

Wirkung von Omega-3 auf die geistige Fitness

WOGES-Studie: Eine randomisierte placebokontrollierte Doppelblind-Studie über die Dauer von 12 Wochen



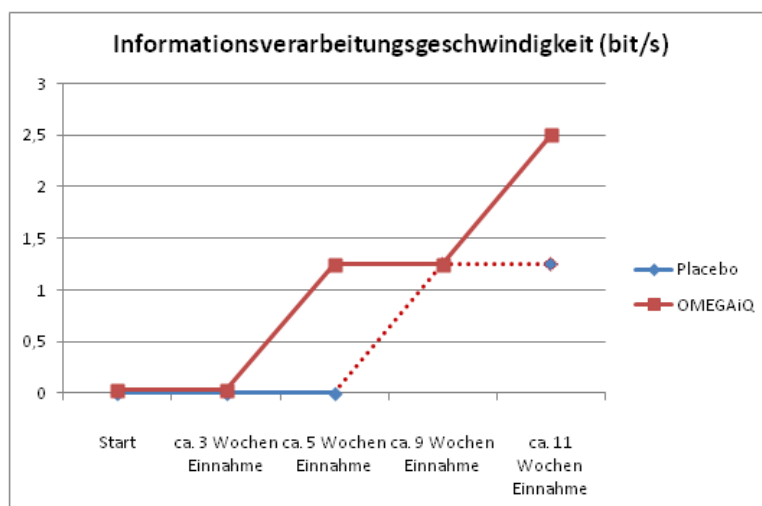
Mit der WOGES-Studie wurden Effekte einer Nahrungsergänzung mit OMEGA@iQ auf die geistige Fitness untersucht. OMEGA@iQ ist ein aus mehreren Komponenten bestehendes Präparat. Eine Kapsel enthält neben den Vitaminen B3, B5 und Biotin zusammen 32 mg von den Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) in einer Phospholipidstruktur, die extrem gut in die Gehirnzellen aufgenommen werden können. Deshalb sind von viel geringeren Mengen, als sie in üblichen Fischölkapseln enthalten sind, erhebliche Effekte auf die geistige Fitness zu erwarten.

Die Fragestellung im Rahmen der WOGES-Studie war, ob sich derartige Wirkungen bereits nach der relativ kurzen Einnahmezeit von weniger als drei Monaten für die üblichen Empfehlungen von zwei Kapseln pro Tag bei Erwachsenen nachweisen lassen.

Die Teilnehmer wurden für diese Studie über Internet und Presse gesucht. Nach einer detaillierteren Information nahmen 140 Personen, geografisch weit über Deutschland verstreut, von ihren PCs aus an der Studie teil.

Die Studienteilnehmer lassen sich folgendermaßen charakterisieren: Sie waren überwiegend 40 bis 60 Jahre alt, von gehobener und hoher Intelligenz und zu zwei Dritteln Frauen. Die meisten fühlten sich sehr vital und hatten ein gehobenes Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit. Insgesamt gesehen war es also eine sehr positive Auswahl aus der Bevölkerung und nicht, wie sich alternativ erwarten ließe, eine einseitige Selektion an Personen mit geringer geistiger Leistungsfähigkeit, die sich entsprechend unfähig und obendrein schwach fühlten und die diese Defizite mit Hilfe der Nahrungsergänzung beheben wollten. Stattdessen wollten mehrheitlich Personen voller Selbstvertrauen und Lebensenergie und überdurchschnittlicher geistiger Leistungsfähigkeit ihren Zustand erhalten und sogar noch verbessern.

Die Testpersonen wurden in 2 Gruppen aufgeteilt: Die OMEGA@iQ-Gruppe erhielt von Anfang an das Original-Produkt. Die Placebo-Gruppe erhielt zunächst ein in Aussehen und Geschmack identisches Placebo-Präparat, das allerdings keine Wirkstoffe enthielt. Nach etwa 5 Wochen, also zur Halbzeit der Studie, erhielten



Erhöhungen der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit nach Einnahme von OMEGA@iQ, aber nicht Placebo. Der Anstieg um 2,5 bit/s bedeutet, dass die Teilnehmer an der WOGES-Studie nach etwa elfwöchiger Einnahme der "echten" Nahrungsergänzung im Mittel 13 % schneller wahrnehmen und denken konnten als zuvor.

alle Teilnehmer OMEGA®iQ-Kapseln, was ihnen aber nicht bekannt war.

Bezüglich der bio- und demografischen Daten sowie der psychometrischen Merkmale waren die beiden Gruppen vergleichbar.

Die geistige Fitness wurde durch subjektive und objektive psychometrische Verfahren gleich zu Beginn der Studie erfasst. Ab diesem Zeitpunkt nahmen die Testpersonen täglich zwei Kapseln OMEGA®iQ bzw. von dem Placebo-Produkt ein. Nach 3, 5, 9 und 11 Wochen wurden die Tests wiederholt. Somit konnte kontrolliert werden, wie sich die Testwerte veränderten.

Schon wenige Wochen nach der Einnahme von OMEGA®iQ zeigten sich statistisch signifikante Anstiege des Selbstvertrauens und der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. Gegen Ende der ca. zehnwöchigen Einnahmezeit erhöhte sich zudem die Fähigkeit zu schnellen fehlerlosen Leistungen. Tendenziell optimierte sich am Schluss sogar die ohnehin schon auf hohem Niveau liegende Vitalität.

Mit dem Anstieg der Verarbeitungsgeschwindigkeit erhöht sich die geistige Leistungsfähigkeit insgesamt. Allerdings sind bei der zweiten Grundfunktion, der Merkspanne, in dieser Zeit (noch?) keine Änderungen feststellbar. Das gegen Schluss der Studie anwachsende Basislernvermögen ist möglicherweise eine Folge der OMEGA®iQ-Einnahme. Es kann aber auch an so genannten "systematischen Wiederholungseffekten" der psychometrischen Testverfahren liegen. In dieser Hinsicht ist eine gesicherte Bewertung nicht möglich.

In den Ergebnissen deuten sich auch geschlechtspezifische Unterschiede an. Bei den männlichen Teilnehmern erhöhte sich nach OMEGA®iQ-Einnahme die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit mehr als bei den Frauen.



Die Nahrungsergänzung OMEGA iQ gibt es in 2 Kapselgrößen für Erwachsene und Kinder.

Andererseits stieg bei Frauen das Selbstvertrauen stärker an.

Unerwünschte Nebenwirkungen wurden nur in zwei Fällen berichtet. In beiden Fällen führten Völlegefühl und Übelkeit zum Studienabbruch. Ein Zusammenhang mit der Einnahme von OMEGA®iQ lässt sich nicht gesichert herstellen. Systematische Änderungen des Körpergewichts bzw. Body-Mass-Index konnten nicht festgestellt werden.

Systematische Änderungen des Körpergewichts bzw. Body-Mass-Index konnten nicht festgestellt werden.

Schlussfolgerungen:

Mit OMEGA®iQ liegt ein sehr gut verträgliches Nahrungsergänzungsmittel vor, das schon wenige Wochen nach Beginn der Einnahme zu subjektiven und objektiven geistigen Fitnesserhöhungen beiträgt. Diese treten sogar bei Personen auf, die sich bereits auf einem hohen Niveau an Wohlbefinden, Optimismus und geistiger Leistungsfähigkeit befinden. Wie die Vergleiche mit Studien im Bereich der Ernährung mit Fisch und Fischöl nahelegen, sind über den hier beobachteten Zeitraum von etwa elf Wochen hinaus zusätzliche Steigerungen der Schnelligkeit, Komplexität und Exaktheit der Wahrnehmung, des Denkens und Erinnerns sowie der Lernfähigkeit zu erwarten. Mit unerwünschten Nebenwirkungen ist bei der gegebenen Dosierung nicht zu rechnen. Wie lange die erörterten Vorzüge nach Absetzen des Nahrungsergänzungsmittels anhalten, kann auf der Grundlage der WOG-Studie nicht vorhergesagt werden.

Uwe Schröder, Thomas Schütz, Günter Wagner
alle Diplom-Ökotrophologen;
Dr. Siegfried Lehl, Diplom-Psychologe