

## The NURMI-Study – Start Publikationsprozess

Mit 3.835 Läufern zum 3. NURMI-Meeting vom 4. – 6. März 2016 nach Obernberg in Tirol, Österreich.

---

### Europas größte Laufstudie startet voll Elan in NURMI-Publikationsprozess

Nur 2 Monate nach Ende der Datensammlung reist das NURMI-Team mit 3.835 Läufern im Gepäck nach Tirol. Damit kehrt Europas größte Laufstudie 2 Jahre nach ihrem Kick-Off im März 2014 – beinahe auf den Tag genau – nach Obernberg zum 3. NURMI-Meeting zurück.

Das NURMI-Team folgte der Einladung von Studienleiterin Dr. Katharina Wirnitzer nach Tirol und konnte beim 3. Meeting in Obernberg große Fortschritte erzielen.

Nach erfolgreicher Datensammlung werden nun die nächsten Schritte bzgl. Datenauswertung und Dissemination umgesetzt und realisiert (Lehre, internationale peer-reviewed Publikationen, internationale Kongress-Teilnahme, Vorträge uvm.).

Besonderes Augenmerk legt das NURMI-Forscherteam auf die Förderung und Betreuung seiner vielversprechenden jungen Wissenschaftler/innen mit Dissertationen in Medizin und Ernährungswissenschaft.

Die internationale und interdisziplinäre Forschergruppe der NURMI-Study arbeitet völlig unabhängig von Industrie- und öffentlichen Geldern, und ist damit nur der Wissenschaft und Ethik verpflichtet. Alle Mitarbeiter der NURMI-Study bilden die zu untersuchenden Kernfragen nach Ernährungsform (Mischkost, vegetarisch, vegan) und Laufleistung (jedes Leistungslevel, Distanzen bis Ultra-Marathon), sowie die Zielsetzung einer nachhaltig gesunden Lebensgestaltung (regelmäßig Bewegung & Sport, gesundes Ernährungsverhalten) in vollem Umfang selbst ab, sodass der Leitgedanke des neutralen wissenschaftlichen Arbeitens erfüllt ist.

---

**Presse:** [www.nurmi-study.com/presse/](http://www.nurmi-study.com/presse/)

Hier finden Sie zusätzliches Pressematerial zum Download.

Wenn Sie über den weiteren Verlauf der NURMI-Study 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](mailto:info@nurmi-study.com)

---

Laufende Infos und Details unter: [www.nurmi-study.com](http://www.nurmi-study.com) und auf Social Media.

---

**Studie:** [www.nurmi-study.com/](http://www.nurmi-study.com/)  
Vergleichende Laufstudie  
International (Forscher aus 4 Nationen: DACH und GR)  
Interdisziplinär (3 Disziplinen: Sport- und Ernährungswissenschaften, Medizin)

**Team:** [www.nurmi-study.com/team/](http://www.nurmi-study.com/team/)

*Studienleitung:*

Dr. Katharina Wirnitzer, AT – Sportwissenschaften

*Kernteam der Wissenschaftler:*

Prof. Dr. Claus Leitzmann, DE – Ernährungswissenschaften

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

Prof. Dr. Andreas Hahn, DE – Ernährungswissenschaften

Dr. Pantelis Nikolaidis, GR – Sportwissenschaften

Dr. Katharina Wirnitzer, AT – Sportwissenschaften

---

### **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.

Mehr Details unter: [www.nurmi-study.com/mission/](http://www.nurmi-study.com/mission/)

### **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 omnivoren, vegetarischen und veganen Läufern zu untersuchen und ein breites Fundament für wissenschaftliche Aussagen zu schaffen.

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

---

### **Kleine NURMI-Chronologie der wichtigsten Meilensteine:**

#### **2014**

<i>Januar</i>	Meilenstein-Publikation zur 1. Pilotstudie bikeeXtreme
<i>März</i>	NURMI Kick-Off Meeting Obernberg (1. Tagung)
<i>Oktober</i>	Start NURMI-Datensammlung
<i>November</i>	NURMI Berlin-Meeting (2. Tagung)
<i>Dezember</i>	Mindestteilnehmerzahl (1.500 NURMI-Läufer) nach nur 2 Monaten erreicht

#### **2015**

<i>September</i>	Einreichung 1. NURMI-Publikation (aktuell im Review-Prozess)
<i>Dezember</i>	Ende NURMI-Datensammlung

#### **2016**

<i>Januar</i>	Beginn Datenauswertung der NURMI-Study als 2. Pilotstudie
<i>März</i>	NURMI Publikations-Meeting Obernberg (3. Tagung)
	⇒ 4 Dissertanten (Medizin, Ernährungswissenschaft)
	⇒ Teilnahme an 2 int. Wissenschafts-Kongressen (VegMed/April, ECSS/Juli)

---