

Nahrungsergänzungsmittel im Kontext des „Longevity“-Trends

Sommer 2026



**Ein Markt-Screening von 60 Produkten im österreichischen
Online-Handel und auf Social Media**

Anna Petritsch, MSc.,
im Auftrag der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark, Abteilung Marktforschung

Inhalt

1. Einleitung	2
2. Zielsetzung.....	2
3. Vorgehensweise.....	3
3.1. Online-Markt-Screening	3
3.2 Social-Media-Recherche	4
4. Auswertung.....	5
4.1 Online-Markt-Screening	5
4.2 Social-Media-Recherche	23
5. Zusammenfassung und Fazit	29

1. Einleitung

Nahrungsergänzungsmittel erfreuen sich seit Jahren wachsender Beliebtheit. Neben klassischen Produkten wie Vitaminen und Mineralstoffen werden zunehmend Nahrungsergänzungsmittel angeboten, die mit Themen wie Vitalität, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit oder gesundem Altern in Verbindung gebracht werden. Das Angebot reicht von Einzelpräparaten mit bestimmten Inhaltsstoffen bis hin zu komplexen Mischungen, die unterschiedliche gesundheitsbezogene Eigenschaften vereinen sollen.

Im Zusammenhang mit diesem Trend wird häufig der Begriff „Longevity“ verwendet. Dabei handelt es sich jedoch nicht um eine klar definierte Produktkategorie. Vielmehr umfasst der Begriff eine Vielzahl unterschiedlicher Produkte und Inhaltsstoffe, die von Anbieter:innen mit vermeintlich gesundheitsbezogenen Eigenschaften direkt oder indirekt in Verbindung gebracht werden. Dadurch entsteht ein breit gefächertes und teilweise schwer überschaubares Marktsegment, das sich laufend weiterentwickelt.

Da das Angebot stetig wächst und regelmäßig neue Produkte auf den Markt kommen, soll die vorliegende Untersuchung einen ersten Überblick über dieses Segment geben. Im Fokus stehen dabei die im österreichischen Online-Handel verfügbaren Produkte sowie die darin enthaltenen Inhaltsstoffe. Von besonderem Interesse ist die Frage, welche Inhaltsstoffe in diesem Marktsegment besonders häufig eingesetzt werden und welche Kombinationen am Markt vorherrschen.

Da Kaufentscheidungen zunehmend durch digitale Informations- und Vertriebskanäle beeinflusst werden, spielen neben dem klassischen Online-Handel auch soziale Medien eine wichtige Rolle bei der Verbreitung von Trends und der Bekanntmachung von Produkten. Ergänzend zur Marktanalyse wird daher der Instagram-Auftritt ausgewählter Anbieter untersucht. Ursprünglich sollten vor allem Beiträge analysiert werden, die besonders häufig angezeigt werden. Da Instagram Inhalte jedoch personalisiert ausspielt und keine reproduzierbare Auswahl der meistgesehenen Beiträge ermöglicht, wurde das Vorgehen angepasst. Stattdessen werden die Instagram-Accounts ausgewählter Anbieter hinsichtlich ihrer Präsenz, ihrer Kommunikationsschwerpunkte und ihres Informationsangebots analysiert.

Die vorliegende Untersuchung versteht sich als erste Bestandsaufnahme des Marktes. Die Ergebnisse sollen einen Überblick über das aktuelle Angebot geben.

2. Zielsetzung

Ziel der Untersuchung ist es, einen Überblick über Nahrungsergänzungsmittel zu schaffen, die im österreichischen Online-Handel im Zusammenhang mit gesundem Altern, Vitalität, Wohlbefinden und ähnlichen gesundheitsbezogenen Themen angeboten werden. Da es sich um ein dynamisches und nicht klar abgegrenztes Marktsegment handelt, soll zunächst erhoben werden, welche Produkte aktuell verfügbar sind und welche Inhaltsstoffe dabei besonders häufig eingesetzt werden.

Im Rahmen eines Markt-Screenings werden 60 Produkte recherchiert und hinsichtlich ihrer wesentlichen Merkmale dokumentiert. Erfasst werden unter anderem Produktname, Anbieter, Darreichungsform, Preis, empfohlene Tagesdosis sowie die deklarierten Inhaltsstoffe. Auf Basis dieser Erhebung soll aufgezeigt werden, welche Inhaltsstoffe im untersuchten Marktsegment am häufigsten vorkommen und welche Inhaltsstoffkombinationen besonders verbreitet sind.

Ein weiterer Schwerpunkt der Untersuchung liegt auf der Identifikation jener Inhaltsstoffe, die den Markt derzeit prägen. Dazu wird eine Übersicht der zehn am häufigsten verwendeten Inhaltsstoffe erstellt. Diese soll eine erste Orientierung darüber geben, welche Zutaten von Anbietern aktuell besonders häufig eingesetzt werden und welche Schwerpunkte sich innerhalb des Produktangebots erkennen lassen.

Ergänzend zur Recherche im Online-Handel erfolgt eine Analyse ausgewählter Instagram-Unternehmensaccounts. Ziel ist es, einen Überblick über die Präsenz von Longevity-Anbietern auf Instagram sowie deren Kommunikationsschwerpunkte zu gewinnen. Untersucht werden unter anderem die Reichweite der Accounts (Follower und Anzahl der Beiträge), die Erwähnung von Longevity im Profil, Verlinkungen zum Online-Shop, das Vorhandensein eines Blogs oder Wissensbereichs sowie häufig vorkommende Themen und die Gestaltung des Onlineauftritts. Ursprünglich war eine Analyse einzelner Instagram-Beiträge vorgesehen. Aufgrund der personalisierten Darstellung von Inhalten war jedoch eine objektive, nutzerunabhängige Auswertung nicht durchführbar. Die Untersuchung konzentrierte sich daher auf die Unternehmensebene.

3. Vorgehensweise

3.1. Online-Markt-Screening

Die Erhebung der Produkte erfolgt im Rahmen eines systematischen Online-Markt-Screenings. Dabei werden die Daten von 60 Nahrungsergänzungsmitteln erfasst, die im österreichischen Online-Handel erhältlich sind und im Zusammenhang mit gesundem Altern, Vitalität oder ähnlichen gesundheitsbezogenen Themen stehen.

Die Recherche basiert ausschließlich auf öffentlich zugänglichen Informationen aus Online-Shops, Apotheken-Webshops, Drogerien sowie Anbieterseiten. Ein physischer Produkteinkauf oder eine Produktprüfung erfolgt nicht.

Die Produktauswahl erfolgt anhand relevanter Suchbegriffe und Werbeaussagen. Berücksichtigt werden insbesondere Produkte, die ausdrücklich mit Begriffen wie „Longevity“, „Healthy Aging“, „Anti-Aging“, „Zellgesundheit“, „Zellschutz“, „Zellenergie“, „Zellregeneration“ oder vergleichbaren Slogans beworben werden, die von Konsument:innen als gesundheitsbezogene Aussage wahrgenommen werden. Darüber hinaus werden Produkte aufgenommen, deren beworbene Inhaltsstoffe einen eindeutigen Bezug zum Longevity-Bereich erkennen lassen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die Inhaltsstoffe in der Produktbeschreibung mit gesundem Altern, Zellgesundheit,

Zellschutz, Zellregeneration oder vergleichbaren altersbezogenen Wirkungen in Verbindung gebracht werden.

Für jedes Produkt werden Merkmale erfasst und dokumentiert. Dazu gehören unter anderem Produktname, Anbieter, Darreichungsform, Preis, empfohlene Tagesdosis sowie die deklarierten Inhaltsstoffe. Erfasst wurde das auf der Produktseite bzw. Produktkennzeichnung angegebene Unternehmen. Eine gesonderte rechtliche Prüfung der Hersteller- bzw. Inverkehrbringerangaben war nicht Gegenstand der Untersuchung. Die Informationen werden strukturiert erhoben und in tabellarischer Form aufbereitet, um eine einheitliche Vergleichbarkeit der Produkte zu gewährleisten.

Da sich dieser Markt rasant entwickelt und eine Vielzahl weiterer Produkte umfasst, erhebt die Untersuchung keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vielmehr soll anhand einer systematischen Auswahl ein strukturierter Überblick über das derzeitige Angebot im österreichischen Online-Handel geschaffen werden.

3.2 Social-Media-Recherche

Ergänzend zum Online-Markt-Screening wird eine Social-Media-Recherche auf Instagram durchgeführt. Ursprünglich war vorgesehen, die jeweils reichweitenstärksten bzw. am häufigsten angezeigten Instagram-Beiträge zum Thema Longevity zu analysieren. Im Verlauf der Recherche zeigte sich jedoch, dass Instagram Inhalte personalisiert ausspielt und keine öffentlich zugänglichen sowie reproduzierbaren Rankings der Beiträge bereitstellt. Eine objektive Auswahl vergleichbarer Beiträge war daher nicht möglich.

Aus diesem Grund wurde die Methodik angepasst. Analysiert wurden stattdessen die Instagram-Unternehmensaccounts von zehn Anbietern, die im Online-Markt-Screening mit mehreren Longevity-Produkten vertreten waren. Für jeden Account wurden folgende Merkmale erhoben:

- Name des Instagram-Accounts
- Anbieter
- Anzahl der Follower (zum Zeitpunkt der Recherche)
- Anzahl der Beiträge (zum Zeitpunkt der Recherche)
- Erwähnung von „Longevity“ im Profil (ja/nein)
- Verlinkung zum Online-Shop (ja/nein)
- Vorhandensein eines Blogs oder Wissensbereichs (ja/nein)
- häufig vorkommende Themen
- Kurzbeschreibung des Onlineauftritts

Die Auswertung erfolgte qualitativ anhand der öffentlich zugänglichen Profilinformationen und der Inhalte des jeweiligen Instagram-Auftritts. Ziel war es, Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Kommunikation sowie der Positionierung der Unternehmen im Bereich Longevity zu beschreiben.

4. Auswertung

4.1 Online-Markt-Screening

Marktüberblick und Produktstruktur:

Nr.	Produktname	Anbieter	Darreichung
1	Spermidin CellImmun®	Biogena GmbH & Co KG GmbH & Co KG	Kapseln
2	Spermidin Superior	Biogena GmbH & Co KG GmbH & Co KG	Kapseln
3	Best Age Superior	Biogena GmbH & Co KG GmbH & Co KG	Kapseln
4	EpiG stabilize	Biogena GmbH & Co KG GmbH & Co KG	Kapseln
5	SenoCetin active Gold	Biogena GmbH & Co KG GmbH & Co KG	Kapseln
6	SIRT-Formula®	Biogena GmbH & Co KG GmbH & Co KG	Kapseln
7	Coenzym Q10 active Gold 60 mg	Biogena GmbH & Co KG	Kapseln
8	Coenzym Q10 active Gold 30 mg	Biogena GmbH & Co KG	Kapseln
9	spermidinPLUS Spermidin Longevity	Vitrasan GmbH	Kapseln
10	for you Longevity Komplex	for you eHealth GmbH	Kapseln
11	MoleQlar Calcium-Alphaketoglutarat (CaAKG)	MoleQlar GmbH	Kapseln
12	MoleQlar Trans-Resveratrol	MoleQlar GmbH	Kapseln
13	MoleQlar Spermidin	MoleQlar GmbH	Kapseln
14	MoleQlar Betain (TMG)	MoleQlar GmbH	Kapseln
15	MoleQlar Nicotinamid Ribosid (NR) PRO 500mg Kapseln	MoleQlar GmbH	Kapseln
16	MoleQlar Fisetin	MoleQlar GmbH	Kapseln
17	MoleQlar Astaxanthin	MoleQlar GmbH	Kapseln
18	SANOPAL BASIC Trinklösung für mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Longevity	CYL Health GmbH	Flüssigkeit
19	hay herb All-in-one Longevity Komplex	Vitrasan GmbH	Kapseln
20	NEOaging® Healthy Aging Complex*	MITOcare GmbH & Co. KG	Kapseln
21	MoleQlar regeNAD (NAD Booster) - NAD regenerating Complex	MoleQlar GmbH	Kapseln
22	Trans Resveratrol aus Japanischem Staudenknöterich - von NovaNature®	Foodnova GmbH	Kapseln
23	Herbal Therapy Sirup IMUNO-Resveratrol (Traubenextrakt)	Herbal Therapy Deutschland	Flüssigkeit
24	Avea Cell Primer Kapseln	Avea Life Inc.	Kapseln

25	Avea NAD+ Booster Kapseln	Avea Life Inc.	Kapseln
26	naturafit Longevity Zell Komplex	NaturaFit GmbH	Kapseln
27	Mitosupz Spermidin PRO	Longevity Center Vienna	Kapseln
28	spermidineLIFE® Original 365+	TLL The Longevity Labs GmbH	Kapseln
29	spermidineLIFE® Boost+	TLL The Longevity Labs GmbH	Gel
30	spermidineLIFE® Pro+	TLL The Longevity Labs GmbH	Gel
31	spermidineLIFE® Memory+	TLL The Longevity Labs GmbH	Kapseln
32	nadLIFE® Energy+	TLL The Longevity Labs GmbH	Gel
33	nivaLIFE Prevent+	TLL The Longevity Labs GmbH	Kapseln
34	SpermidineLIFE® Mood+	TLL The Longevity Labs GmbH	Kapseln
35	Mitosupz NMN	Longevity Center Vienna	Kapseln
36	Mitosupz Coenzym Q10	Longevity Center Vienna	Kapseln
37	Mitosupz Essentials One	Longevity Center Vienna	Kapseln
38	dieFITMACHER Q10+	dieFITMACHER GmbH	Kapseln
39	dieFITMACHER Spermidine+	dieFITMACHER GmbH	Kapseln
40	Minerva-Vita® NMN Kapseln (Uthever®)	Minerva-Vita KG	Kapseln
41	Minerva-Vita® CaAKG Kapseln	Minerva-Vita KG	Kapseln
42	Minerva-Vita® Betain (TMG) Kapseln	Minerva-Vita KG	Kapseln
43	Minerva-Vita® Spermidin PRO Kapseln	Minerva-Vita KG	Kapseln
44	Minerva-Vita® Trans-Resveratrol Kapseln	Minerva-Vita KG	Kapseln
45	GymBeam Longevity Complex	GymBeam	Kapseln
46	GymBeam Nicotinamid Ribosid + Q10	GymBeam	Kapseln
47	GymBeam Anti-Aging Komplex	GymBeam	Kapseln
48	Life Extension NAD+ Cell Regenerator® and Resveratrol Elite®	Life Extension	Kapseln
49	Life Extension Optimized Resveratrol Elite®	Life Extension	Kapseln
50	Life Extension NAD+ Cell Formula 300 mg	Life Extension	Kapseln
51	Life Extension Super Ubiquinol CoQ10 with Enhanced Mitochondrial Support®	Life Extension	Kapseln
52	Life Extension Senolytic Activator®	Life Extension	Kapseln

53	GEROPROTECT® Ageless Cell®	Life Extension	Kapseln
54	TMG-Kapseln 500 mg	EnduraVita	Kapseln
55	Nicotinamid-Ribosid-Ergänzung	EnduraVita	Kapseln
56	NMN Kapseln	EnduraVita	Kapseln
57	Resveratrol Kapseln	EnduraVita	Kapseln
58	Long-Vty All in One Komplex	Sunday Natural Products GmbH	Kapseln
59	Stem-Komplex	Sunday Natural Products GmbH	Kapseln
60	Epi Komplex	Sunday Natural Products GmbH	Kapseln

Im Rahmen des Online-Markt-Screenings wurden insgesamt 60 Nahrungsergänzungsmittel erfasst. Die Untersuchung beschränkt sich ausschließlich auf Nahrungsergänzungsmittel; andere Produkte oder Angebote aus dem Longevity-Bereich wurden nicht berücksichtigt. Berücksichtigt wurden vor allem Produkte, die ausdrücklich mit „Longevity“, „Healthy Aging“, „Anti-Aging“ oder Langlebigkeit beworben werden. Zusätzlich wurden Produkte aufgenommen, deren Beschreibungen einen deutlichen Bezug zu Zellgesundheit, Zellschutz, Zellenergie, Zellregeneration, Zellreinigung oder Zellalterung herstellen.

Die Erhebung stellt keine vollständige Abbildung des österreichischen Online-Marktes dar. Im Zuge der Recherche zeigte sich, dass zahlreiche weitere Produkte erhältlich wären. Das Angebot ist nur schwer eindeutig abzugrenzen, da „Longevity“ keine klar definierte Produktkategorie darstellt. Je weiter die Suche auf allgemeinere Begriffe wie Vitalität, Energie, Immunsystem oder antioxidativen Schutz ausgeweitet wird, desto größer wird die Zahl der infrage kommenden Produkte.

Die Auswahl konzentriert sich daher auf eine Stichprobe von Produkten mit einem möglichst klar erkennbaren Bezug zu Longevity oder zu zellbezogenen Themen. Die Ergebnisse sind als Momentaufnahme und erste Bestandsaufnahme des untersuchten Marktsegments zu verstehen.

Die 60 Produkte stammen von insgesamt 18 unterschiedlichen Anbietern. Besonders häufig vertreten waren Biogena GmbH & Co KG und MoleQlar mit jeweils acht Produkten. Danach folgten The Longevity Labs mit sieben, Life Extension mit sechs und Minerva-Vita mit fünf Produkten. Die übrigen Anbieter waren mit ein bis drei Produkten vertreten. Diese Verteilung ist auch darauf zurückzuführen, dass einzelne Unternehmen ein besonders umfangreiches und gezielt auf Longevity ausgerichtetes Sortiment anbieten.

Die mit Abstand häufigste Darreichungsform waren Kapseln. Von den 60 untersuchten Produkten wurden 55 als Kapseln angeboten. Daneben wurden drei Produkte in Gelform und zwei flüssige Produkte erfasst. Pulver, Tabletten oder andere Darreichungsformen kamen in der untersuchten Auswahl nicht vor.

Insgesamt zeigt sich damit eine deutliche Konzentration auf Kapselprodukte sowie auf wenige Anbieter mit einem vergleichsweise breiten Longevity-Sortiment. Die starke

Verbreitung von Kapseln könnte unter anderem mit ihrer flexiblen Zusammensetzung zusammenhängen. Sie eignen sich für unterschiedliche Füllungen und Rezepturen und bieten dadurch Vorteile bei der Herstellung und Produktentwicklung.¹

Zusammensetzung der Produkte und zentrale Inhaltsstoffe:

Nr.	Produktname	Hauptinhaltsstoffe
1	Spermidin CellImmun®	Spermidin, Astaxanthin, Zink
2	Spermidin Superior	Spermidin
3	Best Age Superior	Kollagen, Spermidin, Perückenstrauch-Extrakt, Calcium-Alpha-Ketoglutarat (Ca-AKG), Coenzym Q10, Grüntee-Extrakt, Berberin, Resveratrol, Quercetin, Vitamin B3, Pterocarpus-Extrakt, Betain, Rutin, Traubenkern-Extrakt, Chrom
4	EpiG stabilize	Calcium-Alpha-Ketoglutarat (Ca-AKG), Vitamin B3, Grüntee-Extrakt, Folat
5	SenoCetin active Gold	Grüntee-Extrakt, Perückenstrauch-Extrakt, Quercetin
6	SIRT-Formula®	Grüntee-Extrakt, Kurkuma-Extrakt, Quercetin, Pterocarpus-Extrakt, Resveratrol, Brokkoli-Extrakt, Vitamin B3
7	Coenzym Q10 active Gold 60 mg	Coenzym Q10
8	Coenzym Q10 active Gold 30 mg	Coenzym Q10
9	spermidinPLUS Spermidin Longevity	Spermidin, Vitamin C, Vitamin E, Selen, Vitamin D3, Resveratrol
10	for you Longevity Komplex	Rosmarinextrakt, Resveratrol, Calcium-Alpha-Ketoglutarat (Ca-AKG), L-Carnosin, Grüntee-Extrakt, Betain, Quercetin, Japanischer Schnurbaumextrakt, Vitamin C, Folat, Lactobacillus fermentum
11	MoleQlar Calcium- Alphaketoglutarat (CaAKG)	Calcium-Alpha-Ketoglutarat (Ca-AKG)
12	MoleQlar Trans- Resveratrol	Resveratrol
13	MoleQlar Spermidin	Spermidin
14	MoleQlar Betain (TMG)	Betain
15	MoleQlar Nicotinamid Ribosid (NR) PRO 500mg Kapseln	Nicotinamid-Ribosid (NR), Folat, Vitamin B12
16	MoleQlar Fisetin	Fisetin, Calcium
17	MoleQlar Astaxanthin	Astaxanthin
18	SANOPAL BASIC Trinklösung für mehr	Calcium-Alpha-Ketoglutarat (Ca-AKG), Traubensaftkonzentrat, Holunderextrakt,

¹ Gullapalli, R. P., & Mazzitelli, C. L. (2017). Gelatin and non-gelatin capsule dosage forms. *Journal of Pharmaceutical Sciences*, 106(6), 1453–1465. <https://doi.org/10.1016/j.xphs.2017.02.006>

	Energie, Leistungsfähigkeit und Longevity	Pflaumensaftkonzentrat, Heidelbeersaftkonzentrat, Holunderbeersaftkonzentrat, Magnesium
19	hay herb All-in-one Longevity Komplex	Grüntee-Extrakt, Astaxanthin, Vitamin C, Coenzym Q10, Glutathion, Vitamin B3, Selen, Vitamin E, PQQ, Vitamin D3
20	NEOaging® Healthy Aging Complex*	L-Arginin, Alpha-Liponsäure, Vitamin C, Resveratrol, Amla-Extrakt, Coenzym Q10, Hyaluronsäure, Zink, Vitamin B3, Vitamin A, Vitamin B2, Folat, Biotin
21	MoleQlar regeNAD (NAD Booster) - NAD regenerating Complex	Apigenin, Grüntee-Extrakt, L-Tryptophan, Luteolin, Vitamin B3, Vitamin B6
22	Trans Resveratrol aus Japanischem Staudenknöterich - von NovaNature®	Japanischer Staudenknöterich-Extrakt
23	Herbal Therapy Sirup IMUNO-Resveratrol (Traubenextrakt)	Hagebuttenextrakt, Chicorée-Extrakt, Zitronenmelissen-Extrakt, Echinacea-Extrakt, Ingwer-Extrakt, Sanddorn-Extrakt, Resveratrol
24	Avea Cell Primer Kapseln	Quercetin, Spermidin, Fisetin, Ergothionein, PQQ, Selen
25	Avea NAD+ Booster Kapseln	Resveratrol, Coenzym Q10, Mango-Fruchtpulver, Vitamin E, Vitamin B3, Folat, Vitamin B12
26	naturafit Longevity Zell Komplex	Betain, Nicotinamid-Ribosid (NR), Vitamin C, Resveratrol, Reishi-Extrakt, Coenzym Q10, Quercetin, Zink, Vitamin E, Vitamin D3, Jod, Vitamin B12
27	Mitosupz Spermidin PRO	Spermidin, Chlorella
28	spermidineLIFE® Original 365+	Spermidin, Zink, Vitamin B1
29	spermidineLIFE® Boost+	Spermidin, Zink, Vitamin B1
30	spermidineLIFE® Pro+	Spermidin, Zink, Vitamin B1
31	spermidineLIFE® Memory+	Spermidin, Brahmi-Extrakt, Zink, Safran-Extrakt, Eisen, Spirulina, Apfelkonzentrat, Vitamin B1
32	nadLIFE® Energy+	Spermidin, Schwarze Johannisbeere, D-Ribose, Vitamin B3, Vitamin C, Zink
33	nivaLIFE Prevent+	Schwarzkümmelöl
34	SpermidineLIFE® Mood+	Spermidin, Safran-Extrakt, Zink, Karotte, Vitamin B5, Vitamin B6, Folat, Vitamin B12
35	Mitosupz NMN	Nicotinamid-Mononukleotid (NMN)
36	Mitosupz Coenzym Q10	Coenzym Q10
37	Mitosupz Essentials One	Magnesium, Vitamin C, Chlorella, Spirulina, Zink, Vitamin E, Vitamin B3, Mangan, Vitamin D3, Vitamin B5, Molybdän, Vitamin K2, Bor, Kupfer, Vitamin B12, Vitamin B2, Vitamin B1, Vitamin B6, Biotin, Vitamin A, Folat, Chrom, Jod, Selen
38	dieFITMACHER Q10+	Coenzym Q10
39	dieFITMACHER Spermidine+	Magnesium, Glutathion, Coenzym Q10, PQQ, Tocotrienole, Vitamin E, Spermidin

40	Minerva-Vita® NMN Kapseln (Uthever®)	Nicotinamid-Mononukleotid (NMN)
41	Minerva-Vita® CaAKG Kapseln	Calcium-Alpha-Ketoglutarat (Ca-AKG)
42	Minerva-Vita® Betain (TMG) Kapseln	Betain
43	Minerva-Vita® Spermidin PRO Kapseln	Spermidin
44	Minerva-Vita® Trans-Resveratrol Kapseln	Resveratrol
45	GymBeam Longevity Complex	Resveratrol, Nicotinamid-Ribosid (NR), Quercetin, Spermidin, Betain, Alpha-Liponsäure, Coenzym Q10, Vitamin K2
46	GymBeam Nicotinamid Ribosid + Q10	Nicotinamid-Ribosid (NR), Coenzym Q10
47	GymBeam Anti-Aging Komplex	Resveratrol, Vitamin C, Nicotinamid-Ribosid (NR), Alpha-Liponsäure, Astaxanthin, Coenzym Q10, Vitamin E, Selen
48	Life Extension NAD+ Cell Regenerator® and Resveratrol Elite®	Nicotinamid-Ribosid (NR), Resveratrol, Galactomannane, Quercetin, Fisetin
49	Life Extension Optimized Resveratrol Elite®	Resveratrol, Galactomannane, Quercetin
50	Life Extension NAD+ Cell Formula 300 mg	Nicotinamid-Ribosid (NR)
51	Life Extension Super Ubiquinol CoQ10 with Enhanced Mitochondrial Support®	Coenzym Q10, Shilajit
52	Life Extension Senolytic Activator®	Fisetin, Galactomannane, Schwarztee-Extrakt, Quercetin, Phosphatidylcholin, Apigenin
53	GEROPROTECT® Ageless Cell®	Vitamin E, N-Acetyl-L-Cystein (NAC), Grüntee-Extrakt, Myricetin, Tocotrienole
54	TMG-Kapseln 500 mg	Betain
55	Nicotinamid-Ribosid-Ergänzung	Nicotinamid-Ribosid (NR)
56	NMN Kapseln	Nicotinamid-Mononukleotid (NMN)
57	Resveratrol Kapseln	Resveratrol
58	Long-Vty All in One Komplex	Calcium-Alpha-Ketoglutarat (Ca-AKG), Spermidin, Coenzym Q10, Nicotinamid-Ribosid (NR), Quercetin, Fisetin, Resveratrol, Pterocarpus-Extrakt, Vitamin D3, Selen, PQQ, Vitamin K2
59	Stem-Komplex	Calcium-Alpha-Ketoglutarat (Ca-AKG), Spermidin, Quercetin, Fisetin, Fucoidan, EGCG, Astaxanthin, Pterocarpus-Extrakt, Vitamin D3, Vitamin K2, Folat
60	Epi Komplex	Kamillen-Extrakt, S-Adenosylmethionin (SAME), Betain, Glutathion, Grüntee-Extrakt, Ingwer-Extrakt, Tetrahydrocurcuminoide, Quercetin, Resveratrol, Hesperidin, Vitamin B6, Vitamin B2, Folat, Vitamin B12

Die untersuchten Nahrungsergänzungsmittel unterscheiden sich deutlich hinsichtlich ihrer Zusammensetzung. Von den 60 erfassten Produkten enthielten 24 Produkte (40 %) lediglich einen relevanten Hauptinhaltsstoff. Hierzu zählen insbesondere Produkte mit Spermidin, Resveratrol, Coenzym Q10, Betain, Calcium-Alpha-Ketoglutarat (Ca-AKG), Nicotinamid-Ribosid (NR) oder Nicotinamid-Mononukleotid (NMN).

Die übrigen 36 Produkte (60 %) waren Kombinationspräparate mit mehreren Inhaltsstoffen. Teilweise enthielten diese mehr als zehn verschiedene Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzenextrakte und weitere bioaktive Substanzen.

Für die Auswertung wurden unterschiedliche Bezeichnungen desselben Wirkstoffs vereinheitlicht (z. B. Nicotinamid-Ribosidchlorid zu Nicotinamid-Ribosid, Ubiquinol zu Coenzym Q10). Hilfsstoffe wie Kapselhüllen, Füllstoffe oder Trennmittel wurden nicht berücksichtigt.

Die am häufigsten verwendeten Inhaltsstoffe sind in der nachfolgenden Tabelle dargestellt (Hinweis: Aufgrund identischer Häufigkeiten einzelner Inhaltsstoffe umfasst die Übersicht insgesamt 13 Inhaltsstoffe).

Inhaltsstoff	Produkte mit diesem Inhaltsstoff	Anteil in %
Spermidin	18	30
Resveratrol	16	26,7
Coenzym Q10	14	23,3
Quercetin	13	21,7
Zink	10	16,7
Grüntee-Extrakt	9	15
Vitamin B3	9	15
Folat	9	15
Nicotinamid-Ribosid (NR)	8	13,3
Betain	7	11,7
Calcium-Alpha-Ketoglutarat (Ca-AKG)	7	11,7
Vitamin C	7	11,7
Vitamin E	7	11,7

Kurzbeschreibung der wichtigsten Inhaltsstoffe:

Zur besseren Einordnung werden die häufigsten Inhaltsstoffe nachfolgend kurz und allgemeinverständlich beschrieben. Die Erläuterungen dienen ausschließlich der Einordnung der Stoffe und stellen keine Bewertung ihrer gesundheitlichen Wirksamkeit dar:

- **Spermidin:** natürlich vorkommende Verbindung, die in menschlichen Zellen und verschiedenen Lebensmitteln vorkommt.
- **Resveratrol:** Pflanzlicher Stoff aus der Gruppe der Polyphenole, der unter anderem in Weintrauben vorkommt.

- **Coenzym Q10:** Körpereigene Substanz, die an der Energiegewinnung in den Zellen beteiligt ist.
- **Quercetin:** Pflanzlicher Polyphenolstoff, der beispielsweise in Äpfeln und Zwiebeln vorkommt.
- **Zink:** Essenzielles Spurenelement, das unter anderem für das Immunsystem und den Zellstoffwechsel benötigt wird.
- **Grüntee-Extrakt:** Extrakt aus grünen Teeblättern, der verschiedene Pflanzenstoffe, insbesondere Catechine, enthält.
- **Vitamin B3:** Sammelbezeichnung für Niacin und Nicotinamid; unter anderem am Energiestoffwechsel beteiligt.
- **Folat:** Vitamin B9, das unter anderem für Zellteilung und Blutbildung benötigt wird.
- **Nicotinamid-Ribosid (NR):** Form von Vitamin B3 und Vorstufe von NAD⁺.
- **Betain:** Natürlich vorkommende Verbindung, die unter anderem am Methylstoffwechsel beteiligt ist.
- **Calcium-Alpha-Ketoglutarat (Ca-AKG):** Verbindung aus Calcium und Alpha-Ketoglutarat, das Bestandteil des Zellstoffwechsels ist.
- **Vitamin C:** Essenzielles Vitamin, das unter anderem zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt.
- **Vitamin E:** Fettlösliches Vitamin, das zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt.

Spermidin war der am häufigsten eingesetzte Inhaltsstoff und war in 30 % der untersuchten Produkte enthalten. Ebenfalls häufig vertreten waren Resveratrol, Coenzym Q10 und Quercetin. Diese Inhaltsstoffe fanden sich sowohl in Einzelpräparaten als auch in komplexen Kombinationsprodukten. Auffällig ist außerdem, dass klassische Mikronährstoffe wie Zink, Vitamin B3, Folat, Vitamin C und Vitamin E regelmäßig Bestandteil der Rezepturen waren. Bei diesen Inhaltsstoffen können, sofern die jeweiligen Voraussetzungen erfüllt sind, zugelassene gesundheitsbezogene Angaben verwendet werden, beispielsweise zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, zum Energiestoffwechsel oder zur Zellteilung.

Bei der Betrachtung der Vitamin-B3-verwandten Inhaltsstoffe zeigt sich, dass Vitamin B3 in neun, Nicotinamid-Ribosid (NR) in acht und Nicotinamid-Mononukleotid (NMN) in drei der untersuchten Produkte enthalten waren. Die drei Stoffe wurden in der Auswertung getrennt erfasst, da es sich um unterschiedliche Verbindungen handelt. Gleichzeitig stehen sie in Zusammenhang mit dem NAD⁺-Stoffwechsel und bilden damit einen wiederkehrenden thematischen Schwerpunkt innerhalb des untersuchten Longevity-Segments.

Nicotinamid-Mononukleotid (NMN) wurde in drei Produkten erfasst. Es handelt sich ebenfalls um eine Verbindung, die als Vorstufe von NAD⁺ im Zellstoffwechsel eine Rolle spielt.

Neben den einzelnen Inhaltsstoffen zeigten sich bei den Kombinationsprodukten wiederkehrende Kombinationen. Besonders häufig eingesetzt wurden:

- Spermidin mit Zink und Vitamin B1,
- Resveratrol mit Quercetin,
- Nicotinamide-Ribosid mit Coenzym Q10 oder Resveratrol,
- Calcium-Alpha-Ketoglutarat mit Spermidin, Quercetin oder Resveratrol sowie
- Fisetin gemeinsam mit Quercetin.

Dies zeigt, dass sich bei den Kombinationspräparaten bestimmte Inhaltsstoffmuster wiederholen und mehrere Produkte auf ähnliche Zusammensetzungen zurückgreifen.

Preise:

Nr.	Produktname	Packungsgröße	Einheit	Preis in €	Preis pro Tagesdosis in €
1	GymBeam Nicotinamid Ribosid + Q10	60	Stück	14,50	0,24
2	Trans Resveratrol aus Japanischem Staudenknöterich - von NovaNature®	60	Stück	24,99	0,42
3	MoleQlar Astaxanthin	60	Stück	29,90	0,50
4	GymBeam Anti-Aging Komplex	60	Stück	15,50	0,52
5	MoleQlar Trans-Resveratrol	60	Stück	34,90	0,58
6	MoleQlar Betain (TMG)	60	Stück	17,90	0,60
7	Life Extension Optimized Resveratrol Elite®	60	Stück	38,53	0,64
8	Mitosupz Essentials One	30	Stück	19,90	0,66
9	Coenzym Q10 active Gold 30 mg	60	Stück	39,90	0,67
10	Epi Komplex	120	Stück	39,90	0,67
11	Minerva-Vita® Trans-Resveratrol Kapseln	60	Stück	39,90	0,67
12	NEOaging® Healthy Aging Complex*	120	Stück	39,90	0,67
13	GymBeam Longevity Complex	90	Stück	31,95	0,71
14	Minerva-Vita® Spermidin PRO Kapseln	60	Stück	44,90	0,75
15	Stem-Komplex	120	Stück	45,90	0,77
16	MoleQlar Calcium-Alpha-Ketoglutarat (CaAKG)	60	Stück	23,90	0,80
17	dieFITMACHER Q10+	60	Stück	49,00	0,82
18	Mitosupz Spermidin PRO	60	Stück	49,90	0,83
19	Coenzym Q10 active Gold 60 mg	120	Stück	101,90	0,85

20	Life Extension Super Ubiquinol CoQ10 with Enhanced Mitochondrial Support®	60	Stück	56,65	0,94
21	nivaLIFE Prevent+	60	Stück	29,00	0,97
22	hay herb All-in-one Longevity Komplex	60	Stück	29,90	1,00
23	Long-Vty All in One Komplex	90	Stück	89,90	1,00
24	Minerva-Vita® Betain (TMG) Kapseln	60	Stück	29,90	1,00
25	Mitosupz Coenzym Q10	60	Stück	29,90	1,00
26	TMG-Kapseln 500 mg	60	Stück	19,95	1,00
27	Herbal Therapy Sirup IMUNO-Resveratrol (Traubenextrakt)	200	ml	13,95	1,05
28	Minerva-Vita® CaAKG Kapseln	60	Stück	34,90	1,16
29	MoleQlar Fisetin	60	Stück	34,90	1,16
30	MoleQlar regeNAD (NAD Booster) - NAD regenerating Complex	60	Stück	34,90	1,16
31	MoleQlar Spermidin	60	Stück	34,90	1,16
32	Mitosupz NMN	60	Stück	69,90	1,17
33	Nicotinamid-Ribosid-Ergänzung	60	Stück	37,95	1,27
34	Resveratrol Kapseln	60	Stück	37,95	1,27
35	MoleQlar Nicotinamid Ribosid (NR) PRO 500mg Kapseln	30	Stück	39,90	1,33
36	naturafit Longevity Zell Komplex	60	Stück	39,95	1,33
37	NMN Kapseln	60	Stück	39,95	1,33
38	spermidinPLUS Spermidin Longevity	60	Stück	42,90	1,43
39	GEROPROTECT® Ageless Cell®	30	Stück	43,39	1,45
40	for you Longevity Komplex	60	Stück	43,90	1,46
41	SIRT-Formula®	60	Stück	44,90	1,50
42	EpiG stabilize	60	Stück	47,90	1,60
43	Minerva-Vita® NMN Kapseln (Uthever®)	60	Stück	49,90	1,66
44	Life Extension NAD+ Cell Formula 300 mg	30	Stück	56,90	1,90
45	nadLIFE® Energy+	93	g	59,00	1,97
46	Life Extension NAD+ Cell Regenerator® and Resveratrol Elite®	30	Stück	59,90	2,00

47	Life Extension Senolytic Activator®	36	Stück	26,73	2,23
48	Avea Cell Primer Kapseln	60	Stück	69,00	2,30
49	spermidineLIFE® Original 365+	60	Stück	69,00	2,30
50	spermidineLIFE® Memory+	60	Stück	79,00	2,63
51	spermidineLIFE® Mood+	60	Stück	79,00	2,63
52	dieFITMACHER Spermidine+	90	Stück	89,00	2,97
53	spermidineLIFE® Boost+	120	g	89,00	2,97
54	Avea NAD+ Booster Kapseln	30	Stück	95,00	3,17
55	Spermidin CellImmun®	60	Stück	95,90	3,20
56	SenoCetin active Gold	60	Stück	99,90	3,33
57	Spermidin Superior	60	Stück	124,90	4,16
58	SANOPAL BASIC Trinklösung für mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Longevity	210	ml	29,91	4,99
59	Best Age Superior	180	Stück	152,90	5,10
60	spermidineLIFE® Pro+	150	g	179,00	5,97

Neben den enthaltenen Inhaltsstoffen stellt auch der Preis ein wesentliches Merkmal der untersuchten Nahrungsergänzungsmittel dar. Da sich die Produkte hinsichtlich Packungsgröße, Anzahl der enthaltenen Kapseln bzw. Portionen sowie der empfohlenen Tagesdosis unterscheiden, ist der reine Verkaufspreis jedoch nur eingeschränkt vergleichbar. Für die Beurteilung der tatsächlichen Kosten für Verbraucher:innen wurde daher die empfohlene Tagesdosis als Vergleichsgrundlage herangezogen.

Die Verkaufspreise der untersuchten Produkte lagen zwischen 13,95 € und 179,00 €. Die Kosten pro empfohlener Tagesdosis reichten von 0,24 € bis 5,97 €, bei durchschnittlich 1,60 € pro Tag. Damit kostete die empfohlene Tagesdosis des teuersten Produkts fast 25-mal so viel wie die des günstigsten Produkts. Trotz dieser großen Preisspanne lagen die Kosten bei einem Großteil der Produkte im unteren bis mittleren Bereich. Bei einer langfristigen täglichen Einnahme werden die Preisunterschiede jedoch deutlich: Auf Basis der durchschnittlichen Tageskosten ergeben sich rund 48 € pro Monat bzw. 584 € pro Jahr. Beim günstigsten Produkt liegen die jährlichen Kosten bei rund 88 €, beim teuersten hingegen bei rund 2.180 €. Zwischen dem günstigsten und dem teuersten Produkt ergibt sich damit ein Unterschied von mehr als 2.000 € pro Jahr. Für Konsument:innen sind damit erhebliche Kostenunterschiede verbunden, insbesondere wenn die Produkte dauerhaft täglich eingenommen werden. Ein Vergleich der Kosten pro Tagesdosis ist daher aussagekräftiger als der reine Packungspreis, da Packungsgrößen und empfohlene Einnahmemengen unterschiedlich sind.

Zwischen Preis und Zusammensetzung der Produkte zeigte sich kein eindeutiger Zusammenhang. Sowohl hochpreisige Einzelpräparate als auch vergleichsweise günstige Kombinationsprodukte waren im untersuchten Marktsegment vertreten. Ebenso enthielten einige preisgünstige Produkte mehrere für den Longevity-Bereich typische Inhaltsstoffe, während einzelne hochpreisige Produkte nur einen oder wenige Hauptinhaltsstoffe aufwiesen. Der Preis eines Produkts lässt daher keine unmittelbaren Rückschlüsse auf die Anzahl der enthaltenen Inhaltsstoffe oder die Komplexität der Rezeptur zu. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Kosten einzelner Ausgangsstoffe sehr unterschiedlich sein können. Insbesondere bei pflanzlichen Extrakten können Rohstoff- und Herstellungsverfahren andere Kosten verursachen als bei synthetisch hergestellten oder in großen Mengen verfügbaren Substanzen. Die tatsächlichen Herstellungskosten der untersuchten Produkte wurden im Rahmen der Erhebung jedoch nicht erfasst.

Werbliche Aussagen und wissenschaftliche Bezugnahme:

Nr.	Produktname	Beworbene Aussagen	Studienlage („studienbasiert“ / „klinisch getestet“)
1	Spermidin CellImmun®	Clever kombiniertes Premium Spermidin-Kombipräparat mit Zink & Astaxanthin - die smarte Unterstützung für Zellen und Immunsystem mit dem Zell-Frische-Effekt „Zell-Frische-Effekt“ unterstützt beides, die Zellteilung sowie auch das Immunsystem, und trägt zusätzlich zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Als Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress und zur normalen Zellteilung	keine Angaben
2	Spermidin Superior	Hochdosierte Spermidin Kapseln aus Sojabohnen.	keine Angaben
3	Best Age Superior	Longevity Complex mit Niacin und Chrom zur Erhaltung deiner Gesundheit + 22 weitere Premium-Inhaltsstoffe Premium Longevity Komplex für die Erhaltung deiner Gesundheit in den Golden Years.	keine Angaben
4	EpiG stabilize	Longevity-Spezial-Komplex mit Alpha-Ketoglutarat und wertvollen Polyphenolen aus Grüntee-Extrakt, kombiniert mit hoch dosiertem Niacin, Calcium und Folsäure zur Unterstützung einer gesunden Alterung. Zur Unterstützung der zellulären Energiebereitstellung	keine Angaben
5	SenoCetin active Gold	Senolytisch wirksamer Spezial-Komplex mit Fisetin und Quercetin zur Reduktion seneszenten Zellen.	keine Angaben

6	SIRT-Formula®	Zur Unterstützung der zellulären Energiebereitstellung.	keine Angaben
7	Coenzym Q10 active Gold 60 mg	keine Angaben	keine Angaben
8	Coenzym Q10 active Gold 30 mg	keine Angaben	keine Angaben
9	spermidinPLUS Spermidin Longevity	Zellpflege-Kapseln mit 2 mg natürlichem Spermidin zur Unterstützung von Energie, Vitalität und Zellschutz. Die vegane Longevity-Formel unterstützt Energie, Vitalität und die zelluläre Regeneration.	keine Angaben
10	for you Longevity Komplex	Unterstützt Immunabwehr & Zellschutz. Zur Unterstützung einer gesunden Langlebigkeitsroutine. Unser Premium Longevity Komplex unterstützt eine normale Zellteilung und einen gesunden Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem, trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei und schützt die Zellen vor oxidativem Stress.	keine Angaben
11	MoleQlar Calcium-Alpha-Ketoglutarat (CaAKG)	Die hochwertige Verbindung aus Calcium und Alpha-Ketoglutarat zeigte in Studien gesundheitsfördernde Longevity-Effekte.	Verweis auf allgemeine Studien (keine Produktstudien)
12	MoleQlar Trans-Resveratrol	Das Polyphenol Resveratrol aus innovativer Hefefermentation wirkt auf molekulare Langlebigkeitspfade und Longevity.	keine Angaben
13	MoleQlar Spermidin	Das Molekül Spermidin ist ein körpereigener Stoff, der aktuell im Fokus der Zellforschung liegt. Nach heutigen Erkenntnissen kommt Spermidin in allen lebenden Organismen, sowie allen Körperzellen vor. Es zählt zu der Gruppe der biogenen Amine und den Hoffnungsträgern der Longevity-Forschung. Mit dem Alter sinkt die Spermidinkonzentration.	keine Angaben
14	MoleQlar Betain (TMG)	Betain ist ein Osmolyt und Methylgruppenspende, trägt zu einem normalen Homocysteinspiegel bei und fördert Longevity.	keine Angaben
15	MoleQlar Nicotinamid Ribosid (NR) PRO 500mg Kapseln	Nicotinamid Ribosid (NR) ist der große Bruder von Nikotinamid Mononukleotid (NMN) und als bioaktive Vitamin B3 Variante der unmittelbare Vorläufer von NAD. Das Coenzym NAD ⁺ steuert wichtige Stoffwechselprozesse und bestimmt somit die Funktion der Zellen. Die elegante Kombination mit Cofaktoren	keine Angaben

		und Methylgruppen-Spender verfeinert das Longevity Rezept dieses Produktes.	
16	MoleQlar Fisetin	Fisetin ist ein multifunktionales Molekül mit vielversprechenden Wirkungen gegen seneszente Zellen.	keine Angaben
17	MoleQlar Astaxanthin	Die Schutzwirkung von Astaxanthin macht es zu einem beliebten Inhaltsstoff für hochwertige Nahrungsergänzungsmittel im Bereich Longevity, Zellschutz und gesunde Alterung.	keine Angaben
18	SANOPAL BASIC Trinklösung für mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Longevity	Flüssiges Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium für mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Longevity. SANOPAL BASIC wurde speziell entwickelt um jeden zu unterstützen, für den Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität im Vordergrund stehen. Als einziges Produkt unterstützt es umfassend - von Ihrem Immunsystem und ihrer Gesundheit bis hin zur Leistungsfähigkeit und Schutz der Zellen. Mit SANOPAL BASIC leben Sie nicht nur gesünder, sondern fühlen sich auch in jedem Alter lebendig und energiegeladen.	keine Angaben
19	hay herb All-in-one Longevity Komplex	Longevity-Komplex mit PQQ, CoQ10 & Grüntee. Vegan, geprüft, unterstützt Zellen & Vitalität.	keine Angaben
20	NEOaging® Healthy Aging Complex*	Der Healthy Aging Complex* liefert eine umfassende Versorgung für deine Longevity Routine. Die enthaltenen Vitamine sowie Zink unterstützen Geist, Sehkraft, Haut & Haare sowie deinen Zellschutz. In Kombination mit den wertvollen Wirkstoffen Hyaluronsäure, Coenzym Q10 & Resveratrol kann dieser synergetische Komplex zu einem gesunden Alterungsprozess beitragen.	keine Angaben
21	MoleQlar regeNAD (NAD Booster) - NAD regenerating Complex	Innovativ entwickelter NAD-Booster zur Regeneration des drastischen Abfalls des NAD-Spiegels mit steigendem Alter.	keine Angaben
22	Trans Resveratrol aus Japanischem Staudenknöterich - von NovaNature®	Beliebtes, natürliches Antioxidans im Bereich Longevity.	keine Angaben
23	Herbal Therapy Sirup IMUNO-Resveratrol (Traubenextrakt)	Longevity-Sirup mit Resveratrol: Antioxidativer Schutz, unterstützt Herzgesundheit, Anti-Aging, schützt die Zellen.	keine Angaben

24	Avea Cell Primer Kapseln	Unterstützt die natürliche zelluläre Entgiftung. Stärkt das Immunsystem und die Regenerationsfähigkeit.	keine Angaben
25	Avea NAD+ Booster Kapseln	AVEA NAD+ Booster ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Energiestoffwechsels und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.	keine Angaben
26	naturafit Longevity Zell Komplex	Nahrungsergänzungsmittel u.a. mit Vitamin B12 und D3 funktionell für die Zellteilung sowie Vitamin E zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.	keine Angaben
27	Mitosupz Spermidin PRO	Zellgesundheit & Erneuerung: Spermidin ist ein natürlicher Inhaltsstoff, der in vielen pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt, besonders reichhaltig in Weizenkeimen.	Verweis auf allgemeine Studien (keine Produktstudien)
28	spermidineLIFE® Original 365+	Für Zellreinigung. Zellen von Altlasten befreien. spermidineLIFE® Original 365+ unterstützt reibungslose Abläufe in Deinen Zellen und Deinem Körper. Es fördert die natürliche Zellreinigung und trägt so dazu bei, dass sich Dein Körper Tag für Tag besser regenerieren kann – für spürbar mehr Wohlbefinden.	"klinisch getestet"
29	spermidineLIFE® Boost+	Für Zellreinigung. spermidineLIFE® Boost+ unterstützt Deinen Körper mit unserer bewährten Zellreinigungs-Formel. Es fördert die natürliche Regeneration Deiner Zellen und hilft ihnen dabei, sich zu erneuern.	"klinisch getestet"
30	spermidineLIFE® Pro+	Für Zellreinigung. Die Intensiv-Kur bringt Dich rasch wieder auf das richtige Level – für einen spürbar besseren und schnelleren Start in Deine Smart-Aging Routine.	"klinisch getestet"
31	spermidineLIFE® Memory+	Für Zellreinigung. spermidineLIFE® Memory+ unterstützt die natürliche Reinigung Deiner Gehirnzellen und stärkt Deine mentale Leistungsfähigkeit – damit Du im Alltag fokussiert und konzentriert bleibst.	"klinisch getestet"
32	nadLIFE® Energy+	Für Zellaktivierung. nadLIFE® Energy+ wurde entwickelt, um Dich dort zu unterstützen, wo Energie entsteht: auf Zellebene.	"klinisch getestet"
33	nivaLIFE Prevent+	Für den Zellschutz. nivaLIFE Prevent+ schützt Deine Zellen vor Alltagsbelastungen durch UV-Strahlen,	"klinisch getestet"

		Schadstoffen, Viren und Bakterien – und unterstützt Deine körpereigene Immunabwehr.	
34	SpermidineLIFE® Mood+	Für Zellreinigung. SpermidineLIFE® Mood+ unterstützt Dein emotionales Wohlbefinden und eine normale psychische Funktion. Mit klinisch getesteten Inhaltsstoffen fördert es Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Zellregeneration.	"klinisch getestet"
35	Mitosupz NMN	NMN – Vorstufe von NAD ⁺ für zelluläre Energieprozesse. Für zelluläre Energie.	keine Angaben
36	Mitosupz Coenzym Q10	Coenzym Q10 – Energie auf Zellebene. Für Zellenergie & Vitalität.	keine Angaben
37	Mitosupz Essentials One	Die wissenschaftlich abgestimmte Kombination aus über 20 hochwertigen, bioaktiven Inhaltsstoffen unterstützt zentrale Prozesse im Körper – von der Energiegewinnung über das Immunsystem bis hin zur Zellregeneration.	keine Angaben
38	dieFITMACHER Q10+	Hochwirksames Schlüsselenzym für die Zellenergie.	keine Angaben
39	dieFITMACHER Spermidine+	Hochdosierter Anti-Aging-Wirkstoffkomplex.	keine Angaben
40	Minerva-Vita® NMN Kapseln (Uthever®)	Energie auf Zellebene. Fördert Zellregeneration.	keine Angaben
41	Minerva-Vita® CaAKG Kapseln	Unterstützt Zellregeneration.	keine Angaben
42	Minerva-Vita® Betain (TMG) Kapseln	Fördert gesunde Zellprozesse.	keine Angaben
43	Minerva-Vita® Spermidin PRO Kapseln	Verbessert die Zellerneuerung. Für Autophagie und Zellregeneration.	keine Angaben
44	Minerva-Vita® Trans-Resveratrol Kapseln	Fördert Zellschutz. Erhält Zellbalance.	keine Angaben
45	GymBeam Longevity Complex	Dieses Nahrungsergänzungsmittel wurde speziell für Biohacker, Sportler und alle entwickelt, die einem fordernden Lebensstil ausgesetzt sind und ihren Körper auf zellulärer Ebene pflegen möchten.	keine Angaben
46	GymBeam Nicotinamid Ribosid + Q10	Genau deshalb ist ihre Kombination im Bereich der Notropika, Langlebigkeit, und Gesundheitsergänzung im Alter gefragt.	keine Angaben
47	GymBeam Anti-Aging Komplex	Die enthaltenen Substanzen gehören zu den Anti-Aging-, Health-Aging- und Langlebigkeits-Supplementen.	keine Angaben

48	Life Extension NAD+ Cell Regenerator® and Resveratrol Elite®	Modernste Energieformulierung mit Langlebigkeitsnährstoffen gegen Zellalterung. Diese Formulierung kombiniert ultra- bioverfügbare Formen aller vier Nährstoffe zu einer unübertroffenen Ergänzung für Energie, Vitalität und Schutz vor Zellalterung.	keine Angaben
49	Life Extension Optimized Resveratrol Elite®	Aktivieren Sie Ihre Langlebigkeitsgene	keine Angaben
50	Life Extension NAD+ Cell Formula 300 mg	Unterstützung für Zellstoffwechsel, Vitalität und Anti-Aging.	keine Angaben
51	Life Extension Super Ubiquinol CoQ10 with Enhanced Mitochondrial Support®	CoQ10 und Shilajit zur Steigerung der Zellenergie und Unterstützung der Mitochondrien.	keine Angaben
52	Life Extension Senolytic Activator®	Bekämpft seneszente Zellen und den Alterungsprozess.	keine Angaben
53	GEROPROTECT® Ageless Cell®	Kann den natürlichen Alterungsprozess zurückdrehen und jugendliche Zellen fördern.	keine Angaben
54	TMG-Kapseln 500 mg	Höchste Qualität TMG (Betain), mit einer Reinheit von 100%. TMG ist ein Methylendonator und unterstützt eine gesunde Homocystein- & Methylstoffwechsel. Dies ist wichtig für die allgemeine Gesundheit, den Schutz unseres Herzens und um die Alterung zu verlangsamen.	keine Angaben
55	Nicotinamid- Ribosid- Ergänzung	Ähnlich wie NMN kann NR, als eine Form von Vitamin B3, einen positiven Effekt auf die Energiebilanz und die Zellgesundheit haben. Es unterstützt die Mitochondrien, verbessert die Energieproduktion und kann zu einer besseren mentalen und physischen Verfassung beitragen.	keine Angaben
56	NMN Kapseln	NAD+ (Nicotinamidadenindinukleotid) ist ein Coenzym, das deinen Körper bei der Energieproduktion, der DNA-Reparatur, der Unterstützung des Immunsystems und der Zellgesundheit unterstützt.	keine Angaben
57	Resveratrol Kapseln	Aktiviert die Sirtuine (SIRT1), die an unserer Lebensdauer und dem Schutz des Körpers vor Alterung beteiligt sind.	keine Angaben

58	Long-Vty All in One Komplex	Unser Long-Vty All in One Komplex ist eine weltweit einzigartige, synergistische Premium-Rezeptur aus 12 handverlesenen Pflanzenextrakten, Vitaminen, Antioxidantien und zellulären Schlüsselmolekülen auf dem aktuellsten Stand der Forschung.	keine Angaben
59	Stem-Komplex	Synergistische Funktionsmischung aus 11 sorgfältig abgestimmten Pflanzenextrakten, Nährstoffen & zellulären Schlüsselmolekülen.	keine Angaben
60	Epi Komplex	Funktionsmischung aus 14 sorgfältig abgestimmten Pflanzenextrakten, Vitaminen, Antioxidantien & zellulären Schlüsselmolekülen.	keine Angaben

Die Produktbeschreibungen der untersuchten Nahrungsergänzungsmittel zeigten eine große Bandbreite an werblichen Aussagen und gesundheitsbezogenen Themen. Besonders häufig wurden Begriffe wie Zellschutz, Zellgesundheit, Zellenergie, Zellregeneration, Zellerneuerung, Zellreinigung, Schutz vor oxidativem Stress, gesunde Alterung (Healthy Aging), Vitalität, Leistungsfähigkeit, NAD⁺-Stoffwechsel, Mitochondrienfunktion sowie die Unterstützung gegen senescente bzw. gealterte Zellen verwendet. Senescente Zellen sind Zellen, die sich nicht mehr teilen und dadurch im Körper verbleiben können.

Ein Teil der Produkte verwendete den Begriff „Longevity“ ausdrücklich im Produktnamen oder in der Produktbeschreibung. Andere Anbieter stellten den Bezug über Formulierungen wie Zellschutz, Zellenergie, Zellgesundheit, Zellregeneration oder Healthy Aging her. Dadurch zeigte sich, dass das untersuchte Marktsegment nicht ausschließlich über den Begriff „Longevity“, sondern vielmehr über eine Vielzahl verwandter Konzepte vermarktet wird.

Neben allgemeinen Aussagen fanden sich teilweise auch weitreichende Werbeversprechen. Dazu zählten beispielsweise Hinweise auf die Aktivierung von „Langlebigkeitsgenen“, die Verlangsamung des Alterungsprozesses, die Beseitigung seneszenten Zellen oder sogar eine mögliche Umkehr des natürlichen Alterungsprozesses. Im Rahmen der vorliegenden Untersuchung wurden diese Aussagen dokumentiert, jedoch weder medizinisch noch rechtlich bewertet. Eine weiterführende medizinische oder ernährungswissenschaftliche Bewertung derartiger Aussagen könnte für Konsument:innen von besonderem Interesse sein, war jedoch nicht Gegenstand der vorliegenden Erhebung. Dabei wäre insbesondere zu prüfen, inwieweit die beworbenen Aussagen durch wissenschaftliche Erkenntnisse gestützt werden und wie sie gegenüber nachweisbaren bzw. zugelassenen gesundheitsbezogenen Angaben einzuordnen sind.

Darüber hinaus nutzten zahlreiche Anbieter zugelassene gesundheitsbezogene Angaben zu enthaltenen Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders häufig wurden Aussagen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, zur normalen Zellteilung oder zum normalen

Energiestoffwechsel verwendet. Soweit bei der Erhebung nachvollziehbar, bezogen sich diese Health Claims auf die enthaltenen Vitamine oder Mineralstoffe und nicht auf die jeweils beworbenen Longevity-Inhaltsstoffe. Für Konsument:innen kann dadurch jedoch der Eindruck entstehen, dass sich die Aussage auch auf das beworbene Longevity-Produkt oder dessen namensgebenden Inhaltsstoff bezieht. Eine rechtliche Prüfung der konkreten Produktaufmachung oder einer möglichen Irreführung war nicht Teil der Untersuchung.

Ergänzend wurde erhoben, ob die Anbieter in den Produktinformationen auf wissenschaftliche Studien Bezug nahmen. Dazu wurden die öffentlich zugänglichen Produktinformationen der Anbieter während der Recherche im Zeitraum Juli und August 2026 auf Hinweise auf Studien und wissenschaftliche Quellen sowie auf Angaben wie „klinisch getestet“ geprüft. Bei 51 der 60 untersuchten Produkte (85,0 %) fanden sich keine konkreten Angaben zu Studien. Bei zwei Produkten (3,3 %) wurde lediglich allgemein auf Studien verwiesen, ohne dass erkennbar war, dass sich diese auf das jeweilige Endprodukt bezogen. Sieben Produkte (11,7 %) wurden mit der Angabe „klinisch getestet“ beworben. Damit kann gemeint sein, dass das fertige Produkt oder einzelne enthaltene Inhaltsstoffe untersucht wurden. Aus der Angabe „klinisch getestet“ allein geht jedoch nicht hervor, was genau untersucht wurde oder welche Ergebnisse erzielt wurden. Sämtliche dieser Produkte stammten aus derselben Produktlinie. Teilweise bezog sich die Aussage auf das Endprodukt, teilweise auf enthaltene Inhaltsstoffe. Eine Prüfung der zugrundeliegenden Studien oder der Qualität dieser Studien war nicht Teil der Untersuchung.

Insgesamt zeigt sich, dass die Vermarktung überwiegend über Begriffe wie Zellschutz, Zellgesundheit, Healthy Aging und Longevity erfolgt. Gleichzeitig wurden konkrete und nachvollziehbare Hinweise auf wissenschaftliche Studien zum jeweiligen Produkt nur selten bereitgestellt. Wissenschaftlich klingende Begriffe und Verweise auf Forschung waren damit deutlich häufiger anzutreffen als produktspezifische Angaben zur wissenschaftlichen Evidenz.

4.2 Social-Media-Recherche

Überblick und Positionierung der untersuchten Instagram-Accounts:

Nr.	Anbieter	Accountname	Anzahl Follower	Anzahl Beiträge	Kurzbeschreibung von Onlineauftritt
1	Biogena GmbH & Co KG GmbH & Co KG	@biogena.naturalproducts	84300	1358	Der Instagram-Auftritt ist informationsorientiert und markenbezogen. Im Fokus stehen Inhalte zu Gesundheit, Mikronährstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln sowie Themen rund um einen gesunden Lebensstil. Neben

					Produktdarstellungen werden regelmäßig Gesundheitstipps und informative Beiträge veröffentlicht.
2	for you eHealth GmbH	@for_you_ehealth	53200	1603	Der Instagram-Auftritt ist modern und informationsorientiert. Im Mittelpunkt stehen Themen rund um Gesundheit, Nahrungsergänzung, Selbsttests und Prävention. Neben der Vorstellung von Produkten werden regelmäßig Gesundheitswissen, alltagsnahe Tipps sowie Informationen zu gesundheitsbewussten Lebensstil vermittelt.
3	MoleQlar GmbH	@moleqlar	8320	170	Der Instagram-Auftritt ist informationsorientiert. Im Mittelpunkt stehen Longevity, Nahrungsergänzungsmittel und die Vermittlung wissenschaftlicher Inhalte. Die Beiträge kombinieren Produktvorstellungen mit Erklärungen zu Alterungsprozessen und gesundheitsbezogenen Themen.
4	CYL Health GmbH	@sanopal.health	709	129	Der Instagram-Auftritt ist modern und produktorientiert. Im Mittelpunkt stehen die Themen Zellgesundheit, Energie, Healthy Aging und Longevity. Die Beiträge kombinieren Produktvorstellungen mit Gesundheitsinformationen.
5	MITOcare GmbH & Co. KG	@mitocare	21600	1168	Der Instagram-Auftritt ist modern und informationsorientiert. Im Mittelpunkt stehen Mikronährstoffe, Gesundheit, mitochondriale Gesundheit

					sowie funktionelle Medizin. Neben der Vorstellung von Nahrungsergänzungsmitteln werden regelmäßig Gesundheitswissen, Expert:inneninhalte sowie Einblicke in Kooperationen mit Sportler:innen veröffentlicht.
6	Avea Life Inc.	@avea.life	57500	806	Der Instagram-Auftritt ist modern. Im Mittelpunkt stehen Longevity, Healthy Aging und Nahrungsergänzungsmittel. Die Beiträge kombinieren Produktvorstellungen mit verständlich aufbereiteten Informationen zu Alterungsprozessen, Zellgesundheit und einem gesundheitsfördernden Lebensstil.
7	NaturaFit GmbH	@naturafit.de	14700	333	Der Instagram-Auftritt ist modern und produktorientiert. Im Fokus stehen Mikronährstoffe, Nahrungsergänzung und Gesundheitswissen. Neben der Vorstellung einzelner Produkte werden regelmäßig Inhalte zu Vitaminen, Mineralstoffen und einem gesundheitsbewussten Lebensstil veröffentlicht.
8	TLL The Longevity Labs GmbH	@spermidinelife	5008	597	Der Instagram-Auftritt ist produktorientiert. Im Mittelpunkt stehen Inhalte zu Spermidin, Longevity, Healthy Aging und Zellgesundheit. Neben der Vorstellung der Produkte werden regelmäßig Informationen zu gesundem Altern, zellulären Prozessen sowie wissenschaftlich aufbereitete Inhalte veröffentlicht. Die Beiträge kombinieren Produktpräsentationen mit

					Wissensvermittlung und einem modernen, einheitlichen Markenauftritt.
9	Minerva-Vita KG	@minerva_vita	1564	188	Der Instagram-Auftritt ist modern und hochwertig u ausgerichtet. Im Mittelpunkt stehen Longevity, Zellgesundheit und evidenzbasierte Nahrungsergänzung. Die Beiträge kombinieren Produktvorstellungen mit verständlich aufbereiteten Informationen zu gesundem Altern und wissenschaftlichen Hintergründen.
10	Life Extension	@lifeextensioneurope	7411	369	Der Instagram-Auftritt ist informations- und produktorientiert. Im Mittelpunkt stehen Nahrungsergänzung, gesundes Altern und Prävention. Die Beiträge kombinieren Produktvorstellungen mit Gesundheitstipps.
11	EnduraVita	@enduravita	1765	50	Der Instagram-Auftritt ist modern und produktorientiert. Im Mittelpunkt stehen Longevity, Anti-Aging und Nahrungsergänzung. Die Beiträge kombinieren Produktvorstellungen mit Informationen zu gesundem Altern und Zellgesundheit.
12	Sunday Natural Products GmbH	@sunday_natural	320000	1546	Der Instagram-Auftritt ist modern, hochwertig und informationsorientiert. Im Mittelpunkt stehen natürliche Mikronährstoffe, Nahrungsergänzung und Gesundheitswissen. Die Beiträge kombinieren Produktvorstellungen mit Informationen zu Ernährung, Prävention und

					einem gesundheitsbewussten Lebensstil.
--	--	--	--	--	--

Für die Social-Media-Recherche wurden die Instagram-Accounts von zwölf der 18 Anbieter untersucht, die im Rahmen des Online-Markt-Screenings vertreten waren. Nicht berücksichtigt wurden sechs Anbieter. Die Vitrasan GmbH und Herbal Therapy Deutschland verfügen über keinen eigenen Instagram-Account. Die Foodnova GmbH wurde aufgrund ihres Fokus als B2B-Anbieter ebenfalls nicht in die Untersuchung einbezogen. Darüber hinaus wurden das Longevity Center Vienna, die dieFITMACHER GmbH sowie GymBeam nicht berücksichtigt, da deren Instagram-Auftritte nicht primär auf die Vermarktung von Longevity-Nahrungsergänzungsmitteln ausgerichtet sind, sondern ihren Schwerpunkt auf regenerative Therapien, ganzheitliche Gesundheitskonzepte bzw. Sporternährung legen.

Die Reichweite der untersuchten Accounts unterschied sich deutlich. Die Anzahl der Follower reichte von 709 (@sanopal.health) bis 320000 (@sunday_natural). Auch die Anzahl der veröffentlichten Beiträge variierte erheblich und lag zwischen 50 und 1603 Beiträgen. Während einige Unternehmen bereits seit vielen Jahren auf Instagram aktiv sind und regelmäßig Inhalte veröffentlichen, nutzen andere den Kanal deutlich selektiver. Die Reichweite der Accounts steht dabei nicht zwangsläufig im Zusammenhang mit einer Spezialisierung auf Longevity, sondern spiegelt auch die allgemeine Marktpresenz und Ausrichtung der Unternehmen wider.

Inhaltlich zeigte sich bei nahezu allen untersuchten Accounts eine moderne, informations- und markenorientierte Gestaltung. Die Beiträge verbinden überwiegend Produktvorstellungen mit wissenschaftlich aufbereiteten Informationen und allgemeinen Gesundheitsthemen. Häufig werden Inhalte zu Mikronährstoffen, gesundem Altern, Prävention und einem gesundheitsfördernden Lebensstil vermittelt. Die visuelle Gestaltung ist bei den meisten Anbietern einheitlich und hochwertig und unterstützt die Positionierung der jeweiligen Marke.

Je nach Unternehmensschwerpunkt unterscheiden sich die Kommunikationsstrategien. Anbieter wie MoleQlar, Avea Life, The Longevity Labs, Minerva-Vita oder Sanopal stellen Longevity, Healthy Aging und Zellgesundheit in den Mittelpunkt ihrer Kommunikation. Andere Unternehmen, darunter Biogena, Sunday Natural, MITOcare, NaturaFit oder for you eHealth, legen ihren Schwerpunkt stärker auf allgemeine Gesundheit, Mikronährstoffe und Prävention, wobei Longevity nur einen Teil des Gesamtkonzepts darstellt. Insgesamt überwiegt eine sachliche, wissenschaftlich orientierte und informationsvermittelnde Kommunikation, während rein werbliche Inhalte eine untergeordnete Rolle spielen. Die inhaltliche Richtigkeit der veröffentlichten Informationen sowie deren wissenschaftliche Evidenz wurden im Rahmen der Social-Media-Recherche jedoch nicht geprüft. Die Auswertung beschreibt ausschließlich die Art und Schwerpunkte der dargestellten Inhalte.

Informationsangebot und thematische Schwerpunkte der Instagram-Accounts:

Nr.	Anbieter	Longevity im Profil (ja / nein)	Link zum Shop (ja / nein)	Blog/Wissensbereich vorhanden (ja / nein)	Häufig vorkommende Themen
1	Biogena GmbH & Co KG GmbH & Co KG	Nein	ja	ja	mybesthealth, Mikronährstoffe, Prävention, Immunsystem, Healthy Aging, Longevity
2	for you eHealth GmbH	Nein	ja	ja	gesund leben, Gesundheitswissen, Prävention
3	MoleQlar GmbH	Ja	ja	Ja	Longevity, Biohacking
4	CYL Health GmbH	Ja	ja	Ja	Longevity, Zellgesundheit, Energie
5	MITOcare GmbH & Co. KG	Nein	ja	Ja	Zellgesundheit, Energie, Biohacking
6	Avea Life Inc.	Ja	ja	Ja	Longevity, Hallmarks of Aging, Healthy Aging
7	NaturaFit GmbH	Nein	ja	Ja	Gesundheit, Nahrungsergänzungsmittel
8	TLL The Longevity Labs GmbH	Ja	ja	Ja	Spermidin, Longevity, Healthy Aging, Autophagie, Zellgesundheit
9	Minerva-Vita KG	Ja	ja	Ja	Longevity, Better Aging, Zellgesundheit
10	Life Extension	Nein	ja	nein	Longevity, Healthy Aging, Nahrungsergänzung
11	EnduraVita	Ja	ja	nein	Longevity, Healthy Aging, Health Span
12	Sunday Natural Products GmbH	Nein	ja	Ja	Mikronährstoffe, Nahrungsergänzung, Gesundheit

Alle zwölf untersuchten Instagram-Accounts verlinkten direkt auf den jeweiligen Online-Shop des Anbieters. Damit dient Instagram bei sämtlichen Unternehmen nicht nur als Informationsplattform, sondern auch als direkter Zugang zum Vertrieb der angebotenen Produkte. Für Konsument:innen werden Informationen zu den Produkten und deren Kaufmöglichkeit somit unmittelbar miteinander verknüpft.

Bei zehn der zwölf Anbieter war zusätzlich ein eigener Blog oder Wissensbereich vorhanden. Lediglich Life Extension und EnduraVita boten über den Instagram-Auftritt keine Verlinkung zu einem entsprechenden Informationsangebot. Insgesamt zeigt sich, dass die meisten Unternehmen ihre Produktkommunikation durch zusätzliche Informationen zu Gesundheit, Inhaltsstoffen oder gesundem Altern ergänzen. Eine Prüfung der in diesen Blogs und Wissensbereichen dargestellten Inhalte, der Qualifikation der Autor:innen, der verwendeten Quellen oder deren wissenschaftlicher Qualität war nicht Bestandteil der Untersuchung.

Der Begriff „Longevity“ wurde bei sechs der zwölf untersuchten Accounts bereits im Instagram-Profil erwähnt (MoleQlar, Sanopal, Avea Life, The Longevity Labs, Minerva-Vita und EnduraVita). Die übrigen Anbieter positionierten sich überwiegend über allgemeinere Begriffe wie Gesundheit, Prävention oder Mikronährstoffe und verzichteten auf eine direkte Nennung des Begriffs im Profil.

Bei den thematischen Schwerpunkten zeigte sich eine Mischung aus allgemeinen Gesundheitsthemen und spezifischen Longevity-Themen. Besonders häufig genannt wurden Longevity, Healthy Aging und Zellgesundheit sowie Gesundheit, Mikronährstoffe, Nahrungsergänzungsmittel und Prävention. Einzelne Unternehmen setzten darüber hinaus spezifische Schwerpunkte, beispielsweise auf Biohacking (MoleQlar, MITOcare), Spermidin und Autophagie (The Longevity Labs), Hallmarks of Aging (Avea Life), Health Span (EnduraVita), Better Aging (Minerva-Vita) oder Energie (Sanopal und MITOcare). Der Begriff „Biohacking“ wurde, wie beschrieben, bei einzelnen Accounts verwendet und bezeichnet einen Ansatz, bei dem durch gezielte Veränderungen des Lebensstils, der Ernährung oder durch den Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln versucht wird, die eigene körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit zu beeinflussen. Auch der Begriff Autophagie wurde im Zusammenhang mit Longevity verwendet. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Prozess, bei dem Zellen eigene Bestandteile abbauen und verwerten. Beide Begriffe wurden im Rahmen der Untersuchung ausschließlich als thematische Schwerpunkte bzw. als von den Anbietern verwendete Bezeichnungen erfasst und nicht hinsichtlich ihrer wissenschaftlichen Aussagekraft bewertet.

Insgesamt dominierte eine informationsorientierte Kommunikation, die wissenschaftlich anmutende bzw. gesundheitsbezogene Inhalte mit Produktinformationen kombiniert und die Produkte überwiegend im Kontext von Prävention, Gesundheit und gesundem Altern positioniert. Die inhaltliche Richtigkeit der veröffentlichten Informationen sowie deren wissenschaftliche Evidenz wurden im Rahmen der Social-Media-Recherche nicht geprüft. Die Auswertung beschreibt ausschließlich die dargestellten Inhalte, Themen und die Art der Kommunikation.

5. Zusammenfassung und Fazit

Im Rahmen der vorliegenden Studie wurden im Zeitraum Juni bis August 2026 insgesamt 60 Nahrungsergänzungsmittel mit Bezug zu Longevity, Healthy Aging und verwandten gesundheitsbezogenen Themen im österreichischen Online-Handel untersucht. Dabei

wurden Produkte berücksichtigt, die im österreichischen Online-Handel für Konsument:innen erhältlich waren; die Anbieter bzw. Hersteller mussten nicht selbst in Österreich ansässig sein. Die Ergebnisse zeigen, dass es sich um ein dynamisches und heterogenes Marktsegment handelt, das nicht eindeutig über den Begriff „Longevity“ abgegrenzt werden kann. Vielmehr werden zahlreiche Produkte über Begriffe wie Zellgesundheit, Zellschutz, Healthy Aging oder Prävention vermarktet.

Die untersuchten Produkte stammten von 18 Anbietern und waren überwiegend als Kapseln erhältlich. 40 % der Produkte enthielten einen relevanten Hauptinhaltsstoff, während 60 % als Kombinationspräparate mehrere Inhaltsstoffe miteinander verbanden. Besonders häufig vertreten waren Spermidin, Resveratrol, Coenzym Q10 und Quercetin. Neben zahlreichen Einzelpräparaten dominieren Kombinationsprodukte, die mehrere Inhaltsstoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe miteinander verbinden.

Auch bei den Preisen zeigte sich eine große Spannweite. Die Kosten pro empfohlener Tagesdosis reichten von 0,24 € bis 5,97 € und lagen durchschnittlich bei 1,60 €. Die Preisunterschiede lassen keinen eindeutigen Rückschluss auf die Anzahl der enthaltenen Inhaltsstoffe oder die Komplexität der Rezeptur zu. Für die Preisgestaltung können vielmehr auch die Kosten der verwendeten Ausgangsstoffe, deren Gewinnung bzw. Herstellung und die jeweilige Produktform eine Rolle spielen. Diese Faktoren wurden im Rahmen der Untersuchung nicht gesondert erhoben.

Die Analyse der Produktbeschreibungen zeigt, dass die Vermarktung überwiegend über vermeintlich gesundheitsbezogene, teilweise jedoch sehr vage gehaltene Konzepte wie Zellgesundheit, Zellregeneration, Healthy Aging und Longevity erfolgt. Konkrete produktspezifische Nachweise zur wissenschaftlichen Evidenz wurden hingegen nur vereinzelt angegeben. Wissenschaftlich klingende Begriffe und Hinweise auf Forschung waren deutlich häufiger anzutreffen als konkrete Angaben zu Studien oder klinischen Untersuchungen.

Auch die Social-Media-Recherche verdeutlichte die Bedeutung von Instagram für die Produktkommunikation. Untersucht wurden 12 Anbieter, die Instagram überwiegend als Informations- und Kommunikationsplattform nutzen. Die Accounts verbinden Produktinformationen mit Gesundheitswissen und positionieren ihre Produkte vor allem im Kontext von Prävention, gesundem Altern und einem gesundheitsfördernden Lebensstil. Da Instagram Inhalte personalisiert ausspielt und keine reproduzierbare Auswahl der meistgesehenen Beiträge ermöglicht, wurde die Recherche auf die Selbstdarstellung, thematischen Schwerpunkte, Informationsangebote und Verlinkungen der ausgewählten Accounts ausgerichtet. Für Konsument:innen besteht dabei eine enge Verbindung zwischen Information und Produktangebot, da alle untersuchten Accounts direkt auf den jeweiligen Online-Shop verlinkten. Dadurch können allgemeine oder ausgewählte Gesundheitsinformationen unmittelbar mit den vom jeweiligen Anbieter angebotenen Produkten in Verbindung gebracht werden. Die in den Social-Media-Beiträgen und Wissensbereichen dargestellten Informationen wurden im Rahmen der

Untersuchung jedoch nicht auf ihre inhaltliche Richtigkeit oder wissenschaftliche Evidenz geprüft.

Insgesamt zeigt die Untersuchung, dass der Longevity-Markt durch eine große Produktvielfalt geprägt ist und aufgrund der fehlenden klaren Definition des Begriffs nicht eindeutig abgegrenzt werden kann. Entsprechend könnten zahlreiche weitere Nahrungsergänzungsmittel dem Longevity-Bereich zugeordnet werden. Gleichzeitig überschneiden sich viele Produkte hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe und Stoffkombinationen, während sich die Preise teilweise deutlich unterscheiden.

Für Konsument:innen kann insbesondere bei Kombinationsprodukten die Übersicht darüber erschwert werden, welche Mengen einzelner Vitamine und Mineralstoffe tatsächlich aufgenommen werden. Dies ist vor allem dann relevant, wenn zusätzlich andere Nahrungsergänzungsmittel oder mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Lebensmittel und Getränke konsumiert werden. Eine isolierte Betrachtung einzelner Produkte kann daher dazu führen, dass die gesamte tägliche Aufnahme bestimmter Nährstoffe nur schwer eingeschätzt werden kann.