



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. 08⁰⁰-12³⁰ + 15⁰⁰-18³⁰ Uhr, Mi. zusätzlich -20⁰⁰ Uhr
Praxis Bergen: Mo.-Fr. 08⁰⁰-12³⁰ + Mo., Di., Do., Fr. 15⁰⁰-18³⁰ Uhr, Sa. 9⁰⁰-12⁰⁰ Uhr
Praxis Wietendorf: Mo.-Fr. 08⁰⁰-12³⁰ + Mo., Mi. 15⁰⁰-18³⁰ Uhr

Konto: IBAN DE36300606010108304084, BIC DAAEDED