



Landschaft als Vorspeise – Landesgartenschau im Hotzenwald

# Zur Feier des Tages

*Daseinsfreude ist die beste aller Diäten*

**D**em Kundenmagazin meiner Gesundheitskasse entnehme ich, daß der letzte Schrei in Sachen gesunder Ernährung einmal mehr aus Amerika kommt. Ausgerechnet im Land der tausend Diäten erlebt das gute alte Bauchgefühl eine Renaissance namens *Intuitive Eating*. Die Alternativen zum Terror der Abnehm- und Wellnessversprechen lesen sich wie ein Manifest zur Befreiung des Sonnengeflechts: Zeig' den Veganern die lange Rote, lasse alle Ernährungsregeln hinter dir, hör' auf mit all der Kalorienzählerei, esse und trinke frei Schnauze. Achte und schätze den Hunger und die Sättigung als deine besten Freunde. Spreng die Ketten der Tugendindustrie, werde endlich groß und stark.

„Intuitive Eating“, das Buch zur kulinarischen Selbstfindung erschien schon vor zwanzig Jahren. Die Streitschrift der Ernährungsberaterinnen Evelyn Tribole und Elyse Resch war ein Manifest gegen den seinerzeit dynamisch anschwellen-

den Betreuungsfuror in Sachen Ernährung, Gesundheit und fremdgesteuerter Selbstoptimierung. In satten Gesellschaften gehört die moralpolitisch grundierte Ernährungspädagogik bekanntlich zu den modernen Varianten der Fußfessel. Intuitives und unkorrektes Essen läßt sich seither auch als Ausbruchversuch aus einem mittlerweile allgegenwärtigen Nachhaltigkeits- und Weltrettungsknast verstehen.

Kommen wir endlich zum praktischen Teil der Übung: Ich kenne einen Meister des intuitiven Essens, der einerseits professionell mit der Bewertung von Gourmetlokalen befasst ist, andererseits verfügt der gute Mann über eine persönliche subversive Hitliste von Wurstereien mit den besten Fleischkäsewecke in Südbaden, auch über das Verschwinden des gepflegt garnierten Schinkenbrottes im Landgasthof kann man mit dem Kulinariker aus Leidenschaft anregend diskutieren. Wenn wir über Fleischkäsewecke reden, reden wir natürlich auch über Aufenthaltsqualität und Ausstattung der Heißecke, Bekömmlichkeit, digestive Komplikationen wie Singultus (Schluckauf) etc. Die Lust am intuitiven Essen hat außerdem mit Randbedingungen und Begleiterscheinungen zu tun; die Qualität der Senfspender an Imbissstelen wäre nur eine davon. Eine Peffermühle kann ein Essen versauen oder veredeln. Zwei Weingläser und eine Stoffserviette im Kofferraum des Kraftwagens können den Beginn einer lebenslangen Freundschaft markieren. Eat.Drink.Woman. Der intuitive Esser ist nie allein, weil er ständig mit seinen besten Freunden und der Welt im Austausch ist.

**Z**um intuitiven Essen paßt das intuitive Autowandern. Wer beides pflegt wird zu einer Art Quergenießer, zu dessen leichtem Marschgepäck vor allem Spontanität und Intuition gehören. Zu allen Zeiten bekämpfen die Tugendwächter den Quergenießer, weil er als Anarchist kaum zu steuern ist.

Neulich sind wir niedertourig durch den Hochschwarzwald gerollt, auf Nebenstraßen letzter Ordnung. Taunasse Wiesen statt befahrbarer Seitenstreifen, keine Wanderparkplätze, keine Biker, Luft wie kühle Seide. Auf solchen Touren kann man sich das Aussteigen fast schenken, Augen auf und Fenster runter genügt. Aussteigen nur an besonderen Stellen, wo das Landschaftsbild einem stillen Höhepunkt zustrebt. Mehrmals durchatmen und das Bauchgefühl fragen, ob es zur allgemeinen Landesgartenschau schon erste Kommentare vom Sonnengeflecht gibt. In der nächsten Metzgerei à la minute ein paar Wecke belegen lassen, oder doch in ein Gasthaus, sofern vorhanden.

Messer, Vesperbrett und Picknick-Decke, Badesachen und zwei Gläser für alle Fälle erlauben dem Wanderer zwischen den Welten ein lustbetontes Reagieren auf Situationen, an denen der betreute Mensch scheitern muß. Intuitive eating, schön und gut. Am besten, wenn Hunger und Durst zu Begleitern werden, die überall und jederzeit zur Feier des Tages animieren.