

# ALT MARZAHNER APOTHEKE

Ausgabe Juli 2018



## Fenistil® Gel



Fenistil Gel 30g  
19,83€ / 100g  
PZN 12550409

5,95€\*

## Thomapyrin® intensiv



20 Tabletten  
PZN 00624605

5,95€\*

## Fleisch gesund grillen – geht das?



Bei hohen Temperaturen entstehen über glühender Kohle viele krebs-erregende Stoffe. Diese können im Körper gesundheitsschädlich wirken. Vor allem der aufsteigende **Rauch** enthält viele dieser ungesunden Stoffe. Der Rauch schlägt sich auf dem Grillgut nieder und wird so mitgegessen oder eingeatmet. Durch das Erhitzen von Fleisch entstehen weitere schädigende Substanzen.

Bevor der Spaß am Grillen aber völlig abhandenkommt – es gibt auch positive Aspekte:

Im Fleisch vorhandene schädliche E.coli-Bakterien werden beim Grillen abgetötet. Fleisch vom Grill enthält **weniger Fett** als aus der Pfanne, da es weder im fremden noch im eigenen Saft schmort.

Beim Grillen kann man durch selbst gemachte **Marinaden** der Schadwirkung vom Rauch entgegen wirken: Lecker und wirkungsvoll ist eine Rosmarin-Thymian-Marinade oder ein Kräutermix aus Oregano, Thymian, Salbei und Knoblauch. Auch Senf funktioniert. Gerne mit Olivenöl oder Zitronensaft.

Bier sollte den Durst löschen, aber nicht die Glut im Grill. Dabei wirbelt nur unnötig viel Asche auf.

Grillen mit **Alufolie** ist okay. Salzen und würzen sollten Sie allerdings erst auf dem Teller. Sonst kann das Aluminium auf Lebensmittel übergehen. Gesünder sind Grillschalen aus Edelstahl oder Keramik.

## Alt Marzahner Apotheke

Inhaber Martin Pöhlmann e.K.  
Allee der Kosmonauten 198  
12685 Berlin Marzahn

Telefon (030) 54397720  
Telefax (030) 54397721  
info@alt-marzahner-apotheke.de

**Öffnungszeiten**  
Mo – Fr 08:00 – 19:00 Uhr  
Sa 08:00 – 13:00 Uhr

Rundum gut versorgt - auch online unter [www.alt-marzahner-apotheke.de](http://www.alt-marzahner-apotheke.de)

\* Preise inklusive Mehrwertsteuer, nur gültig im Angebotsmonat, nicht kombinierbar mit anderen Rabattierungen und nur solange der Lagerbestand reicht. Abbildungen ähnlich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Bildnachweis: Fotolia #121044089 | Urheber Robert Kneschke