

Swiss Life-Studie



Wie lebt es sich im Rentenalter?

*Zahlen und Fakten zur Lebensqualität von
Pensionierten in der Schweiz*

Zahlen und Fakten zur Lebensqualität von Pensionierten in der Schweiz

Wie lebt es sich im Rentenalter?

Impressum

Herausgeber:

Swiss Life AG
General-Guisan-Quai 40
Postfach
CH-8022 Zürich

Autorinnen/Autoren und Mitwirkende

Autorin/Autor:

Andreas Christen
E-Mail: andreas.christen@swisslife.ch
Telefon: 043 284 53 95

Nadia Myohl

E-Mail: nadia.myohl@swisslife.ch
Telefon: 043 284 95 38

Wissenschaftliche Mitarbeit:

Sandro Meier
Noah Savary

Weitere Mitwirkende:

Somara Frick
Marin Good
Tim Hegglin
Martin Läderach

Gestaltungskonzept:

Raffinerie

Illustration:

Sarah Furrer

Lektorat und Übersetzung:

Swiss Life Language Services

Redaktionsschluss:

08.05.2025

Unsere Studie im Internet:

www.swisslife.ch/lebensqualitaet-im-alter

Copyright:

Die Publikation darf mit Quellenangabe zitiert werden.

Copyright © 2025 Swiss Life AG und/oder mit ihr verbundene Unternehmen. Alle Rechte vorbehalten.

Disclaimer:

Diese Publikation dient nur Informationszwecken. Die darin vertretenen Ansichten sind diejenigen der Autoren zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses (Änderungen bleiben vorbehalten) und können von der offiziellen Auffassung der Swiss Life AG abweichen. Die enthaltenen Analysen wurden sorgfältig durchgeführt, für ihre Richtigkeit kann aber keine Gewähr geboten werden.

<i>Management Summary und Einordnung der Ergebnisse</i>	<i>5</i>
<i>Prolog: Aktivitäten im frühen Rentenalter</i>	<i>8</i>
<i>Kapitel 1: Allgemeine Zufriedenheit</i>	<i>16</i>
<i>Kapitel 2: Soziales Netzwerk</i>	<i>22</i>
<i>Das soziale Netzwerk im frühen Rentenalter</i>	<i>23</i>
<i>Soziale Unterstützung</i>	<i>28</i>
<i>Kapitel 3: Gesundheit</i>	<i>30</i>
<i>Kapitel 4: Mobilität und Reisen</i>	<i>34</i>
<i>Mobilitätsverhalten allgemein</i>	<i>35</i>
<i>Reisen und Ausflüge</i>	<i>39</i>
<i>Zufriedenheit mit der Mobilität</i>	<i>42</i>
<i>Methodik</i>	<i>44</i>
<i>Quellenverzeichnis</i>	<i>45</i>
<i>Endnoten</i>	<i>46</i>

Management Summary und Einordnung der Ergebnisse

In unserer Studie «Was können sich Pensionierte leisten?»¹ von 2022 haben wir die finanzielle Situation von Personen im Rentenalter vertieft untersucht. Dabei konnten wir aufzeigen, dass eine Mehrheit finanziell zufrieden ist. Allerdings haben wir auch festgehalten, dass diese Einschätzung nicht auf alle Pensionierten zutrifft und nicht ohne Weiteres auf die Zukunft übertragen werden kann.

Für ein erfülltes Leben im Rentenalter sind auch nicht monetäre Aspekte wichtig. Aus diesem Grund beleuchten wir in der vorliegenden Publikation die Lebensqualität der Pensionierten anhand verschiedener Dimensionen wie Aktivitäten, allgemeiner Zufriedenheit mit dem Leben, sozialer Netzwerke, Gesundheit und Mobilitätsverhalten. Dabei fokussieren wir uns – wenn nicht anders erwähnt – hauptsächlich auf das frühe Rentenalter bzw. das «dritte Lebensalter», d. h. auf die 65- bis 80-Jährigen.

Menschen im frühen Rentenalter führen häufig ein aktives Leben

Wir haben bei rund 2000 65- bis 80-Jährigen nachgefragt, welche Aktivitäten sie wie häufig ausführen. Viele von ihnen verbringen täglich Zeit beim Lesen (77%), beim Fernsehen (76%) und bei der Haushaltsarbeit (59%), wobei Letzteres bei Frauen klar öfter der Fall ist als bei Männern. Diese sind dafür öfter mit administrativen Dingen wie der Steuererklärung oder dem Bezahlen von Rechnungen beschäftigt. Ebenfalls beliebte – d. h. mindestens wöchentlich ausgeführte – Aktivitäten sind Denksport (70%), Spazieren oder Wandern (71%), Sport (58%) und Gartenarbeit (34%). Drei von zehn 65- bis 80-Jährigen nutzen täglich soziale Medien, wobei dieser Anteil mit zunehmendem Alter abnimmt. 14% gehen wöchentlich einer Erwerbsarbeit, 25% einer ehrenamtlichen Tätigkeit nach.

Zudem spielen Enkelkinder eine wichtige Rolle: Etwa 60% der untersuchten Altersgruppe haben Enkelkinder und knapp zwei Drittel der Grosseltern hüten diese mindestens einmal pro Monat, wobei sie dies mehrheitlich bei sich zu Hause tun. Oft hütende Grosseltern sind ein fester Bestandteil der Betreuungsstruktur ihrer Enkelkinder: Zwei Drittel hüten regelmässig, d. h. an bestimmten Tagen in der Woche bzw. im Monat.

Im europäischen Vergleich sind Menschen ab 65 in der Schweiz besonders zufrieden mit dem Leben

Die meisten befragten 65- bis 80-Jährigen sind nicht nur zufrieden oder sogar sehr zufrieden mit ihrem Leben ganz allgemein (80%), sondern auch mit anderen Aspekten wie der finanziellen Situation (68%), der Gesundheit (64%) oder mit ihren Freizeitaktivitäten (75%). Sowohl im Vergleich zu unter 65-Jährigen als auch im europäischen Vergleich mit Gleichaltrigen sind Menschen ab 65 in der Schweiz am zufriedensten mit ihrem Leben. Die allgemeine Lebenszufriedenheit ist allerdings umso tiefer, je schlechter die finanzielle Situation und der subjektive Gesundheitszustand sind.

65- bis 80-Jährige ziehen mehrheitlich ein positives Fazit über ihr bisheriges Leben. So lehnt eine klare Mehrheit die Aussage ab (72%), dass das Leben mehr Schmerz als Freude bereitet, und findet, dass es nur wenige bzw. keine Dinge in ihrem Leben gibt, die sie rückblickend bereut (67%).

Besonders oft stolz sind sie in ihrem bisherigen Leben auf ihre Familie, wie z. B. auf ihre Kinder oder ihre Partnerschaften, auf berufliche Erfolge oder die persönliche Entwicklung.

Pensionierung führt in der Regel nicht zu schlechteren sozialen Kontakten

Neun von zehn Personen im Alter 65 bis 80 haben nahe lebende Verwandte, zu denen sie – genauso wie zu Freunden – mehrheitlich einen engen Kontakt pflegen. 95% haben mindestens eine Person, mit der sie über wichtige Dinge sprechen können. Mehrheitlich (61%) wird der/die Ehe- oder Lebenspartner/-in als engste Vertrauensperson genannt, wobei dies bei Männern (80%) signifikant öfter der Fall ist als bei Frauen (45%).

Drei von vier Personen im frühen Rentenalter sind (sehr) zufrieden mit ihrem sozialen Netzwerk. Dabei bezieht sich die Zufriedenheit oft nicht nur auf die Grösse des Netzwerks, sondern auch auf dessen Qualität: 66% finden, dass sie gute Freunde haben, die ihnen beistehen, wenn es ihnen schlecht geht. Nur eine Minderheit (17%) wünscht sich mehr soziale Kontakte oder findet, dass die Zahl der sozialen Kontakte seit der Pensionierung abgenommen hat (23%). Rund ein Drittel der Befragten sagen sogar, dass sie seit ihrer Pensionierung *wertvollere* soziale Kontakte haben. 31% der 65- bis 74-Jährigen fühlen sich mindestens gelegentlich einsam, was allerdings ein tieferer Anteil ist als bei jüngeren Altersgruppen.

65- bis 74-Jährige fühlen sich besonders energetisch und vital

Rund sieben von zehn Personen ab 65 Jahren bezeichnen ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Zudem fühlt sich keine andere Altersgruppe so energetisch und vital wie die 65- bis 74-Jährigen. Nichtsdestotrotz steigt die Sterblichkeit mit dem Alter bekanntlich an, und zwar stark: So ist die Wahrscheinlichkeit, innerhalb eines Jahres zu sterben, mit 65 vier- bis fünfmal so hoch (Männer: rund 0,9%, Frauen: 0,5%) wie mit 50 und steigt bis 80 nochmals um einen vergleichbaren Faktor.

Obwohl die Hälfte der 65- bis 74-Jährigen gemäss eigenen Angaben mindestens ein andauerndes Gesundheitsproblem hat, fühlt sich nur eine Minderheit in den instrumentellen Alltagsaktivitäten eingeschränkt (19%). Dementsprechend tief ist der Anteil der in Privathaushalten lebenden Personen im frühen Rentenalter, der Pflegedienste der Spitex beansprucht (je nach Datenquelle 3% bis 7%). Vor dem 80. Altersjahr liegt der Anteil im Pflegeheim betreuter Menschen im tiefen einstelligen Prozentbereich. Eine klare Mehrheit der 65- bis 80-Jährigen (77%) findet, dass es *nicht* die Pflicht ihrer *eigenen* Kinder sei, sie zu pflegen, falls sie sich nicht mehr allein versorgen könnten.

Personen im frühen Rentenalter sind mobil – und reisen gerne und häufig

Vier von fünf Personen sind im frühen Rentenalter regelmässig mit dem Auto unterwegs, drei von fünf mit dem öffentlichen Verkehr (ÖV). Mit dem Eintritt in das Rentenalter verändert sich das Mobilitätsverhalten: Weil weniger weit mit dem Auto gefahren wird, reduziert sich die täglich zurückgelegte Distanz – zumindest in den ersten Ruhestandsjahren jedoch nicht die Dauer, die man durchschnittlich täglich unterwegs ist.

50% der täglich zurückgelegten Distanz sind bei 65- bis 80-Jährigen auf Freizeitaktivitäten zurückzuführen – im Gegensatz zu den 18- bis 64-Jährigen, die vorwiegend aufgrund von Arbeit oder Ausbildung unterwegs sind (37% der täglichen Distanz). Am häufigsten unterwegs sind die Pensionierten zwischen 9 und 11 Uhr sowie zwischen 13 und 17 Uhr – also weitgehend ausserhalb der typischen Pendelzeiten.

65- bis 80-Jährige reisen gerne und oft: So geben zwei von drei Personen in dieser Altersgruppe an, innerhalb des letzten Jahres in der Schweiz und in Europa verreist zu sein. Aber auch aussereuropäische – zuweilen exotische – Destinationen sind bei den 65- bis 80-Jährigen beliebt: So werden auf die Frage, was einige der denkwürdigsten, eindrucklichsten Reiseziele seit der Pensionierung waren, neben den USA oder Australien auch Länder wie Burkina Faso, Syrien oder Vanuatu genannt. Fünf Personen aus unserer Befragung hat es sogar bis in die Antarktis verschlagen.

Die von uns befragten 65- bis 80-Jährigen sind sowohl mit der Alltagsmobilität (86%) als auch mit ihren Mobilitäts- und Reisetätigkeiten im Allgemeinen (76%) mehrheitlich zufrieden. Die meisten müssen *nicht* aus finanziellen bzw. gesundheitlichen Gründen oder weil ihnen die Organisation zu kompliziert wäre, auf Reisen und Ausflüge verzichten. Allerdings korreliert die Reishäufigkeit mit dem verfügbaren Einkommen und immerhin ein Drittel der Befragten stimmen der Aussage (klar) zu, dass sie gerne mehr verreisen würden.

Einordnung

Wir fassen zusammen: Personen im frühen Rentenalter weisen mehrheitlich eine hohe Zufriedenheit mit dem Leben im Allgemeinen, den Aktivitäten, dem sozialen Netzwerk, der Gesundheit und der Mobilität auf – mit wichtigen Aspekten also, die massgeblich ihre Lebensqualität beeinflussen. Jedoch ist die Lebensqualität nicht über die gesamte Bevölkerung zwischen 65 und 80 hinweg gleich verteilt. So haben einkommensschwächere Personen nicht nur eine tiefere Lebenserwartung, sondern beurteilen z. B. ihre Gesundheit auch schlechter und verzichten eher aus finanziellen Gründen auf Reisen und Ausflüge als Personen mit hohem Einkommen. Zudem ist unsere Studie eine Momentaufnahme, die sich nicht ohne Weiteres auf die Zukunft übertragen lässt. Weiter ist zu beachten, dass die genannten Ergebnisse nur für Personen, die noch in Privathaushalten leben, gelten. Auf die Situation von Personen in Alters- und Pflegeheimen wird im Rahmen dieser Studie nicht eingegangen.



«65- bis 80-Jährige ziehen ein überwiegend positives Fazit über ihr Leben.»

Andreas Christen, Studienautor



«Zwei von drei 65- bis 80-Jährigen sind im letzten Jahr in Europa gereist.»

Nadia Myohl, Studienautorin

Prolog: Aktivitäten im frühen Rentenalter



Bevor wir vertieft ausgewählte Aspekte der Lebensqualität von Pensionierten beleuchten, interessiert uns an dieser Stelle zuerst, wie ein typischer Tag im Leben eines Rentners bzw. einer Rentnerin aussieht. Im Rahmen unserer Umfrage, welche wir bei 2063 Personen im Alter 65 bis 80 in der Schweiz durchgeführt haben,² haben wir die Hälfte der Befragten gebeten, für den jeweils der Befragung vorhergehenden Tag aufzulisten, welche Aktivität sie zu jeder Stunde mehrheitlich ausgeführt haben. Das Resultat kann man vereinfacht als den typischen Tag im Leben eines Rentners oder einer Rentnerin – wir nennen die Person im Folgenden Andrea – bezeichnen.³

Ein Tag im Leben von Andrea

Nicht weiter erstaunlich, schläft Andrea vor 8 Uhr (davor haben wir den Tag nicht weiter aufgeteilt). Der Tag beginnt morgens zwischen 8 und 9 Uhr mit der Lektüre der Tageszeitung, nebenher frühstückt oder trinkt Andrea einen Kaffee. Von 9 bis 10 Uhr wird der Gehirnmuskel etwas trainiert: Andrea löst dann nämlich ein Kreuzworträtsel oder Sudoku. Danach verlässt Andrea zum ersten Mal das Haus, um einkaufen zu gehen, schliesslich soll das Kalbsfleisch⁴ für das Abendessen ganz frisch sein. Zurück vom Einkaufen, begibt sich Andrea in die Küche und kocht das Mittagessen, damit dieses um Punkt 12 Uhr auf dem Tisch steht. Von 13 bis 14 Uhr liest Andrea einen spannenden Krimithriller. Aufgrund des schönen Wetters legt Andrea aber schon bald das Buch zur Seite, um eine Stunde spazieren zu gehen. Wieder zurück zu Hause, merkt Andrea, dass die Stromrechnung noch zu zahlen ist und bald schon die Steuererklärung erledigt werden muss. Die kommende Stunde steht also ganz im Zeichen von administrativen Tätigkeiten. Danach kann sich Andrea der kreativen Seite zuwenden: Es wird gemalt, geschrieben und musiziert. Um 17 Uhr kehrt Andrea schon wieder in die Küche zurück, weil das Kalbsfleisch für das Abendessen frühzeitig in den Ofen muss. In der Stunde von 18 bis 19 Uhr geniesst Andrea das soeben gekochte Kalbsfleisch zusammen mit einem Gläschen Schweizer Rotwein⁵, bevor dann um Punkt 19.30 Uhr die Tagesschau eingeschaltet wird. Andrea verbringt den restlichen Abend mit Fernsehen.



Der aufmerksamen Leserschaft ist vielleicht aufgefallen, dass wir bis jetzt nicht wissen, ob Andrea ein Mann oder eine Frau ist – der Name ist an sich geschlechterneutral. Wenn auch die Differenzen allgemein nicht allzu gross sind, unterscheidet sich der typische Tag eines Rentners etwas von demjenigen einer Rentnerin. Die weibliche Andrea verbringt klar mehr Zeit mit der Erledigung des Haushalts (kochen, putzen, waschen) und ist etwas mehr mit Denksport (Kreuzworträtsel, Sudoku) beschäftigt als der männliche Andrea. Sie ist auch öfter beim Spazieren oder Wandern anzutreffen oder erhält Besuch von Freunden bzw. besucht diese. Der männliche Andrea verbringt hingegen mehr Zeit mit administrativen Tätigkeiten und ist etwas öfter mit dem Auto unterwegs. Zudem trifft man ihn etwas öfter bei der Gartenarbeit, im Restaurant, beim Sport, beim Fernsehen oder bei der Freiwilligenarbeit an.

Womit sich 65- bis 80-Jährige über das Jahr hinweg sonst noch beschäftigen

Der soeben – durchaus etwas zugespitzt – beschriebene Tagesablauf bietet zwar einen ersten Einblick, was ein Rentner bzw. eine Rentnerin an einem typischen Tag macht, jedoch hat diese Methode auch einige Nachteile. Erstens gehen Aktivitäten, die man nicht unbedingt täglich, aber dennoch mit einer gewissen Regelmässigkeit ausführt, in der gewählten Befragungsmethode unter. Dies ist zweitens besonders ein Problem, wenn es sich um Aktivitäten handelt, die man im Sommer öfter ausführt als im Winter, z. B. die Gartenarbeit. Zwar haben unsere Umfrageteilnehmenden den Fragebogen über zwei Wochen hinweg verteilt ausgefüllt, jedoch geschah dies Ende Januar 2025, d. h. in der Winterzeit. Um diesen Umständen gerecht zu werden, haben wir der anderen Hälfte der Umfrageteilnehmenden fast dieselben Aktivitäten vorgelegt und sie gebeten einzuschätzen, wie regelmässig sie diese ausführen.

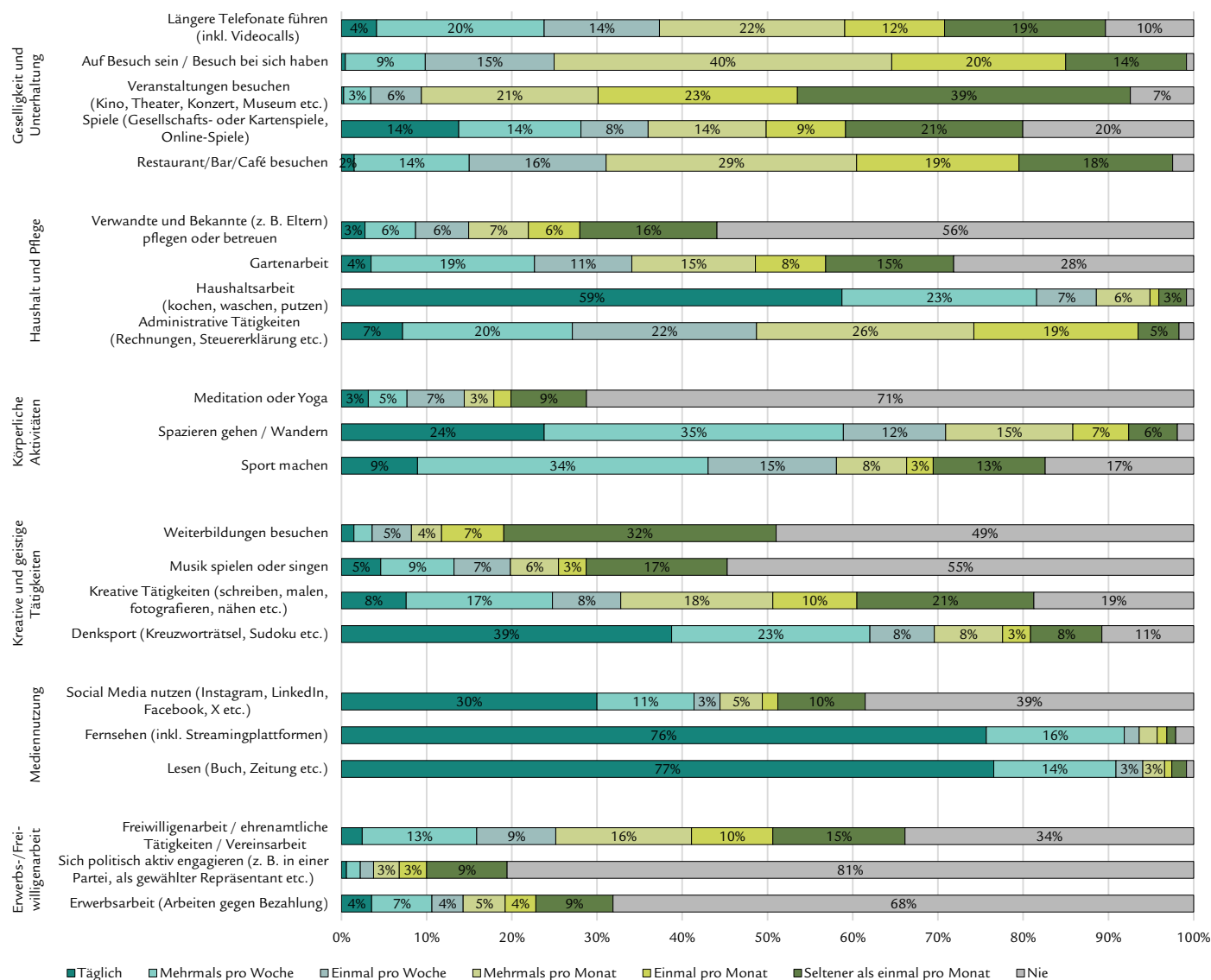


Die Ergebnisse sind in *Abbildung 1* zu sehen. Was erstmal auffällt, ist, dass gewisse Aktivitäten wie die Erwerbsarbeit, politisches Engagement, Musik spielen, Meditation und Yoga sowie die Pflege/Betreuung von Verwandten und Bekannten von jeweils mehr als der Hälfte der Befragten nie ausgeführt werden. Demgegenüber stehen das Lesen, das Fernsehen, die Haushaltsarbeit und der Denksport, die von einem grossen Anteil täglich ausgeführt werden – mit ein Grund, weshalb sie auch im oben beschriebenen typischen Tag von Andrea vorkommen. Nur weil viele Befragte eine Tätigkeit nie ausführen, heisst das nicht, dass sie nicht auch für andere Personen ein wichtiger Teil ihres Lebens im Rentenalter ist: So gehen z. B. 14% mindestens wöchentlich einer Erwerbsarbeit nach und ein Viertel engagiert sich mindestens wöchentlich ehrenamtlich oder bei einem Verein.

Ein interessantes Muster ergibt sich bezüglich der Nutzung von sozialen Medien: Vier von zehn Personen geben an, diese nie zu gebrauchen, gleichzeitig sind aber auch drei von zehn Befragten täglich auf Instagram, LinkedIn, Facebook oder X unterwegs. Der Anteil Letzterer dürfte in Zukunft wohl steigen. So nimmt die Nutzung – insbesondere der täglichen – von sozialen Medien mit zunehmendem Alter ab, was durchaus bis zu einem gewissen Grad auf einen Kohorteneffekt⁶ zurückzuführen sein dürfte. Allgemein pflegen 65- bis 80-Jährige ihr (nicht digitales) soziales Netzwerk mehrheitlich regelmässig. 37% führen mindestens einmal pro Woche längere Telefonate oder Videocalls, ein weiteres Drittel tut dies mindestens monatlich. Ebenso sind persönliche Treffen in Form von Besuchen bei sich oder auswärts beliebt: Ein Viertel tut dies mindestens einmal pro Woche, weitere 60% tun dies mindestens einmal pro Monat.

Abb. 1: Besonders oft wird täglich gelesen, ferngesehen und im Haushalt gearbeitet, Sport und Spazieren sind auch beliebt

Häufigkeit der Ausübung der folgenden Aktivitäten durch Befragte im Alter 65 bis 80; Häufigkeitsanteile von weniger als 3% sind aus Gründen der Übersichtlichkeit nicht explizit beschriftet, n = 1052



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Insbesondere in späteren Lebensjahren wird die Lebensqualität massgeblich durch die Gesundheit beeinflusst. Dementsprechend ist es auch erfreulich, dass die Mehrheit der 65- bis 80-jährigen oft in Bewegung ist. So sind 58% mindestens einmal pro Woche sportlich aktiv, 9% sogar täglich. Zwar sagen immerhin 17%, dass sie nie Sport treiben, jedoch trifft das Gleiche nur bei 2% auf das Spazierengehen und das Wandern zu. Es ist also davon auszugehen, dass eine klare Mehrheit der 65- bis 80-jährigen Rentnerinnen und Rentner in der Schweiz einem Mindestmass an physischer Aktivität nachgehen. Auch die Gartenarbeit kann fit halten, wobei wir auch hier eine gewisse Polarisierung erkennen: Ein Drittel sagt zwar, dass er mindestens einmal pro Woche im Garten



arbeitet, jedoch sagen auch 28%, dass sie das nie tun – sehr wahrscheinlich, weil sie keinen Garten haben. Letzteres hängt teilweise auch mit der finanziellen Situation zusammen: So ist der Anteil derjenigen, die nie Gartenarbeit verrichten, bei den tieferen Einkommensklassen höher. Ein leichter Einkommenseffekt ist – nicht weiter überraschend – auch bei den Restaurant- und Barbesuchen zu sehen: Vor allem diejenigen aus der höchsten Einkommensgruppe gehen klar öfter ins Restaurant oder in eine Bar als diejenigen aus tieferen Einkommensgruppen.

Exkurs: Ab wann wurde für die Altersvorsorge gespart?

Gemäss Bundesverfassung sollen die erste und die zweite Säule des schweizerischen Altersvorsorgesystems es ermöglichen, den Lebensstandard «in angemessener Weise» fortzuführen. Dieses Ziel wird – auch mit Blick auf Aktivitäten – allerdings nicht immer erreicht. Gewisse Aktivitäten wie z. B. regelmässige Restaurantbesuche oder Reisen können kostspielig sein und werden oft nicht durch das Einkommen aus den obligatorischen Teilen der ersten beiden Säulen abgedeckt. Gewisse Ausgaben können gegenüber der Zeit vor der Pensionierung sogar steigen. Daher ist es naheliegend, dass viele Pensionierte aus finanziellen Gründen auf gewisse Aktivitäten verzichten müssen: Zwar geben 50% der von uns befragten 65- bis 80-Jährigen an, dass es (praktisch) nie vorkommt, dass sie sich Aktivitäten aufgrund einer Geldknappheit *nicht* leisten können. Jedoch ist dies bei der anderen Hälfte manchmal (39%), regelmässig (8%) oder sogar andauernd (3%) der Fall.

Wo die Mittel aus der AHV und der zweiten Säule nicht reichen, kommt die dritte Säule ins Spiel – sei es in Form der Säule 3a oder im Rahmen des freien Vermögensaufbaus. Dieser ist je nach Einkommen und Lebensumständen nicht immer einfach, die relativ hohen Medianvermögen im Rentenalter zeigen jedoch, dass eine Mehrheit zumindest der heutigen Pensionierten über gewisse Ersparnisse verfügt. Aufgrund des Zinseszinsseffekts ist ein Sparbeginn bereits in jungen Jahren besonders wirkungsvoll. In der Regel ist dann die Altersvorsorge gedanklich aber noch weit weg und gerade in der Familiengründungsphase bleibt am Ende des Monats häufig nicht viel übrig.

Vor diesem Hintergrund wollten wir von den Befragten 65- bis 80-Jährigen wissen, in welchem Alter sie ungefähr begonnen haben, systematisch für ihre Altersvorsorge zu sparen, d. h. zusätzlich zu den regulären Beiträgen an die AHV und die Pensionskasse. Jede zweite befragte Person hat schon in der ersten Hälfte ihres Arbeitslebens mit dem Sparen für die Altersvorsorge begonnen, wobei dies etwas mehr (27%) mit 25–34 Jahren taten als mit 35–44 (25%). Weitere 18% haben mit 45–54 Jahren begonnen, systematisch zu sparen, 7% begannen erst kurz vor dem Referenzalter, d. h. mit 55–64 Jahren. 11% können sich nicht mehr erinnern. Es gibt aber auch einen nicht vernachlässigbaren Anteil der 65- bis 80-Jährigen von 13%, die gar nie für ihre Altersvorsorge gespart haben – entweder weil sie dies nicht wollten oder nicht konnten. Männer haben tendenziell früher angefangen als Frauen, Letztere geben auch öfter an, dass sie gar nie gespart haben. Das ist nicht weiter überraschend, gibt es in dieser Generation doch noch einen relativ hohen Anteil von Frauen, die entweder gar nicht oder nur in tiefen Penssen erwerbstätig waren und somit nur begrenzt Möglichkeiten hatten, zu sparen.

Wie wir weiter oben schon gesehen haben, verbringt die weibliche Andrea an einem typischen Tag im Januar mehr Zeit mit Haushaltsarbeit, ihr männliches Pendant ist eher mit administrativen Tätigkeiten beschäftigt.

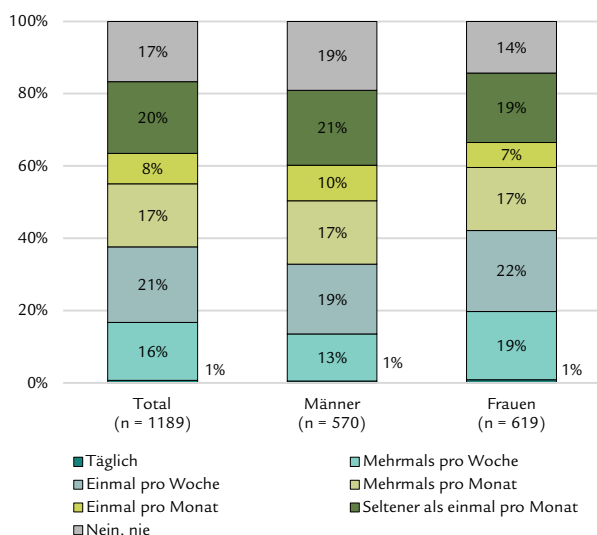
Wir sehen diese Geschlechterdifferenzen auch bei der Häufigkeit, mit der diese Tätigkeiten über das Jahr hinweg ausgeführt werden. So erledigen 55% der 65- bis 80-jährigen Männer mindestens einmal pro Woche irgendwelche administrativen Arbeiten, bei den Frauen sind es 43%. Noch grösser sind die Unterschiede bei der Haushaltsarbeit: 42% der Männer kochen, putzen oder waschen täglich, im Gegensatz zu 74% der Frauen. Berücksichtigen wir eine ganze Woche, sind die Differenzen zwar kleiner, jedoch erledigen Frauen immer noch klar häufiger mindestens einmal pro Woche eine Haushaltsarbeit, als dies Männer tun (96% vs. 81%).

Enkelkinder hüten: Wer, wie und wo?

Wie wir in unserer letztjährigen Studie «Lang lebe die Arbeit?»⁷ zeigen konnten, nimmt ungefähr ab dem Alter 60 die Summe der durchschnittlichen geleisteten bezahlten Arbeit deutlich ab – und diejenige der unbezahlten Arbeit leicht zu. Dies ist naheliegend, da viele Pensionierte auch Grosseltern sind und ihren Kindern bei der Betreuung der Enkelkinder unter die Arme greifen. Um das Ausmass der Hütedienste durch Grosseltern genauer zu verstehen, haben wir den Umfrageteilnehmenden mit Enkelkindern mehrere Fragen zu diesem Thema gestellt. Wie in Abbildung 2 zu sehen ist, hütet eine klare Mehrheit der Grosseltern ihre Enkelkinder mindestens einmal pro Monat, nur 17% tun dies nie. Frauen sagen etwas seltener (14%), dass sie gar nie hüten, als Männer (19%) und hüten auch klar öfter mindestens einmal pro Woche (42% vs. 33%).

Abb. 2: Mehrheit der Grosseltern hütet die Enkelkinder mindestens einmal pro Monat

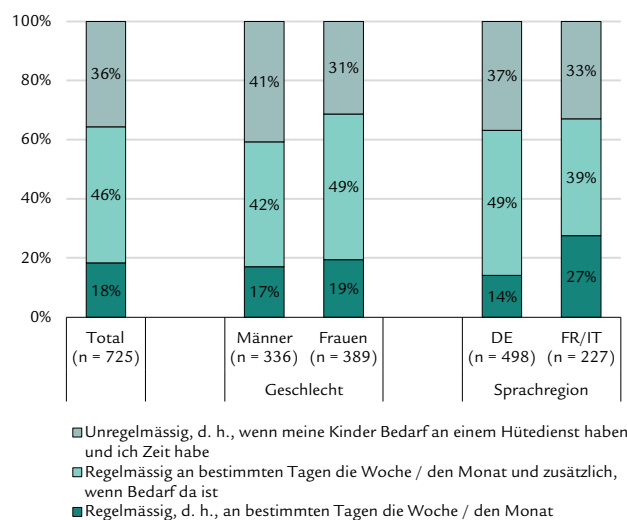
Häufigkeit des Enkelkinderhütens durch Befragte im Alter 65 bis 80, die Enkelkinder haben; total und nach Geschlecht



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Abb. 3: Zwei Drittel der oft hütenden Grosseltern sind ein fester Bestandteil in der Betreuungsstruktur der Enkelkinder

Regelmässigkeit des Enkelkinderhütens durch Befragte im Alter 65 bis 80, die mindestens monatlich Enkelkinder hüten; total und nach Geschlecht bzw. Sprachregion



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Grosseltern hüten die Enkelkinder am häufigsten bei sich zu Hause

Gemäss der Schweizerischen Arbeitskräfteerhebung (SAKE) des Bundesamts für Statistik (BFS) nimmt insbesondere die geleistete Anzahl Stunden an «Betreuung von Kindern ausserhalb des eigenen Haushalts» nach ungefähr dem 60. Altersjahr stark zu.⁷ Da die SAKE jedoch keine Schätzung der Betreuungsstunden innerhalb des eigenen Haushalts erlaubt,

wird das gesamte Ausmass der Grosselternbetreuung durch diese Statistik womöglich unterschätzt. So zeigt unsere eigene Umfrage, dass diejenigen, die ihre Enkelkinder mindestens einmal pro Monat hüten (also rund zwei Drittel der 65- bis 80-Jährigen mit Enkelkindern), dies am ehesten bei sich zu Hause tun. 50% sagen, dass sie mehrheitlich bei sich zu Hause hüten, weitere 17% geben an, dass sie ungefähr gleich oft bei sich zu Hause und am Wohnort der Enkelkinder hüten. Nur ein Drittel sagt, dass sie mehrheitlich zum Haus oder zur Wohnung der Enkelkinder reisen, um diese zu hüten. Dabei spielt die Grösse des Hauses bzw. der Wohnung möglicherweise eine Rolle. Zumindest geben Personen aus Paarhaushalten klar öfter an (55%), dass sie mehrheitlich bei sich zu Hause hüten, als dies Personen aus Einzelhaushalten tun (37%) – aufgrund von höheren Fixkosten leben diese wahrscheinlich eher in kleineren Wohnungen bzw. Häusern. Personen aus der französisch- und der italienischsprachigen Schweiz hüten zudem ihre Enkelkinder öfter bei sich zu Hause, als dies Pensionierte aus der Deutschschweiz tun.

Schliesslich ist (auch aus volkswirtschaftlicher Sicht) relevant, wie regelmässig diese Hütedienste stattfinden: Handelt es sich eher um Ad-hoc-Betreuungen, wenn ein Kind krank wird oder die Eltern aus sonstigen Gründen nicht die Betreuung übernehmen können? Oder sind die Grosseltern ein etablierter Teil der Betreuungsstruktur der Enkelkinder, indem sie z. B. einmal pro Woche einen ganzen Tag betreuen, damit die Eltern arbeiten können? Aufschluss über diese Fragen gibt Abbildung 3: 18% derjenigen, die mindestens monatlich hüten, tun dies an bestimmten Tagen pro Woche/Monat. Weitere 46% hüten zusätzlich auch noch dann, wenn Bedarf da ist. Das restliche Drittel behält sich eine gewisse Flexibilität vor und hütet einfach dann, wenn sie Zeit haben und die Kinder Bedarf für einen Hütedienst haben. Somit können wir davon ausgehen, dass rund zwei Drittel der oft hütenden Grosseltern ein fester Bestandteil der Kinderbetreuungsstruktur ihrer Enkelkinder sind. Dabei zeigt Abbildung 3 auch, dass Frauen etwas öfter regelmässig hüten als Männer. In der Deutschschweiz wird dafür öfter «flexibel» gehütet: 86% sagen hier, dass sie bei Bedarf hüten, gegenüber 73% in der französisch- und der italienischsprachigen Schweiz.

Wir beobachten also zusammenfassend, dass viele Menschen im frühen Rentenalter noch aktiv sind. Wir fokussieren uns in der vorliegenden Studie bewusst auf das *frühe Rentenalter*, welches wir mit dem Alter 65 bis 80 definieren. Diese Lebensphase wird auch als «dritter Lebensabschnitt» oder «drittes Lebensalter» bezeichnet – in Abgrenzung zum hohen Alter ab 80, das dann analog dazu als «viertes Lebensalter» bezeichnet wird.⁸ Menschen im dritten Lebensalter haben mit dem Erwerbsleben mehrheitlich abgeschlossen und wenden sich nun dem verdienten Ruhestand zu, den sie – wie wir soeben gesehen haben – oft in vollen Zügen unter Ausübung verschiedener Aktivitäten geniessen können. Die Möglichkeit, solche Aktivitäten auszuüben, hängt allerdings vielfach von anderen Einflussgrössen bzw. Aspekten des Lebens ab: Enkelkinder kann man z. B. nur hüten, wenn man welche hat. Von Freunden wird man nur besucht, wenn man über ein gewisses soziales Netzwerk verfügt. Wenn die Gesundheit nicht mitspielt, kann man oft keinen Sport treiben. Fehlen Fortbewegungsmittel, erschwert dies den Wanderausflug und den Restaurantbesuch. Daher untersuchen wir im Folgenden nebst einer Analyse der allgemeinen Lebenszufriedenheit das soziale Netzwerk, den Gesundheitszustand und das Mobilitätsverhalten der 65- bis 80-Jährigen sowie

ihre Zufriedenheit mit diesen Aspekten. Wir sind uns bewusst, dass die Zufriedenheit und die Lebensqualität im dritten Lebensalter auch von anderen Faktoren abhängen. Um den Rahmen der Studie nicht zu sprengen, konzentrieren wir uns aber auf die – aus unserer Sicht relevantesten – genannten Bereiche. Für die Analyse stützen wir uns nebst verschiedenen Statistiken des BFS auf unsere eigene, für die sprachassimierte Bevölkerung repräsentative Umfrage ab, welche wir unter 2063 Personen im Alter 65 bis 80 in der ganzen Schweiz durchgeführt haben (vgl. Methodik). Obwohl der Fokus der Studie auf den 65- bis 80-Jährigen liegt, betrachten wir punktuell auch andere Altersgruppen ab 65.

Kapitel 1: Allgemeine Zufriedenheit



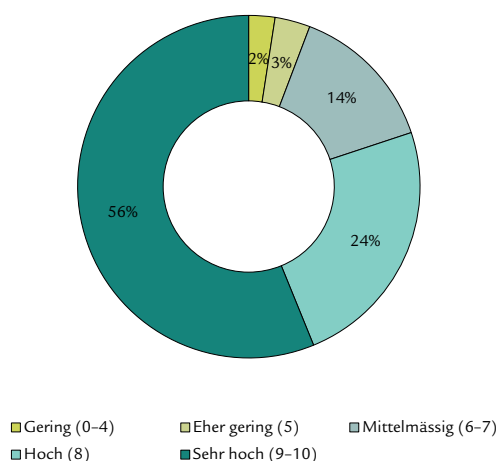
Die Messung der Lebensqualität – im Rentenalter oder allgemein – ist nicht trivial, da sie viele Facetten und Aspekte tangiert und sehr individuell definiert ist. Trotzdem gibt es Ansätze, um diese Thematik mit Daten greifbar zu machen.

So ist es z. B. naheliegend, die Menschen direkt zu fragen, wie zufrieden sie mit ihrem jetzigen Leben allgemein sind. Diese Frage haben sowohl das BFS im Rahmen der Statistik zu den Einkommen und Lebensbedingungen (SILC) als auch wir im Rahmen unserer eigenen Umfrage gestellt. Die Resultate der beiden Erhebungen sind sich sehr ähnlich – wir werden uns nachfolgend je nach Analysegegenstand auf die eine oder andere Datenquelle beziehen. Die SILC-Statistik lässt z. B. den Vergleich mit unter 65-Jährigen oder anderen europäischen Ländern zu, unsere eigene Befragung lässt hingegen z. B. einen Vergleich zwischen Kinderlosen und Eltern von (meist erwachsenen Kindern) zu. Lässt sich eine Analyse mit beiden Datenquellen durchführen, bevorzugen wir unsere eigene Umfrage, da diese etwas aktueller ist. Bei beiden Erhebungen ist zu beachten, dass nur Personen in Privathaushalten befragt werden – massgeblich hochalt-rige Menschen in Heimen sind nicht erfasst.

Grundsätzlich gilt: Die meisten Personen zwischen 65 und 80 sind zufrieden oder sogar sehr zufrieden mit ihrem jetzigen Leben (vgl. Abb. 4). 56% geben eine sehr hohe und weitere 24% eine hohe allgemeine Zufriedenheit an.⁹ Ähnliche Werte gelten auch mit Blick auf das Urteil bezüglich Zufriedenheit mit dem *bisherigen* Leben oder – mal schwächer, mal stärker ausgeprägt – bezüglich der finanziellen Situation, der Wohnsituation, der Gesundheit oder der Freizeitaktivitäten (vgl. Abb. 5). Auf verschiedene dieser Lebensbereiche gehen wir an anderer Stelle dieser Publikation näher ein. Nachfolgend interessiert uns in erster Linie die allgemeine Lebenszufriedenheit.

Abb. 4: Die meisten Personen ab 65 sind mit ihrem Leben zufrieden oder sehr zufrieden

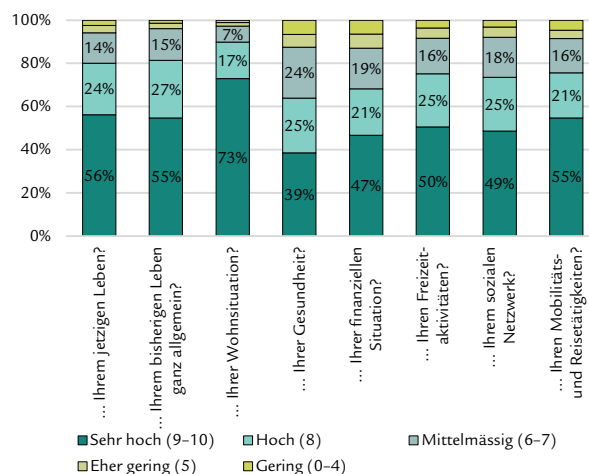
Allgemeine Zufriedenheit mit dem jetzigen Leben, Anteil an allen Befragten im Alter 65 bis 80, n = 2063



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Abb. 5: Auch in anderen Lebensbereichen ist die Zufriedenheit mehrheitlich hoch

Grad der Zufriedenheit mit einzelnen Lebensaspekten, Anteil an allen Befragten im Alter 65 bis 80, n = 2063
«Ganz allgemein, wie zufrieden sind Sie mit ...»



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

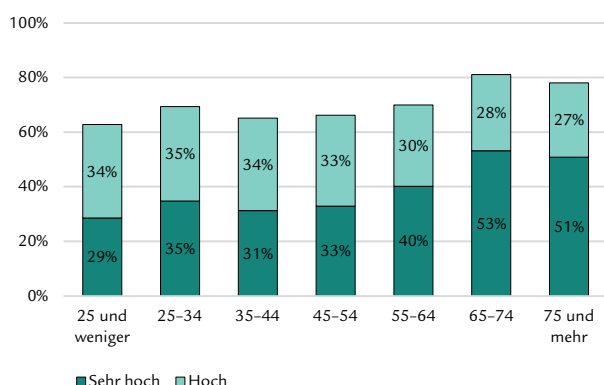
Abbildung 6 stellt die Lebenszufriedenheit für unterschiedliche Altersgruppen dar. Insbesondere der Anteil sehr zufriedener Personen ist ab 65 höher als vor dem Rentenalter: 52% haben einen sehr hohen Grad an Zufriedenheit mit dem Leben, hingegen nur 34% aller unter 65-Jährigen.

Dabei muss bei der Analyse und Interpretation berücksichtigt werden, dass ab 65 mit zunehmendem Alter gewisse Selektionseffekte eine Rolle spielen dürften. Der allgemeine Gesundheitszustand ist eine wichtige Determinante für die Lebenszufriedenheit. Menschen mit schlechter Gesundheit dürften im Durchschnitt eine tiefere Lebenserwartung haben, d. h. früher sterben, und werden entsprechend nicht mehr erfasst. Insbesondere ab 80 nimmt zudem der Anteil Menschen in Pflegeheimen zu (vgl. Kapitel 3) – und diese werden nicht befragt. Ausserdem nehmen auch sehr kranke Menschen, die noch zu Hause leben, vermutlich seltener an Umfragen teil und sind daher untervertreten.¹⁰ Allerdings dürften die beschriebenen Effekte – gemessen an der Gesamtbevölkerung bis etwa 80 – relativ gering sein, da der Anteil an Menschen in Pflegeheimen bis zu diesem Alter noch sehr tief ist.

Abbildung 7 stellt die Lebenszufriedenheit von Befragten zwischen 65 und 80 für unterschiedliche Bevölkerungsgruppen dar. Die Lebenszufriedenheit von Männern unterscheidet sich nicht von derjenigen von Frauen. Kinderlose sind nicht seltener zufrieden als Personen ab 65 mit Nachkommen, Personen ohne Enkelkinder nicht unzufriedener als solche mit Enkelkindern. Paare sind etwas häufiger sehr zufrieden als Alleinstehende – entsprechend auch Verheiratete als Witve(r)n, Ledige oder Geschiedene. In ähnlichem Ausmass sind Pensionierte aus der Deutschschweiz häufiger sehr zufrieden als solche aus der Westschweiz oder der italienischen Schweiz.¹¹

Abb. 6: Personen ab 65 haben eher eine (sehr) hohe Lebenszufriedenheit als jüngere

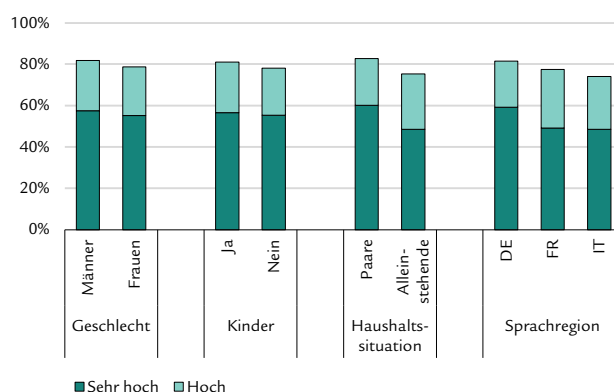
Allgemeine Zufriedenheit mit dem Leben; nach Altersgruppe, 2022



Quelle: Berechnung und Darstellung Swiss Life, Daten: BFS SILC (BFS 2024a)

Abb. 7: Kinderlose sind im Rentenalter ähnlich zufrieden mit ihrem Leben wie Eltern

Allgemeine Zufriedenheit mit dem Leben, Anteil an Befragten im Alter 65 bis 80; nach soziodemografischen Merkmalen, n = 106 bis 1449



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

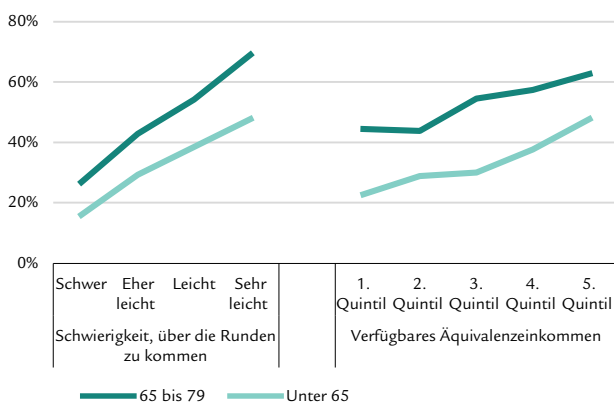
Einen Zusammenhang sehen wir auch mit Bezug auf finanzielle Variablen (vgl. Abb. 8). Je höher das Einkommen, desto zufriedener ist man mit dem Leben ganz allgemein. Nun stellt das Einkommen im Rentenalter nicht die einzige Quelle an finanziellen Mitteln dar – wichtig ist auch das Vermögen, wozu aber keine bzw. nur lückenhafte oder ungenaue Daten zur

Verfügung stehen. Daher lohnt es sich, im Rentenalter auch subjektive Einschätzungen zur eigenen finanziellen Lage zu betrachten – diese dürften die finanzielle Gesamtsituation (d. h. Einkommen und Vermögen) approximativ gut abbilden. Und auch hier zeigt sich in Abbildung 8: Je leichter es jemandem fällt, finanziell über die Runden zu kommen, desto eher ist diese Person (sehr) zufrieden mit dem Leben. Wenig überraschend dürfte vor diesem Hintergrund auch die auf unserer Umfrage basierende Beobachtung sein, dass Pensionierte, die «(praktisch) nie» durch eine Geldknappheit gehindert werden, Dinge zu tun, häufiger sehr zufrieden mit dem Leben sind (68%) als solche, bei denen dies manchmal oder häufiger vorkommt (44%). Aus Abbildung 8 ist allerdings auch ersichtlich: Bei vergleichbarer finanzieller Situation sind Menschen ab 65 mit ihrem Leben öfter zufrieden als Menschen unter 65.

Ein wichtiger Einflussfaktor für die allgemeine Lebenszufriedenheit ist auch im Rentenalter die Gesundheit (vgl. Abb. 9). Menschen ab 65 mit Einschränkungen bezüglich Sehen, Hören, Gehen oder Erinnern bzw. Konzentrieren sind seltener sehr zufrieden mit dem Leben.¹² Die oben betrachteten finanziellen Variablen und die Gesundheitsselbstbeurteilung haben selbst dann einen statistisch signifikanten Zusammenhang mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit, wenn wir für Einflussgrößen wie Geschlecht, Alter, Zivilstand, Haushaltsform oder Sprachregion statistisch kontrollieren.

Abb. 8: Lebenszufriedenheit hängt auch im Rentenalter mit den finanziellen Mitteln ...

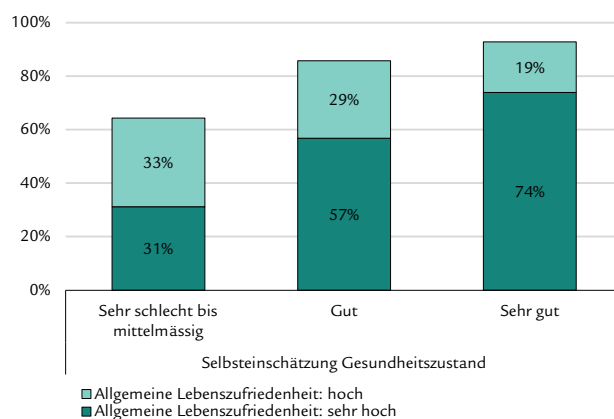
Anteil Bevölkerung mit sehr hoher allgemeiner Lebenszufriedenheit, nach Schwierigkeitsgrad, über die Runden zu kommen, und nach Einkommen¹³; nach Altersgruppe, 2022



Quelle: Berechnung und Darstellung Swiss Life, Daten: BFS SILC (BFS 2024a)

Abb. 9: ... und dem Gesundheitszustand zusammen

Anteil Bevölkerung 65 bis 79 mit hoher bzw. sehr hoher allgemeiner Lebenszufriedenheit; nach Einschätzung des Gesundheitszustands, 2022

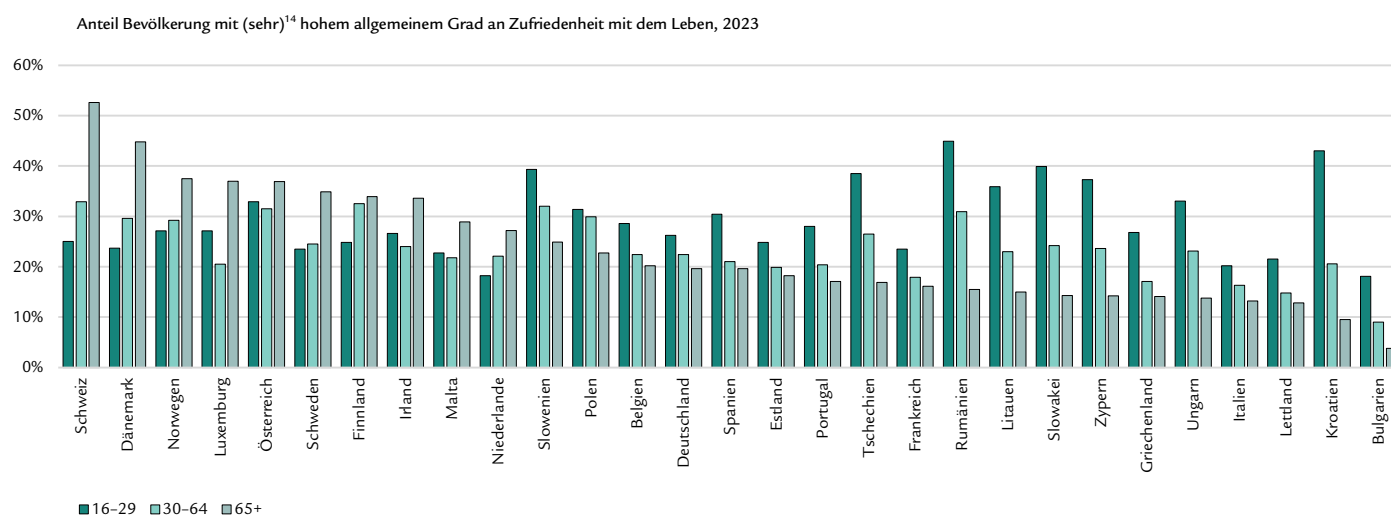


Quelle: Berechnung und Darstellung Swiss Life, Daten: BFS SILC (BFS 2024a)

Die SILC-Erhebung wird nicht nur in der Schweiz, sondern auch europaweit durchgeführt, was internationale Vergleiche der Lebenszufriedenheit im Rentenalter ermöglicht. Abbildung 10 zeigt zweierlei: Erstens ist der Anteil der Bevölkerung im Rentenalter, welcher einen (sehr) hohen allgemeinen Grad an Zufriedenheit mit dem Leben aufweist, europaweit nirgends so hoch wie in der Schweiz. Zwar gilt dies auch für die 30- bis 64-Jährigen – d. h., die Bevölkerung in der Schweiz ist allgemein zufriedener, jedoch ist die Differenz zu anderen europäischen Ländern in dieser Altersgruppe meist gering. Die Zufriedenheit der 16- bis 29-Jährigen ist im europäischen Vergleich nur durchschnittlich. Zweitens: Neben der

Schweiz gibt es zwar weitere Länder, in welchen Menschen ab 65 mit dem Leben öfter zufrieden sind als unter 65-Jährige. Dies beschränkt sich aber vor allem auf Skandinavien und wenige weitere Länder. Im restlichen Europa sind Menschen im Rentenalter ähnlich oft oder sogar seltener zufrieden mit dem Leben als jüngere – ein Umstand, der besonders in Mittel- und Osteuropa ausgeprägt ist.

Abb. 10: Schweizer Pensionierte sind mit dem Leben im europäischen Vergleich am zufriedensten



Quelle: Darstellung und Berechnung Swiss Life, Daten: Eurostat (2024)

Ein Viertel der Menschen ab 65 fühlt sich manchmal, meistens oder ständig entmutigt bzw. deprimiert

Im Rahmen der SILC-Erhebung wird die Bevölkerung auch gefragt, wie häufig man in den letzten vier Wochen glücklich bzw. entmutigt oder deprimiert war. Auch wenn beide Fragen einen etwas anderen Aspekt sowie einen bestimmten Zeitraum abfragen, sind sie mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit verwandt. Personen ab 65 waren 2022 nicht substantiell häufiger glücklich als solche unter 65 (79% gegenüber 76% ständig oder meistens). 25% der Bevölkerung ab 65 gaben 2022 an, dass sie «manchmal», «meistens» oder «ständig» entmutigt oder deprimiert waren, was etwas weniger ist als bei den unter 65-Jährigen (33%). Dabei zeigt sich ein differenziertes Altersmuster. Dieser Anteil sinkt ab der Lebensmitte und erreicht bei den 65- bis 69-Jährigen mit etwa 20% den tiefsten Wert. Danach steigt der Wert mit dem Alter wieder etwas an.¹⁵

Mehrheit bereut rückblickend nur wenig

Im Rahmen unserer eigenen Umfrage wollten wir von den befragten 65- bis 80-Jährigen zudem wissen, wie sie ihr Leben rückblickend bewerten. Bereits aus Abbildung 5 ist ersichtlich, dass rückblickend gut die Hälfte sehr zufrieden und ein weiteres Viertel zufrieden mit dem bisherigen Leben ist. Weiter liessen wir die Befragten die Aussagen «Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, gibt es nur wenige bzw. keine Dinge, die ich bereue» bzw. «Das Leben bereitet mehr Schmerz als Freude» bewerten. Die Einschätzung zu beiden Aussagen ist recht klar. Der ersten Aussage stimmt eine Mehrheit zu (67%), die zweite Aussage lehnt eine klare Mehrheit ab (72%, nur 8% Zustimmung). Geschiedene stimmen der Aussage, nur wenig im Leben zu bereuen, mit 61% etwas seltener zu als Verheiratete (69%) oder Verwitwete (70%). Weiter beobachten wir gewisse Einkommens- und Vermögenseffekte: Befragte mit tiefen Haushaltseinkommen stimmen

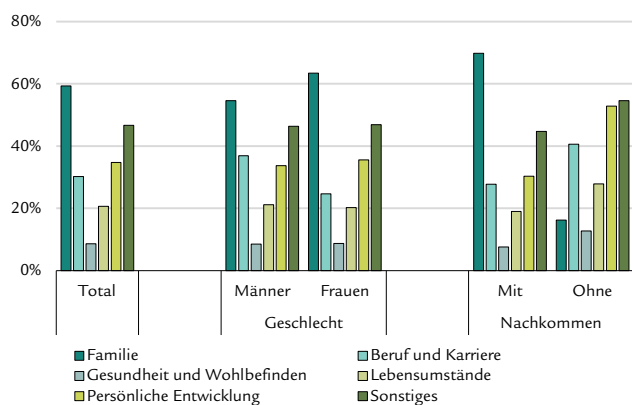
der Aussage, dass sie im Leben wenig bereuen, etwas seltener zu und lehnen die Aussage, das Leben bestehe mehr aus Schmerz, etwas seltener ab.

In zwei offenen Fragen wollten wir schliesslich wissen, auf was man rückblickend auf das bisherige Leben am meisten «stolz» ist und was man am meisten «bereut». Die Antworten sind sehr vielschichtig, oft sehr persönlich und lassen sich nur bedingt quantitativ auswerten. Dennoch haben wir die Antworten in – zwangsläufig grobe und bisweilen sich überschneidende – Kategorien eingeteilt. Da die Antworten teilweise in mehrere Kategorien passen, summiert sich das Total auf über 100%.

Auf die Frage, worauf man am meisten stolz sei, haben etwa gut drei Viertel der Befragten eine Antwort gegeben. Am häufigsten stolz sind die Befragten auf ihre Familie – sei es auf die «Familie» allgemein, auf «Kinder» oder auf «Ehepartner» (vgl. Abb. 11). Ebenfalls häufig genannt werden berufliche Errungenschaften oder bestimmte Aspekte, die mit der persönlichen Entwicklung bzw. Selbstverwirklichung zu tun hatten. Zwei beispielhafte Antworten für Letzteres sind: «Viel gearbeitet, trotzdem das Leben gelebt» sowie «Dass ich mein Leben als Alleinstehende gemeistert habe». Solche Aspekte – wie auch berufliche Errungenschaften – werden besonders häufig von Befragten ohne Nachkommen genannt.

Abb. 11: Menschen ab 65 sind rückblickend am häufigsten auf die Familie stolz

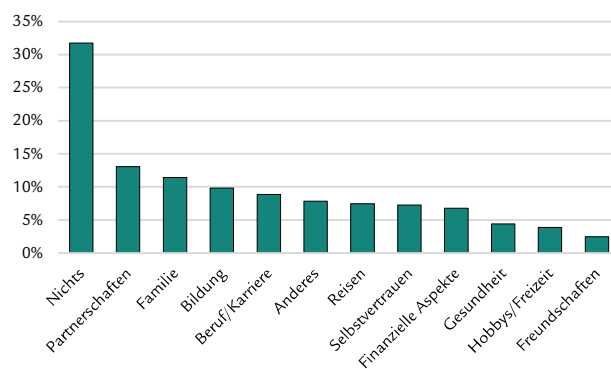
Anteil kategorisierte Antworten auf Frage: «Wenn Sie auf Ihr bisheriges Leben zurückblicken: Worauf sind Sie am meisten stolz?», n = zwischen 306 und 1564



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Abb. 12: Viele bereuen «nichts», ansonsten Antworten aus unterschiedlichen Lebensbereichen

Anteil kategorisierte Antworten auf Frage: «Wenn Sie auf Ihr bisheriges Leben zurückblicken: Was bereuen Sie am meisten?», n = 1348



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Knapp 1350 Befragte haben Angaben dazu gemacht, was sie im bisherigen Leben am meisten bereuen (vgl. Abb. 12). Etwa ein Drittel gab explizit an, nichts zu bereuen. Danach folgen sehr unterschiedliche Nennungen – vergleichsweise häufig gescheiterte Partnerschaften, zu wenig Zeit für die Familie oder fehlende Nachkommen. Auch ein fehlendes Studium oder eine falsche Berufswahl wird hin und wieder bereut. Nicht wenige Befragte nennen auch fehlenden Mut (originaler Wortlaut einer Antwort in Anlehnung an ein Schweizer Lied: «I hätt no viu blöder ta, wenn i gwüsst hätt, dass i die Zit nid für immer ha ...») oder zu wenig gereist zu sein. Manchmal deuten die Antworten auf schwerwiegende Schicksalsschläge hin, gelegentlich jedoch auch auf vergleichsweise harmloses Bedauern, wie etwa die Unzufriedenheit darüber, nicht besser parkieren zu können.

Kapitel 2: Soziales Netzwerk



Mit der Pensionierung verändert sich oftmals das soziale Netzwerk aufgrund des Wegfalls des täglichen Kontaktes mit Menschen am Arbeitsplatz. Wenn nun eine Person nur ein kleines oder lockeres soziales Netzwerk ausserhalb der Arbeitsstelle hat, so kann dies unter Umständen zu einer Verschlechterung des sozialen Umfelds und im Extremfall zu einer Vereinsamung führen (siehe Exkurs). Der Umfang und die Qualität des sozialen Netzwerks sind somit wichtige Ausprägungen der Lebensqualität. Aus diesem Grund werden wir im Folgenden das soziale Netzwerk von 65- bis 80-Jährigen genauer untersuchen. Dabei fokussieren wir uns auf die Haushalts- und Familiensituation, die Qualität und die Grösse des sozialen Netzwerks und inwiefern sich dieses mit der Pensionierung verändert. Zudem schauen wir uns an, wie zufrieden 65- bis 80-Jährige mit ihrem sozialen Netzwerk sind und welche Bedürfnisse und Erwartungen sie an ihr Umfeld im Sinne von sozialer Unterstützung haben.

Exkurs: Einsamkeit im frühen Rentenalter

Das Älterwerden wird oft mit Einsamkeit assoziiert. Dabei ist Einsamkeit kein objektives Phänomen: Sie wird als das Gefühl definiert, dass das persönliche Netzwerk an sozialen Beziehungen mit quantitativen und/oder qualitativen Mängeln behaftet ist (Perlman & Peplau, 1981). Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB, 2022) fühlen sich rund 31% der 65- bis 74-Jährigen in der Schweiz mindestens manchmal einsam, bei den Personen ab 75 Jahren ist der Anteil mit 36% nochmals höher. Im Vergleich zu jüngeren Altersgruppen sind Personen im frühen Rentenalter jedoch nicht einsamer: So liegen die Einsamkeitswerte bei den jüngsten Altersgruppen mit 59% (Alter 18 bis 24), 50% (25 bis 34) und 43% (35 bis 44) klar höher. Und auch die 45- bis 64-Jährigen geben mit durchschnittlich rund 38% noch etwas häufiger an, sich einsam zu fühlen, als dies Personen im frühen Rentenalter tun. Zudem rapportieren 65- bis 74-jährige Frauen (39%) klar häufiger, sich zumindest manchmal einsam zu fühlen, als dies gleichaltrige Männer (23%) tun. Dieser Geschlechtergraben trifft aber – wenn auch in unterschiedlichem Ausmass – auf alle Altersgruppen zu.

Einsamkeit ist nicht mit dem Alleinsein gleichzusetzen, da eine Person sich einsam fühlen kann, ohne alleine zu sein, und umgekehrt. Jedoch führt soziale Isolation zu mehr Einsamkeit, wie Forschung in der Schweiz anhand der Massnahmen zur sozialen Distanzierung im Rahmen der COVID-19-Pandemie zeigt. Personen ab 65 fühlten sich nach der Ausrufung von Massnahmen zum Schutz von älteren Personen bzw. dem Lockdown eher einsam als zuvor, wobei die Einsamkeit bei Frauen, tieferen Einkommensgruppen und Alleinstehenden stärker zugenommen hat (Seifert & Hassler, 2020).

Das soziale Netzwerk im frühen Rentenalter

Mit dem Wegfall des regelmässigen Kontakts zu Arbeitskolleginnen und -kollegen besteht das soziale Netzwerk nach Eintritt ins Rentenalter grösstenteils aus Freunden und Familie. Dieses Netzwerk wollen wir im Folgenden genauer untersuchen.

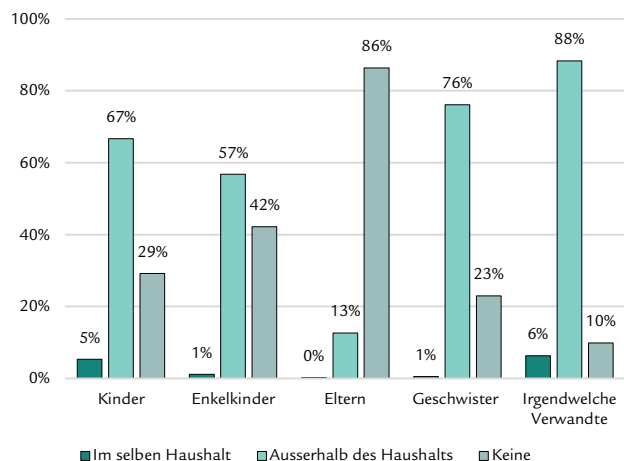
Zwei Drittel leben im frühen Rentenalter mit Partner/-in zusammen

61% der von uns befragten 65- bis 80-Jährigen sind verheiratet oder in einer eingetragenen Partnerschaft, 19% sind geschieden, 11% verwitwet und 9% bezeichnen sich als ledig. Für das soziale Netzwerk ist jedoch nicht unbedingt in erster Linie der Zivilstand entscheidend, sondern eher die Haushaltssituation. So geben zwei Drittel unserer Umfrageteilnehmenden an, mit einem Partner oder einer Partnerin im selben Haushalt zu wohnen. Weitere 2% wohnen zwar ohne Partner/-in, aber mit anderen Familienmitgliedern wie Kindern, Enkelkindern, Eltern oder Geschwistern zusammen. Das restliche Drittel wohnt entweder allein oder in einer Wohngemeinschaft, wobei Letztere weniger als 1% ausmachen. Aus der Tatsache, dass es mehr Paarhaushalte als Verheiratete gibt, können wir schliessen, dass ein Teil derjenigen, die ledig, verwitwet oder geschieden sind, (wieder) mit einem/einer Partner/-in zusammenwohnen.

Im Rentenalter ist allerdings auch die Familie ausserhalb des eigenen Haushaltes sehr wichtig für das soziale Netzwerk, wohnen in diesem Alter doch insbesondere Kinder bzw. Enkelkinder oft nicht mehr im gleichen Haushalt (vgl. Abb. 13). 76% der befragten Personen haben Geschwister, welche in einem anderen Haushalt leben, 67% haben Kinder bzw. 57% Enkelkinder (die ausserhalb des Haushalts leben). Immerhin 13% haben noch lebende Eltern in einem anderen Haushalt. Dies könnte mit ein Grund dafür sein, dass eine Mehrheit der 65- bis 80-Jährigen angibt, nie Verwandte oder Bekannte pflegen zu müssen (vgl. Prolog). Lediglich 10% der 65- bis 80-Jährigen geben an, keine dieser soeben genannten Verwandten (mehr) zu haben.

Abb. 13: Neun von zehn 65- bis 80-Jährigen haben enge Verwandte, die noch am Leben sind

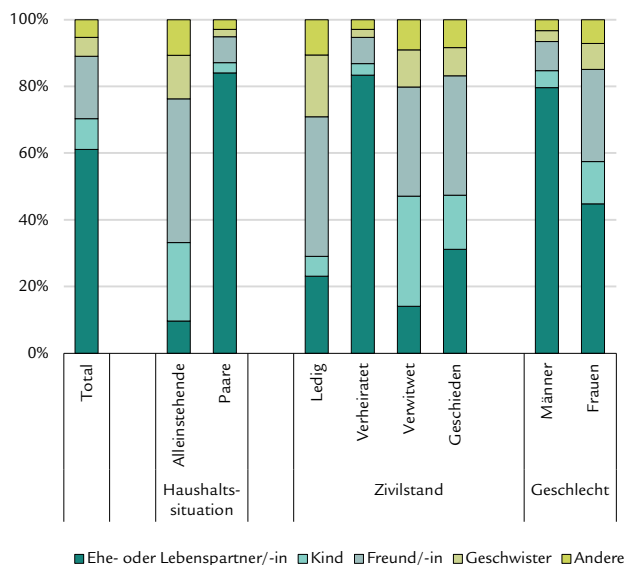
Familien- und Wohnsituation der Befragten im Alter 65 bis 80; ohne Ehe- oder Lebenspartner, Mehrfachnennungen möglich, n = 2063



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Abb. 14: Mehr als die Hälfte zählt Ehe- oder Lebenspartner/-in als engste Vertrauensperson

Beziehung zur wichtigsten Vertrauensperson von 65- bis 80-Jährigen; total und nach soziodemografischen Merkmalen, n zwischen 174 und 1921



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Fast alle haben mindestens eine Vertrauensperson

Um sich einer guten Lebensqualität zu erfreuen, ist nicht unbedingt ein grosses soziales Netzwerk nötig. Oft genügt es schon, wenn man mindestens eine Person hat, mit der man über wichtige Aspekte des Lebens reden kann. Erfreulicherweise gibt eine klare Mehrheit (95%) der

Umfrageteilnehmenden an, solch eine Vertrauensperson zu haben. Der Anteil ist bei Personen aus Einzelhaushalten jedoch mit 90% tiefer als bei solchen, die in Paarhaushalten leben (97%). Dies ist nicht weiter erstaunlich, geben doch 61% der Personen mit einer Vertrauensperson an, dass diese Person der/die Ehe- oder Lebenspartner/-in ist (vgl. Abb. 14). Mit viel Abstand werden an zweiter Stelle mit 19% Freunde genannt, gefolgt von Kindern (9%) und Geschwistern (6%). Verheiratete und Personen, die in Paarhaushalten leben, nennen klar öfter den/die Ehe- oder Lebenspartner/-in als solche aus Einzelhaushalten bzw. Nichtverheiratete. Verwitwete nennen ähnlich oft Kinder als engste Vertrauenspersonen wie Freunde – ein Hinweis darauf, dass wahrscheinlich mit dem Tod des Ehepartners bzw. der Ehepartnerin die Kinder zu den wichtigsten Bezugspersonen werden. Interessanterweise wird der/die Ehe- oder Lebenspartner/-in von 80% der Männer, aber nur von 45% der Frauen genannt. Diese Differenz ist teilweise durch unterschiedliche Haushaltstypen und Zivilstände erklärbar – denn Frauen sind in diesem Alter öfter alleinstehend als Männer. Die Differenz schrumpft auf 15 Prozentpunkte, wenn für diese und weitere Variablen kontrolliert wird, bleibt jedoch statistisch signifikant auf dem 1%-Niveau.

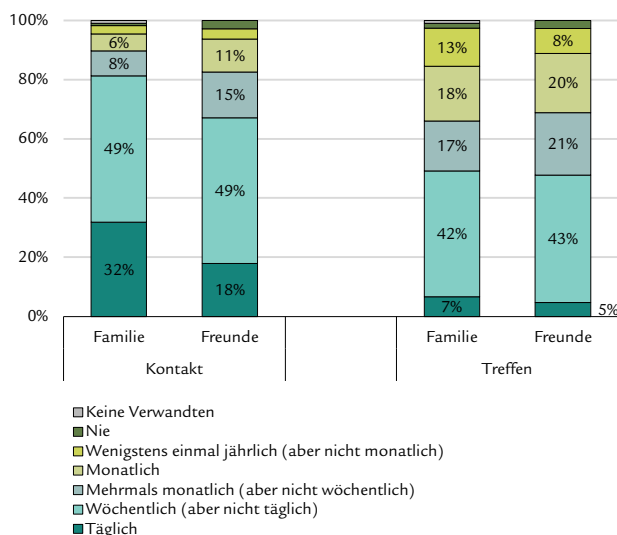
Neun von zehn 65- bis 80-jährigen haben wöchentlich Kontakt mit ihren Kindern, die in einem anderen Haushalt leben

In der Regel führt man mit Personen, welche im selben Haushalt leben, tägliche Gespräche und ist mit ihnen emotional verbunden. Leben enge Vertrauenspersonen oder Verwandte jedoch nicht im selben Haushalt, kann die Kontakthäufigkeit variieren, was wiederum die Lebensqualität beeinflussen kann. Unter Umständen kann ein Ausbleiben solcher Kontakte auch ein Indiz für eine Vereinsamung darstellen. Wir wollten deshalb von den Befragten mit engen Vertrauenspersonen oder Kindern ausserhalb des eigenen Haushalts wissen, wie häufig sie mit diesen sprechen. 49% reden mindestens mehrmals pro Woche mit ihrer Vertrauensperson ausserhalb des Haushalts, weitere 36% tun dies ungefähr einmal pro Woche. Mit 89% ist eine klare Mehrheit zufrieden oder sogar sehr zufrieden mit der Häufigkeit und der Länge der Gespräche.¹⁶ Nochmals etwas häufiger sind 65- bis 80-Jährige mit ihren Kindern ausserhalb des Haushalts in Kontakt: 60% kommunizieren mit diesen mindestens mehrmals pro Woche, weitere 29% einmal pro Woche und nur 2% haben (praktisch) nie Kontakt.

Nicht nur der blosse Kontakt mit Kindern und Vertrauenspersonen ist wichtig, sondern auch derjenige mit Familienmitgliedern und Freunden im Allgemeinen. Anhand der SILC-Befragung des BFS können wir diese Dimension analysieren. So zeigt Abbildung 15, dass rund vier von fünf Personen im Alter 65 bis 79 mindestens wöchentlich Kontakt mit Familienmitgliedern ausserhalb des eigenen Haushalts haben und knapp die Hälfte diese auch mindestens einmal pro Woche trifft. Gleichzeitig haben 67% mindestens wöchentlichen Kontakt mit Freunden, 48% treffen diese ebenso oft. Somit sind die *Treffen* mit Freunden nur leicht seltener als mit der Familie, ganz im Gegensatz zum *Kontakt*, der klar seltener ist. Alleinstehende kommunizieren bzw. treffen ihre Familienmitglieder ausserhalb des Haushalts nicht häufiger als Personen in Paarhaushalten. Anders sieht es hingegen bei Kontakten bzw. den Treffen mit Freunden aus: Diese kommen in Einzelhaushalten (wöchentliche Treffen: 60%) häufiger vor als bei Paaren (42%) – am seltensten geben Verheiratete an, sich mindestens wöchentlich mit Freunden zu treffen.

Abb. 15: Mehrheitlich besteht ein intensiver Kontakt mit der Familie und Freunden

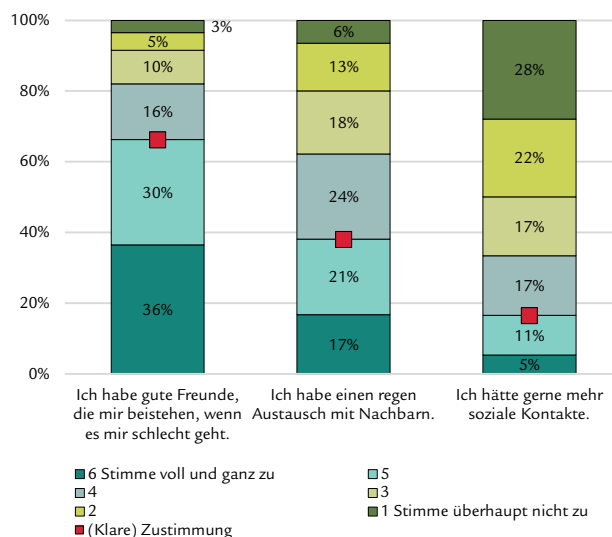
Häufigkeit der Kontakte mit Freunden und Familienmitgliedern, welche ausserhalb des Haushalts leben, Personen im Alter 65 bis 79, 2022



Quelle: Berechnung und Darstellung Swiss Life, Daten: BFS SILC (BFS 2024a)

Abb. 16: Nur wenige hätten gerne mehr soziale Kontakte

Anteil Zustimmung von 65- bis 80-Jährigen zu folgenden Aussagen, (klare) Zustimmung = Werte 5 und 6, n = 2063



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Schliesslich gehört zum sozialen Netzwerk auch noch eine Personen-Gruppe, die man mehr oder weniger regelmässig sieht, aber zu der man nicht unbedingt in jedem Fall eine enge Beziehung hat: die Nachbarn. Fast zwei von fünf 65- bis 80-Jährigen stimmen der Aussage zu¹⁷, dass sie einen regen Austausch mit den Nachbarn haben – ein Fünftel lehnt die Aussage ab (vgl. Abb. 16). Frauen haben eher regen Austausch mit den Nachbarn als Männer, Mieterinnen und Mieter haben diesen seltener als Wohneigentümerinnen und -eigentümer. Diese letzte Beobachtung hängt womöglich auch damit zusammen, dass die Wohneigentumsquote in ländlichen Regionen höher ist, wo das Leben auch etwas weniger anonym verläuft als in städtischen Gebieten.

Zufriedenheit: Status quo und Veränderung nach Pensionierung

Frauen glauben eher, dass ihnen gute Freunde beistehen würden, als Männer

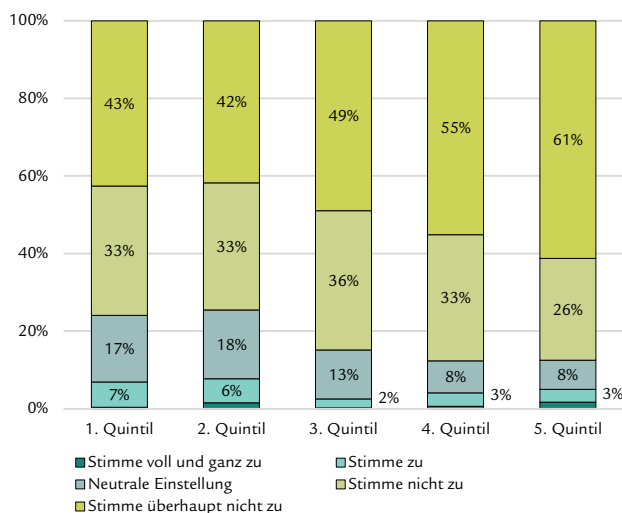
Nebst der Grösse ist auch die Qualität des Netzwerks wichtig für die Lebensqualität im Rentenalter. Vordergründig scheint diese zumindest in Hinblick auf den Freundeskreis mehrheitlich gut zu sein, wie Abbildung 16 zeigt: 66% der von uns befragten 65- bis 80-Jährigen stimmen der Aussage zu, dass sie gute Freunde haben, welche ihnen beistehen, wenn es ihnen schlecht geht. Auch hier sind wiederum Frauen (71%) klar öfter dieser Meinung als Männer (58%).

Ganz allgemein weisen Personen im Rentenalter eine hohe Zufriedenheit mit ihrem sozialen Netzwerk auf. Gemäss der SILC-Befragung von 2022 sind 90% der 65- bis 79-Jährigen (sehr) zufrieden (d. h. Werte 8–10 auf Skala 0–10) mit ihren *persönlichen Beziehungen* – was ein höherer Wert ist als bei 18- bis 64-Jährigen (83%). In unserer eigenen Umfrage haben wir die Frage leicht anders gestellt und die Befragten gebeten, ihre Zufriedenheit mit ihrem *sozialen Netzwerk* einzuschätzen: 25% zeigen eine hohe Zufriedenheit (Wert 8), 49% sogar eine sehr hohe Zufriedenheit (Werte 9–10; vgl. Abb. 5, Kapitel 1). Dieser tiefere Wert in unserer eigenen Umfrage könnte

daher kommen, dass der Begriff soziales Netzwerk im Vergleich zu persönlichen Beziehungen nicht nur die Qualität des sozialen Netzwerks beinhaltet, sondern auch die Grösse. Anders gesagt: Die 65- bis 80-Jährigen sind generell zufrieden mit den existierenden persönlichen Beziehungen, ein Teil jedoch hätte gerne ein *grösseres* Netzwerk. So zeigt Abbildung 16, dass sich zwar rund die Hälfte der Befragten nicht mehr soziale Kontakte wünscht, jedoch auch rund 17% der Befragten der Aussage zustimmen, dass sie gerne mehr soziale Kontakte hätten.

Abb. 17: Diejenigen mit tieferen Einkommen fühlen sich etwas öfter sozial ausgegrenzt

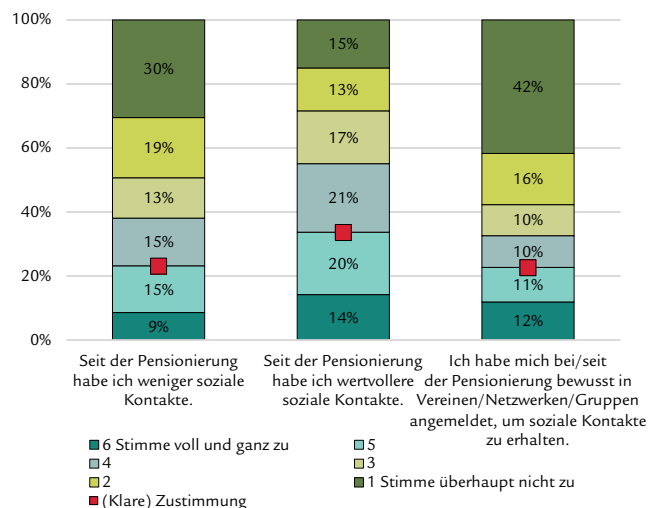
Anteil Zustimmung von 65- bis 79-Jährigen auf die Aussage «In meinem täglichen Leben fühle ich mich aus der Gesellschaft ausgeschlossen»; nach Einkommensquintil, 2022



Quelle: Berechnung und Darstellung Swiss Life, Daten: BFS SILC (BFS 2024a)

Abb. 18: Soziale Kontakte werden durch Pensionierung mehrheitlich nicht schlechter

Anteil Zustimmung von 65- bis 80-Jährigen zu Aussagen bezüglich der Veränderung der sozialen Kontakte seit der Pensionierung, n = 1863



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Die Mehrheit der Personen im Rentenalter fühlt sich sozial gut in die Gesellschaft integriert. So lehnen gemäss der SILC-Befragung von 2022 82% der Personen zwischen 65 und 79 die Aussage «In meinem täglichen Leben fühle ich mich aus der Gesellschaft ausgeschlossen» ab, weitere 13% haben eine neutrale Einstellung zu dieser Aussage. Der Anteil derjenigen, die die Aussage ablehnen, nimmt mit zunehmendem Alter ab, ist jedoch auch bei den 75- bis 79-Jährigen mit 78% noch relativ hoch. Zudem ist ein interessantes Einkommensmuster zu erkennen: Während die Aussage bei den untersten beiden Einkommensquintilen ähnlich häufig abgelehnt wird, nimmt vor allem die deutliche Ablehnung mit zunehmendem Einkommen klar zu (vgl. Abb. 17).

Erwerbstätige verbringen häufig mehr Zeit mit Arbeitskolleginnen und -kollegen als mit Freunden oder sogar der eigenen Familie. Die Pensionierung bedeutet somit nicht nur eine grosse Veränderung in der täglichen Routine, sondern führt auch zum Wegfall eines nicht unwichtigen Teils des persönlichen sozialen Netzwerks. In diesem Sinne wollten wir von den pensionierten Befragten auch wissen, inwiefern sich ihr soziales Netzwerk seit ihrer Pensionierung *verändert* hat (vgl. Abb. 18). Rund die Hälfte der befragten Pensionierten findet *nicht*, dass sie seit der Pensionierung *weniger* soziale Kontakte haben. Immerhin ein Viertel stimmt dieser Aussage jedoch zu. Es scheint mit dem Eintritt in die Pensionierung

zumindest auf qualitativer Ebene trotzdem nicht selten eine Veränderung zu geben. So stimmen mit 34% mehr Personen der Aussage zu, dass sie seit ihrer Pensionierung *wertvollere* soziale Kontakte haben, als dies ablehnen (28%).

Der Erhalt der sozialen Kontakte scheint jedoch nicht etwas zu sein, mit dem sich Pensionierte aktiv auseinandersetzen. So sagt nur knapp jede vierte Person, dass sie sich zum Zeitpunkt der Pensionierung oder danach bewusst in einem Verein oder einer Gruppe angemeldet hat mit dem Ziel, soziale Kontakte zu erhalten (vgl. Abb. 18). Schliesslich bleiben negative Überraschungen im Kontext des sozialen Netzwerks mit Eintritt in den Ruhestand weitgehend aus: Sieben von zehn Pensionierten finden, dass sich die persönlichen Beziehungen so entwickelt haben wie vor der Pensionierung erwartet, ein weiteres Fünftel findet, dass sie sogar besser sind als erwartet.

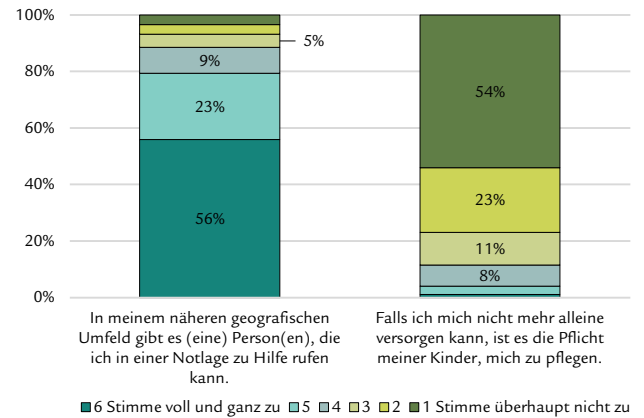
Soziale Unterstützung

Mit dem Alter nimmt die Zahl der Gebrechen und Einschränkungen zu, was zu einem Bedarf an Unterstützung im täglichen Leben führen kann – z. B. in Form einer Haushalts- bzw. Putzhilfe, aber auch in Form von Pflege. Auf die medizinische Pflege gehen wir in Kapitel 3 ein. Daneben gibt es aber auch niederschwellige Dienstleistungen wie häuslicherische oder sozialbetreuerische Leistungen, welche z. B. die Spitex anbietet. 2023 haben gemäss Spitex-Statistik knapp 3% der 65- bis 79-Jährigen solche Hilfeleistungen beansprucht.¹⁸ Allerdings ist zu berücksichtigen, dass dieser Indikator einerseits teilweise Mehrfachzählungen enthält, andererseits Dienstleister nicht erfasst, die keine Pflegeleistungen anbieten. Gemäss unserer eigenen Umfrage nehmen etwa 5% der 65- bis 80-Jährigen Haushaltshilfen in Anspruch. Immerhin 21% geben an, eine Putzhilfe zu beschäftigen – wobei es sich vermutlich auch häufig um Personen handelt, die vor dem Rentenalter schon eine Putzhilfe engagierten.

Hilfe wird jedoch oft auch kurzfristig benötigt, z. B. wenn es einen Notfall gibt. Wie Abbildung 19 zeigt, geben 79% der von uns Befragten an, dass es in ihrem näheren geografischen Umfeld eine Person gibt, die sie bei einem Notfall um Hilfe rufen können. Das heisst jedoch im Umkehrschluss auch, dass rund ein Fünftel sich nicht sicher ist, ob er im Notfall eine Person in der Nähe um Hilfe bitten könnte, bzw. sogar weiss, dass es niemanden gibt.

Abb. 19: Eine klare Mehrheit findet nicht, dass es die Pflicht der Kinder ist, sie zu pflegen

Anteil Zustimmung von 65- bis 80-Jährigen (n = 2063) bzw. 65- bis 80-jährigen mit Kindern (n = 1457) zu folgenden Aussagen



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Ebenso wollten wir von den Befragten wissen, ob es aus ihrer Sicht die Pflicht ihrer Kinder ist, sie dereinst zu pflegen, wenn sie es nötig haben sollten. Dies lehnt eine klare Mehrheit ab (vgl. Abb. 19), wobei 83% der Frauen, aber nur 70% der Männer dieser Meinung sind. Über die Gründe für diese Geschlechterdifferenz können wir nur spekulieren. Es ist allenfalls möglich, dass Frauen in dieser Generation öfter für die Pflege ihrer eigenen (Schwieger-)Eltern zuständig sind bzw. waren als Männer und diese Erfahrung dazu führt, dass sie diese Erwartungen nicht an ihre eigenen Kinder stellen wollen.¹⁹

Schliesslich deckt sich bezüglich erhaltener Unterstützung aus der Familie die Realität mehrheitlich mit den Erwartungen: Sieben von zehn der befragten 65- bis 80-Jährigen finden, dass die Unterstützung durch die Familie so ist wie vor der Pensionierung erwartet. Ein weiteres Fünftel findet sogar, dass sie besser ist als erwartet.

Kapitel 3: Gesundheit



Bereits in Kapitel 1, Abbildung 5 zeigen wir, dass eine Mehrheit der von uns befragten Personen zwischen 65 und 80 eine hohe oder gar sehr hohe Zufriedenheit mit dem allgemeinen Gesundheitszustand aufweist. Dieses Bild lässt sich auch mit Daten des BFS bestätigen – sei es mit denjenigen aus der SILC-Erhebung oder der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB).

Insgesamt bezeichnen 68% (SILC, 2022) bis gar 74% (SGB, 2022) der in Privathaushalten lebenden Bevölkerung ab 65 ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Dieser Anteil ist tiefer als bei den unter 65-Jährigen und nimmt mit zunehmendem Alter ab (vgl. Abb. 20). Aber selbst die 75- bis 79-Jährigen sind zu zwei Dritteln mit ihrem Gesundheitszustand zufrieden. Das BFS erhebt im Rahmen der SGB zudem den Energie- und Vitalitätsgrad²⁰ der Bevölkerung. Gemäss diesem umfragebasierten Indikator fühlt sich keine Altersgruppe so vital und energetisch wie die 65- bis 74-Jährigen, wobei die Werte dann mit zunehmendem Alter wieder sinken (vgl. Abb. 21).

Abb. 20: Mehrheit ab 65 bezeichnet die eigene Gesundheit als gut oder sehr gut

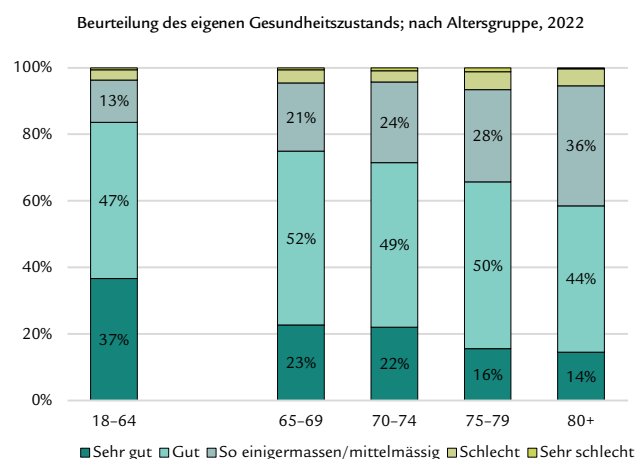
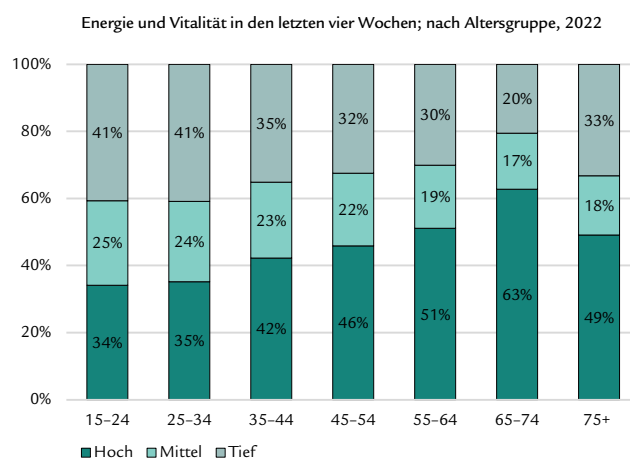


Abb. 21: Bevölkerung im frühen Rentenalter fühlt sich besonders energetisch und vital



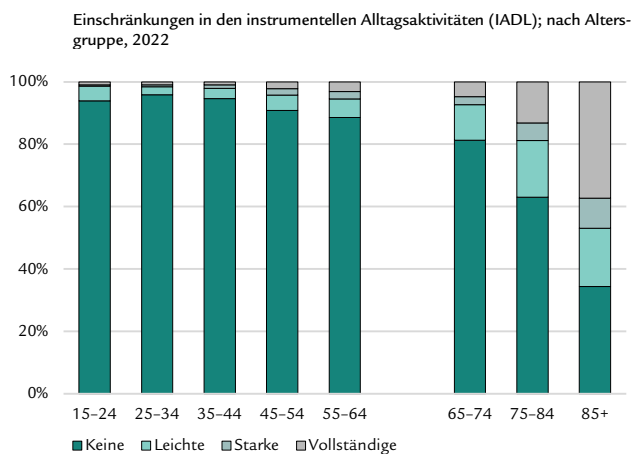
Im frühen Rentenalter zwischen 65 und 74 ist etwa ein Fünftel bei den sogenannten instrumentellen Alltagsaktivitäten eingeschränkt (vgl. Abb. 22): Das heisst, nur eine Minderheit hat z. B. bei der Erledigung von leichten oder schweren Hausarbeiten, beim Benützen von öffentlichem Verkehr (ÖV), beim Wäschewaschen, beim Einkaufen o. Ä. leichte bis grosse Schwierigkeiten. Dieser Anteil steigt aber mit dem Alter, und in der Altersgruppe ab 85 ist eine Mehrheit zumindest bei einer dieser Aktivitäten mindestens leicht eingeschränkt.

Die Hälfte der Menschen zwischen 65 und 74 hat ein andauerndes Gesundheitsproblem

Gewisse Gebrechen sind bereits im frühen Rentenalter weit verbreitet. So klagt nur rund ein Viertel der 25- bis 34-Jährigen über eine chronische Krankheit oder ein andauerndes gesundheitliches Problem, aber bei den 65- bis 74-Jährigen ist es rund die Hälfte. Allerdings gibt es auch verschiedene konkrete körperliche Beschwerden – z. B. Kopf- oder Bauchschmerzen –, bezüglich deren sich Menschen im frühen Rentenalter gemäss der Gesundheitsbefragung nicht schlechter fühlen als jüngere.²¹

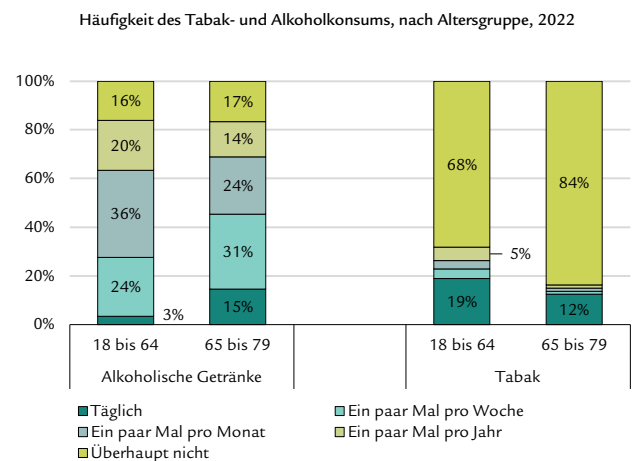
Verschiedene Erhebungen lassen auch Schlüsse zu gesundheitsrelevantem Konsumverhalten zu. So können wir z. B. beobachten, dass Personen ab 65 seltener Tabak, dafür häufiger Alkohol konsumieren als unter 65-Jährige (vgl. Abb. 23). Der Anteil täglicher Alkoholtrinkender nimmt mit dem Alter – auch nach 65 – zu.²² Allerdings lässt sich auch beobachten, dass nach 75 ebenso der Anteil abstinenter Personen höher ist. Männer ab 65 trinken öfter als gleichaltrige Frauen, Paare häufiger als Personen aus anderen Haushaltsformen. In der lateinischen Schweiz wird ab 65 etwas häufiger täglich getrunken als in der Deutschschweiz (aber ähnlich häufig gar nie).

Abb. 22: Nur selten starke Einschränkungen in den instrumentellen Alltagsaktivitäten vor 75



Quelle: Darstellung Swiss Life, Daten: BFS SGB (BFS 2023a)

Abb. 23: Personen ab 65 konsumieren seltener Tabak, dafür öfter Alkohol als jüngere



Quelle: Berechnung und Darstellung Swiss Life, Daten: BFS SILC (BFS 2024a)

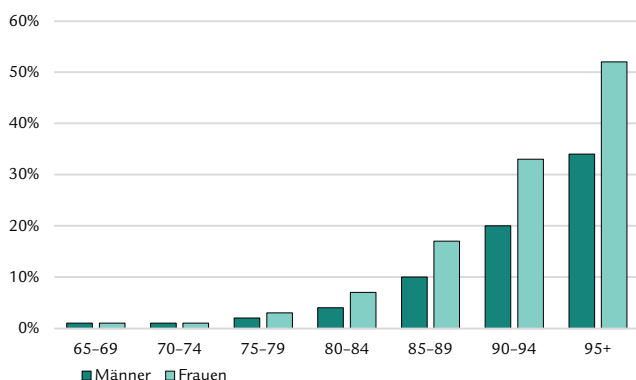
Aufgrund der in Kapitel 1 bereits beschriebenen analytischen Grenzen von Umfragen insbesondere zur Gesundheitssituation im Rentenalter lohnt sich ein Blick auf weitere, «objektivere» Datenquellen. So lebt ab 65 ein gewisser (zu Beginn kleiner) Anteil der Bevölkerung in einem Pflegeheim (vgl. Abb. 24), welcher mit zunehmendem Alter und insbesondere ab 80 stark zunimmt. Die Beherbergungsrate ist bei Frauen grösser als bei Männern, auch innerhalb einzelner Altersgruppen. Die Inanspruchnahme von Pflegeplätzen nahm in den letzten Jahren jedoch in allen Altersgruppen ab. So lag die Beherbergungsrate 2006 bei den 80- bis 84-Jährigen noch bei 9,3%, bis 2023 sank sie auf 6,0%.²³ Ein Teil dieses Rückgangs ist auf die aktiv geförderte Verlagerung aus Pflegeheimen hin zur ambulanten Pflege durch die Spitex zurückzuführen. Dementsprechend ist die Rate der Inanspruchnahme von Pflege durch die Spitex in den letzten Jahren gestiegen. Bei 65- bis 79-Jährigen betrug sie 2023 gut 7%, bei der Bevölkerung ab 80 knapp 30%.²⁴ Allerdings ist auch dieser Indikator nicht frei von Ungenauigkeiten, insbesondere da Personen, die innerhalb eines Jahres mehrere verschiedene Spitex-Dienste beanspruchen, mehrfach gezählt werden.²⁵

Ein weiterer objektiver Indikator zur Gesundheit ist die Sterblichkeit. Diese ist stark an das Alter gekoppelt. Im Durchschnitt der Jahre 2019 bis 2023 betrug gemäss den Sterbetafeln des BFS²⁶ die Wahrscheinlichkeit, im 50. Altersjahr zu sterben, 0,2% für Männer und 0,1% für Frauen. Für das Alter 65 betrugen diese Werte 0,9% und 0,5%, für das Alter 80

4,5% und 2,9% (vgl. Abb. 25). Bezüglich der meisten Todesursachen beobachten wir mit dem Alter stark steigende Sterbeziffern²⁷. In der Altersgruppe der 65- bis 84-Jährigen sind sowohl bei Männern als auch bei Frauen bösartige Tumore die häufigste Todesursache (etwa ein Drittel aller Sterbefälle), gefolgt von mit dem Kreislaufsystem (z. B. Herzinfarkt) in Verbindung stehenden Sterbefällen (23% der Männer, 21% der Frauen). In der Altersgruppe ab 85 machen Letztere gut ein Drittel aller Sterbefälle aus, bei Frauen gefolgt von Todesfällen aufgrund von Demenz (16%, bei Männern 10%), bei Männern aufgrund von Tumoren (17%, bei Frauen 10%).

Abb. 24: Pflegeheim-Beherbergungsrate nimmt (erst) ab 80 stark zu

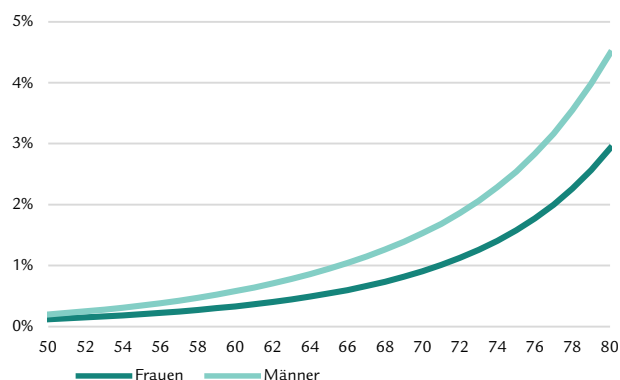
Pflegeheim-Beherbergungsrate; nach Altersgruppe, 2023



Quelle: Darstellung Swiss Life, Daten: BFS (2024e) und BFS (2024f)

Abb. 25: Sterblichkeit steigt kontinuierlich mit dem Alter an

Wahrscheinlichkeit, im Alter X bis X+1 zu sterben; nach Alter und Geschlecht, Durchschnitt 2019–2023



Quelle: Berechnung und Darstellung Swiss Life, Daten: BFS (2024b)

Tiefere Einkommen korrelieren mit schlechterem Gesundheitszustand und tieferer Lebenserwartung

Sowohl bezüglich der oben betrachteten subjektiven Indikatoren als auch bezüglich der Mortalität gibt es grössere soziodemografische Unterschiede. Personen ab 65 aus Haushalten mit höherem Einkommen schätzen ihren Gesundheitszustand z. B. besser ein und fühlen sich seltener in Alltagsaktivitäten eingeschränkt als solche aus einkommensschwächeren Haushalten. Verwitwete oder Geschiedene geben eher an, dass sie eine chronische Krankheit bzw. lang anhaltende gesundheitliche Beschwerden haben, als Verheiratete.¹² Eine ganz aktuelle Studie¹⁰ bestätigt zudem ältere Befunde, dass auch die Lebenserwartung von soziodemografischen Aspekten abhängt. So ist die Lebenserwartung im Alter 65 von Verheirateten höher als von Nichtverheirateten, wobei dieser Effekt bei Männern stärker ausgeprägt ist als bei Frauen. Die besagte Studie zeigt auch, dass die Lebenserwartung mit dem Bildungsgrad korreliert – und dass auch diesbezüglich dieser Effekt bei Männern stärker ausgeprägt ist als bei Frauen. Grundsätzlich gilt auch: Je höher das Einkommen, desto höher ist die Lebenserwartung.

Kapitel 4: Mobilität und Reisen



Die Mobilität ist ein weiterer wichtiger Faktor für die Lebensqualität im frühen Rentenalter: Ohne Fortbewegungsmöglichkeiten können gewisse Aktivitäten nicht ausgeführt oder z. B. weiter entfernt lebende Freunde nur schwer besucht werden. Einige der im Prolog dieser Studie erwähnten Aktivitäten – z. B. Wandern, Freiwilligenarbeit oder der Besuch von Restaurants, Bars und Veranstaltungen – sind nur möglich, wenn die Pensionierten noch gut zu Fuss sind bzw. andere Fortbewegungsmittel wie ein Auto oder der ÖV zur Verfügung stehen. Nebst unserer eigenen Umfrage beziehen wir uns in diesem Kapitel mehrheitlich auf den Mikrozensus Mobilität und Verkehr (MZMV), welchen das BFS zuletzt 2021 unter rund 55 000 Personen in der Schweiz durchgeführt hat. Um die Vergleichbarkeit mit den restlichen Daten in dieser Studie zu gewährleisten, beziehen sich die Zahlen aus dem MZMV – ausser ausdrücklich anders deklariert – immer auf 65- bis 80-jährige Einzelpersonen bzw. deren Haushalte.

Mobilitätsverhalten allgemein

65- bis 80-Jährige sind in der Schweiz mehrheitlich mobil. So sagt eine überwältigende Mehrheit von 97% dieser Altersgruppe, dass sie ohne Hilfe mindestens 200 Meter weit gehen können. Zusätzlich zur Mobilität zu Fuss haben wir unsere Umfrageteilnehmenden auch nach den weiteren Transportmitteln gefragt, welche sie regelmässig nutzen. Dies ist vor allem deshalb eine relevante Fragestellung, da gewisse Transportmittel (Auto, Motorrad) mit zunehmendem Alter und potenziell schlechterer Gesundheit nicht mehr zur Verfügung stehen oder andere – vor allem in ländlichen Gegenden – schwer erreichbar sein könnten.

Wie Abbildung 26 zeigt, nutzen gemäss unserer Umfrage vier von fünf Personen im frühen Rentenalter regelmässig das Auto, um sich (entweder als Fahrer oder Passagier) fortzubewegen, wobei Frauen (77%) seltener das Auto als regelmässiges Verkehrsmittel angeben als Männer (86%). An zweiter Stelle steht mit 62% der ÖV allgemein, wobei etwas öfter regelmässig Zug gefahren wird als Bus oder Tram. Interessanterweise sehen wir, dass 65- bis 80-jährige Deutschschweizer/-innen signifikant öfter sagen, dass sie regelmässig mit dem ÖV unterwegs sind (69%), als Personen aus der Westschweiz (48%) oder dem Tessin (29%). Dies liegt jedoch nicht daran, dass die Deutschschweiz besonders gut mit dem ÖV erschlossen wäre: Zwar leben hier mehr 65- bis 80-Jährige in gut durch den ÖV erschlossenen Gebieten als im Tessin, dies trifft aber nicht auf den Vergleich mit dem französischen Sprachgebiet zu – wie unsere Analyse des MZMV zeigt.

79% der Haushalte mit 65- bis 80-jährigen haben mindestens ein Auto

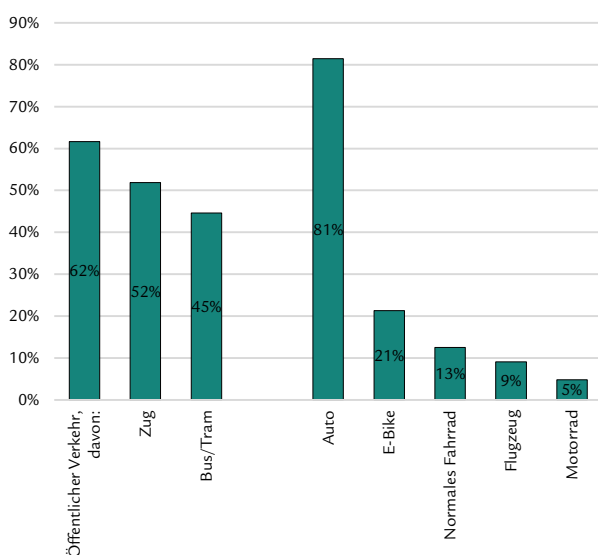
Die MZMV-Befragung gibt Aufschluss darüber, wie viele Verkehrsmittel jeweils pro Haushalt zur Verfügung stehen. In 56% der Haushalte, in denen 65- bis 80-Jährige leben, gibt es ein Auto, in weiteren 23% steht sogar mehr als ein Auto zur Verfügung. Je besser ein Haushalt mit dem ÖV erschlossen ist, desto seltener gibt es ein Auto bzw. desto weniger Autos sind in diesem Haushalt vorhanden (vgl. Abb. 27). Gleichzeitig stehen Haushalten im französischen Sprachgebiet etwas mehr Autos zur Verfügung als in der Deutschschweiz. Dies deutet darauf hin, dass die zuvor

erwähnten regionalen Unterschiede in der ÖV-Nutzung auch kultureller Natur sein könnten.

ÖV-Nutzende im frühen Rentenalter zahlen sehr wahrscheinlich nur selten den vollen Fahrpreis: 53% der 65- bis 80-Jährigen sind gemäss dem MZMV im Besitz eines Halbtax-, eines General- oder eines Verbund-Abonnements – was nur leicht weniger ist als der Bevölkerungsanteil, der regelmässig den ÖV benutzt. Der Anteil Abo-Besitzender ist höher bei Personen aus Haushalten ohne Autos (72%). Schliesslich ist rund ein Drittel der Personen im frühen Rentenalter regelmässig mit dem Fahrrad unterwegs (vgl. Abb. 26) – vorwiegend mit dem E-Bike und wiederum häufiger in der Deutschschweiz als in anderen Landesgegenden.²⁸

Abb. 26: Im frühen Rentenalter werden vorwiegend das Auto und der ÖV genutzt

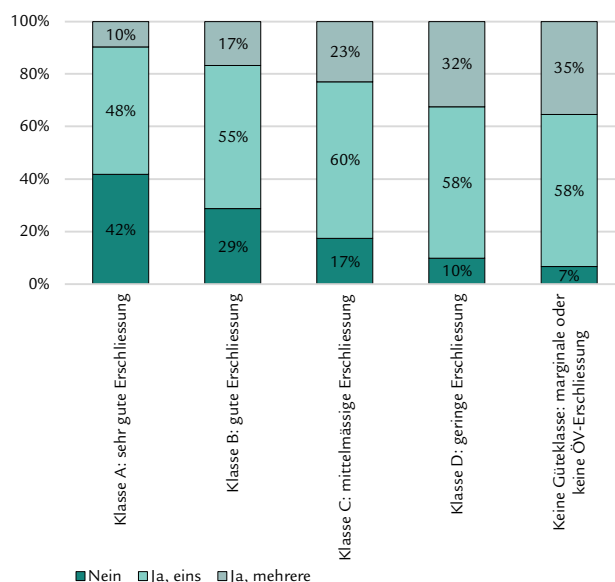
Anteil befragte 65- bis 80-Jährige, die folgende Verkehrsmittel regelmässig nutzen, n = 2063



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Abb. 27: Je besser die ÖV-Erschliessung, desto seltener haben Haushalte ein Auto

Autobesitz in Haushalten von 65- bis 80-Jährigen; nach Grad der Erschliessung des Haushalts an den ÖV, 2021



Quelle: Berechnung und Darstellung Swiss Life, Daten: BFS MZMV (BFS 2021)

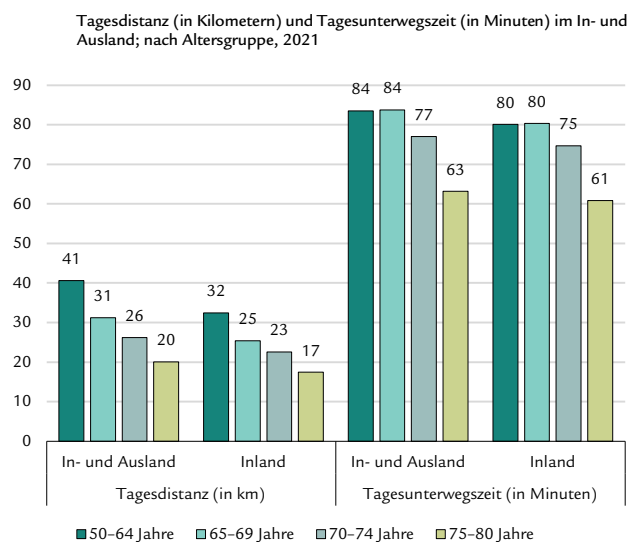
Auf das Auto wird selten unfreiwillig verzichtet

Obwohl Autos von allen Verkehrsmitteln am häufigsten regelmässig genutzt werden, gibt es auch Haushalte, in denen keine Autos vorhanden sind. Von diesen wollten wir im Rahmen unserer eigenen Umfrage wissen, was die Gründe sind, weshalb sie kein Auto haben (wobei sie mehrere Gründe nennen konnten). Dabei steht mehrheitlich ein «freiwilliger» Verzicht im Vordergrund: 56% bevorzugen den ÖV, 43% sagen, sie brauchen kein Auto, 31% nennen ökologische Gründe und 21% hatten noch nie ein Auto. Ein eher unfreiwilliger Verzicht aufgrund von finanziellen (17%) Gründen oder gesundheitlichen (8%) Einschränkungen wird nur von einer Minderheit genannt.

Im Kontext der Mobilität interessiert nicht nur die Art der genutzten Transportmittel, sondern auch, wie *intensiv* diese genutzt werden. Während 50- bis 64-Jährige im Durchschnitt täglich rund 41 Kilometer im In- und Ausland zurücklegen, reduziert sich diese Distanz mit Eintritt ins Rentenalter um etwa ein Viertel und nimmt danach graduell ab (vgl. Abb. 28).

Im Gegensatz dazu sind 65- bis 69-Jährige pro Tag jedoch *nicht weniger lange* unterwegs als 50- bis 64-Jährige. Diese Diskrepanz bezüglich des Altersmusters zwischen Distanz und Reisedauer lässt sich damit erklären, dass der Rückgang in der täglichen Distanz fast ausschliesslich auf eine Reduktion in den mit dem Auto bzw. dem Motorrad zurückgelegten Fahrten zurückzuführen ist. Die Distanzen im ÖV sowie im Langsamverkehr (zu Fuss bzw. mit dem Velo) reduzieren sich nur minim. Allerdings kommt es zu einer Verschiebung vom Velo hin zum Fussverkehr. Mit zunehmendem Alter wird auch im Ausland weniger (weit) gereist: So nehmen sowohl die im Ausland zurückgelegte Tagesdistanz als auch die Tagesunterwegszeit über das Alter hinweg stärker ab als im Inland.

Abb. 28: Mit dem Eintritt ins Rentenalter reduziert sich die Tagesdistanz, aber (zu Beginn) nicht die Zeit, die man unterwegs ist

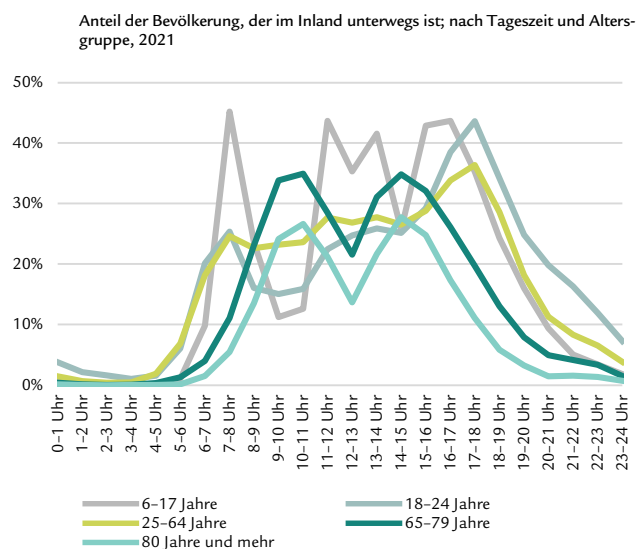


Die Hälfte der täglichen Distanz wird aufgrund von Freizeitaktivitäten zurückgelegt

Der MZMV lässt auch Analysen zum Reisezweck zu. Dabei zeigt sich, dass 65- bis 80-Jährige vorwiegend für Freizeitaktivitäten unterwegs sind: Diese machen die Hälfte der täglich zurückgelegten Kilometer aus, bei weiteren 40% sind es Einkäufe, Besorgungen oder Inanspruchnahme von Dienstleistungen. Wenig überraschend ist der Arbeits- bzw. Ausbildungsweg kein zentraler Reisegrund der Bevölkerung im frühen Rentenalter (6%) – ganz im Gegensatz zu den 18- bis 64-Jährigen (37%). Letztere sind dafür mit 33% der zurückgelegten Kilometer seltener für Freizeitaktivitäten unterwegs.

Weiter unterscheidet sich das Mobilitätsmuster im Tagesverlauf. 25- bis 64-Jährige sind über den ganzen Tag verteilt unterwegs und besonders häufig zwischen 16.00 und 19.00 Uhr. Die Hauptmobilitätszeit der 65- bis 79-Jährigen liegt dagegen zwischen 09.00 und 11.00 sowie zwischen 13.00 und 17.00 Uhr – also vorwiegend ausserhalb der typischen Pendelzeiten (vgl. Abb. 29).

Abb. 29: Bevölkerung ab 65 ist in erster Linie ausserhalb der Pendelzeiten unterwegs



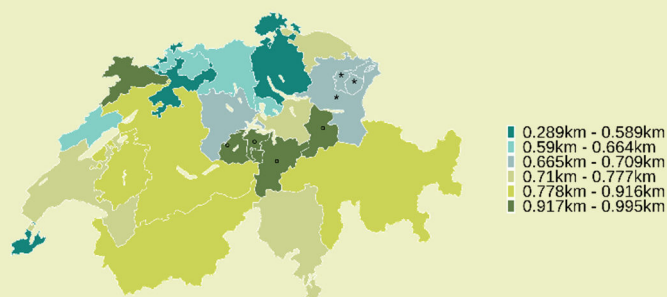
Im Durchschnitt legen 65- bis 80-Jährige pro Tag vier von zehn Kilometern für Einkäufe, Besorgungen oder die Inanspruchnahme von Dienstleistungen wie einen Coiffeur- oder Arztbesuch zurück. Nachfolgend analysieren wir deshalb die durchschnittliche Distanz (in Kilometern) von Haushalten mit Personen im Alter 65 bis 80 pro Kanton zu Lebensmittelgeschäften, Arztpraxen und ambulanten Zentren sowie ÖV-Haltestellen.

* Kt. SG, AR und AI und °Kt. UR, OW, NW und GL: Aufgrund einer zu tiefen Anzahl Beobachtungen werden diese Kantone jeweils in Gruppen zusammengefasst und sind in den Karten dementsprechend markiert.

Lebensmittelgeschäfte

Nicht weiter erstaunlich, sind Haushalte von 65- bis 80-Jährigen in städtisch geprägten Kantonen wie Zürich, Genf und Basel-Stadt sehr gut mit Lebensmittelgeschäften erschlossen. Je ländlicher die Region, desto weiter ist der Weg zum nächsten Lebensmittelgeschäft. Das Schlusslicht bilden der Jura und einige Zentralschweizer Kantone, alles relativ dünn besiedelte Gebiete. Zwar trifft dies auch auf Bergkantone wie Graubünden, Bern oder das Wallis zu. Diese haben jedoch vor allem in den Tourismusgebieten oft viele kleine Läden und sind somit etwas besser mit Lebensmittelgeschäften erschlossen.

Abb. 30: Pensionierte in der Zentralschweiz und im Jura haben den längsten Weg zum Einkaufen

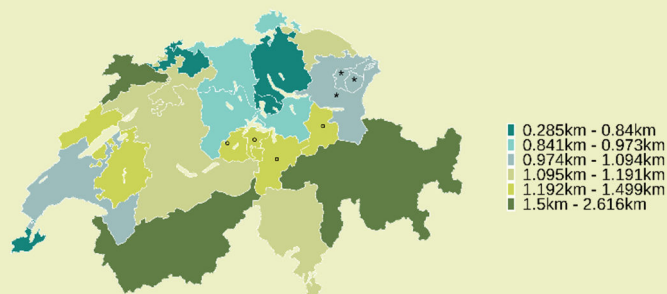


Quelle: Berechnung und Darstellung Swiss Life, Daten: BFS MZMV (BFS 2021)

Arztpraxen und ambulante Zentren

In städtischen Kantonen ist der Weg zur nächsten Arztpraxis bzw. einem ambulanten Zentrum mit durchschnittlich 285 bis 840 Metern nicht weit. Auch in gemischten Kantonen (d. h. Mischung aus vielen bzw. grossen Städten und ländlichen Regionen) wie Waadt, Aargau, Luzern oder Schaffhausen ist die nächste Arztpraxis in der Regel in der Nähe. Die Bergkantone Wallis und Graubünden bilden gemeinsam mit dem Jura das Schlusslicht in dieser Kategorie: Im Vergleich zu den Städten müssen die 65- bis 80-Jährigen für einen Arztbesuch in diesen Regionen durchschnittlich bis zu neunmal so weit reisen.

Abb. 31: Arztpraxen und ambulante Zentren sind in Bergkantonen und ländlichen Gebieten rarer

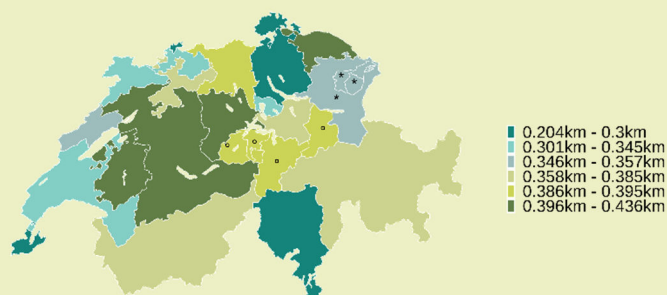


Quelle: Berechnung und Darstellung Swiss Life, Daten: BFS MZMV (BFS 2021)

Öffentliche Verkehrsmittel

Haushalte von Personen im Alter 65 bis 80 sind mehrheitlich gut an den ÖV angeschlossen: Die durchschnittliche Distanz zur nächsten Haltestelle im am schlechtesten erschlossenen Kanton ist nur etwas mehr als doppelt so hoch wie im am besten erschlossenen Kanton. Es gibt aber regionale Unterschiede: Personen in französischsprachigen Kantonen wohnen etwas näher an einer Haltestelle als Deutschschweizer. Besonders kurze Wege haben Personen in Städten und im Tessin. Bei Letzteren ist zwar die Distanz zur nächsten Haltestelle kurz, oft werden diese jedoch seltener bedient.

Abb. 32: Städte und Tourismusgebiete sind relativ gut erschlossen



Quelle: Berechnung und Darstellung Swiss Life, Daten: BFS MZMV (BFS 2021)

Reisen und Ausflüge

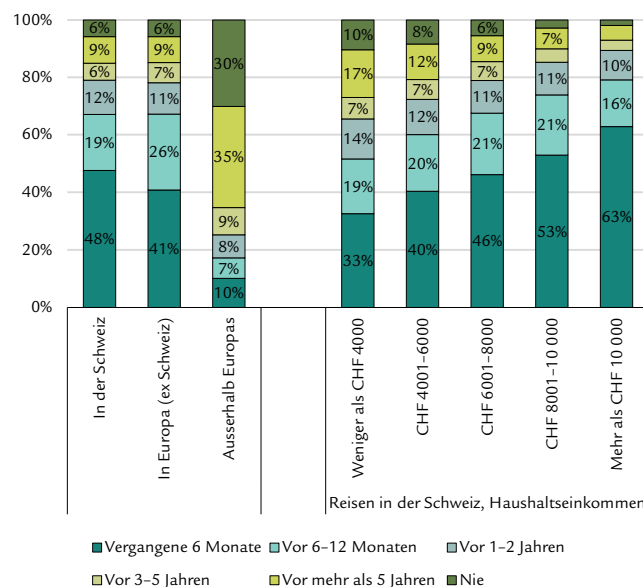
65- bis 69-Jährige unternehmen im Schnitt alle sieben Monate eine Reise mit Übernachtung

Die Mobilität besteht bekanntlich nicht nur aus regelmässigen Fahrten zum Einkaufen, zum Arbeiten oder für einen Familienbesuch. Besonders im Rentenalter wird vor allem für Freizeitaktivitäten gereist, was auch längere Reisen und Tagesausflüge, die in unregelmässigen Abständen erfolgen, beinhaltet. Rund ein Drittel der Teilnehmenden des MZMV wurden zu ihren Tagesreisen innerhalb der vergangenen zwei Wochen, ein weiteres Drittel wurde zu Reisen mit Übernachtungen innerhalb der letzten vier Monate befragt. Dabei zeigt sich, dass Personen im Rentenalter im Durchschnitt ungefähr alle zehn Monate eine Reise mit Übernachtung ausserhalb des Wohnorts unternehmen. Dabei gilt: Je jünger, desto öfter wird gereist. So unternehmen die 65- bis 69-Jährigen im Durchschnitt alle sieben Monate eine Reise, der Zeitraum verdoppelt sich bei den 75- bis 80-Jährigen auf 15 Monate. Zudem unternehmen 65- bis 80-Jährige über ein Jahr hinweg im Durchschnitt rund neun Tagesausflüge, etwa gleich viel wie 50- bis 64-Jährige. Jedoch ist die Zahl der Tagesausflüge zu Beginn des frühen Rentenalters höher: Die 65- bis 69-Jährigen unternehmen durchschnittlich zwölf Tagesausflüge pro Jahr.

Abbildung 33 zeigt, dass 65- bis 80-Jährige nicht nur in der Schweiz, sondern auch im europäischen Ausland relativ häufig reisen. So sagen jeweils 33%, dass die letzte Reise zu diesen Destinationen mehr als ein Jahr zurückliegt. Rund vier von zehn Befragten waren in den sechs Monaten vor dem Umfragezeitpunkt in Europa, rund die Hälfte im gleichen Zeitraum innerhalb der Schweiz unterwegs. Das Bild ändert sich, wenn wir uns die Reisen ausserhalb Europas anschauen. Nicht weiter überraschend, ist der Anteil derjenigen, die nie ausserhalb Europas gereist sind bzw. bei denen das schon länger her ist, um einiges höher als bei Reisen in der Schweiz und Europa. So sind rund drei von zehn 65- bis 80-Jährige noch nie ausserhalb Europas gereist, bei einem weiteren Drittel ist es schon länger als fünf Jahre her. Dennoch sagt jede zehnte Person in dieser Altersgruppe, dass sie in den letzten sechs Monaten ausserhalb von Europa war.

Abb. 33: Im frühen Rentenalter wird vor allem in Europa fleissig gereist

Zuletzt getätigte Reise von Befragten im Alter 65 bis 80; nach Destination bzw. innerhalb der Schweiz nach Haushaltseinkommen, n zwischen 243 und 2063



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

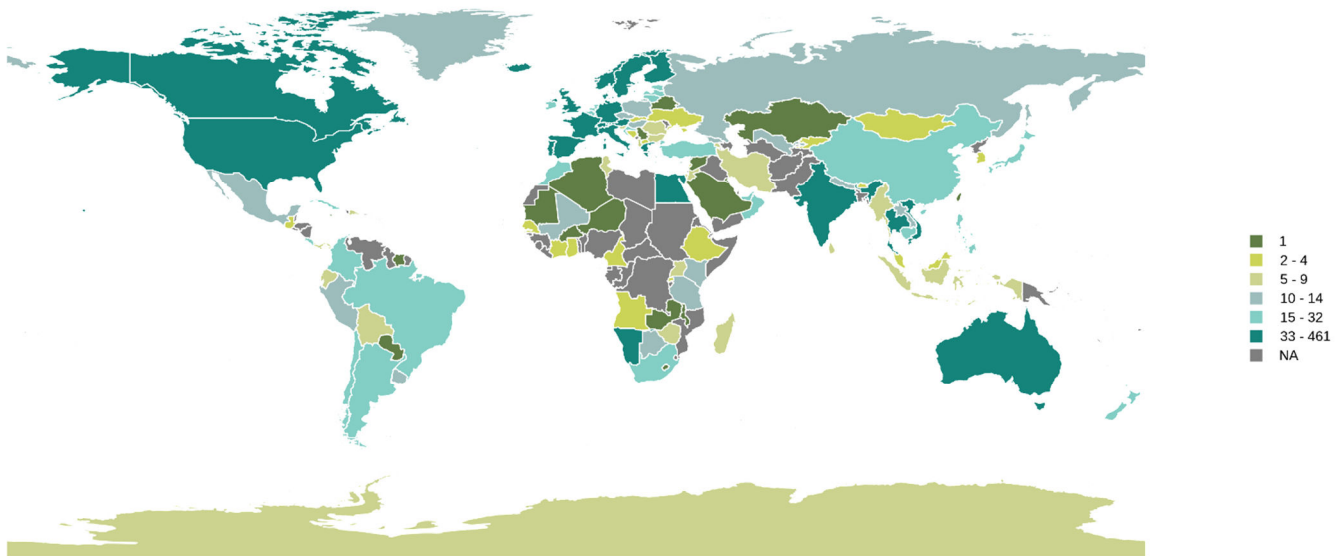
Tieferes Einkommen
heisst seltener reisen

Bei aussereuropäischen Destinationen beobachten wir einen interessanten Zusammenhang zwischen Alter und Reisetätigkeit: Ältere Befragte geben zwar öfter an, *nie* ausserhalb Europas gewesen zu sein, als dies jüngere Befragte tun. Berücksichtigt man jedoch nur diejenigen, die überhaupt einmal ausserhalb von Europa waren, so sehen wir *keinen* Alterseffekt: 75- bis 80-Jährige reisen nicht signifikant seltener ausserhalb von Europa, als dies 65- bis 69-Jährige tun. Abbildung 33 zeigt zudem exemplarisch für Reisen innerhalb der Schweiz, dass es einen klaren Einkommenseffekt gibt: Je tiefer das Haushaltseinkommen, desto länger liegt eine Reise in die jeweiligen Destinationsarten zurück bzw. desto eher ist die befragte Person noch nie gereist.

Schliesslich wollten wir von unseren Umfrageteilnehmenden noch wissen, welches einige der eindrucklichsten, denkwürdigsten Reiseziele sind, die sie seit der Pensionierung besucht haben. Dies wurde als offene Frage gestellt, d. h., es konnten sowohl mehrere Ziele erwähnt, aber auch eine bestimmte Reise beschrieben werden. Abbildung 34 zeigt auf, wie häufig Länder genannt wurden, wobei wir bei Nennung einer Stadt oder Region diese den jeweiligen Ländern zugewiesen haben. Das mit Abstand am häufigsten genannte Land ist Italien (461), gefolgt von Frankreich (362) und der Schweiz (295). Allgemein werden sowohl europäische als auch angelsächsische Länder ausserhalb Europas wie die USA (242), Kanada (79) oder Australien (49) besonders häufig genannt. Wenn wir uns das andere Ende der Skala anschauen, so gibt es auch einige exotische Destinationen, die jeweils einmal genannt wurden: Burkina Faso, Kuwait, Paraguay, Syrien und Vanuatu, nebst anderen. Und für diejenigen Leserinnen und Leser, die es gerne kalt mögen und eine Inspiration für ihre nächste Reise suchen: 14 Personen zählen Grönland, weitere fünf die Antarktis zu den eindrucklichsten Reisezielen seit ihrer Pensionierung.

Abb. 34: Reisen in Europa, aber auch in angelsächsischen aussereuropäischen Ländern sind nach der Pensionierung beliebt

Anzahl Nennungen von Ländern/Kontinenten bzw. Städten/Gebieten in jeweiligen Ländern auf die Frage «Was sind einige der eindrucklichsten, denkwürdigsten Reiseziele, die Sie seit Ihrer Pensionierung besucht haben?», offene Frage, mehrere Antworten möglich, NA = Land wurde nicht genannt, Anzahl Befragte mit Antworten = 1393



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Manchmal ist nicht nur die Destination ausschlaggebend für eine denkwürdige Reise, sondern auch die Begleitung oder die Reiseart. So erwähnten einige Befragte explizit, dass sie mit der ganzen Familie, den Enkelkindern oder den Kindern unterwegs waren (z. B. «Meine Reisen mit meiner Tochter nach Wien und Barcelona»). Andere fanden ihre Velotouren nach Frankreich, Kroatien, Uganda oder Ruanda ganz eindrucklich. Eine weitere Person tuckerte mit dem eigenen Boot auf verschiedenen europäischen Flüssen. Und wer nicht mehr so weit verreisen will und gerne im Zug unterwegs ist, wird in folgender Antwort Inspiration finden: «Bahnlinien in der Schweiz. Wir haben sämtliche Bahnstrecken, die uns bis zur Pensionierung noch fehlten, bereist.»

Exkurs: Ausgaben für Verkehr und Pauschalreisen

Ein Blick in die Haushaltsbudgeterhebung des BFS²⁹ liefert Indizien für die These, dass Ausgaben für Verkehr und Mobilität im Vergleich zu anderen Konsumausgaben beim Übergang ins Rentenalter überdurchschnittlich stark sinken. In den Jahren 2015 bis 2019 lagen die durchschnittlichen gesamten Haushaltsausgaben (exkl. Sozialversicherungsbeiträge) von Paaren im Alter 65 bis 74 nur rund 4% tiefer als die Ausgaben von Paaren im Alter 55 bis 64. Bei den Ausgaben für Verkehr (exkl. Pauschalreisen) betrug die Differenz hingegen –11%. Ein vergleichbares Altersmuster finden wir bei Einpersonenhaushalten. Bei den über 75-Jährigen waren die Ausgaben für Verkehr nochmals tiefer (bei Paaren z. B. –45% gegenüber 55- bis 64-Jährigen). Eine Ausnahme stellen Pauschalreisen dar. Sowohl Paare als auch Alleinstehende im Alter 65 bis 74 gaben im untersuchten Zeitraum für diesen Budgetposten durchschnittlich mehr Geld aus als 55- bis 64-Jährige (Paare: +28%, Alleinstehende: +54%).

In Haushalten der Altersgruppe 65 bis 74 machten die Verkehrsausgaben 2015 bis 2019 durchschnittlich 12% aller Konsumausgaben aus, in Haushalten ab 75 nur 10%. Ausgaben für Verkehr und Mobilität sind relativ stark einkommensabhängig. So gaben z. B. die 20% einkommensstärksten alleinstehenden 65- bis 74-Jährigen 2015 bis 2019 im Schnitt etwa CHF 460 pro Monat für Verkehr und Mobilität aus (ohne Pauschalreisen), die 20% einkommensschwächsten hingegen nur CHF 207.

Zufriedenheit mit der Mobilität

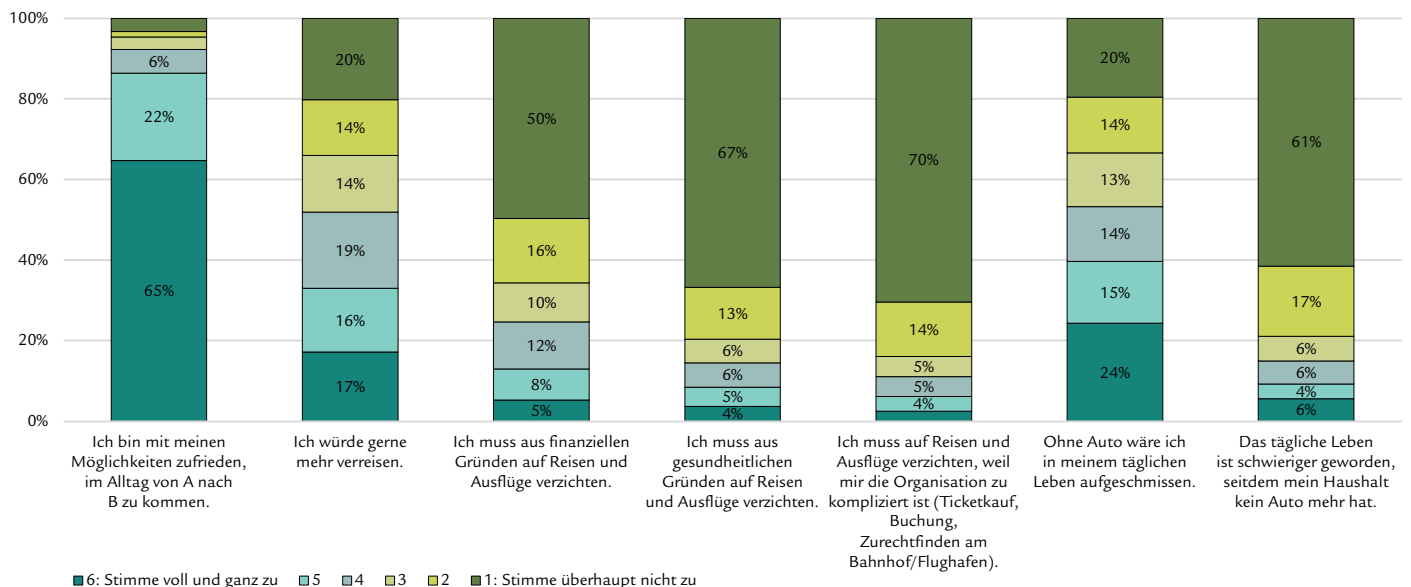
Für die Lebensqualität ist nicht unbedingt (nur) die Anzahl der Reisen, die tägliche Distanz, die man mit verschiedenen Verkehrsmitteln zurücklegt, oder die Anschliessung an den ÖV ausschlaggebend. Wichtig ist insbesondere auch, wie zufrieden man mit der gegebenen Mobilität und den Reisemöglichkeiten ist bzw. inwiefern man sich in seiner Mobilität eingeschränkt fühlt. Diesen Punkt analysieren wir wiederum anhand unserer Umfrage. Drei von vier 65- bis 80-Jährigen sind zufrieden mit ihren Mobilitäts- und Reisetätigkeiten, wobei mehr als die Hälfte sogar sehr zufrieden ist (vgl. Abb. 5, Kapitel 1). Dabei gibt es keine nennenswerten Unterschiede in der Zufriedenheit über Altersgruppen, das Geschlecht oder den Bildungsstand hinweg. Zudem deckt sich in Bezug auf die Mobilität mehrheitlich die Realität mit den Erwartungen, die man im Alter 55 diesbezüglich hatte. Nur 8% sagen, dass ihre Mobilität schlechter ist als erwartet, ein grösserer Anteil (28%) findet sogar, dass sie besser ist. Männer finden öfter als Frauen, dass ihre Mobilität besser ist als erwartet.

Nicht nur bezüglich der Mobilität ganz allgemein, auch bezüglich der Alltagsmobilität sind die von uns befragten 65- bis 80-Jährigen mehrheitlich positiv gestimmt (vgl. Abb. 35): 86% stimmen der Aussage zu, dass sie zufrieden sind mit ihren Möglichkeiten, im Alltag von A nach B zu kommen, nur 5% lehnen dies ab. Würde sich die Verfügbarkeit gewisser Transportmittel verschlechtern, könnte sich diese Einschätzung allerdings ändern: So sind 40% derjenigen, deren Haushalt ein Auto besitzt, der Ansicht, dass sie ohne dieses Auto im täglichen Leben aufgeschmissen

wären, weitere 27% lehnen diese Aussage zumindest nicht ab. Jedoch sind vier von fünf Personen, die *kein Auto mehr* haben, nicht der Meinung, dass ihr tägliches Leben ohne Auto schwieriger ist als zuvor. Dies ist eine interessante Erkenntnis vor allem im Kontext der Debatte über die Fahrtüchtigkeit von älteren Personen und der Bestrebungen, diese engmaschiger zu überprüfen. Wenn wir den Fokus wiederum auf grössere Distanzen bzw. längere Reisen legen, so ergibt sich kein klares Bild. Zwar stimmt rund ein Drittel der Aussage zu, dass er gerne mehr verreisen würde, ebenso viele lehnen die Aussage aber auch ab. Insgesamt können wir also das Fazit ziehen, dass die 65- bis 80-Jährigen mit ihrer Reishäufigkeit mehrheitlich zufrieden sind, wobei ein Teil gerne etwas häufiger reisen möchte.

Abb. 35: Die meisten sind mit ihrer Mobilität zufrieden – nur wenige müssen aus gesundheitlichen Gründen auf Reisen oder Ausflüge verzichten

Anteil Zustimmung durch 65- bis 80-jährige Befragte zu folgenden Aussagen; (klare) Zustimmung = Werte 5 und 6, n zwischen 207 und 2063



Quelle: Swiss Life-Umfrage 2025

Einen Einkommenseffekt sehen wir bei der allgemeinen Zufriedenheit sowohl mit der Mobilität als auch mit der Alltagsmobilität: Personen aus der tiefsten Einkommensgruppe sind signifikant weniger oft zufrieden als solche mit höherem Einkommen. Vor diesem Hintergrund ist auch die Frage wichtig, ob und aus welchen Gründen Personen auf Reisen und Ausflüge verzichten. Erfreulicherweise ist es gemäss Abbildung 35 mehrheitlich weder der Grund, dass die Organisation zu kompliziert ist, noch, dass die Gesundheit nicht mitspielt. Jedoch stimmen gut 13% der Aussage zu, dass sie aus *finanziellen* Gründen auf Reisen und Ausflüge verzichten, rund zwei Drittel lehnen dies ab. Nicht weiter überraschend stimmen Personen mit weniger finanziellen Mitteln (d. h. tieferem Einkommen oder Vermögen) dieser Aussage eher zu als solche mit hohen finanziellen Mitteln.

Die Studie basiert auf einer Reihe unterschiedlicher Datenquellen.

Umfrage

Das Marktforschungsinstitut YouGov hat im Auftrag von Swiss Life im Januar 2025 eine für die sprachassimierte Bevölkerung der Deutsch- und der Westschweiz sowie des Tessins repräsentative Umfrage durchgeführt. An der online durchgeführten Befragung nahmen 2063 Personen im Alter von 65 bis 80 teil. Der in der Befragung verwendete Fragebogen wurde von den Autorinnen und Autoren sowie den wissenschaftlichen Mitarbeitenden von Swiss Life unter Mithilfe von YouGov entwickelt. Die in der Studie verwendete Datenauswertung, die Analyse und die Redaktion erfolgten durch die Autorinnen und Autoren von Swiss Life.

Die Fehlermarge der Umfrage liegt für die Gesamtstichprobe ausgehend von einer Standardabweichung von 0,5 und einem 95%-Konfidenzniveau bei 2,2%. Die repräsentative Stichprobe wurde von YouGov «interlocked» nach Alter, Geschlecht und Grossregion quotiert, eingeladen und gewichtet. Verschiedene Vergleiche zwischen soziodemografischen Variablen aus der Umfrage (z. B. Zivilstand, Haushaltseinkommen oder Haushaltsform) mit solchen der offiziellen Statistiken zeigen, dass die 65- bis 80-jährige Bevölkerung insgesamt gut abgebildet wird. Untervertreten sind Personen mit obligatorischem Bildungsabschluss, dafür sind solche mit einer höheren Berufsausbildung übervertreten. Plausibilisierungsrechnungen zeigen allerdings, dass dies kaum Einfluss auf die Umfrageresultate hat.

BFS-Daten

Seitens BFS verwenden wir für die Analyse Einzeldatensätze der Erhebung zu den Einkommen und Lebensbedingungen (SILC) 2022 sowie zum Mikrozensus Mobilität und Verkehr (MZMV) 2021. Die Erhebung des MZMV 2021 fällt in die Zeit der COVID-19-Pandemie, welche das Mobilitätsverhalten der Bevölkerung bis zu einem gewissen Grad beeinflusst haben dürfte. Vereinzelt verwenden wir Daten von Eurostat (z. B. SILC) und Standardtabellen des BFS (z. B. Gesundheitsbefragung 2022).

Die exakte Datenquelle (z. B. BFS SILC oder MZMV oder Swiss Life-Umfrage 2025) ist für jedes Resultat entweder in der Quellenangabe der jeweiligen Abbildung oder in einer Endnote ersichtlich.

Aufgrund von Rundungsdifferenzen ist es möglich, dass in der Summierung einzelner Grafiken nicht genau 100% erreicht werden.

Studien und Publikationen

Budowski, M., Furrer, J. & Suter, C. (2024). Einleitung: Neue Lebenssituationen und Kontinuitäten des Älterwerdens. In: BFS, UNINE, UNIFR, SAGW (Hrsg.): *Panorama Gesellschaft Schweiz 2024: Älter werden und Alter in der heutigen Gesellschaft*.

Christen, A. (2022). Was können sich Pensionierte leisten? Hrsg.: Swiss Life AG.

Christen, A. & Myohl, N. (2024). Lang lebe die Arbeit? Hrsg.: Swiss Life AG.

Perlman, D. & Peplau, L.A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In: Gilmour, R. & Duck, S. (Hrsg.): *Personal relationships 3: Relationships in Disorder*. London: Academic Press, 31–56.

Seifert, A. & Hassler, B. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on loneliness among older adults. *Frontiers in Sociology*, 5:590935.

Wanner, P. (2025) Mortalité différentielle en Suisse 2011–2022. Hrsg.: Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV).

Eurostat (2024) – Allgemeine Lebenszufriedenheit nach Zufriedenheitsgrad, Geschlecht, Alter und Bildungsabschluss (Datensatz [ilc_pw05])

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (OBSAN) – diverse Standardtabellen und Datensätze; bezogen via <https://ind.obsan.admin.ch/>:

- OBSAN (2025a) – Energie- und Vitalitätsniveau
- OBSAN (2025b) – Inanspruchnahmerate von Alters- und Pflegeheimen
- OBSAN (2025c) – Inanspruchnahme der Spitex-Pflege
- OBSAN (2025d) – Inanspruchnahme der Spitex-Hilfe

Externe Datengrundlagen

Bundesamt für Statistik (BFS) – Einzeldatensätze:

- BFS (2021): Mikrozensus Mobilität und Verkehr, Einzeljahresdatensatz 2021
- BFS (2024a): Erhebung zu den Einkommens- und Lebensbedingungen (SILC), Einzeljahresdatensatz 2022

Bundesamt für Statistik (BFS) – diverse Standardtabellen und Datensätze; bezogen via www.bfs.admin.ch:

- BFS (2023a) – Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022
- BFS (2023b) – Kohortensterbetafel 2023 für die Schweiz
- BFS (2024b) – Vollständige jährliche Sterbetafel (Frauen und Männer), 2013 bis 2023
- BFS (2024c) – Todesursachenstatistik
- BFS (2024d) – Haushaltsbudgeterhebung (HABE), 2015 bis 2019
- BFS (2024e) – Statistik der Bevölkerung und der Haushalte (STATPOP)
- BFS (2024f) – Statistik der sozialmedizinischen Institutionen (SOMED)

- ¹ Christen (2022)
- ² Mehr zur Umfrage und zur allgemeinen Methodik der Studie findet sich im Kapitel «Methodik».
- ³ Bei der Auswertung dieser «Tagebuch»-Antworten der Teilnehmenden sind wir folgendermassen vorgegangen: Wir haben die Häufigkeit der Erwähnung jeder Aktivität über den Tag hinweg aufsummiert und dann ihren relativen Anteil an allen Tagesaktivitäten berechnet. Dabei haben wir die Zeit vor 8 Uhr und nach 20 Uhr wie eine Stunde behandelt. Diejenigen Aktivitäten, die aufgrund dieser Berechnung relativ häufig ausgeführt werden, haben wir dann in einem zweiten Schritt derjenigen Tagesuhrzeit zugewiesen, zu der sie vorwiegend ausgeführt werden. Aufgrund der relativ häufigen Erwähnung der Aktivitäten «Lesen», «Fernsehen», «Haushalt erledigen» und «Essen/Trinken» kommen diese im Tagebuch jeweils zu zwei Tagesuhrzeiten vor.
- ⁴ Gemäss der Haushaltsbudgeterhebung (HABE) 2018–2019 des BFS entfallen 40% aller Ausgaben für Kalbsfleisch in der Schweiz auf Paarhaushalte 65+ (BFS 2024d).
- ⁵ Gemäss HABE 2018–2019 entfallen 51% aller Ausgaben für Schweizer Rotweine und Rosés in der Schweiz auf Paarhaushalte 65+ (BFS 2024d).
- ⁶ Als Kohorteneffekt wird das Phänomen bezeichnet, wenn unterschiedliche Resultate zwischen Geburtskohorten bzw. Generationen nicht aufgrund ihrer *derzeitigen* Altersdifferenzen entstehen, sondern darauf zurückzuführen sind, dass sie zu unterschiedlichen Zeitpunkten in der Menschheitsgeschichte geboren sind. Sie erleben längerfristig prägende Ereignisse wie z. B. eine Finanzkrise oder die Nutzung des Internets zu unterschiedlichen Lebensphasen, was ihr Verhalten nachhaltig beeinflussen kann.
- ⁷ Christen & Myohl (2024)
- ⁸ Siehe z. B. Budowski et al. (2024)
- ⁹ Die Lebenszufriedenheit wird auf einer 11er-Skala abgefragt, wobei 0 «gar nicht zufrieden» und 10 «vollständig zufrieden» bedeuten. Dem BFS folgend interpretieren wir die Werte 0–4 als «geringe», 5 als «eher geringe», 5–7 als «mittelmässige», 8 als «hohe» und 9–10 als «sehr hohe» Zufriedenheit.
- ¹⁰ Vgl. Wanner (2025)
- ¹¹ Dieselben Muster finden sich auch in der BFS-SILC-Erhebung (ausser bezüglich Nachkommen: Diese Information ist in der SILC nicht enthalten).
- ¹² BFS (2024a)
- ¹³ Die Quintilgrenzen haben wir für beide Altersgruppen separat definiert, sodass sich jeweils ein Fünftel der jeweiligen Altersgruppen in den entsprechenden Einkommensgruppen befinden. Werden die Quintilgrenzen stattdessen basierend auf der Gesamtbevölkerung einheitlich gezogen, zeigt sich ein sehr ähnliches Muster.
- ¹⁴ Während das BFS die Werte 9 bis 10 als «sehr hoch» einstuft, stuft diese Eurostat lediglich als «hoch» ein.
- ¹⁵ Dabei muss – wie oben beschrieben – berücksichtigt werden, dass mit zunehmendem Alter verschiedene Verzerrungseffekte (z. B. Pflegeheimaufenthalt und unterrepräsentierte zu Hause lebende Schwerkranke) stärker ins Gewicht fallen dürften.
- ¹⁶ Genauer Wortlaut der Frage: «Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit und der Länge der Gespräche mit dieser Person?» Dabei wählten auf einer Skala von 1 «überhaupt nicht zufrieden» bis 6 «sehr zufrieden» 28% den Wert 5 «zufrieden» und 61% den Wert 6 «sehr zufrieden».
- ¹⁷ Wenn immer wir eine Skala mit Werten 1 «Stimme überhaupt nicht zu» bis 6 «Stimme voll und ganz zu» gebrauchen, so wenden wir folgende Wertung an: 1 = klare Ablehnung, 2 = Ablehnung, 1 und 2 = (klare) Ablehnung, 3 = leichte Ablehnung, 4 = leichte Zustimmung, 3 und 4 = keine klare Haltung, 5 = Zustimmung, 6 = klare Zustimmung, 5 und 6 = (klare) Zustimmung
- ¹⁸ OBSAN (2025d)
- ¹⁹ Im Rahmen der «Erhebung zu Familien und Generationen (EFG)» stellt das BFS fest, dass 2018 63% der 65- bis 80-jährigen der Auffassung waren, dass «erwachsene Kinder sich [...] um ihre Eltern kümmern [sollten], wenn diese Pflege oder Betreuung brauchen». Dieses Resultat steht auf den ersten Blick im Widerspruch zum oben genannten. Die Differenz liegt wohl in der Frageformulierung begründet: Das BFS nimmt allgemein – im Sinne einer abstrakten Norm – «erwachsene Kinder» in die Pflicht. Wir fragen sehr spezifisch nach «meine[n] Kinder[n]». Somit sind die beiden Resultate nur bedingt miteinander vergleichbar.
- ²⁰ Indikator basierend auf vier Fragen «Wie haben Sie sich in den letzten 4 Wochen gefühlt? Voller Leben / voller Energie / erschöpft / müde»; Antwortmöglichkeiten: «immer / meistens / manchmal / selten / nie» (vgl. OBSAN, 2025a)
- ²¹ BFS (2023a)
- ²² Wobei nicht eindeutig ist, inwiefern dies auf einen Alterseffekt oder einen Kohorten- bzw. Generationeneffekt zurückzuführen ist. Sprich: Die Daten sagen uns nicht eindeutig, ob die Bevölkerung effektiv mit dem Alter häufiger trinkt oder ob einfach ältere Jahrgänge (altersunabhängig) häufiger trinken als jüngere.
- ²³ OBSAN (2025b)
- ²⁴ OBSAN (2025c)
- ²⁵ Gemäss der Gesundheitsbefragung haben 2022 3,4% der 65- bis 74-jährigen Spitzex-Leistungen bezogen – wobei dieser Indikator die echte Beanspruchungsrate aus den oben genannten Gründen vermutlich etwas unterschätzen dürfte.
- ²⁶ BFS (2024b)
- ²⁷ BFS (2024c)
- ²⁸ Der Anteil der regelmässigen «normalen Fahrradfahrer» liegt bei 15% in der Deutschschweiz, 6% in der französischsprachigen Schweiz und 7% im italienischen Sprachgebiet. Der Anteil der regelmässigen E-Bike-Nutzer ist 25% (DE), 13% (FR) und 8% (IT).
- ²⁹ BFS (2024d)

