

ANTIOXIDANTIEN IM AUSDAUERSPORT

Oxidativer «Stress» hat zwei Gesichter

Akuter oxidativer Stress...

kurzfristig, wird aufgehoben

löst Anpassungen aus

mitverantwortlich
von Trainingsverbesserungen

Chronischer oxidativer Stress...

bleibt bestehen

veursacht Zellschäden

mitverantwortlich
von Krankheiten

Freie Radikale

Antioxidantien
in Form von
Supplementen

Können positive Effekte
unterdrücken, nicht sinnvoll

Negative Effekte z.T. unterdrückt, aber
nicht immer und nicht alle Antioxidantien

