

Alkoholfreier Sommer: Gen Z setzt auf Wellness und Mocktails

Artikel vom **21. August 2026**
Getränke

Eine Studie im Auftrag des Fruit Juice Science Centre zeigt: Viele Menschen in Deutschland verlagern sommerliche Treffen auf Coffee-Dates, Spaziergänge und Wellness. Besonders 18- bis 34-Jährige suchen alkoholfreie Getränke mit Geschmack und funktionalem Nutzen.



Symbol-/Stimmungsbild: Fruit Juice Science Centre/KI-generiert.

Das Bild vom Sommer verändert sich: Statt Biergarten- und Barabenden stehen für viele Menschen in Deutschland bewusstere Formen des Zusammenseins im Mittelpunkt. Laut der Studie des Fruit Juice Science Centre bevorzugen 52 % im Sommer Coffee-Dates, Spaziergänge an der frischen Luft oder Wellness-Auszeiten gegenüber Pub- und Barbesuchen. Besonders deutlich zeigt sich das bei jüngeren Erwachsenen: 59 % der 18- bis 34-Jährigen investieren ihr Sommerbudget lieber in Wellness-Erlebnisse als in durchzechte Nächte.

Weniger Alkohol, mehr bewusster Genuss

Auch die Trinkgewohnheiten verschieben sich. Rund 30 % der Erwachsenen in Deutschland reduzieren gemäß der Studie ihren Alkoholkonsum in den Sommermonaten gezielt. Bei Sommer-Events wie Festivals, Hochzeiten, Grillpartys oder im Urlaub geben 30 % der 18- bis 24-Jährigen an, bewusst weniger Alkohol zu trinken. Bei den Über-55-Jährigen sind es 13 %. Der Wunsch nach alkoholfreien Alternativen ist dabei nicht nur eine Frage des Verzichts. 56 % der 18- bis 34-Jährigen halten bei sommerlichen Anlässen gezielt nach Getränken Ausschau, die neben Erfrischung auch einen Nährstoff- oder Funktionsnutzen bieten. Deutschlandweit sucht mehr als die Hälfte der Befragten nach alkoholfreien Erfrischungen mit Geschmack und funktionalen Eigenschaften.

Wellness als Teil der Freizeitkultur

Der Wandel betrifft nicht nur das Glas, sondern auch die Freizeitgestaltung. 44 % der 18- bis 34-Jährigen möchten in diesem Sommer Angebote wie Hot Pilates, Saunagänge oder Eisdächer ausprobieren. Bei den Befragten ab 45 Jahren liegt der Anteil bei 25 %. Damit werden Sport- und Wellnessformate stärker zu Orten, an denen soziale Treffen stattfinden. Gleichzeitig bleibt ein Generationenunterschied sichtbar: Während jüngere Menschen ihre Freizeit- und Trinkgewohnheiten stärker verändern, halten ältere Gruppen eher an Routinen fest. 24 % der Über-55-Jährigen geben an, dass sich ihre Trinkgewohnheiten nicht verändert haben. Ernährungswissenschaftlerin Dr. Carrie Ruxton ordnet den Wandel als Suche nach Erlebnissen ein, die der Gesundheit guttun und trotzdem gemeinsames Genießen ermöglichen: »Sommerliche Treffen waren jahrzehntelang fest mit Alkohol verbunden. Heute kommt die jüngere Generation nach wie vor zusammen, trifft sich aber lieber beim Kaffee, zum Spaziergehen, beim Workout oder zur Wellness-Auszeit. Sie suchen nach Erlebnissen, die ihrer Gesundheit guttun, ohne dass der gemeinsame Spaß zu kurz kommt«, so die Ernährungswissenschaftlerin. »An heißen Tagen ist eine optimale Hydratation das A und O. Wasser ist und bleibt der Durstlöscher Nummer 1. Wer geschmackliche Abwechslung sucht, kann mit einem kleinen täglichen Glas 100 % Orangensaft wertvolle Flüssigkeit tanken. Es liefert natürliches Kalium – ein wichtiges Elektrolyt, das wir beim Schwitzen verlieren – sowie Vitamin C und wertvolle Pflanzenstoffe.«

Drei alkoholfreie Sommerdrinks

Für sommerliche Anlässe empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin drei alkoholfreie Drink-Ideen:

- Orange & Mint Cooler: 100 % Orangensaft, prickelndes Mineralwasser, frische Minzblätter und ein Spritzer Limette als erfrischende Abkühlung.
- Blackcurrant Spritz: fruchtiger schwarzer Johannisbeersaft, Sprudelwasser und eine Note Zitrone für ein spritzig-elegantes Geschmackserlebnis.
- Berry Refresher: pürierte Blaubeeren, sommerlicher Beeren-Mix und Mineralwasser für einen beerenstarken Mocktail voller Sommer-Vibes.

Die Studie des Fruit Juice Science Centre wurde von Savanta ComRes unter 8000 europäischen Einwohnern in Großbritannien, Frankreich, Deutschland und Spanien im Jahr 2026 durchgeführt.

Hersteller aus dieser Kategorie
