

# Am Polarkreis gibt's Eierschecke und Grünkernpfanne

Für die Sächsische Zeitung öffnen bekannte Dresdner ihren Kühlschrank. Heute: Felix Räuber im Proberaum der Band Polarkreis 18.



Polarkreis-Sänger Felix Räuber vor einem sehr gesund gefüllten Kühlschrank in der Musiker-Küche. Währenddessen ist ein anderes Bandmitglied übrigens an die Tankstelle gegangen – Mittagessen holen. Was es gab? Bockwurst, Kaffee und eine Apfelschale. Foto: André Wirsig

Der Polarkreis 18 ist am Stadtrand von Dresden. Hier haben die sechs Musiker, die 2008 mit „Allein Allein“ die Chartspitze stürmten, nicht nur einen Proberaum, sondern ein ganzes Kreativ-Studio bezogen – inklusive Mini-Küche und Kühlschrank. Sänger Felix Räuber (26) gewährt Einblicke in die gekühlte Nahrung von Polarkreis 18.

**Der Kühlschrank blitzt ja wie neu. Frisch geputzt?**  
Das war mal nötig, dringend.

**Gut gefüllt ist er auch. Gurke, Tomaten, sogar Tofu – sieht ziemlich grün und gesund aus.**  
Bei uns gibt es ausgewogene Kost, obwohl wir sechs völlig verschiedene Ernährungstypen sind. Es ist alles dabei, ein Vegetarier und auch jemand, der viel Fleisch isst. Ich bin

**Kalt erwischt**  
EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG

eher der Low-Carb-Typ, also versuche, nicht so viele Kohlenhydrate zu essen. Das ist keine Diät, eher gesundheitlicher Natur. Als es damit losging, dass wir viel unterwegs waren, hatte ich Magenprobleme. Vor anderthalb Jahren habe ich meine Ernährung umgestellt und halte mich immer noch dran.

**Ihr kennt euch seit 13, 14 Jahren – da weiß man viel über die Ernährungsgewohnheiten der anderen. Was nervt?**

Also Silvester hat schon wirklich schräge Dinge gegessen. Mal hat er eine kalte Dose Ravioli ausgelöffelt und ein anderes Mal Erdnussflips in ein Glas Champignons gebröselst. Das war schon legendär eklig.

**Gibt es denn vor Auftritten ein Nahrungs-Ritual, um das Lampenfieber zu bekämpfen?**

Mit Lampenfieber geht jeder auf

seine Weise um. Ich drehe vor Auftritten richtig auf und muss mich entladen, hin und her hüpfen und auch mal rumschreien. Aber eine Gemeinsamkeit gibt es: Vor den letzten Auftritten haben wir alle ein kleines Glas Wodka getrunken.

**Esst ihr denn teure Dinge, seit ihr reich und berühmt seid? Hummer, Kaviar ...**

Eigentlich nicht. Aber meine Ernährungsweise ist generell recht preisintensiv: viel Fleisch, Fisch, Gemüse, Eier. Es gab eine Zeit, da habe ich fünf Eier pro Tag gegessen.

**Und gab es mal ein besonderes Essen für Polarkreis 18?**

Bei öffentlichen Anlässen ist das essen immer ganz gut. Überhaupt Essen zu gehen war für uns schon be-

sonders, das konnten wir uns vorher überhaupt nicht leisten. Aber früher waren die Zeiten in der Musikbranche auch anders. Wenn man da einen Nummer-eins-Hit hatte, wurde man mit Champagner überschüttet. Bei uns gab es ein Glas Milch und Eierschecke.

**Eierschecke?**

Ja, als wir hörten, dass „Allein Allein“ auf Platz eins ist, waren wir in London. Unser Management hat uns mit sächsischer Eierschecke überrascht, und danach ging es in ein Irish Pub, Bier trinken.

**Du bist also ein Fan von traditionellem Gebäck?**

Klar, Eierschecke ist schon klasse, besonders die von Bäcker Wippler. Und den Christstollen meiner El-

tern mag ich. Der wird Weihnachten immer zusammen gebacken.

**Wohnst du inzwischen allein oder immer noch zu Hause?**

Seit einem halben Jahr hab ich meine eigene Wohnung. Aber ich koche nie, dafür nehme ich mir die Zeit nicht. Es wird immer gearbeitet und, wenn ich Hunger habe, hole ich mir was in der Suppenbar, im Supermarkt oder eben da, wo es gut schmeckt. Und kochen macht ja am meisten Spaß im Beisein eines netten Menschen.

**Aber vielleicht gibt es ja einen in deiner Wohnung?**

Ja, aber der nette Mensch hat auch keine Lust zu kochen.

**Dann musst du also doch noch**

**ab und zu bei deinen Eltern zum Essen vorbeischaun?**

Meine Mutter kocht klasse, also sie hat sich dahin entwickelt. Und mein Vater ist auch gut, ziemlich gesundheitsorientiert. Er macht am liebsten Grünkernpfanne.

**Das schmeckt?**

Auf jeden Fall.

**Obwohl du nicht kochst – kannst du eine Empfehlung für gute Küchenmusik geben?**

Also, wenn ich mich auf Trab bringen will, höre ich Hits – von Richard Wagner bis Lady Gaga. Und um herunterzukommen, empfehle ich den Soundtrack von „Jenseits der Stille“ oder „Coco Chanel“.

■ Gespräch: Doreen Hübler

## Ernährungszeugnis

■ **Welche Lebensmittel sind gut?**  
Wer anfällig für Magenprobleme ist, dem helfen oft kleinere und



dafür mehrere Mahlzeiten am Tag. Meist sind ein zu hoher Fettgehalt, scharfe Gewürze oder viel Kaffee der Grund des Übels. Wenn man viel unterwegs is(s)t, ist es von Vorteil, auf ein paar Dinge zu achten: Im Restaurant nachfragen, was man da eigentlich bestellt und wie die Gerichte zubereitet werden. „Gedünstet, gegrillt, gekocht oder pochiert“ wäre dabei eine wünschenswerte Antwort. Sojaprodukte sind durchaus gesunde Lebensmittel, allerdings ist von Natur aus fünfmal weniger Kalzium enthalten als in Kuhmilch, der Mineralstoff wird wiederum als künstliches Produkt zugesetzt.

■ **Worauf sollte man verzichten?**  
Bewusster Verzicht auf Kohlenhydrate kann zu erhöhtem Verzehr von Eiweiß und Fett führen. Auf die Dauer sind dabei Nierenschäden nicht auszuschließen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung nimmt man mit einem Ei pro Tag bereits mehr als die empfohlene Tagesmenge an Cholesterin zu sich. Wenn man dann noch mal überschlägt, wo Ei noch überall drin ist ... Besser Eier in Maßen genießen, denn erhöhte Cholesterinwerte sind ein Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen. Im Kühlschrank nehmen Eier übrigens sehr schnell starke Fremdgerüche auf, deshalb nicht direkt neben dem Stinker Käse lagern, lieber „Allein Allein“.

■ **Das Ernährungsfazit:**  
... und weil es in diesem Fall besonders um Musik geht: Besser vor und nach dem Essen hören, denn auch gute Musik lenkt ab und macht Appetit auf mehr.

■ Unsere Expertin Magdalena Hartig ist Diätassistentin und arbeitet in der Ernährungsberatung „Neue Essklasse Dresden“.

edition Sächsische Zeitung

**NEUERSCHEINUNG**

deutsche fotothek

**Eugen Nosko  
Industriefotografie  
1972 bis 1983**

Sammlung Deutsche Fotothek – Band 2  
Herausgeber: Jens Bove  
132 Seiten mit 136 Farabbildungen  
gebunden mit Schutzumschlag,  
Format 24 x 27 cm  
€ [D] 24,90\*

BESONDERES WIRD IM ALLTAG ENTDECKT  
Die brillanten, der Ästhetik der Moderne verpflichteten Industriefotografien Eugen Noskos lassen die einst streng abgeschirmten Produktionsanlagen der 70er und frühen 80er Jahre ungewohnt farbig erscheinen. Die Aufnahmen dokumentieren technische Anlagen und technologische Prozesse in zahlreichen Betrieben, die – wenn am Markt überhaupt noch vertreten – mit ihren Arbeitsplätzen und Maschinenparks so heute kaum noch vorzufinden sind.

**JETZT BESTELLEN!**

Unser Kundenservice-Telefon  
**0 18 02 - 30 41 48\*\***

In allen SZ-Treffpunkten,  
beim Döbelner Anzeiger  
und im Buchhandel

→ [www.editionSZ.de](http://www.editionSZ.de)

\*versandkostenfreie Lieferung  
\*\* (6 Ct./Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 EUR/Min.)

## Sympathische Musterschüler



Die Schülerin Kim Hoan Vu im Klassenzimmer: Sie ist eine von mehreren vietnamesischen Abiturientinnen in Dresden. Foto: dpa

Kinder vietnamesischer Familien sind öfter Gymnasiasten als ihre deutschen Mitschüler. Wir müssen besser sein als andere, sagen sie – auch Kim Hoan Vu aus Dresden.

Von Christine Cornelius  
SZ.DRESDEN@DD-V.DE

Die Schülerin Kim Hoan Vu hat nur selten Freizeit. Sie ist Klassenbeste, spielt Klavier und erklärt außerdem Touristen die Dresdner Alten Meister – auf Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch und Vietnamesisch. Wie selbstverständlich erzählt sie von ihren Erfolgen in Fremdsprachenwettbewerben, ihrem Stipendium und ihrer Verantwortung als Klassen- und Jahrgangssprecherin. „Ich hatte das schon immer in mir“, sagt die 16-Jährige. Sie ist eine der vielen vietnamesischen Musterschüler in Deutschland, die ihre deutschen Klassenkameraden längst überflügelt haben.

Kim Hoan besucht eine zehnte Klasse des Dresdner Romain-Rolland-Gymnasiums. Sie kam mit drei Jahren nach Deutschland. Ihre Eltern mussten immer viel arbei-

ten, da wollte sie ihnen nicht noch durch schlechte Noten Sorgen bereiten, sagt Kim Hoan. Anfangs habe sie viel Druck gespürt. „Wenn ich mal eine Zwei in Mathe hatte, war das für meine Mutter dramatisch. Inzwischen sieht sie ein, dass eine Zwei auch gut ist.“ Um ihre Wurzeln nicht zu vergessen, spricht sie mit Mutter und Vater Vietnamesisch, meist auch mit der älteren Schwester.

Als Ausländerin wolle sie die Deutschen nicht belasten, sagt Kim Hoan. „Ich möchte etwas zurückgeben, weil wir hier leben dürfen.“ Auch deshalb gebe sie sich solche Mühe in der Schule und helfe ihren Mitschülern bei den Aufgaben. Ihre Eltern hätten ihr schon früh eingetrichtert, nie negativ aufzufallen. Kim Hoan ist kein Einzelfall. Auch nach langem Nachdenken fällt ihr nur ein vietnamesischer Bekannter ein, der nicht aufs Gymnasium geht. Sie pauke nicht unbedingt mehr als ihre Mitschüler, nur anders. „Verglichen mit meinen besten Freundinnen bin ich eher faul.“

**Anderer Stellenwert**

Bundesweit besuchen ungefähr 59 Prozent der vietnamesischen Schüler ein Gymnasium, bei den Deutschen sind es nur etwa 43 Prozent, sagt der Leipziger Erziehungs-

wissenschaftler Olaf Beuchling. Er hat die Zahlen aus Daten des Statistischen Bundesamtes errechnet. In Sachsen, wo sie die größte Zuwanderungsgruppe stellen, ist der Abstand zu den Deutschen noch größer. Hier gehen sogar knapp drei Viertel der vietnamesischen Schüler aufs Gymnasium, während die Zahl bei den Deutschen im Bundesland liegt. „Bildung hat in Vietnam einen ganz anderen Stellenwert als in Deutschland“, sagt Olaf Beuchling. „Wer gebildet ist, hat etwas erreicht, er steigert so das Prestige seiner Familie.“ Aus zahlreichen Interviews mit vietnamesischen Schülern wisse er, dass viele von ihnen Probleme mit dem großen Druck hätten. Nicht wenige gingen deshalb zum Psychiater.

Auf das Dresdner Bertolt-Brecht-Gymnasium gehen besonders viele Vietnamesen. Etwa 70 seiner 800 Schüler hätten vietnamesische Wurzeln, sagt Schulleiter Marcello Meschke. Er attestiert ihnen eine „gute Arbeitshaltung“. „Sie sind sehr an ihrem persönlichen Fortkommen interessiert.“ Wer es von ihnen bis zum Abschluss schaffe, der mache dann auch in der Regel ein vernünftiges Abitur, sagt Schulleiter Meschke. „Da kenne ich niemanden, der einfach so durchrutscht.“ (dpa)