

Auswirkungen des Ruhestands auf Gesundheit und Wohlbefinden

Erkenntnisse aus der Forschung des DZA

Heribert Engstler

Symposium "Altersfragen der Zukunft. Nationale und internationale Perspektiven auf die Entwicklung des DZA, 06.10.2023

DZA-Gutachten für die Nationale Akademie Leopoldina

(Wurm/Engstler/Tesch-Römer 2009)

- Umfangreiche Literaturanalyse und gesundheitsstatistischer Daten zu drei Fragen
- Frage 3: **Wie wirken sich Zeitpunkt und Umstände des Ruhestandbeginns auf die Gesundheit aus?**

Ergebnisse:

- Übergang in den Ruhestand im Allgemeinen kein Risikofaktor für Gesundheitsverschlechterung und Sterberisiko
- Negative Gesundheitseffekte bei unfreiwilligem und frühem Übergang (auch nach Kontrolle der vorherigen Gesundheit)
- Kaum belastbare Erkenntnisse zum Gesundheitsverhalten im Ruhestand

Forschungsbefunde des DZA (I)

- Verrentung steigert kurzfristig die Lebenszufriedenheit, besonders bei zuvor Arbeitslosen (Wetzel/Huxhold/Tesch-Römer 2016)
- Bildungsniveau und Übergangspfade beeinflussen die Chancen für zufriedenes und erfolgreiches Altern im Ruhestand (Wetzel/Huxhold/Tesch-Römer 2016; Wetzel/Huxhold 2016; Schmälzle/Wetzel Huxhold 2019; Henning/Johansson/Lindwall/Huxhold 2022):
 - Höhergebildete kommen gesünder ins Alter und sind aktiver
 - Ihr Aktivitätsniveau ist resistenter bei gesundheitlichen Verschlechterungen
 - Ihre Lebenszufriedenheit (LZ) bleibt langfristig stabil
 - Angestellte bewältigen den Übergang subjektiv besser als ArbeiterInnen
 - Arbeiten bis zum Rentenbeginn hat positiven Effekt auf die längerfristige LZ
- In der Kohortenabfolge haben sich emotionales Wohlbefinden vor Beginn des Ruhestands und LZ der Rentnerinnen und Rentner verbessert (Henning/Segel-Karpas/Stenling/Huxhold 2022; Henning/Baumann/Huxhold 2023)

Forschungsbefunde des DZA (II)

- Ruhestandsbeginn ändert die Ressourcenausstattung nur wenig: kein Effekt auf Gesundheit und außerfamiliäres Netzwerk; Einkommen und soziale Unterstützung nehmen ab, familiärer Austausch nimmt zu; Freizeitaktivitäten steigen bei direktem Übergang aus der Erwerbstätigkeit (Wetzel/Bowen/Huxhold 2019)
- Einfluss des Einkommens auf die Lebenszufriedenheit sinkt im Ruhestand (Wetzel/Wünsche/Spuling 2023)

→ Gute Aussichten für Clemens Tesch-Römer

- Erfüllt viele positiven Prognosemerkmale für ein Leben im Ruhestand

Kleiner Wermutstropfen:

Zufriedenheit mit dem Sexualleben nimmt im Ruhestand ab, bei Männern stärker als bei Frauen (Henning/Segel-Karpas/Björk/Berg 2022)

Herzlichen Dank!

Willkommen im Club, Clemens!

Quellen (I)

Henning, G., Baumann, I., & Huxhold, O. (2023). Historical and cross-country differences in life satisfaction across retirement in Germany and Switzerland from 2000 to 2019. In: *Journals of Gerontology: Series B*, 78(8), 1365-1374. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad066>

Henning, G., Johansson, B., Lindwall, M., & Huxhold, O. (2022). Retirement adjustment in Germany from 1996 to 2014. *Work, Aging and Retirement*, 8(3), 304-321. <https://doi.org/10.1093/workar/waab027>

Henning, G., Segel-Karpas, D., Björk, M.P., & Berg, A.I. (2022). Retirement and sexual satisfaction. *The Gerontologist*. 63(2), 274-284. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac102>

Henning, G., Segel-Karpas, D., Stenling, A., & Huxhold, O. (2022). Subjective well-being across the retirement transition—Historical differences and the role of perceived control. *Psychology and Aging*, 37(3), 388–400. <https://doi.org/10.1037/pag0000662>

Schmälzle, M., Wetzel, M., & Huxhold, O. (2019). Pathways to retirement: Are they related to patterns of short- and long-term subjective well-being? *Social Science Research*, 77(1), 214-229. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2018.10.006>

Wetzel, M., Bowen, C., & Huxhold, O. (2019). Level and change in economic, social, and personal resources for people retiring from paid work and other labour market statuses. *European Journal of Ageing*, 16, S. 439–453. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00516-y>

Quellen (II)

Wetzel, M., & Huxhold, O. (2016). Are leisure activity and health interconnected after retirement: educational differences. *Advances in Life Course Research*, 30, 43-52.

<https://doi.org/10.1016/j.alcr.2016.03.007>

Wetzel, M., Huxhold, O., & Tesch-Römer, C. (2016). Transition into retirement affects life satisfaction: Short- and long-term development depends on last labor market status and education. *Social Indicators Research*, 125(3), 991-1009. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0862-4>

Wetzel, M., Wünsche, J., & Spuling, S.M. (2023). Does retirement change what makes us satisfied with life? An examination of response shift with a matched control group design. *Work, Aging and Retirement*, 9(3), 291-300. <https://doi.org/10.1093/workar/waac001>

Wurm, S., Engstler, H., & Tesch-Römer, C. (2009). Ruhestand und Gesundheit. In: K. Kochsiek (Hrsg.), *Altern und Gesundheit* (S. 81-192). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

<https://www.leopoldina.org/publikationen/detailansicht/publication/altern-in-deutschland-band-7/>