20. September 2026

#137

Koffein-Timing am Morgen: Mythos Nachmittagstief & Cortisol-Stacking | Biohack

2 Ärzte über Longevity & Biohacking

WORUM GEHT'S

In dieser Folge diskutieren Mario und Max die verbreitete Biohacking-Empfehlung, den ersten Kaffee am Morgen zu verzögern. Sie analysieren die zwei Haupttheorien dahinter – das sogenannte Cortisol-Stacking und die Blockade des Adenosin-Abbaus. Dabei kommen sie zu dem Schluss, dass für beide Annahmen die wissenschaftliche Evidenz fehlt und der Körper sich an einen regelmäßigen Kaffeekonsum gewöhnt.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

01 Die Theorie, dass früher Kaffeekonsum den Cortisolspiegel negativ beeinflusst ("Cortisol-Stacking"), ist wissenschaftlich nicht gut belegt, da sich der Körper an regelmäßigen Konsum gewöhnt.

02 Die Annahme, dass Koffein am Morgen den Abbau von restlichem Adenosin blockiert und so zu einem Nachmittagstief führt, ist ebenfalls eine nicht ausreichend bewiesene Theorie.

03 Der Körper ist anpassungsfähig und gewöhnt seinen zirkadianen Rhythmus, inklusive Cortisol- und Adenosin-Haushalt, an regelmäßige Gewohnheiten wie den morgendlichen Kaffee.

04 Viel entscheidender als das Timing des ersten Kaffees ist der Zeitpunkt des letzten Koffeinkonsums am Tag, um die Schlafqualität nicht zu beeinträchtigen.

05 Studien deuten darauf hin, dass der letzte Kaffee im Durchschnitt etwa 9 Stunden vor dem Schlafengehen getrunken werden sollte, es gibt jedoch große individuelle Unterschiede.

06 Anstatt pauschalen Regeln zu folgen, ist es sinnvoller, individuell zu testen, welches Timing für den eigenen Körper und Tagesablauf am besten funktioniert.

07 Objektive Daten, zum Beispiel von Wearables, können helfen zu beurteilen, ob eine Veränderung des Kaffeekonsums positive Effekte auf den Schlaf hat.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Der Mythos des verzögerten Kaffees

Mario und Max besprechen die in der Biohacking-Szene populäre Empfehlung, den ersten Kaffee nicht direkt nach dem Aufstehen zu trinken. Die Idee dahinter ist, die körpereigene Cortisol-Produktion nicht zu stören und ein späteres Energietief zu vermeiden. Sie stellen jedoch klar, dass die wissenschaftliche Grundlage für diese Empfehlung dünn ist.

Die Cortisol-Stacking-Theorie

Eine Begründung für das Kaffeetiming ist das "Cortisol-Stacking": Das Koffein soll auf den morgendlichen Cortisol-Peak aufgesattelt werden. Max erklärt, dass dieser Effekt bei regelmäßigem Kaffeekonsum kaum noch auftritt, da sich eine Gewöhnung einstellt und der Cortisol-Anstieg durch Koffein deutlich schwächer ausfällt.

Die Adenosin-Hypothese und das Nachmittagstief

Eine zweite Theorie besagt, dass Koffein am Morgen die Rezeptoren für das noch nicht vollständig abgebaute Adenosin blockiert. Dies soll später zu einem "Nachmittagscrash" führen, wenn die Koffeinwirkung nachlässt. Auch diese mechanistische Erklärung ist laut Mario und Max nicht ausreichend belegt und es ist unklar, ob die Restmenge an Adenosin überhaupt einen so starken Effekt haben kann.

Anpassungsfähigkeit des Körpers

Die Hosts betonen, dass der zirkadiane Rhythmus flexibel ist. Der Körper passt seine Cortisol-Ausschüttung und den Adenosin-Haushalt an wiederkehrende Muster an. Wer also jeden Tag zur gleichen Zeit Kaffee trinkt, dessen Körper wird sich darauf einstellen. Eine plötzliche Änderung der Gewohnheit könnte sogar zu einem Cortisol-Defizit und Startschwierigkeiten am Morgen führen.

Individuelles Timing: Der letzte Kaffee ist entscheidender

Viel wichtiger als der Zeitpunkt des ersten Kaffees ist für Mario und Max der Zeitpunkt des letzten. Zu später Koffeinkonsum kann die Schlafqualität erheblich beeinträchtigen, auch wenn das Einschlafen selbst nicht gestört scheint. Als allgemeine Regel wird ein Abstand von etwa 9 Stunden zum Schlafengehen empfohlen, wobei es starke individuelle Unterschiede gibt.

Handlungsempfehlung: Selbst testen statt blind folgen

Anstatt starren Regeln zu folgen, empfehlen die Hosts, die eigene Routine für etwa zwei Wochen zu ändern und die Auswirkungen zu beobachten. Fühlt man sich besser oder verbessert sich der Schlaf (messbar z.B. durch Wearables), kann man die Änderung beibehalten. Wenn kein Unterschied spürbar ist, gibt es keinen Grund, eine gut funktionierende Gewohnheit zu ändern.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Achte mehr auf den Zeitpunkt deines letzten Kaffees als auf den des ersten. Als Richtwert gilt, etwa 9 Stunden vor dem Schlafengehen kein Koffein mehr zu konsumieren.
- Wenn du dein morgendliches Kaffee-Timing ändern möchtest, probiere es für mindestens zwei Wochen aus und beobachte die Effekte auf dein Energielevel und deine Schlafqualität.
- Nutze objektive Daten (z.B. von einem Schlaftracker), um zu überprüfen, ob sich eine Anpassung deines Koffeinkonsums positiv auf deinen Schlaf auswirkt.
- Finde durch Ausprobieren deine persönliche Toleranzgrenze für die Koffeinmenge und den spätesten Konsumzeitpunkt heraus, anstatt dich strikt an allgemeine Empfehlungen zu halten.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Cortisol	Ein körpereigenes Hormon, das morgens nach dem Aufwachen ausgeschüttet wird (Cortisol Awakening Response) und für Energie sorgt.

Adenosin	Ein Molekül, das sich im Laufe des Tages im Körper ansammelt und zusammen mit Melatonin den Schlafdruck erhöht.
Zirkadianer Rhythmus	Die "innere Uhr" des Körpers, die zahlreiche biologische Prozesse wie Schlaf-Wach-Zyklen und Hormonausschüttungen über einen Zeitraum von etwa 24 Stunden steuert.
Cortisol-Stacking	Die Theorie, dass durch frühen Kaffeekonsum das Koffein den morgendlichen Cortisol-Peak zusätzlich erhöht, was als potenziell negativ angesehen wird.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.