

VORWORT (zur 4. Auflage 1995)

Wer heute noch ein neues Buch über gesundes Essen und Trinken schreiben will, der muss ganz besondere Erfahrungen gemacht haben, denn sonst ist er gezwungen, Altbekanntes zu wiederholen oder irgendwo abzuschreiben. Doris Wroblewski ist es gelungen, zwischen den wohl gepflanzten Beeten der Diätetik ein Stück Wildnis zu entdecken, das sie zu einem Schmuckstück gemacht hat, das man getrost mit einem „Englischen Garten“ vergleichen kann: „geordneter Wildwuchs“ oder „Freiheit in Grenzen“ möchte man ihn nennen.

Dafür hat sie – typisch für eine Frau – viel besser recherchiert, als Männer dies üblicherweise tun, und hat aus altbekannten, strengen diätetischen Richtlinien, deren konventioneller Zuschnitt den selbstbewussten Menschen überall drücken und beengen, lockere, luftige und hübsche „Kleiderschnitte“ für die Gesundheit entwickelt, die sich gut tragen lassen und in denen man sich wohl fühlt und gerne sieht.

Auf das Ergebnis kommt es letztendlich an, und das steht bei Doris Wroblewski gleich am Anfang: es ist der Verzicht auf das Unnötige, auf das, was in jeder Körperzelle unnötigen Ballast erzeugt – in seiner Gesamtheit auch auf der Waage – und was doch beim Gebrauch so hübsch schmeichelt und schnörkelt, dass es gar nicht ernst genommen wird, bis es (fast) zu spät ist!

Doris Wroblewski sagt uns in ihrem Buch über das Essen und Trinken in unserer Zeit, wann wir auf die Warner hören müssen, wie sie aussehen und was sie sprechen und wie sachte wir ihren Ratschlägen folgen können, ohne uns dabei weh zu tun. Am liebsten hätte sie ihr Buch ja als Fastenbuch angeboten. Aber dafür isst sie selbst zu gerne. Dann wollte sie es als Teilfasten anbieten. Aber dafür schrieb sie darin viel zu viel über richtiges Essen. Und der **Titel „Ein moderner Weg zu Gesundheit und Idealgewicht, Entsäuern, Entschlacken und Entgiften“** war

viel zu lang für die erste Buchseite. Dennoch wäre er der einzig richtige gewesen.

Essen und Trinken: seit 60.000 Jahren eine tägliche Gewohnheit des Cro-Magnon Menschen (das sind wir!) und immer noch nicht genügend erforscht und gesichert – wie, wann, wie viel, was, wie oft, was zusammen, in welchen Abständen, wie verarbeitet, auf welchem Feuer gebraten und gekocht

Warum war das so unmöglich? Weil Essen und Trinken mit dem stets augenblicklichen Zustand des Gemeinschaftswesens Mensch verwoben ist und dieser heute weit ist entfernt von seinen Ursprüngen in der Höhle und auf der Jagd. Das Leben ist so viel komplizierter und vielschichtiger geworden! Unser Organismus ist der alte geblieben. Hier die Brücke zu schlagen von den Sehnsüchten und Zwängen des modernen Daseins zu den Bedürfnissen des uralten Körperbaus ist Doris Wroblewskis Anliegen, und das ist ihr vorzüglich gelungen.

Auf jeder Seite ihres Buches wirbt die Autorin um Verständnis für diesen uralten Typus und zeigt gleichzeitig, warum er so ist und warum deshalb sein Betriebsstoff so und so aussehen muss. Gleichzeitig jedoch macht sie aus der Not ein Vergnügen, weil sie uns viel Wissen um uns selbst vermittelt, über das wir mächtig stolz sein dürfen. Es scheint am Ende des Buches so zu sein, dass jeder sich selbst als teures, exotisches Schoßtier betrachten kann und stolz darauf ist, wie gut und gesund er dieses durch die Fähigkeiten der hektischen industriellen Gesellschaft bringen kann: ein jeder sein eigener Wissender und Künstler.

Dass jeder dabei „sein eigenes kleines Stückchen Natur“ erforscht und zu achten lernt und darüber hinaus die große, umgebende Mutter Natur zu verehren, glückt ihr gleichsam im Nebenstrom, und das ist überhaupt das Bestrickende in ihrem Buch: man fühlt sich nicht belehrt, sondern geehrt. Man ist wer (!), wenn man ihren Ratschlägen gefolgt ist.