

## *Grillen und genießen – und auf die Gesundheit achten!*

Erfurt, 25. Juli 2013/fdr ◆

---

Der Sommer ist da! Und damit auch die Zeit, in der man mit der Familie oder Freunden draußen auf dem Hof oder im Garten bis in den Abend hinein gemütlich zusammensitzt. Was da traditionell nicht fehlen darf, ist ein leckeres Steak oder eine Thüringer Bratwurst vom Grill.

Doch Vorsicht! Beim Grillen können gesundheitsschädliche Stoffe wie zum Beispiel polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) entstehen. Grillfans sollten unbedingt darauf achten, dass kein Fett ins Feuer tropft, denn so entstehen die gesundheitsschädlichen PAK, steigen mit dem Rauch auf und bleiben an dem Fleisch haften. Unter anderem steckt in ihnen der Schadstoff Benzpyren, der auch in Zigaretten enthalten ist. *„Messungen haben ergeben, dass sich an einem einzigen Steak der Benzpyreng Gehalt von 500 bis 600 Zigaretten ablagern kann“*, sagt Prof. Dr. med. Eberhard Windler, Spezialist auf dem Gebiet der Endokrinologie und des Stoffwechsels des Alters. Alufolie oder Aluschalen können helfen, einen Kontakt von Rauch und Fleisch zu vermeiden, so der Experte.

Im Sommer halten wir uns vor allem draußen auf, doch auch an der frischen Luft ist das Zigarettenrauchen nicht nur für den Raucher, sondern auch für die anderen Anwesenden wie Familie und Freunde, vor allem aber für Kinder, gesundheitsschädlich. Tabakrauch enthält 250 gesundheitsschädliche und 90 krebserregende Substanzen, dabei ist der Nebenstromrauch, der beim Glimmen entsteht, schädlicher als der Hauptstromrauch, der vom Raucher ausgeatmet wird, so das deutsche Krebsforschungszentrum.

Nach einem heißen Tag gehört natürlich auch ein kühles Bierchen zum Steak. Was nicht immer eine gute Idee ist, denn wenn man den ganzen Tag im Freibad unter der prallen Sonne verbracht hat, kann selbst ein Glas eines alkoholischen Getränks zur Bewusstlosigkeit führen. *„Bei Hitze wirkt Alkohol schneller und intensiver, weil der Körper ihn schlechter verarbeiten kann“*, so die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in einer aktuellen Pressemitteilung. Auch als Durstlöscher ist Alkohol nicht geeignet, da er die Flüssigkeitsausscheidung eher begünstigt, anstatt den Durst zu löschen. Außerdem entzieht Alkohol den Organen Flüssigkeit, „dörft“ sie sozusagen aus. Als Fazit für einen gelungenen Grillabend fasst Kathrin Liesegang von der Thüringer Fachstelle Suchtprävention zusammen: *„Genießen Sie Ihre Grillspezialitäten und das Bierchen am Abend, aber in Maßen, nicht in Massen!“*

### Ansprechpartnerin:

Kathrin Liesegang

Thüringer Fachstelle Suchtprävention

Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V.

Dubliner Straße 12

99091 Erfurt

Tel.: 0361 3461746

E-Mail: [liesegang@fdr-online.info](mailto:liesegang@fdr-online.info)

[www.thueringer-suchtpraevention.info](http://www.thueringer-suchtpraevention.info)