



# GESUNDHEIT IM BLICK

NEWSLETTER FÜR JOURNALISTEN

→ Spezial „Grillen“ August 2014

**BARMER GEK**

Rost frei für Thorsten Jakob

## Unser Mann für heiße Eisen

Keine Frage, Grillen ist eine der ursprünglichsten Arten des Kochens. Und es ist sehr männlich. Glaubt man Experten, könnte das daran liegen, dass sich Männer dabei wie in der Steinzeit als Jäger und Versorger inszenieren können. Zumindest wäre das eine gute Erklärung für ihre ganz besondere Leidenschaft.

Schlägt man im Lexikon unter dem Stichwort Leidenschaft nach, stößt man unter anderem auf folgende Definition: *eine starke Vorliebe für eine bestimmte Aktivität*. Wer mit Thorsten Jakob über das Thema Grillen spricht oder ihm dabei sogar zusehen kann, erlebt hautnah, was Leidenschaft bedeutet. Er gestikuliert, die Augen strahlen, seine Wangen röten sich und auf seinen Lippen liegt ein leichtes Lächeln. Man hört und sieht es einfach: Beim Grillen ist der 45-Jährige voll in seinem Element. „Kein Wunder“, sagen Kollegen, Freunde und Bekannte. „Schließlich hat er als Pressesprecher bei der BARMER GEK ja auch im Berufsleben öfter mit sprichwörtlichen heißen Eisen zu tun.“

### Überraschung auf dem Rost

Wer eine solche Begeisterung fürs Grillen entwickelt hat, serviert seinen Gästen nicht nur Klassiker wie Bratwürstchen, Koteletts oder Steaks und dazu einen Kartoffelsalat. Grill-Fan Jakob verwöhnt seine Gäste gerne schon mal mit einem mehrgängigen Menü – so auch einige Kolleginnen und Kollegen in diesem Sommer. Ihnen kredenzte der „Grillmeister der Herzen“ als Vorspeise Jakobsmuscheln, als Hauptspeise Rippchen mit Gemüsespießen und als Dessert eine gegrillte Banane mit Vanille-Eis.

### Inhalt dieser Ausgabe

Seite 1

**Rost frei für Thorsten Jakob**  
Unser Mann für heiße Eisen

Seite 2

**Grillen mit Kindern**  
Heißer Familienspaß

Seite 3

**Hygiene beim Grillen**  
Schutz vor unerwünschten Beilagen

Seite 4

**Gut ausgestattet**  
Grillen mit dem gewissen Extra

Seite 5

**Grillen 2.0**  
App zum perfekten Grillvergnügen

## Auf den Geschmack gekommen

Wem schon beim Lesen das Wasser im Mund zusammenläuft, sollte unbedingt auf [www.barmer-gek-magazin.de](http://www.barmer-gek-magazin.de) klicken. Im E-Magazin der BARMER GEK Mitgliederzeitschrift zeigt Jakob in vier Videos die genaue Zubereitung der einzelnen Gänge und verrät dabei so manchen Trick. Außerdem stehen die Rezepte zum kostenlosen Download bereit und beschreiben ausführlich sämtliche Arbeitsschritte. Weitersagen und Nachgrillen ausdrücklich erwünscht!

## Grillen mit Kindern

### Heißer Familienspaß

Für Kinder ist eine Grillparty vor allem eines: ein tolles Abenteuer. Für Eltern ist Grillen mit dem Nachwuchs allerdings nicht nur pures Vergnügen, sondern auch eine große Herausforderung. Denn allzu schnell ist ein Unfall passiert.

Stockbrot, Marshmallows oder ein Bratwürstchen – die meisten Kinder lieben es zu grillen. Doch offenes Feuer ist für den Nachwuchs nicht nur faszinierend, sondern auch gefährlich. Laut der Deutschen Gesellschaft für Verbrennungsmedizin kommt es pro Jahr durchschnittlich zu 4.000 Grillunfällen. Schätzungen zufolge sind etwa ein Drittel der Verletzten Kinder. „Deshalb ist es enorm wichtig, sich regelmäßig an die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen zu erinnern und sich bewusst zu machen, dass Erwachsene auch hier eine Vorbildfunktion haben“, so Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK.

#### Auf alles vorbereitet sein

Auch wenn es eigentlich selbstverständlich sein sollte, heißt die wichtigste Regel für Eltern und alle anderen Erziehungsberechtigten: Kinder am Grill nie unbeaufsichtigt lassen – auch nicht, um nur mal kurz etwas aus der Küche oder dem Keller zu holen. Solange der Grill an ist, muss sich immer ein Erwachsener in der Nähe aufhalten und aufpassen. Genauso wichtig ist der richtige Standort des Grills. Zum einen muss er auf einem stabilen, feuerfesten Untergrund stehen; zum anderen braucht er genügend Sicherheitsabstand zur Spielfläche der Kinder. Zum Anheizen sollte man auf keinen Fall Brandbeschleuniger wie Spiritus oder andere flüssige Brennmittel verwenden. Auf Nummer Sicher geht man laut Marschall mit klassischen Grillanzündern. „Vorsichtshalber sollte man auch etwas zum Löschen in der Nähe haben. Das kann ein Eimer mit Sand sein, eine Brandschutzdecke oder ein Feuerlöscher“, so die Medizinerin. Auch nach dem Grillen ist die Gefahr noch nicht gebannt. Deshalb sollte die heiße Asche außer Reichweite von Kindern aufgestellt oder die Grillstelle gut mit Sand oder Steinen abgedeckt werden.

#### Kühlen Kopf bewahren

Kommt es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einer Verbrennung, heißt es zunächst, das Kind beruhigen und dann kühlen, kühlen und nochmals kühlen. Dafür sollte die verbrannte Stelle etwa 10-20 Minuten lang unter

#### → Sofortmaßnahmen

- Ruhe bewahren und das Kind beruhigen.
- Soweit möglich, Kleidung an den betroffenen Körperteilen entfernen.
- Kühlen bis zur Schmerzfreiheit, maximal jedoch 20 Minuten.
- Verbrennungen keimfrei abdecken.
- Bei Kindern bereits bei leichteren Verbrühungen oder Verbrennungen einen Arzt aufsuchen.
- Bei schweren Verbrennungen oder Verbrühungen immer den Notruf wählen und einen Notarzt rufen.
- Keine Getränke oder Speisen verabreichen.

kaltes Wasser (aber nicht kälter als 15 Grad) gehalten werden. Ist die Hautoberfläche geschlossen, kann anschließend ein kühlendes Wundgel oder eine Heilsalbe aufgetragen werden. Offene, nässende Brandwunden, tiefere Verletzungen der Haut und großflächige Verbrennungen gehören dagegen immer in die Hände eines Mediziners.

## Hygiene beim Grillen

### Schutz vor unerwünschten Beilagen

Dank des Super-Sommers sind Grillfans in diesem Jahr bereits jetzt voll und ganz auf ihre Kosten gekommen. Und die Saison ist noch nicht vorbei. Damit auch bei den kommenden Grillpartys zumindest gesundheitlich nichts anbrennt, sollten beim Umgang mit rohem Fleisch, Eiern und Gemüse die Grundregeln der Lebensmittelhygiene eingehalten werden

Der Sommer bleibt uns noch eine Weile erhalten – die Lust auf einen leckeren Grillabend im heimischen Garten auch. Doch leider ist die Zeit von Steak, Salat & Co. auch die Zeit von Durchfallerregern wie beispielsweise Salmonellen. Die stäbchenförmigen Bakterien stecken vor allem in Fleisch- und Wurstwaren, Hackfleischerzeugnissen, frischem oder tiefgefrorenem Geflügel und aus Eiern hergestellten Speisen. Allerdings, so warnt die BARMER GEK, sieht, riecht und schmeckt man Salmonellen nicht. Wer ein Grillfest vorbereitet, sollte daher besonders auf Lagerung und Kühlung der Lebensmittel achten. Für das Hantieren mit Fleisch bedeutet das, dass dieses am besten ohne Verpackung im Kühlschrank gelagert und tiefgefrorenes Grillfleisch im Kühlschrank aufgetaut wird. Ein weiterer Tipp lautet: Besonders Hacksteaks sehr gut durchbraten und auch andere Fleischsorten nicht medium servieren, da Krankheitskeime auch über den rohen Fleischsaft übertragen werden können. Aus dem gleichen Grund empfiehlt die BARMER GEK darüber hinaus, rohes Grillgut nicht direkt neben Brot oder Blattsalaten zu lagern. Und auch bei den Bestecken, Arbeitsplatten oder Wischlappen sollte dringend darauf geachtet werden, mit unterschiedlichen Geräten zu arbeiten.

#### Salmonellenfreie Beilagen anbieten

Wer beim Kartoffel- oder Nudelsalat nicht auf Mayonnaise verzichten möchte, kann auf Nummer sicher gehen und sie mit einem hartgekochten Eigelb selbst herstellen: Dazu das Eigelb mit einem Teelöffel auslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Weil das gekochte Eigelb nicht so viel Öl aufnimmt wie rohes, sollte man es zunächst mit etwas Flüssigkeit wie Essig, Zitronensaft oder Joghurt gut verrühren oder mixen. Dann erst das Öl und die restlichen Zutaten unterrühren. Als Dessert kann anstelle von eihaltiger Mousse au Chocolat zur Abwechslung frisches Obst angeboten werden. Das hat den weiteren Vorteil, dass Melonen oder Ananas nicht so schwer im Magen liegen wie sahnehaltige Nachspeisen, und sie durch den hohen Wasseranteil quasi von innen heraus erfrischen.

#### → Aus für Salmonellen

- Fleisch immer vollständig durchbraten.
- Für rohes Fleisch und fertiges Grillgut unterschiedliche Teller benutzen
- Nach dem Hantieren mit rohem Fleisch, Geflügel und Eiern Hände waschen. Messer, Schneidbretter und Schüsseln mit heißem Wasser spülen.
- Wenn möglich bei großer Hitze alternative Rezepte ohne Eier oder Sahne verwenden.
- Fleisch und Salate auf dem Weg zu einem Grillabend in einer Kühlbox transportieren.
- Speisen direkt am Tag der Zubereitung verzehren. Keine Reste aufbewahren.

## Gut ausgestattet

### Grillen mit dem gewissen Extra

Gleichberechtigung hin, Frauenquote her – Grillen ist in der Regel immer noch eine Männerdomäne. Und dabei kann das richtige Grillzubehör eine entscheidende Rolle spielen.

Beim Thema Grillen sind Männer plötzlich wie ausgewechselt. Während viele von ihnen manchen Haushaltsfragen eher gleichgültig gegenüberstehen, geben sie sich in ihrer Rolle als Grillmeister sehr detailverliebt. Dann lässt sich das Fleisch nicht mehr mit einer einfachen Gabel wenden, dann muss es unbedingt eine Grillzange sein. Welches Zubehör wirklich sinnvoll ist, ist vielfach auch eine Geschmacksfrage. Unser Hobby-Griller Thorsten Jakob hat ein paar nützliche Utensilien zusammengestellt.

#### Grillschürze

Ob dezent einfarbig oder mit einem originellen Aufdruck – eine Grillschürze schützt nicht nur vor unschönen Fettspritzern, sondern beim Grillen mit Holzkohle auch vor möglichen Verbrennungen. Denn eine gute Grillschürze sollte immer aus schwer entflammablem Material sein. Außerdem lassen sich in den aufgenähten Taschen prima all die Dinge verstauen, die man gerne griffbereit hat.

#### Räucherchips

Sie geben dem Grillgut das gewisse Extra. Die Räucherchips einfach 30 Minuten wässern und anschließend auf die Glut bzw. beim Gasgrill in eine Räucherbox geben. Beim Erhitzen entfaltet das Holz sein eigenes Aroma und gibt es in Form von Rauch an das Grillgut ab.

#### Grillzange

Beim Auflegen, Wenden oder Herunternehmen – damit das Grillgut sicher auf dem Rost oder dem Teller landet, kommt man um eine Grillzange nicht herum. Ein weiterer Vorteil: Anders als eine Gabel durchlöchert die Zange das Fleisch nicht. Es verliert weniger Flüssigkeit und bleibt saftiger.

#### Doppelspieße

Sie bieten jedem Grillgut festen Halt, damit sich beim Wenden nichts dreht oder verrutscht. Sogar empfindliche Lebensmittel können so problemlos von allen Seiten gleichmäßig gebräunt werden.

#### Grillkörbe

Sind sind praktisch, um beispielsweise Gemüse zu grillen, ohne dass es durch den Rost fällt. Für Fisch oder Burger gibt es spezielle Grillkörbe, die insbesondere das Wenden auf dem Grill erleichtern.

#### Reinigungsbürste

Ein absolutes Muss, um den Grill nach Gebrauch wieder erstrahlen zu lassen. Es gibt sie in unterschiedlichen Stiellängen. Da der Grill am besten gereinigt wird, wenn er noch heiß ist, empfiehlt sich ein Modell mit längerem Stiel, um Verbrennungen zu vermeiden.



Räucherchips geben beim Grillen ein spezielles Aroma ab. Es gibt sie aus unterschiedlichen Hölzern und Früchten.

## Grillen 2.0

### App zum perfekten Grillvergnügen

Smartphone und grillen – passt das zusammen? Aber sicher, denn auch wenn Grillen nach wie vor etwas sehr Ursprüngliches hat, liefern Apps praktische Tipps rund um Planung und Zubereitung.

Grillschürze und Grillzange liegen bereit, das Smartphone ist geladen, jetzt kann der nächste Grillabend kommen. Denn mittlerweile können auch Grill-Fans von dem schier unerschöpflichen App-Angebot für iOS- und Android-Geräte profitieren. Von Einkaufslisten für die Planung der Grillparty über Rezepte für eine leckere Sauce bis hin zum Wetterdienst, der vor drohendem Regen warnt, ist alles dabei. Hier eine kleine Auswahl von Apps, die alle in den gängigen Stores erhältlich sind.

#### Grillmeister

ist die App zum Warmwerden. Denn hier wird aus Spaß einfach auf einem virtuellen Rost gegrillt. Wie beim klassischen Grillen, wird zu Beginn die Grillkohle angezündet und dann kann es los gehen – Fleisch und Maiskolben auf den Grill legen und per Doppelklick wenden. Wer mag, kann das fertige Grillgut fotografieren und in verschiedenen sozialen Netzwerken posten. Nur für iOS, Preis: 0,89 Euro.

#### Grillrezepte

liefert rund 5.000 tolle Rezepte, die nach Kategorie, Hauptzutat, Region und Zubereitungsmethode sortiert sind. Neben Klassikern gibt es einige sehr exotische Ideen mit Bison- oder Kängurufleisch. Aber auch Vegetarier finden hier einige schmackhafte Anregungen. Die App kostet als iOS-Variante 0,89 Euro und für Android-Geräte 1,19 Euro.

#### Steak Timer

hilft, den Garpunkt des Fleisches exakt zu bestimmen. Dafür muss man zunächst die Dicke des Fleischstücks eingeben und anschließend zwischen den Garstufen „rare“, „medium rare“, „medium“ und „well“ wählen. Der integrierte Timer meldet sich automatisch mit einer Nachricht und einem Alarmton, wenn das Steak gewendet werden soll oder fertig gebraten ist. Nachteil: Der Timer kann nur ein einziges Steak überwachen. Dafür ist die App kostenlos.

#### RegenRadar

hilft dabei, die Wetterlage im Blick zu behalten, denn nichts kann einen Grillabend so schnell sprengen wie ein unerwarteter Schauer. Ist Regen im Anmarsch lässt sich der Grill dank der App rechtzeitig in Sicherheit bringen. Die Wetter-App RegenRadar ist kostenlos und für alle mobilen Geräte mit den Betriebssystemen Android und iOS verfügbar.



Ob virtuelles Grillen zum Anheizen oder ganz praktische Tipps – mit Grill-Apps bleiben keine Wünsche offen.



#### Impressum

BARMER GEK  
Verantwortlich  
Athanasios Drougias  
Abt. Unternehmenskommunikation

#### Redaktion

Claudia Rembecki  
Sunna Gieseke  
E-Mail: [presse@barmer-gek.de](mailto:presse@barmer-gek.de)  
Tel.: 0800 33 20 60 99 1438

#### Bildnachweis

Matthias Kehren / Equinux ([www.equinux.de](http://www.equinux.de))

#### Unser Service für Journalisten

- [www.barmer-gek.de/presse](http://www.barmer-gek.de/presse) → Noch mehr Service-Themen und Fotos von unseren Experten
- [www.barmer-gek-magazin.de](http://www.barmer-gek-magazin.de) → Die Mitgliederzeitschrift der BARMER GEK als E-Magazin
- [www.twitter.com/BARMER\\_GEK](https://www.twitter.com/BARMER_GEK) → Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews