

## Endlich Rentner – So zufrieden sind Deutschlands Senioren

Stand: 09:53 Uhr | Lesedauer: 5 Minuten



Von **Dorothea Siems**  
Chefökonomin



Gut gelaunte Rentner. Sie investieren heute mehr Zeit in Sport als noch vor etwa zehn Jahren

Quelle: Getty Images

Die vergangenen Jahrzehnte haben für Senioren große Fortschritte gebracht. Sie sind fitter und gesünder. Selbst die Corona-Pandemie hat ihr Wohlbefinden weniger beeinträchtigt als das jüngerer Menschen.

60 ist das neue 40. Und auch mit 70 Jahren ist man heutzutage keineswegs alt, sondern steht als „Best Ager“ noch voll im Leben. Dieses von der Werbung gerne vermittelte Bild kommt der Realität in Deutschland ziemlich nahe, wie eine Studie des Forschungszentrums Generationenverträge der Universität Freiburg zeigt.

Deutschlands Rentner sind demzufolge in den letzten beiden Jahrzehnten aktiver, gesünder und glücklicher (</wirtschaft/article234970572/Gluecksatlas-Wo-die-gluecklichsten-Deutschen-leben.html>) geworden. „Die heutigen Senioren sind in ihrem Wohlbefinden nicht mehr mit den Senioren Anfang der 2000er-Jahre zu vergleichen“, lautet das Fazit der Forscher. Und selbst die Corona-Pandemie hat das Wohlbefinden der Älteren nur kurz und deutlich weniger beeinträchtigt, als dies in den jüngeren Altersgruppen der Fall war.

Die WELT exklusiv vorliegende Untersuchung basiert auf repräsentativen Umfragen des Instituts für Demoskopie Allensbach (IfD Allensbach) zur Lebenszufriedenheit, die unter der Leitung von Bernd Raffelhüschen regelmäßig im Rahmen des Forschungsprojekts „SKL-Glücksatlas“ (<https://www.sk1-gluecksatlas.de/index.html>) zum subjektiven Wohlbefinden erhoben werden. Außerdem wurde auf Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) zurückgegriffen.

Der Anteil der Rentner, der seine Gesundheit als „gut“ oder „sehr gut“ einschätzt, ist seit dem Jahr 2000 um 50 Prozent gestiegen. Beurteilten damals rund 21 Prozent ihre Gesundheit positiv, tat dies 2020 jeder dritte Rentner. Das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen.

Zudem erhöhte sich der Anteil der Hochbetagten der über 80-Jährigen, der seine Gesundheit als „gut“ oder „sehr gut“ einschätzt, von 15 auf fast 22 Prozent. Und auch die Angst vor Krankheit und Gebrechlichkeit treibt die Rentner immer weniger um.

So macht sich heute nur jeder Fünfte große Sorgen seinen Gesundheitszustand, 2000 war es noch jeder Dritte. „Die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit hat bei den Senioren stark zugenommen“, heißt es in der Studie.

Allerdings tun die Ruheständler heutzutage auch mehr dafür, im Alter länger fit (</wirtschaft/plus187347470/Babyboomer-Die-letzte-Generation-der-Leistungsbereiten.html>) zu bleiben. 2020 verbrachte der Senior durchschnittlich 48,2 Minuten am Tag mit körperlichen Aktivitäten wie Sport, Fitness oder Gymnastik.

Noch vor etwa zehn Jahren waren es 39,4 Minuten. Die Corona-Pandemie hat demnach – zumindest im ersten Jahr – bei den Älteren nicht dazu geführt, dass sie Sport vermieden haben.

Auch die allgemeine Lebenszufriedenheit der Rentner hat über die Jahre stark zugenommen. Auf einer Skala von 0 (ganz und gar unzufrieden) bis 10 (ganz und gar zufrieden) bewerteten die Senioren ihr Lebensglück im Durchschnitt mit 7,62 Punkten. 2005 hatte der Wert 6,84 Punkten betragen.

Die Zunahme um 0,8 Punkte in den letzten fünfzehn Jahren ist beachtlich. Die Gesamtbevölkerung hat im gleichen Zeitraum um nur 0,4 Punkte zugelegt und in der Corona-Pandemie wieder signifikant verloren.

Die Untersuchung zeigt, dass die Senioren durch Corona nur wenig an Lebenszufriedenheit eingebüßt haben. Im Durchschnitt verloren sie etwa vier Prozent an Lebensglück verglichen mit den Werten von 2019, dem Jahr vor der Pandemie.

Zum Vergleich: Die Personen im mittleren Alter büßten etwa sieben Prozent ein, die 16- bis 29-Jährigen sogar fast zehn Prozent. So sind zwar die gesundheitlichen Risiken der neuen Krankheit für die Älteren viel größer.

Doch die Auswirkungen der Anti-Corona-Maßnahmen mit monatelangen Schulschließungen und den Kontaktbeschränkungen haben das Wohlbefinden der Jüngeren deutlich stärker beeinträchtigt.

Dass die Senioren heute im Regelfall fitter (</sport/plus226556403/Individuelle-Alterung-Wer-seinen-Typ-kennt-kann-dem-Verfall-gezielt-entgegenwirken.html>) sind, als dies ihre Vorfahren im Ruhestand waren, zeigen auch Forschungsarbeiten von Axel Börsch-Supan, dem Direktor des Munich Center for the Economics of Aging (MEA) am Max-Planck-Institut für Sozialrecht und Sozialpolitik. „Die Gesundheit älterer Geburtsjahrgänge hat sich über die letzten Dekaden stetig verbessert“, stellt der Rentenexperte in der Studie „Verteilung und Entwicklung von Gesundheit im Alter“ fest.

## **Rentner nur mit wenig gesundheitlichen Einschränkungen**

Vor dem Hintergrund der Debatte über ein längeres Arbeiten in Alter haben sich Börsch-Supan und sein Team vorwiegend die Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen angeschaut. Verwendet wurden dabei Daten, die in mehreren Befragungswellen zwischen 2004 und 2018 im Rahmen des europäischen Forschungsprojekts SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe) erhoben wurden und neben Gesundheitsaspekten auch den Sozialstatus und das Einkommen umfassen.

Im Ergebnis zeigt sich, dass in dieser Altersgruppe nur eine kleine Minderheit von Einschränkungen in den alltäglichen Aktivitäten wie etwa Treppen steigen, heben oder bücken betroffen ist. Rund 83 Prozent der 69-Jährigen haben keinerlei Einschränkungen in ihrer funktionalen Gesundheit. Unter den 60-Jährigen sagen dies sogar mehr als 90 Prozent.

Dabei spielen soziale Faktoren allerdings eine große Rolle: Je höher das Einkommen, umso besser ist üblicherweise auch die Rüstigkeit. „Gesundheitsverhalten, Lebensstil, Wissen und Kompetenzen sowie Umwelt- und Arbeitsbedingungen tragen zu diesen Wechselwirkungen zwischen Gesundheit und sozioökonomischen Status bei“, betonen die Forscher.

Bei den älteren Senioren, die zwischen 1920 und 1944 geboren wurden, ergaben die mehrfachen Befragungen zwar mit zunehmenden Alter eine Zunahme der gesundheitlichen Beschwerden. Doch belegen die Ergebnisse gleichzeitig auch den eindeutigen Trend, dass „später geborene Jahrgänge in jedem Alter etwas gesünder waren als ihre Vorgängerjahrgänge“.

Erfreulich gut schneiden die hiesigen Rentner außerdem im Vergleich mit den Senioren in anderen Ländern ab. Dies zeigt eine 2020 veröffentlichte Untersuchung des Robert Koch-Instituts zu „Einschränkungen in Aktivitäten des täglichen Lebens in Deutschland und der EU“. Zwar haben Spanier, Franzosen oder Schweden eine höhere Lebenserwartung als die Deutschen. Doch bleiben die hiesigen Senioren besonders lange rüstig und selbstständig.

Im Durchschnitt aller EU-Staaten klagen 8,4 Prozent der Zuhause lebenden Menschen ab 65 Jahren über Schwierigkeiten bei grundlegenden Tätigkeiten wie Essen, Aufstehen oder Körperpflege. In Deutschland sind es rund sechs Prozent.

Und während EU-weit jeder Vierte im Rentenalter nicht mehr ohne Hilfe „instrumentelle Aktivitäten des täglichen Lebens“ wie Einkaufen, Hausarbeit, Telefonieren oder Bankgeschäfte bewältigen kann, gilt dies hierzulande nur für jeden siebten der über 65-Jährigen.

Die große Mehrheit der Zuhause lebenden Rentner in Deutschland kann den Alltag also noch gut bewältigen, was für die Lebensqualität von entscheidender Bedeutung ist.

**„Alles auf Aktien“ ist der tägliche Börsen-Shot aus der WELT-Wirtschaftsredaktion. Jeden Morgen ab 7 Uhr mit den Finanzjournalisten von WELT. Für Börsen-Kenner und Einsteiger. Abonnieren Sie den Podcast bei Spotify (<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fopen.spotify.com%2Fepisode%2F4q4vQu3aepCjQaRoE4wLQL&data=04%7C01%7CDaniel.MandLer%40welt.de%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908>)**

**Apple Podcast** (<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fpodcasts.apple.com%2Fde%2Fpodcast%2Falles-auf-aktien%2Fid1549709271&data=04%7C01%7CDaniel.MandLer%40welt.de%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7Ca1e7a36c6a4847689d653f679c0f3b12%7C>)

**Amazon Music** (<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fmusic.amazon.de%2Fpodcasts%2Fdf7f5b86-fe30-4754-bca8-ded5c7b904a3%2Falles-auf-aktien&data=04%7C01%7CDaniel.MandLer%40welt.de%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7Ca1e7a36c6a4847689d653f679c0f3b12%7C0%7C6374718>)

**und Deezer** (<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.deezer.com%2Fus%2Fshow%2F2196062&data=04%7C01%7CDaniel.MandLer%40welt.de%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7Ca1>)

**Oder direkt per RSS-Feed** (<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fallesaufaktien.podigee.io%2F&data=04%7C01%7CDaniel.MandLer%40welt.de%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7Ca1e7a36c6a>)

---

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/240020523>