



# Triathlet Brendan Brazier: Vegan in Topform

**Brendan Brazier, kanadischer Triathlet und Ironman, ist ein führender Pionier für eine vollwertige, rein pflanzliche Lebensweise. Sein Buch »Vegan in Topform« revolutioniert die vegane Ernährung.**

Brendan Brazier entschied sich bereits im Alter von 15 Jahren, Profisportler zu werden. Seither ernährt er sich vegan - um gesünder zu leben und ein besserer Athlet zu sein. Denn: Um pflanzliche Nahrung zu verdauen, braucht der Körper nicht so viel Energie aufzuwenden. Dadurch steht mehr Energie zur Verfügung. Jahrelang experimentierte der Profi-Sportler, um eine optimale Zusammenstellung der pflanzlichen Lebensmittel zu finden. Sein Ziel: eine Ernährung, die seine Leistung, das Training und vor allem die Regenerationsphase optimierte. Mit Erfolg: Er war nicht nur professioneller Ironman-Triathlet, sondern auch Sieger des kanadischen Ultramarathons von 2003 und 2006 über 50

Kilometer. Für diejenigen, die nicht damit vertraut sind, ein Ironman-Triathlon beinhaltet: 3,86 km schwimmen, 180 km Radfahren und ein Marathonrennen von 42,195 km, alles ohne Pause. Es ist eine der härtesten sportlichen Disziplinen überhaupt.

## **Welche Ernährung optimiert Leistung und Regeneration der Körpers?**

Zu Beginn seiner Karriere als Berufssportler nahm Brendan Brazier 8000 Kalorien am Tag zu sich, um im Training Leistung zu bringen. Doch danach musste er lange Ruhepausen einlegen - der Körper musste sich vom Energieverbrauch erholen, der durch eine solch gewaltige Kalorienmenge entstand.

Dieses Phänomen bezeichnet Brendan heute als »Ernährungsstress«: »Ich lernte, dass viele konventionelle Lebensmittel ständig ein erhöhtes Maß an Stress im Körper hervorrufen«, erklärt

Brendan Brazier. Ernährungs-Stress entsteht durch die heute übliche Ernährung mit vielen raffinierten Kohlenhydraten und ungesundem Fett: Fastfood, Burger, Pommes, gezuckerte Cerealien, Limonaden, Chips, Süßigkeiten, Schokolade. Als Profi-Sportler stellte er fest, dass ihn auch stärke- und kalorienhaltige Lebensmittel wie Pasta, Brot oder weißer Reis müde machten - und er hatte ständig Hunger. So ersetzte er diese durch Lebensmittel, die leichter zu verdauen sind und mehr Energie liefern: Amaranth, Quinoa, Buchweizen oder Wildreis, also so genannte Pseudogetreide.

Der Triathlet fand heraus, dass der Schlüssel für sportlichen Erfolg in den Regenerationsphasen liegt: Wenn sich der Körper besser und schneller erholt, kann er schneller wieder mit dem Training beginnen. Durch Nahrung, die leicht zu verdauen ist, kann der Körper die Energie, die er sonst zur Verdauung bräuchte, für andere Dinge einsetzen - so zum Aufbau von Muskeln mit besserer Funktionalität. »Mein Körper wurde effizienter und konnte zum Beispiel mehr Energie in die Zellerneuerung der vom Training geschädigten Muskeln stecken«, so Brendan.

## Das Geheimnis: Natürliche und direkt verwertbare pflanzliche Nahrung mit hohem Nutzen

Das Geheimnis der Thrive-Diät: Nur natürliche und direkt verwertbare Nahrungsmittel mit hohem Nutzen verwenden! Denn durch eine optimale Energie- und Nährstoffversorgung regeneriert sich der Körper schneller. Von hohem Nutzen sind Feld- und Gartenfrüchte, die roh oder bei niedriger Temperatur gekocht gegessen werden. Ihre reichhaltigen Vitalstoffe können direkt und ohne Umwandlung verstoffwechselt werden. Sie liefern nährstoffdichte Vollwertkost mit vielen natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen. Ihre basischen Eigenschaften gleichen den pH-Wert im Körper aus. Der Körper muss nicht künstlich dazu stimuliert werden, seinen Energiehaushalt anzuzapfen.

Die Basis der Ernährung bilden unverarbeitete Gemüse und Obst. Dazu kommen Hülsenfrüchte, Pseudogetreide und Samen sowie kaltgepresste Öle, Nüsse und Avocado. Stärkekaltige Gemüse wie Kartoffeln und Kürbis sowie Vollkorngetreide werden nur sehr mäßig verzehrt. Zur Leistungssteigerung kann die Ernährung mit »Superfood« optimiert werden: Dazu zählen die Andenwurzel Maca, die legendäre Alge Chlorella oder das nahrhafte Hanfprotein.

Brendan Brazier setzt auf viel Rohkost, die nicht höher als auf 48 Grad Celsius erhitzt wurde: »Das Kochen und Garen bei hohen Temperaturen zerstört Enzyme und Vitalstoffe, die für eine effiziente Verdauung notwendig sind«, schreibt er in **Vegan in Topform**. »Bevor der Körper gekochte Nahrung verarbeiten kann, muss er erst Enzyme produzieren, die ihm beim Verdauungsprozess helfen. Das erfordert einen Energieaufwand, der eine gewisse Belastung darstellt.«

Die Thrive-Diät führt zum Abbau von Körperfett und Aufbau von Muskelmasse, zu Leistungssteigerung, weniger Stress und Heißhunger auf Junkfood, geistiger Klarheit und besserem Schlaf. Brendan Brazier spricht dabei auch von einer »Rekalibrierung« des Körpers: Wir benötigen keine stimulierenden Lebens- und Genussmittel, um Leistung zu bringen und den Tag zu meistern!

>>>



Foto: Rob Campbell

**Brendan Brazier**, geboren 1975 im kanadischen Vancouver, ernährt sich seit seinem 15. Lebensjahr vegan. Er war professioneller Ironman-Triathlet und Sieger des kanadischen Ultramarathons von 2003 und 2006 über 50 Kilometer Distanz.

Jahrelang experimentierte er mit einer optimalen Zusammensetzung rein pflanzlicher Lebensmittel zur Steigerung von Leistung, Regeneration und Gesundheit. So entwickelte er die Thrive-Diät. Seine Bücher wurden Bestseller: *The Thrive Diet* (2007), *Thrive Fitness* (2009), *Thrive Foods: 200 Plant-Based Recipes for Peak Health* (2011). Brendan Brazier lebt heute in Los Angeles.

2006 erhielt Brendan Brazier eine Einladung, vor dem US-Kongress zu sprechen. Dort ging er auf den großen sozialen und wirtschaftlichen Nutzen ein, der durch gesündere Ernährung der Bevölkerung erzielt werden könnte. Heute ist er ein angesehener Vortragsredner und gefragter Moderator, der Menschen und Firmen dabei hilft, sich mit Hilfe der Stress abbauenden Thrive-Diät weiterzuentwickeln.

**Brandan Brazier · Official Homepage:**  
[www.brendanbrazier.com](http://www.brendanbrazier.com)

**Die Thrive-Diät im Internet:**  
[thriveforward.com](http://thriveforward.com)

»Ich bin voll Dankbarkeit für dieses Buch und für Brendan ... Die von Brendan Brazier beschriebene zusätzliche Energie und der tiefere Schlaf haben sich schon bemerkbar gemacht ... Dieses Buch zeigt uns allen den Weg.«  
Hugh Jackman



Foto: depositphotos.com



»Brendans Buch macht deutlich: Die Entscheidung, Pflanzen statt Tiere zu essen, ist nicht nur das Beste, was Sie für Ihre eigene Gesundheit tun können, sondern auch für die Gesundheit des Planeten.«  
Moby

Foto: www.moby.com



# »Freiheit für Tiere«-Interview mit Brendan Brazier



*Brendan Brazier hat die vegane Ernährung revolutioniert. Sein Geheimnis: nur natürliche Nahrungsmittel mit hohem Nutzen verwenden. Durch eine optimale Energie- und Nährstoffversorgung regeneriert sich der Körper schneller.*



*Für seine Rolle als Wolverine im neuen »X-Man«-Film musste sich Schauspieler Hugh Jackman 20 Pfund Muskeln »anfuttern«. Seiner Gesundheit zuliebe war es ihm dieses Mal wichtig, gänzlich auf Hähnchenfleisch zu verzichten. Dafür beschäftigte er sich mit veganer Ernährung - und zwar mit der Thrive-Diät des Tri-Athleten Brendan Brazier.*

**Freiheit für Tiere:** Du hast dich bereits als Jugendlicher mit 15 Jahren für eine vegane Ernährung entschieden. Was war damals deine Motivation?

**Brendan Brazier:** Ich wollte alles tun, um ein so guter Athlet zu werden, wie es nur möglich ist. So probierte ich die verschiedensten Diäten und Ernährungsweisen aus. Dann versuchte ich, auf eine rein pflanzliche Ernährung umzustellen. Aber es ging mir erst nicht so gut, denn zunächst aß ich viel raffinierte und stark verarbeitete Produkte, Junk-Food. Und so begann ich, mich intensiv mit den Bausteinen einer gesunden Ernährung zu beschäftigen: Proteine, essentielle Fettsäuren, Vitamin B, Eisen, Kalzium - alles, was in meiner Ernährung noch fehlte. Ich stieg um auf hochwertige pflanzliche Lebensmittel, die das alles enthalten. Und das half wirklich. Ich hatte bessere Trainingserfolge, erholte und regenerierte mich schneller und wurde ein besserer Athlet.

**Freiheit für Tiere:** Während viele Frauen vegetarisch oder vegan leben bzw. generell eher weniger Fleisch essen, meinen viele Männer, sie müssten Fleisch essen, um Muskeln aufzubauen. Oder beobachtest du auch hier bereits einen Wandel?

**Brendan Brazier:** Ja, ich sehe einen Wandel: Viele Sportler, mit denen ich arbeite, Wettkämpfer, Hockey- und Baseball-Teams, verstehen, dass sie kein Fleisch brauchen. Oder sie essen zumindest weniger Fleisch, um sich schneller regenerieren zu können. So können sie mehr trainieren und werden bessere Sportler. Außerdem reduzieren sie Entzündungen in den Muskeln - und ohne die Entzündungen werden sie stärker und bauen Muskeln viel schneller auf. In Nordamerika vollzieht sich gerade wirklich ein Wandel.

## Das Geheimnis hinter Wolverines Muskeln

**Freiheit für Tiere:** Hugh Jackman macht in seinem Vorwort für die deutsche Ausgabe deines Buches »Vegan in Topform« Werbung für eine vegane Ernährung nach der Thrive-Diät. Für seine Rolle Wolverine im neuen »X-Man«-Film musste er sich eine Menge Muskeln »anfuttern«. Doch statt wie früher dafür »ganze Dörfer von Hühnern« zu verschlingen, setzte er diesmal auf deine vegane Thrive-Diät. Wie kam es dazu?

**Brendan Brazier:** Hugh arbeitet mit einem Trainer, der ein Freund von mir ist. Er fühlte sich nicht wirklich gut, er brauchte mehr Energie. Und er wollte für den Muskelaufbau nicht mehr so viel Fleisch essen müssen, weil es ihn schwerfällig machte und träge und langsam. Und bei seinen Shows am Broadway kam er beim Tanzen leicht außer Atem.

Mein Freund, Hugh Jackmanns Trainer, gab ihm mein Buch - und er las es und es gefiel ihm wirklich. Und so kam es, dass wir zusammenarbeiteten. Er sagte, er fühlte sich besser, er kam nicht mehr so schnell außer Atem, er konnte mehr trainieren, er hatte mehr Energie, er brauchte keinen Kaffee mehr - er fühlte sich einfach besser, und so blieb er dabei.

**Freiheit für Tiere: Welche Vorteile hat eine hochwertige pflanzliche Ernährung?**

**Brendan Brazier:** Ganz sicher hast du mehr Energie! Und ziemlich wahrscheinlich einen besseren Schlaf. Und morgens brauchst du keinen Kaffee und Zucker. Vor allem erholst du dich schneller nach dem Training, was für Sportler von großer Bedeutung ist. Du hast weniger Entzündungen, du arbeitest effizienter. Und du hast keinen Heißhunger auf Zucker und stärkehaltige Produkte am späten Abend.

Und natürlich reduziert eine hochwertige pflanzliche Ernährung die Wahrscheinlichkeit für ernährungsbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

**»Es ist ziemlich klar:  
Tiere zu `produzieren´, um sie essen zu können,  
ist einfach nicht effizient.«**

**Freiheit für Tiere: Du hast einmal gesagt, dass du dich zunächst aus gesundheitlichen Gründen vegan ernährt hast - und dann die positiven Auswirkungen der pflanzlichen Ernährung auf unsere Umwelt und unseren Planeten entdeckt hast.**

**Brendan Brazier:** Zu Beginn ging es mir nur um den Sport. Aber je mehr ich mich mit pflanzlicher Ernährung beschäftigte, desto mehr interessierte ich mich auch für die positiven Auswirkungen auf die Umwelt. Denn die Umwelt hat wieder Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und dann letztendlich wieder auf die Leistung.

In meinem neuesten Buch »Thrive Foods« - das ist in Deutschland noch nicht erschienen, aber in den USA und Kanada - beleuchte ich den Verbrauch von Ressourcen bei der Nahrungsherstellung: den riesigen Verbrauch von Land, Wasser, fossilen Energien, die benötigt werden, um Nahrung herzustellen.

Es ist ziemlich klar: Tiere zu »produzieren«, um sie essen zu können, ist einfach nicht effizient. Denn es muss zuvor ein Vielfaches an pflanzlicher Nahrung an die Tiere verfüttert werden. Es ist eine Verschwendung von Rohstoffen, wenn man viele Kilo pflanzlicher Nahrung an die Tiere füttern muss, um 1 Kilo Fleisch zu erzeugen. Das ist doch wirklich offensichtlich. Man kann die pflanzliche Energie viel effizienter nutzen, statt Tiere zu essen.

**Freiheit für Tiere: Eine rein pflanzliche Ernährung ist ja auch aktiver Tierschutz!**

**Brendan Brazier:** Für viele Menschen ist vegane Ernährung aktiver Tierschutz. Für mich war dies nicht der Grund, vegan zu werden - ich wollte einfach ein so guter Athlet werden, wie es nur möglich ist. Ich weiß, dass viele Menschen wegen der Tiere vegan werden. Ich hatte da einen anderen Ansatz. ■

Aber den Ansatz der Tierrechtler kenne ich und ich verstehe ihn sehr wohl. Denn: Keine Tiere zu essen, ist das Beste für mich selbst, das Beste für die Tiere und ganz offensichtlich das Beste für unseren Planeten. Das ist eine Frage der Logik. Wenn man kein Fleisch isst, hat das einfach viele positive Auswirkungen.

**»Ihren Hund würden die Leute nie schlachten - aber da ist wirklich kein Unterschied, wenn man Kühe und Schweine und Hühner isst.«**

**Freiheit für Tiere: Die meisten Menschen lieben Tiere und sind überzeugt, dass ihre Haustiere - wie Hunde und Katzen - Freude und Leid empfinden, mit uns kommunizieren und Persönlichkeiten sind. Wie erklärst du dir, dass wir Unterschiede machen: einige Tiere lieben und andere Tiere essen?**

**Brendan Brazier:** Genau. Das ist sehr merkwürdig. Und natürlich ist es eigentlich nicht zu verstehen: Die Leute haben Haustiere - Katzen und Hunde - und essen Schweine und Kühe. Und sie machen da diesen Unterschied.

Natürlich ist da in Wirklichkeit nicht dieser Unterschied: Weißt du, ein Schwein ist so intelligent wie ein Hund, und es wird geschlachtet - ihren Hund würden die Leute nie schlachten. Dagegen werden in China Hunde und Katzen gegessen. Die Leute dort essen alles, was ja eigentlich viel folgerichtiger ist. Ich denke, es ist wahr: In Wirklichkeit ist da kein Unterschied. - In China machen sie keinen Unterschied: Sie essen alles. Und du hast recht: Die Vorstellung, Hunde und Katzen zu essen, ist für uns furchtbar. Aber da ist wirklich kein Unterschied, wenn man Kühe und Schweine und Hühner isst.

**Freiheit für Tiere: In diesem Sinne wünschen wir deinem Buch »Vegan in Topform« viel Erfolg!**

**Das Interview mit Brendan Brazier führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«**

## **Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag**

Mit 100 veganen, gluten- und sojafreien Rezepten, von schnell zubereiteten Energieriegeln, Gels und Drinks über Suppen und Pizza bis zu leckeren Desserts.

**Brendan Brazier:  
Vegan in Topform**  
Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten.

352 Seiten, gebunden,  
Unimedica Verlag, Okt. 2013  
ISBN: 978-3-944125-16-9  
Preis: 26 Euro

