

Lese- & Hörstoff für die Vorbereitung auf den Ruhestand



VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND



Datenschutz & externe Inhalte

Diese Website enthält Verlinkungen zu externen Webseiten Dritter. Beim Anklicken eines externen Links können personenbezogene Daten (z. B. IP-Adresse, Browserdaten) an den jeweiligen Anbieter übertragen werden.

Ich habe keinen Einfluss auf die Verarbeitung personenbezogener Daten durch die Betreiber der verlinkten Webseiten und übernehme hierfür keine Verantwortung oder Haftung. Es gelten die jeweiligen Datenschutzerklärungen der externen Anbieter.

Die Nutzung der externen Links erfolgt freiwillig und auf eigene Verantwortung. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

WEBLINK EMPFEHLUNGEN ZU “FINANZIELLE GESUNDHEIT”

- **Deutsche Rentenversicherung** – Allgemeine Informationen zur Rente – Offizielle Infos zu gesetzlichen Rentenleistungen, Rentenarten, Berechnung und Altersvorsorge-Möglichkeiten. [Deutsche Rentenversicherung: Allgemeine Informationen zur Rente](#)
- **Deutsche Rentenversicherung** – Möglichkeiten der Altersvorsorge – Übersicht über das 3-Säulen-Modell der Altersvorsorge in Deutschland und staatliche Fördermöglichkeiten. [Deutsche Rentenversicherung: Möglichkeiten der Altersvorsorge](#)
- **Digitale Rentenübersicht** – Kostenloses Portal, das eine Übersicht über die individuelle Altersvorsorge aus gesetzlicher, betrieblicher und privater Vorsorge bietet. [Digitale Rentenübersicht](#)

Verbraucher- & Finanzbildungsseiten (unabhängig)

- **Finanztip** – Altersvorsorge Überblick – Leitfaden zur Altersvorsorge in Deutschland mit praktischen Tipps zu gesetzlichen und privaten Vorsorgeformen. [Finanztip – Altersvorsorge Überblick](#)
- **Finanztip** – Auszahlplan im Ruhestand – Ratgeber zur richtigen Entnahme aus Ersparnissen im Ruhestand (z. B. Auszahlplan). [Finanztip – Auszahlplan im Ruhestand](#)
- **Finanztip** – Startseite (allgemeiner Finanzratgeber) – Portal mit vielen unabhängigen Ratgebern zu Finanzplanung, Sparen und Altersvorsorge. [Finanztip – Deutschlands Geld-Ratgeber](#)

Ergänzende Informationsquellen

- **„Riester-Rente“ (Wikipedia)** – Allgemeine, sachlich gehaltene Erklärung zur staatlich geförderten privaten Altersvorsorgeform in Deutschland (inkl. Kritikpunkte). [Riester-Rente – Wikipedia](#)
- **Finanzplanung & Ausgaben im Ruhestand (Sparkasse Ratgeber)** – Überblick, wofür im Alter typischerweise Geld benötigt wird – gute Grundlage für eigene Planung und Budget. [5 Dinge, für die Sie im Alter Geld brauchen \(Sparkasse\)](#)
- **VZ Vermögenszentrum München** – Beratung – ratgeber- Infos zu verschiedenen Themen

WEBLINK EMPFEHLUNGEN ZU "KOGNITIVE GESUNDHEIT"

Offizielle & staatliche Informationsseiten

- Psychische Gesundheit & geistige Fitness im Alter – gesund.bund.de
- Überblick über geistige Gesundheit, aktive Lebensgestaltung und Unterschiede zwischen normalem Vergessen und pathologischen Prozessen; Grundlage zur kognitiven Aktivität im Alter. ➡ <https://gesund.bund.de/psychische-gesundheit-im-alter>
- Demenz-Prävention & Wissensvermittlung – gesund-aktiv-älter-werden.de (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit / BIÖG)
- Materialien, Schulungsangebot und Wissensbausteine zur Aufklärung über Demenz, Risikofaktoren und Strategien zur geistigen Aktivität – ideal zur Wissensweitergabe in Gruppen oder Gemeinden. ➡ <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/fachinformationen/demenzpraevention/>

Unabhängige Informations- & Ratgeberseiten

- Bundesverband Gedächtnistraining e. V. (BVGT) Förderung von geistiger Aktivität und Gedächtnistraining in allen Altersgruppen widmet; viele Veranstaltungen, Fortbildungen und Netzwerke zum Austausch von Wissen und Strategien. ➡ https://de.wikipedia.org/wiki/Bundesverband_Ged%C3%A4chtnistraining

Wissenstransfer & Wissensbewahrung

- Wissensstafette – Wikipedia – Begriffserklärung zur Methode des internen Wissensmanagements, bei der Wissen (insbesondere implizites Erfahrungswissen) systematisch weitergegeben wird – häufig genutzt, wenn Mitarbeitende in Rente gehen oder Positionen verlassen. ➡ <https://de.wikipedia.org/wiki/Wissensstafette>
- Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA) – Bibliothek & Forschungsdaten – zentrale Anlaufstelle, um Wissen über Alter(n), kognitive Ressourcen und soziale Bedingungen zu finden. ➡ <https://www.dza.de>
- Intergenerationaler Wissenstransfer (HU Berlin, PDF) – Lehr- und Forschungsbeitrag zum Austausch von Wissen zwischen älteren und jüngeren Menschen ➡ (PDF-Download z. B. über Universitätsserver – Suche nach „Intergenerationaler Wissenstransfer HU Berlin PDF“)

Praktische Tools & Initiativen zur kognitiven Aktivierung

- Geistig fit im Alter – AOK Magazin – Beschreibt, wie geistige Aktivität, Lernen und neue Herausforderungen das neuronale Netzwerk stärken und damit kognitive Fähigkeiten erhalten helfen – relevant für Wissensbewahrung durch aktive Nutzung des Gehirns.
- ➡ <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/gehirn-nerven/so-koennen-sie-das-gehirn-trainieren/>
- Kognitive Fähigkeiten im Alter – AOK Hessen Pflege-Mediathek – Modul zur Erhaltung und Verbesserung kognitiver Ressourcen, inklusive Alltagstipps zur geistigen Aktivierung und Förderung von Denkprozessen.
- ➡ <https://aok-hessen.pflegemediathek.de/de/news/Neues-Modul-Kognitive-Faehigkeiten-im-Alter-erhalten-und-verbessern/331/>

Kontext & Hintergrundwissen

- Der Begriff des Aktiven Alterns betont nicht nur körperliche, sondern auch geistige Teilhabe, Lernen und Beitrag zur Gesellschaft – dazu gehört auch das Teilen und Bewahren von Wissen zwischen Generationen.

WEBLINK EMPFEHLUNGEN ZU "MENTALE GESUNDHEIT"

Offizielle & staatliche Informationsseiten

- Psychische Gesundheit im Alter – gesund.bund.de – Gesundheitsportal des Bundes mit Überblick zu psychischer Gesundheit im Alter, Einflussfaktoren und Bedeutung von sozialer Teilhabe und Lebensstil.
- 🖱 <https://gesund.bund.de/psychische-gesundheit-im-alter>
- Gesundheit im Alter – Robert Koch-Institut (RKI) – Fachliche Infos zu gesundheitlichen Entwicklungen im Alter, inklusive mentaler Gesundheitsthemen und Einflussfaktoren.
- 🖱 <https://www.rki.de/DE/Themen/Nichtuebertragbare-Krankheiten/Gesundheit-im-Lebensverlauf/Gesundheit-im-Alter/gesundheits-im-alter-node.html>

Unabhängige Informations- & Ratgeberseiten

- Die mentale Gesundheit im Ruhestand (Regenbogen-Ratgeber) – Ratgeber zu Bedeutung mentaler Gesundheit im Ruhestand und Hinweise, wie man psychische Belastungen früh erkennt und aktiv unterstützt.
- 🖱 <https://www.regenbogen.de/magazin-ratgeber/leben-alltag/die-mentale-gesundheit-im-ruhestand>
- MUT-TOUR – Aktionsprogramm zur psychischen Gesundheit – Initiative gegen Stigmatisierung psychischer Erkrankungen mit Austausch, persönlichen Erfahrungsberichten und bundesweiten Aktionen.
- 🖱 <https://www.mut-tour.de/>
- Aktionsbündnis Seelische Gesundheit (ABSG) – Netzwerk aus über 100 Organisationen zur Förderung von Aufklärung, Prävention und persönlicher Partizipation bei seelischen Gesundheitsthemen.
- 🖱 <https://aktionswoche.seelischegesundheits.net/bundesweit>

Forschung, Studien & Hintergrundwissen

- Deutscher Alterssurvey (DEAS) – Repräsentative Langzeitstudie zur Lebenssituation älterer Menschen in Deutschland (inkl. Daten zu psychischen Ressourcen und Selbstwahrnehmung).
- 🖱 https://de.wikipedia.org/wiki/Deutscher_Alterssurvey
- Gesundheit 65+ (RKI-Studie) – Altersbezogene Studie des RKI, die auch mentale Gesundheit und Wohlbefinden in älteren Altersgruppen untersucht.
- 🖱 <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/praevention-aeltere-menschen.html>

Kontext & praktische Hinweise

- Mentale Gesundheit umfasst nicht nur diagnostizierte Erkrankungen, sondern auch psychisches Wohlbefinden, Resilienz im Lebensverlauf und die Fähigkeit, neue Lebensphasen positiv zu gestalten (z. B. Übergang in den Ruhestand) – Faktoren wie Lebensstil, soziale Vernetzung und Aktivität spielen eine wichtige Rolle.

WEBLINK EMPFEHLUNGEN ZU "PHYSISCHE GESUNDHEIT"

Offizielle & staatliche Informationsseiten

- Gesund & aktiv älter werden – Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit – Informationen zu Bewegung, Ernährung, körperlicher Gesundheit, Prävention und altersgerechten Lebensstil-Tipps. gesund-aktiv-aelter-werden.de – Das Portal bietet u. a. praktische Hinweise zu gesundem Altern, körperlicher Aktivität, Ernährung im Alter und Risiken wie Hitze, Seh- und Hörgesundheit.
- „Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen“ (Bundesgesundheitsministerium) – Überblick zu Programmen und Empfehlungen zur Förderung körperlicher Aktivität im Alter. Empfohlene Bewegungsumfänge und Strategien zur Prävention sind hier dokumentiert.
- RV Fit – Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung – Programm mit Kursen und Informationen zur körperlichen Gesundheit, z. B. zu Rückenschmerzen, Beweglichkeit, Stress- und Schlafproblemen bei Ü45-Personen.
- Nationales Gesundheitsziel – Gesund älter werden – Gesundheitsziele und Maßnahmen zur körperlichen Gesundheit über den Lebensverlauf, einschließlich Prävention und Gesundheitsförderung im Alter.

Unabhängige Informations- & Ratgeberseiten

- Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) – Fachinformationen zu sportmedizinischen Effekten von Bewegung im Alter: wie Ausdauer, Kraft- und Koordinationstraining die Gesundheit verbessern und Selbstständigkeit fördern können.
- Seniorengymnastik (Wikipedia) – Sachlicher Überblick über Seniorengymnastik: Ziele, positive Effekte auf Beweglichkeit, Gleichgewicht und Sturzprophylaxe – wichtige Bausteine physischer Gesundheit im Alter.

Forschung, Empfehlungen & Hintergrundwissen

- Bewegung im Alter – Empfehlungen & Fakten (Factsheet) – Nationale und internationale Empfehlungen zu körperlicher Aktivität für ältere Menschen (z. B. 150-300 Min moderate Bewegung/Woche plus Kräftigung).
- AlltagsTrainingsProgramm für Menschen ab 65 – Qualifizierte Übungen zur Förderung körperlicher Aktivität im Alltag (z. B. zu Hause, Spaziergänge, Gleichgewichtstraining).

Kontext & praktische Hinweise

- Körperliche Aktivität hält Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination bis ins hohe Alter aufrecht und wirkt als Präventionsfaktor gegen chronische Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes) sowie als Schutz vor Stürzen – selbst moderate Bewegung bringt nachweisliche Vorteile.
- Gesundheit im Alter ist mehr als reine Abwesenheit von Krankheit: Bewegung, Ernährung, Selbstständigkeit und Prävention gehören zusammen, um Lebensqualität und Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten.

WEBLINK EMPFEHLUNGEN ZU “SOZIALE GESUNDHEIT”

Offizielle & staatliche Informationsseiten

- Ältere Menschen – BMBFSFJ – Überblick zu Politik, Teilhabe, sozialer Unterstützung, sozialen Rechten und Lebensbedingungen älterer Menschen in Deutschland. Ältere Menschen – Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).
- Bund – Leben im Alter, Gesundheit und Pflege – Themenseite zu Gesundheit, sozialer Teilhabe und Pflege im Alter (zentrale Infos zur demografischen Lage). Bund – Leben im Alter, Gesundheit und Pflege (Demografie-Portal).
- Gesundheitsförderung & Prävention für ältere Menschen – Programme des Bundesinstituts zur Stärkung von Gesundheit, Aktivität und sozialer Teilhabe. Gesundheitsförderung und Prävention im Alter (BMG/BfÖG).

Unabhängige Informations- & Forschungsseiten

- Soziale Beziehungen und Gesundheit im Alter (DZA) – Themenschwerpunkt zur Rolle von sozialen Netzwerken, Einsamkeit, familiärer und gesellschaftlicher Einbettung im Alter. Soziale Beziehungen und Gesundheit im Alter (Deutsches Zentrum für Altersfragen).
- Deutscher Alterssurvey (DEAS) – Basis-Studie zur sozialen Lage, Teilhabe, Einsamkeit und Lebensqualität älterer Menschen in Deutschland (repräsentative Datenquelle). Deutscher Alterssurvey (Wikipedia).

Soziale Netzwerke & Engagementplattformen

- Seniorentreff im Internet – Online-Plattform für soziale Begegnung, Austausch und Diskussionen speziell für ältere Menschen. Seniorentreff im Internet (seniorentreff.de).
- Feierabend.de – Netzwerk für Menschen ab 50, mit Regionalgruppen, Foren und Aktivitäten zum sozialen Austausch (virtuell und lokal). Feierabend.de – Netzwerk für Best Ager.

Soziale Teilhabe & Prävention

- (wissenschaftliche Infos, Hintergrundwissen zur Bedeutung sozialer Aktivitäten)
- Social Participation & Wohlbefinden im Alter – Überblick zur Bedeutung sozialer Aktivitäten und Gruppenbeteiligung für kognitive und emotionale Gesundheit. Social Participation im Alter – Überblick (externer Ratgeber).
- Maßnahmen gegen soziale Isolation & Einsamkeit – Hintergrundbericht zu Einsamkeit im Alter und gesundheitlichen Auswirkungen (als PDF). Maßnahmen gegen soziale Isolation und Einsamkeit (IQWiG-Report, engl. Extract).

Hintergrundwissen & Initiativen (Weiterführend)

- „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ – deutscher Verein, der soziale Inklusion im Alter fördert und Projekte gegen Vereinsamung unterstützt. Wege aus der Einsamkeit e. V. (Wikipedia).
- Bundesweite Meldungen zu älteren Menschen – Übersicht aktueller Initiativen, Programme und Meldungen (offizielle Presseinfos). Aktuelle Meldungen zu älteren Menschen (BMBFSFJ).

Kontext & Hinweise:

- Soziale Gesundheit umfasst soziale Netzwerke, Engagement, Einsamkeitsprävention, Teilhabe und Zugang zu Begegnungs- und Bildungsangeboten – alles wichtige Faktoren für Lebensqualität im Ruhestand

BUCH EMPFEHLUNGEN

- **Tina Denninger, Silke van Dyk, Stephan Lessenich, Anna Richter:** Leben im Ruhestand: Zur Neuverhandlung des Alters in der Aktivgesellschaft; Bielefeld: Transcript, 2014
- **Jenny Block:** Erst die Arbeit, dann das Vergnügen? Eine qualitative Studie zur Aktivitätsethik von Ruheständlern im Lichte von Handlungskonventionen und biografischen Erfahrungen. (Erschienen in der Digitalen Bibliothek Thüringen 2015.)
- **Lars Baus, Manfred Callsen:** Nach dem Job : ein Selbsthilfe-Buch für den Übergang in die dritte Lebensphase / SAGA Egmont, 2019
- **Wolfgang Schiele:** Rastlos im Beruf, ratlos im Ruhestand? : wegweisende Impulse zur aktiven Gestaltung der dritten Lebensphase; Berlin, Springer 2018
- **Gabriele Oettingen:** Psychologie des Gelingens, Droemer-Verlag 2015 (Vorstellung der WOOP-Methode)
- **Greta Silver:** Alt genug um mich jung zu fühlen / Rowolt Verlag 2019
- **Bertram Kasper:** Die größte Reise deines Lebens / now Verlag (erscheint April 2016)
- **Peggy Elfmann:** Mein Eltern werden alt. 50 Ideen für ein gutes Miteinander / Hanser Blau 2024
- **Klaus Siedenhans:** NICHT ALLEIN AUF WEITER FLUR: Ein unterhaltsamer Wegbegleiter aus der Einsamkeit / tredition 2021
- **Peter Lennartz:** Ziemlich bester Ruhestand: 101 Tipps für eine entspannte & sinnerfüllte Rente – GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, 2025. Ein praxisorientierter Begleiter für den Übergang in den Ruhestand, mit Lebensplanung und Zeitstruktur.
- **Eckart Hammer:** Das Beste kommt noch: Männer im Unruhestand ; Erfahrungen – Orientierungen – Tipps. Herder Spektrum, 2012
- **Baus, Lars:** Nach dem Job. Ein Selbsthilfe-Buch für den Übergang in die dritte Lebensphase. Piper: München, Zürich. 2010. S. 67-71.

PODCAST EMPFEHLUNGEN

- **gelassen-aelter-werden** u.a. über Pflege in der Familie neu denken – Ein Gespräch mit Peggy Elfmann; Klaus Siedenhans: Wege aus der Einsamkeit für jung & alt Podcastfolge 60 und vielen weiteren spannenden Folgen.
- **BaFin (Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht) – Mediathek-Podcast Altersvorsorge:** Einfach erklärt – die gesetzliche Rente – Podcastfolge über Renteninformation, Rentenbedarf und Planung der Altersvorsorge (veröffentlicht 14. 02. 2023).
- **Deutsche Rentenversicherung – Podcast/Medienseite** – Sammlung von Podcasts zu Rente, vor der Rente, digitaler Rentenübersicht, Grundrente und Services.
- **Claudia Decker geht** – mit einem Podcast Wie sie lernte, die Rente zu lieben 5 teilige Podcast-Serie mit sehr persönlichen Einblicken in das wehmütige Ausscheiden aus dem Berufsleben einer Radioreporterin.
- Constanze und Stefan mit ihrer **Podcastserie "Babyboomer Stories"** zwischen Ruhestand und Arbeit Babyboomer-Stories
- **„Alter, was geht?“ von Elmar Stracke** – für Menschen, die sich für das Alter interessieren. Der Podcast mit Beiträgen über Geschichte, Gegenwart und die Zukunft des Alters und des Alterns.
- **Campus TALKS: Prof. Dr. Stephan Lessenich: Ruhestand war gestern: Alte Menschen in der Leistungsgesellschaft.** Wir leben in einer „alternden Gesellschaft“: Der Anteil älterer Menschen wird in den nächsten Jahrzehnten absehbar steigen. Stephan Lessenich erforscht, wie es den „jungen Alten“ in der modernen Leistungsgesellschaft ergeht.
- **Deutsches Institut für Altersvorsorge (DIA) / Isabelle von Roth & Gäste – Rente gut, alles gut?** – Der DIA Podcast – Audio-Podcast (laufend). Diskutiert aktuelle Entwicklungen rund um Altersvorsorge, Rentenhöhe, politische Reformen und finanzielle Planung für den Ruhestand.
- **WDR / Matthias Bongard & Gäste – Immer frei – so geht Rente** – Podcastfolge „In Rente gehen: Wie funktioniert das überhaupt?“ – WDR Podcast, 16. 01. 2024. Einstieg in Themen rund um Rente, Ruhestand und Gestaltung des Lebens nach dem Berufseinkommen.
- **RTL / Redaktion – Mission Ruhestand** – Podcast – Audiopodcast zum Übergang in den Ruhestand, Erfahrungen und Perspektiven auf diesen Lebensabschnitt.

ARTIKEL / WEBLINKS

- Der Fluch der frühen Rente – Die Zeit (2015) [link](#)
- Alles auf Anfang: Große Freiheit oder große Leere? Nach einem Jahr im Ruhestand ist nichts mehr, wie es war. Zwölf Rentner und Pensionäre erzählen. Süddeutsche Zeitung Magazin (2013) [link](#)
- Damit das Know-how nicht in Rente geht – DATEV Magazin (2018) [link](#)
- Mentorme: Sich als Mentor engagieren [link](#)
- Damit das Wissen nicht in Rente geht. Der Wissenstransfer bei ThyssenKrupp (2016) [link](#)
- Respekt statt Rente: Unternehmen entdecken die Alten neu – Zukunftsinstitut (2019) [link](#)
- Berufsende und jetzt? Ohne Lebenskrise in den Ruhestand – t-online.de [link](#)
- Rente und dann? – Vorbereitung auf den Ruhestand – aktive.rente.de [link](#)
- Rente & Co Linksammlung von [vorunruhestand.de](#)
- WOOP – Mit dieser Methode erreichen sie ihre Ziele – Impulse.de [link](#)
- Männer altern anders – Prof. Eckart Hammer – Süddeutsche Zeitung [link](#)
- Auf Potenziale im Alter fokussieren – Interview mit Prof. Dr. Eva-Marie Kessler [link](#)
- Deutsches Institut für Altersvorsorge – verschiedene Themen
- ZWAR – Zwischen Arbeit & Ruhestand – Informationen über die Bildung von Netzwerken in der Nachbarschaft / Seniorenarbeit
- Profilpass.de – [profilpass-zur-vorbereitung-auf-den-ruhestand/](#)
- <https://www.feierabend.de/> (Ratgeber, Regionalgruppen, Netzwerk)

WEGWEISER

1. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
(www.gesundheitsinformation.de)
2. Das Deutsche Krebsforschungszentrum (www.krebsinformationsdienst.de)
3. Patientenwegweiser – (www.sylvia-saenger.de/patientenwegweiser)
4. AOK Online Seminare Herzgesundheit (on-demand-Seminar)
5. TK Broschüre ("Aktiv in den Ruhestand")
6. Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (Berufsende in Sicht – Ratgeber)
7. Welche(r) "HeldIn" bist Du? <https://ehrenamtcheck.de/>