

Shake it, baby!

Jörg Scheller

Geboren 1979 in Stuttgart, Professor für Kunstgeschichte an der Zürcher Hochschule der Künste. Nebenbei Journalist, Musiker und zertifizierter Fitnesstrainer.

Der Proteinshake als Sittengemälde

Wer sich ein Bild der Vergangenheit oder der Gegenwart machen möchte, kann herausragende kulturelle oder künstlerische Artefakte studieren, die es im Rennen um säkulare Unsterblichkeit aus dem profanen Raum in die sakralen Archive von Museen oder Bibliotheken geschafft haben – Gemälde, Romane, musikalische Kompositionen. Das Bildungsbürgertum wollte es so, dass gerade in solchen Erzeugnissen die wesentlichen Tendenzen einer Epoche sinnfällig würden. In Tat und Wahrheit aber zeugen wohl eher die alltäglichen, massenhaft konsumierten Dinge von dem, was man früher hochtrabend den „Geist einer Epoche“ zu nennen pflegte. Und was wird am meisten und am verlässlichsten konsumiert? Klar – Nahrungsmittel. Und zunehmend auch Nahrungsergänzungsmittel.

1 „Nutrazeutisch“ (aus dem englischen „nutraceutical“) ist ein Kofferwort aus den Begriffen „Nahrung“ („nutrition“) und „pharmazeutisch“ („pharmaceutical“),
Anm. d. Redaktion.

Der Proteinshake zählt zu den Nahrungsergänzungsmitteln, die den Weg vom nutrazeutischen¹ Katzentisch an die Alltags tafel des Mainstreams gefunden haben. Hierzulande einst von der urdinkelgläubigen Mehrheitsgesellschaft als entfremdetes Aufputzmittel dubioser US-Bodybuilder misstrauisch beäugt, löffelt sich diese heute ebenfalls Molkenproteinpulver, Sojaproteinpulver, Erbsenproteinpulver, Milchproteinpulver oder Ei proteinpulver in die Shaker, schüttelt erst und schüttet dann ein transhumanistisch gewürztes Selbstoptimierungssüppchen in sich hinein. Die Prognosen für den Proteinpulvermarkt sind eindeutig: starkes Wachstum!

Wie alle Nahrungs(ergänzungs)mittel in Zeiten materiellen Überflusses und (noch) liberaler Verhältnisse ist auch der Proteinshake kulturell, politisch, moralisch und identitär aufgeladen. Wahre Selbstoptimierung beginnt erst dort, wo die materielle Not endet. Proteinshakes trinkt man nicht, weil man muss – es sei denn, nach einer Zahno-OP oder aus anderen medizinischen Gründen –, sondern weil man kann. Können aber muss, wer in diesen Zeiten zur Zeitgeistelite und mehr noch zur Zeitkörperelite gehören will. Die Frage, warum es eigentlich einen „Zeitgeist“ gibt, nicht aber einen „Zeitkörper“, hätte einen eigenen Artikel verdient.

Der Proteinshake ist damit nicht nur ein funktionales Nahrungsergänzungsmittel, dessen Konsum die zu sich selbst gekommene reine Rationalität gebietet, sondern auch das nutrazeutische Pendant zu einem Sittengemälde, das viel über soziopolitischen Wandel verrät. Im Folgenden sei der Versuch unternommen, drei Dimensionen des Sittenshakes zu erläutern.

Muttermilch der flüssigen Moderne

Industriell hergestellte, als gesundheits- und/oder leistungsfördernd beworbene Nahrungsergänzungsmittel wie Proteinpräparate sind bereits seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts verbreitet. Aber erst heute, da in Wohlstandsgesellschaften breite Teile der Bevölkerung über historisch einmalige Zeit- und Kapitalressourcen zur Selbstoptimierung verfügen, ist der Proteinboom perfekt. Dem Umstand, dass gerade gesundheits- und leistungsbewusste Highperformer zum Proteinshake greifen, ob als Pre-Workout-Shake, als Post-Workout-Shake oder als kalorienarme Zwischenmahlzeit, wohnt dabei eine gewisse Ironie inne. Denn im Grunde handelt es sich beim Proteinshake um eine Form von Baby-nahrung, nur eben für Erwachsene. Das weißliche, meist gesüßte, mit diversen Geschmacksstoffen gepimpte, je nach Dosierungsgrad unterschiedlich viskose Nahrungsergänzungsmittel muss nicht erst unter Anstrengung der Kiefermuskeln zerkleinert werden – man ist ja schon



Proteinshakes zur Selbst-
optimierung? Foto: © IMAGO/
Panthermedia

erschöpft vom letzten Workout und vom letzten Karrieresprung! –, sondern flutscht widerstandslos in den optimierungshungrigen Organismus, als wolle es die Segnungen der „flüssigen Moderne“ (Zygmunt Bauman) symbolisieren.

Ausgerechnet heute also, da die Wohlstandsgesellschaften und Konsumkulturen das Erwachsenenalter erreicht haben – futurologisch hochbegabte Soziologen sprechen gar geriatrisierend von der „Spätmoderne“ –, erfreut sich Quasi-Babynahrung reger Beliebtheit. Was vor-dergründig einen Widerspruch darstellt, ist in zweierlei Hinsicht nur konsequent.

Leben wir tatsächlich in der „Spätmoderne“, dann ist Flüssig- und Breinahrung, wie man sie Säuglingen oder in Pflegeheimen zu verabreichen pflegt, nur folgerichtig. Schließlich nähert man sich zum einen gegen Ende des Lebens wieder dem Kind, dem Kleinkind, dem Baby an. So passt denn auch der simultane Porridge- und Smoothie-Boom ins Bild. Shakes und Brei, wohin man blickt. Die unterforderten Kiefermuskeln können mit einem Trainingsgerät wie dem *Jawliner*, einem Kauklotz aus Silikon, wieder auftrainiert werden. Zum anderen ist es in unserer Gegenwart nicht nur möglich, sondern kulturell geboten, Züge des Kindlichen bis ins hohe Alter zu kultivieren, solange sich damit Geld verdienen lässt und die Compliance-Abteilung keinen Einspruch erhebt – *forever young!*

Im „Ästhetischen Kapitalismus“ (Gernot Böhme), diesem Zwitzer aus Friedrich Schiller und McDonald's, ist das Kindlich-Spielerische eine Kreativitätsressource. Dass ein Buch mit dem Titel *Das Kind in dir*



Werbung für Nestle's Kindermehl, „Illustrierte Zeitung“, Leipzig und Berlin, 11. August 1898. Repro, Urheber unbekannt, via Wikimedia Commons

muss Heimat finden seit 2016 (!) ununterbrochen auf der *Spiegel*-Bestsellerliste steht, ist bezeichnend für die Ära der Professionalisierung einer prolongierten Kindheit und Jugend, die ihre nutrazeutische Entsprechung im Proteinshake findet. Suckeln und Pumpen, Nuckeln und *Hustlen*, Meritokratie und Neotenie bilden nun die zwei Seiten einer Medaille. Mit dem Typus des entpolitisierten, individualistischen Selbstoptimierers wiederum teilen Babys gewisse Eigenschaften. Babys interessieren sich eher selten für Weltpolitik oder den Cum-Ex-Skandal; ihr ganzes Dasein kreist um sie selbst – essen, wachsen, strampeln, körperliche und geistige Fähigkeiten ausbauen. Wer Baby bleiben will, trinkt mutterlose Muttermilch.

Treibstoff für Technokraten

Während die neotenische Dimension von Proteinshakes unfreiwillig und unbewusst ist, gibt es auch basale funktionale Gründe, die für sie sprechen. Proteinshakes sind keine Domäne von Gourmets, sondern eher von Technokraten, die Leistung und Look ihrer Körper nüchtern berechnend zu verbessern bestrebt sind. Sie wissen, dass der Tagesablauf eines durchschnittlichen Büroangestellten der maschinisierten, automatisierten, robotisierten, algorithmisierten Gegenwart nicht gerade kalorienintensiv ist, selbst wenn er abends noch eine Runde im Gym pumpt. Will man also nicht übergewichtig werden und Gefahr laufen, Zivilisationskrankheiten zu entwickeln, ist man gut beraten, seinen Konsum von kurzketting Kohlenhydraten und Fetten zu reduzieren. Proteine aber braucht

man gleichwohl, denn aus ihnen bestehen viele wichtige Strukturen des Körpers. Erwachsenen zwischen 19 und 65 Jahren empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung mindestens 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich, ältere Menschen benötigen sogar eine höhere Menge.

Proteine bilden gewissermaßen den Motor, Kohlenhydrate den Treibstoff unseres Körpers. Und da Proteine in Glukose umgewandelt werden können, Kohlenhydrate jedoch nicht in essentielle Aminosäuren, sollte für ein spätmodernes Büromenschen-dasein das Verhältnis zwischen Protein- und Kohlenhydratkonsum zugunsten des Ersteren angepasst werden. Das ist zwar prinzipiell auch mit natürlichen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Nüssen, Tofu oder Bohnen möglich. Fleisch ist jedoch Gegenstand ethischer und ökologischer Debatten, und pflanzliche Lebensmittel enthalten in der Regel auch Kohlenhydrate. Darüber hinaus ist ihr Proteinprofil nicht nur dem von tierischen Lebensmitteln unterlegen, sie beinhalten auch Substanzen wie Phytate und Polyphenole, die die Eisenaufnahme hemmen, was zu noch mehr Schläfrigkeit beim Ausfüllen von Excel-Tabellen und bei stundenlangen Meetings führt.

Wenn es also darum geht, den persönlichen Nahrungskonsum zu reduzieren und gleichzeitig ausreichend Protein zu sich zu nehmen, sind Proteinshakes eine technokratisch korrekte Wahl. Sie mögen, zumal beim Erstkontakt, eher ekelig schmecken, aber ihre Wirkung verfehlt nicht das Ziel. Und wenn man schon ein Arbeitsleben hat, das in der Kulturkritik von Jean-Jacques Rousseau über Karl Marx und Friedrich Nietzsche bis hin zu Richard Sennett und Hartmut Rosa als entfremdet eingestuft wird, dann liegt es nahe, dass man auch entfremdete, das heißt denaturierte, verarbeitete oder hochverarbeitete, aber funktionelle Lebensmittel wie Proteinshakes konsumiert – wäre alles andere nicht eine unfreiwillig komische Form nostalgischer Dialektik?

Softe Drinks für harte Bodys

Der „ästhetische Kapitalismus“ wäre indes kein ästhetischer, beschränkte er sich auf schnöde Funktionalität. Überall dort, wo stillbare (physische) Bedürfnisse gegenüber unstillbaren (meta-physischen) „Begehnrissen“ (Gernot Böhme) ins Hintertreffen geraten, gilt es, dem meritokratischen Lebensstil eine passende ästhetische Form zu geben. Diese Form ist – auch sie bereits seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts – der *Hard Body*: ein Körper, der gerade deshalb gehärtet wird, weil er den traditionellen körperlichen Härten der Existenz entronnen ist. Ausgeprägte Muskulatur, wenig Körperfett, ausgewogene Entwicklung aller Körperteile, unversehrter Gesamteindruck, klassizistische Anmutung – dieses Ideal kultivierte und popularisierte der preußischstämmige Kraftathlet

Eugen Sandow um 1900, auf dem Höhepunkt der liberalen Ära in Europa, in einer optimistischen Phase relativen Friedens und Wohlstands. Auf eine Formel gebracht: Je weicher die Zeiten wurden, desto härter wurden die vermittels Hanteln, gymnastischer Übungen und Maschinen optimierten Körper.

Als die Lebenserwartung stieg, die absolute Armut schwand und der Wohlstand wuchs, machte sich im sogenannten Westen die merkwürdige Angewohnheit breit, die verlorenen Härten körperlicher Arbeit im Gym auf sichere, systematische, kontrollierte und nicht zuletzt ästhetisierte Weise wiederauferstehen zu lassen. Schlank, stark und schön wie neugriechische Statuen auf dem Olymp der Moderne sollten die Körper werden, erst die männlichen, im 20. Jahrhundert zunehmend auch die weiblichen. Im Zuge dieser Entwicklung kamen immer mehr flüssige Nahrungsmittel für Jung und Alt wie „Liebig's Fleischextrakt“, „Peter Möller's Cod Liver Oil“ oder der „Health and Strength Cocoa“ Eugen Sandows in Mode, auch cremige oder breiige Produkte wie „Nestle's Kindermehl“ fanden ihre Abnehmerschaft. Zunächst als Medizin lancierte Mixturen wie „Benger's Peptonising Powders“ wurden im frühen 20. Jahrhundert zunehmend auch von gesunden Menschen zur Selbstoptimierung konsumiert – die Grenzen zwischen Therapie und Optimierung, zwischen Medizin und Ästhetik sind nicht erst im 21. Jahrhundert löchrig geworden. Zwar handelte es sich dabei noch nicht um Produkte auf Basis industriell isolierten Proteins, wie wir sie heute kennen. Aber langsam wurde die Bevölkerung an den Konsum jener hochverarbeiteten Nahrungsmittel gewöhnt, die heute durch die Kehlen von Millionen strömen und den *Hard Body* an den Quellen der flüssigen Moderne laben.