

Studie zeigt: Positive Stimmung nach morgendlichem Kaffee

Forschende aus Bielefeld und Warwick erheben Daten über vier Wochen

Menschen, die regelmäßig Koffein konsumieren, sind nach einer Tasse Kaffee meist in besserer Stimmung – besonders am Morgen. Das belegt eine neue Studie von Forschenden der Universität Bielefeld und der britischen University of Warwick, die in der Fachzeitschrift Scientific Reports veröffentlicht wurde. Die Befragten fühlen sich laut eigener Angabe nach morgendlichem Kaffeekonsum in der Regel deutlich glücklicher und enthusiastischer als ohne Kaffee an anderen Tagen um die gleiche Uhrzeit.

Kaffee wirkt der Erhebung zufolge auch gegen negative Stimmungslagen wie Traurigkeit und Ärger – dieser Zusammenhang ist aber weniger stark. Nach dem Konsum von Kaffee berichteten die Befragten auch etwas weniger Traurigkeit oder Verärgerung als an vergleichbaren Tagen, wenn sie keinen Kaffee getrunken hatten. Im Gegensatz zu den positiven Emotionen hing dies aber nicht von der Uhrzeit ab.

Insgesamt wurden 236 junge Erwachsene über bis zu vier Wochen untersucht. Die Studienteilnehmer*innen beantworteten dabei sieben Mal täglich einen kurzen Fragebogen auf ihrem Handy und gaben dabei jeweils an, wie ihre aktuelle Stimmung ist und ob sie in den vorangehenden 90 Minuten ein koffeinhaltiges Getränk getrunken hatten.

Wahrgenommener Effekt unabhängig von Konsumgewohnheiten

Die Forschenden gingen auch der Frage nach, ob Kaffee individuell unterschiedlich wirkt. „Wir waren überrascht, dass wir keine Unterschiede zwischen Personen mit unterschiedlich starken Konsumgewohnheiten, unterschiedlicher Depressivität, Ängstlichkeit oder Schlafproblemen finden konnten“, sagt der Erstautor der Studie, Justin Hachenberger von der Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft der Universität Bielefeld. „Der Zusammenhang zwischen Koffeinkonsum und positiven und negativen Emotionen war in all diesen Gruppen relativ ähnlich.“

So erwarteten die Forschenden, dass Personen mit höherer Ängstlichkeit negative Stimmungsveränderungen wie erhöhte Nervosität nach dem Koffeinkonsum erleben. „Es ist jedoch möglich, dass Personen, die wissen, dass sie nicht gut auf Koffein reagieren, einfach kein Koffein trinken. Solche Personen waren in der Studie nicht vertreten, da nur die Daten der Koffein-Konsument*innen ausgewertet wurden“, so Justin Hachenberger.

Rolle von Koffein-Entzugserscheinungen bleibt unklar

Die in der Studie belegte stimmungsaufhellende Wirkung erklären die Forschenden so: Koffein blockiert die Adenosin-Rezeptoren im Gehirn, wodurch man sich wacher und energiegeladener fühlt. Co-Autorin Professorin Anu Realo PhD von der University of Warwick erklärt: „Koffein wirkt, indem es Adenosin-Rezeptoren blockiert, was die Dopaminaktivität in wichtigen Hirnregionen erhöhen kann – ein Effekt, den Studien mit einer verbesserten Stimmung und gesteigerter Wachsamkeit in Verbindung gebracht haben.“

Eine offene Frage bleibt jedoch, ob diese Effekte mit einer Verringerung von Entzugserscheinungen

nach der Nacht zusammenhängen. „Selbst Menschen mit nur mäßigem Koffeinkonsum können leichte Entzugserscheinungen verspüren, die mit dem ersten Kaffee oder Tee am Morgen verschwinden“, so Anu Realo.

Koffeinkonsum: eine universelle Gewohnheit

„Weltweit konsumieren etwa 80 Prozent der Erwachsenen koffeinhaltige Getränke und der Konsum von Tee und Kaffee reicht geschichtlich weit zurück“, sagt Professor Dr. Sakari Lemola von der Universität Bielefeld, der Letztautor der Studie. „Sogar bei wildlebenden Tieren ist Koffeinkonsum belegt, so bevorzugen Bienen- und Hummelarten Nektar von Pflanzen mit Koffeingehalt.“

Das Forschungsteam weist darauf hin, dass Koffeinkonsum zu Abhängigkeit führen kann. Übermäßiger Koffeinkonsum ist demnach mit verschiedenen Gesundheitsrisiken verbunden, und Koffeinkonsum zu späterer Tageszeit wird mit Schlafproblemen in Verbindung gebracht.

Publiziert in vielzitiertem Fachmagazin

Das Journal Scientific Reports, in dem die Studie veröffentlicht wurde, ist nach Eigenangaben die drittmeistzitierte wissenschaftliche Zeitschrift der Welt. Laut dem Datendienstleister Clarivate liegt der Impact-Factor bei 3,9 (2024).

Die Studie steht in Bezug zum Fokusbereich InChangE der Universität Bielefeld, der sich mit Individualisierung in sich ändernden Umwelten befasst.

Originalpublikation:

Justin Hachenberger, Yu-Mei Li, Anu Realo, Sakari Lemola: The association of caffeine consumption with positive affect but not with negative affect changes across the day. Scientific Reports. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-14317-0>, veröffentlicht am 5. August 2025.