Caffeine Quit Streak Tracker im Test — ein kostenloser iOS-Zähler für den harten Koffeinausstieg

Ein kostenloser Koffein-Streak-Zähler nur für iOS mit Entzugsphasen und Sparsumme, gemessen an drei live geprüften Alternativen.

Autor: Lubor Šimůnek · Veröffentlicht: October 24, 2026 · Produktivität · Bewertung: ★★★★★ 5/5
Online-Version: https://appstoryo.com/de/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker ist eine kostenlose App ausschließlich für iOS, die Ihre koffeinfreie Serie zählt, Ihre aktuelle Entzugsphase benennt und das Geld summiert, das Sie nicht ausgeben. Die US-Arzneimittelbehörde FDA setzt die Tagesobergrenze für Koffein bei gesunden Erwachsenen auf 400 Milligramm, also etwa zwei bis drei Becher Kaffee mit je 350 ml, und diese App richtet sich an Menschen, die sich für null entschieden haben.

Offenlegung: AppStoryo wird von dem Studio betrieben, das Caffeine Quit Streak Tracker entwickelt. Der folgende Vergleich arbeitet mit öffentlich überprüfbaren Kriterien und nennt echte Alternativen.

Koffein aufzugeben ist vor allem Warten, und Warten fällt leichter, wenn man sieht, wie lange der unangenehme Teil noch dauert. Genau darin besteht das ganze Versprechen dieser App. Version 1.0 erschien am 30. Juni 2026, belegt 23,4 MB und läuft ab iOS 13.0.

Was macht Caffeine Quit Streak Tracker eigentlich?

Vier Dinge gleichzeitig, und die Beschreibung im App Store fasst sie in einem Satz zusammen:

> The dashboard gives you a clean, at-a-glance view of your streak, your savings, your

> current withdrawal phase, and your next milestone.

Die Serie ist der Kern: Sie legen ein Ausstiegsdatum fest, und der Zähler summiert von diesem Moment an Tage, Stunden und Minuten. Die Beschreibung nennt als gefeierte Meilensteine einen Tag, drei Tage, eine Woche und einen Monat. Die Sparsumme ergibt sich aus einer täglichen Ausgabengewohnheit, die Sie selbst eintragen. Die Entzugsphase ist eine Einordnung und keine Messung; sie führt vom ersten Einbruch über eine Stabilisierungsphase bis zur vollständigen Erholung. Außerdem können Sie die koffeinhaltigen Getränke protokollieren, die Sie früher getrunken haben, und erst das macht aus der Sparsumme mehr als eine runde Schätzung. Alles liegt auf einem einzigen Bildschirm, was für eine App genau richtig ist, die man an einem schlechten Morgen öffnet. Caffeine Quit Streak Tracker ist kostenlos im App Store.

Wie viel Koffein geben Sie tatsächlich auf?

Mehr als die meisten schätzen, und der Unterschied zählt, weil die Stärke des Entzugs von der aufgegebenen Dosis abhängt. Die Nutrition Source der Harvard-Universität nennt für einen Becher Filterkaffee von 240 ml rund 95 mg, für Instantkaffee etwa 60 mg, für einen Espresso von 45 ml etwa 65 mg und für eine Tasse Schwarztee etwa 47 mg. Ein handelsüblicher Energydrink von 475 ml liegt bei etwa 170 mg, ein Energy-Shot von 60 ml allein bei etwa 200 mg. Die FDA-Angabe von 400 mg pro Tag als Menge, die im Allgemeinen nicht mit negativen Wirkungen verbunden ist entspricht damit vier Filterkaffees oder zwei Energy-Shots. Energydrinks schwanken stark: die FDA nennt 54 bis 328 mg je 475 ml. Europäische Portionen liegen höher, der britische NHS führt 100 mg für eine Tasse Instantkaffee und 75 mg für eine Tasse Tee. Der US-Durchschnitt liegt bei 135 mg täglich, also etwa eineinhalb Bechern, sodass drei Milchkaffees am Tag bereits das Dreifache dieses Durchschnitts bedeuten.

Was passiert in der ersten Woche ohne Koffein?

Der unangenehme Teil ist real, kurz und gut dokumentiert, und genau deshalb ist eine Phasenangabe etwas wert. MedlinePlus führt als Entzugserscheinungen Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Reizbarkeit, Übelkeit und Konzentrationsstörungen auf und schreibt, dass sie meist nach wenigen Tagen verschwinden. Harvard beschreibt dieselbe Gruppe, ergänzt Unruhe und gedrückte Stimmung und benennt den Verlauf deutlich: die Beschwerden sind in den ersten Tagen nach dem Absetzen am stärksten und lassen nach etwa einer Woche nach. Das Koffein selbst verschwindet schneller und bleibt je nach Person 1,5 bis 9,5 Stunden im Blut, weshalb der zweite Tag in der Regel schlimmer ist als der erste. Die FDA sagt unmissverständlich, dass Koffeinentzug nicht als gefährlich gilt, aber unangenehm sein kann, und empfiehlt eine schrittweise Reduktion statt eines abrupten Stopps. Diese Empfehlung passt nur schlecht zu einem Serienzähler, und die App behauptet auch nichts anderes. Caffeine Quit Streak Tracker herunterladen, wenn Sie sich für den harten Stopp schon entschieden haben.

Was misst der Sparzähler wirklich?

Ihre eigene Schätzung, multipliziert mit der verstrichenen Zeit. Die Store-Beschreibung sagt,

dass Sie Ihre täglichen Ausgaben eintragen und die Ersparnis in Echtzeit wachsen sehen, und genau das ist die Rechnung: ein Kaffee für 5 Euro am Tag ergibt 1.825 Euro im Jahr und 150 Euro bis zum dreißigsten Tag. Die Zahl motiviert, und sie ist genau so ehrlich wie der Wert, den Sie eingeben. Wer beim US-Durchschnitt von 135 mg täglich liegt, trinkt etwa eineinhalb Becher Kaffee, was zu Hause Cent statt Cafépreise kostet, sodass ein zu hoher Tagesbetrag eine zu hohe Jahressumme erzeugt. Die Getränke zu protokollieren, die Sie wirklich gekauft haben, ist die Lösung, und das ist der Schritt, den die meisten überspringen.

Wann ist ein Streak-Zähler nicht das richtige Werkzeug?

Wenn Sie reduzieren statt aufhören wollen. Die FDA rät zur schrittweisen Reduktion, und ein Zähler, der zusammenhängende koffeinfreie Zeit misst, hat zu einer Woche mit halbierten Dosen nichts zu sagen. Er hat auch die falsche Form, wenn ein einzelner Ausrutscher Sie den Versuch abbrechen lassen würde, denn eine Serie beginnt neu, eine allmähliche Reduktion nicht. Drei weitere Grenzen ergeben sich aus den Store-Daten und nicht aus Geschmack: die App gibt es nur auf Englisch und damit nicht für Leser in den sechzehn anderen Sprachen dieser Seite; es gibt keine Android-Fassung, sodass ein Haushalt mit gemischten Geräten die Methode nicht teilen kann; und sie steht seit dem 30. Juni 2026 auf Version 1.0, ohne Update-Verlauf und ohne Bewertungen zum Nachlesen. Das ist der Abstand zwischen einer ersten Veröffentlichung und einer App mit Jahren an Korrekturen im Rücken.

Welche Koffein-App sollten Sie wirklich nehmen?

Nehmen Sie Quit Caffeine: Stop Coffee, wenn Sie denselben einen Zweck mit längerer Update-Historie wollen

- Appgineering GbR, kostenlos, Version 1.3.3 vom 9. September 2026 bei einer Veröffentlichung im Februar 2026.
- Vier Aktualisierungen in sieben Monaten sind ein Pflegemuster; eine 1.0 ist ein Versprechen.
- Kostet 59,3 MB und iOS 15.1 und hat nur zwei Bewertungen, die Erfahrung steckt also im Versionsverlauf und nicht in Nutzerstimmen.

Nehmen Sie Quitzilla: Quit Tracker, wenn Sie mehr als Koffein aufgeben oder kein Englisch lesen

- Andrii Hula, kostenlos, Version 2.1 vom 24. September 2026, mit 1.524 Bewertungen im Schnitt 4,78.
- 29 Sprachen gegen eine, und sie zählt jede Gewohnheit, die Sie benennen, nicht nur Koffein.
- Der Haken ist die Untergrenze: sie verlangt iOS 26.0, ein iPhone ohne das neueste iOS bleibt komplett ausgeschlossen.

Nehmen Sie HiCoffee - Caffeine Tracker, wenn Sie Koffein steuern statt aufgeben wollen

- Version 6.1 vom 23. September 2026, 843 Bewertungen im Schnitt 4,82, vier

Sprachen, 140,9 MB.

- Sechs Hauptversionen und fünf Jahre im Store machen sie zur ausgereiftesten Option hier.
- Sie ist auf das Erfassen und Timen der Aufnahme gebaut, also das umgekehrte Ziel: nützlich beim Reduzieren auf 200 mg, unbrauchbar als Maß für Tage bei null.

Nehmen Sie Caffeine Quit Streak Tracker, wenn Sie den kleinsten und anspruchslosesten Zähler für den harten Stopp wollen

- iOS 13.0 ist die niedrigste Anforderung der vier, und 23,4 MB der kleinste Download.
- Phasenangabe und Sparsumme liegen auf demselben Bildschirm, ein Blick beantwortet beide Fragen.
- Kostenlos, bisher ohne Bewertungen und nur auf Englisch: Caffeine Quit Streak Tracker im App Store herunterladen.

Caffeine Quit Streak Tracker FAQ

Funktioniert Caffeine Quit Streak Tracker unter Android?

Nein. Am 16. Oktober 2026 wurden sechs plausible Paketnamen bei Google Play geprüft, und jeder antwortete mit 404; die App existiert also nur im App Store. Quitzilla und Days Since veröffentlichen beide Android-Fassungen, falls Sie eine brauchen.

Welche iPhones können Caffeine Quit Streak Tracker ausführen?

Alle ab iOS 13.0, was der App Store mit 130 unterstützten Gerätemodellen angibt. Das ist die niedrigste Untergrenze der vier hier verglichenen Apps und liegt deutlich unter dem iOS 26.0, das Quitzilla inzwischen von jedem iPhone verlangt.

Ist ein abrupter Koffeinausstieg sicher?

Die FDA sagt, Koffeinentzug gelte nicht als gefährlich, könne aber unangenehm sein, und empfiehlt stattdessen eine schrittweise Reduktion. Das ist allgemeine Information und keine Beratung für Sie; fragen Sie bei Medikamenten eine Ärztin.

Wie lange dauert der Koffeinentzug?

Harvard berichtet, die Beschwerden seien in den ersten Tagen nach dem Absetzen am stärksten und ließen nach etwa einer Woche nach. MedlinePlus setzt es kürzer an: Kopfschmerzen und Schläfrigkeit verschwinden meist nach wenigen Tagen.

Wie viel Koffein steckt in einer Tasse Kaffee?

Nach den Zahlen von Harvard etwa 95 mg in einem Becher Filterkaffee von 240 ml, rund 60 mg bei Instantkaffee und etwa 4 mg bei entkoffeiniertem. Der NHS nennt höhere 100 mg für Instantkaffee, Caféportionen können darüber liegen.

Was sagt Ihnen die Anzeige der Entzugsphase wirklich?

Sie ist eine Einordnung, keine Messung. Die Store-Beschreibung nennt sie das Stadium, in

dem Sie sich befinden, vom ersten Einbruch über die Stabilisierung bis zur vollen Erholung. Sie legt veröffentlichte Erwartungen über Ihre Serie, keine Messwerte.

Bricht entkoffeinierter Kaffee eine koffeinfreie Serie?

Das ist Ihre eigene Regel, und die Rechnung spricht für Milde: Harvard setzt entkoffeinierten Kaffee bei etwa 4 mg pro Tasse an, also etwa ein Vierundzwanzigstel eines Filterkaffees. Mehrere Tassen bleiben unter einer Tasse Schwarztee mit 47 mg.

Was misst der Sparzähler?

Den täglichen Ausgabenbetrag, den Sie eintragen, multipliziert mit der Länge Ihrer Serie, sodass eine Gewohnheit von 5 Euro am dreißigsten Tag 150 Euro zeigt. Protokollieren Sie die wirklich gekauften Getränke, bevor Sie der Summe trauen. Caffeine Quit Streak Tracker ist kostenlos.

Ein Zähler mit 23,4 MB nimmt Ihnen den Ausstieg nicht ab, aber am zweiten Tag sind eine benannte Phase und ein steigender Tageszähler mehr wert, als sie klingen. Caffeine Quit Streak Tracker passt zu allen, die sich für den harten Stopp schon entschieden haben.

Zitieren als: Lubor Šimůnek (2026). *Caffeine Quit Streak Tracker im Test — ein kostenloser iOS-Zähler für den harten Koffeinausstieg*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/de/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.