

---

Subject: macht alkohol viel oxidativen Stress?

Posted by [Eisenhauer](#) on Thu, 22 Jun 2006 05:51:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi(würd mich freuen wenn experten wie tino, yellow, tristram, etc was dazu sagen)

alsoooooo:

ich trinke gelegentlich, eher gesagt am Wochenende, so zwischen 1 und 2 litern wein und 3-4 litern bier.meistens samstags.

kann ich nun den hierbei entstandenen oxidativen stress durch meine andere lebensweise antagonisieren?

meine andere lebensweise: ich rauche nicht, ich esse viel gemüse+obst+vollkorn, schlucke die von tino empfohlenen nem angaben, nehme pro tag 1,25 proscar und treibe 2 mal in der woche ein en 10 km lauf, dazu mittwoch ein ganzkörpertraining

ich das gesund genug, um den stress vom alkohol zu zerstören?

lg

---