PRESSE-
KONFERENZ
21. Oktober 2026

AK UMFRAGE: WUNDER AUS DER DOSE - PILLEN-HYPE BEI JUNGEN!

Nahrungsergänzungmittel gehören zum Alltag Junger - Zwei von drei Befragten nutzten im Schnitt vier Präparate in den vergangenen drei Monaten - AK verlangt klare Regeln und Kontrollen

GABRIELE ZGUBIC
Leiterin der Abteilung Konsument:innenpolitik

PETRA LEHNER
Abteilung Konsument:innenpolitik

AK WIEN

VITAMINE, PROTEINE & CO. – NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL ZWISCHEN HYPE UND INTERNET

AK Umfrage: Nahrungsergänzungsmittel sind bei jungen Menschen angesagt – AK fordert klare Regeln, Kontrollen und Meldepflicht

Zwei Drittel der befragten jungen Menschen haben in den vergangenen drei Monaten Nahrungsergänzungsmittel eingenommen. Bei den 14- bis 17-Jährigen schluckt jede:r Zweite Vitamine, Proteine & Co., bei den 18- bis 25-Jährigen sind es bereits drei Viertel. Bei der Einnahme zeigen sich vertraute Muster: Junge Frauen greifen häufiger zu Gesundheitspillen, junge Männer zu Präparaten für Muskelaufbau und mehr Leistung. Die wichtigsten Informationsquellen: Social Media und Internet. Das zeigt eine aktuelle AK Umfrage der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung unter rund 570 Jugendlichen zwischen 14 und 25 Jahren – sie liefert erstmals umfassende Daten zu dieser Altersgruppe in Österreich.

„Der Wunsch nach mehr Gesundheit, Leistung und einen guten Körper beginnt früh. Viele kombinieren gleich mehrere Produkte. Der tatsächliche Bedarf wird selten professionell abgeklärt. Junge Menschen können bei den ganzen Pillen und Pulvern schnell den Überblick verlieren, auch Überdosierungen sind möglich. Problematisch ist, dass sie Doktor TikTok und Google um Rat fragen“, erklärt AK Ernährungsexpertin Petra Lehner.

Gabriele Zgubic, Leiterin der AK Konsument:innenpolitik: „Nahrungsergänzungsmittel boomen, doch viele junge Menschen wissen nicht, was sie wirklich brauchen. Nicht jedes Nahrungsergänzungsmittel ist sinnvoll und nicht jedes Online-Versprechen seriös. Daher muss bei Aufklärung, strengeren Kontrollen, Plattform- und Influencer:innenregeln sowie einer Meldepflicht der Präparate angesetzt werden.“

AK UMFRAGE: JUNGE SCHLUCKEN, WAS DAS NETZ EMPFIEHLT

Nahrungsergänzungsmittel sind bei Jugendlichen in

Nahrungsergänzungsmittel sind Nährstoffe und andere Stoffe in dosierter Form (Pillen, Kapseln, Pulver, Tropfen). Sie werden für vielfältige gesundheits- und leistungsbezogene Zwecke angeboten und sind leicht zugänglich. Der Markt dafür wächst seit Jahren kontinuierlich und zählt zu den wirtschaftlich bedeutendsten Segmenten des Lebensmittelmarktes. Der Umsatz allein bei Vitaminen und Mineralstoffen hat sich in den vergangenen Jahren in Österreich um gut 50 Prozent erhöht. Bei den Vitaminen und Mineralstoffen machte der Umsatz im Jahr 2016 rund 91 Millionen Euro aus, 2025 waren es schon 143 Millionen Euro – Prognose weiter steigend.

Gesunde Personen, die sich ausgewogen ernähren, kommen meist ohne Nahrungsergänzungsmittel aus. Junge Menschen sind in Österreich grundsätzlich gut mit Nährstoffen versorgt: Individuell können dennoch Unterversorgungen vorliegen, wo eine gezielte Einnahme sinnvoll oder nötig ist.

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung hat im Auftrag der AK untersucht, wie Jugendliche und junge Erwachsene Nahrungsergänzungsmittel verwenden. Im Mittelpunkt standen die eingenommenen Produktgruppen, Einnahmemotive sowie Informations- und Empfehlungsquellen. Die Befragung erfolgte im Mai und Juni 2026. An der Befragung haben

569 Personen im Alter von 14 bis 25 Jahren teilgenommen. Damit liegen erstmals in Österreich umfassende Daten zu 14- bis 25-Jährigen vor.

Bereits Teenager stehen auf Pillen – Mehrfacheinnahmen im Blindflug

Die AK Umfrage zeigt: Nahrungsergänzungsmittel, auch Supplements genannt, sind mittlerweile aus dem Alltag Jugendlicher und junger Erwachsener nicht mehr wegzudenken. Zwei von drei Befragen (65 Prozent) haben in den vergangene drei Monaten Nahrungsergänzungsmittel geschluckt. Bereits die Hälfte der 14- bis 17-Jährigen setzt auf Pillen & Co., bei den 18- bis 25-Jährigen sind es schon drei Viertel.

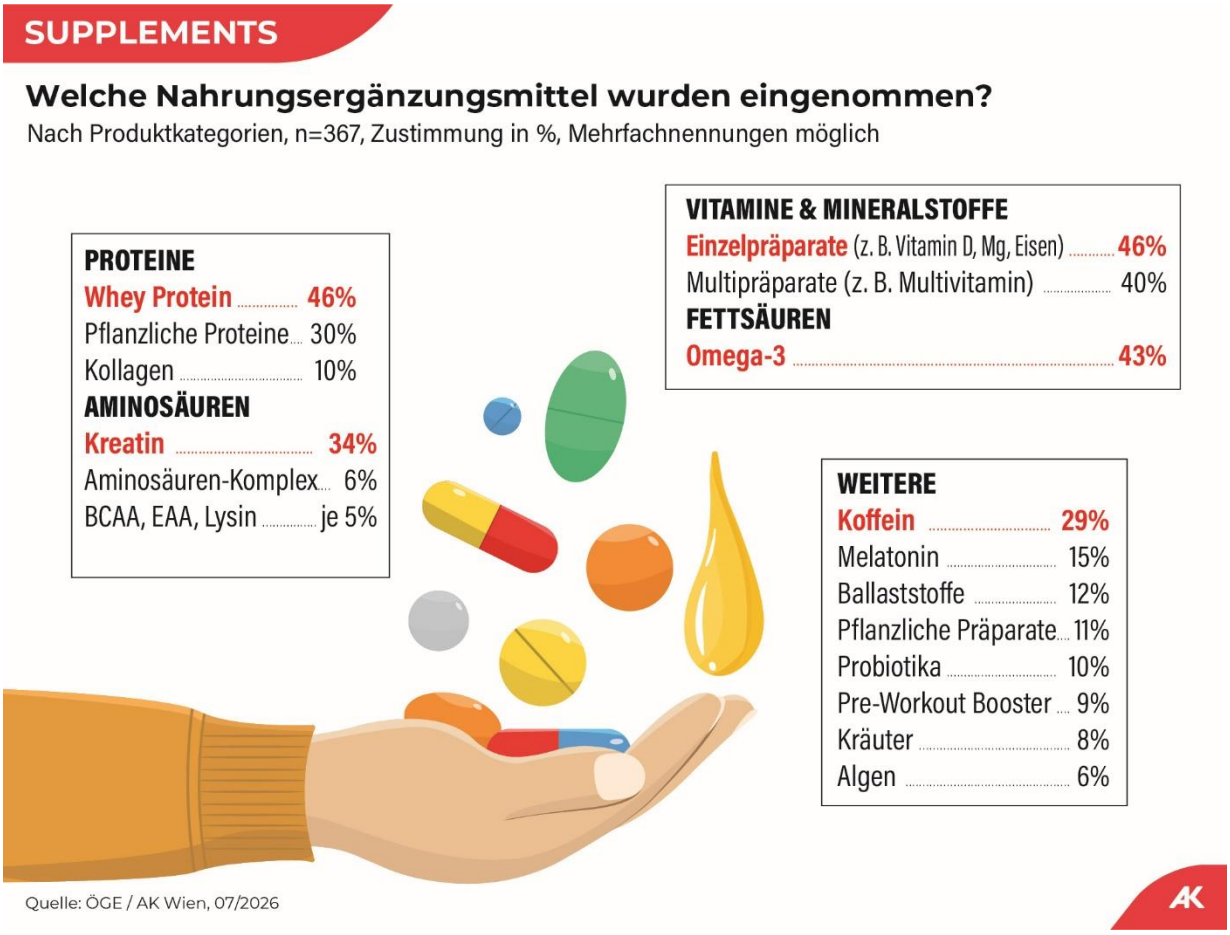
Wer Nahrungsergänzungsmittel verwendet, nimmt durchschnittlich vier verschiedene Kategorien ein – das reicht von Vitaminen, Proteinen über Aminosäuren und Kreatin bis hin zu Koffein. Die Spannweite reicht bis zu 14! Eine ärztliche oder fachliche Abklärung des tatsächlichen Bedarfs nannten sie nur selten.

Lehner: „Das Problem: Wer mehrere Produkte kombiniert, kann leicht den Überblick über die Gesamtaufnahme verlieren. Überdosierungen mit unangenehmen Folgen sind möglich, insbesondere wenn Koffein und Magnesium zusätzlich über angereicherte Lebensmittel und Getränke aufgenommen werden. Auch bei Vitamin D und Zink können sich die aufgenommenen Mengen aus Einzel-, Multi- und Kombinationspräparaten sowie weiteren Produkten summieren. Zudem fehlen Daten zu mittelfristigen Auswirkungen auch von Hoch- und Überdosierungen."

Protein-Run und Trendstoffe Kreatin sowie Kollagen

Proteine insgesamt machen die größte Gruppe unter den verwendeten Produkten aus. Whey-Protein (Molkenprotein) ist das am häufigsten genannte Einzelprodukt – 46 Prozent der Befragten zählen es auf. „Das bestätigt den Proteinboom, der derzeit allgemein im Lebensmittelmarkt herrscht", sagt Lehner. „Eine Eiweißunterversorgung liegt allerdings in Österreich nicht vor. Die empfohlenen 0,8 Gramm Eiweiß je Kilogramm Körpergewicht sind gut über die Ernährung zu erreichen – ebenso wie der leicht höhere Bedarf von 0,9 Gramm pro Kilogramm bei den jüngeren Burschen. Nur wer regelmäßig mehr als fünf Stunden pro Woche trainiert, hat einen Mehrbedarf. Muskeln wachsen nicht von allein, auch nicht mit dem besten Sportpräparat."

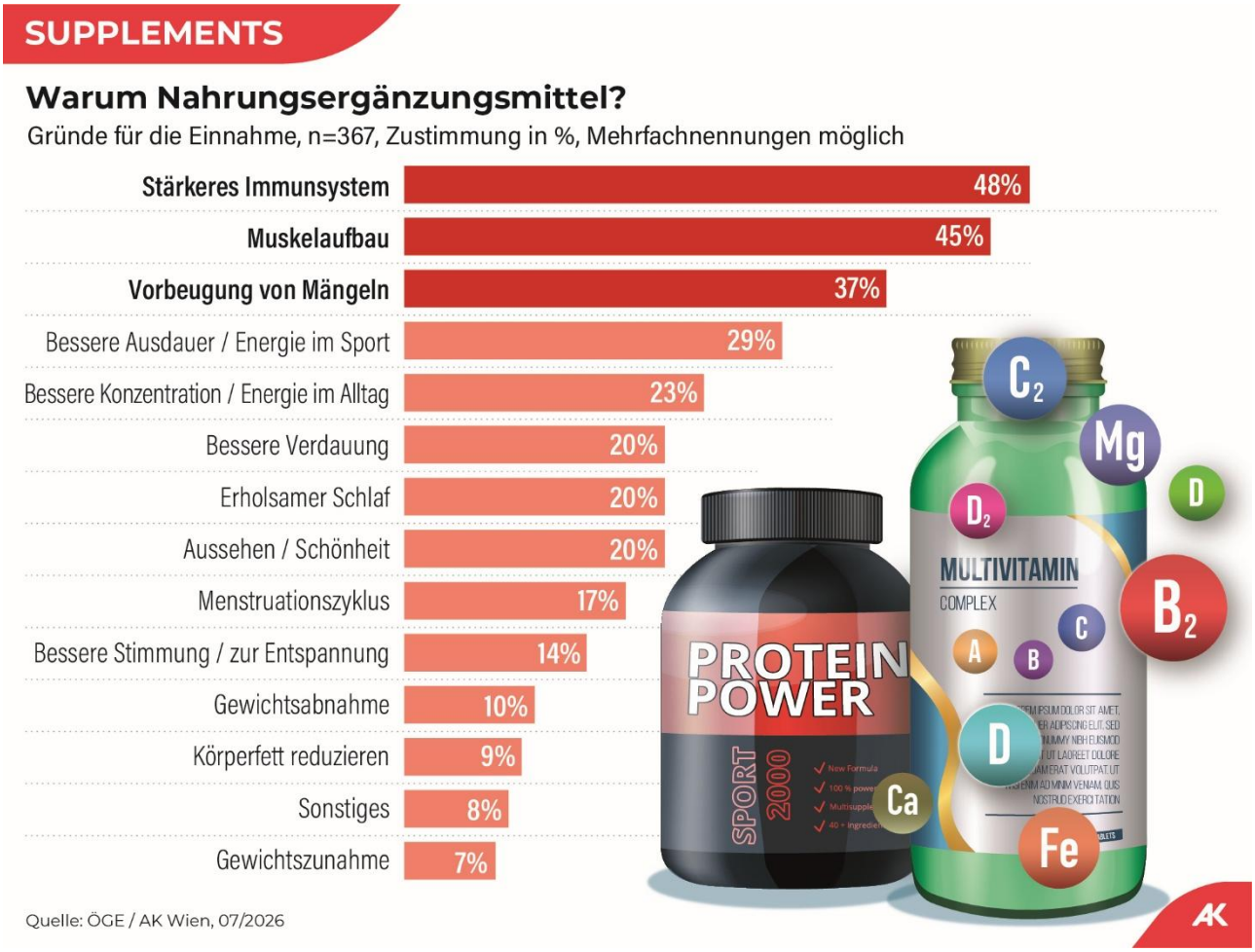
Auch Kreatin (34 Prozent nehmen es) und Kollagen (zehn Prozent) liegen im Trend. Kollagen ist ebenfalls ein Protein, Kreatin eine körpereigene Mini-Stickstoff-Verbindung, die die Muskeln schnell mit Energie versorgt. „Kollagen wird wie jedes Eiweiß aus der Nahrung im Magen-Darm-Trakt abgebaut und landet nicht als intaktes Protein in den Muskeln oder der Haut. Der Nutzen von Kreatin im Sport ist nur bei kurzzeitigen, intensiven Belastungen und beim Krafttraining eindeutig belegt. Für Minderjährige fehlt derzeit die Evidenz zur Wirksamkeit", betont Lehner. „Was eine dauerhafte Proteinüberversorgung mit unseren Nieren macht, ist zudem wissenschaftlich strittig. Überschüssiger Stickstoff aus den Aminosäuren, den Bausteinen aller Eiweiße, muss über die Nieren ausgeschieden werden. Abgefragte einzelne Aminosäuren wie die im Sport trendigen BCAA oder EAA wurden von einigen genannt, spielen aber insgesamt eine untergeordnete Rolle."



Junge Frauen greifen zu Gesundheitspillen, Männer zu Muskelaufbaupräparaten

Die Ergebnisse bestätigen klassische Klischees: Während Frauen häufiger gesundheitsbezogene Motive und Produkte nennen, überwiegen bei Männern sport- und leistungsbezogene Motive. So sagen fast drei Viertel (74 Prozent) der befragten jungen Männer, dass sie Präparate zum Muskelaufbau einnehmen, bei den jungen Frauen sind es 31 Prozent. Fast jede zweite junge Frau (46 Prozent) nimmt Nahrungsergänzungen, um Mängeln vorzubeugen, bei den jungen Burschen hingegen sind es nur 19 Prozent. Die 14- bis 17-Jährigen nannten zudem häufiger die Motive Körperfettreduktion sowie Aussehen und Schönheit.

Warum stehen die Jungen auf Nahrungsergänzungsmittel? Die häufigsten genannten Gründe sind Stärkung des Immunsystems, Muskelaufbau und Vorbeugung von Nährstoffmängeln.



Doktor TikTok und Internet sind gefragt: 56 Prozent vertrauen Social Media, Google, Influencer:innen & Co.

Bei Informationen und Empfehlungen zu Nahrungsergänzungsmitteln dominieren Social Media und Internet (38 Prozent) sowie Influencer:innen und Online-Coaches (14 Prozent), Podcasts und Apps (je zwei Prozent), gefolgt von Familie (33 Prozent) und Freund:innen (28 Prozent). Überwiegend professionelle Informationsquellen nutzen weniger als zehn Prozent der Befragten. Virtuelle Informationen und Ratgeber:innen hängen Ärzt:innen oder Ernährungsfachleute deutlich ab.

Ob Junge in Städten oder ländlichen Regionen leben, macht keinen Unterschied. Die Jungen setzen auf digitale Markt- und Informationsplätze – Plattformlogiken und algorithmische Ausspielungen verstärken das.



AK FORDERT: SCHLUSS MIT IRREFÜHRENDER WERBUNG, MEHR AUFKLÄRUNG UND KONTROLLEN!

Umfrage-Ergebnisse zeigen Handlungsbedarf: Klare Regeln gefragt

„Junge Menschen schlucken Vitamine & Co. oft auf Verdacht“, resümiert Gabriele Zgubic, Leiterin der AK Konsument:innenpolitik. „Es fehlt an unabhängiger Aufklärung, die Online-Werbung für Nahrungsergänzungsmittel ist kaum kontrollierbar, die Plattformen ducken sich weg. Die Folge: unnötige und teils gefährliche Überdosierungen durch hoch dosierte Präparate und die Einnahme mehrerer Produkte gleichzeitig. Deshalb fordern wir mehr Aufklärung, klare Regeln, strengere Kontrollen und eine Meldepflicht für Nahrungsergänzungsmittel.“

Konkret verlangt die AK:

1 Wirksame Kontrollen von Werbung und Vermarktung von Nahrungsergänzungsmitteln, insbesondere Online
Laut AGES (Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit) gehören Nahrungsergänzungsmittel zu den am häufigsten beanstandeten Produktgruppen. Besonders im digitalen Bereich sind daher weiterhin gezielte Kontrollen notwendig. Irreführende Werbeaussagen müssen wirksam bekämpft werden.

2 Große Plattformen und Influencer:innen stärker in die Pflicht nehmen
Gesundheitsinformationen auf Social Media brauchen klare Regeln. Es sind verbindliche Vorgaben für Influencer:innen im Gesundheitsbereich nötig: einheitliche, klare Kennzeichnung

von Werbung, Kooperationen und Qualifikation. Online muss gelten, was offline gilt. Und das, was jetzt schon gilt, muss auch durchgesetzt werden.

3 Meldepflicht für Nahrungsergänzungsmittel (wieder) einführen
Eine Meldepflicht für Nahrungsergänzungsmittel – so wie in Deutschland – würde die Marktüberwachung verbessern und den Behörden eine fundiertere Risikobewertung ermöglichen.

4 Gesetzliche Höchstmengen für Vitamine, Mineralstoffe & Co.
Um Überdosierungen zu vermeiden, müssen endlich Höchstwerte für Inhaltsstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln festgelegt werden. Für Vitamine und Mineralstoffe ist dies im EU-Recht auch vorgesehen, seit mehr als 20 Jahren jedoch ausständig. Wichtig wären zudem Höchstwerte für die „sonstigen Stoffe“, für die im Unterschied zu Vitaminen und Mineralstoffen deutlich weniger wissenschaftliche Belege über verträgliche Mengen und Risiken vorliegen.

5 Zugang zu qualifizierter Ernährungsberatung verbessern
Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein, benötigen aber die richtige Anwendung. Ein leichter Zugang zu qualifizierter Ernährungsberatung kann Fehlanwendungen von Nahrungsergänzungsmitteln vermeiden und sollte stärker von den Krankenkassen unterstützt und im Ausbau des Eltern-Kind-Passes mitgedacht werden.

DARAUF SOLLTEN JUNGE ACHTEN!

Drei Tipps

1 Informieren, was in den Nahrungsergänzungsmitteln drinnen ist. Höchstmengen gibt es nicht.
2 Achtung bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten.
3 Mit Ärzt:innen oder Ernährungsepxert:innen reden und Bedarf abklären.

AK UMFRAGE: WUNDER AUS DER DOSE - PILLEN-HYPE BEI JUNGEN!

Rückfragehinweis:
Doris Strecker
Kommunikation Team Content Center
1040, Prinz Eugen Straße 20-22
T: +43 1 50165 DW 12677
M: +43 664 845 41 52
E-Mail doris.strecker@akwien.at