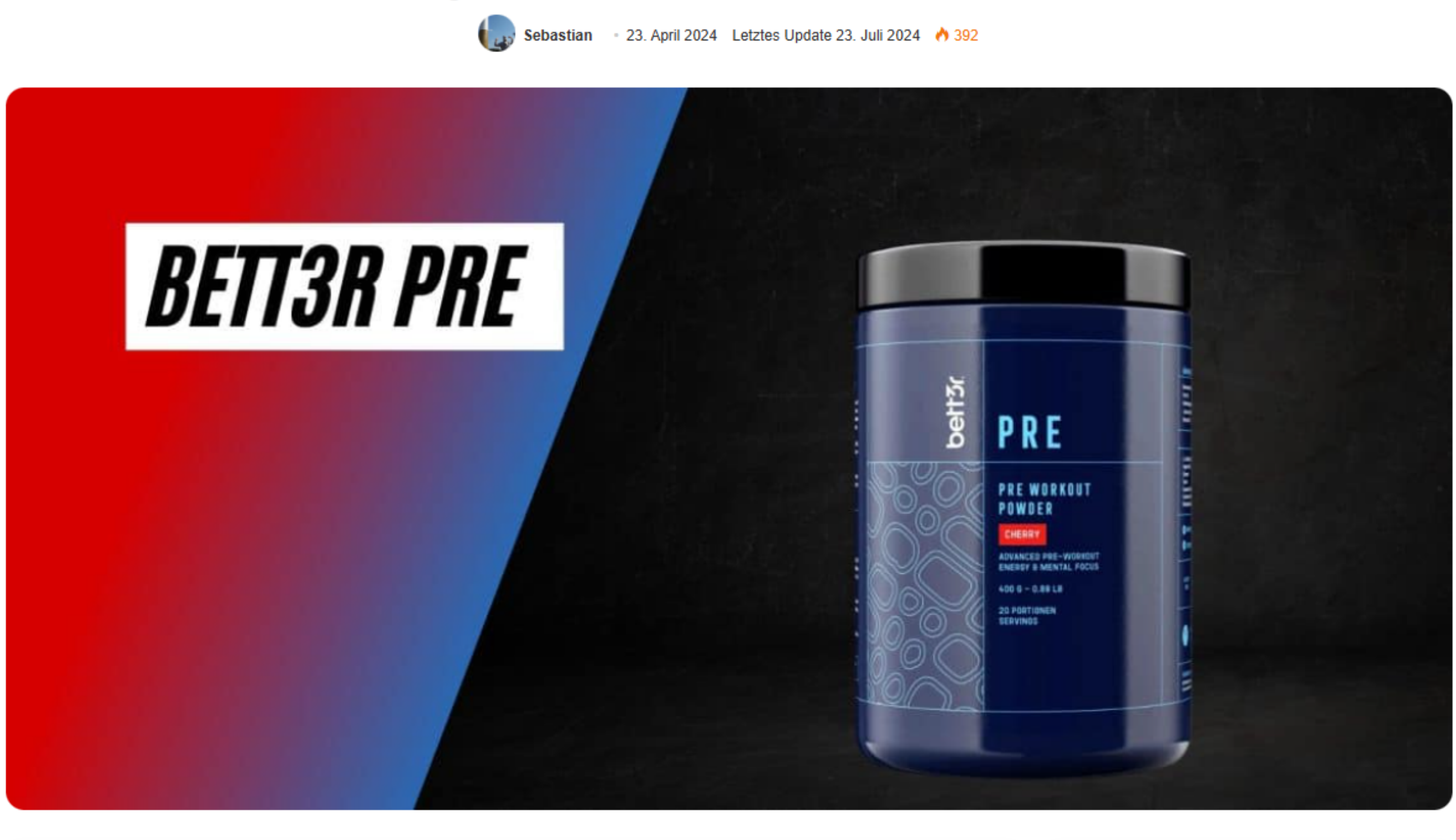
Bett3r Pre im Test! Unsere Erfahrungen

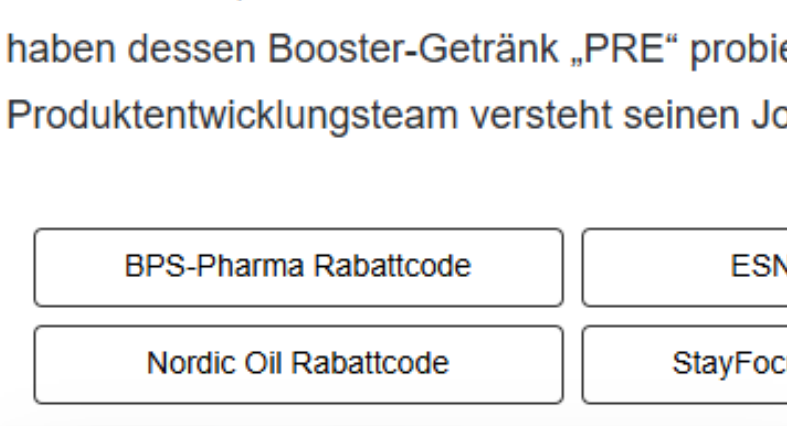
Unsere Erfahrungen mit PRE von bett3r: Ist er tatsächlich „better" than the rest?

Sebastian · 23. April 2024 · Letztes Update 23. Juli 2024 · 🔥 392



Nein, es wird nicht langweilig in der Supplement-Branche: Immer wieder treten neue Hersteller auf den Plan, die den Markt um neue Produkte bereichern. Einer der jüngsten ist „bett3r". Wir haben dessen Booster-Getränk „PRE" probiert, und eines sei schon vorab verraten: Das bett3r-Produktentwicklungsteam versteht seinen Job!

BPS-Pharma Rabattcode | ESN Rabattcode | More Nutrition Rabattcode
Nordic Oil Rabattcode | StayFocused Rabattcode | SWISS FX Rabattcode



★ 10% Rabatt mit Code: SB10

bei Stayfocused kaufen

POSITIVES

- gute Wirkung
- guter Geschmack

NEGATIVES

- Pump könnte etwas besser sein

Inhaltsverzeichnis

Was genau ist PRE von bett3r?

Zugegeben, der Produktname mutet etwas kryptisch an: „PRE" klingt eher wie eine Abkürzung (für irgendetwas mit „Power" und „Energy"). Aber das ist ja auch nur der „Above-the-line"-Teil des Namens. Vollständig heißt das Produkt „PRE Workout Powder" – und daraus geht doch ziemlich klar hervor, dass PRE ein Pre-Workout-Booster ist. Zum Verständnis (für diejenigen, die sich in der Materie nicht so gut auskennen und jetzt neunmalklug anmerken wollen, dass doch im Grunde JEDER Booster ein Pre-Workout-Booster ist): Hierbei handelt es sich um eine Unterkategoriebezeichnung innerhalb des Booster-Segments. Man unterscheidet bei Boostern zwischen

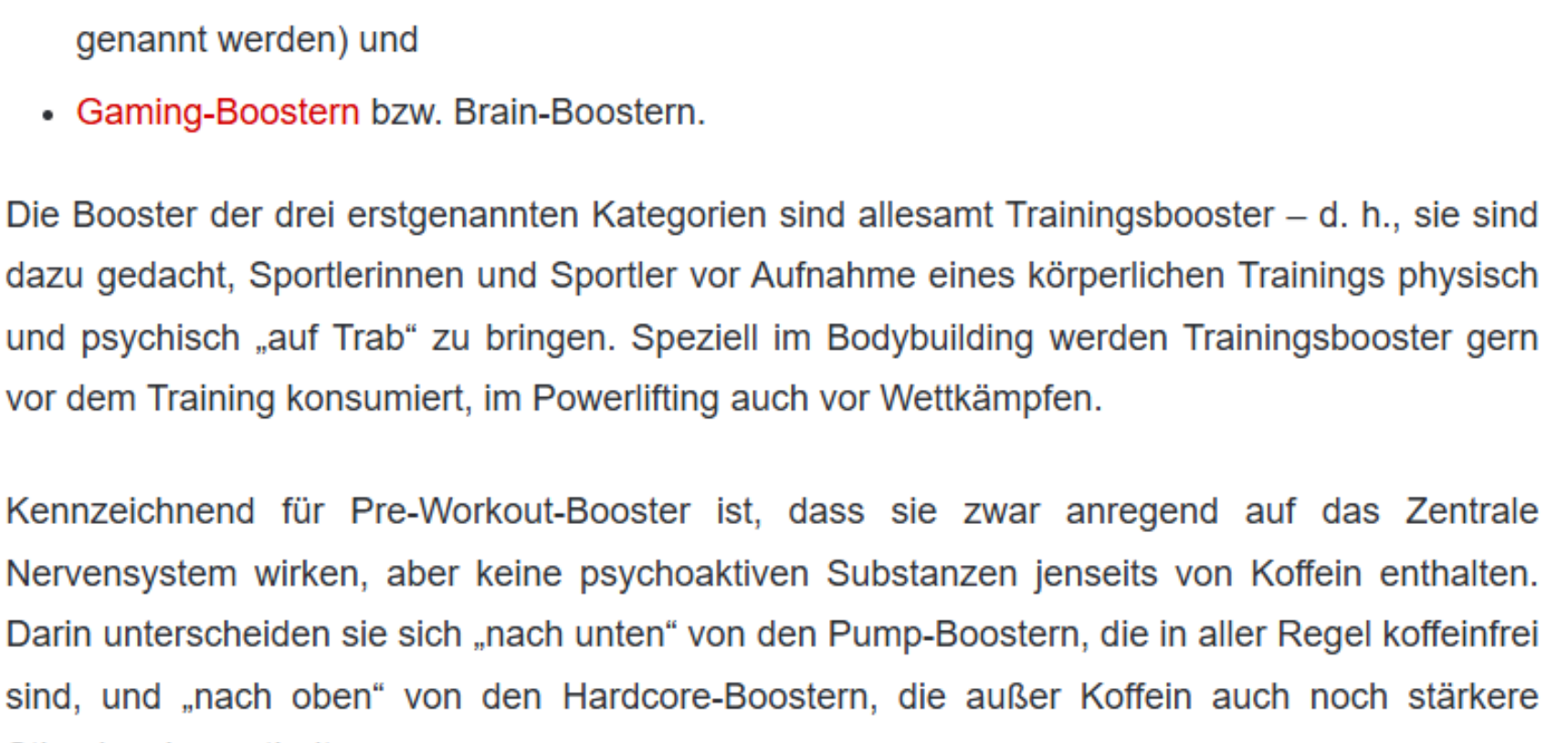
bett3r
PRE
PRE WORKOUT POWDER
ORANGE
ADVANCED PRE-WORKOUT ENERGY & MENTAL FOCUS
400 G – 0.88 LB
20 PORTIONEN SERVINGS

- Pre-Workout-Boostern,
- Pump-Boostern,
- Hardcore-Boostern (die wegen ihrer stark stimulierenden Inhaltsstoffe auch „Stim-Booster" genannt werden) und
- Gaming-Boostern bzw. Brain-Boostern.

Die Booster der drei erstgenannten Kategorien sind allesamt Trainingsbooster – d. h., sie sind dazu gedacht, Sportlerinnen und Sportler vor Aufnahme eines körperlichen Trainings physisch und psychisch „auf Trab" zu bringen. Speziell im Bodybuilding werden Trainingsbooster gern vor dem Training konsumiert, im Powerlifting auch vor Wettkämpfen.

Kennzeichnend für Pre-Workout-Booster ist, dass sie zwar anregend auf das Zentrale Nervensystem wirken, aber keine psychoaktiven Substanzen jenseits von Koffein enthalten. Darin unterscheiden sie sich „nach unten" von den Pump-Boostern, die in aller Regel koffeinfrei sind, und „nach oben" von den Hardcore-Boostern, die außer Koffein auch noch stärkere Stimulanzien enthalten.

Bett3r Pre Inhaltsstoffe



NÄHRWERTE / NUTRITION FACTS	PRO 20 g Portion (1 Messlöffel / 1 Scoop)
Brennwert/ Energy	201 kJ/ 48 kcal
Fett/ Fat	0 g
Kohlenhydrate/ Carbohydrates	0 g
- davon Zucker/ Sugar	0 g
Vitamin B12	6 mcg

	PRO 20 g		PRO 20 g
L-Citrullin DL-Malat	6.000 mg	Betain HCL	400 mg
Arginin AKG	3.200 mg	DMAE Bitartrat	400 mg
Glycerol	2.600 mg	Ashwaganda	300 mg
Taurin	1.000 mg	- davon Withanolide (5%)	15 mg
Guarana-Extrakt	500 mg	Koffein	250 mg
Grüntee-Extrakt	500 mg	Schwarzer-Pfeffer-Frucht-Extrakt	5 mg
Rhodiola-Rosea-Extrakt	500 mg	- davon Piperin (95%)	4,7 mg

Screenshot

Auf dem PRE-Etikett sind insgesamt 13 Inhaltsstoffe aufgeführt – das ist eine beeindruckende Menge für einen Booster dieser Kategorie. Viele etablierte Konkurrenzprodukte haben weniger Ingredienzen. (Der Rocka-Booster G.O.A.T. beispielsweise, der von Rocka als „Greatest [Booster] Of All Times" angepriesen wird, hat nur 10). Die meisten dieser Inhaltsstoffe dienen zur Verstärkung des beim Hanteltraining auftretenden „Pumpeffekts". Einige andere Inhaltsstoffe wirken anregend, und einige weitere sollen für einen schärferen mentalen Fokus und für eine bessere Hormonlage sorgen. Eine solche Zusammenstellung ist bei Pre-Workout-Boostern üblich.

Was positiv auffällt: Reine Füllstoffe wie etwa Maltodextrin gibt es im PRE nicht!

L-Citrullin DL-Malat: Diese Zutat ist eine der populärsten Booster-Zutaten überhaupt. L-Citrullin DL-Malat ist eine Verbindung aus der nichtessenziellen Aminosäure L-Citrullin und Apfelessig, die die Freisetzung von Stickstoffmonoxid (NO) im Organismus begünstigt. Das wiederum hat den Effekt, dass sich die Gefäße in der Skelettmuskulatur erweitern, wodurch sich der Blutfluss verbessert [1]. Die pro Portion enthaltene Menge von 6 g kann sich sehen lassen.

Arginin AKG: Arginin AKG ist eine Form der Aminosäure Arginin. (Der Eiweißbaustein AKG [= Alpha-Ketoglutarat] verbessert die Resorption von Arginin.) Sie begünstigt ebenfalls die Freisetzung von NO. Die ausgewiesenen 3,2 g pro Portion sind eine respektable Dosierung. Zusammen mit den 6 g L-Citrullin ergeben sich so fast 10 g an pumpfördernden Aminosäuren.

Glycerol: Glycerol ist ein hygroskopischer (= wasseranziehender) mehrwertiger Alkohol. Er zieht Flüssigkeit in die Zellen, was für ein vorübergehend pralleres Aussehen der Muskeln sorgt – vorausgesetzt, man ist ausreichend hydriert. Damit sich dieser Effekt optisch bemerkbar macht, müssen allerdings mindestens 2 g Glycerol aufgenommen werden. Insofern sind 2.600 mg Glycerol pro Portion eine sinnvolle Dosierung.

Taurin: Die Aminosulfonsäure Taurin ist vor allem als Energy-Drink-Zutat bekannt, wenngleich kaum ein Energy-Drink-Fan weiß, was sie bewirkt. Die meisten glauben, dass sie eine stimulierende Wirkung hat, was aber nicht der Fall ist. Angeblich soll Taurin in Kombination mit Koffein synergistisch wirken; die Studienlage dazu ist jedoch nicht eindeutig. Belegt ist indes, dass Taurin als Osmoregulator die Bewegung von Natrium und Kalium durch die Zellmembran in den Muskelzellen beeinflusst [2]. Im Hinblick auf Pumpförderung ist Taurin also eine nützliche Zutat.

Guarana-Extrakt: Die Guarana-Pflanze ist genauso wie die Kaffeepflanze eine natürliche Koffeinquelle. Zwar entfaltet das Koffein aus Guarana seine Wirkung im Körper etwas langsamer als das Kaffee-Koffein, es ist aber nicht minder effektiv. Allerdings ist der Koffeingehalt von Guarana-Extrakt schwankend – deshalb lässt sich ohne nähere Angaben nicht sagen, für wie viel Koffein die auf dem PRE-Etikett aufgeführten 500 g Guarana-Extrakt stehen. Da auf dem Etikett zudem auch noch einmal Koffein als Einzelzutat aufgeführt ist, stellt sich die Frage, ob das Koffein aus den 500 g Guarana darin eingerechnet ist oder nicht.

Grüntee-Extrakt: Dieser Zutat wird u. a. nachgesagt, dass sie die Insulinsensitivität verbessert und für einen effektiven Transport von Fettsäuren in der Blutbahn sorgt. Ob das stimmt, ist nicht gewiss. Schaden kann Grüntee-Extrakt in einem Booster-Getränk aber keinesfalls.

Rhodiola-Rosea-Extrakt: Der Extrakt der Rosenwurz-Pflanze soll Theorien zufolge einen stimmungsaufhellenden Effekt haben und stressbedingter mentaler Erschöpfung entgegenwirken. 500 mg sind eine übliche Dosierung.

Betain HCL: Betain ist ein Stoffwechselprodukt von Cholin. Es kommt in vielen Pflanzen vor, vor allem in Roter Bete – daher rührt auch der Name „Betain". Da es osmolytische (flüssigkeitsverschiebende) Eigenschaften hat, ist es eine beliebte Pump-Booster-Zutat. Laut einer Studie, die an Radfahrern durchgeführt wurde, kann es sogar eine geringfügige Leistungssteigerung herbeiführen [3]. 400 mg sind keine allzu große Menge. (In der Radfahrer-Studie wurde Betain grammweise verabreicht.)

DMAE Bitartrat: Das Kürzel DMAE steht für (N,N-)Dimethylethanolamin oder Norcholin, einen Alkohol, der chemisch mit den Neurotransmittern Acetylcholin und Cholin verwandt ist. Es handelt sich dabei um ein Nootropikum, welches u. a. die Konzentrationsfähigkeit verbessern soll. Tatsächlich wurde DHAE in den USA bis in die 70er hinein als Medikament gegen ADHS verkauft. Als Trainingsbooster-Zutat ist DMAE eher ungewöhnlich, häufiger findet man die Substanz in Brain Boostern. Die Dosierungen liegen dann bei rund 50 und 500 mg pro Portion. Eine Dosierung von 400 mg ist für einen Trainingsbooster also beachtlich.

ACHTUNG: Trotz der ähnlichen Buchstabenfolge hat DMAE nichts mit der amphetamingleichen Substanz **DMAA** zu tun, die in vielen Hardcore-Boostern enthalten ist. DMAE ist kein Stimulans!
Ashwagandha: Ashwagandha, auch bekannt als „indischer Ginseng", ist eine Pflanze, die in der Alternativen Medizin eine wichtige Rolle spielt. Der Konsum soll sich stabilisierend auf die Hormonausschüttung auswirken, speziell dann, wenn der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist. Zwar muss Ashwagandha dazu über längere Zeit kontinuierlich eingenommen werden, dennoch ist Ashwagandha-Extrakt als Booster-Zutat sinnvoll. Aber: Dabei kommt es außer auf die reine Extraktmenge auch auf die Menge der enthaltenen Withanolide an – diese sollte mindestens 15 mg pro Portion betragen. Hersteller, die nicht standardisiertes Ashwagandha verwenden, verzichten deshalb wohlweislich auf die Angabe der Withanolide-Menge auf dem Etikett. Nicht so bett3r: Auf dem PRE-Etikett sind sowohl die Ashwagandha-Standardisierung (5 %) als auch die Menge der Withanolide (15 g) klar ausgewiesen. Sehr löblich.

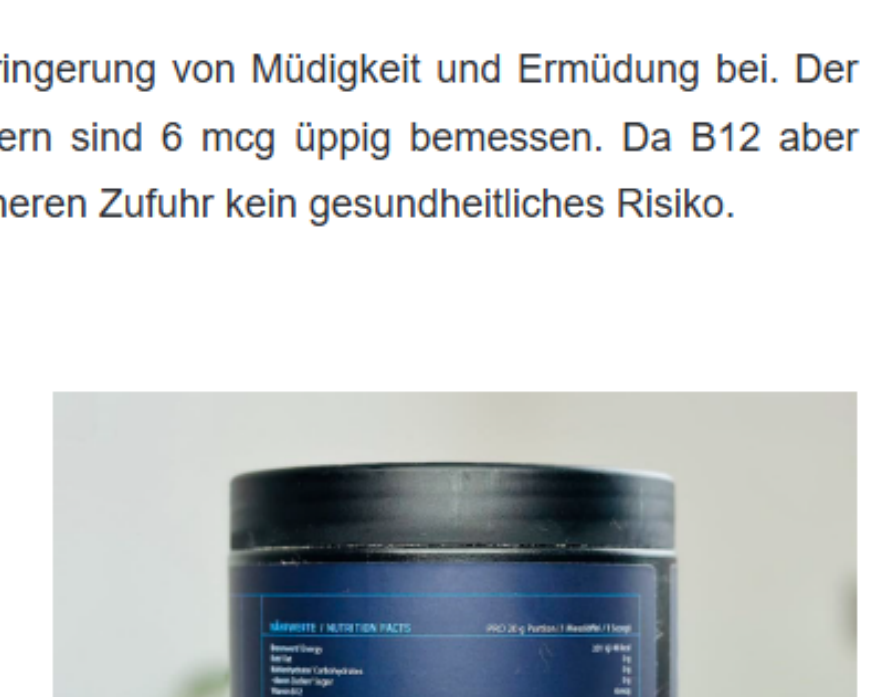
Koffein: Koffein müssen wir hier wohl nicht großartig erklären. Die Menge von 250 mg entspricht der Koffeinmenge, die in zwei großen Tassen Kaffee enthalten ist. Man darf die Koffeindosierung im PRE also als „großzügig" bezeichnen. Hinzu kommt möglicherweise noch das Koffein aus dem Guarana-Extrakt (s. o.).

Schwarzer-Pfeffer-Extrakt: Dieser Pflanzenstoff ist in so gut wie jedem Sportnahrungsergänzungsmittel enthalten, weil er die Bioverfügbarkeit von anderen Wirkstoffen erhöht. 5 mg (wovon 4,7 mg Piperin sind) sind eine übliche Dosierung.

Vitamin B12: Vitamin B12 trägt u. a. zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Der Tagesbedarf wird auf 2 mcg geschätzt, insofern sind 6 mcg üppig bemessen. Da B12 aber wasserlöslich ist, bestünde selbst bei einer höheren Zufuhr kein gesundheitliches Risiko.

Verpackung (Dose)

bett3r
PRE
PRE WORKOUT POWDER



Das Verpackungsdesign entspricht dem sehr puristischen Corporate Design der Marke „bett3r", das gänzlich ohne martialische Bilder und ohne wilde Schriftzüge auskommt. In der Booster-Designwelt, die von Totenköpfen (PEAK Epic Rage), Comic-Fratzen (Not4pussy Transform-U-Matrix) und sogar von dem Bio-Hazard-Logo (Genetic Nutrition T1 Viurs) geprägt ist, wirkt das geradezu zurückhaltend – und dadurch umso seriöser. Uns gefällt das gut. Eine Booster-Dose muss nicht unbedingt so gestaltet sein, dass ahnungslosen Schwiegermüttern bei ihrem Anblick angst und bange wird.

Die Etikettierung ist zudem in puncto Transparenz geradezu vorbildlich, da jeder Inhaltsstoff einzeln aufgeführt ist (mit dem kleinen Schönheitsfehler, dass in Bezug auf die Koffeinmenge eine gewisse Unklarheit herrscht). Ebenfalls vorbildlich: der QR-Code, der im Web zum Laboranalyse-Nachweis für den Booster führt.

Geschmack und Löslichkeit

bett3r
PRE
PRE WORKOUT POWDER
ORANGE
ADVANCED PRE-WORKOUT ENERGY & MENTAL FOCUS
400 G – 0.88 LB
20 PORTIONEN SERVINGS

PRE ist in drei Geschmacksvarianten („Cherry", „Orange", „Watermelon") erhältlich. Wir haben „Orange" probiert und hatten nichts auszusetzen. Klar: Echter Orangensaft schmeckt besser – aber niemand trinkt einen Booster wegen des tollen Geschmackserlebnisses. **Wichtig ist**, dass das Getränk nicht „chemisch" schmeckt und dass es in puncto Süße keinen Overkill erzeugt. PRE genügt beiden Anforderungen, was will man mehr? Die Löslichkeit ist ebenfalls tadellos – was bei einer Portionsgröße von üppigen 20 g (= 1 Scoop) nicht selbstverständlich ist.

bett3r PRE – Wirkung

Nun aber mal „Butter bei die Fische": Wie wirkt bett3r PRE? Wir haben das im Selbstversuch mit einer kompletten Portion (1 Scoop auf 350 ml Wasser) getestet. Die letzte Mahlzeit lag etwa 2 Stunden zurück, deshalb trat die Wirkung schon innerhalb von 15 Minuten ein. Bei vollem Magen kann es etwas länger dauern, bis man eine Wirkung spürt. (Das gilt im Übrigen für jeden Booster.)

😜 **Wachheit und Energie 8/10:**

Keine Frage, PRE weckt auf. Bei (mindestens) 250 mg Koffein war das auch nicht anders zu erwarten. Wir fühlten uns hellwach und hatten auch Lust, uns körperlich anzustrengen.

🎧 **Fokus und Aufmerksamkeit 8/10:**

In puncto Fokusverschärfung leistet PRE ebenfalls ganze Arbeit: Wir waren das ganze Training hindurch voll konzentriert. Insofern funktioniert PRE so, wie ein Pre-Workout-Booster funktionieren soll.

💪 **Pump und Vaskularität 7,5/10:**

Aufgrund der recht großen Menge an pumpfördernden Substanzen hatten wir einen enorm starken Pumpeffekt erwartet. Diese Erwartung wurde nicht ganz erfüllt. PRE erzeugt zweifellos einen erkennbar pralleren Look, setzt diesbezüglich aber keine neuen Maßstäbe. Nun ja, PRE ist ja auch kein ausgewiesener Pump-Booster.

😎 **Performance und Erschöpfung 8/10:**

Obwohl eine der bekanntesten legalen performanceverbessernden Substanzen (Beta-Alanin) nicht zur Rezeptur gehört, erhöht PRE merklich das Durchhaltevermögen: Über ca. anderthalb Stunden hinweg hatten wir volle „Power". Danach machte sich Erschöpfung breit.

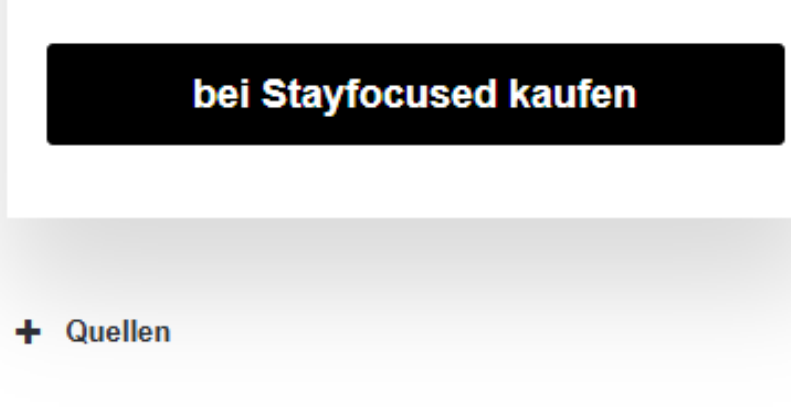
😲 **Nebenwirkungen 8,5/10:**

Für einen Booster mit so vielen Inhaltsstoffen ist PRE ausgesprochen arm an Nebenwirkungen. Wir hatten weder mit Mundtrockenheit noch mit Aufgekratztheit, Nervosität oder Ähnlichem zu kämpfen. Allerdings haben wir, was die Wirkung von Koffein angeht, mittlerweile auch eine recht hohe Toleranzschwelle; insofern kann es sein, dass empfindlichere Naturen mehr Nebenwirkungen bei sich feststellen werden. Wer vorsichtig sein will, startet am besten erst einmal mit einem halbvollen Scoop.

Fazit

Sollte man bett3r PRE kaufen? Ja! Wer hin und wieder einen „Kick" vor dem Training braucht und sich dafür etwas Ausgefuchsteres als Kaffee geben will (aber nicht gleich zu fragwürdigen Aufputschmitteln greifen möchte), macht mit PRE definitiv ein gutes Geschäft. Der Booster schmeckt gut, das enthaltene Koffein weckt sehr effektiv die Lebensgeister – und das Training auf PRE macht deutlich mehr Spaß als ein „ungeboostertes" Training. Lediglich in Bezug auf eine Förderung des Pump-Effekts darf man nicht zu viel erwarten.

Was das Preisliche angeht: Da gibt's absolut nichts zu meckern. Pre-Workout-Booster, die mit 13 Inhaltsstoffen und einer 20-g-Portionsgröße aufwarten, sind normalerweise deutlich über der 2-EUR-pro-Portion-Grenze angesiedelt. Im Fall von PRE beträgt der Preis für eine Dose mit 400 g (= 20 Portionen) jedoch nur rund 39,90 Euro, was einem Portionspreis von rund 1,99 Euro entspricht. Was den Booster außerdem von vielen Konkurrenzprodukten abhebt: Er ist „Made in Germany". Zudem enthält er kein Aspartam, und er ist auch noch vollständig vegan. Ein derart solide konzipiertes Produkt aus deutscher Produktion ließe sich sicher auch teurer verkaufen.



★ 10% Rabatt mit Code: SB10

bei Stayfocused kaufen

+ Quellen

Geschmack - 8.5
Löslichkeit - 9
Verträglichkeit - 9
Fokus - 8
Pump - 7.5
Kraft - 8
Preis - Leistung - 8

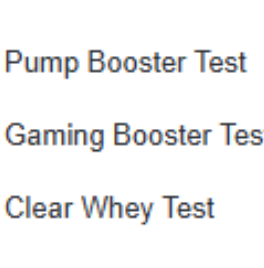
8.3

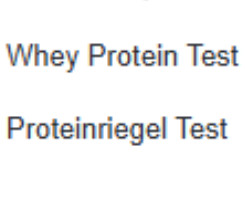
User Rating: Be the first one !
☆☆☆☆☆

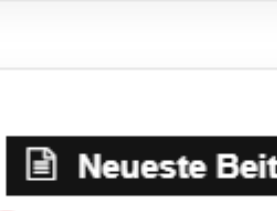
Top 10 Rankings

1. Pre Workout Booster Test
2. Hardcore Booster Test
3. Pump Booster Test
4. Gaming Booster Test
5. Clear Whey Test
6. Whey Protein Test
7. Proteinriegel Test

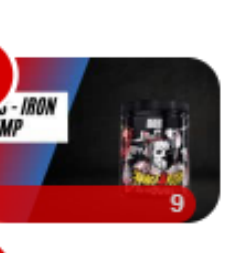
Neueste Beiträge


1 ESN Black Week 2025: Bis zu 50% Rabatt + Code SUPPBEWERTUNG
20. November 2025


2 BPS Pharma – Iron Pump im Test
11. November 2025


3 Wie gut ist der ESN Testo Support wirklich? Alle Fakten & Studien im Überblick
11. November 2025

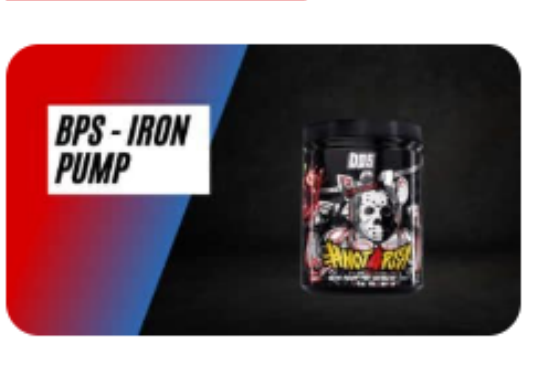
4 ESN GOAT Bar Test – Geschmack & Erfahrungen im Team
10. November 2025


5 More FIZI im Test: Das kann die More Ballaststoff-Limo
6. November 2025

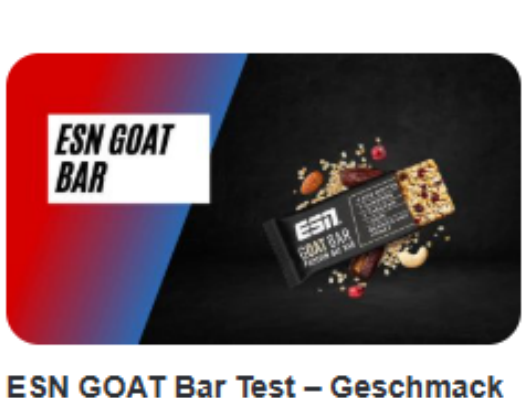
Kategorien

Test	199
Wissen	99
News	48
Bodybuilder & Athleten	42
Rabattcodes	8
Supplement Hersteller	121

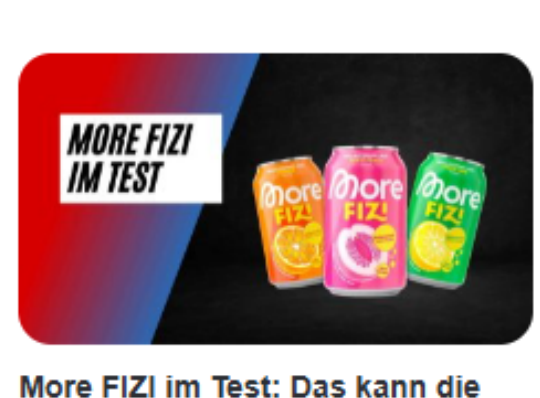
Neue Beiträge



BPS Pharma – Iron Pump im Test
11. November 2025



ESN GOAT Bar Test – Geschmack & Erfahrungen im Team
10. November 2025



More FIZI im Test: Das kann die More Ballaststoff-Limo
6. November 2025

Ein Kommentar

Rolf
7. Mai 2024 um 19:39 Uhr

Oxystorm kombiniert mit Arginin Nitrosigen mehr braucht's nicht.

Zum Antworten anmelden

Schreibe einen Kommentar

Du musst angemeldet sein, um einen Kommentar abzugeben.

Neue Beiträge

- ESN Black Week 2025: Bis zu 50% Rabatt + Code SUPPBEWERTUNG
- BPS Pharma – Iron Pump im Test
- Wie gut ist der ESN Testo Support wirklich? Alle Fakten & Studien im Überblick
- ESN GOAT Bar Test – Geschmack & Erfahrungen im Team
- More FIZI im Test: Das kann die More Ballaststoff-Limo
- BPS Pharma Rabattcode SB10 – 10% auf alle Supplements sparen

Top 10 Rankings

1. Pre Workout Booster Test
2. Hardcore Booster Test
3. Pump Booster Test
4. Gaming Booster Test
5. Clear Whey Test
6. Whey Protein Test
7. Proteinriegel Test

Beste Bewertungen

1. ESN Isoclear
2. More Clear
3. ESN Crank
4. Apex Surge
5. Chunky Flavour
6. Angel Dust

Kategorien

Test	198
Proteinpulver	56
Whey Protein	31
Clear Whey	11
Trainingsbooster	48
Pre Workout Booster	21
Pump Booster	12
Hardcore Booster	11
Gaming Booster	2
Protein Riegel	9

Impressum | Datenschutz | über uns | Kontakt | Jobs | wie wir testen

*Wir verwenden sogenannte "Affiliate-Links" - wenn du auf einen Button/Link zu einem Shop klickst und über den Link einkaufst, bekommen wir von den Onlineshops (Amazon, Adcell etc.) ggf. eine gewisse Provision. Für dich ändert sich natürlich nichts und auch der Preis erhöht sich nicht - so finanzieren wir unser Portal.