



Gemeinschaftspraxis  
Südheide

vorsorgen  
früherkennen  
behandeln

## Gemeinschaftspraxis Südheide - Die Hausarztpraxis Ernährungsmedizinische Schwerpunktpraxis BDEM

**Wolfgang Schulz**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Ernährungsmedizin

**Dr. Petra Zöllich**

Fachärztin für Innere Medizin  
und Pneumologie

**Dr. Judith Saager**

Fachärztin für Allgemeinmedizin

1.: Salzstr. 26, Bergen-Sülze, Tel. 05054-1024

2.: Bahnhofstr. 10a, Bergen, Tel. 05051-4576

3.: Schwarze Horst 22, Wietendorf, Tel. 05196-2509029

**Postanschrift:** Salzstr. 26, 29303 Bergen

**Gemeinsame Daten:**

Fax 05054-1025

praxis@suelze-bergen.de

<https://www.bergen-suelze.de>

## Gefahrlos Grillen

1. Elektrogrill verwenden. Sonst Holzkohle gut durchglühen, kein offenes Feuer
2. Holzkohle / -briketts nehmen. Papier, harzreiches Holz, Kiefernzapfen → PAK (polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe)
3. Mageres oder nur leicht fettdurchzogenes Fleisch, vor dem Grillen gut abtupfen
4. Verbrannte Stellen großzügig abschneiden → sehr viel heterozyklische Amine
5. Grill mit seitlichen Feuerstellen → Fett kann so nicht in die Glut tropfen
6. In Aluminiumschalen grillen → Fett kann so nicht in die Glut tropfen
7. Gepökelttes Fleisch meiden:  
Kasseler Kotelett, Speck, Leberkäse, Wiener Würstchen, Bock-, Fleischwürste → krebserregende Nitrosamine.
8. Empfehlung: Ungepökelttes wie Rinderhüftsteaks, Hohe Rippe, Weiß- und Gelbwürste, Nackenkoteletts, Hack

**Sprechzeiten nach Vereinbarung:** Praxis Sülze: Mo.-Fr. 08<sup>00</sup>-12<sup>30</sup> + 15<sup>00</sup>-18<sup>30</sup> Uhr, Mi. zusätzlich -20<sup>00</sup> Uhr  
Praxis Bergen: Mo.-Fr. 08<sup>00</sup>-12<sup>30</sup> + Mo., Di., Do., Fr. 15<sup>00</sup>-18<sup>30</sup> Uhr, Sa. 9<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> Uhr  
Praxis Wietendorf: Mo.-Fr. 08<sup>00</sup>-12<sup>30</sup> + Mo., Mi. 15<sup>00</sup>-18<sup>30</sup> Uhr

**Konto:** IBAN DE36300606010108304084, BIC DAAEDED3