

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 8.000 mg Protein	8.889 mg
L-Citrullin	8.000 mg
L-Leucin (fermentiert)	2.069 mg
L-Tyrosin (fermentiert)	1.552 mg
Taurin	1.552 mg
L-Valin (fermentiert)	1.035 mg
L-Isoleucin (fermentiert)	1.035 mg
L-Lysin (HCl, fermentiert) davon 517 mg L-Lysin	647 mg
L-Threonin (fermentiert)	310 mg
L-Tryptophan (fermentiert)	250 mg

KREATIN

Creapure® Kreatin-Monohydrat	3.000 mg
------------------------------	----------

PFLANZLICHE EXTRAKTE

Guarana-Extrakt (10 %) davon 183 mg Coffein	1.826 mg
KSM-66® Ashwagandha-Wurzel (5 % Withanolide) davon 30 mg Withanolide	600 mg
Testofen® Bockshornklee (50 % Fenuside) davon 248 mg Fenuside	497 mg
Grüntee-Extrakt (50 % EGCG) davon 240 mg EGCG	480 mg
Ginseng-Extrakt (20 % Ginsenoside) davon 60 mg Ginsenoside	300 mg
Ginkgo-Biloba-Extrakt (24 % Flavone)	180 mg
Rhodiola-Rosea-Extrakt (3 % Rosavine) davon 5,4 mg Rosavine	180 mg

COENZYM

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

VITAMINE

Vitamin C (aus Calciumascorbat)	500 mg
Niacin / Vitamin B3 (Nicotinamid)	20 mg
Vitamin E (natürliches Tocopherol, mg α -TE)	17,4 mg
Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat)	5 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	5 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	3,15 mg
Vitamin B9 (L-Methylfolat)	401 μ g
Vitamin K2 (MK-7, K2 Vital®)	150 μ g
Vitamin B12 (Methylcobalamin)	126 μ g
Vitamin D3 (vegan, aus Flechte) entspricht 3.000 I.E.	75 μ g

MINERALSTOFFE & SPURENELEMENTE

Magnesium (Bisglycinat)	200 mg
Zink (Bisglycinat)	15 mg
Chrom (Picolinat)	200 μ g
Selen (L-Selenomethionin)	165 μ g

BIOVERFÜGBARKEIT, GESCHMACK & SONSTIGES

Modulasense® Aroma (Bitterness Blocker)	4.200 mg
Modulasense® Aroma (Tastegem)	1.300 mg
Zitronensäure (gecoated)	1.000 mg
Meersalz	80 mg
Sucralose	30 mg
Stevia-Extrakt (97 % Rebaudiosid A)	9,8 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. Ohne nachgewiesenen Mangel gehört Eisen nicht in ein Tagesprodukt, sondern nach Blutbild individuell dosiert.

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 verantwortbar.

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 Stammmischung 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 · 150 µg. Deutlich über der Referenzmenge, klar unter der abgeleiteten Tageshöchstmenge. K2 ist als Co-Faktor bewusst mitdosiert, nicht als Zutat für die Liste.

Selen · 165 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-Citrullin · 8.000 mg und Kreatin · 3.000 mg. Studienübliche Mengen. Unterhalb davon ist die Zutat Dekoration.

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 · 17,4 mg. Auf Referenzhöhe. Hochdosiertes isoliertes Vitamin E ist kein Qualitätsmerkmal.

Koffein · 183 mg aus Guarana-Extrakt. Etwa zwei Espresso, über den ganzen Tag verteilt und aus Guarana verzögert freigesetzt. Das ist eine bewusste Entscheidung: TEMPLE ONE MALE 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 · 9,8 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.