

Vom Fleischfan zum Veganer

Vor drei Monaten hat Reik Schmidt aus gesundheitlichen Gründen seine Ernährung schlagartig umgestellt – und schon 30 Kilo abgespeckt.

Von Kerstin Decker

Wann sich sein Leben komplett geändert hat, weiß Reik Schmidt genau: Am 9. April wurde er vom Fleischfan zum Veganer. Von einem Tag auf den anderen. Ganz konsequent. Zum Veganer, der zudem auch noch auf Industriezucker verzichtet, was nochmals eine Steigerung bedeutet.

Auf der Couch mit Schokolade über Dicke gelästert

Steaks, Wurst, Fleischsalat, Salami in großen Stücken – das war sein Ding, es hat ihm einfach geschmeckt. Große Portionen und nichts dazu, kein Gemüse, keinen Salat. Da er aber auch viel Kraftsport betreibt und viel Fahrrad fährt, empfand der 49-Jährige sich nicht als übergewichtig. Im Gegenteil: „Ich habe mir reingeknallt, was

schmeckt, und über die Fetties im Fernsehen gelästert. Auf der Couch bei einer Tafel Schokolade. Ich war blind dafür, wie ich selbst aussah.“ Im Frühjahr wog er 119 Kilo bei einer Größe von 1,75 Metern. Ein Kerl wie ein Schrank. Im Rückblick sagt er: „Daran bin ich selbst schuld. Aber die Lebensmittelindustrie begünstigt das.“

Alle Laborwerte waren alarmierend

Als der Hausarzt Anfang April die Laborwerte checkte, kam die blanke Wahrheit ans Licht: Blutzucker, Cholesterin, alles weit vom gesunden Bereich entfernt. Dem Leipziger drohte ein Leben mit Insulinspritzen und Blutdrucktabletten. Das wollte er auf keinen Fall – und zog die Reißleine. „Das war meine Entscheidung. Mein freier Wille“, betont er. Statt erst mal etwas sanf-

ter mit vegetarischer Ernährung anzufangen, ging er gleich den ganz harten Weg: „Wenn schon, dann richtig.“ Die Gefahr eines Rückfalls in alte Ernährungsgewohnheiten war ihm sonst zu groß. In den ersten drei Tagen hatte Reik Schmidt Kopfschmerzen und Entzündungsscheinungen, doch mit Sojamilch kam er darüber hinweg.

Verzicht auf Alkohol schon seit zwölf Jahren

Der ehemalige Gerüstbauer, der lange auf Montage in Holland gearbeitet hat, befasste sich mit veganer Ernährung und den zugehörigen Rezepten, fand Spaß am Kochen und Experimentieren, holte sich Anregungen in den sozialen Netzwerken. Wichtige Tipps bekam er zudem von einer Leipziger Ernährungsberaterin, bei der er sechsmal zur persönlichen Beratung war,

Bohnen, Möhren, Rote Bete und Tofu, Vollkornbrot und selbstgemachten Hummus, Kichererbsen und Wildkräutersalat, Hafer- und Dinkelflocken, Nüsse und Nori-Algen. Sein Sportprogramm hat er noch erweitert: Er läuft täglich um die 25 000 Schritte, fährt aus dem Leipziger Westen mit dem Fahrrad zur Arbeit und zurück – insgesamt 30 Kilometer –, macht aber statt Kraftsport mehr Ausdauersport. Ergebnis: 30 Kilo sind runter, Reik Schmidt ist bereits unterhalb der 90-Kilogramm-Marke angekommen, will noch bis 85 Kilo kommen und in diesem Bereich bleiben.

Gelenkschmerzen und Atemnot sind weg

„Meine Klamotten sind alle zu groß geworden, aber ich fühle mich blendend. Ich schneide nicht mehr wie eine alte Dampflok, die Gelenkschmerzen sind weg, ich bin viel beweglicher geworden und kann mir die Schuhe wieder zumachen, ohne dass der Bauch drückt. Ich habe Energie zum Arbeiten und Sporttreiben und bin nicht mehr launisch“, berichtet er zufrieden. Und das Allerbeste: Seine Laborwerte sind alle wie-

der im grünen Bereich, die Medikamente kann er demnächst weglassen.

Zum Stichwort Tofu sagt der Vater zweier Töchter: „Das kannte ich früher gar nicht und hätte es auch nie angefasst.“ Heute räumt er ein: „Es schmeckt viel besser, als ich es mir vorgestellt habe. Die Gewürze bringen den gewissen Pfiff.“ Seine Frau isst weiterhin Fleisch, seine Kollegen bei der beruflichen Umschulung – er lässt sich gerade zum Autoaufbereiter Smartrepair ausbilden – nehmen ihn öfter mal auf die Schippe. Aber er lässt sich nicht von dem abbringen, was er sich in den Kopf gesetzt hat. „Ich bin stolz auf ihn, das erfordert ganz viel Kraft und Willen. Die hat er, deshalb gebe ich ihm gute Chancen“, sagt seine Ernährungsberaterin Susanne Mücke.

Inzwischen sieht Reik Schmidt auch Themen wie Tierhaltung und Tiertransporte oder die Qualität unserer Lebensmittel mit anderen Augen. Seine alten Trampertiefel aus Leder trägt er noch, „aber ich würde sie jetzt nicht mehr kaufen.“ Was ein rundum veganes Leben betrifft, „da bin ich noch in der Anfangsphase. Aber ich achte zunehmend darauf.“



Reik Schmidt (49) aus Leipzig Anfang 2022. Aus gesundheitlichen Gründen wurde er vom Fleischesser zum Veganer und konnte in drei Monaten schon 30 Kilogramm abnehmen.

FOTO: PRIVAT

„Meine Klamotten sind alle zu groß geworden, aber ich fühle mich blendend.“

Reik Schmidt, Veganer

bezahlt von der Krankenkasse. Seit dem 9. April hat der tätowierte Graubart also weder Fleisch noch Wurst gegessen, keine Eier, Milch, keinen Käse oder Quark, keine Nudeln, Schokolade oder Bonbons, keine Limo. Alkohol hatte er sowieso schon lange aus seinem Leben verbannt, vor zwölf Jahren, als seine zweite Tochter geboren wurde.

Der Fan von Metal-Musik isst inzwischen vor allem

Reik Schmidt aus Leipzig wurde von einem Tag auf den anderen vom Fleischesser zum Veganer.

FOTO: ANDRÉ KEMPNER

Stadt zählt nun auch Fußgänger

Start für Projekt in Connewitz

Für Autos und Räder gibt es sie bereits, nun sollen Zählstellen auch für Fußgängerinnen und Fußgänger eingerichtet werden. An ausgewählten Stellen im Stadtgebiet sollen sie demnächst automatisch gezählt werden, teilte die Stadt am Montag mit.

„Noch in dieser Woche beginnt ein entsprechendes Pilotprojekt auf beiden Gehwegseiten der Gustav-Freytag-Straße in Connewitz“, so das Rathaus. Vorgesehen sei, die Zählgeräte über einen Zeitraum von drei Monaten an sechs Standorten zu testen.

Leipzigs Fußverkehrsverantwortlicher, Friedemann Goerl, freut sich über die schrittweise Einführung der Geräte: „Die Zählstellen sind ein wichtiger Baustein, die Bedeutung des Fußverkehrs stadtwweit in den Fokus zu nehmen.“

Laut Stadt gibt es zunächst zwei Testgeräte. Nach jeweils zwei Wochen werden sie an neuen Standorten montiert. Nach der Gustav-Freytag-Straße seien Einsätze voraussichtlich in der Merseburger Straße in Lindenau und in der Eisenbahnstraße in Neustadt-Neuschönefeld geplant.

„Getestet werden Geräte der Firma Eco Counter, die Menschen aufgrund ihrer Wärmeabstrahlung anonymisiert erfassen. Das System ist kompakt, lässt sich daher flexibel an jeder Art von Pfosten anbringen und ist bei jedem Wetter funktionstüchtig“, erklärt das Rathaus. Die Daten würden nahezu in Echtzeit an eine Softwareschnittstelle zur Auswertung übermittelt.

„Allerdings filtert das System Radfahrerinnen und Radfahrer sowie den motorisierten Verkehr nicht heraus“, bedauert die Stadt. Deshalb könnten die Geräte nur verlässliche Daten von Standorten liefern, die nahezu ausschließlich von Fußgängerinnen und Fußgängern genutzt werden – also auf ausgewählten Gehwegquerschnitten.

In Leipzig erfassen im ganzen Stadtgebiet 24 Messstellen bereits täglich rund um die Uhr das Kfz-Verkehrsaufkommen – in der Regel mit Hilfe von Induktionsschleifen in den Fahrbahnen. Sechs weitere Dauerzählstellen dokumentieren dauerhaft den Radverkehr. lvz

ANZEIGE

<p>GESCHÄFTLICHE EMPFEHLUNGEN</p> <p>Tel.: 6 89 80 50 • 0170/9 03 40 03</p> <p>– Umzüge – Wohnungsberäumung – Reinigung – Schönheitsreparaturen</p> <p>Fa. Kobler • Apelsteinweg 5 • 04316 Leipzig</p>	<p>KRAFTFAHRZEUGMARKT</p> <p>KFZ GESUCHE</p> <p>PKW KAUFGESUCHE</p>	<p>IMMOBILIENMARKT</p> <p>IMMOBILIENVERKAUF</p> <p>EIGENTUMSWOHNUNGEN</p> <p>WOHNEN FÜR SENIOREN</p>	<p>MARKTPLATZ</p> <p>MÖBEL / HAUSRAT</p> <p>MUSIK</p>	<p>Kaufe Fotoapparate, Pelze, Schreibmaschinen, ☎ (01 57) 58 140 052</p> <p>Nachlassberäumung, Haushaltsauflösung, Entrümpelung, besenrein, Antik-Ankauf, Wertverrechnung Fa. Otto 0341-5201239</p> <p>Kostenlose Abholung von Büchern. Tel.: (03 41) 91 85 24 31.</p>	<p>Verkaufe aus meinem Privatbesitz eine Barock-Bratsche. Inschrift: "C.P. Iverson 1845". 38,1 cm Größe, großer schöner Ton, Bestzustand Tel. 03 47 3 58 82 98</p>
<p>Erleben, was Leipzig und die Region zu bieten hat!</p> <p>Jetzt entdecken!</p> <p>CITY GUIDE</p> <p>Zum kostenlosen Mitnehmen – überall an wichtigen Kontaktpunkten und Einrichtungen in Leipzig und Umland und den Geschäftsstellen der LVZ</p>	<p>!PKW-BARANKAUF! Schaller AH 03 41/4 41 06 61</p> <p>WOHNMOBILE / -WAGEN</p> <p>Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen 03944-36160, www.wm-aw.de Firma</p> <p>BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN</p> <p>SIE SUCHT IHN</p> <p>Maria u. die 80 J. - junge Frohnatur wünscht s. liebev. Mann um mit ihm die letzte Hälfte des Lebens zus. zu verbr. Bin mobil u. komme dich gern bes. oder bleib viell. für immer? 0178-8842844 SD</p> <p>ER SUCHT SIE</p> <p>Junggebl. 63jähr./1,76m sucht eine liebe, nette Frau passenden Alters. ☎ AZ 3 089 559 LVZ, 04088 Leipzig</p> <p>DISKRETE TREFFS</p> <p>Ina su. Sommeraffäre ☎ 0170/1102409</p> <p>KONTAKTBÖRSE / EROTIK</p> <p>Kati, 39, schlanke attrakt. Lady, für jeden Spaß zu haben! Auch H+H (0177) 5219727</p>	<p>Südvorstadt, Sanierg. "Alte Schleiferei", 6 Eigentumswhg. 72-158 m², Alfred-Kästner-Str., ehem. Fabrikgebäude, gelegen in sehr ruhigem + grünen Innenhof, Expose + Infos: maren.jentzsch@blocgroup.com, 0174-3462104</p> <p>www.reinbau.de ☎ (0341) 900 44 70</p> <p>IMMOBILIENKAUFGESUCHE</p> <p>EIGENTUMSWOHNUNGEN</p> <p>Immobilie ohne Makler verkaufen? Leipziger Handwerker sucht EFH, MFH, ETW, GRDST. -Lpz. + 30 km - gerne auch unsaniert Tom Blumenthal ☎ 0341 14988587</p> <p>HÄUSER</p> <p>Wir kaufen Häuser, Wohnungen, Grundstücke, auch Erbanteile, LS Grundbesitz GmbH, ☎ (0341) 9844812, Fax 9844820</p> <p>Immobilienuche! Suche von privat: Einfamilienhaus, Wohnungen, MFH, Grundstücke: ☎ 0341/ 98 97 29 - 61</p> <p>Wir suchen ständig MFH/EFH/Grundstücke. Bitte alles anbieten. Mund Immobilien GmbH, 0341-2114590</p>	<p>Betreutes Wohnen in Leipzig-West - sehr schöne Appartements und Wohnungen für pflegebedürftige Senioren mit 24-h-Pflege im Haus. Pflegegrad Voraussetzung. ☎ (0 341) 4 411 105</p> <p>MIETGESUCHE</p> <p>WOHNUNGEN</p> <p>Nachwuchs unterwegs - wir sind eine junge Familie mit Kleinkind und Baby Nr. 2 im Bauch und suchen dringend eine 4-Zi-Wohnung in Alt-West ab Sept. Wir sind zuverlässig und freundlich, verfügen über feste Einkommen und würden uns über Ihre Hilfe freuen. Herzlichen Dank! Frau Ludwig: ☎ 01 57 87 77 15 83</p> <p>Steuerfachangest. in Umschl. (36) ordentlich, zuverlässig, ruhig, in soliden finanziellen Verhältnissen, NR, keine HT. Suche langfr. 1-2 Zi. Whg. (bis 365 €, bis 45 m²) in Leipzig und Umgeb. Einzugsdatum 15.08. oder früher. Email: orkun.m86@gmail.com. ☎ 01 52 04 68 93 66</p>	<p>BEKLEIDUNG</p> <p>Lederbekleidung, Winterbekleidung, Taschenuhren, Armanduhren, Münzen, Tafelsilber, Porzellan, Kristall, Schnell und Seriös unter G. Krause, T. 0157/57033364</p> <p>Sammler su. von Privat Taschenuhren, Armbanduhren, Silber/Goldmünzen o. DM Münzen T.015757033364 unter G. Krause</p> <p>SCHMUCK & UHREN</p> <p>Juwelier Kortum kauft Gold- u. Brillantschmuck, Münzen, Arm- und Taschenuhren, Zahngold, Silber Th. Kortum, Leipzig, Schuhmachergäßchen, Specks Hof / Ecke Nikolaikirche, Tel. 0341/2254183 - Bargeld sofort! www.juwelierkortum.de</p>	<p>KUNST- UND SAMMLERMARKT</p> <p>Kaufe aus Nachlässen antike Möbel, Meißner Porz., Bilder, Bücher, Bestecke, Briefmarken, Münzen. Tel. 0341-91854647</p> <p>!!!Trödelrauf kauft an zu fairen Preisen!!! Zinn, Porzellan, Bilder, Krüge, Uhren, alte Möbel, Näh-/Schreibmasch., Briefmarken, Handtaschen, Musikinstrumente, Münzen, Schmuck, Besteck Tel. 0163 3487154</p> <p>Modelleisenbahn & altes Blechspielzeug, Holzspielzeug, Autos u. DDR-Spielzeug zu kaufen gesucht. Tel.: 039403/94168</p> <p>Mosaik, alte Serie, komplett und neue Serie, für 150,- EUR Tel.: 0341/9609718</p> <p>Kaufe Matchbox Tel. 0163/2699704</p> <p>BOOT- / WASSERSPORT</p> <p>Paddelboot RZ 85 für 250,- EUR Tel.: 0341/9609718</p> <p>DIENSTLEISTUNGEN</p> <p>Allroundhandwerker für Entrümp.-blitzdienst+Haus/Gartenarb. 0341/2288351</p> <p>Entrümpelung mit Verwertung! Rümpel-Ihr Dienstleister bei Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen u.v.m. Wir bieten Ihnen die Räumung zum Festpreis und eine transparente Rückvergütung. Mehr Infos unter ruempel.net oder ☎ 0341/24881405</p> <p>VERSCHIEDENES</p> <p>Gartenverkauf ab sofort, 600 qm Nutzfläche mit Wasser- u. E-Anschluss, Bungalow mit Inventar, Küche, Toilette, kl. Wintergarten u. Terrasse mit elektr. Markise. Eigener Brunnen u. kl. Finnerhütte als Geräteraum. Im Gartenverein „Am Dreiflügelweg“ in Nauenhof. Bitte tel. bei Regina Kluge unter Tel:0341-2513853 od. 0171-1756509 ab 16:00 Uhr melden.</p>