

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT

# Übergang in die Rente

## Focus : Männergesundheit 27

In diesem Heft wurden besondere Situationen durch Pandemien wie COVID-19 **nicht** berücksichtigt. Bitte treffen Sie die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen, um sich und Andere zu schützen!



# Übergang in die Rente



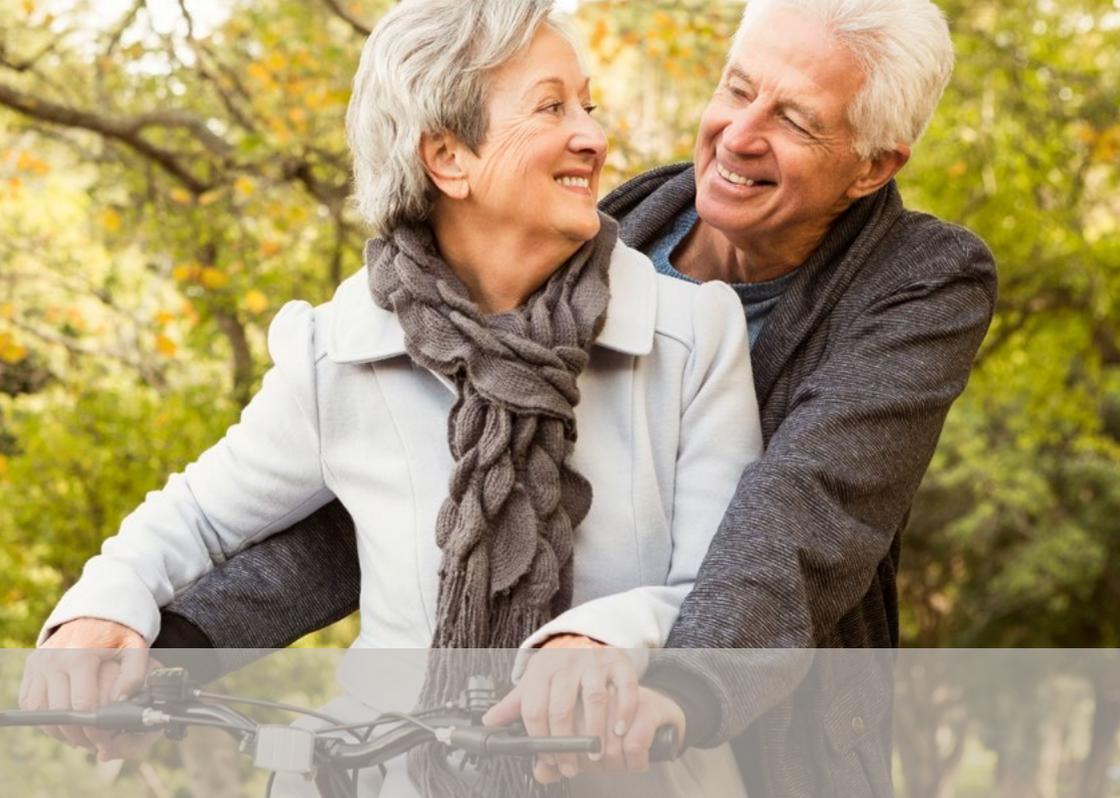
## ■ Es beginnt etwas Neues

Die Rente ist in Sicht. Raus aus den Mühlen des Berufsalltags und Zeit haben für das, was man immer schon tun wollte. Ausschlafen, Hobbys pflegen, nach Herzenslust verreisen: Wir freuen uns auf den Ruhestand. Gleichzeitig macht sich ein mulmiges Gefühl bemerkbar. Geht es Ihnen auch so? Das ist ganz natürlich. Es endet ja eine Lebensphase und damit ein Alltag, der über viele Jahre hinweg Ihr Leben bestimmt hat – egal ob Sie als Angestellter, Geschäftsführer, Selbstständiger tätig waren oder es Zeiträume der Arbeitslosigkeit gab. Nun beginnt etwas Neues. Freuen Sie sich auf eine Zeit, die Sie selbst gestalten können!

Noch vor wenigen Jahrzehnten war man mit 65 Jahren ein alter Mensch. Heute fühlen sich Senioren jünger. Der medizinische Fortschritt wirkt sich aus. Die Lebenserwartung steigt. Vor 50 Jahren betrug die durchschnittliche Lebenserwartung der Männer in Deutschland rund 67 Jahre. Heute liegt sie bereits bei über 78 Jahren.\* Viele können ihr Senioren-dasein zwanzig Jahre und länger genießen. Grund genug, das Leben nach der Erwerbsphase noch einmal anzupacken.

Sie haben die Gestaltung der neuen Lebensphase in der Hand! Spielen Sie einfach mal in Gedanken durch, wie Sie sich das Leben im Ruhestand vorstellen und was Sie vielleicht jetzt schon angehen können.

\* Quelle: Statistisches Bundesamt, 2020



## ■ Bereiten Sie sich vor

Eine gute Planung ist das A und O. »Ach, das ist ja noch lange hin«, denken Sie? Das mag sein, doch bereits 8 bis 10 Jahre vor dem Renteneintritt können Sie entscheidende Weichen für später stellen.

Oftmals ist man nicht mehr von heute auf morgen Rentner, sondern kann das Berufsleben in mehreren Schritten »ausklingen« lassen. Das liegt vor allem daran, dass sich die Altersstruktur unserer Gesellschaft verändert und sich die Arbeitgeber zunehmend darauf einstellen. Manche können über ihr gesetzliches Renteneintrittsalter hinaus arbeiten. Das ist durchaus positiv, wenn man sich gesund und kraftvoll fühlt und auch Lust dazu hat. Andere müssen weitermachen, weil die Rente nicht ausreicht. Vielleicht bietet sich auch eines der Teilzeitmodelle an. Diese werden sich künftig flexibler nutzen lassen. Sie könnten zum Beispiel die Arbeitszeit auf 30 oder 20 Stunden in der Woche reduzieren, Teil- mit Vollzeittagen kombinieren oder sich mit einer Kollegin/einem Kollegen eine Stelle teilen. Überlegen Sie sich, ob Sie weiterarbeiten möchten. Beratungsstellen (s. S.11) helfen Ihnen, die finanziellen Auswirkungen zu ermitteln.

Doch vielleicht möchten Sie nach vielen beruflich eingebundenen Jahren Ruhe haben. Das ist Ihr gutes Recht und vollkommen in Ordnung. Denken Sie dennoch darüber nach, womit Sie sich im Rentenalter beschäftigen und den Alltag füllen möchten. Sprechen Sie auch mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner bzw. mit einem Freund oder einer Freundin darüber. Sicher kann man die konkrete Situation nicht über Jahre vorwegnehmen. Aber wenn Sie sich rechtzeitig mit dem Thema auseinandersetzen, müssen Sie später wichtige Entscheidungen nicht übereilt treffen.



## Kleine Checkliste für Ihre Zukunft

### Diese Fragen helfen Ihnen beim Planen:

- Welche Beschäftigung ist für mich sinnvoll? Das kann zum Beispiel Ihre jetzige Erwerbsarbeit sein, eine neue berufliche Aufgabe, ein Ehrenamt oder ein Hobby, das Sie schon immer ausüben wollten.

---

- Welche finanziellen Mittel werden mir beim Eintritt in den Ruhestand zur Verfügung stehen?

---

- Wie ist es um meine körperliche und psychische Gesundheit bestellt? Möglicherweise liegen krankheitsbedingte Einschränkungen vor, die Sie bei der Planung berücksichtigen sollten.

---

- Wo habe ich das Gefühl, gebraucht zu werden? Was verleiht meinem Leben Sinn: ein Verein, die Familie oder die Nachbarschaft?

---

- Habe ich einen Freundeskreis, auf den ich auch nach Berufsende zählen kann?

Welches Gewicht die einzelnen Punkte haben, hängt natürlich ganz von Ihnen und Ihrer Lebenssituation ab.

## ■ Aktiv bleiben hält jung

Sie werden gebraucht! Überlegen Sie sich, wo Sie Ihre Erfahrungen, Talente und Fertigkeiten einbringen können und möchten. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, in einem bestimmten Rahmen in Ihrem Beruf weiterzuarbeiten? Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber, was er Ihnen anbieten kann. Als Selbständiger können Sie natürlich selbst entscheiden, in welchem Umfang Sie tätig bleiben wollen. Ein Ehrenamt ist eine weitere Option, aktiv zu bleiben und »unter Menschen« zu kommen. Es wird zwar nicht finanziell entlohnt, jedoch haben Sie mehr Freiheit, sich etwas zu suchen, was Sie interessiert. Sie können die ehrenamtliche Tätigkeit ja auch erst einmal zeitlich begrenzen. Vielleicht beginnen Sie schon vor der Rente mit einem Ehrenamt und bauen es nach und nach aus. Es gibt sicher auch in Ihrer Nähe viele Möglichkeiten, sich einzubringen. Sportvereine haben oftmals Bedarf an Seniortrainern. Heimatvereine und Bezirksämter suchen engagierte ortskundige Mitwirkende. Im sozialen Bereich, wie zum Beispiel bei der »Tafel« oder der Kirchengemeinde, können Sie sich ebenfalls engagieren. Viele Städte bieten im Internet sogenannte Ehrenamtsbörsen an. Vielleicht finden Sie dort eine passende neue Aufgabe.

Machen Sie sich rechtzeitig Gedanken darüber, was Sie tun möchten. Als Senior haben Sie die Chance, Dinge zu verwirklichen, für die Sie bislang keine Zeit hatten. Das Gleiche gilt für ein Hobby, das Ihnen Spaß macht. Wollten Sie schon immer ein Instrument spielen, sich mehr Ihrem Lieblingssport widmen oder mit Gleichgesinnten an alten Autos basteln? Dann nichts wie ran!

Studien belegen zudem: Wer aktiv bleibt, stärkt die Gesundheit!



## ■ Die Kasse muss stimmen

Machen Sie eine Art Inventur. Sie müssen wissen, wie viel Geld Sie später zur Verfügung haben werden, welche Fixkosten auf Sie zukommen und was Sie sich an Extras gönnen möchten. Basis ist zunächst einmal Ihre monatliche Rente. Informieren Sie sich bei der Deutschen Rentenversicherung oder einem unabhängigen Rentenberater, wie hoch Ihre Rente voraussichtlich ausfallen wird. Haben Sie außerdem Geld in Sparverträgen oder anderweitig fest angelegt, müssen Laufzeiten und Auszahltermine berücksichtigt werden. Legen Sie eine Liste mit den Einnahmen an und dem, was Sie davon bezahlen müssen und sich leisten möchten. Verschaffen Sie sich frühzeitig eine gute Übersicht über Ihre Finanzlage. Sollten Sie bei diesem Schritt feststellen, dass Ihre Einkünfte nicht für Ihren Lebensunterhalt ausreichen werden, informieren Sie sich über mögliche Unterstützung. Die Deutsche Rentenversicherung etwa rät in dem Falle, einen Antrag auf Grundsicherung zu stellen.



## ■ Bleiben Sie in Bewegung

Der Ruhestand bietet die Chance, mehr Zeit in Gesundheit zu investieren und sich körperlich und geistig fit zu halten. Nutzen Sie die gewonnene Freizeit und planen Sie täglich körperliche Aktivität ein. Denn Bewegung hält jung und macht gute Laune. Gibt es einen Sport, der Ihnen besondere Freude macht? Dann fangen Sie damit an. Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Fitness- und Sportvereinen in Ihrer Umgebung. Lauf- oder Wandergruppen können ebenfalls motivieren. Gemeinsam macht sportliche Betätigung oftmals noch mehr Spaß. Egal, welche Bewegungsart Sie wählen, wichtig ist, dass Sie diese regelmäßig ausüben.

Bevor Sie mit einer sportlichen Aktivität beginnen, lassen Sie sich am besten ärztlich untersuchen. Das gilt besonders, wenn Sie rauchen, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder ein anderes chronisches Leiden haben. Vor allem zu Beginn sollten Sie es ruhig angehen lassen: Sie müssen niemandem etwas beweisen.



**Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt:**

Täglich 30 Minuten moderates Bewegungsprogramm und / oder Muskeltraining.

**■ Planen Sie Ihre Zeit**

Bis zur Rente haben Sie Ihr Leben lang in Strukturen gelebt. Schule, Ausbildung, Beruf – der Tagesablauf war in weiten Teilen vorgegeben, vor allem, wenn Sie in einem Angestelltenverhältnis tätig waren. Mit dem Eintritt in den Ruhestand fällt dies erstmals weg. Die Freiheit ist verlockend.

Natürlich können Sie es genießen, morgens einfach mal länger im Bett liegen zu bleiben und sich danach durch den Tag treiben zu lassen. Das ist eine Weile lang sehr schön. Doch die wenigsten Menschen kommen dauerhaft ohne Tagesstruktur aus. Hier besteht die Gefahr, in ein »Loch« zu fallen, aus dem sie nur mit Mühe wieder herauskommen. Um einem Stimmungstief vorzubeugen, hilft es oftmals, sich ein neues Gerüst zu schaffen. Notieren Sie zum Beispiel in einem Tages- und Wochenplan regelmäßige Tätigkeiten, Sporttermine, Vereinstreffen, Nachmittage oder Abende, die Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner und/oder Freunden verbringen möchten. Es fällt vielen leichter, bestimmte Vorhaben umzusetzen, wenn es festgesetzte Termine gibt. Finden Sie Ihren eigenen und neuen Lebensrhythmus heraus. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, damit Sie Ihre Vorhaben auch wirklich angehen.

**Gesundheit im Fokus**



- Gehen Sie unter Menschen!
- Suchen Sie sich eine oder mehrere regelmäßige Aufgaben!
- Bewegen Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft!
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung!

## ■ Schaffen Sie Balance in Ihrer Beziehung

Der Übergang in die Rente ist nicht nur für einen selbst, sondern auch für Paare eine Herausforderung. Bisher ging jeder seiner Arbeit beziehungsweise seinen Aufgaben nach. Die gemeinsame Zeit war begrenzt. Das wird oder ist nun anders.

Gehen nur Sie in Rente und arbeitet Ihre Partnerin oder Ihr Partner weiter? Dann ist es wichtig, dass Sie einen Teil des Tages unabhängig von Ihrer Beziehung gestalten können, ohne zu erwarten, dass sie oder er »mitzieht«. Sicher freuen Sie sich auf mehr gemeinsame Aktivitäten mit Ihrer Lebensgefährtin oder Ihrem Lebensgefährten. Doch vergessen Sie nicht, dass ein Arbeitstag oft viel Energie kostet. Vielleicht wünscht sich Ihre Partnerin oder Ihr Partner »nur« einen ruhigen Abend zu Hause mit Ihnen. Sprechen Sie mit ihr bzw. ihm über Ihre jeweiligen Bedürfnisse! Und geben Sie sich beiden Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen! So vermeiden Sie unnötige Konflikte.

**Und wenn Sie beide zu Hause sind? Auch hier gilt:** Achten Sie auf ein gutes Verhältnis zwischen gemeinsamen und getrennten Aktivitäten. Sprechen Sie darüber, wie Sie Ihre eigene Zeit gestalten und Projekte miteinander umsetzen möchten. Das kann ein lange anvisierter Sprachkurs sein, eine Reise, eine Sportart, eine Aufgabe, die man zusammen anpackt, aber auch Film- oder Spieleabende gehören dazu. Es geht um die Balance, das Eigenständige zu pflegen und das Gemeinsame zu bewahren.

Diese Balance stellt sich umso harmonischer ein, je besser Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner den neuen Beziehungsalltag klären. Reden Sie über Ihre Erwartungen, Hoffnungen und Befürchtungen. Nehmen Sie sich viel Zeit für Gespräche. Sorgen Sie auch dafür, dass es weiterhin zwischen Ihnen knistert, auch wenn sich die Sexualität im Alter verändert. Pflegen Sie das Miteinander. Verabreden Sie sich für Ihre Zeit zu zweit und halten Sie diese Termine auch ein! Sind Sie Single, öffnen Sie sich anderen Menschen, unternehmen Sie gemeinsame Kinobesuche, Wanderungen und dergleichen. Am besten fangen Sie gleich heute damit an!



### ■ Mehr Zeit für Freunde und Familie

Gehen Sie in Gedanken Ihren Freundes- und Bekanntenkreis durch: Besteht die Gefahr, dass mit dem Ende des Erwerbslebens die meisten Ihrer sozialen Kontakte wegfallen könnten? Manchmal enden Freundschaften unter Kollegen, sobald sie sich nicht mehr jeden Tag bei der Arbeit treffen. Knüpfen Sie deshalb auch Freundschaften, die nichts mit Ihrem Berufsalltag zu tun haben. Denn Freunde sind wichtig! Und im Ruhestand haben Sie mehr Zeit für gemeinsame Aktivitäten.

Das Gleiche gilt für die Familie. Vielleicht haben Sie das Glück, Großvater zu sein und in gutem Kontakt zu Ihrem Nachwuchs zu stehen. Dann können Sie nun mehr Zeit mit Ihren Enkelkindern verbringen. Das Großvater-Enkel-Verhältnis ist oft ein ganz besonderes. Die gemeinsame Zeit ist für alle ein Gewinn. Achten Sie jedoch darauf, welche Wünsche Ihrer Familie Sie erfüllen wollen und können. Und schauen Sie auch darauf, dass Sie andere mit Ihren Erwartungen nicht überfordern. Sprechen Sie miteinander.

## ■ Tipps für Ihren Rentenordner



Das ist kein Scherz! Legen Sie einen Ordner oder ein Heft an, in dem Sie alle nötigen Informationen zum Thema Rente sammeln. So erstellen Sie Ihren ganz persönlichen Rentenratgeber, in dem Sie stets nachschlagen können.

- Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber, ob er Ihnen eine Teilzeitbeschäftigung oder eine andere Tätigkeit, vielleicht stundenweise, anbietet. Sollten Sie selbständig sein, überlegen Sie, ob, in welcher Form und in welchem Umfang Sie Ihre Tätigkeit weiterhin ausüben möchten und können.
- Heften Sie alle Informationen zu Ihren Finanzen, also von der Rentenversicherung, den Banken und dergleichen, ab.
- Erkundigen Sie sich zum Beispiel bei Ihrer Gemeinde, Kirche, in Sport- oder Heimatvereinen über mögliche Ehrenämter. Viele Städte bieten eine Liste mit ehrenamtlichen Tätigkeiten auf einem Ehrenamtsportal im Internet an.
- Wie steht es mit Ihrer Gesundheit? Gehen Sie regelmäßig zu Früherkennungs- bzw. Vorsorgeuntersuchungen und allgemeinen Gesundheits-Checks. Planen Sie Maßnahmen zur Pflege Ihrer Gesundheit ein, wie zum Beispiel eine ausgewogene Ernährung und tägliche Bewegung an der frischen Luft.
- Holen Sie die Angebote und Kosten für sportliche Aktivitäten in Ihrer Umgebung ein.
- Überlegen Sie gemeinsam mit Freunden, welches Hobby für Sie in Frage kommt. Die örtlichen Volkshochschulen etwa haben ein ganzes Spektrum an Angeboten und Weiterbildungskursen.
- Besprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, wie Sie das gemeinsame Leben gestalten möchten, wenn Sie im Ruhestand sind.

- Überlegen Sie sich, von welchen Menschen Sie lange nichts gehört haben und die Sie gern wiedersehen würden.
- Fragen Sie Ihre Kinder und Enkel, ob Sie sie bei bestimmten Aufgaben unterstützen oder womit Sie ihnen eine Freude machen können. Achten Sie dabei aber auch auf Ihre eigenen Grenzen.
- Holen Sie sich Rat und Anregungen bei Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, Ihrer Familie und Freunden ein.
- Und vor allem: Freuen Sie sich auf Ihren neuen Lebensabschnitt!

## ■ Eine Auswahl themenspezifischer Adressen und weiterführender Literatur

Deutsche Rentenversicherung  
[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

Bundesverband der Rentenberater e.V.  
[www.rentenberater.de](http://www.rentenberater.de)

Ehrenamtsportal  
[www.ehrenamtsportal.de](http://www.ehrenamtsportal.de)

Bundesministerium für Arbeit und Soziales  
Informationen zu Teilzeit und Teilzeitmodellen unter [www.bmas.de](http://www.bmas.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
[www.gesund-und-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-und-aktiv-aelter-werden.de)  
[www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de)

Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch!  
Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle  
Patientenberatung anbieten können.  
Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

#### Impressum

Männergesundheit 27 – Übergang in die Rente, Stand 2020

#### Herausgeber

Stiftung Männergesundheit  
Leipziger Straße 116  
10117 Berlin  
Telefon: 030 652126 0  
Telefax: 03643 2468 31  
E-Mail: [info@stiftung-maennergesundheit.de](mailto:info@stiftung-maennergesundheit.de)  
[www.stiftung-maennergesundheit.de](http://www.stiftung-maennergesundheit.de)

#### Spendenkonto

Stiftung Männergesundheit  
IBAN: DE19 1012 0100 1003 0000 49  
BIC: WELADED1WBB  
Weberbank AG

#### Wissenschaftliche Leitung

Dr. Matthias Stiehler  
Dresdner Institut für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft e.V.

#### Text

Ute Wegner  
Journalistin & Texterin, Berlin

#### Gestaltung

Klapproth + Koch GmbH

#### Fotos:

© iStock.com/Neustockimages; © iStock.com/Wavebreakmedia;  
© iStock.com/PeopleImages; © iStock.com/BrianAJackson;  
© iStock.com/FatCamera; © Matthias Stiehler

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

