

Scientific testing during the EVACS 2006 in Poznan

Brief report on the bone scans during the EVACS 2004 in Aarhus

Jörn Rittweger

It is often maintained, that running, and in particular long distance running would not be beneficial or even detrimental for the bones. Osteoporosis and the ensuing increased risk of fracture are health problems that many elderly have to face. Therefore, it was a unique opportunity for us to scan the arm and leg bones of 71 runners during the past European Master Athletes Championships in Aarhus.

Although a detailed analysis is still on its way, we can make some first statements about our results. The trabecular bone mineral density in the arms of the athletes measured appeared to be comparable to a healthy, active population of the same age. The bone density in the legs, however, was comparable or even better than we would expect for the age of the study participants, and in many cases even better than in young people!

We would like to say 'thank you' to all participants, who have allowed us to collect these very important data.

Kurzer Bericht über unsere Knochendichte-Messungen bei den EVACS 2004 in Aarhus

Jörn Rittweger

Es wird oft behauptet, daß das Laufen, insbesondere das Langstrecken-Laufen nicht gut für die Knochengesundheit sei. Osteoporose und das damit verbundene Frakturrisiko sind natürlich Probleme, die sich vielen älteren Menschen stellen. Darum war es für uns eine einzigartige Gelegenheit, die Arm- und Beinknochen von 71 Läufern während der European Master Athletes Championships in Aarhus zu messen.

Obwohl eine endgültige Analyse noch aussteht, kann man doch schon eine grobe Zusammenfassung der Messergebnisse geben. Die trabekuläre Knochendichte, die wir bei den Master-Athleten gemessen haben entsprach am Arm dem was wir normalerweise bei gesunden, aktiven Menschen im gleichen Alter finden. Am Schienbein war die Knochendichte jedoch deutlich höher als bei gleich alten Normalpersonen, ja in vielen Fällen war sie sogar besser als bei jungen Menschen!

Wir möchten an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön sagen an alle Athleten, die uns durch ihre Teilnahme an dieser Studie unterstützt haben.