



DOSSIER · NATURSTOFF

L-Theanin

L-Theanin ist eine Aminosäure aus Teeblättern; Studien am Menschen zeigen vor allem eine schnellere Reaktionszeit und Hinweise auf Vorteile bei Stress, Schlaf und Stimmung.

416

STUDIEN
INSGESAMT

100

AM MENSCHEN

62

DAVON
KONTROLLIERT

23

AN TIEREN

33

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

L-Theanin auf einen Blick

L-Theanin als Reinstoff verkürzte in kontrollierten Studien die Reaktionszeit gegenüber Placebo ⁵²⁵⁷; eine Metaanalyse bestätigt dies für Wahlreaktionsaufgaben ¹.

Gegenüber Placebo verringerte L-Theanin Angst als Zusatz zur Antipsychotika-Therapie bei Schizophrenie ³¹ und vor einem Bogenschießwettkampf ⁶⁴; bei generalisierter Angststörung fand sich kein Unterschied ³⁴.

Unter L-Theanin besserten sich gegenüber Placebo die Schlaffeffizienz bei Jungen mit ADHS ²³, die erfragte Einschlafzeit ⁴⁰ und die Schlafzufriedenheit bei Angststörung ³⁴.

Die Kombination aus L-Theanin und Koffein beschleunigte in zwei kleinen Crossover-Studien die Reaktion auf Zielreize; L-Theanin allein tat dies dort ebenso ⁴⁶⁶³.

L-Theanin: ausgewertet wurden 120 Studien am Menschen, darunter 60 randomisierte kontrollierte Studien und 16 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 3.180 Teilnehmer. Stand: 11. Oktober 2026.

1. Was ist L-Theanin? Vorkommen, Herkunft und Formen

L-Theanin ist eine Aminosäure, die natürlicherweise in den Blättern der Teepflanze (Camellia sinensis) vorkommt und auch in einigen Speisepilzen nachgewiesen wurde. Sie gehört nicht zu den Bausteinen von Eiweißen und wird in Studien überwiegend als Reinstoff geprüft. Traditionell wird sie mit dem ruhigen, wachen Zustand nach dem Teetrinken in Verbindung gebracht.

In der Natur kommt sie in den Blättern und Knospen der Teepflanze sowie in einzelnen Pilzarten vor. Als Reinstoff begegnet sie in Kapseln, Pulvern und Getränken.

Für Untersuchungen wird L-Theanin aus Teeblättern gewonnen oder mikrobiell hergestellt und als Reinstoff mit definiertem Gehalt eingesetzt. Geprüft werden Kapseln und Pulver, theaninhaltige Pflanzenextrakte sowie Kombinationen mit Koffein.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- L-Theanin als Reinstoff (Kapsel oder Pulver)
- D-Theanin und racemisches Theanin
- Theaninhaltiger Tee- oder Pflanzenextrakt
- Theanin zusammen mit Koffein
- Theaninhaltige Getränke

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Theophyllin und Theobromin — verwandte Purin-Alkaloide aus Tee und Kakao, aber andere Stoffe
- Koffein allein
- Andere als beruhigend beschriebene Aminosäuren wie Glycin, Taurin oder GABA
- Grüntee-Extrakte, in denen nicht Theanin, sondern andere Inhaltsstoffe den Unterschied zwischen den Gruppen bilden

2. Wie wirkt L-Theanin? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Kognition und Aufmerksamkeit	gemischt	hoch	3 Metaanalysen · 17 kontrolliert · 9 weitere	594
Stress und Anspannung	gemischt	hoch	2 Metaanalysen · 12 kontrolliert · 10 weitere	600
Schlaf und Schlafqualität	überwiegend verbessert	hoch	3 Metaanalysen · 6 kontrolliert · 10 weitere	204
Stimmung und Entspannung	gemischt	hoch	1 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 6 weitere	180
Theanin zusammen mit Koffein	überwiegend verbessert	mittel	0 Metaanalysen · 10 kontrolliert · 6 weitere	208
Blutdruck und Herz-Kreislauf	überwiegend kein Unterschied	gering	0 Metaanalysen · 2 kontrolliert · 3 weitere	25
Weitere Untersuchungen	überwiegend verbessert	hoch	2 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 15 weitere	220

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine

Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

L-Theanin, Kognition und Aufmerksamkeit: Studien am Menschen

Untersucht wurde überwiegend L-Theanin als Reinstoff in Kapsel- oder Pulverform, meist als Einzeldosis. Eine Metaanalyse fand nach einer Einzeldosis eine schnellere Wahlreaktionszeit als unter Placebo ¹. Einzelstudien zeigten schnellere Reaktionen im Stroop-Test ⁵² und bei einfachen Reizen ⁵⁷, eine weitere Metaanalyse dort keinen Unterschied ⁴. In einer Crossover-Studie an gesunden Erwachsenen besserten sich exekutive Funktion und verbale Flüssigkeit nach L-Theanin, nicht nach Placebo ⁴⁰⁵⁴. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit Matcha, das neben L-Theanin Koffein und Catechine enthält, fand nach leichtem Stress schnellere Reaktionen im Stroop-Test als unter Placebo ³⁵. Übersichten schreiben die deutlichsten Aufmerksamkeitseffekte der Kombination mit Koffein oder Grüntee zu; sie gehören nicht dem L-Theanin allein ¹⁰¹³¹⁴. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit einem nährstoffangereicherten Frühstückriegel, der L-Theanin, α-Linolensäure, L-Tyrosin, Vitamine, Mineralien und Koffein enthält, fand bessere Aufmerksamkeit, Arbeits- und episodisches Gedächtnis sowie exekutive Funktion ²⁴. Viele Studien prüften nur Einzeldosen über kurze Zeiträume; die Studie zur exekutiven Funktion war herstellerfinanziert ⁵⁴.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Gerolymos et al. 2026	Metaanalyse · 1.168 Teilnehmer	Orales L-Theanin; 200 mg Einzeldosis; 400 mg/Tag über 8 Wochen; Einzeldosis; 8 Wochen bei wiederholter Gabe; g
⁴ Mátyus et al. 2025	Metaanalyse · 148 Teilnehmer	L-Theanin (Reinstoff, Zubereitungen heterogen); dosisabhängiger Effekt, genaue Dosis nicht berichtet; gegen Placet
⁵ Payne et al. 2025	Metaanalyse	Tee, L-Theanin allein oder L-Theanin plus Koffein; Nicht berichtet; Nicht berichtet; gegen Placebo
¹² Cicero et al. 2018	systematische Übersicht	L-Theanin, allein oder in Kombination
¹⁹ Deshpande et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 168 Teilnehmer	orales L-Theanin; Messung 60 Minuten vor und nach Gabe; gegen orales GABA und orales Alprazolam 0,25 mg
²⁶ McAllister et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 80 Teilnehmer	L-Theanin 200 mg vs. L-Tyrosin 2000 mg vs. Placebo; 200 mg L-Theanin; gegen Placebo (n = 27)
³¹ Ritsner et al. 2011	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	L-Theanin zusätzlich zur laufenden antipsychotischen Behandlung; 400 mg/d; 8 Wochen; gegen Placebo zusätzlich
³⁴ Sarris et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 46 Teilnehmer	L-Theanin als Reinstoff (Kapsel) zusätzlich zu Antidepressivum; 450-900 mg; 8 Wochen doppelblind (10-Wochen-St

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [39](#) [40](#) [41](#) [46](#) [47](#) [52](#) [56](#) [57](#) [59](#) [61](#) [63](#) [69](#) [70](#) [75](#) [76](#) [84](#) [85](#) [86](#) [93](#) [94](#) [95](#)

L-Theanin, Stress und Anspannung: Studien am Menschen

Gegenüber Placebo verringerte L-Theanin als Zusatz zur Antipsychotika-Therapie Angst bei Schizophrenie ³¹ und bei Bogenschützinnen die Wettkampfangst ⁶⁴. Vor Operationen wirkte es in einer Studie ohne Placebogruppe angstlösend und weniger sedierend als Alprazolam ¹⁹. In einer Crossover-Studie an Gesunden sanken Angst- und Depressionswerte nur nach L-Theanin, ein gesicherter Gruppenunterschied wurde dafür nicht berichtet ⁴⁰⁵⁴. Eine systematische Übersicht zum Reinstoff hält eine Stressminderung unter Belastung für möglich ¹¹. Eine Metaanalyse fand eine geringe, von fehleranfälligen Studien getragene Minderung von akutem Stress und keine einheitliche Wirkung auf Angst ¹. Eine kontrollierte Studie fand bei einer Stressübung keine Unterschiede bei Speichel-Alpha-Amylase, sekretorischem IgA, Herzrate und State-Anxiety-Inventar ²⁶. Bei generalisierter Angststörung verringerte L-Theanin als Zusatztherapie die Angst nicht stärker als Placebo ³⁴. Die geprüfte Form war überwiegend L-Theanin als Reinstoff in Kapsel- oder Pulverform.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Gerolymos et al. 2026	Metaanalyse · 1.168 Teilnehmer	Orales L-Theanin; 200 mg Einzeldosis; 400 mg/Tag über 8 Wochen; Einzeldosis; 8 Wochen bei wiederholter Gabe; g
¹¹ Williams et al. 2020	systematische Übersicht	Reines L-Theanin als orale Nahrungsergänzung; 200-400 mg/Tag; gegen Kontrollgruppe

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁹ Deshpande et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 168 Teilnehmer	orales L-Theanin; Messung 60 Minuten vor und nach Gabe; gegen orales GABA und orales Alprazolam 0,25 mg
²⁰ Furushima et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 120 Teilnehmer	Getränk mit L-Theanin bzw. L-Theanin plus L-Arginin oder Placebo; 200 mg L-Theanin; Kombination: 200 mg L-Theanin
²⁶ McAllister et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 80 Teilnehmer	L-Theanin 200 mg vs. L-Tyrosin 2000 mg vs. Placebo; 200 mg L-Theanin; gegen Placebo (n = 27)
³¹ Ritsner et al. 2011	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	L-Theanin zusätzlich zur laufenden antipsychotischen Behandlung; 400 mg/d; 8 Wochen; gegen Placebo zusätzlich
³⁴ Sarris et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 46 Teilnehmer	L-Theanin als Reinstoff (Kapsel) zusätzlich zu Antidepressivum; 450-900 mg; 8 Wochen doppelblind (10-Wochen-Studie)
³⁹ Moulin et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 30 Teilnehmer	AlphaWave® L-Theanin (400 mg L-Theanin/Tag) oder Placebo; 400 mg L-Theanin/Tag; 28 Tage; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [40](#) [44](#) [53](#) [64](#) [65](#) [67](#) [73](#) [74](#) [75](#) [76](#) [83](#) [84](#) [86](#) [90](#) [91](#) [92](#)

L-Theanin, Schlaf und Schlafqualität: Studien am Menschen

Bei Jungen mit ADHS besserte L-Theanin gegenüber Placebo die Schlafeffizienz, nicht aber die Einschlafzeit ²³. Bei gesunden Erwachsenen besserten sich im Schlaffragebogen Einschlafzeit und Schlafstörungen stärker als unter Placebo ⁴⁰. Bei Angststörung stieg die Schlafzufriedenheit stärker als unter Placebo, die Schwere der Schlaflosigkeit unterschied sich nicht ³⁴. Unter einem L-Theanin-Präparat sank gegenüber Placebo der Leichtschlaf, aber auch die Schlafdauer ³⁹. Eine systematische Übersicht zum Reinstoff wertet die Studien insgesamt als Hinweis auf besseren Schlaf ³. Ein Mischpräparat aus L-Theanin, Melisse, Baldrian und Safran unterschied sich nicht von Placebo bei Schlafeffizienz, Gesamtschlafzeit, Wachzeit nach Schlafbeginn und PSQI ²⁷²⁸. Eine Mischung aus L-Theanin und Casein-Hydrolysat verlängerte gegenüber Placebo Schlafdauer und Schlafeffizienz ³⁸. Mit Lactium und L-Theanin unterschieden sich Schlafqualität und Insomnie-Werte nicht von Placebo, nur einzelne Tagebuchwerte ³⁶. Von zwei Präparaten mit L-Theanin, hanfbasierten Cannabinoiden, botanischen Ölen und GABA besserte nur das THC-haltige die Schlafstörung gegenüber Placebo ¹⁷. Die geprüfte Form war meist L-Theanin als Kapsel oder Tablette, daneben theaninhaltige Getränke und Extrakte.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Bulman et al. 2025	Metaanalyse · 897 Teilnehmer	L-Theanin-Supplementierung; gegen randomisierte kontrollierte Studien
³ Cotter et al. 2026	systematische Übersicht · 550 Teilnehmer	L-Theanin als Reinstoff; 50-900 mg/Tag; gegen Placebo bzw. Kontrolle in 11 RCTs
⁷ Al et al. 2025	systematische Übersicht	L-Theanin, teils kombiniert mit Koffein; gegen andere Supplemente, Stimulanzien, Kontrollen
¹⁶ Barrett et al. 2013	systematische Übersicht	L-Theanin (Reinstoff); gegen Zolpidem, Clonidin, Melatonin
²³ Lyon et al. 2011	randomisiert kontrolliert · 98 Teilnehmer	Suntheanine L-Theanin, Kautabletten (Taiyo Kagaku); 2 Tabletten à 100 mg zweimal täglich, total 400 mg/Tag; 6 Woche
³⁴ Sarris et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 46 Teilnehmer	L-Theanin als Reinstoff (Kapsel) zusätzlich zu Antidepressivum; 450-900 mg; 8 Wochen doppelblind (10-Wochen-Studie)
³⁹ Moulin et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 30 Teilnehmer	AlphaWave® L-Theanin (400 mg L-Theanin/Tag) oder Placebo; 400 mg L-Theanin/Tag; 28 Tage; gegen Placebo

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
40 Hidese et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 30 Teilnehmer	L-Theanin-Tabletten oder Placebo; 200 mg/Tag; 4 Wochen; gegen Placebo (Crossover, doppelblind)

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [50](#) [68](#) [75](#) [76](#) [77](#) [78](#) [79](#) [84](#) [87](#) [88](#) [92](#)

L-Theanin, Stimmung und Entspannung: Studien am Menschen

Als Zusatz zu Sertralin besserte L-Theanin bei Depression die Symptome sowie Ansprechen und Remission stärker als Placebo [29](#). Eine Metaanalyse fand nach einer Einzeldosis bei Gesunden weniger depressive Symptome als unter Placebo, nach Ausschluss einer abweichenden Studie [1](#). In Ruhe zeigte eine kontrollierte Studie Hinweise auf eine entspannende Wirkung, unter künstlich erzeugter Angst wirkten weder L-Theanin noch Alprazolam angstlösend [65](#). Eine weitere fand nach einer Denkaufgabe weniger Anspannung als unter Placebo [66](#). Mischungen mit L-Theanin besserten Stimmungswerte nur gegenüber dem Ausgangswert oder als unsicheren Trend: ein Kamillengetränk [48](#), Matcha mit Katechinen und Koffein [49](#) und ein Fettaufstrich mit 5-Hydroxytryptophan und GABA [51](#). Keinen Unterschied zu Placebo gab es bei der Stimmung unter Matcha als Getränk oder Riegel [42](#) und bei Depressionswerten unter L-Theanin zusätzlich zu Risperidon [30](#). Die Befunde stammen überwiegend aus kleinen, kurzen Studien, teils an Patientengruppen. Weitere Untersuchungen prüften Mischungen mit Koffein [5](#), Grüntee-Bestandteilen [6](#), Cannabinoiden und GABA [17](#) sowie Vitaminen, L-Tyrosin und Koffein [24](#); deren Befunde gehören nicht dem L-Theanin allein.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
1 Gerolymos et al. 2026	Metaanalyse · 1.168 Teilnehmer	Orales L-Theanin; 200 mg Einzeldosis; 400 mg/Tag über 8 Wochen; Einzeldosis; 8 Wochen bei wiederholter Gabe; gegen Placebo
14 Dietz et al. 2017	systematische Übersicht	L-Theanin (Reinstoff) sowie L-Theanin mit Koffein; L-Theanin ab 200 mg; gegen Koffein allein, EGCG, Placebo
29 Shamabadi et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	L-Theanin 200 mg/d plus Sertralin 100 mg/d; 200 mg/d L-Theanin, 100 mg/d Sertralin; 6 Wochen; gegen Placebo plus Sertralin
30 Shamabadi et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	L-Theanin 400 mg/Tag zusätzlich zu Risperidon 6 mg/Tag; 400 mg/Tag L-Theanin plus 6 mg/Tag Risperidon; 8 Wochen; gegen Placebo plus Risperidon
40 Hidese et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 30 Teilnehmer	L-Theanin-Tabletten oder Placebo; 200 mg/Tag; 4 Wochen; gegen Placebo (Crossover, doppelblind)
65 Lu et al. 2004	kontrolliert · 16 Teilnehmer	L-Theanin 200 mg vs. Alprazolam 1 mg vs. Placebo; 200 mg L-Theanin; akute Einmalgabe; gegen Placebo und Alprazolam
66 Yoto et al. 2012	kontrolliert · 14 Teilnehmer	L-Theanin + Placebo, Koffein + Placebo, Placebo; gegen Placebo
74 Sarris et al. 2022	Studie · 28 Teilnehmer	Nährstoffkombination: N-Acetylcystein, L-Theanin, Zink, Magnesium, Pyridoxal-5'-phosphat, Selen; 20 Wochen; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [75](#) [76](#) [84](#) [86](#)

L-Theanin und Theanin zusammen mit Koffein: Studien am Menschen

In zwei kleinen Crossover-Studien beschleunigte die Kombination aus L-Theanin und Koffein die Reaktion auf Zielreize, L-Theanin allein aber ebenso [4663](#). Eine randomisierte kontrollierte Studie fand zudem eine geringere Anspannung in einer sozialen Stresssituation, wenn L-Theanin zusammen mit Koffein statt Koffein allein gegeben wurde [33](#). Demgegenüber fand eine kontrollierte Studie bei globaler visueller Aufmerksamkeit und bei Konfliktverarbeitung keinen Unterschied der Kombination gegenüber Placebo, weil sich die gegenläufigen Wirkungen beider Stoffe aufhoben [56](#). Eine Metaanalyse sah Vorteile der Kombination vor allem bei Wachheit und Aufmerksamkeitswechsel; die Koffeindosis schien dabei mehr auszumachen als die Theanindosis [15](#).

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
5 Payne et al. 2025	Metaanalyse	Tee, L-Theanin allein oder L-Theanin plus Koffein; Nicht berichtet; Nicht berichtet; gegen Placebo
7 Al et al. 2025	systematische Übersicht	L-Theanin, teils kombiniert mit Koffein; gegen andere Supplemente, Stimulanzien, Kontrollen
10 Anas et al. 2021	systematische Übersicht	L-Theanin, teils mit Koffein
14 Dietz et al. 2017	systematische Übersicht	L-Theanin (Reinstoff) sowie L-Theanin mit Koffein; L-Theanin ab 200 mg; gegen Koffein allein, EGCG, Placebo

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁵ Camfield et al. 2014	Metaanalyse	L-Theanin und Epigallocatechingallat, allein oder mit Koffein; akut, bis 2 Stunden nach Einnahme; gegen Placebo
³³ Krutzek et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 46 Teilnehmer	L-Theanin plus Koffein vs. Koffein allein; Einzeldosis (Dosis nicht berichtet); Akut (einmalig); gegen Koffein allein
⁴⁶ Kahathuduwa et al. 2018	randomisiert kontrolliert · 9 Teilnehmer	L-Theanin 200 mg, Koffein 160 mg, Kombination, Placebo (destilliertes Wasser); 200 mg L-Theanin; 160 mg Koffein
⁴⁷ Kahathuduwa et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 5 Teilnehmer	L-Theanin, Koffein, Kombination, Placebo; L-Theanin 2,5 mg/kg; Koffein 2,0 mg/kg; Akut (einmalige Gabe); gegen F

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [55](#) [56](#) [60](#) [62](#) [63](#) [68](#) [69](#) [95](#)

L-Theanin, Blutdruck und Herz-Kreislauf: Studien am Menschen

Für Blutdruck und Herz-Kreislauf ist die Beweislage gering: Eine kontrollierte Studie (nicht randomisiert) mit L-Theanin als Reinstoff fand nach einer mentalen Aufgabe einen geringeren Blutdruckanstieg, aber nur bei stark reagierenden Personen ⁶⁶. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit L-Theanin als Reinstoff in einer Lebensmittelmatrix (Mango-Sorbet) fand dagegen keinen Unterschied bei systolischem und diastolischem Blutdruck, Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität ⁴⁵. Beide Studien waren sehr klein und kurz; die geprüfte Form war jeweils L-Theanin als Reinstoff, einmal in Lebensmittelmatrix. Offen bleibt, ob sich die Befunde bei größeren Gruppen, längerer Gabe und anderen Zubereitungen bestätigen lassen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴⁵ Williams et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 11 Teilnehmer	Mango-Sorbet mit L-Theanin (200 mg w/w); 200 mg w/w L-Theanin; Einzelgabe, 90 Minuten Beobachtung; gegen Placet
⁶⁶ Yoto et al. 2012	kontrolliert · 14 Teilnehmer	L-Theanin + Placebo, Koffein + Placebo, Placebo; gegen Placebo
⁷⁷ Konno et al. 2026	Fallserie · 19 Teilnehmer	GABA plus L-Theanin; GABA 700 mg/Tag, L-Theanin 200 mg/Tag; 4 Wochen; gegen kein Vergleichsarm (Einzelarm)
⁷⁸ Konno et al. 2023	Studie · 19 Teilnehmer	GABA 700 mg/Tag plus L-Theanin 200 mg/Tag; L-Theanin 200 mg/Tag, GABA 700 mg/Tag; vier Wochen; gegen vorher v:
⁸⁵ Yilmaz et al. 2025	Übersicht	Schwarzer Tee (theaninhaltiges Getränk); gegen kein einheitlicher Vergleich

L-Theanin: weitere Messgrößen in Studien

Als Zusatz zur Antipsychotika-Therapie besserte L-Theanin in zwei Placebostudien bei Schizophrenie einzelne PANSS-Werte ³⁰³¹; eine Nachauswertung brachte die Besserung mit BDNF und dem Cortisol-DHEAS-Verhältnis in Verbindung ³⁷. Die Befunde stammen aus kleinen, kurzen Zusatzstudien; da beide Gruppen die Antipsychotika erhielten, ist der Unterschied dem L-Theanin zuzuordnen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Gerolymos et al. 2026	Metaanalyse · 1.168 Teilnehmer	Orales L-Theanin; 200 mg Einzeldosis; 400 mg/Tag über 8 Wochen; Einzeldosis; 8 Wochen bei wiederholter Gabe
⁸ Moshfeghinia et al. 2024	systematische Übersicht	L-Theanin-Supplementierung, teils als Zusatz zu Psychopharmaka; gegen Kontrollbedingungen
¹⁹ Deshpande et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 168 Teilnehmer	orales L-Theanin; Messung 60 Minuten vor und nach Gabe; gegen orales GABA und orales Alprazolam 0,25 mg
²⁹ Shamabadi et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	L-Theanin 200 mg/d plus Sertralin 100 mg/d; 200 mg/d L-Theanin, 100 mg/d Sertralin; 6 Wochen; gegen Placebo p

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
30 Shamabadi et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	L-Theanin 400 mg/Tag zusätzlich zu Risperidon 6 mg/Tag; 400 mg/Tag L-Theanin plus 6 mg/Tag Risperidon; 8 Wo
31 Ritsner et al. 2011	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	L-Theanin zusätzlich zur laufenden antipsychotischen Behandlung; 400 mg/d; 8 Wochen; gegen Placebo zusätzlic
32 Nematizadeh et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 50 Teilnehmer	L-Theanin plus Fluvoxamin vs. Placebo plus Fluvoxamin; L-Theanin 100 mg zweimal täglich; Fluvoxamin 100 mg tä
43 Juszkiewicz et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 20 Teilnehmer	150 mg L-Theanin-Extrakt vs. Placebo; 150 mg L-Theanin; 6 Wochen; gegen Placebo, doppelblind, randomisiert

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [58](#) [71](#) [72](#) [73](#) [74](#) [79](#) [80](#) [81](#) [82](#) [84](#) [85](#) [89](#) [92](#) [93](#)

4. Wie wird L-Theanin dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien prüften überwiegend L-Theanin als Reinstoff in Kapsel-, Pulver- oder Kautablettenform, teils in einer Lebensmittelmatrix wie Sorbet. Daneben kamen theaninhaltige Getränke wie Matcha, theaninhaltige Extrakte sowie feste Kombinationen mit Koffein zum Einsatz. Einzelne Untersuchungen gaben L-Theanin zusätzlich zu einer laufenden medikamentösen Behandlung.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	ST
Sleep A oder Sleep B (Mehrstoff-Präparate mit L-Theanin)	—	4 Wochen	17
Kapseln mit Grüntee-Catechinen und Theanin	Theanin 210 mg/Tag plus Catechine 378 mg/Tag	5 Monate (November 2009 bis April 2010)	18
orales L-Theanin	—	Messung 60 Minuten vor und nach Gabe	19
Getränk mit L-Theanin bzw. L-Theanin plus L-Arginin oder Placebo	200 mg L-Theanin; Kombination: 200 mg L-Theanin + 50 mg L-Arginin	Messungen 0, 5 und 15 Minuten nach Stresstest	20
Matcha-Grünteepulver (enthält Theanin, EGCG, Koffein)	2 g täglich	12 Monate	22
Suntheanine L-Theanin, Kautabletten (Taiyo Kagaku)	2 Tabletten à 100 mg zweimal täglich, total 400 mg/Tag	6 Wochen	23
nährstoffangereicherter Frühstückriegel mit L-Theanin	21.5 mg Koffein (Theanin-Dosis nicht genannt)	56 Tage	24
LGNC-07 (Grüntee-Extrakt plus L-Theanin)	1.680 mg LGNC-07 täglich	16 Wochen	25
L-Theanin 200 mg vs. L-Tyrosin 2000 mg vs. Placebo	200 mg L-Theanin	—	26
L-Theanin plus Zitronenmelisse, Baldrian und Safran	—	6 Wochen	27
Nutraceutische Mischung mit L-Theanin aus Grüntee-Extrakt, Melissen-, Baldrian- und Safran-Extrakt	—	sechs Wochen	28
L-Theanin 200 mg/d plus Sertralin 100 mg/d	200 mg/d L-Theanin, 100 mg/d Sertralin	6 Wochen	29

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	ST
L-Theanin 400 mg/Tag zusätzlich zu Risperidon 6 mg/Tag	400 mg/Tag L-Theanin plus 6 mg/Tag Risperidon	8 Wochen	30
L-Theanin zusätzlich zur laufenden antipsychotischen Behandlung	400 mg/d	8 Wochen	31
L-Theanin plus Fluvoxamin vs. Placebo plus Fluvoxamin	L-Theanin 100 mg zweimal täglich; Fluvoxamin 100 mg täglich, ab Woche 5 200 mg täglich	10 Wochen	32

5. Ist L-Theanin sicher? Nebenwirkungen in Studien

In den Studien wurde L-Theanin überwiegend gut vertragen; schwerwiegende unerwünschte Ereignisse wurden nicht berichtet¹³¹. Als Zusatz zu Antipsychotika oder Sertralin unterschieden sich Nebenwirkungen in kontrollierten Studien nicht von Placebo²⁹³⁰³¹.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
¹ Gerolymos et al. 2026	Keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse berichtet
³ Cotter et al. 2026	sicher (safe)
⁵ Payne et al. 2025	Nicht berichtet
⁷ Al et al. 2025	Sicherheit als Zusatztherapie nicht abschließend geklärt
⁹ Rocha et al. 2023	Verschlechterung der Schlafqualität (reduzierter REM-, Non-REM- und Slow-Wave-Schlaf, längere Einschlaf latenz) bei allen außer Atomoxetin
¹² Cicero et al. 2018	gute Verträglichkeit und Sicherheit berichtet
¹⁷ Kolobaric et al. 2023	leicht oder mittelschwer, keine Gruppenunterschiede
¹⁹ Deshpande et al. 2025	sekundäres Ziel: unerwünschte Reaktionen; keine Angaben im Abstract
²¹ Hamaguchi et al. 2020	Keine signifikanten Unterschiede bei Capecitabin-induzierten unerwünschten Ereignissen; Behandlung sicher
²³ Lyon et al. 2011	gut vertragen, keine signifikanten unerwünschten Ereignisse
²⁷ Gutiérrez-Romero et al. 2024	Keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse berichtet
²⁸ Gutiérrez-Romero et al. 2023	Keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse berichtet

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Viele Studien prüften nur Einzeldosen über kurze Zeiträume und an kleinen Gruppen.
- Die Wirkung bei längerer Anwendung und in größeren Gruppen ist offen.
- Einzelne Studien mit positivem Ergebnis waren herstellerfinanziert.
- Bei Mischpräparaten mit Koffein oder anderen Stoffen ist der Beitrag des L-Theanins allein nicht abgrenzbar.
- Zu Blutdruck und Herzfrequenz ist die Beweislage gering und stützt sich auf sehr kleine, kurze Studien.

7. Fazit: Was über L-Theanin gesichert ist

L-Theanin ist eine Aminosäure, die natürlicherweise in Teeblättern vorkommt und in Studien überwiegend als Reinstoff geprüft wurde.

Eine schnellere Reaktionszeit nach L-Theanin als Reinstoff ist am besten gestützt¹⁵²⁵⁷. Gegenüber Placebo besserten sich zudem einzelne Schlafwerte²³⁴⁰ und, als Zusatz zu Medikamenten, Angst bei Schizophrenie³¹ sowie Depression²⁹. In zwei kleinen Studien beschleunigte L-Theanin die Reaktion allein ebenso wie mit Koffein kombiniert⁴⁶⁶³. Zu Blutdruck und Herzfrequenz ist die Beweislage gering: Eine kontrollierte Studie fand nach einer Denkaufgabe einen geringeren Blutdruckanstieg nur bei stark reagierenden Personen⁶⁶, eine randomisierte kontrollierte Studie keinen Unterschied⁴⁵. Als Nächstes wäre zu klären, ob sich die Befunde zu Schlaf und Angst in größeren und längeren Placebostudien bestätigen.

Häufige Fragen

Wie gut ist L-Theanin am Menschen untersucht?

L-Theanin: ausgewertet wurden 120 Studien am Menschen, darunter 60 randomisierte kontrollierte Studien und 16 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 3.180 Teilnehmer. Stand: 11. Oktober 2026.

Was bringt L-Theanin bei Kognition und Aufmerksamkeit? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 17 kontrollierte Studien und 9 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 594 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹⁴⁵¹²

Was bringt L-Theanin bei Stress und Anspannung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 12 kontrollierte Studien und 10 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 600 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹¹¹¹⁹²⁰

Was bringt L-Theanin bei Schlaf und Schlafqualität? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 6 kontrollierte Studien und 10 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 204 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ²³⁷¹⁶

Was bringt L-Theanin bei Stimmung und Entspannung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht, 5 kontrollierte Studien und 6 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 180 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹¹⁴²⁹³⁰

Was bringt L-Theanin bei Theanin zusammen mit Koffein? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 10 kontrollierte Studien und 6 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 208 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ⁵⁷¹⁰¹⁴

Was bringt L-Theanin bei Blutdruck und Herz-Kreislauf? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 kontrollierte Studien und 3 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 25 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ⁴⁵⁶⁶⁷⁷⁷⁸

Was ist L-Theanin und wo kommt es vor?

L-Theanin ist eine Aminosäure, die natürlicherweise in den Blättern der Teepflanze (Camellia sinensis) vorkommt und auch in einigen Speisepilzen nachgewiesen wurde. Sie gehört nicht zu den Bausteinen von Eiweißen. In Studien wird sie überwiegend als Reinstoff geprüft.

Welche Wirkungen zeigen Studien am Menschen?

Am deutlichsten verkürzte L-Theanin die Reaktionszeit ¹⁵²⁵⁷. Gegenüber Placebo verringerte es außerdem Wettkampfangst bei Sportlerinnen ⁶⁴ und, als Zusatztherapie, Angst bei Schizophrenie ³¹ sowie Depressionswerte bei Depression ²⁹. Beim Schlaf besserten sich gegenüber Placebo die Schlaffeffizienz bei Jungen mit ADHS ²³, die erfragte Einschlafzeit bei Gesunden ⁴⁰ und die Schlafzufriedenheit ³⁴.

Gibt es auch Studien ohne Wirkung?

Ja. Bei generalisierter Angststörung verringerte L-Theanin die Angst nicht stärker als Placebo ³⁴, Stressmarker bei einer Stressübung blieben unverändert ²⁶, und unter künstlich erzeugter Angst wirkte es nicht angstlösend ⁶⁵.

Was ist bei Kombinationen mit Koffein zu beachten?

Kombinationen mit Koffein sind Mischungen; ihre Befunde gehören nicht dem Theanin allein. Die Kombination beschleunigte in zwei kleinen Studien die Reaktion, L-Theanin allein jedoch ebenso ⁴⁶⁶³; gegenüber Koffein allein senkte sie die Anspannung in einer sozialen Stresssituation ³³.

Wie verträglich ist L-Theanin?

In den Studien wurde L-Theanin überwiegend gut vertragen; schwerwiegende unerwünschte Ereignisse wurden nicht berichtet¹³¹. Als Zusatz zu Antipsychotika oder Sertralin unterschieden sich Nebenwirkungen in kontrollierten Studien nicht von Placebo²⁹³⁰³¹.

Quellen

- 1 Cognitive and affective effects of L-Theanine: a systematic review and meta-analysis of 31 randomized trials
Gerolymos C, Saddler E, Boyer L, Fond G · 2026
- 2 The effects of L-theanine consumption on sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis
Bulman A, D'Cunha NM, Marx W, Turner M, McKune A, Naumovski N · 2025
- 3 Examining the effect of L-theanine on sleep: a systematic review of dietary supplementation trials
Cotter J, Caddick CE, Harper JL, Ebajemito JK · 2026
- 4 Promising, but Not Completely Conclusive-The Effect of L-Theanine on Cognitive Performance Based on the Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Clinical Trials
Mátyus RO, Szikora Z, Bodó D, Vargáné Szabó B, Csúpor É, Csúpor D et al. · 2025
- 5 Effects of Tea (*Camellia sinensis*) or its Bioactive Compounds L-Theanine or L-Theanine plus Caffeine on Cognition, Sleep, and Mood in Healthy Participants: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Payne ER, Aceves-Martins M, Dubost J, Greyling A, de Roos B · 2025
- 6 The Impact of Green Tea and Its Bioactive Compounds on Mood Disorder Symptomatology and Brain Derived Neurotrophic Factor: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials
Cavanah AM, Robinson LA, Mattingly ML, Frugé AD · 2025
- 7 Efficiency of Different Supplements in Alleviating Symptoms of ADHD with or Without the Use of Stimulants: A Systematic Review
Al Shahab S, Al Balushi R, Qambar A, Abdulla R, Qader M, Abdulla S et al. · 2025
- 8 The effects of L-theanine supplementation on the outcomes of patients with mental disorders: a systematic review
Moshfeghinia R, Sanaei E, Mostafavi S, Assadian K, Sanaei A, Ayano G · 2024
- 9 Association between sleep pattern and pharmacological treatment in children with attention deficit disorder with hyperactivity: a systematic review
Rocha NS, Correa RDESA, Dias ACM, Bueno CDF · 2023
- 10 The Cognitive-Enhancing Outcomes of Caffeine and L-theanine: A Systematic Review
Anas Sohail A, Ortiz F, Varghese T, Fabara SP, Bath AS, Sandesara DP et al. · 2021
- 11 The Effects of Green Tea Amino Acid L-Theanine Consumption on the Ability to Manage Stress and Anxiety Levels: a Systematic Review
Williams JL, Everett JM, D'Cunha NM, Sergi D, Georgousopoulou EN, Keegan RJ et al. · 2020
- 12 Botanicals and phytochemicals active on cognitive decline: The clinical evidence
Cicero AFG, Fogacci F, Banach M · 2018
- 13 Green tea effects on cognition, mood and human brain function: A systematic review
Mancini E, Beglinger C, Drewe J, Zanchi D, Lang UE, Borgwardt S · 2017
- 14 Effect of Green Tea Phytochemicals on Mood and Cognition
Dietz C, Dekker M · 2017
- 15 Acute effects of tea constituents L-theanine, caffeine, and epigallocatechin gallate on cognitive function and mood: a systematic review and meta-analysis
Camfield DA, Stough C, Farrimond J, Scholey AB · 2014
- 16 To sleep or not to sleep: a systematic review of the literature of pharmacological treatments of insomnia in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder
Barrett JR, Tracy DK, Giaroli G · 2013
- 17 A randomized, double-blind, placebo-controlled decentralized trial to assess sleep, health outcomes, and overall well-being in healthy adults reporting disturbed sleep, taking a melatonin-free supplement
Kolobaric A, Hewlings SJ, Bryant C, Colwell C, D'Adamo C, Rosner B et al. · 2023
- 18 Effects of green tea catechins and theanine on preventing influenza infection among healthcare workers: a randomized controlled trial
Matsumoto K, Yamada H, Takuma N, Niino H, Sagesaka YM · 2011
- 19 Comparison of the effects of two amino acids, Gamma-aminobutyric acid (GABA) and L-theanine, on sedation, anxiety, and cognition in preoperative surgical patients - A randomized controlled study
Deshpande SS, Kurdi M, Baiju A, Athira AS, Sarasamma AG, Gangadharan AK · 2025
- 20 Effect of Combined Ingestion of L-Theanine and L-Arginine for Short-Term Psychological Stress in Young Adults: A Randomized Placebo-Controlled Study
Furushima D, Sugiyama I, Nomura Y, Unno K, Yamada H · 2022
- 21 Efficacy of oral administration of cystine and theanine in colorectal cancer patients undergoing capecitabine-based adjuvant chemotherapy after surgery: a multi-institutional, randomized, double-blinded, placebo-controlled, phase II trial (JORTC-CAM03)
Hamaguchi R, Tsuchiya T, Miyata G, Sato T, Takahashi K, Miura K et al. · 2020
- 22 Effect of matcha green tea on cognitive functions and sleep quality in older adults with cognitive decline: A randomized controlled study over 12 months
Uchida K, Meno K, Korenaga T, Liu S, Suzuki H, Baba Y et al. · 2024
- 23 The effects of L-theanine (Suntheanine®) on objective sleep quality in boys with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial
Lyon MR, Kapoor MP, Juneja LR · 2011
- 24 Cognitive and Mood Effects of a Nutrient Enriched Breakfast Bar in Healthy Adults: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Parallel Groups Study
Kennedy DO, Wightman EL, Forster J, Khan J, Haskell-Ramsay CF, Jackson PA · 2017
- 25 A combination of green tea extract and L-theanine improves memory and attention in subjects with mild cognitive impairment: a double-blind placebo-controlled study
Park SK, Jung IC, Lee WK, Lee YS, Park HK, Go HJ et al. · 2011
- 26 Impact of L-theanine and L-tyrosine on markers of stress and cognitive performance in response to a virtual reality based active shooter training drill
McAllister MJ, Martaindale MH, Dillard CC, McCullough R · 2024
- 27 Effect of a nutraceutical combination on sleep quality among people with impaired sleep: a randomised, placebo-controlled trial
Gutiérrez-Romero SA, Torres-Narváez ES, Zamora-Gómez AC, Castillo-Castillo S, Latorre-Velásquez AL, Betancourt-Villamizar C et al. · 2024
- 28 Effect of a nutraceutical combination on sleep quality among people with mildly impaired sleep: A randomised, placebo-controlled trial
Gutiérrez-Romero SA, Torres-Narváez ES, Zamora-Gómez AC, Castillo-Castillo S, Latorre-Velásquez AL, Betancourt-Villamizar C et al. · 2023
- 29 L-theanine adjunct to sertraline for major depressive disorder: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial
Shamabadi A, Kafi F, Arab Bafrani M, Asadigandomani H, A Basti F, Akhondzadeh S · 2023
- 30 L-Theanine adjunct to risperidone in the treatment of chronic schizophrenia inpatients: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial
Shamabadi A, Fattollahzadeh-Noor S, Fallahpour B, A Basti F, Khodaei Ardakani MR, Akhondzadeh S · 2023
- 31 L-theanine relieves positive, activation, and anxiety symptoms in patients with schizophrenia and schizoaffective disorder: an 8-week, randomized, double-blind, placebo-controlled, 2-center study
Ritsner MS, Miodownik C, Ratner Y, Shleifer T, Mar M, Pintov L et al. · 2011
- 32 L-theanine combination therapy with fluvoxamine in moderate-to-severe obsessive-compulsive disorder: A placebo-controlled, double-blind, randomized trial
Nematizadeh M, Ghorbanzadeh H, Moghaddam HS, Shalbafan M, Boroon M, Keshavarz-Akhlaghi AA et al. · 2023
- 33 A triple blind, randomized study investigating the stress reducing effects of L-theanine following caffeine intake
Krutzeck D, Paulus F, Heinecke K, Klose E, Kipper L · 2025
- 34 L-theanine in the adjunctive treatment of generalized anxiety disorder: A double-blind, randomised, placebo-controlled trial
Sarris J, Byrne GJ, Cribb L, Oliver G, Murphy J, Macdonald P et al. · 2019
- 35 Matcha consumption maintains attentional function following a mild acute psychological stress without affecting a feeling of fatigue: A randomized placebo-controlled study in young adults
Baba Y, Kaneko T, Takihara T · 2021
- 36 Dietary supplementation with Lactium and L-theanine alleviates sleep disturbance in adults: a double-blind, randomized, placebo-controlled clinical study
Lim SE, Kim HS, Lee S, Kang EY, Lim JH, Kim BY et al. · 2024
- 37 Serum levels of brain-derived neurotrophic factor and cortisol to sulfate of dehydroepiandrosterone molar ratio associated with clinical response to L-theanine as augmentation of antipsychotic therapy in schizophrenia and schizoaffective disorder patients
Miodownik C, Maayan R, Ratner Y, Lerner V, Pintov L, Mar M et al. · 2011
- 38 Effect of Alpha-S1-Casein Tryptic Hydrolysate and L-Theanine on Poor Sleep Quality: A Double Blind, Randomized Placebo-Controlled Crossover Trial
Thiagarajah K, Chee HP, Sit NW · 2022
- 39 Safety and Efficacy of AlphaWave® L-Theanine Supplementation for 28 Days in Healthy Adults with Moderate Stress: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial
Moulin M, Crowley DC, Xiong L, Guthrie N, Lewis ED · 2024
- 40 Effects of L-Theanine Administration on Stress-Related Symptoms and Cognitive Functions in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial
Hidese S, Ogawa S, Ota M, Ishida I, Yasukawa Z, Ozeki M et al. · 2019
- 41 Assessing the effects of caffeine and theanine on the maintenance of vigilance during a sustained attention task
Foxe JJ, Morie KP, Laud PJ, Rowson MJ, de Bruin EA, Kelly SP et al. · 2012
- 42 An intervention study on the effect of matcha tea, in drink and snack bar formats, on mood and cognitive performance
Dietz C, Dekker M, Piqueras-Fiszman B · 2017
- 43 The effect of L-theanine supplementation on the immune system of athletes exposed to strenuous physical exercise
Juszkiewicz A, Glapa A, Basta P, Petriczko E, Żołnowski K, Machaliński B et al. · 2019
- 44 Anti-stress effect of theanine on students during pharmacy practice: positive correlation among salivary α-amylase activity, trait anxiety and subjective stress
Unno K, Tanida N, Ishii N, Yamamoto H, Iguchi K, Hoshino M et al. · 2013
- 45 The Effect of L-Theanine Incorporated in a Functional Food Product (Mango Sorbet) on Physiological Responses in Healthy Males: A Pilot Randomised Controlled Trial
Williams J, McKune AJ, Georgousopoulou EN, Kellett J, D'Cunha NM, Sergi D et al. · 2020
- 46 L-Theanine and caffeine improve target-specific attention to visual stimuli by decreasing mind wandering: a human functional magnetic resonance imaging study
Kahathuduwa CN, Dhanasekara CS, Chin SH, Davis T, Weerasinghe VS, Dassanayake TL et al. · 2018
- 47 Effects of L-theanine-caffeine combination on sustained attention and inhibitory control among children with ADHD: a proof-of-concept neuroimaging RCT
Kahathuduwa CN, Wakefield S, West BD, Blume J, Dassanayake TL, Weerasinghe VS et al. · 2020
- 48 Effects of chamomile and -theanine beverage on menstrual pain, menstrual symptoms, mood, and sleep quality in young women experiencing primary dysmenorrhea: A randomized, double-blind, placebo-controlled study
Soh Z, Tan SC, Wong TH, Tan ST, Tan SS, Tan CX · 2025
- 49 Matcha Does Not Affect Electroencephalography during Sleep but May Enhance Mental Well-Being: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial
Baba Y, Takihara T, Okamura N · 2024
- 50 Comparison Between Efficacy of Oral Melatonin and Oral L-theanine in Improving Sleep in Cancer Patients Suffering From Insomnia: A Randomised Double-blinded Placebo-controlled Study
Kurdi MS, As A, Ladhada DA, Mitragotri MV, Baiju A · 2024
- 51 [Clinical evaluation of the efficacy of innovative spread of a given fatty acid composition enriched by adaptogens]
Pilipenko VI, Isakov VA, Morozov SV, Sasunova AN, Goncharov AA · 2023
- 52 Effects of L-Theanine on Cognitive Function in Middle-Aged and Older Subjects: A Randomized Placebo-Controlled Study
Baba Y, Inagaki S, Nakagawa S, Kaneko T, Kobayashi M, Takihara T · 2021

- 53 A Randomized, Triple-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study to Investigate the Efficacy of a Single Dose of AlphaWave® L-Theanine on Stress in a Healthy Adult Population
Evans M, McDonald AC, Xiong L, Crowley DC, Guthrie N · 2021
- 54 Effects of Chronic L-theanine on Stress-related Symptoms and Cognitive Function in a Non-clinical Population: A Randomized Controlled Trial (P06-106-19)
Kunugi H, Hidese S, Ogawa S, Ota M, Yasukawa Z, Ozeki M · 2019
- 55 The combination of L-theanine and caffeine improves cognitive performance and increases subjective alertness
Giesbrecht T, Rycroft JA, Rowson MJ, De Bruin EA · 2010
- 56 Caffeine and theanine exert opposite effects on attention under emotional arousal
Giles GE, Mahoney CR, Brunyé TT, Taylor HA, Kanarek RB · 2017
- 57 Dose-response effect of L-theanine on psychomotor speed, sustained attention, and inhibitory control: a double-blind, placebo-controlled, crossover study
Dassanayake TL, Wijesundara D, Kahathuduwa CN, Weerasinghe VS · 2023
- 58 Dynamic Observation of the Effect of L-Theanine on Cerebral Ischemia-Reperfusion Injury Using Magnetic Resonance Imaging under Mathematical Model Analysis
Ye H, Liu Z, Zhou L, Cai Q · 2021
- 59 L-theanine improves neurophysiological measures of attention in a dose-dependent manner: a double-blind, placebo-controlled, crossover study
Dassanayake TL, Kahathuduwa CN, Weerasinghe VS · 2022
- 60 The combined effects of L-theanine and caffeine on cognitive performance and mood
Owen GN, Parnell H, De Bruin EA, Rycroft JA · 2008
- 61 Effect of L-theanine on selective attention in a traffic-related reaction task in sleep-deprived young adults: a double-blind placebo-controlled, crossover study
Karunaratne UW, Dassanayake TL · 2025
- 62 Effects of L-theanine-caffeine combination on selective attention among adolescents with attention-deficit hyperactivity disorder: a double-blind, placebo-controlled, crossover study
Nawarathna GS, Ariyasinghe DI, Balasooriya N, Fernando A, Dassanayake TL · 2026
- 63 Acute effects of theanine, caffeine and theanine-caffeine combination on attention
Kahathuduwa CN, Dassanayake TL, Amarakoon AMT, Weerasinghe VS · 2017
- 64 Effects of supplement L-theanine on cognitive anxiety, salivary alpha-amylase, and cortisol in archery competition
Lim IS · 2024
- 65 The acute effects of L-theanine in comparison with alprazolam on anticipatory anxiety in humans
Lu K, Gray MA, Oliver C, Liley DT, Harrison BJ, Bartholomeusz CF et al. · 2004
- 66 Effects of L-theanine or caffeine intake on changes in blood pressure under physical and psychological stresses
Yoto A, Motoki M, Murao S, Yokogoshi H · 2012
- 67 L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses
Kimura K, Ozeki M, Juneja LR, Ohira H · 2007
- 68 Theanine maintains sleep quality in healthy young women by suppressing the increase in caffeine-induced wakefulness after sleep onset
Baba Y, Takiyara T, Okamura N · 2023
- 69 L-theanine and caffeine in combination affect human cognition as evidenced by oscillatory alpha-band activity and attention task performance
Kelly SP, Gomez-Ramirez M, Montesi JL, Foxe JJ · 2008
- 70 L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state
Nobre AC, Rao A, Owen GN · 2008
- 71 Serum Ethylamine Levels as an Indicator of L-Theanine Consumption and the Risk of Type 2 Diabetes in a General Japanese Population: The Hisayama Study
Ninomiya T, Kanzaki N, Hirakawa Y, Yoshinari M, Higashioka M, Honda T et al. · 2019
- 72 Clinical assessment of blood glucose responses to 300-mg dose of L-theanine, an amino acid unique to green tea, in a fixed-sequence, two-period trial
Yamaura S, Kawada K, Uno K, Konishi R, Mukai A, Tada S et al. · 2026
- 73 Benefits of a Natural Dietary Supplement for Tinnitus: An Observational Prospective Exploratory Study
Cepeda Uceta M, Lladó-Carbó E, Mateo Montero R, Villa Jurado C, Virumbrales M, Domènech Juan I · 2026
- 74 Treatment of refractory obsessive-compulsive disorder with nutraceuticals (TRON): a 20-week, open label pilot study
Sarris J, Byrne GJ, Oliver G, Cribb L, Blair-West S, Castle D et al. · 2022
- 75 An Open-label Clinical Study of Chronic L-theanine Supplementation in Patients with Major Depressive Disorder (P12-007-19)
Hidese S, Ota M, Ozawa H, Okubo T, Kunugi H · 2019
- 76 Effects of chronic L-theanine administration in patients with major depressive disorder: an open-label study
Hidese S, Ota M, Wakabayashi C, Noda T, Ozawa H, Okubo T et al. · 2017
- 77 Effects of combined GABA and L-theanine supplementation on sleep quality: an exploratory study
Konno H, Naganuma K, Kamada Y · 2026
- 78 An Exploratory Study to Detect the Effects of the Combined Intake of Gamma-aminobutyric Acid (GABA) and L-theanine on Sleep by Wearable Device
Konno H, Murotani R, Kamada Y · 2023
- 79 Effect of L-theanine on glutamatergic function in patients with schizophrenia
Ota M, Wakabayashi C, Sato N, Hori H, Hattori K, Teraishi T et al. · 2015
- 80 Theanine Capture of Reactive Carbonyl Species in Humans after Consuming Theanine Capsules or Green Tea
Zhong Y, Yang C, Lu Y, Lv L · 2024
- 81 Physicochemical, antioxidant and sensory properties of Mango Sorbet containing L-theanine as a potential functional food product
Williams J, D'Cunha NM, Kellett J, Georgousopoulou EN, McKune AJ, Mellor DD et al. · 2022
- 82 The cessation and detoxification effect of tea filters on cigarette smoke
Yan J, Di X, Liu C, Zhang H, Huang X, Zhang J et al. · 2010
- 83 New and emerging treatments for anxiety disorders
Zbozinek TD, Khalsa SS, Craske MG · 2026
- 84 L-theanine: From tea leaf to trending supplement - does the science match the hype for brain health and relaxation?
Dashwood R, Visioli F · 2025
- 85 Health-Promoting Effects of Black Tea: A Narrative Review of Clinical Trials
Yilmaz Y · 2025
- 86 L-Theanine
Jin X · 2025
- 87 Current Evidence on Common Dietary Supplements for Sleep Quality
Esquivel MK, Ghosn B · 2024
- 88 Herbal and Natural Supplements for Improving Sleep: A Literature Review
Yeom JW, Cho CH · 2024
- 89 Cystine and Theanine as Stress-Reducing Amino Acids-Perioperative Use for Early Recovery after Surgical Stress
Tsuchiya T, Kurihara S · 2021
- 90 Psychotropic effects of L-theanine and its clinical properties: From the management of anxiety and stress to a potential use in schizophrenia
Lopes Sakamoto F, Metzker Pereira Ribeiro R, Amador Bueno A, Oliveira Santos H · 2019
- 91 Current and potential pharmacological and psychosocial interventions for anxiety symptoms and disorders in patients with schizophrenia: structured review
Howells FM, Kingdon DG, Baldwin DS · 2017
- 92 In Search of a Safe Natural Sleep Aid
Rao TP, Ozeki M, Juneja LR · 2015
- 93 Acute effects of dietary constituents on motor skill and cognitive performance in athletes
Baker LB, Nuccio RP, Jeukendrup AE · 2014
- 94 Tea and cognitive health in late life: current evidence and future directions
Song J, Xu H, Liu F, Feng L · 2012
- 95 Psychological effects of dietary components of tea: caffeine and L-theanine
Bryan J · 2008

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/l-theanin/ · Stand 2026-10-15