
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

Subject: Re: macht alkohol viel oxidativen Stress?

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Jun 2006 08:24:49 GMT

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

Eisenhauer schrieb am Don, 22 Juni 2006 07:51hi(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

Eisenhauer, wann besinnst du dich endlich?
hier das, dann deine unzähligen panikthreads im focus forum...

durch den alkohol hast du natürlich einen grösseren verbrauch an vitaminen und mineralstoffen...aber wenn du dich sonst so gut ernährst wie du sagst, und 200mcg selen, 2000mg nac, 2800mg vit c usw einnimmst, was willst du denn mehr?

Subject: Re: macht alkohol viel oxidativen Stress?
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 22 Jun 2006 12:34:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

muskeltraining ist zusätzlicher oxidativer stress..

Subject: Re: macht alkohol viel oxidativen Stress?
Posted by [Garfield](#) on Thu, 22 Jun 2006 13:45:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sollte man,dann eigentlich eher komplett auf Sport verzichten oder ist das oxidativen Stresses eher zu vernachlässigen?
Ist der o. Stress eher bei Ausdauersportarten wie z. Bsp. Joggen,Schwimmen oder ähnlichem ausgeprägter als reines Krafttraining?

Subject: Re: macht alkohol viel oxidativen Stress?
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 22 Jun 2006 13:51:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nein ausdauersport, bzw. leichtes joggen oder sonstiges soll oxidativen stress hemmen...

Subject: Re: macht alkohol viel oxidativen Stress?
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 22 Jun 2006 14:03:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Don, 22 Juni 2006 15:51nein ausdauersport, bzw. leichtes joggen oder sonstiges soll oxidativen stress hemmen...

also eig. müsste JEDER sport zu oxidativem stress führen...

Subject: Re: macht alkohol viel oxidativen Stress?
Posted by [Wüstenmungo](#) on Thu, 22 Jun 2006 14:49:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eisenhauer schrieb am Don, 22 Juni 2006 07:51
ich trinke gelegentlich, eher gesagt am Wochenende, so zwischen 1 und 2 litern wein und 3-4
litern bier.meistens samstags.

uiuiui...das ist aber schon einiges. nach 2 flaschen wein bin ich immer fertig!!!

Subject: Re: macht alkohol viel oxidativen Stress?
Posted by [Gast](#) on Thu, 22 Jun 2006 14:59:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wahrscheinlich war's Traubensaft.

Subject: Re: macht alkohol viel oxidativen Stress?
Posted by [kaya](#) on Thu, 22 Jun 2006 16:27:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

der führt ja bekanntlich zu noch mehr oxidativem stress.
