

Alles offengelegt. Jeder Wirkstoff, jede Menge — die vollständige Rezeptur deiner Tagesportion.

Gib diese Liste einfach deiner KI und vergleiche sie mit dem, was du heute nimmst.

PROTEIN & AMINOSÄUREN

Puris® Erbsenprotein (klar löslich) davon 6.000 mg Protein	6.667 mg
L-Glycin	5.820 mg
Myo-Inositol	5.820 mg
Carnipure® L-Carnitin (Tartrat) davon 2.910 mg L-Carnitin	4.267 mg
L-Prolin	2.910 mg
L-Leucin (fermentiert)	1.164 mg
Taurin	970 mg
L-Valin (fermentiert)	582 mg
L-Isoleucin (fermentiert)	582 mg
L-Lysin (HCl, fermentiert) davon 291 mg L-Lysin	364 mg
L-Threonin (fermentiert)	146 mg
L-Tryptophan (fermentiert)	250 mg

KREATIN

Creapure® Kreatin-Monohydrat	1.455 mg
------------------------------	----------

PFLANZLICHE EXTRAKTE

Guarana-Extrakt (10 %) davon 116 mg Coffein	1.164 mg
KSM-66® Ashwagandha-Wurzel (5 % Withanolide) davon 37 mg Withanolide	731 mg
Grüntee-Extrakt (50 % EGCG) davon 240 mg EGCG	480 mg
Traubenkern-Extrakt (95 % PAC / 40 % OPC) davon 140 mg OPC	350 mg
Ingwer-Extrakt (5 % Gingerole) davon 7,3 mg Gingerole	145 mg

COENZYM

Coenzym Q10 (fermentiert, Ubichinon)	200 mg
--------------------------------------	--------

SCHÖNHEIT & SPEZIAL-WIRKSTOFFE

Hyaluronsäure davon 200 mg Natriumhyaluronat	210 mg
Bambus-Extrakt (75 % Silicium) davon 150 mg Silicium	200 mg
DigeZyme® Enzymkomplex	146 mg
AstaReal® Astaxanthin (10 %) davon 2 mg Astaxanthin	20 mg

VITAMINE

Vitamin C (aus Calciumascorbat)	500 mg
Niacin / Vitamin B3 (Nicotinamid)	20 mg
Vitamin E (natürliches Tocopherol, mg α-TE)	16,3 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	5 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	5 mg
Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat)	5 mg
Vitamin B7 (Biotin)	500 µg
Vitamin B9 (L-Methylfolat)	400 µg
Vitamin K2 (MK-7, K2 Vital®)	200 µg
Vitamin B12 (Methylcobalamin)	100 µg
Vitamin D3 (vegan, aus Flechte) entspricht 3.000 I.E.	75 µg

MINERALSTOFFE & SPURENELEMENTE

Magnesium (Bisglycinat)	250 mg
Zink (Bisglycinat)	10 mg
Kupfer (Bisglycinat)	1 mg
Selen (L-Selenomethionin)	160 µg

BIOVERFÜGBARKEIT, GESCHMACK & SONSTIGES

Modulasense® Aroma (Bitterness Blocker)	2.400 mg
Modulasense® Aroma (Tastegem)	760 mg
Zitronensäure (gecoated)	600 mg
Meersalz	80 mg
Sucralose	30 mg
Stevia-Extrakt (97 % Rebaudiosid A)	12 mg
BioPerine® (95 % Piperin) für bessere Aufnahme	5,3 mg

Eine vollständige Liste sagt nur die halbe Wahrheit. Genauso wichtig ist, was bewusst nicht enthalten ist — und warum manches deutlich höher oder niedriger dosiert ist als üblich.

Auch diese Seite gehört in den Vergleich: Was hier fehlt, fehlt aus einem Grund.

BEWUSST NICHT ENTHALTEN

Eisen. Der Körper hat keinen aktiven Ausscheidungsweg für Eisen — was zu viel ist, wird eingelagert. Gerade bei Frauen im gebärfähigen Alter ist ein Eisenmangel häufig — und genau deshalb gehört Eisen nach Ferritin-Bestimmung individuell dosiert und nicht pauschal in eine Tagesformel.

Vitamin A (Retinol). Fettlöslich, speicherbar, mit vergleichsweise engem Sicherheitsabstand. Ein Mangel ist bei westlicher Ernährung selten. Für ein Produkt, das über Monate täglich genommen wird, ist das der falsche Ort.

Jod. Der Bedarf ist individuell, die Schilddrüse reagiert in beide Richtungen empfindlich, und jodiertes Speisesalz ist weit verbreitet. Eine pauschale Zugabe halten wir für nicht verantwortlich.

Omega-3. Eine technische Grenze, die wir offen benennen: EPA/DHA aus Fisch- oder Algenöl ist in einem klar löslichen Pulver, das über Stunden in einem Liter Wasser steht, nicht stabil — es oxidiert. Wir liefern lieber kein Omega-3 als ein oxidiertes; es gehört als Kapsel oder Öl separat dazu. Zum Vergleich: Omega-3-Angaben aus Leinöl sind ALA, wovon der Körper nur einen einstelligen Prozentsatz in EPA/DHA umwandelt — mit EPA/DHA-Angaben sind sie nicht vergleichbar.

Probiotika. Probiotika wirken stammspezifisch — welche Stämme jemandem nützen, hängt vom individuellen Mikrobiom ab. Eine feste Stammischung für alle ist genau die Gießkannenlogik, die wir vermeiden. Dazu kommt eine technische Grenze: lebende Kulturen brauchen Trockenheit und Magensaftschutz; in einem Liter Wasser, der über acht bis zehn Stunden bei Raumtemperatur getrunken wird, kommt eine Keimzahl vom Etikett im Darm nicht an. Probiotika gehören individuell ausgewählt und in eine magensaftresistente Kapsel.

Calcium. Eine wirksame Menge läge im dreistelligen Milligrammbereich, würde den Platz für Magnesium und Zink verdrängen und mit beiden um dieselben Aufnahmewege konkurrieren. Über die Ernährung gut abgedeckt.

BEWUSST HOCH DOSIERT

Coenzym Q10 · 200 mg. Studien arbeiten beim Q10 im dreistelligen Milligrammbereich. Zwei bis fünf Milligramm, wie in vielen Produkten, sind eine Zutatenliste — keine Dosierung.

Vitamin D3 · 75 µg (3.000 I.E.) mit Vitamin K2 · 200 µg. Deutlich über der Referenzmenge, klar unter der abgeleiteten Tageshöchstmenge. K2 ist als Co-Faktor bewusst mitdosiert, nicht als Zutat für die Liste.

Selen · 160 µg. Als L-Selenomethionin. Über der Referenzmenge, mit deutlichem Abstand unter der Höchstmenge von 300 µg. Die Form ist hier die eigentliche Entscheidung, nicht die Zahl.

Vitamin C · 500 mg. Über den Tag in einem Liter verteilt statt als ein Schluck. Die Aufnahme pro Zeiteinheit ist begrenzt — genau dafür ist das Trinkkonzept gemacht.

L-Carnitin · 2.910 mg, Myo-Inositol · 5.820 mg, L-Glycin · 5.820 mg. Studienübliche Mengen. Unterhalb davon ist die Zutat Dekoration.

Hyaluronsäure · 200 mg, Silicium · 150 mg, Astaxanthin · 2 mg. Alle drei in den Mengen, die in der Literatur tatsächlich untersucht werden — nicht in Spuren für die Zutatenliste.

BEWUSST BEGRENZT DOSIERT

Vitamin B6 · 5 mg. Absichtlich niedrig gehalten, dafür als aktives Pyridoxal-5-Phosphat. Bei B6 ist die Form relevanter als die Menge, und hohe Dauerdosen sind bei diesem Vitamin nicht wünschenswert.

Vitamin E · 16,3 mg. Auf Referenzhöhe. Hochdosiertes isoliertes Vitamin E ist kein Qualitätsmerkmal.

Koffein · 116 mg aus Guarana-Extrakt. Etwa anderthalb Espresso, über den ganzen Tag verteilt und aus Guarana verzögert freigesetzt. Das ist eine bewusste Entscheidung: TEMPLE ONE FEMALE ist kein neutrales Multivitamin, sondern eine Tagesformel mit Wachheitskomponente. Wer das nicht möchte, ist mit einem reinen Mikronährstoffprodukt besser bedient.

ZU DEN SÜSSUNGSMITTELN

Sucralose · 30 mg und Steviolglykoside · 12 mg. 42 Gramm Wirkstoff pro Tag — Aminosäuren, Kreatin, Pflanzenextrakte — haben einen erheblichen Eigengeschmack. Bei den Wirkstoffen sind wir kompromisslos, also kam Zucker im zweistelligen Grammbereich nicht in Frage: Er hätte Platz gekostet, den wir für Wirkstoffe brauchen. Stattdessen die kleinstmögliche Menge Süßung — zusammen rund ein Zehntel Prozent der Tagesportion. Eine Entscheidung für die Wirkstoffdichte, nicht gegen sie.