

**Gesund
& fit!**

VOLLER ELAN DURCH DEN FRÜHLING

Astronautenkost im Selbstversuch Wie viel Zeit wir hätten, wenn dieses lästige Essen nicht wäre. Einkaufen, kochen, essen, abwaschen, zunehmen, abnehmen und unentwegt darüber reden – all das kostet Stunden, die wir woanders einsparen müssen. Das hat sich zumindest ein Berliner Start-Up gedacht und einen Drink entwickelt, der Essen überflüssig machen soll. Wir haben ihn getestet.

Mehr im Internet: swp.de/gesundundfit – **In der nächsten Folge lesen Sie:** Darm gut, alles gut?



Zehn Tage hat sich unser Autor von diesem Pulver ernährt – und sonst von nichts. Richtig glücklich ist er damit nicht geworden.

Foto: Lars Schwerdtfeger

Essen ist Zeitverschwendung

Wie es sich zehn Tage ohne Mahlzeiten und mit Nahrungersatzshakes lebt

Alle kauen. Am helllichten Tag, mitten in der Stadt, an einem schönen Dienstag lauern an jeder Ecke essende Menschen. Ein junger Mann kaut auf einem Bissen Döner, ein mittelalter Mann auf einer Leberkäsemmel, eine Frau auf einem belegten Brot, ein Mädchen schaufelt sich Salat in ihren geschminkten Mund, vor dem Café in der Fußgängerzone versenken gleich mehrere Rentner ihre Gabelchen in üppige Torten, ein Kleinkind nuckelt an einem Eis. Komisch, als ich selbst noch gegessen habe, ist mir das nie aufgefallen.

Mir persönlich wäre das ja zu blöd. An so einem Essen hängt schließlich ein ziemlich langer Rattenschwanz: darüber nachdenken, was man isst, einkaufen, eventuell kochen, abwaschen, sich Zeit für die Nahrungsaufnahme freischaufeln, zunehmen, abnehmen und stundenlang darüber sprechen – um nur die Spitze des Eisbergs zu benennen. Und weil ich solchen Banalitäten nun wirklich keine Zeit einräumen möchte, weil ich als vorbildliches Mitglied der Leistungsgesellschaft leistungsorientiert, dauerverfügbar und immer einsatzfähig sein möchte, habe ich diesen lästigen Teil meines Lebens vorübergehend wegrationalisiert.

Zehn Tage lang habe ich mich stattdessen von einem zähflüssigen Shake ernährt, der nach Unfall aussieht und in etwa so schmeckt, als würde man eine Portion Haferflocken mit Sojamilch durch den Mixer jagen. Die Entwickler des Shakes, selbstredend ein hippes Start-Up

mit Sitz in Berlin-Mitte, das die Idee von einem noch viel hipperen Start-Up in Los Angeles geklaut hat, feiern das Getränk als weltweit „ersten echten Mahlzeiterersatz“, der die „Ernährung revolutionieren könnte“. Denn in der grauen Grütze stecken alle Nährstoffe, die der Mensch braucht – theoretisch könnte man sich über Monate von nichts anderem ernähren.

Das Getränk ist die schonungslos optimierte Version dessen, was wir einst Essen nannten. Der Essensverweigerer nimmt weder zu noch ab, lebt theoretisch gesünder, als wenn er nur Weingummi isst und hat endlich mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben – Arbeit, Yoga, noch mehr Arbeit. In einer Welt, die immer schneller und effizienter wird, könnte so tatsächlich das Mittagessen der Zukunft aussehen: Astronautenkost für jedermann.

Mir sollen anderthalb Wochen reichen. In dieser Zeit trage ich eine durchsichtige Plastikflasche mit mir herum, auf der ein glückliches Smiley abgebildet ist. Das macht den Blick aufs Flascheninnere weniger deprimierend. Zur Zubereitung mischt man 148 Gramm Pulver, das in handlichen 1,5-Kilo-Beuteln zu je 30 Euro angeliefert wird, mit 300 Milliliter Wasser und schüttelt solange, bis die gegen den Flaschenboden klatschende Mischung satt schmatzende Geräusche absondert. Die Regeln, die ich mit mir selbst vereinbart habe: Essen ist verboten, Getränke sind erlaubt, es sei denn, sie sind als Getränke getarntes Essen (Smoothies, Brühe).

Als erwachsener Mann muss ich drei bis vier Portionen täglich trinken, damit habe ich meinen Kalorienbedarf gedeckt. In den ersten Tagen klappt das auch ganz gut. Ich starte an einem Freitag und habe wider Erwarten nicht mit meinem Hunger, sondern eher mit meinen Gewohnheiten zu kämpfen. Reflexhaft versuche ich, den Ritus des Frühstückstücks, Mittagessens, Abendbrots beizubehalten und einfach die Mahlzeit durch den Shake zu ersetzen. Das ist wenig zielführend, immerhin wollte ich ja genau diese Zeit einsparen, da bringt es nun wirklich nichts, wenn ich die dickflüssige Ernährungsrevolution am Samstagmorgen umständlich in eine Glaskaraffe umfülle, um ein gemütliches Ambiente zu schaffen. Außerdem ist die Pampe kulinarisch nicht dazu geeignet, große Mengen auf einmal zu trinken.

Stattessen trinke ich bald schlückchenweise, wann immer mein Magen Hunger andeutet. Das ist leichter zu verkraften und verleiht der Nahrungsaufnahme die gewünschte Beiläufigkeit. In der Konsequenz bin ich auch nach mehreren Tagen zwar nie richtig hungrig, aber auch nie richtig satt. Das ist nicht besonders angenehm, aber auch nicht schlimm. Wenn da nicht diese Momente wären.

Der hippe Hersteller, der es trotz mehrfacher Anfragen übrigens nicht geschafft hat, mir sein Pro-

dukt näher zu erklären, preist sein Getränk als Mittel zur Alltagsoptimierung an. „Jeder kennt das: Man hat eigentlich Mittagspause und dann kommt noch ein Meeting dazwischen. Du hast eigentlich Hunger, aber keine Zeit zu essen. Da kannst Du Dir nun schnell einen Shake zubereiten“, heißt es in einem Werbevideo. Karriere macht man schließlich nicht in der Mittagspause. Das Nahrungswunder ist in ihrer Welt ein Mittel zur Zeitoptimierung, eine Möglichkeit, die Pausen durchzuarbeiten, ohne sich mit Junkfood vollzustopfen. Doch was, wenn man die Pausen, die vermeintlich zweckfreien Momente eigentlich ganz gerne mag?

In den ersten Tagen geht mir der Shake deshalb immer dann richtig auf die Nerven, wenn ich merke, dass mir mit dem Essen auch die Legitimation für eine kurze Phase des Nichtstuns entgeht. Sitzen Sie am Samstagmorgen mal längere Zeit am Frühstückstisch, ohne zu frühstücken. Nach vier Tagen kommt erschwerend hinzu, dass ich die Soja-Masse immer mühsamer runterbekomme. Waren es in den ersten Tagen noch drei Shakes, die ich trinke, pendelt sich mein täglicher Konsum auf ein bis zwei Flaschen ein – zu mehr kann ich mich einfach nicht über-

winden. Aus der Modernisierung meiner Essgewohnheiten ist so aus Versehen eine Diät geworden. Am Ende der Zeit bin ich vier Kilo leichter und Karriere habe ich auch nicht gemacht.

Als ich nach sechs Tagen Selbstversuch in die Ernährungsberatung des Uni-Klinikums Ulm gehe, hoffe ich deshalb insgeheim, dass ich zum sofortigen Abbruch dieses kleinen Experiments genötigt werde. Doch den Gefallen tut mir die Ernährungsmedizinerin Gudrun Jütting leider nicht. „Das Pulver kann wirklich Nahrung ersetzen. Über zehn Tage kann man das ohne weiteres nehmen, ohne einen gesundheitlichen Schaden davonzutragen“, sagt sie in ihrem kleinen Büro und ergänzt: „Jetzt rein von den Inhaltsstoffen her.“

Ein bisschen zuckerlastig sei das Produkt, auch der Eiweißgehalt müsste so hoch nicht sein, doch einem jungen, gesunden Mann könne man das über einen gewissen Zeitraum schon zumuten. Außerdem sei der Fettgehalt sensationell niedrig. Und überhaupt: „Formulardäten“ seien nichts Neues, die gebe es schon, seit sie in dem Krankenhaus arbeite – und das sind immerhin schon 24 Jahre.

Dafür, dass Jütting sich hauptberuflich mit dem Essverhalten von Menschen befasst, hat die etwas streng schauende Ärztin ein sehr unemotionales Verhältnis zum Thema. Ist Essen nicht viel mehr als nur der Treibstoff, der uns am Laufen hält, ist Genuss nicht essenziell, möchte ich wissen. Sie antwortet: „Für Sie und mich schon. Sie gehen gerne auf den Wochenmarkt, aber es gibt auch Leute, für die ist es eine Qual, einen riesigen Korb mit frischem Obst und Gemüse hinter sich herzuschleppen.“ Mit der Zeit habe sie gelernt, anhand des Essverhaltens eines Patienten abzulesen, was für ein Mensch er ist. Und jemand, der nur Pulver zu sich nehme, ist halt ein Mensch, der keine Lust hat, zu kochen, der keinen Aufwand betreiben und die Nahrungsaufnahme möglichst schnell hinter sich bringen möchte. So einfach sei das.

Ich bin da anders. Wahrscheinlich kann das Produkt nichts dazu, doch an Tag acht meines Selbstversuchs habe ich keine Lust mehr. Der Drink schmeckt mir nicht, ihn regelmäßig runterzuwürgen, nervt mich. Mit Mühe und Not schleppe ich mich zwei weitere Tage durch meine leistungsoptimierte Welt und nutze die freigewordene Zeit, um darüber nachzudenken, wie schön das Leben mit Essen war. An Tag zehn verweigere ich den Drink komplett und nehme gar nichts zu mir. Auch wenn es mir gesundheitlich gut geht, möchte ich einfach etwas essen. Alle anderen kauen doch auch.

THOMAS BLOCK

Der Selbstversuch im Video: Was macht die Astronauten-nahrung mit dem Körper? swp.de/ernaehrung

Ein Nerd will die Revolution des Essens

Im Alter von sechs Jahren habe sich Rob Rhinehart gefragt, warum er Salat essen sollte. Das seien doch nur Blätter, erzählt er in einem Interview mit der Internetplattform „Vice“, und Blätter seien Essen für Tiere. Die Umsetzung dessen, wie sich Rhinehart keine 20 Jahre später Essen für Menschen vorstellt, hat in den USA genug Anhänger gefunden, um ein finanzstarkes Unternehmen zu gründen.

Rhineharts Firma „Rosa Labs“ vertreibt ein Produkt, das er „Soylent“ genannt hat – ein Pulver, das mit Wasser verrührt alle Nahrungsstoffe enthält, die der Mensch zum Überleben braucht. Rhinehart war nicht der erste, der einen Nahrungserersatz entwickelte; aber er war der erste, der ihn nicht zum Abnehmen oder für den Muskelaufbau, sondern als Mahlzeit für den Alltag verkaufte. Er selbst ernährt sich nach eigenen Angaben seit drei Jahren zu 90 Prozent von der Mixtur und erfreut sich bester Gesundheit.

Mit dieser Idee sammelte er im Jahr 2013 drei Millionen Dollar über eine Crowdfunding-Plattform; private Investoren folgten, bis heute hat Rosa Labs 26 Millionen Dollar an Investitionen erhalten. Weltweit fand Soylent zahlreiche Nachahmer – unter anderem jene Berliner Firma, deren Produkt wir für diese

Soylent war die erste Astronautenkost für den Alltag

Seite getestet haben. Rosa Labs ist das erfolgreichste Start-Up, das die Branche seit langem gesehen hat.

Das ist in mehrfacher Hinsicht erstaunlich. Zum einen, weil die Idee, das Essen aus dem Alltag zu streichen, offenbar mehr Anhänger findet als die meisten anderen neuen Ideen der Branche. Und zum anderen, weil Rhinehart beruflich vor der Erfindung von Soylent so gar nichts mit Essen am Hut hatte.

Der 27-Jährige ist Software-Entwickler und mit dem Thema Essen so umgegangen, wie es sein Beruf erwarten ließ. In einer Projektphase hatte er die Nase voll von Tiefkühlpizzen und Fast-Food. Die täglichen Mahlzeiten waren ein notwendiges Übel, ein Fehler im System, und den hat Rhinehart versucht zu beseitigen. Er informierte sich im Internet, welche Nährstoffe ein Mensch braucht, bestellte diese als Pulver oder Tabletten und mixte alles daheim zusammen. Über seine Erfahrungen berichtete er in seinem Blog, die Resonanz war riesig.

Heute sieht Rhinehart in seiner Erfindung mehr als nur ein Produkt für Leute, die zu faul zum Kochen sind. „Diese Idee wird eine Menge bestehender Nahrungsprobleme lösen“, sagt er. „Nicht nur den Welt Hunger, sondern auch Umweltprobleme und die Fettleibigkeit, die aus unausgewogener Ernährung resultiert.“

THOMAS BLOCK

Unsere Serie im Überblick

- 1 Schlüsselwort Spaß!
- 2 Rocky am Boxsack
- 3 Resilienz und starke Seelen
- 4 Was in Superfrüchtchen steckt
- 5 Apps und Ausredennotstand
- 6 Die Gehirnjogger
- 7 Der Sport und die Trends
- 8 Kampf ums Kampfgewicht
- 9 Berühre mich
- 10 Bewegte Kindheit
- 11 Von wegen altes Eisen
- 12 Die Kraft der Visualisierung
- 13 Der Innere Schweinehund
- 14 Probiotische Versprechungen
- 15 Singen macht glücklich
- 16 Astronautenkost
- 17 Darm gut, alles gut?
- 18 Fitness mit Bordmitteln

Alle Folgen im Internet unter swp.de/gesundundfit