

## Wichtige Anmerkung zum Buch „Vegan in Topform“ von Brendan Brazier

von Dr.-Ing. Joachim-F. Grätz, Klassische Homöopathie, Oberhausen i. Obb.



„Vegan in Topform – Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag – Die **Thrive-Diät** des berühmten, professionellen, kanadischen Ironman-Triathleten“, *Brendan Brazier*, Unimedita im Narayana Verlag, Kändern

Dieses Werk begeistert! Es ist wirklich Spitze, sowohl vom Inhalt her als auch von der Aufmachung! Herzlichen Glückwunsch zu diesem Werk! Es wird sich sicherlich auch im deutschsprachigen Raum zu einem Standardwerk etablieren. Trotzdem – oder gerade deshalb sei ein *kleiner Hinweis* gestattet, der meines Erachtens gar nicht so klein ist, sondern große Wirkung haben dürfte:

- In diesem hochkassigen Buch wird die **Ernährung** des kanadischen Triathleten *Brendan Brazier* „**Thrive-Diät**“ genannt. – Dies ist aber nicht ganz korrekt, denn es handelt sich nicht um eine Diät im herkömmlichen Sinne, sondern um eine **Ernährungsweise!**
- „**Diät**“ heißt laut *Dudenlexikon* „*Schonkost, Krankenkost*“ und laut *Pschyrembel – Klinisches Wörterbuch* „*Krankenkost; eine auf die Bedürfnisse des Patienten und die Therapie der Erkrankung abgestimmte Ernährung*“.
- Und „**diet**“ im Englischen bedeutet „**Nahrung, Ernährung**“ (Langenscheidt-Collins, Großes Studienwörterbuch Englisch, 2006)!!

Das ist ein Riesenunterschied!

Im Sinne von **Ernährung** wird dieses Wort („*diet*“) im englisch-sprachigen Raum auch gebraucht! Somit ist es ein *neutrales Wort*. Und so gebraucht es auch *Brazier* in seinem Buch. Sicherlich könnte es auch „*Diät*“ oder „*Schlankeitskur*“ heißen, aber das ist hier nicht gemeint, wenn man das Buch im ganzen aufmerksam durchliest.

Somit trifft der deutsche Begriff „*Diät*“ nicht ganz den Sinn, nicht ganz das, was uns dieser Hochleistungssportler wirklich zu vermitteln versucht. Demnach ist dieser zentrale Begriff ein *wenig unglücklich übersetzt*.

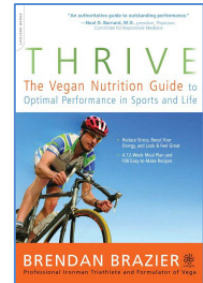
- Auch im „*dict.leo*“ (online-Lexikon im Internet) heißt es zu „**diet**“: „**Nahrung, Ernährung, Ernährungsweise**“; z. B. „*a balanced diet – eine ausgewogene Ernährung*“

Das ergibt einen *ganz anderen Sinn!*

Mit anderen Worten: Hier in *Braziers* Buch geht es nicht um eine Diät, sondern um den Grundstein einer **neuen Ernährungsweise!** (*Diät* hat immer den negativen Beigeschmack

von Reduktion, von Schonkost wegen einer bestimmten Krankheit, von Auf-etwas-verzichten-Müssen!)

Aber das hier ist etwas ganz Normales, etwas Gesundes, etwas Natürliches: „Gedeih-Nahrung“ oder „Gedeih-Kost“ (thrive diet)! So wie dies im Originaltitel heißt: „Thrive: The Vegan Nutrition Guide to Optimal Performance in Sports and Life“, zu Deutsch: „Gedeihen: Der Vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag“. – Vielleicht hätte man den englischen Begriff „Thrive Diet“ insgesamt einfach stehen lassen sollen.



Mir scheint, daß *Brendan Brazier* **die natürliche Nahrung des Menschen wiedergefunden** hat, was ihm durch seine gute Beobachtungsgabe mittels seines Hochleistungssports und seinem damit verbundenen Drang, *gesund zu Höchstleistungen zu kommen*, ohne die herkömmliche, weltweit propagierte, schädliche Kohlenhydrat- und/oder Eiweißmast, gelungen ist. So konnte er alles *an sich selbst ausprobieren*, hat bei allen möglichen Änderungen in seiner Ernährung immer *prompt Resultate erhalten*, welche er *minutiös analysieren konnte*, und hat stets entsprechende *Schlußfolgerungen* und daraus resultierende *Konsequenzen* ziehen können, sehr zum Wohle seiner sportlichen Höchstleistungen. „*Training on the job*“ oder *Erfahrungsheilkunde mit Schwerpunkt Ernährung!* – *Das macht sein Buch so wertvoll!!* (Ähnlich, wie Hahnemanns Homöopathie entstanden ist, welche ja auch Erfahrungsheilkunde ist.)

---

P.S. zum Thema „natürliche Nahrung“ des Menschen:

«Jedes Tier weiß instinktiv, und zwar von Geburt an, was es fressen muß, um gesund zu bleiben, um die Art zu erhalten, und das auch im Krankheitsfall, wenn es in seiner natürlichen Umgebung aufwachsen darf und die freie Wahl hat. Nur der Mensch weiß nicht, was gut für ihn ist. Er weiß beispielsweise überhaupt nicht, ob er von Haus aus Vegetarier ist, Fleischesser oder Allesesser. – Unsere Kleinsten erhalten ja schon in der Wiege via „Gläschen“ Fleisch als Beikost! – Darüber hinaus macht er sich wenig Gedanken darüber, ob Babyfertiernahrung besser ist als Muttermilch, ob man roh oder gegart essen sollte, ob es einen Unterschied macht, wenn man Nahrungsmittel aus der Dose verzehrt, aus der Mikrowelle oder aus dem Bio-Laden, ob lang-haltbar gemachte Nahrungsmittel gesund sind, ob Extrakte (z. B. Zucker, Weißmehl) gesund oder schädlich sind, usw. usf. Hauptsache, man hat etwas auf dem Tisch, wird satt und kann es in Kalorien messen! Das Energetische in den Lebensmitteln wird vom Gros der Menschen immer noch vollkommen ignoriert!

Schon Hippokrates hat damals gewarnt: „Eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein und Eure Nahrungsmittel Heilmittel.“

Der Instinkt zur Natürlichkeit, zur Normalität, wie sie im Tierreich gang und gäbe ist, ist dem Menschen weitgehend verloren gegangen. – Oder hat er diesen u. U. noch nie besessen. – ... Kurz: Der Mensch weiß nicht so recht, was seine *natürliche Nahrung* ist! »

(Auszug aus „Sanfte Medizin – die Heilkunst des Wasserzeitalters“, Grätz, Joachim-F.)

© Dr.-Ing. Joachim-F. Grätz; [www.tisani-verlag.de](http://www.tisani-verlag.de)

Bücher für Ihre Gesundheit  
www.TISANI-VERLAG.de

