

Pressemitteilung des Gesundheitsamtes

## Gesund Grillen



Kaum wird es draußen wärmer ziehen wieder Düfte von Holzkohle und Grillfleisch in unsere Nase. Der verführerische Mix aus rund 600 verschiedenen Aromen meldet unserem Gehirn: Zeit zum Schlemmen. **Damit das Grillen an sich und der Genuß von gegrilltem Fleisch der Gesundheit nicht schadet, gibt ihnen das Gesundheitsamt im Landratsamt Weilheim-Schongau einige Tipps.**

**Fehler** beim Grillen mit Holzkohle führen bei falscher Anwendung zu Bränden, Verbrennungen und Schwerstverletzten. **Hauptgefahren** sind dabei unsachgemäß aufgestellte Grillgeräte z.B. in der Nähe brennbarer Materialien, Stichflammen beim An- und Nachzünden sowie explosionsartiges Entzünden brennbarer Dämpfe und durch Wind oder mechanische Luftzufuhr ausgelöster Funkenflug. Wenn wir bedenken, daß Flammen ca. 800 °C, das Grillgehäuse etwa 400 °C und die Grillkohलगlut und der Grillrost ca. 500 °C aufweisen, werden die Gefahren deutlich.

„Tropft Fett oder Fleischsaft in die Glut von Holzkohlegrills, entstehen **polyzyklische (ringförmige) aromatische Kohlenwasserstoffe**. Diese so genannten PAKs sind **krebserregend**“, erläutert Dr. Karl Breu, Leiter des Gesundheitsamtes. Mit dem Rauch werden die giftigen Stoffe von den Umstehenden eingeatmet und schlagen sich auf dem Gegrillten nieder. Folgendermaßen lassen sich die Risiken für die Gesundheit vermeiden:

- **Kinder** können Gefahren, wie z.B. Hitze, Stichflammen und Fettspritzer, beim Grillen nicht einschätzen, halten Sie sie **daher fern**.
- Achten Sie beim Aufstellen des Grills auf einen festen Standplatz und halten Sie Abstand zu brennbaren Materialien. Transportieren Sie den Grill nicht, wenn er in Betrieb ist.
- Stellen sie den Grill **nicht** im Wald oder **neben leicht Brennbarem** wie Schilfmatten, Gartenmöbel mit Sitzpolstern, Holzbauten, trockenem Laub, Reisig ect. auf.

### Leiter des Gesundheitsamtes

Gebäude II  
Stainhartstr. 7  
82362 Weilheim i.OB

Ihr Ansprechpartner:  
Herr Dr. Breu  
Zimmer Nr.: 117  
Tel.: (0881)681-1606  
Fax: (0881)681-2699  
k.breu@lra-wm.de

Weilheim i. OB,  
27.05.2010

Unser Aktenzeichen:  
(Bitte bei Antwort angeben)  
5160

Ihr Schreiben vom:

Ihr Aktenzeichen:

Öffnungszeiten:  
Montag-Freitag  
08:00 - 12:00 Uhr  
Dienstag  
14:00 - 16:00 Uhr  
Donnerstag  
14:00 - 18:00 Uhr  
sowie nach  
Vereinbarung

Telefonvermittlung:  
(0881) 681-0

www.weilheim-  
schongau.de

Bankverbindungen:

Verein. Sparkassen  
Weilheim  
BLZ 703 510 30  
Kto. 1032

Kreissparkasse  
Schongau  
BLZ 734 514 50  
Kto. 356

- Verwenden sie **Grillanzünder** aus Trockenspirit, Anzündriegel, Zündwürfel, Anzündflüssigkeit in Spezialflaschen, Grillpaste oder Elektroanzünder mit GS oder DIN Kennzeichnung. **Keinesfalls „Brandbeschleuniger“ wie Benzin oder Spiritus, sonst kommt es zu einer blitzartigen Verpuffung, Resultat sind schwerste Verbrennungen.**
- Achten Sie bei der Verwendung eines **Gasgrills** unbedingt darauf, dass die Anschlüsse dicht sind und der Verbindungsschlauch nicht der Hitze ausgesetzt ist. Austretendes Gas ist brandgefährlich.
- **Entsorgen Sie die Grillkohle erst, wenn diese vollständig erkaltet ist.**
- Sollte es dennoch beim Grillen zu **Brandverletzungen** kommen, kühlen Sie diese sofort mit viel Wasser bis eine spürbare Schmerzlinderung eintritt. Decken Sie die Wunde dann möglichst keimfrei ab und begeben Sie sich in ärztliche Behandlung.
- Wählen sie **leicht durchwachsene Fleischstücke** zum Grillen, damit nicht so viel Fett verbrennt.
- Bestreichen sie das Fleisch während des Grillens **nicht mit Bier oder Öl.**
- Schneiden sie **angebrannte Fleischränder** ab. Sie enthalten Benzopyren-Mengen von 5,0 bis 8,0 Mikrogramm pro Kilogramm Fleisch, das entspricht dem Rauch von rund 600 Zigaretten.
- Zum Wenden eignet sich eine **Grillzange** am besten. Gabeln stechen das Fleisch dagegen an und lassen so Fleischsaft in die Glut tropfen.
- **Pökelfleisch wie Kasseler, Schinken oder Wiener gehören nicht auf den Grill.** Durch die Hitze entstehen aus den Nitritpökelsalzen **krebserregende Nitrosamine.**

Auf den klassischen **Holzkohlegrills** verhindern Grillschalen aus Aluminium, daß Fleischsaft in die Glut tropft. Dabei bleibt der typische Geschmack nach Holzkohle erhalten. **Gas- und Elektrogrills** sind gute Alternativen: sie werden schnell heiß und hinterher müssen keine Aschereste entfernt werden.

„**Achten sie beim Kauf darauf, daß der Fleischsaft nicht direkt auf die Flamme bzw. die Heizstäbe tropfen kann**“, empfiehlt der Facharzt für öffentliches Gesundheitswesen.

Damit uns nicht das böse Erwachen auf der **Waage** folgt, bieten sich **fettarme Alternativen** auf dem Grilltisch an: Gemüse wie Maiskolben, Zucchini, Auberginen, Champignons, Kartoffeln, Paprika oder Tomaten eignen sich sehr gut. Ein **Nachtisch** aus gegrillten Äpfeln, Birnen oder Bananen ist ein runder Abschluß für jede Grillparty.

Dieser Artikel kann selbstverständlich in Ihrem Sinn redaktionell aufbereitet werden. Für weitere Fragen stehe ich Ihnen unter der Telefonnummer 0881/681-1600 gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Karl Breu