

27.03.2017

### Studie

## **Jeder vierte „Rentner von morgen“ erwartet große Probleme im Alter**

**26 Prozent der heute 40- bis 55-Jährigen gehen davon aus, im Alter große Probleme zu haben. In mindestens zwei der drei zentralen Lebensbereiche Gesundheit, Finanzen und soziale Kontakte sehen sie pessimistisch in die Zukunft. Nur 18 Prozent der „Rentner von Morgen“ blicken optimistisch auf ihr Alter. Das ist das Ergebnis einer Studie des Sinus-Institutes im Auftrag der Initiative „7 Jahre länger leben“.**

Insgesamt gehen 58 Prozent der Befragten davon aus, in wenigstens einem der zentralen drei Lebensbereiche später Probleme zu haben. „Besorgnis erregend ist aber, dass 26 Prozent in zwei oder sogar drei Gebieten mit großen Schwierigkeiten rechnen“, sagt die Direktorin Sozialforschung am Sinus-Institut, Silke Borgstedt. „Wenn die Befürchtungen dieser Menschen sich bewahrheiten, dann entsteht hier eine große Problemgruppe.“

### **Faktoren für das gute Alter: Gesundheit, Geld, Freunde und Familie**

So zeichnet sich unter den fast 20 Millionen Menschen, die heute zwischen 40- und 55 Jahren alt sind, eine scharfe Polarisierung ab. „Mit Blick auf ihre Zukunftserwartungen leben die Menschen teilweise in ganz unterschiedlichen Welten“, sagt Borgstedt. Nur 18 Prozent der zukünftigen Rentner sehen sich besonders gut aufgestellt – haben also in wenigstens zwei von drei Bereichen positive Erwartungen.

Viele der erwarteten Probleme haben dabei mit der heutigen Lebenssituation zu tun: „Die Menschen, die heute wenig körperlich aktiv sind, machen sich Sorgen um ihre Gesundheit von morgen“, sagt Borgstedt. Wer sich heute nicht um Freunde und Familie kümmere, sehe sich auch im Alter eher einsam. „Und wer nicht spart oder sparen kann, der fürchtet um seine finanzielle Sicherheit in der Rente“, erklärt die Sozialforscherin. Trotzdem schafften es viele nicht, den aktuellen Zustand zu verändern – sei es aufgrund fehlender Ressourcen oder durch das Aufschieben von wichtigen Entscheidungen und Verhaltensänderungen.

### **Jeder Dritte erwartet finanzielle Probleme, jeder Zehnte Einsamkeit**

Am häufigsten rechnen die „Rentner von morgen“ mit gesundheitlichen Problemen im Alter. „38 Prozent der Befragten gehen davon aus, dass ihr körperlicher Zustand im Alter schlecht sein wird“, sagt die Expertin. Dass sie sich im Alter eine gute Gesundheit freuen dürfen, glauben nur 14 Prozent.

Initiative „7 Jahre länger leben“  
Ansprechpartner  
Dennis Schmidt-Bordemann  
Tel.: 030 / 2020-5943  
d.schmidt-bordemann@gdv.de

**Gesamtverband der Deutschen  
Versicherungswirtschaft e. V.**

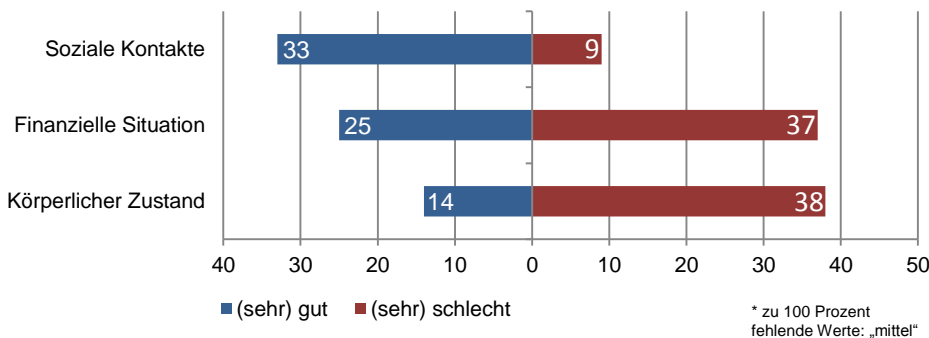
Wilhelmstraße 43 / 43 G, 10117 Berlin  
Postfach 08 02 64, 10002 Berlin

[www.7jahrelaenger.de](http://www.7jahrelaenger.de)

Etwas größer ist der Optimismus bei den Finanzen: Immerhin ein Viertel der Befragten erwartet in der Rente eine gute finanzielle Situation. 37 Prozent rechnen hier allerdings mit Problemen. „Darunter sind auch viele Menschen mit durchschnittlichem oder überdurchschnittlichen Einkommen, die erwarten, ihren Lebensstandard nicht halten zu können“, erklärt Borgstedt.

Sicherheit gibt vielen aber ihr soziales Netz: Jeder Dritte geht davon aus, auch im Alter gute Kontakte zu Freunden und zur Familie zu haben. Gut jeder Zehnte erwartet jedoch, im Alter einsam zu sein.

**So schätzen die heute 40- bis 55-Jährigen ihr Leben im Alter von 75 Jahren ein (in Prozent)\***



### Alterssorgen kann man vorbeugen

Vielen Menschen ist allerdings bewusst, dass sie ihre Probleme zum Teil auch selber lösen können. „Umso größer und schwieriger die Probleme, desto schwerer fällt es aber oft, diese überhaupt in Angriff zu nehmen“, erklärt Margarita Engberding, Verhaltenspsychologin und Prokrastinations-Expertin von der Universität Münster.

Dabei gibt es Mittel und Wege, das Aufschieben und Vermeiden zu überwinden – und den „inneren Schweinehund“ auszutricksen. „Vor allem feste Verpflichtungen und konkrete Ziele sind wichtig“, so Engberding. Dabei hilft es, wenn man nicht alleine ist. „Auch die soziale Kontrolle einer Gruppe hilft und motiviert, die Vorsätze umzusetzen.“ Wer zum Beispiel etwas für seinen Körper tun wolle, sollte dies am besten in einem Verein oder zusammen mit Freunden in Angriff nehmen.

### Auch die Gesellschaft kann helfen

Aber nicht nur jeder Einzelne, auch die Gemeinschaft kann etwas tun, um die Vorbereitung auf das Alter zu erleichtern. „Entscheidend ist oft ein niedrighschwelliger Zugang.“ Das gelte für den Sportverein genauso wie für soziale Treffpunkte oder die Altersvorsorge.

**Hinweis:** Für die repräsentative Studie hat das Sinus Institut im Oktober 2016 in Deutschland insgesamt 1.000 Personen zwischen 40 und 55 Jahren online befragt.

## Über uns

„**7 Jahre länger leben**“ ist eine Initiative der Deutschen Versicherer ([www.gdv.de](http://www.gdv.de)). Sie soll das Bewusstsein dafür schärfen, dass die Menschen immer älter werden und länger fit bleiben. Denn die meisten Deutschen unterschätzen laut Studien ihre Lebenserwartung – und haben oft ein falsches, sehr negatives Bild vom Alter. Die Initiative will darum einen gesellschaftlichen Dialog darüber führen, wie wir das Beste aus den gewonnenen Jahren machen können. [www.7jahrelaenger.de](http://www.7jahrelaenger.de) [www.facebook.de/7jahrelaenger.de](https://www.facebook.de/7jahrelaenger.de)