# Tägliche Koffeinmenge in Milligramm berechnen: so geht es

Eine Rechenmethode, die Kaffee, Tee, Cola und Energydrinks in eine tägliche Koffeinmenge in Milligramm verwandelt.

Autor: Lubor Šimůnek · Veröffentlicht: October 26, 2026 · Produktivität
Online-Version: https://appstoryo.com/de/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



Um Ihre tägliche Koffeinmenge zu berechnen, notieren Sie jedes Getränk in Millilitern, multiplizieren es mit seiner Koffeinkonzentration und vergleichen die Summe mit den 400 Milligramm pro Tag, die die US-Arzneimittelbehörde für die meisten Erwachsenen nennt. Dosen über 150 mg pro Liter drucken die mg pro 100 ml auf; Kaffee und Tee nicht. Caffeine Quit Streak Tracker ist eine kostenlose iOS-App für alle, deren Ziel null ist.

*Offenlegung: AppStoryo wird von dem Studio betrieben, das Caffeine Quit Streak Tracker entwickelt. Der Vergleich unten verwendet öffentlich überprüfbare Kriterien und nennt echte Alternativen.*

Fast alle, die diese Rechnung zum ersten Mal aufstellen, landen deutlich unter ihrem echten Wert, und der Grund ist keine Schlamperei. Es liegt daran, dass zwei amtliche Quellen demselben Getränk zwei verschiedene Zahlen geben, weil sie zwei verschiedene Portionen messen.

## Warum liegt die geschätzte Zahl fast immer zu niedrig?

Weil die Spanne innerhalb einer Getränkeart größer ist als der Abstand zwischen den Arten. Die Tabelle der FDA, gemessen an Portionen von 12 Flüssigunzen, setzt gewöhnlichen Filterkaffee auf 113 bis 247 Milligramm, ein koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk auf 23 bis 83 mg, Schwarztee auf 71 mg, Grüntee auf 37 mg und einen Energydrink auf 41 bis 246 mg. Eine Tasse Kaffee kann also drei Dosen Cola wert sein oder nur eine. Schätzen trifft die Mitte;

Ihre Küche kann an jedem der beiden Enden liegen. Dazu kommen die Portionen, die niemand zählt, weil sie keine Getränke sind. Der Better Health Channel in Victoria nennt 40 bis 50 mg je 55-Gramm-Portion Zartbitterschokolade, rund 10 mg je 50 Gramm Milchschokolade und 100 mg in einer Koffeintablette. Ein Dessert und eine Kopfschmerztablette schieben leise eine Tasse Instantkaffee in den Tag. Caffeine Quit Streak Tracker ist kostenlos im App Store.

## Was sagt das Etikett eines Getränks tatsächlich aus?

Mehr als die meisten Etiketten, und zwar aus rechtlicher Pflicht statt aus freiem Willen. Anhang III der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011, veröffentlicht auf legislation.gov.uk, verlangt von jedem trinkfertigen Getränk mit mehr als 150 mg Koffein je Liter diesen Hinweis neben der Bezeichnung:

> High caffeine content. Not recommended for children or pregnant or breast-feeding women

Dieselbe Klausel verlangt, dass auf den Warnhinweis der Koffeingehalt in mg je 100 ml folgt, und genau diese Zahl macht die Rechnung exakt. Multiplizieren Sie sie mit dem Volumen der Packung und teilen durch 100: eine 500-ml-Dose mit 32 mg je 100 ml ergibt 160 mg, zwei Dosen ergeben 320 mg, noch vor dem ersten Kaffee. Die Verordnung erfasst auch Lebensmittel mit zugesetztem Koffein, die mg je 100 g oder ml angeben, sowie Nahrungsergänzungsmittel, die den Gehalt je empfohlener Tagesportion angeben. Getränke, die als Kaffee oder Tee bezeichnet sind, bleiben ausdrücklich ausgenommen, und deshalb ist die Tasse, die Sie am ehesten in der Hand halten, die einzige ohne jede Zahl.

## Wie rechnen Sie Kaffee und Tee, die kein Etikett tragen?

Mit einer veröffentlichten Portionstabelle und einer Umrechnung Ihrer Tasse auf diese Portion. Der Better Health Channel nennt diese Werte je 250 ml: Filter- oder Perkolatorkaffee 150 bis 240 mg, Instantkaffee 80 bis 120 mg, Espressogetränke wie Latte 105 bis 110 mg, Schwarztee 65 bis 105 mg, Schokoladengetränke 5 bis 10 mg und entkoffeinierter Kaffee 2 bis 6 mg. Cola steht mit 40 bis 49 mg je 375 ml und ein Energydrink in der Dose mit 160 mg je 250 ml. Die Umrechnung ist der Schritt, den alle überspringen. Eine Portion von 250 ml ist kein Becher: ein Pappbecher mit 12 Flüssigunzen hält etwa 355 ml, also multiplizieren Sie den Tabellenwert mit rund 1,4, und ein 450-ml-Becher Filterkaffee am obersten Ende der Spanne liegt näher an 430 mg als an 240 mg. Rechnen Sie durchgängig in Millilitern und runden Sie jedes Getränk auf 10 mg; die Zubereitung schwankt stärker als diese Rundung.

## Mit welcher Obergrenze sollten Sie Ihre Summe vergleichen?

Es gibt zwei amtliche Obergrenzen, und sie antworten auf verschiedene Fragen. Die FDA nennt 400 mg pro Tag, etwa zwei bis drei Tassen Kaffee von 12 Flüssigunzen, als Menge, die bei den meisten Erwachsenen im Allgemeinen nicht mit negativen Wirkungen verbunden ist. Food Standards Australia New Zealand ist deutlicher: einen anerkannten gesundheitsbezogenen Richtwert für Koffein gibt es überhaupt nicht, und die

Expertengruppe fand Hinweise auf erhöhte Angst bei etwa 3 mg je Kilogramm Körpergewicht und Tag, was die Behörde in rund 240 mg täglich für Erwachsene und 120 mg für Kinder von 9 bis 13 Jahren übersetzt. Die zweite Zahl ist die nützliche, weil sie persönlich ist: 3 mg je Kilogramm sind 189 mg bei 63 kg und 255 mg bei 85 kg. Eine Summe zwischen 240 und 400 mg liegt unter der einen Grenze und über der anderen. Caffeine Quit Streak Tracker ist ein kostenloser Download.

## Wann ist diese Rechnung nicht das richtige Werkzeug?

Wenn Sie eine Messung brauchen und keine Planungsgröße. Alle Werte oben sind veröffentlichte Spannen, Ihre Summe ist also eine Schätzung mit echter Unsicherheit: dasselbe Mahlgut und dieselbe Kanne können allein über die Brühzeit 20 Prozent auseinanderliegen. Nach der Entscheidung ist die Rechnung ebenfalls das falsche Werkzeug. Wenn die Antwort null sein soll, verliert die Zahl schon am ersten Tag ihr Interesse, und es zählt nur, wie lange Sie durchhalten, also eine Serie und keine Summe. Und wenn Sie schwanger sind, Medikamente nehmen, die mit Koffein wechselwirken, oder die Grenze für ein Kind bestimmen, eröffnen die veröffentlichten Werte ein Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt, statt es zu ersetzen.

## Welche App sollten Sie tatsächlich nutzen?

### Nehmen Sie Caffeine Addiction Calendar, wenn Sie jemanden zur Rechenschaft brauchen

- Kostenlos von App Diggity, LLC, mit einem Notfallknopf, der bei Verlangen eine Nachricht an den von Ihnen benannten Freund schickt
- Die einzige der drei mit einer Bewertungshistorie: 18 Bewertungen im Schnitt 4,4, und sie läuft unter iOS 10.0 auf 160 Gerätemodellen
- Dem steht das Versionsdatum gegenüber: 2.7 ist seit dem 24. August 2020 die aktuelle Ausgabe, es wird also seit sechs Jahren nichts gepflegt

### Nehmen Sie Uncaf: Quit Caffeine Tracker, wenn Sie lieber Symptome als Milligramm verfolgen

- Kostenlos von Takeaki Shimizu, Version 1.5.3 vom 8. August 2026, die zuletzt aktualisierte App in diesem Vergleich
- Sie benennt fünf Erholungsphasen und verbindet sie mit einem täglichen Check-in zu Stimmung, Energie und Schlafqualität plus einer Atemübung
- Sie belegt 42,8 MB, verlangt iOS 15.1 oder neuer und hat noch keine Bewertungen; Sie kaufen also das Phasenmodell

### Nehmen Sie Caffeine Quit Streak Tracker, wenn Ihre Zielsumme null ist

- Kostenlos, 23,4 MB, die kleinste der drei, und sie läuft unter iOS 13.0 oder neuer auf 130 Gerätemodellen, die niedrigste Anforderung hier
- Ein Dashboard trägt die Serie, die aktuelle Entzugsphase, den nächsten Meilenstein und eine Ersparnissumme aus den Getränken, die Sie gekauft haben

- Sie zählt keine Milligramm und es gibt keine Android-Fassung, für die Rechnung oben addieren Sie also weiter selbst: Caffeine Quit Streak Tracker im App Store laden

## Häufige Fragen zur täglichen Koffeinmenge

### Sind 400 mg pro Tag eine sichere Grenze oder ein Ziel?

Keines von beidem. Die FDA nennt 400 mg als Menge, die bei den meisten Erwachsenen im Allgemeinen nicht mit negativen Wirkungen verbunden ist: eine Obergrenze für eine Bevölkerung, nicht das Ziel einer Person. Australien und Neuseeland kennen keinen solchen Wert.

### Wie rechne ich meinen Becher auf die 250-ml-Portion der Tabelle um?

Messen Sie den Becher einmal mit einem Messbecher, teilen Sie sein Volumen durch 250 und multiplizieren den Tabellenwert damit. Ein 400-ml-Becher sind 1,6 Portionen, Filterkaffee mit 200 mg je 250 ml ergibt in diesem Becher also etwa 320 mg, nicht 200 mg.

### Hat ein doppelter Espresso doppelt so viel Koffein wie ein einfacher?

Nahezu, denn das Koffein skaliert mit dem Volumen der durchgelaufenen Flüssigkeit und nicht mit der Tasse. Der Wert von 105 bis 110 mg gilt je 250 ml fertigem Getränk, ein Latte und ein einzelner Shot sind also keineswegs dieselbe Messung.

### Warum widersprechen sich zwei amtliche Quellen beim Kaffee?

Weil sie verschiedene Portionen messen. Die FDA nennt 113 bis 247 mg je 12 Flüssigunzen, also etwa 355 ml; der Better Health Channel nennt 150 bis 240 mg je 250 ml. Rechnen Sie beides in Milliliter um, und die Spannen überlappen deutlich.

### Zählt entkoffeinierter Kaffee zur Summe?

Ja, in kleinen Mengen. Der Better Health Channel setzt entkoffeinierten Kaffee auf 2 bis 6 mg je 250 ml, vier Becher entsprechen also etwa einem Stück Zartbitterschokolade. Wichtig wird das nur, wenn Sie eine echte Null anstreben und keine Reduktion.

### Was ist mit Schokolade, Energieriegeln und Tabletten?

Sie sind der übliche Grund, weshalb eine Summe zu niedrig ausfällt. Eine 55-Gramm-Portion Zartbitterschokolade hat 40 bis 50 mg, eine 50-Gramm-Tafel Milchschokolade rund 10 mg und eine Koffeintablette 100 mg, mehr als ein Becher Instantkaffee.

### Wie genau kann diese Schätzung wirklich sein?

Nehmen Sie sie auf plus oder minus 20 Prozent genau. Die Eingangswerte sind veröffentlichte Spannen und keine Messungen Ihrer Kanne, runden Sie also jedes Getränk auf 10 mg und lesen Sie das Wochenmuster statt eines einzelnen exakten Tages.

### Gibt es eine gesetzliche Koffeingrenze für ein Getränk?

In manchen Kategorien ja. Food Standards Australia New Zealand begrenzt Cola-Getränke auf 145 mg je Kilogramm im verzehrfertigen Zustand und Energydrinks auf 320 mg je Liter,

ein Liter Energydrink darf diesen Wert also gesetzlich nicht überschreiten.

## Welche App addiert die Milligramm für mich?

Keine der drei hier verglichenen tut das, und das sollte man vor dem Herunterladen wissen. Die Summe bilden Sie selbst; für die Tage nach der Entscheidung, dass sie null sein soll, ist Caffeine Quit Streak Tracker kostenlos im App Store.

Rechnen Sie einmal richtig in Millilitern, und Sie wissen, ob Ihr Tag bei 180 mg oder bei 600 mg liegt. Soll er bei null liegen, zählt Caffeine Quit Streak Tracker, was danach kommt.

**Zitieren als:** Lubor Šimůnek (2026). *Tägliche Koffeinmenge in Milligramm berechnen: so geht es*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/de/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.