

Sicher grillen – das richtige Verhalten

Kinder schützen, gesund essen, Erste Hilfe bei Verbrennungen, Lebensgefahr durch Kohlenmonoxid

Kinder und Grillen

Feuer und geschäftiges Treiben am Grill sind für Kinder faszinierend. Kommen Kinder dem Grill zu nahe, können sie schnell schwerste Verbrennungen davontragen.

Deshalb:

- Erklären Sie den Kindern, dass und warum der heiße Grill gefährlich ist.
- Lassen Sie Kinder in der Nähe des Grills nie unbeaufsichtigt.
- Lassen Sie glühende Holzkohle immer im Grillgerät auskühlen, aber nie auf dem Rasen, auf Beeten oder im Sand. Treten oder greifen Kinder in die Glut, kann zu schweren Verbrennungen führen.

Soforthilfe bei Verbrennungen

- Versuchen Sie, in Brand geratene Kleidung mit einer Decke zu ersticken.
Vorsicht: Einige Synthetik-Fasern sind leicht entflammbar oder schmelzen bei Hitze.
- Kühlen sie den verbrannten Körperteil kurzzeitig mit lauwarmem Wasser.
- Belassen Sie mit der Haut verklebte Kleidung am Körper.
- Brandblasen müssen wegen der Infektionsgefahr verschlossen bleiben.
- Decken Sie verbrannte Stellen mit einem sauberen Tuch ab.
- Rufen Sie den Notarzt (Notrufnummer 112).
- Hilfe für brandverletzte Kinder und ihre Angehörigen bietet der **Verein „Paulinchen“** (www.paulinchen.de).

Gesundes Grillen

- Legen Sie das Grillgut erst auf, wenn die Holzkohle von einer weißen Ascheschicht bedeckt ist. Das Durchglühen der Kohle dauert etwa eine halbe Stunde.
- Nachgelegte Kohle muss erst erneut durchglühen, bevor Grillgut auf den Rost darf.
- Grillschürze, Grillhandschuhe und langstieliges Grillbesteck schützen vor spritzendem Fett.
- Grillgut sollte möglichst fettarm, trocken getupft und nicht mariniert sein. Dann erzeugt es beim Grillen weniger Rauch. Das ist insofern wichtig, als der Rauch ungesunde **Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK)** enthält, die mit dem aufsteigenden Rauch eingeatmet oder am Grillgut haftend mitverzehrt werden.
- Grillschalen verhindern das Herabtropfen von Flüssigkeit. Edelstahl- oder emaillierte Grillschalen sind dabei umweltfreundlicher und gesünder als Einweg-Aluminiumschalen.
- Geräucherte und gepökelte Lebensmittel gehören nicht auf den Grill, da hierbei krebserzeugende Nitrosamine entstehen.
- Nicht immer muss es Fleisch sein: Paprika, Aubergine, Zucchini oder Fisch eignen sich genauso gut zum Grillen und sind gesünder.
- Das Grillgut sollte durchgegart, aber nicht verkohlt und schwarz sein; die Flammen sollten das Grillgut nicht berühren.

Lebensgefahr durch Kohlenmonoxid (CO)

In Betrieb genommene Holzkohlegrills gehören nicht in geschlossene Räume, Wintergärten oder in die Garage. Auch wenn ein Regenschauer die Grillfreude trübt oder die Restglut sich wunderbar zum Wärmen und Heizen anbieten mag, Grillen ist eine „Open-Air“-Aktivität.

Denn es besteht Lebensgefahr:

- Kohlenmonoxid, das beim Verbrennen der Holzkohle entsteht, zieht in Innenräumen nicht ab – selbst wenn Fenster oder Türen geöffnet sind. Es kann deshalb eine bedrohlich hohe Konzentration in der Raumluft erreichen.
- Das geruch- und farblose Gas bleibt lange unbemerkt, reichert sich im Blut an und stört die Sauerstoffversorgung des Körpers.
- Anzeichen für eine CO-Vergiftung wie Kopfschmerzen, Schwindel und Erbrechen werden erst sehr spät bemerkt.
- Ein Versagen der Körperfunktionen kann die lebensgefährliche Folge des Sauerstoffmangels sein.
- Betroffene müssen umgehend vom Notarzt behandelt werden, um die Folgen einer CO-Vergiftung zu vermindern.