

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Frankfurt am Main, Mai 2026

Untersuchungsansatz

- **Inhalt:** Die Studie zeigt auf, welche Entwicklungen sich in den verschiedenen Lebensbereichen der Deutschen in Bezug auf Digitalisierung allgemein und insbesondere zu Finanz- und E-Commerce-Themen abzeichnen. Die Daten werden seit 2015 jährlich erhoben.

Hierzu wurden 3.050 Deutsche mit einer annähernden Gleichverteilung über die Bundesländer befragt (jeweils mindestens N = 200 pro Bundesland außer Bremen, Saarland und Mecklenburg-Vorpommern mit je N = 150).

Um eine bevölkerungsrepräsentative Struktur abzubilden, erfolgte eine Gewichtung der Stichprobe nach Bundesland (Proportionalisierung), Alter und Geschlecht. Als Referenzdatei wurde der Zensus 2022 des Statistischen Bundesamtes zugrunde gelegt.

Die Ergebnisse sind auf ganze Zahlen gerundet.

- **Methode:** Befragung über ein Online-Panel (Toluna)
- **Erhebungszeitraum:** April - Mai 2026

Management Summary I

Zwischen Smartphone-Alltag, KI-Boom und dem Wunsch nach digitaler Balance

Die Internetnutzung in Deutschland hat sich auf hohem Niveau eingependelt. Smartphones bleiben mit großem Abstand das zentrale Gerät für den Zugang zum Netz: 86 Prozent der Deutschen nutzen es für den Internetzugang, während sich die Gerätenutzung insgesamt seit rund zwei Jahren kaum verändert hat. Neue Geräte wie Sprachassistenten oder Wearables gewinnen allerdings kaum an Bedeutung. Wenn, dann sind es eher jüngeren Nutzergruppen, die diesen Wandel vorantreiben: Bei den unter 40-Jährigen greift inzwischen mehr als jede*r Fünfte über Sprachassistenten oder Wearables auf das Internet zu.

Gleichzeitig zeigt sich ein differenzierteres Bild bei der Nutzungsintensität. Zwar verbringen die Deutschen weiterhin viel Zeit online, die durchschnittliche Nutzungsdauer ist zuletzt jedoch leicht zurückgegangen und liegt aktuell bei rund 67 Stunden pro Woche. Das Smartphone ist und bleibt das mit Abstand wichtigste Gerät für den Internetzugang und prägt den digitalen Alltag der Deutschen stärker als alle anderen Geräte. Fast 24 Stunden pro Woche entfallen allein auf die mobile Nutzung. Besonders intensiv sind die Jüngeren online. Unter 40-Jährige kommen auf mehr als 80 Stunden Internetnutzung pro Woche, den größten Teil davon ebenfalls über das Smartphone. Auch regional zeigen sich Unterschiede. So zählen Berliner*innen mit über 80 Stunden pro Woche zu den aktivsten Internetnutzer*innen Deutschlands.

Management Summary II

Im Berufsalltag bleibt das Internet ebenfalls unverzichtbar, allerdings werden dabei andere Geräte bevorzugt. Berufstätige verbringen im Durchschnitt 2,8 Stunden täglich online am Arbeitsplatz, überwiegend über Notebook oder Desktop-PC. Während das Smartphone vor allem den privaten und mobilen Alltag bestimmt, sind klassische Computer die zentrale Arbeitsplattform.

Parallel zur intensiven Nutzung wächst zugleich der Wunsch nach einem bewussteren Umgang mit digitaler Zeit. Zwar sind drei Viertel der Deutschen mit ihrer aktuellen Internetnutzung zufrieden, dennoch möchte inzwischen fast jede*r Fünfte die private Nutzung einschränken. Insbesondere unter 40-Jährige äußern diesen Wunsch, also genau jene Generation, die besonders intensiv online ist. Dahinter steht vor allem das Bedürfnis, Ablenkung zu reduzieren und Zeit bewusster zu nutzen. Dieser Wunsch hat in den vergangenen Jahren über alle Altersgruppen hinweg spürbar zugenommen.

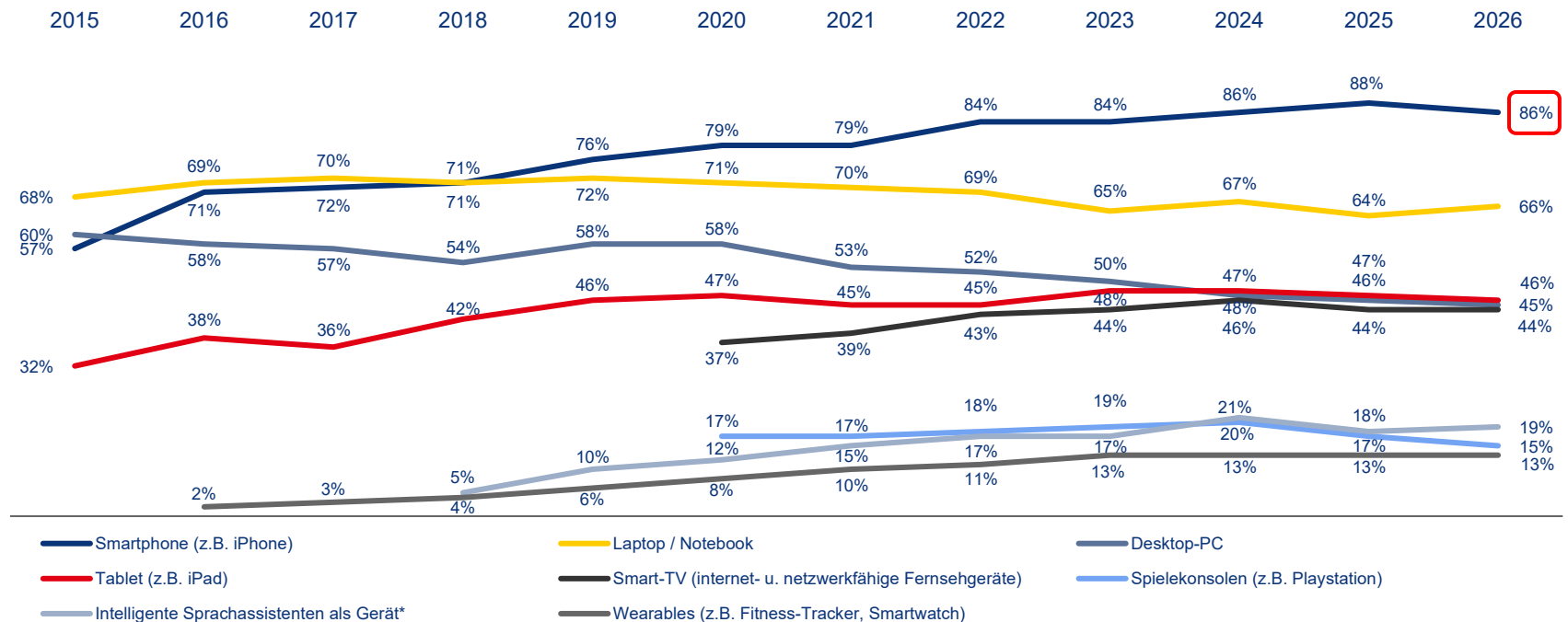
Trotz dieses Bedürfnisses nach mehr digitaler Balance bleibt die Offenheit gegenüber neuen Technologien groß. Vor allem Künstliche Intelligenz entwickelt sich zum wichtigsten Treiber für eine künftig intensivere Nutzung digitaler Angebote. Auch hier zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Generationen: Während unter 40-Jährige vor allem KI-Anwendungen und YouTube stärker nutzen möchten, setzen ältere Generationen weiterhin verstärkt auf klassische Informationssuche.

Dieses Muster spiegelt sich auch im digitalen Alltag wider. Messenger-Dienste und die gezielte Informationssuche zählen nach wie vor zu den wichtigsten Online-Aktivitäten und sind generationenübergreifend fest etabliert. Gleichzeitig hält die KI-gestützte Suche zunehmend Einzug in den Alltag. Darüber hinaus nutzen jüngere Menschen Streaming-Angebote, YouTube und KI-Anwendungen deutlich intensiver als ältere Generationen.

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Seit rund zwei Jahren zeigen sich bei der Gerätenutzung für den Internetzugang kaum Veränderungen. Smartphones bleiben mit 86 Prozent das meistgenutzte Gerät der Deutschen.

Geräte zur Internetnutzung



* z.B. Echo/Alexa, Google Home/Assistant

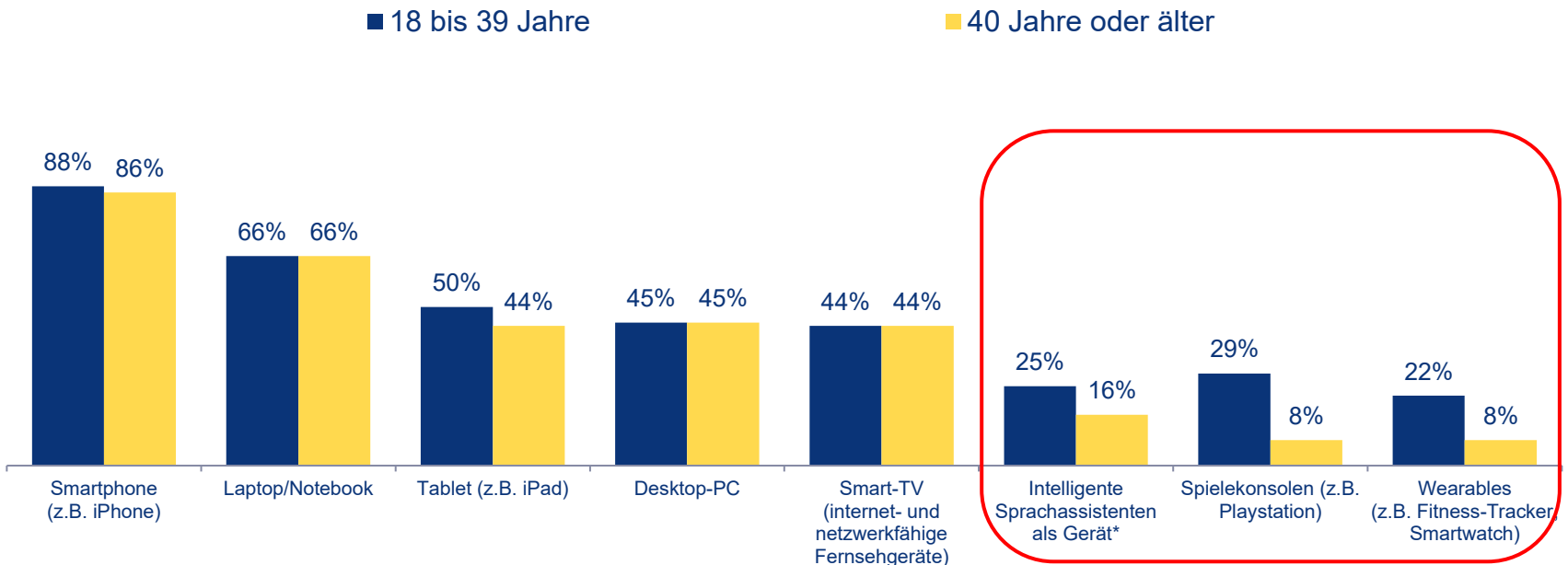
Frage: Welche der folgenden Geräte nutzen Sie, um damit ins Internet zu gehen?

Basis: Alle Befragten, N = 3.050 (Mehrfachnennung)

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Sprachassistenten, Spielekonsolen und Wearables werden von unter 40-Jährigen deutlich stärker genutzt als von Älteren.

Geräte zur Internetnutzung: Vergleich der Altersgruppen



* z.B. Echo/Alexa, Google Home/Assistant

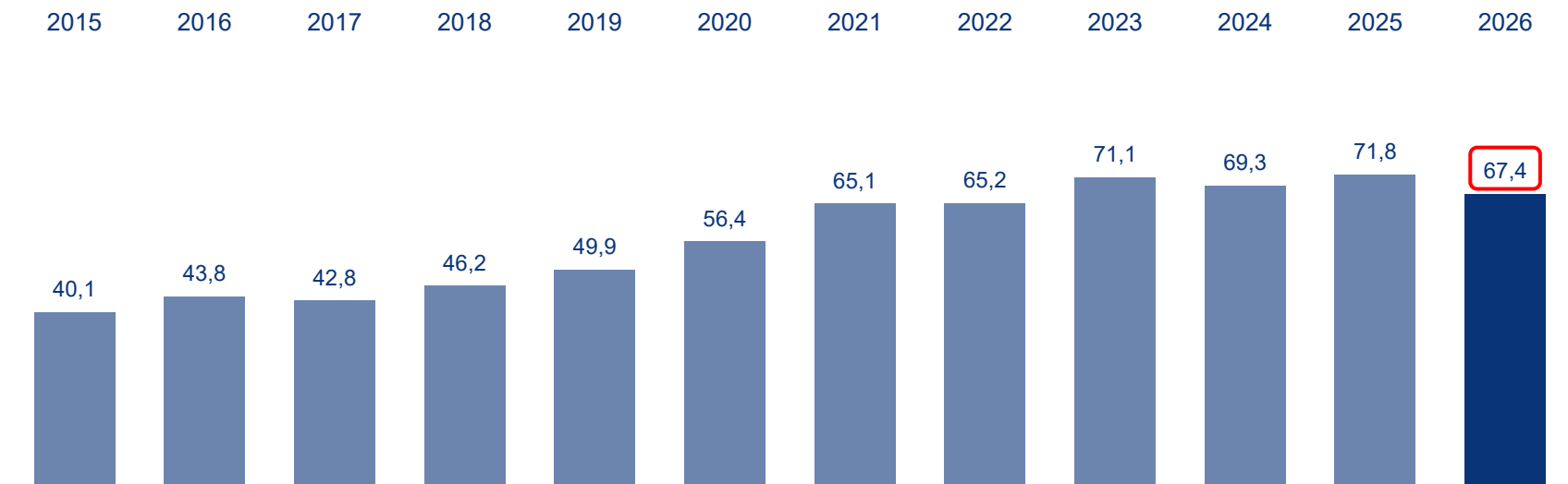
Frage: Welche der folgenden Geräte nutzen Sie, um damit ins Internet zu gehen?

Basis: Alle Befragten, N = 3.050 (Mehrfachnennung)

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Die Nutzungsdauer hat etwas abgenommen. Deutsche surfen im Durchschnitt rund 67 Stunden pro Woche im Internet.

Internetnutzung: Stunden pro Woche



Frage: An wie vielen Tagen einer Woche nutzen Sie mit diesen Geräten das Internet?

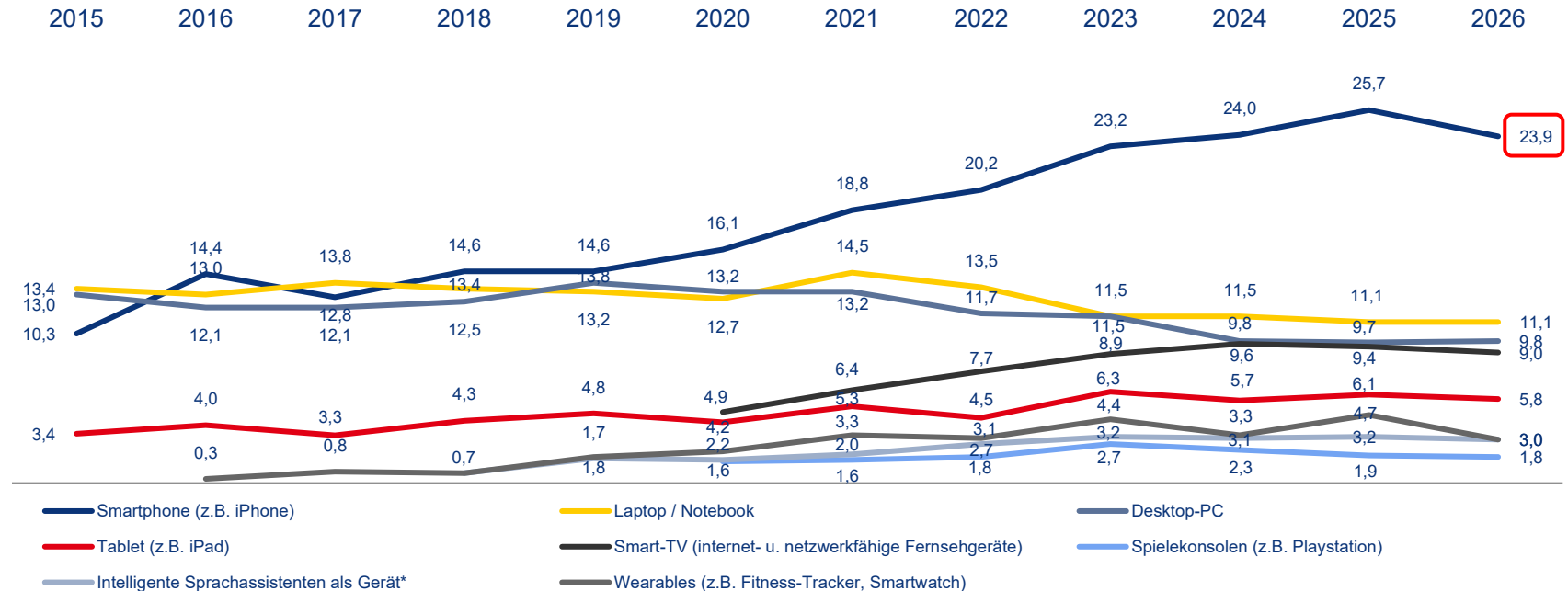
Frage: Und wie lange sind Sie damit an einem durchschnittlichen Tag im Internet?

Basis: Alle Befragten, N = 3.050 (Durchschnittliche Nutzung in Stunden pro Woche)

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Mit knapp 24 Stunden surfen die Deutschen am häufigsten mit ihrem Smartphone im Internet.

Internetnutzung: Stunden pro Woche



* z.B. Echo/Alexa, Google Home/Assistant

Frage: An wie vielen Tagen einer Woche nutzen Sie mit diesen Geräten das Internet?

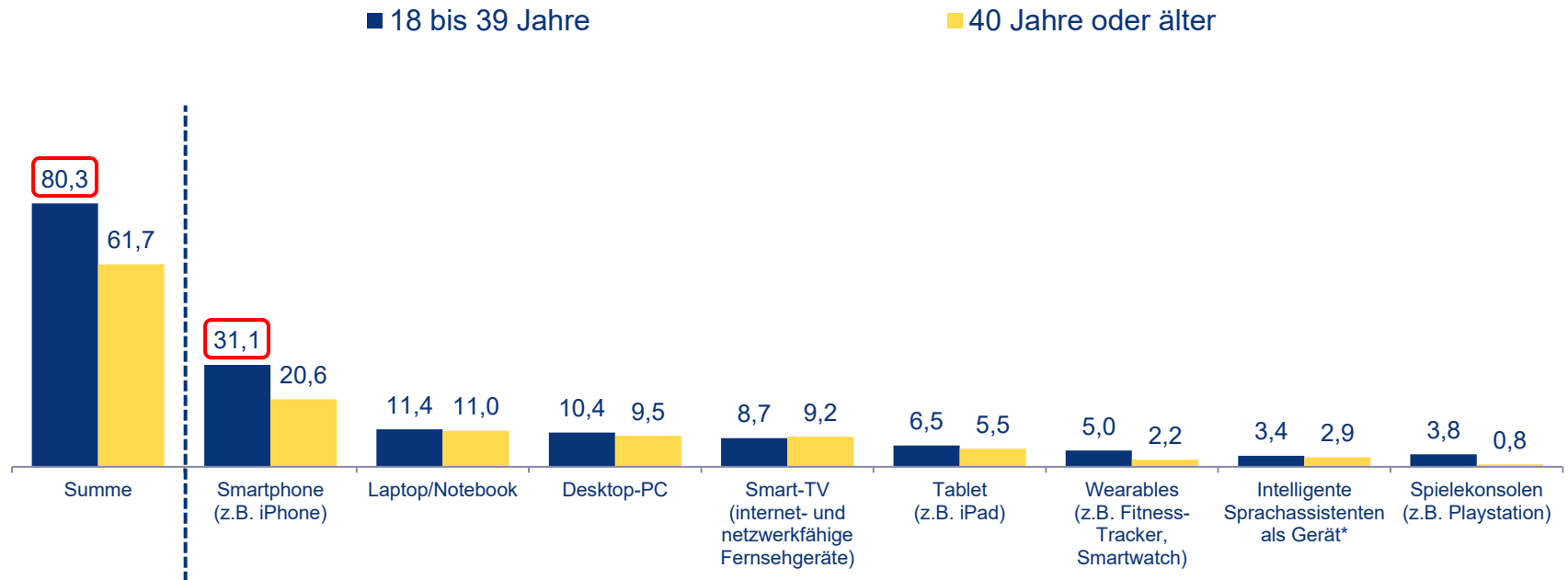
Frage: Und wie lange sind Sie damit an einem durchschnittlichen Tag im Internet?

Basis: Alle Befragten, N = 3.050 (Durchschnittliche Nutzung in Stunden pro Woche)

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Unter 40-Jährige sind pro Woche mehr als 80 Stunden online, davon die meiste Zeit mit ihrem Smartphone.

Internetnutzung: Vergleich der Altersgruppen (Stunden pro Woche)



* z.B. Echo/Alexa, Google Home/Assistant

Frage: An wie vielen Tagen einer Woche nutzen Sie mit diesen Geräten das Internet?

Frage: Und wie lange sind Sie damit an einem durchschnittlichen Tag im Internet?

Basis: Alle Befragten, N = 3.050 (Durchschnittliche Nutzung in Stunden pro Woche)

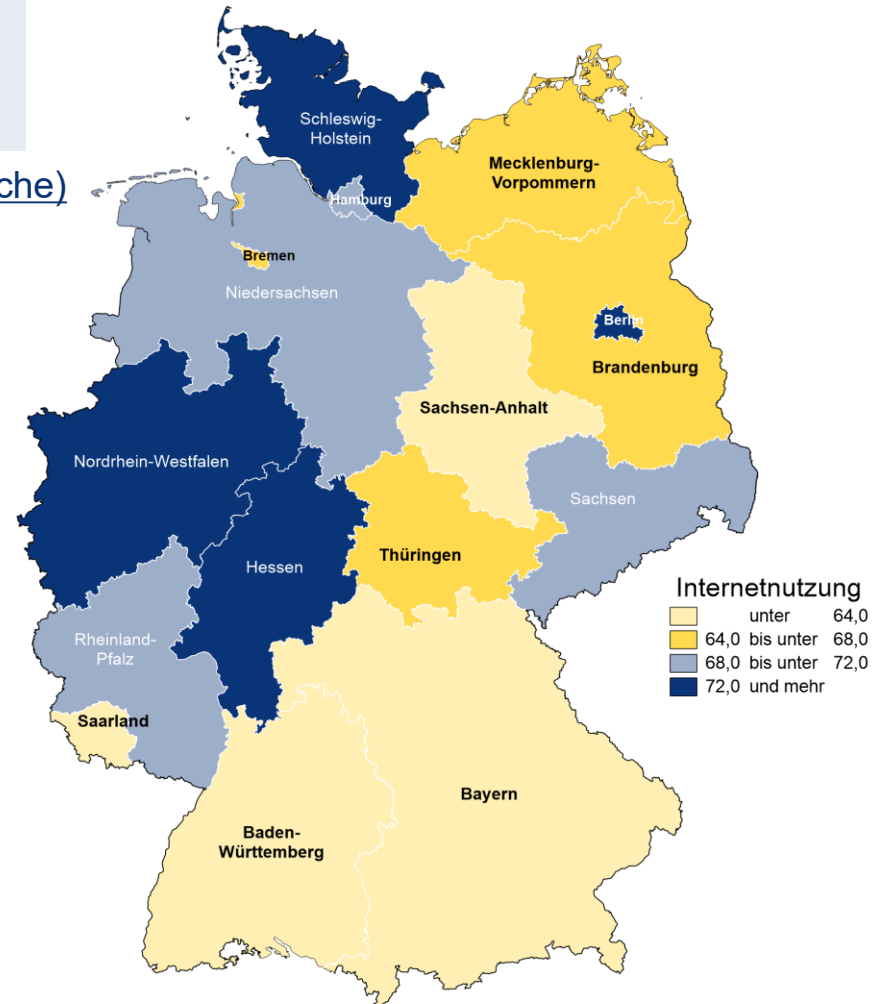
Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Mit mehr als 80 Stunden pro Woche sind die Berliner*innen im bundesweiten Vergleich die eifrigsten Internetnutzer*innen.

Internetnutzung: Bundesländervergleich (Std./Woche)

Internetnutzung (Stunden pro Woche)	2026	2025	Δ
Berlin	81,9	85,7	-3,8
Hessen	75,8	72,0	+3,8
Schleswig-Holstein	72,7	77,3	-4,6
Nordrhein-Westfalen	72,6	68,6	+4,0
Niedersachsen	71,8	80,9	-9,1
Hamburg	70,6	76,1	-5,5
Sachsen	69,8	70,4	-0,6
Rheinland-Pfalz	68,1	65,4	+2,7
Thüringen	67,8	80,3	-12,5
Brandenburg	67,2	73,3	-6,1
Bremen	65,3	64,7	+0,6
Mecklenburg-Vorpommern	64,0	69,2	-5,2
Sachsen-Anhalt	63,4	91,6	-28,2
Baden-Württemberg	60,2	60,5	-0,3
Bayern	55,7	72,8	-17,1
Saarland	55,2	66,2	-11,0

Ø 67,4
(2025: 71,8)



Frage: An wie vielen Tagen einer Woche nutzen Sie mit diesen Geräten das Internet?

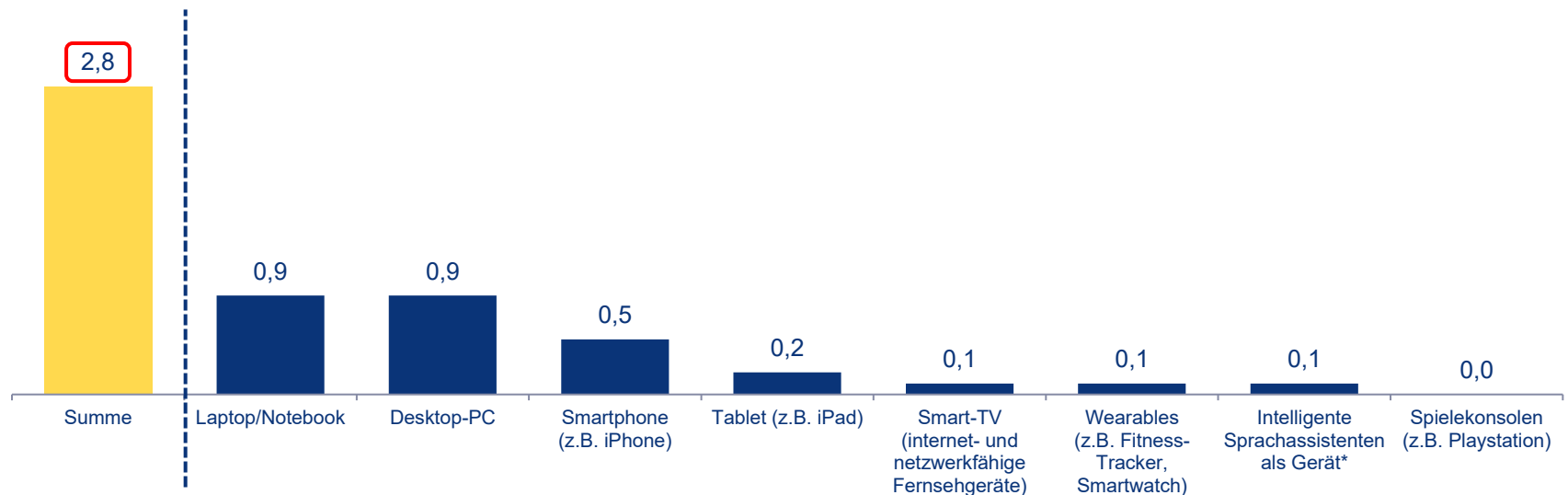
Frage: Und wie lange sind Sie damit an einem durchschnittlichen Tag im Internet?

Basis: Alle Befragten, N = 3.050 (Durchschnittliche Nutzung in Stunden pro Woche)

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Berufstätige verbringen an ihrem Arbeitsplatz durchschnittlich 2,8 Stunden pro Tag im Netz – die meiste Zeit mit ihrem Notebook oder Desktop-PC.

Berufliche Internetnutzung (Stunden pro Tag)



* z.B. Echo/Alexa, Google Home/Assistant

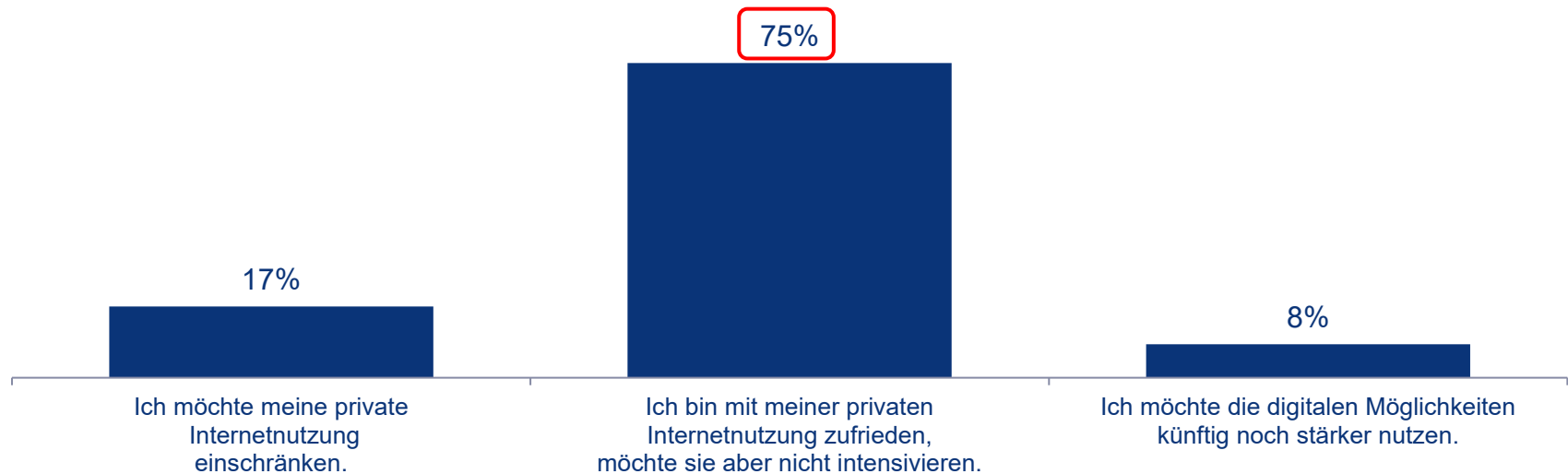
Frage 3b: Und wie lange sind Sie damit an einem durchschnittlichen Tag beruflich im Internet?

Basis: Berufstätige, Auszubildende, Schüler*innen und Studierende, N = 1.959 (durchschnittliche berufliche Nutzung in Stunden pro Tag)

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Drei Viertel der Deutschen sind mit der Intensität ihrer Internetnutzung zufrieden.

Veränderung der privaten Internetnutzung

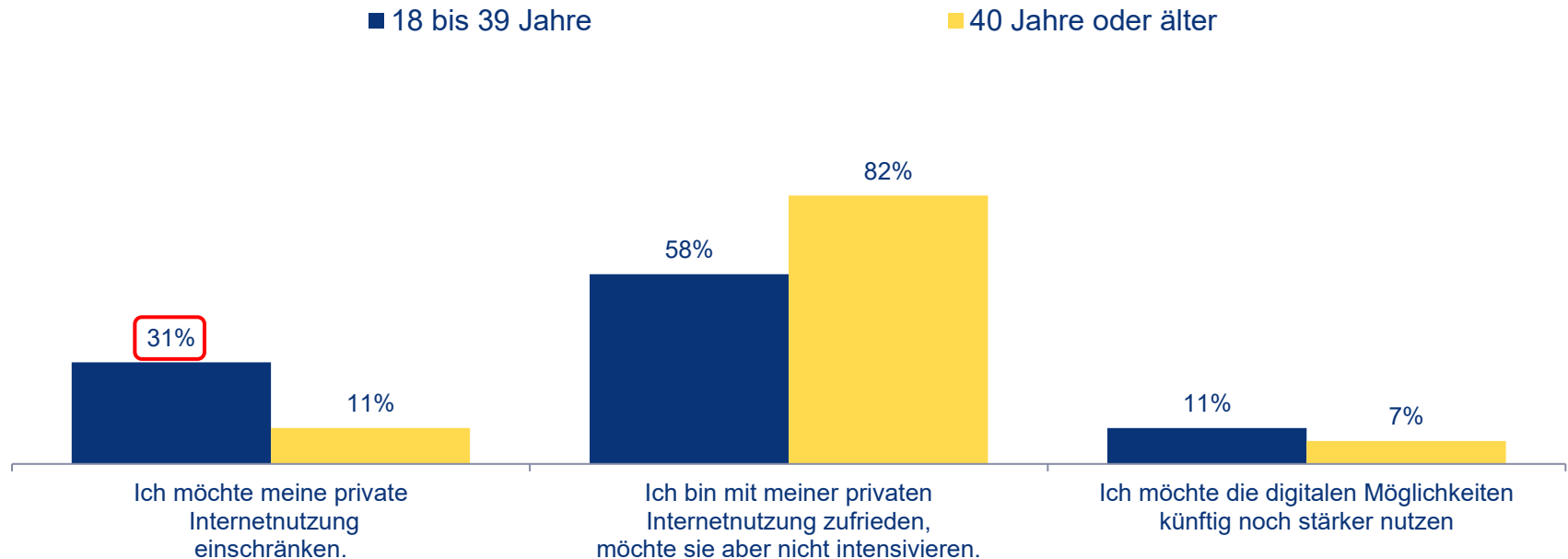


Frage: Inwiefern möchten Sie Ihre private Internetnutzung in den nächsten zwölf Monaten verändern? Denken Sie dabei an Ihr Informations-, Kommunikations- und Einkaufsverhalten über alle Geräte hinweg.

Basis: Alle Befragten, N = 3.050 (Einfachnennung)

Wenn, dann sind es eher die Jüngeren, die ihre Internetnutzung einschränken wollen.

Veränderung der privaten Internetnutzung: Vergleich der Altersgruppen



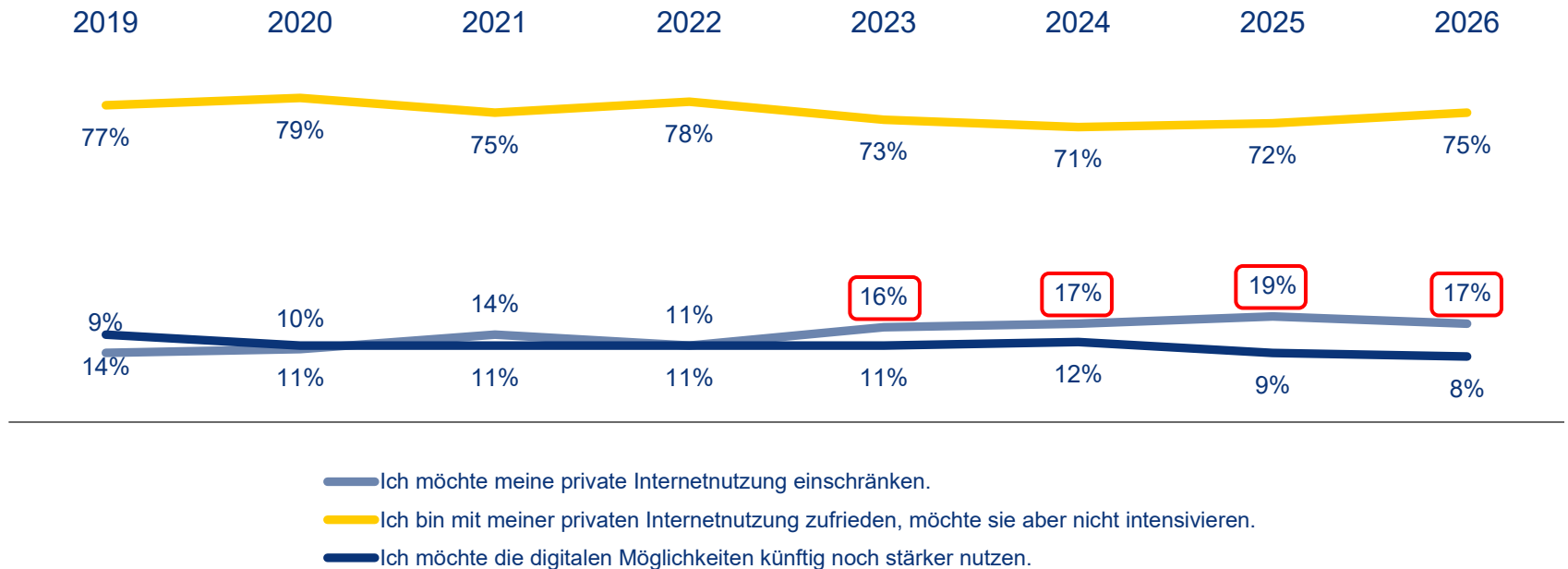
Frage: Inwiefern möchten Sie Ihre private Internetnutzung in den nächsten zwölf Monaten verändern? Denken Sie dabei an Ihr Informations-, Kommunikations- und Einkaufsverhalten über alle Geräte hinweg.

Basis: Alle Befragten, N = 3.050 (Einfachnennung)

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Der Wunsch, die private Internetnutzung einzuschränken, ist in den letzten drei Jahren leicht gestiegen.

Veränderung der privaten Internetnutzung



Frage: Inwiefern möchten Sie Ihre private Internetnutzung in den nächsten zwölf Monaten verändern? Denken Sie dabei an Ihr Informations-, Kommunikations- und Einkaufsverhalten über alle Geräte hinweg.

Basis: Alle Befragten, N = 3.050 (Einfachnennung)

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Die private Internetnutzung wird zunehmend eingeschränkt, um Zeit bewusster zu nutzen und Ablenkung zu reduzieren.

Gründe für eine Einschränkung der privaten Internetnutzung



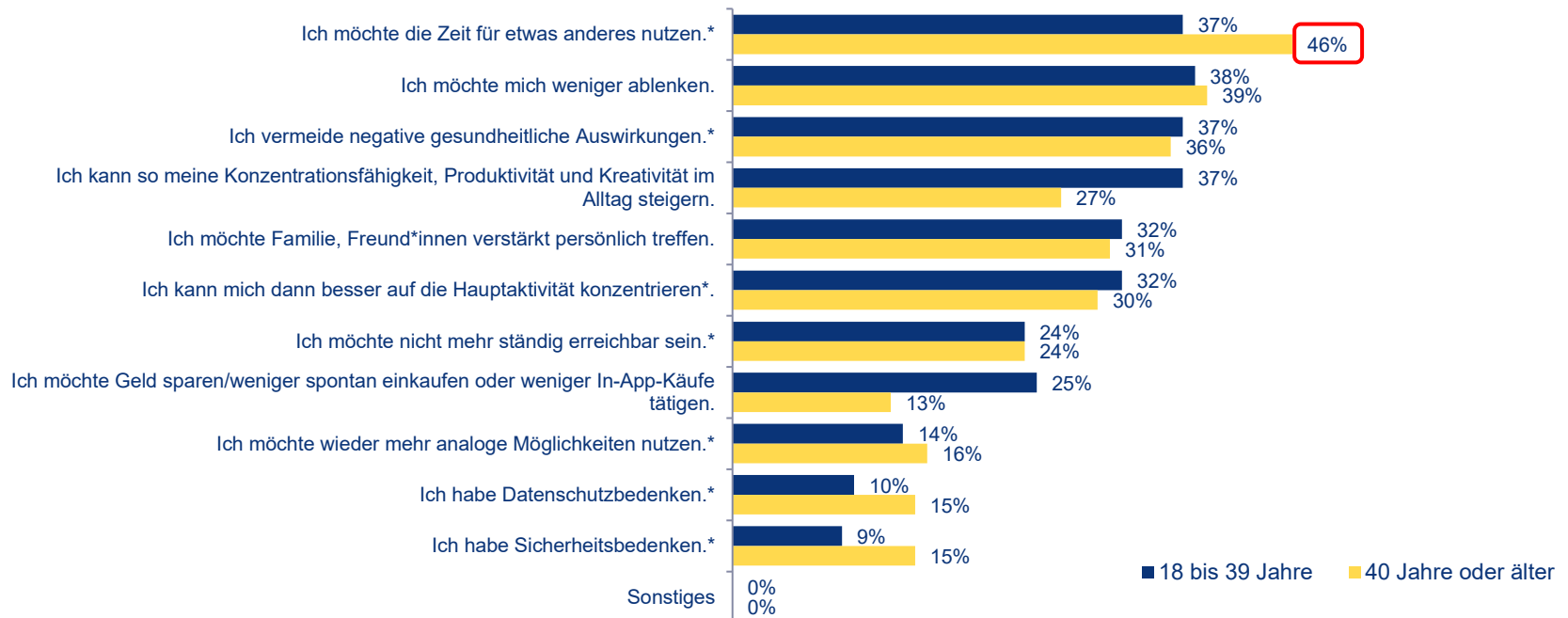
Frage: Warum möchten Sie Ihre private Internetnutzung über alle Geräte hinweg einschränken?
 Basis: Befragte, die ihre private Internetnutzung einschränken möchten, N = 529 (Mehrfachnennung)

* Es wurden Beispiele genannt.

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Ältere möchten ihre private Internetnutzung vor allem einschränken, um dadurch mehr Zeit für andere Dinge zu gewinnen.

Gründe für eine Einschränkung der privaten Internetnutzung: Vergleich der Altersgruppen



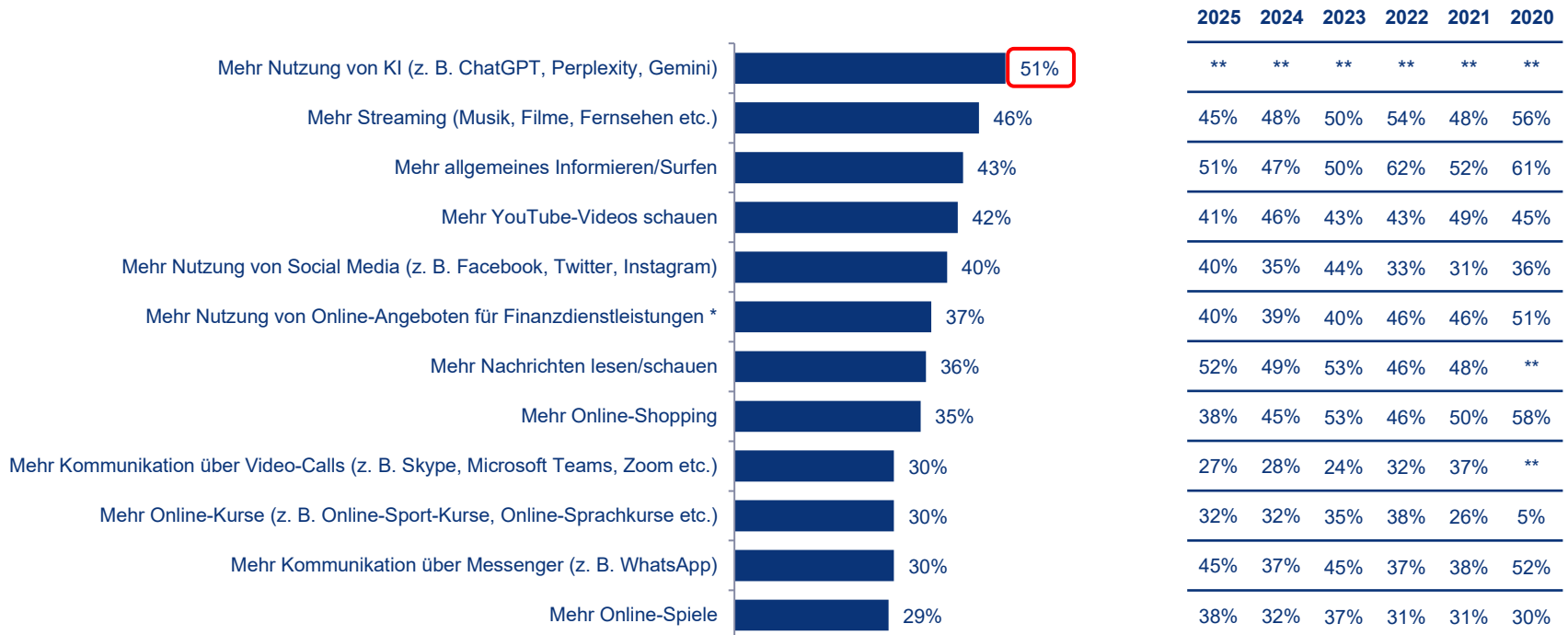
Frage: Warum möchten Sie Ihre private Internetnutzung über alle Geräte hinweg einschränken?
Basis: Befragte, die ihre private Internetnutzung einschränken möchten, N = 529 (Mehrfachnennung)

* Es wurden Beispiele genannt.

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Die Nutzung von KI ist der Haupttreiber, die digitalen Möglichkeiten privat künftig noch stärker zu nutzen.

Verstärkte Nutzung der digitalen Möglichkeiten



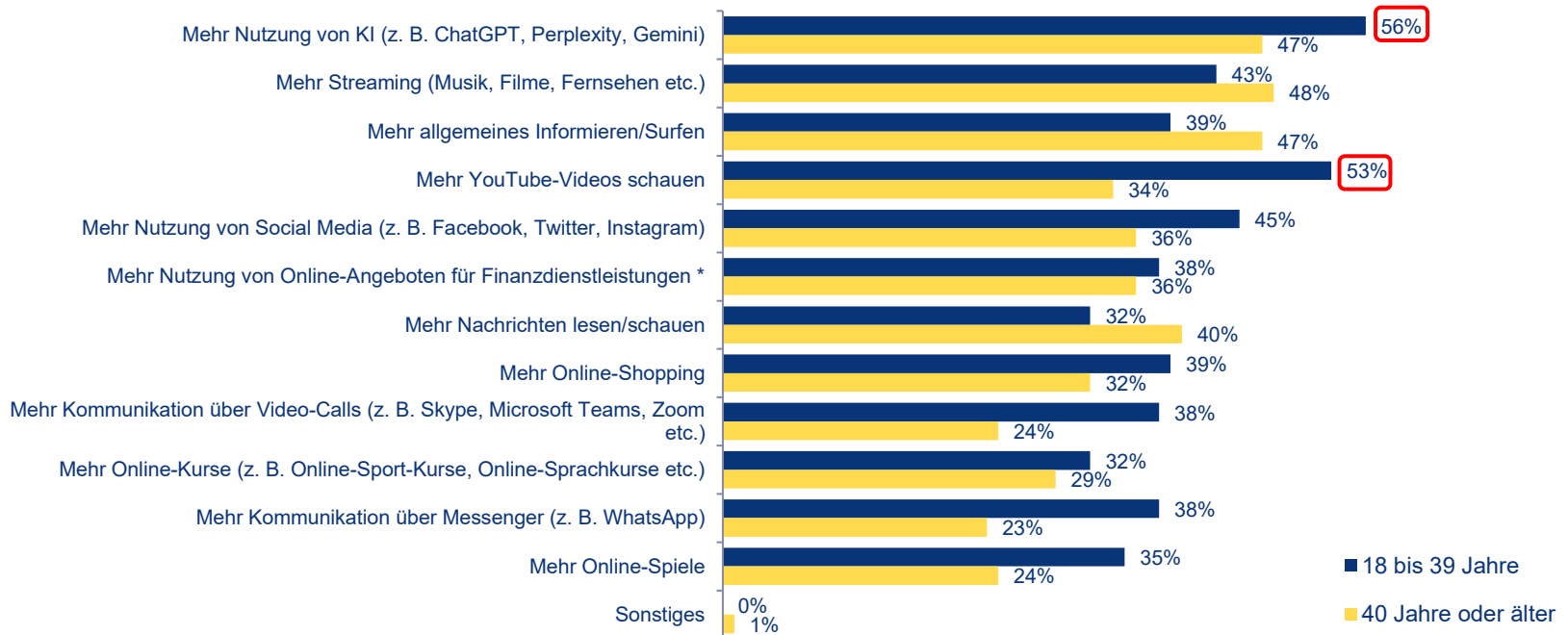
Frage: Inwiefern möchten Sie die digitalen Möglichkeiten privat künftig noch stärker nutzen?
 Basis: Befragte, die das Internet privat stärker nutzen möchten, N = 256 (Mehrfachnennung)

* (Online-Banking, Geldanlagen, Versicherungen, Kredite etc.)
 ** Nicht abgefragt

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Unter 40-Jährige wollen digitale Angebote künftig vor allem für KI-Anwendungen und YouTube intensiver nutzen.

Verstärkte Nutzung der digitalen Möglichkeiten: Vergleich der Altersgruppen



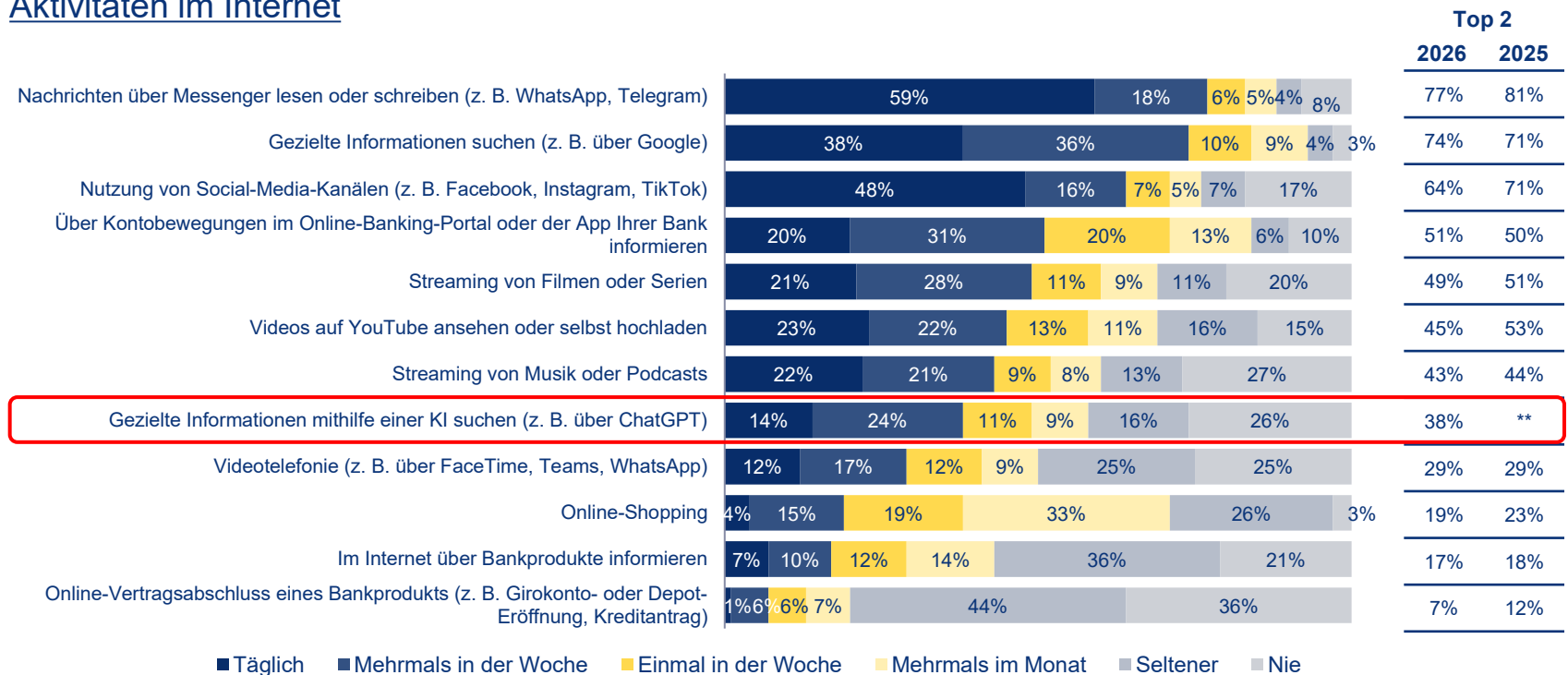
Frage: Inwiefern möchten Sie die digitalen Möglichkeiten privat künftig noch stärker nutzen?
Basis: Befragte, die das Internet privat stärker nutzen möchten, N = 256 (Mehrfachnennung)

* (Online-Banking, Geldanlagen, Versicherungen, Kredite etc.)

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Messenger-Dienste und gezielte Informationssuche gehören weiterhin zu den häufigsten Aktivitäten im Internet. Gleichzeitig etabliert sich die KI-gestützte Suche zunehmend im digitalen Alltag.

Aktivitäten im Internet



Frage: Unabhängig davon, welche Geräte Sie nutzen, wie häufig gehen Sie den folgenden Aktivitäten im Internet nach?

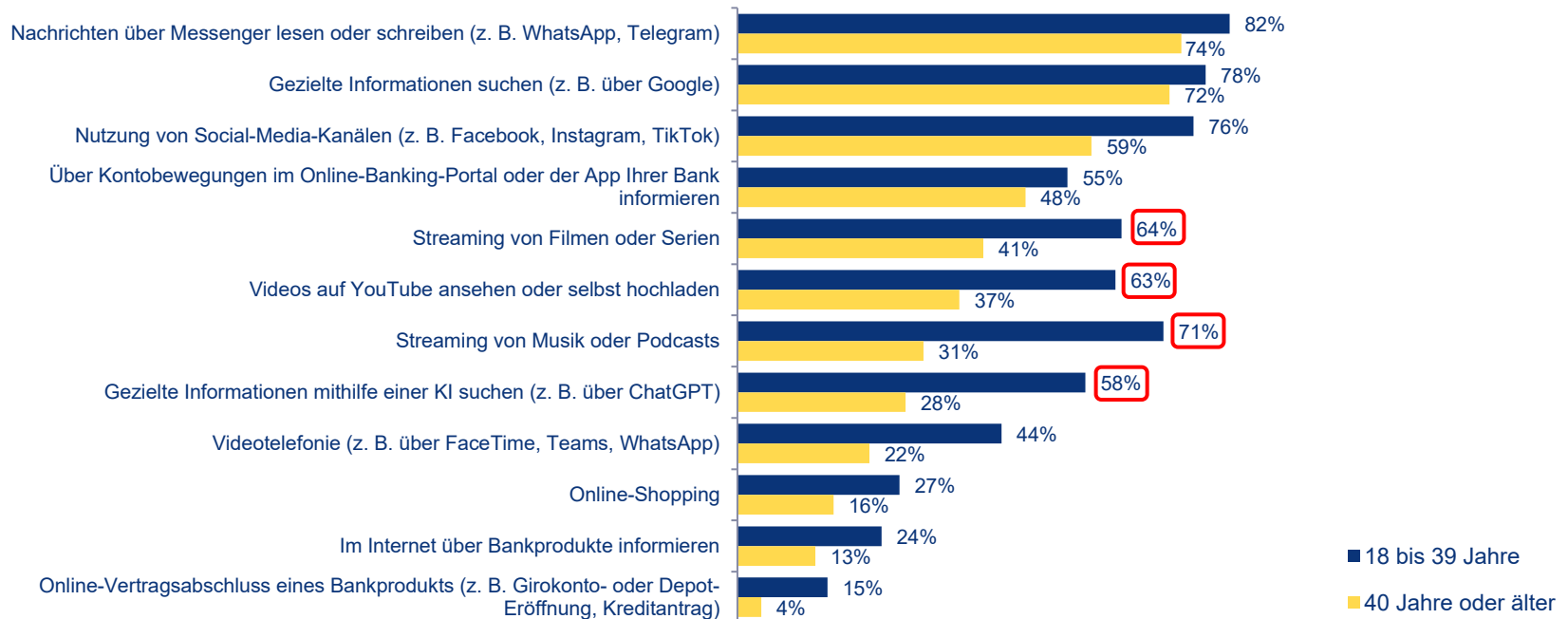
Basis: Alle Befragten, N = 3.050 (skalierte Abfrage, sortiert nach Top 2: Täglich + Mehrmals in der Woche)

** Nicht abgefragt

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Unter 40-Jährige nutzen Streaming, YouTube und KI-Anwendungen deutlich intensiver als ältere Generationen.

Aktivitäten im Internet: Vergleich der Generationen



Frage: Unabhängig davon, welche Geräte Sie nutzen, wie häufig gehen Sie den folgenden Aktivitäten im Internet nach?
Basis: Alle Befragten, N = 3.050 (skalierte Abfrage, dargestellt und sortiert nach Top 2: Stimme voll und ganz zu + Stimme eher zu)

Postbank Digitalstudie 2026 – Internetnutzung

Statistik

Statistik

Geschlecht		Alter		Haushaltsnettoeinkommen	
Männlich	49%	18 bis 24 Jahre	8%	Unter 1.000 Euro	6%
Weiblich	51%	25 bis 34 Jahre	14%	1.000 bis unter 2.000 Euro	20%
Schulabschluss		35 bis 44 Jahre	17%	2.000 bis unter 3.000 Euro	25%
Kein allgemeiner Schulabschluss	1%	45 bis 54 Jahre	14%	3.000 bis unter 4.000 Euro	19%
Volks-/Hauptschule	14%	55 bis 64 Jahre	22%	4.000 Euro und mehr	22%
Real-/Fach-/Handelsschule	36%	65 Jahre und älter	25%	Keine Angabe	8%
Fachhochschulreife / Abitur	25%	Kinder im Haushalt		Bundesland	
Abgeschlossenes Studium FH/Uni	24%	Ja	24%	Schleswig-Holstein	4%
Berufstätigkeit		Nein	76%	Hamburg	2%
Voll berufstätig	44%	Haushaltsgröße		Niedersachsen	10%
Teilweise berufstätig	15%	1 Person	30%	Bremen	1%
Zurzeit in Elternzeit	1%	2 Personen	39%	Nordrhein-Westfalen	21%
Vorübergehend arbeitslos	4%	3 Personen	17%	Hessen	7%
Rentner*in oder Pensionär*in	27%	4 Personen und mehr	14%	Rheinland-Pfalz	5%
Hausfrau/-mann	4%	Bankkunde (Mehrfachnennung)		Baden-Württemberg	13%
In Ausbildung	1%	Öffentlich-rechtliches Geldinstitut	41%	Bayern	16%
Schüler*in	1%	Genossenschaftliches Geldinstitut	24%	Saarland	1%
Student(in)	3%	Großbank	23%	Berlin	4%
Wohnort		Direktbank	27%	Brandenburg	3%
Innenstadt	26%	Ökobank	2%	Mecklenburg-Vorpommern	2%
Stadttrand	30%	Neo-Bank	10%	Sachsen	5%
Vorort	17%	Sonstige Bank	9%	Sachsen-Anhalt	3%
Dorf / ländliches Gebiet	27%	Keine Angabe	5%	Thüringen	3%

Basis: Alle Befragten, N = 3.050 (Einfachnennung, sofern nicht anders angegeben)

Postbank Digitalstudie 2026 – Die digitalen Deutschen

Impressum

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Stand: Mai 2026

Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Postbank – einer Niederlassung der Deutsche Bank AG.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischer Form. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.

Kontakt:

Iris Laduch

Mediensprecherin Postbank

Deutsche Bank AG

Bundeskanzlerplatz 6, 53113 Bonn

Tel. +49 228 920-12102

E-Mail: iris.laduch@db.com