahm, Frischkäse und Griechischem Käse aus Bio-Sojabohnen von der Alpensüdseite in Norditalien, wo Wasser von den Alpen und viel Wärme jedes Jahr die besten, ausgereiften Bio-Sojabohnen sehr gut gedeihen lassen.

Sport, Meditation und Nachhaltigkeit gehören zur Firmenphilosophie: Sämtliche Lebensmittel entstehen aus dem inneren Streben nach Vollkommenheit und liebevoller Harmonie mit der Erde und allen ihren Bewohnern. Zum Nachweis ihrer herausragenden Qualität betreibt Soyana ein eigenes Forschungslabor, dessen Arbeit der Bildband „Die unsichtbare Kraft in Lebensmitteln, Bio und Nichtbio im Vergleich“ dokumentiert. Erhältlich sind Soyana-Lebensmittel im gut sortierten Bio-Fachhandel in der Schweiz, in Deutschland, Österreich, Italien, Belgien, den Niederlanden, Luxemburg und Frankreich – sowie im eigenen veganen BioRestaurant in Zürich, „The Sacred mit Vegelateria“.

Mit Geschmack und Qualität zu überzeugen, statt gegen eingefleischte Vorurteile zu kämpfen, war von Anfang an die Kunst von Walter Dänzer. Um der wachsenden Nachfrage gerecht zu werden, bezog Soyana Ende 2016 eine neue, moderne Produktionsstätte in Zürich-Schlieren. Hier hat das Soyana-Team auf 4000 Quadratmetern eine ideale Basis, um eine neue pflanzliche Bio-Lebensmittelwelt zu schaffen und an sich zu arbeiten – mit Mediation, Sport und Musik. „Innerlich glückliche Menschen finden erstaunliche Lösungen, die unsere Grundbedürfnisse in Frieden decken und uns aufblühen lassen“, so Dänzer. „Wir freuen uns, dass wir im Bereich der Ernährung einen ganzheitlichen Beitrag dazu leisten können.“

Die Konsument\*innen der Soyana BioLebensmittel profitieren von dem ganzheitlichen Ansatz, indem sie ihre Gesundheit und die Umwelt sehr bewusst pflegen, und dabei aus einem reichhaltigen Sortiment ihren Genuss und ihre Lebensqualität steigern können. Bestellungen sämtlicher Soyana-BioLebensmittel können seit der Corona-Zeit in der Schweiz im Online-Shop unter <https://shop.soyana.ch> und EU-weit unter <https://shop.soyana.com> aufgegeben werden. Die von Andrea Marcato im 3100 Meilen-Lauf getesteten Lebensmittel sind natürlich auch im lokalen Bioladen erhältlich. Manchmal muss man auch danach fragen.

### **Soyana: Überzeugtes Denken und konsequentes Handeln seit 1981**

Walter Dänzer hat Soyana nach einem prägenden Erlebnis auf einem Bauernhof gegründet. Er war schockiert vom normalen Umgang mit den Nutztieren und ihrem trostlosen Schicksal. Er stellte seine Ernährung um und empfand ein tiefes Bedürfnis nach guten pflanzlichen Lebensmitteln in Bioqualität. Seine ethischen Beweggründe und der Einsatz für ökologische Lösungen, gesunde, tierfreie Ernährung sowie den Anspruch, in Harmonie mit der Umwelt zu agieren, hat er seitdem konsequent verfolgt.

Dänzer und sein 50-köpfiges Team hatten Erfolg mit einer Kombination aus Unternehmergeist und starker Philosophie, lange bevor Bio und vegan zum Trend wurden. Die Erfolgsgeschichte geht weiter, weil Soyana Innovation und ganzheitliches Denken in den Mittelpunkt stellt, beispielsweise durch möglichst regionale Rohstoffbeschaffung, natürliche Zutaten und Nutzung alternativer Energien. Ferner führt Dänzer Soyana seit der Gründung als unabhängige und vollkommen selbstständige Einzelfirma, fernab von Konzernstrukturen, Aktiengesellschaft und ähnlichen Unternehmensformen.

Produktion und Vertrieb veganer Bio-Lebensmittel unter dem Namen Soyana ist nur ein Bestandteil des Lebenswerks des 73jährigen Gründers. Seine Wertvorstellungen, eine nachhaltige, rücksichtsvolle und gesunde Lebensweise sowie Respekt vor der Tierwelt und der Natur äußern sich auch in weiteren Projekten und Lebensbereichen. Neben dem ersten veganen BioRestaurant der Schweiz mit angeschlossener Vegelateria in Zürich führt er das LifevisionLab zur Erforschung der Lebens- oder Ordnungskraft in Lebensmitteln, hat bahnbrechende Forschungsergebnisse im Buch „Die unsichtbare Kraft in Lebensmitteln, Bio und Nichtbio im Vergleich“ veröffentlicht und bietet mit Ojas-Produkten harmonisierende Lösungen für lebensfreundliches und geschütztes Raumklima.

### **Vielfältiges Sortiment und einzigartige Qualität**

Die veganen Soyana BioLebensmittel sind in vielen Schweizer Bioläden erhältlich und bei ernährungsbewussten Konsumenten beliebt. In den Biomärkten in Deutschland und Österreich erfreuen sich besonders die Milch- und Käse-Alternativen von Soyana großer Beliebtheit, von pflanzlichen Pendants zu Feta und Mozzarella über Sauerrahm und Frischkäse bis hin zu Schlagsahne, Joghurt und Milch.

Als ideale Ergänzung zur von PETA 2020 preisgekrönten „besten Ei-Alternative“ lautet die Empfehlung von Soyana-Gründer Walter Dänzer: „Unsere Biokömmlich-Brötchen passen einfach hervorragend dazu. Die vegane Bio-Omelette ist ein Frühstücksklassiker, dazu dürfen frische Brötchen nicht fehlen.“ Die Biokömmlich-Brötchen sind frei von Gluten, Hefe, Backpulver und Mehl und bieten ein völlig neues Broterlebnis. Sie sind in der Schweiz in Bioläden und auch in Deutschland, Österreich und den Niederlanden online erhältlich.

## **Websites**

The Sri Chinmoy Self-Transcendence 3100 Mile Race: <https://3100.srichinmoyraces.org>

Soyana: <https://www.soyana.ch/>

THE SACRED Restaurant, Zürich: <https://vegelateria.ch>

Das Buch (deutsch): <https://bio-nichtbio.info>

Le livre: ( français ): <https://bio-nonbio.info/fr/le-livre/>

The book (english): <https://organic-nonorganic.info>

Il libro: (italiano): <https://bio-nonbio.info>

Das Labor LifevisionLab: <https://lifevisionlab.ch/methode/>

Das Ojas Harmony System: <https://www.ojas.ch>

Onlineshop für die Schweiz: <https://shop.soyana.ch>

Onlineshop für DE, AT und Benelux: <https://shop.soyana.com>