

REPORT

Biohacking-Report 2026: 494 Mittel im Faktencheck

Paul Höser, Biohacking Kompakt · Stand: 15.10.2026

Von 494 Supplements, Peptiden, Arzneimitteln und Biohacking-Anwendungen, die wir mit dem [BK-Score](#) bewertet haben, sind nur 31 gut belegt. 102 wurden entweder nie am Menschen geprüft oder werden weit über ihre Datenlage hinaus beworben. Was wirklich trägt, ist oft unspektakulär: Krafttraining, Kreatin, Omega-3, Morgenlicht und zugelassene Arzneimittel.

Die Zahlen auf einen Blick

494

Mittel und
Anwendungen
bewertet

31

gut belegt (6 %)

102

nie am
Menschen
geprüft oder
Hype weit vor
Evidenz (21 %)

38

gut belegt, aber
stark überhöht
beworben

22

untersucht,
Nutzen nicht
bestätigt

Wie gut ist die Datenlage?

Jedes Mittel bekommt ein Etikett, das sich aus Human-Evidenz, Richtung der Daten und Hype-Abstand nach festen Regeln ergibt. So verteilen sich die 494

Einträge:



Die größte Gruppe ist „belegt, mit Einschränkungen“ (141), knapp dahinter „dünne Humanevidenz“ (132): Es gibt Studien am Menschen, aber zu klein, zu kurz oder mit gemischten Ergebnissen.

Was wirklich trägt, ist oft unspektakulär

Die 31 gut belegten Einträge sind fast ausschließlich Grundlagen und zugelassene Arzneimittel: [Kreatin Monohydrat](#), [Omega-3 \(EPA/DHA\)](#), [Koffein](#), [Whey Protein](#), [Semaglutide \(Ozempic / Wegovy\)](#), [Tirzepatide \(Mounjaro / Zepbound\)](#), [Tadalafil](#), [Viagra \(Sildenafil\)](#), [Alkohol reduzieren](#), [Kein Koffein nach 14 Uhr](#), [Morgens 10 min Sonnenlicht](#), [Mittagssonne für Vitamin D](#), [Krafttraining 3× pro Woche](#), [HIIT 1–2× pro Woche](#), [Eisenwerte & Hämoglobin optimieren](#), [Nandrolon-Decanoat](#), [Kalium](#), [Abaloparatid](#), [Teriparatid](#), [Vitamin A \(Retinol\)](#), [Liraglutid \(Saxenda / Victoza\)](#), [Bempedoinsäure \(Nilemdo\)](#), [Orlistat \(Xenical / alli\)](#), [Vardenafil \(Levitra\)](#), [Avanafil \(Spedra\)](#), [Ecnoglutid \(Ecnoglutide\)](#), [Statine \(Atorvastatin, Rosuvastatin\)](#), [Colchicin \(niedrig dosiert, Herz-Kreislauf-Vorbeugung\)](#), [Orexin-Rezeptor-Antagonisten \(Daridorexant, Suvorexant, Lemborexant\)](#), [Dapoxetine \(Priligy\)](#), [Alprostadil \(Caverject, MUSE, Vitaros\)](#).

Kein einziges der gehandelten Forschungspeptide schafft es in diese Gruppe.

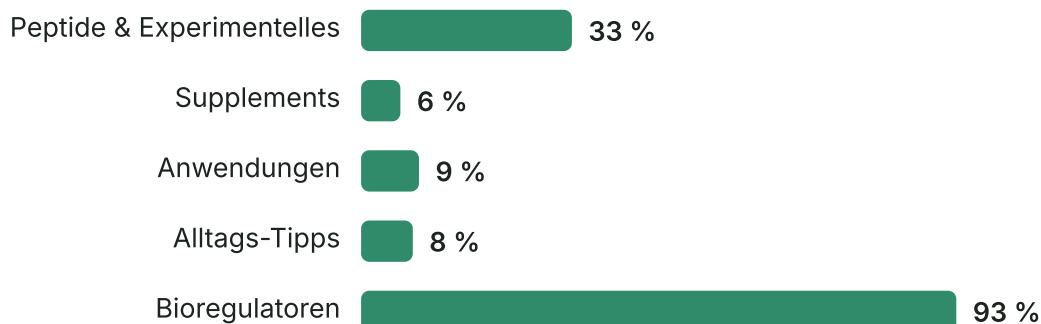
Echte Wirkstoffe, überzogene Versprechen

Das Problem sind nicht nur Fantasieprodukte. Bei 38 Mitteln ist die Wirkung gut belegt, die Werbung verspricht aber deutlich mehr, als die Studien zeigen.

Beispiele: [Vitamin D3](#), [Metformin](#), [Testosteron & TRT](#), [HGH \(Wachstumshormon / Somatropin\)](#), [Retatrutide](#), [Orforglipron \(Foundayo\)](#), [Ginkgo Biloba](#), [NAC \(N-Acetyl-Cystein\)](#), [Minoxidil](#), [Finasterid](#).

Die Peptid-Lücke

Bei Peptiden und experimentellen Stoffen sind 70 von 215 Einträgen (33 %) entweder nie am Menschen untersucht oder weit überhöht beworben. Bei Supplements sind es 10 von 159 (6 %), bei den russischen Bioregulatoren 13 von 14.



Nie am Menschen untersucht sind zum Beispiel [TB-500 \(Thymosin Beta-4 Fragment\)](#), [Epitalon \(Epithalon\)](#), [5-Amino-1MQ](#), [SLU-PP-332](#), [MOTS-c](#), [Humanin](#), [FOXO4-DRI](#), [KPV](#), [Stenabolic \(SR9009\)](#), [YK-11](#). Weit vor der Evidenz läuft die Werbung etwa bei [CJC-1295 + Ipamorelin](#), [GLP-3](#), [RAD140 \(Testolone\)](#), [Semax](#), [Melanotan 2](#), [NAD+-Infusion](#), [Exosomen-Therapie](#), [Therapeutischer Plasmaaustausch \(TPE\)](#), [Klotho](#).

Untersucht und nicht bestätigt

22 Mittel und Anwendungen wurden ordentlich untersucht, ohne dass sich der beworbene Nutzen bestätigt hat: [Aspirin zur Vorbeugung \(Primärprävention\)](#), [Nikotin ohne Rauch \(Beutel, Pflaster, Lutschtabletten\)](#), [Krebs-Bluttest \(Multi-Cancer-Früherkennung\)](#), [Mikronährstoff-Konzentrate \(LaVita & Co.\)](#), [Resveratrol](#), [Glucosamin](#), [Serrapeptase](#), [AOD-9604](#), [Cerebrolysin](#), [Dasatinib + Quercetin](#)

[\(Senolytic-Stack\)](#), [Larazotide \(AT-1001\)](#), [Chelat-Therapie](#), [PRP \(Eigenbluttherapie\)](#), [CGM – kontinuierliche Glukosemessung](#), [Dual-N-Back fürs Arbeitsgedächtnis](#), [Lipoprotein\(a\)](#), [Clenbuterol](#), [Liothyronin \(T3\)](#), [Neurofeedback \(EEG-Biofeedback\)](#), [LSD-Microdosing](#), [Nachtkerzenöl](#), [Ivermectin](#).

Lange benutzt, kaum geprüft

Bei 21 Einträgen gibt es viel Anwendungserfahrung, aber kaum Studien:

[Löwenmähne \(Lion's Mane\)](#), [Chaga \(Schiefer Schillerporling\)](#), [SNAP-8 \(Acetyl-Octapeptide-3\)](#), [IV-Vitamintherapie \(Myers-Cocktail\)](#), [Kohlenhydrate abends reduzieren](#), [Gefiltertes Wasser mit Mineralien](#), [Kein Handy in der ersten Stunde](#), [Glukose kontinuierlich messen \(CGM\)](#), [Training am Zyklus ausrichten \(Frauen\)](#), [24-72 h verlängertes Fasten](#), [Fasten für Frauen – Zyklusangepasst](#), [Kaffee als Fasten-Booster](#), [Metenolon \(Primobolan\)](#), [Drostanolon \(Masteron\)](#), [Oral-Turinabol \(Dehydrochlormethyltestosteron\)](#), [Pau d'Arco \(Lapacho\)](#), [Mangan](#), [Molybdän](#), [Löwenzahnwurzel](#), [Ketoconazol-Shampoo](#), [Phenylpiracetam](#).

So entsteht der BK-Score

Jedes Mittel wird auf fünf Achsen von 0 bis 10 eingestuft: Human-Evidenz, Mechanismus, Sicherheits-Datenlage, Hype-Abstand und Anwendungserfahrung. Grundlage sind Primärquellen: Meta-Analysen, randomisierte Studien, Zulassungsunterlagen und Behördenangaben. Der Score bewertet, wie gut ein Mittel untersucht ist, nicht ob es gut oder schlecht ist, und er ist keine Empfehlung. Die vollständige Methode steht in der [Methodik](#), jede Einstufung ist auf der jeweiligen Themenseite mit Quellen begründet.

Daten und Download

Zahlen, Grafiken und Tabelle dürfen mit Quellenangabe frei verwendet werden (Lizenz CC BY 4.0).

So zitierst du den Report: Biohacking Kompakt (2026): Biohacking-Report 2026 – 494 Mittel im Faktencheck. <https://biohackingkompakt.de/report/2026.html>

Presseanfragen: kontakt@biohackingkompakt.de

Häufige Fragen zum Report

- ▶ Wie viele Biohacking-Mittel sind gut belegt?
- ▶ Wie viele wurden nie am Menschen untersucht?
- ▶ Darf ich die Zahlen verwenden?

Reine Information, keine medizinische Beratung und keine Anwendungs- oder Dosierempfehlung. Stand der Bewertungen: 15.10.2026.

[Startseite](#) · [Alle Themen](#) · [Fragen & Beschwerden](#) · [Podcast-Folgen](#) · [Glossar](#) · [Über uns](#) · [Methodik](#) ·
[Impressum](#) · [Datenschutz](#)