



Sommergenuss noch zeitgemäss?

Darf man den Sommer angesichts der allgegenwärtigen Krisen noch ohne schlechtes Gewissen geniessen? Klimakrise, Energiekrise, Kriegsgeschehen in Europa, um nur einige Sorgenmacher zu nennen. Es gibt aber noch einen Ort, wo Distanz von alledem problemlos möglich ist: der Grill. Dort kann man sich auf die Ursprünglichkeit der Menschheit besinnen und Archaisches tun. Wenn auch mit fossilen Brennstoffen – es ginge auch elektrisch, doch mit viel weniger Leidenschaft.

Wo Vergnügen ist, lauern aber auch Gefahren. Gemäss einer Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Verbrennungsmedizin ereignen sich jedes Jahr bis zu 3000 Grillunfälle. Das wird hierzulande auch nicht anders sein. Dies meist aus Leichtsinn und meist unter Einsatz von Brandbeschleunigern wie Benzin oder Spiritus. Bei der schlagartigen Verbrennung einer Spiritusdampf-Glocke kann eine riesige Feuerwand mit Temperaturen von 1000 bis 1800 Grad Celsius entstehen. Bei den Grilleuren, meist jungen Männern, die sich in Intensivbehandlung begeben mussten, waren

im Durchschnitt über 20 Prozent der Haut verbrannt, was einer stationären Intensivbehandlung von 15 bis 68 Tagen bedurfte. Von den Verbrennungen besonders betroffen waren Gesicht, Hände und Dekolleté – alles Bereiche, die schwierig zu rekonstruieren sind.

Archaisch sein ist zwar erlaubt, aber mit Respekt vor den Elementen. Kommt es doch zu einem Grillunfall, ist ein Kübel mit Sand oder eine Löschdecke in der Nähe das richtige Mittel zur Brandlöschung. Wasser ist für Fettbrände dagegen ungeeignet.

Doch droht nicht nur Gefahr vom Grill, sondern auch vom Grillgut: eine Campylobacterenteritis oder Hepatitis-E-Infekte von nicht ausreichend durchgegartem Geflügel- beziehungsweise Schweinefleisch. Auch Rindfleisch kann mit pathogenen Colibakterien belastet sein. Deshalb sollen Fleisch und Fisch gemäss Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (1) auf mindestens 70° Celsius erhitzt werden.

Aber auch korrekt Gegrilltes ist nicht für alle gleich gesund: Stark verarbeitetes rotes Fleisch erhöht bei Männern das Risiko für Herzinsuffizienz, unverarbeitetes dagegen nicht, wie eine Kohortenstudie zeigte (2). Wenn man daher die Wahl hat: lieber ein Steak als eine Wurst.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Spätsommer und trotz allem viel Spass bei der Lieblingssommerbeschäftigung! ▲

Valérie Herzog

Referenzen:

1. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV): <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/lebensmittelsicherheit/krankheitserreger-und-hygiene/hygiene.html>
2. Kaluza J et al.: Processed and unprocessed red meat consumption and risk of heart failure: prospective study of men. *Circ Heart Fail.* 2014;7(4):552-557.