

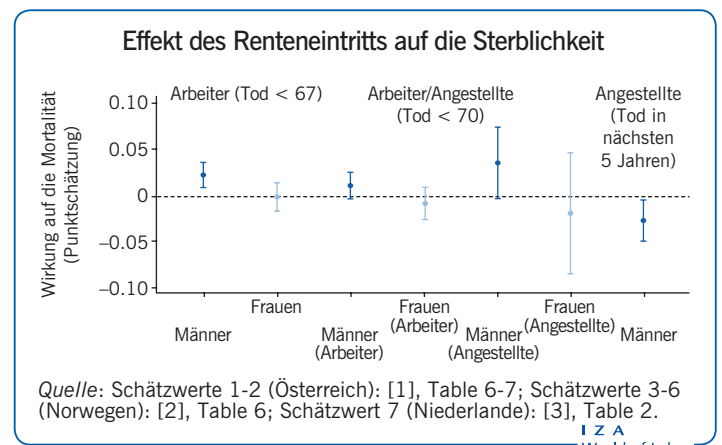
# Die komplexen Auswirkungen des Ruhestands auf die Gesundheit

## Der Renteneintritt kann gesundheitliche Vorteile bringen, aber auch ein schlechtes Gesundheitsverhalten auslösen

Schlagworte: Ruhestand, psychische und physische Gesundheit, Mortalität, Gesundheitsverhalten

### RELEVANZ DES THEMAS

Die Beendigung potenziell ungesunder, stressiger oder riskanter Erwerbsarbeit mit dem Eintritt in den Ruhestand bietet einerseits Chancen für eine bessere Gesundheit. Andererseits können der Verlust von Alltagsroutinen, körperlicher und/oder geistiger Aktivität sowie das Fehlen von Sinnstiftung und sozialer Interaktion zu ungesundem Verhalten führen. Je nach der relativen Bedeutung der verschiedenen Mechanismen kann der Renteneintritt ohne Einfluss auf die Gesundheit bleiben, sie verbessern oder verschlechtern.



### WICHTIGE RESULTATE

#### Pro

- + Der Übergang in den Ruhestand zählt zu den einschneidendsten und potenziell „störendsten“ Ereignissen im Leben.
- + Methodologischer Fortschritt und verbesserter Datenzugang haben die Plausibilität empirischer Schätzungen erhöht.
- + Der Ruhestand kann die Gesundheit vorteilhaft (v.a. bei freiwilligem Renteneintritt), aber auch nachteilig (v.a. bei Verlust soziale Kontakte) beeinflussen.
- + Die gesundheitlichen Auswirkungen des Ruhestands resultieren primär aus Veränderungen im gesundheitsbezogenen Verhalten.

#### Contra

- Das Problem umgekehrter Kausalität erschwert die Herstellung eindeutiger kausaler Zusammenhänge.
- Ergebnismessung und betrachteter Zeithorizont sind wichtige Herausforderungen für die Methodik.
- Auch die glaubwürdigsten empirischen Daten beinhalten Mehrdeutigkeit.
- Klare politische Implikationen lassen sich aufgrund der Uneindeutigkeit der empirischen Befunde nicht ermitteln.
- Je nach persönlichen und kontextuellen Faktoren reagieren Individuen auf den Renteneintritt unterschiedlich.

### KERNBOTSCHAFT DES AUTORS

Für die Rentenpolitik sind Informationen über die gesundheitlichen Folgen des Ruhestands von hohem Wert. Empirische Untersuchungen liefern jedoch kein klares Bild: der Ruhestand kann die Gesundheit verbessern oder verschlechtern, ebenso aber auch ohne Einfluss bleiben. Offenbar reagieren Individuen unterschiedlich auf den Übergang ins Rentenalter, so dass je nach Gruppenzugehörigkeit sehr heterogene Effekte auftreten. Ausgehend von dieser Komplexität des Anpassungsverhaltens können die Faktoren und Kontexte analysiert werden, die zu positiven oder negativen Gesundheitswirkungen des Ruhestands beitragen. Einheitliche Politikempfehlungen lassen sich daraus allerdings nicht ableiten.