

## PRESSEINFORMATION

### **Lebensqualität von Arthrosepatient\*innen steigern** Neue Therapie zur Verbesserung der Symptome bei Kniearthrose

**Neues Projekt der FH St. Pölten, der Donau-Uni Krems und der Uni Wien untersucht, wie eine Therapie mit einer Kombination aus Ernährung und Bewegung zur Verbesserung der Lebensqualität bei Kniearthrose beitragen kann.**

**St. Pölten, 12.05.2022** – Arthrose ist eine der häufigsten Gelenkserkrankungen weltweit. Typische Symptome sind Schmerzen und Schwellungen, die zu Einschränkungen und reduzierter Lebensqualität führen. Lange galt Arthrose als Erkrankung, die lediglich das Gelenk selbst betrifft und die Entstehung durch übermäßige und unphysiologische Belastung ausgelöst wird. Neueste Studien zeigen jedoch, dass bei der Entstehung auch entzündliche Vorgänge im Körper eine Schlüsselrolle spielen dürften. Forscher\*innen des Instituts für Gesundheitswissenschaften an der FH St. Pölten untersuchen gemeinsam mit der Universität für Weiterbildung Krems und der Universität Wien im Projekt NUMOQUA (Nutrition and Movement to improve quality of life with knee osteoarthritis), wie eine neue Therapie bestehend aus einer Kombination von Ernährung und Bewegung zur Verbesserung der Lebensqualität von Patient\*innen mit Kniearthrose beitragen kann.

„Kniearthrose schränkt die Lebensqualität massiv ein und seit Jahren wird nach den besten Behandlungsstrategien gesucht. Mit diesem interdisziplinären Projekt setzen wir einen weiteren und sehr vielversprechenden Meilenstein in der Behandlung von Kniearthrose“, sagt FH-Prof. Barbara Wondrasch PhD, FH-Dozentin und Projektleiterin des Departments Gesundheit an der FH St. Pölten.

#### **Ernährung als Therapiefaktor**

Bewegungstherapie stellt bereits eine effektive Behandlung für Betroffene von Arthrose dar, hat jedoch wenig Einfluss auf das Entzündungsgeschehen. Entzündungsprozesse werden auch vom Ernährungsverhalten stark beeinflusst und daher untersucht NUMOQUA, ob ein um Ernährung erweiterter Therapieansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patient\*innen mit Kniearthrose beitragen kann.

St. Pölten University  
of Applied Sciences

Fachhochschule  
St. Pölten GmbH

Campus-Platz 1  
3100 St. Pölten  
T: +43 (2742) 313 228  
F: +43 (2742) 313 228-339  
E: [csc@fhstp.ac.at](mailto:csc@fhstp.ac.at)  
I: [www.fhstp.ac.at](http://www.fhstp.ac.at)  
FN 146616m  
LG St. Pölten  
DVR Nr. 1028669F

**Kontakt**  
Mag.a Maja Sito, BA  
Expertin Corporate  
Communications  
Marketing und  
Unternehmenskommunikation

M: +43 (676) 847 228 265  
E: [maja.sito@fhstp.ac.at](mailto:maja.sito@fhstp.ac.at)  
I: [www.fhstp.ac.at/presse](http://www.fhstp.ac.at/presse)

„Ernährung als Therapie wird immer noch stark unterschätzt. In dem Kooperationsprojekt fokussieren wir uns auf die Arthrose und bewerten das Potential einer eher pflanzenbetonten Ernährung auf gezielte klinische, molekularbiologische und ernährungsphysiologische Marker im Blut. Die Expertisen der Projektpartner werden dabei gebündelt und wir hoffen damit einen weiteren Schritt zur Linderung dieser Erkrankung durch gezielte Ernährungsempfehlungen zu machen“, betont Univ.-Prof. Mag. Dr. Karl-Heinz Wagner, Leiter des Departments für Ernährungswissenschaften der Universität Wien.

### **Bewegung und Diät für Proband\*innen**

60 Proband\*innen mit Kniearthrose zwischen 50 und 75 Jahren werden nach Zufallsprinzip einer Interventions- bzw. Kontrollgruppe zugeteilt. Die Interventionsgruppe erhält für 6 Wochen ein speziell für Arthrose entwickeltes Bewegungsprogramm (GLA:D®) und eine Ernährungstherapie für 9 Monate. Die Kontrollgruppe erhält für 6 Wochen das speziell auf Arthrose abgestimmte Bewegungsprogramm (GLA:D®) und allgemeine Informationen zu einem gesunden Lebensstil für 9 Monate.

„Das Projekt NUMOQUA befasst sich mit dem Einfluss einer Ernährungstherapie auf den klinischen Verlauf bei Kniearthrosepatient\*innen und versucht diesen Zusammenhang wissenschaftlich zu beleuchten. Die Studie soll aber auch die Aufmerksamkeit auf den Einfluss der Ernährung auf die Arthrose im Sinne der Volksgesundheit lenken, da 20 % der Gesamtbevölkerung davon betroffen sind“, sagt Univ. Prof. Dr. Stefan Nehler, MSc, Leiter des regenerativen Zentrums der Universität für Weiterbildung Krems.

### **GLA:D® Programm**

Das „Good Life with Arthritis in Denmark“ (GLA:D®) Programm wurde 2013 in Dänemark mit dem Ziel eingeführt, internationale „Best Practice“- Richtlinien in der Praxis umzusetzen. Es fasst aktuelle internationale wissenschaftliche Erkenntnisse über Arthrose zusammen und empfiehlt neben Patient\*innenschulungen, Physiotherapie und Training eine Gewichtsreduktion im Falle von Übergewicht. 2020 startete das GLA:D® Austria Programm in Österreich in Form einer Kooperation zwischen der Fachhochschule St. Pölten und dem Physiozentrum für Weiterbildung ([www.physio-zentrum.at](http://www.physio-zentrum.at).)

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie auf unserer Forschungs-Website unter <https://research.fhstp.ac.at/projekte/numoqua-ernaehrung-und-bewegung-zur-verbesserung-der-lebensqualitaet-bei-kniearthrose>

### **Über die Fachhochschule St. Pölten**

Die Fachhochschule St. Pölten ist Anbieterin praxisbezogener und leistungsorientierter Hochschulausbildung zu den Themen Medien, Kommunikation, Innovation, Digitale Technologien, Informatik, Security, Bahntechnologie, Gesundheit und Soziales. 26 Studiengänge und zahlreiche Weiterbildungslehrgänge bieten ca. 3.700 Studierenden eine zukunftsweisende Ausbildung. Neben der Lehre widmet sich die FH St. Pölten intensiv der Forschung. Die wissenschaftliche Arbeit erfolgt zu den oben genannten Themen sowie institutsübergreifend und interdisziplinär. Die Studiengänge stehen in stetigem Austausch mit den Instituten, die laufend praxisnahe und anwendungsorientierte Forschungsprojekte entwickeln und umsetzen.

### **Informationen und Rückfragen:**

Mag.a Maja Sito, BA

Expertin Corporate Communications

Marketing und Unternehmenskommunikation

M: +43/676/847 228 265

E: [maja.sito@fhstp.ac.at](mailto:maja.sito@fhstp.ac.at)

I: <https://www.fhstp.ac.at/de/presse>

Presstext und Fotos zum Download verfügbar unter <https://www.fhstp.ac.at/de/presse>

Allgemeine Pressefotos zum Download verfügbar unter

<https://www.fhstp.ac.at/de/presse/pressefotos-logos>

Die FH St. Pölten hält ausdrücklich fest, dass sie Inhaberin aller Nutzungsrechte der mitgesendeten Fotografien ist. Der Empfänger/die Empfängerin dieser Nachricht darf die mitgesendeten Fotografien nur im Zusammenhang mit der Presseaussendung unter Nennung der FH St. Pölten und des Urhebers/der Urheberin nutzen. Jede weitere Nutzung der mitgesendeten Fotografien ist nur nach ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung (Mail reicht aus) durch die FH St. Pölten erlaubt.

Natürlich finden Sie uns auch auf Facebook und Twitter:

<https://www.facebook.com/fhstp> und [https://twitter.com/FH\\_StPoelten](https://twitter.com/FH_StPoelten)

Sollten Sie in Zukunft keine weiteren Zusendungen der Fachhochschule St. Pölten wünschen, senden Sie bitte ein Mail mit dem Betreff „Keine Presseaussendungen“ an [presse@fhstp.ac.at](mailto:presse@fhstp.ac.at) .