

Auf die Plätze, fertig, los! ...

Heute – Start der wohl größten Laufstudie Europas: The NURMI-Studie

1. Oktober 2014: Heute startet die wohl größte Studie Europas zu Laufsport und Ernährung

Studie: <http://www.nurmi-study.com/>

Vergleichende Laufstudie

International (Forscher aus 4 Nationen)

Interdisziplinär (3 Disziplinen: Sport- und Ernährungswissenschaften, Medizin)

Team: <http://www.nurmi-study.com/team/>

Studienleitung:

Dr. Katharina Wirnitzer, AT – Sportwissenschaften

Kernteam der Wissenschaftler:

Prof. Dr. Claus Leitzmann, DE – Ernährungswissenschaften

Prof. Dr. Peter Clarys, BE – Sportwissenschaften

Prof. Dr. Beat Knechtle, CH – Medizin, Medizin

Dr. Markus Keller, DE – Ernährungswissenschaften

Dr. Katharina Wirnitzer, AT – Sportwissenschaften

Ziel: <http://www.nurmi-study.com/mission/>

Gesundheitsstatus und sportliche Leistungsfähigkeit von omnivoren Läufern im Vergleich zu vegetarischen und veganen Läufern

Ablauf: <http://www.nurmi-study.com/ablauf/>

Laufzeit:

1. Oktober 2014 – 31. Dezember 2015

Probanden:

Läufer (Mischkost, vegetarisch, vegan)

3 Phasen:

STEP 1: Vorstudie zur NURMI-Hauptstudie – Start: 1. Oktober 2014

STEP 2 & 3: NURMI-Hauptstudie – Start: 1. Januar 2015

Partner: <http://www.nurmi-study.com/partner/>

Ohne Unterstützung wäre ein so großes Wissenschafts-Projekt nicht durchführbar.

Wenn auch *Sie* die NURMI-Studie unterstützen möchten, kontaktieren Sie uns – wir würden uns freuen!

Presse: <http://www.nurmi-study.com/presse/>

Hier finden Sie zusätzliches Pressematerial (z. B. Logos, Bilder) zum Download.

Wenn Sie über den weiteren Verlauf der NURMI-Studie informiert werden möchten, nehmen wir Sie gerne in unseren Presseverteiler auf.

Über Ihre redaktionelle Berichterstattung würden wir uns sehr freuen!

Rückfragenhinweis:

Dr. Katharina Wirnitzer

info@nurmi-study.com

NURMI – Wie alles begann ...

Um einige der bisher noch ungeklärten wissenschaftlichen Fragen zu Ernährung und sportlicher Leistungsfähigkeit (Mischkost, vegetarisch, vegan) zu untersuchen, wurde diese vergleichende Laufstudie durch Studienleiterin Dr. Katharina Wirnitzer initiiert.

Nach 2 Jahren Entwicklung traf sich das Kernteam der Forscher zum Kick-Off-Meeting im März 2014. Heute, am 1. Oktober 2014, erfolgt der Start der NURMI-Studie!

Was ist NURMI?

The NURMI-Study (NURMI – Nutrition and Running high Mileage) ist eine internationale und interdisziplinäre vergleichende Laufstudie die darauf abzielt, die Ausdauerleistungsfähigkeit von Mischköstlern im Vergleich zu vegetarischen und veganen Läufern zu untersuchen und ein breites Fundament für wissenschaftliche Aussagen zu schaffen.

Diese internationale Kooperation untersucht in STEP 1 epidemiologische Aspekte (z. B. Alter, Geschlecht, Verteilung von omnivoren, vegetarischen und veganen Läufern bei Laufevents), sowie den Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Laufleistung in STEP 2 und 3.

Die NURMI-Study wird unter anderem im Rahmen der [Veggie World Düsseldorf 2014](#) vorgestellt.

Träumen erlaubt!

Um repräsentative Ergebnisse zu erhalten und fundierte Aussagen treffen zu können, ist eine große Zahl an Probanden nötig. Daher hofft das NURMI-Team auf mindestens 1.500 Läufer und Teilnehmer.

Das Wunschziel für eine besonders aussagekräftige Stichprobe hat das NURMI-Team aber mit 10.000 Läufern hoch angesetzt – jedoch nicht aus Zufall!

Eine US-Laufstudie aus 1997, die sog. National Runners` Health Study, schaffte bereits vor 17 Jahren die unglaubliche Zahl von 9.242 Läufern. Wir wollen uns an dieser beeindruckenden Zahl orientieren.

NURMI – Be part of it!

Daher laden wir alle Läufer, also JEDEN einzelnen (jede Distanz und jedes Leistungsniveau), herzlich ein, an der wohl bedeutendsten Studie für die Laufsport-Bewegung teilzunehmen, um gemeinsam etwas Großes zu vollbringen.

Hilf dabei die Marke von 10.000 zu knacken und gib den NURMI-Gedanken – so oft als möglich, wo auch immer Du bist und was immer Du auch tust – an so viele Laufbegeisterte als nur irgend möglich weiter, indem Du von NURMI erzählst und weiter empfiehlst.

Also: Mach mit und sei dabei!

Mit Deiner Teilnahme leistest Du als Proband einen wichtigen Beitrag für Deinen Sport – den Laufsport!

Nähere Infos und Details unter: <http://www.nurmi-study.com/> und folge uns auf Social Media.
