

**PENSION
WAS NOW?**

Verein für Konsumenteninformation (Hrsg.)
Wenzel Müller

PENSION. WAS NUN?

Herausgeber

Verein für Konsumenteninformation (VKI)
Linke Wienzeile 18, 1060 Wien
ZVR-Zahl 389759993
Tel. 01 588 77-0, Fax 01 588 77-73, E-Mail: konsument@vki.at
www.vki.at | www.konsument.at

Geschäftsführer

Mag. (FH) Wolfgang Hermann

Grafische Gestaltung und Produktion

Günter Hoy

Autor

Mag. Wenzel Müller

Druck

Holzhausen Druck GmbH,
2120 Wolkersdorf

Fotos

Lea Sonderegger
(www.leasonderegger.com)
wenn nicht anders angegeben

Bestellungen

KONSUMENT Kundenservice
Mariahilfer Straße 81, 1060 Wien
Tel. 01 588 774, Fax 01 588 77-72
E-Mail: kundenservice@konsument.at

Lektorat

Gerhard Frühholz

© 2021 Verein für Konsumenteninformation, Wien
Printed in Austria

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Bearbeitung, der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages (auch bei nur auszugsweiser Verwertung) vorbehalten. Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch sind auch ohne besondere Kennzeichnung im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung nicht als frei zu betrachten. Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Verein für Konsumenteninformation
ISBN 978-3-99013-106-0

€ 19,90

Die Menschen werden immer älter, und nicht nur das. Zunehmend erleben sie ihr Alter bei relativ guter Gesundheit. Das ist historisch eine ganz neue Situation, jedenfalls bei uns, im wohlhabenden Teil der Welt. Wer heute in Pension geht, hat noch 20, vielleicht gar 30 Jahre zu leben. Es sind geschenkte Jahre.

Früher diente der sogenannte Ruhestand tatsächlich zum Ausruhen, zum allmählichen Rückzug aus der Gesellschaft, zur Vorbereitung auf den Tod. Heute ist er eine viel zu lange Periode, als dass er bloß mit Nichtstun ausgefüllt werden könnte. Der Mensch, ob er will oder nicht, muss sich Gedanken darüber machen, wie er die geschenkten Jahre nutzen möchte. Für große Reisen oder für Gartenarbeit zu Hause? Für einen Neuanfang oder für Weiterbildung? Manche werden auch einfach nur zusehen müssen, wie sie mit ihrem Mindesteinkommen über die Runden kommen.

Wir zeigen Wege, die sich dem Menschen in der sogenannten nachberuflichen Phase eröffnen. In diesem Lebensabschnitt, der durch markante Veränderungen in seiner Psyche und Physis geprägt ist, die wir ebenfalls zur Sprache bringen wollen.

Auf das agile Alter folgt das fragile: Im Angesicht seines Lebensendes kommen auf den Menschen wieder neue Herausforderungen zu. Wir zeigen, welche das sind. Und warum es gilt, sein Leben zu einem runden Abschluss zu bringen. Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Ihr KONSUMENT-Team

Vom Berufsleben in den Ruhestand

| | |
|---|-----|
| Der lange Weg zur gesetzlichen Altersvorsorge | 11 |
| Verlust und Gewinn im Alter | 31 |
| Kampf dem Altern | 45 |
| Blick zurück und nach vorn | 55 |
| Ein neuer Lebensabschnitt beginnt | 65 |
| Möglichkeitsraum Pension | 73 |
| Die Abenteurer | 80 |
| Die Nachholer | 86 |
| Die Weitermacher | 94 |
| Die Familienmenschen | 100 |
| Die Engagierten | 108 |
| Die Träumer | 112 |
| Die Mindesteinkommensbezieher | 118 |

Vom jungen zum hohen Alter

| | |
|--------------------------------|-----|
| Beginn der ernsteren Gebrechen | 125 |
| Im Angesicht des Lebensendes | 137 |
| Prinzip lebende Leiche | 153 |
| Letzte Dinge regeln | 161 |

Service

| | |
|----------------------|-----|
| Literatur | 171 |
| Adressen | 176 |
| Stichwortverzeichnis | 185 |

Wer nicht den Verstand seines Alters hat,
der hat das ganze Unglück seines Alters.
Voltaire

Kampf dem Altern

WM – auf diese Formel setzen die einen. Weniger Fleisch, mehr Gemüse. Weniger Fernsehen, mehr Bewegung. Weniger Alkohol, mehr Karottensaft. Andere auf „L, L, L, L“. Auf Laufen, Lieben, Lernen, Lachen. Beide Ansätze zielen darauf ab, das Altern hintanzuhalten. Sie wollen dem natürlichen Abbauprozess gleichsam ein Schnippchen schlagen. Tue etwas für deine Gesundheit! Raffe dich auf! Nimm dein Leben selbst in die Hand! So wird an uns appelliert. Wobei Geist, Soziales und Emotionen gleichermaßen in den Blick genommen werden. Die Berücksichtigung nur einer dieser Dimensionen, sagen deren Verfechter, sei zu wenig. Um einem vorzeitigen Abbau entgegenzuwirken, müssten wir ganzheitlich vorgehen. Den Kopf genauso in Schwung halten wie die Gelenke, Freundschaften genauso pflegen wie den Gefühlshaushalt. Schließlich bestehe der Mensch nicht nur aus Hirn, sondern auch aus Bauch. Unbestritten ist: Körper und Geist tut man nichts Gutes, wenn man sie schont. Fit hält man sie nur mit Beanspruchung. Wie heißt es so schön: Wer rastet, der rostet. Soweit herrscht Einigkeit. Meinungsunterschiede tun sich allerdings in der Frage auf, auf welchem Weg man dem Abbau am besten entgegenwirkt. Neben „L,L,L,L“ und „WM“ gibt es unzählige andere Ansätze, seriöse und weniger seriöse. An Tipps mangelt es nicht, das Problem ist vielmehr, dass die sich zum Teil diametral widersprechen. Der Einzelne steht dann vor der Frage: Was stimmt nun? Welchem Anbieter soll ich glauben?

Nicht nur, dass die Wissenschaft laufend zu neuen Erkenntnissen gelangt und heute nicht mehr gilt, was gestern noch galt, wir haben es in Sachen Gesundheit auch und vor allem mit einem von Konkurrenz angetriebenen Marktgeschehen zu tun. Der eine Verkäufer gegen den anderen, jeder versucht, sein Produkt an den Mann (öfters an die Frau) zu bringen. Auf dem Gesundheitsmarkt werden größte Umsätze erzielt.

Vor gar nicht so langer Zeit warnten Ernährungswissenschaftler noch: kein Cholesterin! Cholesterin ist des Teufels! Und manche von uns hielten sich brav daran, schmierten sich, wenn auch

schweren Herzens, keine Butter mehr aufs Brot. Stattdessen die angeblich so viel gesündere Margarine. Alles zurück!, heißt es jetzt, Butter und Frühstücksei sind wieder erlaubt. Neuesten Erkenntnissen zufolge soll das Cholesterin in Lebensmitteln nichts mit dem im Menschen zu tun haben. Alle Aufregung also umsonst.

Auf dem Markt werden unzählige Gedächtnisübungen gegen gutes Geld angeboten, ganz sportlich ist von „Gehirnjogging“ die Rede. Mit gezielten Übungen, so das Versprechen, könnte der geistige Verfall aufgehalten werden. Das klingt gut, doch vor allzu viel Optimismus sollte man sich hüten. Diese Übungen trainieren in der Regel nur eine spezielle geistige Fähigkeit – keineswegs vermögen sie, wie oftmals versprochen, generell die „geistige Kapazität“ anzuheben, denn die umfasst eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Fähigkeiten. Bestenfalls sind Verbesserungen in einem oder einzelnen Bereichen möglich, wobei immer noch fraglich bleibt, ob sich diese Verbesserungen im normalen Alltag bewähren, sich also von der Simulation in die reale Welt transferieren lassen.

Viele Neurowissenschaftler sagen, die allemal effektivere Übung für den Kopf sei ein „aktiver kognitiver Lebensstil“. So etwa in Form eines regelmäßigen Austauschs mit seinen Mitmenschen. Hört sich nicht gerade nach großer Herausforderung an, ist es aber: Man muss darauf hören, was der andere sagt, und dabei stets dessen Mimik beobachten und dessen Gefühle analysieren. Damit nicht genug, außerdem gilt es stets zu antizipieren, in welche Richtung das Gespräch wohl als Nächstes gehen wird, um darauf entsprechend reagieren zu können. Kurzum: In dieser Sicht ist ein Treffen mit Freunden im Wirtshaus jedem Kopfübungsprogramm am Computer überlegen.

Die unterschiedlichen Ansichten der Experten können den Ratsuchenden leicht schwindelig machen. Er ist gut beraten, in sich hineinzuhören und seinen eigenen Empfindungen zu vertrauen. Was mag ich, was nicht? Was tut mir wohl gut, was nicht? Wir alle sind Individuen, mit je speziellen Anlagen und Vorlieben,

kein Allgemeines, kein Durchschnitt. Jeder muss den Weg finden, der zu ihm passt.

Eine weitere Formel für angeblich erfolgreiches Altern wollen wir vorstellen: SOK. Sie steht für „Selektive Optimierung mit Kompensation“ und stammt von dem deutschen Altersforscher Paul B. Baltes (1939 – 2006). Gemeint ist damit, dass man sich auf jene Bereiche beschränken soll, die einem wichtig sind (Selektion), auf sie soll man all seine Energie richten (Optimierung), gegebenenfalls unter Zuhilfenahme anderer Ressourcen (Kompensation). Paul Baltes: „Gerade das hohe Alter ist dann zu bewältigen, wenn es uns auf gesellschaftlicher und individueller Ebene gelingt, Selektion, Optimierung und Kompensation in neuartiger Weise zusammenzuführen, also unser Verhalten auf weniger, aber wichtige Ziele einzustellen, diese optimal zu verfolgen und dabei immer mehr kompensatorische Maßnahmen einzusetzen.“

Die SOK-Methode wird gerne exemplarisch am Beispiel des berühmten Pianisten Arthur Rubinstein erläutert, der noch als 80-Jähriger Klavierkonzerte gab. Damit er selbst mit schwierigen Partituren glänzen konnte, verringerte Rubinstein in einem ersten Schritt sein Repertoire (Selektion) und übte dieses dafür umso häufiger (Optimierung). Um temporeiche Passagen berühmter Werke meisterhaft zu bewältigen, wandte er einen weiteren Kunstgriff an: Er verlangsamte einfach die Geschwindigkeit vor eilend vorwärtsdrängenden Passagen – und erreichte damit einen größeren Kontrast (Kompensation).

Altern ist ein natürlicher Prozess, Experten sprechen von „Biomorphose“. In den meisten Bereichen beginnt der Leistungsabfall bereits mit Mitte 20, was in der Regel nicht weiter auffällt. Einbußen sind also unvermeidlich, doch wie schnell sie fortschreiten, das ist wiederum von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Abhängig vom je eigenen Verhalten. Wer jeden Weg mit dem Auto macht und nie zu Fuß geht, darf sich nicht wundern, wenn schon bald seine Gelenke nicht mehr mitmachen. Weitere Faktoren für den Abbau sind erstens das genetische

Erbe und zweitens so etwas wie Schicksal. Wir können es uns nicht aussuchen, in welche Familie wir hineingeboren werden, ob wir etwa in einem Haus mit Garten aufwachsen oder in ärmsten Verhältnissen, wo nur billige, keine Bio-Lebensmittel auf den Tisch kommen. Der eine findet für den Start ins Leben günstige, der andere weniger günstige Bedingungen vor. Daher verbietet sich dieser pauschale Vorwurf gegenüber Menschen, die im Alter nicht mehr fit sind: Selbst schuld – hättest ja beizeiten gegensteuern, mehr Sport machen können! Nicht alles haben wir in der Hand.

Ob aufgrund eiserner Disziplin oder guter Gene: Manche sind selbst mit 70 noch fit wie ein Turnschuh. Andere hingegen schon so gebrechlich wie ein 90-Jähriger. Das kalendarische Alter sagt nur wenig darüber aus, in welcher Verfassung wir uns befinden. Eher schon das biologische Alter. Die individuellen Unterschiede hinsichtlich Gesundheit und Leistungsfähigkeit nehmen mit den Jahren zu. Oder wie Otfried Höffe in seinem Buch „Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens“ schreibt: „Die Abweichung der Gleichaltrigen von einem Mittelwert fällt im Alter weit größer als in frühen Phasen aus.“

Jeder möchte alt werden, aber kaum jemand alt sein. Falten? Um Gottes willen, nur nicht! Keine teigige Haut! Straff soll sie sein, auch noch mit 80 Jahren, gespannt wie die Saite eines Schießbogens. „Keine Frage, das Alter hat nach wie vor ein Imageproblem. ‚Alt‘ sind im Zweifelsfall die Anderen, man selbst fühlt sich hingegen noch jung und fit, entsprechend entsetzt ist man, wenn ein wohlzogener junger Mensch im Bus aufsteht und einem seinen Sitzplatz anbietet“, schreibt der deutsche Alternsforscher Sven Voelpel in seinem Buch „Entscheide selbst, wie alt du bist“.

In der Jugend konnte es uns gar nicht schnell genug gehen mit dem Älterwerden. Als 13-Jährige legten wir uns lässige Kleidung und einen kühnen Haarschnitt zu, um zwei Jahre älter zu wirken. Im Alter möchten wir es genau umgekehrt. Wir färben uns die grauen Haare, um jünger zu wirken. Manche gehen noch einen

Schritt weiter. Damen jenseits der 70 zwingen sich in Stöckelschuhe, weil das auch ihre Töchter tun. Und ältere Herren legen sich einen Sportwagen zu, mit offenem Verdeck. Alles zu dem Zweck, das wahre Alter zu verstecken. Manche handeln wie unter Zwang, wie Neurotiker. Auf diese Klientel hat sich eine bestimmte Gruppe von Ärzten spezialisiert. Nein, wir meinen nicht die Psychiater, auch nicht die Geriater. Sondern die Lifestyle-Mediziner, die Botox spritzen und kosmetische Operationen durchführen. Ihr Geschäft ist das Liften und Verjüngen – das Äußere, dabei wissen wir doch alle, dass das Innere entscheidend ist, das Lebensgefühl und die Lebenslust. Christoph Türcke schreibt in seinem Buch „Ästhetik des Alters“: „Ein faltenloses altes Gesicht ist ein erfahrungsloses Gesicht. Und ein Kampf gegen die Hauterschlaffung ist ein Kampf gegen die Spuren des Lebens... Das Ideal der lebenslänglichen Jugendlichkeit ist geschlagen mit dem Fluch der Biografierlosigkeit, der bloßen Augenblicksexistenz, des Daseins als ewiger Eintagsfliege.“

Den Lifestyle-Medizinern geht es nicht um Heilung, nicht einmal darum, Trost zu spenden – die ureigene Bestimmung der Ärzte –, sondern darum, Wünsche zu erfüllen. Wünsche, die in der Regel nicht weiter hinterfragt werden. Der Arzt als einfacher Dienstgeber. Dabei sind die verschriebenen Cremes und Pillen, die bald die Haut glätten, bald das Vergessen hintanhaltend sollen, meist von fraglichem Nutzen, doch mit ihnen ist eben gutes Geld zu machen. Behandelt werden natürliche Alterserscheinungen, als würde es sich um ernsthafte Erkrankungen handeln. Die Klientel ist auf eine Verbesserung ihres Zustandes aus, auf eine Optimierung – auf Enhancement, so der dafür aus dem Englischen abgeleitete Fachausdruck. Und diesem Verlangen kommt wie gesagt eine bestimmte Ärzteschaft willfährig nach, eine, die sich nicht um die wirklich Kranken kümmert.

Mögen die Lifestyle-Mediziner auch noch so viele Operationen durchführen und noch so viele Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel verschreiben – den natürlichen Abbauprozess werden sie nicht aufhalten können. Die Biologie ist stärker

als jeder medizinische Eingriff. Und mehr noch: All diese Verjüngungsbemühungen verhindern letztlich nur, dass der ältere Mensch Frieden mit sich schließt. Sich zu seinem Alter bekennt. Diese Lebensphase annimmt. Diese Lebensphase, die zweifellos eine Reihe von Verlusten mit sich bringt, aber, wie wir gezeigt haben, in manchen Bereichen auch zu einem Gewinn führt.



Die Wangen sind eingefallen, die Haut faltig. Unter einem Tuch steckt ihr Haar. Die abgebildete ältere Frau schielt leicht. Und vor allem: Ihr Blick geht ins Leere. So malte Alfred Dürer im Jahr 1536 seine Mutter. 63 Jahre alt war sie zu diesem Zeitpunkt – und gerade dieses Alter ist es, das uns beim Betrachten des Bildes überrascht. Denn in unseren Augen wirkt die abgebildete Frau sehr viel älter, wie 80. Nun dürfen wir getrost davon ausgehen, dass Dürer sein Hand-

werk verstand und ein wirklichkeitstreuues Abbild seiner Mutter lieferte. Dieses Bild zeigt uns, dass die Menschen früher sehr viel schneller alterten. Dabei brauchen wir nicht einmal 500 Jahre zurückzugehen. Wenn wir Fotos von Großeltern aus der Nachkriegszeit betrachten, erkennen wir, dass die im Vergleich zur jetzigen Großelterngeneration sehr viel älter wirken. „Heute 75-Jährige haben die körperliche und kognitive Fitness der 65-Jährigen von vor 50 Jahren“, schreibt der Hirnforscher Martin Korte.

Wir haben an Lebenszeit gewonnen. Entsprechend spricht man in der Soziologie nicht mehr vom „Alter“, sondern unterscheidet zwischen „jungem Alter“ und „hohem Alter“ bzw. zwischen „drittem Lebensalter“ und „vierten Lebensalter“. Bei etwa 80 liegt die Grenze. Bis zu diesem Alter befindet sich der Mensch im Allgemeinen in guter Verfassung, erst danach fangen die ernsthafteren Gebrechen an. Im „jungem Alter“ ist er noch weithin aktiv, im „hohen Alter“ machen ihm krankheitsbedingte Einschränkungen zu schaffen. Die Unterscheidung in diese beiden Altersphasen wollen wir für unsere Ausführungen übernehmen, nicht ohne einmal mehr zu betonen: Jeder Lebensabschnitt hat seine guten und schlechten Seiten, seine Stärken und Schwächen. Oder war bei Ihnen in der Pubertät etwa alles nur gut? Mussten Sie da nicht auch Ihre Kämpfe austragen, wie auch später, im Berufsleben? Immer muss ein Gewinn mit einem bestimmten Verlust erkaufte werden. Jede Lebensphase hat ihre spezifische Wertigkeit. Auch das „hohe Alter“.

SERVICE

- Andrae K** (2017) Pensionsvorsorge. dbv-Verlag, Graz
- Bartens W** (2013) Glückliche Kinder: was sie stark und gesund macht. Droemer, München
- Beck H** (2016) Hirnrissig: Wie unser Hirn wirklich tickt. Goldmann, München
- Bednarz D** (2018) Zu jung für alt. Vom Aufbruch in die Freiheit nach dem Arbeitsleben. Edition Körber, Hamburg
- Ben-Ze'ev A** (2009) Die Logik der Gefühle. Kritik der emotionalen Intelligenz. Suhrkamp, Frankfurt
- Bernhard T** (2000) Ein Kind. dtv, München
- Blom P** (2017) Was auf dem Spiel steht. Carl Hanser, München
- Borasio G** (2015) Über das Sterben. Was wir wissen, was wir tun können, wie wir uns darauf einstellen. dtv, München
- Bude H** (2014) Gesellschaft der Angst. Hamburger Edition, Hamburg
- Carey B** (2014) Neues Lernen. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg
- Chorherr T** (2003) Pensionsschock. Molden, Wien
- Draaisma D** (2012) Das Buch des Vergessens. Warum Träume so schnell verloren gehen und Erinnerungen sich ständig verändern. Galiani, Berlin
- Draaisma D, Kiefer V** (2011) Die Heimwehfabrik: Wie das Gedächtnis funktioniert. Herder, Freiburg

Ehrenberg A (2015) Das erschöpfte Selbst. Campus, Frankfurt

Ekman P (2016) Gefühle lesen. Springer, Berlin

Elias N (2013) Über den Prozess der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen. Suhrkamp, Frankfurt am Main

Erikson E (2016) Der vollständige Lebenszyklus. Suhrkamp, Frankfurt am Main

Furman B (2013) Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Borgmann, Dortmund

Grieser D (2010) Es ist nie zu spät. Amalthea, Wien

Hagner M (2006) Der Geist bei der Arbeit. Historische Untersuchungen zur Hirnforschung. Wallstein, Göttingen

Hartmann M (2005) Gefühle. Wie die Wissenschaften sie erklären. Campus, Frankfurt am Main

Haubold-Stolle J (2009) Oma ist die Beste. Eine Kulturgeschichte der Oma. Vergangenheitsverlag, Berlin

Herrmann S (2015) Der Krankheitswahn: wir sind gesünder, als wir uns fühlen und die Industrie uns glauben lässt. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh

Höffe O (2018) Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens. CH Beck, München

Höpflinger F (2014) Wohnen im höheren Lebensalter, Grundlagen und Trends. Seismo, Zürich

Hoff J (1995) Wann ist der Mensch tot? Organverpflanzung und „Hirntod“-Kriterium. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg

Hüther G (2016) Mit Freude lernen – ein Leben lang. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

Janich J (2009) Kein neues Menschenbild. Zur Sprache der Hirnforschung. Suhrkamp, Frankfurt am Main

Jonas H (2013) Technik, Medizin und Ethik. Zur Praxis des Prinzips Verantwortung. Suhrkamp, Frankfurt am Main

Jox R (2013) Sterben lassen. Über Entscheidungen am Ende des Lebens. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg

Kalisch R (2020) Der resiliente Mensch. Piper, München

Kandel E (2012) Das Zeitalter der Erkenntnis: Die Erforschung des Unbewussten in Kunst, Geist und Gehirn. Siedler, München

Kaye M (2016) Aktiv in den Ruhestand. DK Verlag, München

Klein S (2015) Alles Zufall: die Kraft, die unser Leben bestimmt. Fischer, Frankfurt am Main

Koller HC (2017) Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft. Kohlhammer, Stuttgart

Kollewe C (2011) Alter unbekannt. Über die Vielfalt des Älterwerdens. transcript-Verlag, Bielefeld

Körtner U (2011) Grundkurs Pflegeethik. facultas, Wien

Kopetzki C (2007) Das österreichische Patientenverfügungsgesetz. Springer, Wien NewYork

Korte M (2012) Jung im Kopf. DVA, München

Kruse A (2013) Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach. Springer Spectrum, Berlin

Kruse A (2010) Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg

Kuhn T (1996) Die Struktur wissenschaftlicher Revolutionen. Suhrkamp, Frankfurt am Main

Liessmann K (2006) Theorie der Unbildung und Theorien der Bildung. Zsolnay, Wien

Mau S (2017) Das metrische Wir: über die Quantifizierung des Sozialen. Suhrkamp, Berlin

Mingels G (2017) Früher war alles schlechter. DVA, München

Nützel N, Andrich J (2008) Das Universum im Kopf. Wie unser Gehirn funktioniert. Berlin Verlag, Berlin

Pietschmann H (2013) Das Ganze und seine Teile. Neues Denken seit der Quantenphysik. Ibero, Wien

Pietschmann H (1990) Die Wahrheit liegt nicht in der Mitte. Weitbrecht, Stuttgart

Pinl C (2018) Ein Cappuccino für die Armen. Kritik der Spenden- und Ehrenamtsökonomie. PapyRossa Verlag, Köln

Plamper J (2012) Geschichte und Gefühl. Siedler, München

- Ramge T** (2006) Nach der Ego-Gesellschaft. Wer gibt gewinnt. Pendo, München
- Remo HL** (2016) Lernen geht anders. Piper, München
- Roth G** (1995) Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Schmid W** (2014) Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden. Insel, Berlin
- Seidenstricker I** (2018) Zeit für Neues. Wie Sie herausfinden, was Sie im Ruhestand machen möchten. dtv, München
- Shaw J** (2016) Das trügerische Gedächtnis. Carl Hanser, München
- Sousa R** (1987) Die Rationalität des Gefühls. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Stieger L** (2017) Freitätigkeit. Zwischen Beruf und Ruhestand. new academic press, Wien
- Tadié, JY, Tadié M** (2004) Im Gedächtnispalast. Eine Kulturgeschichte des Denkens. Klett-Cotta, Stuttgart
- Thane P** (2005) Das Alter: eine Kulturgeschichte. Primus Verlag, Darmstadt
- Trojanow I** (2018) Gebrauchsanleitung fürs Reisen. Piper, München
- Voelpel S** (2016) Entscheide selbst, wie alt du bist. Was die Forschung über das Jungbleiben weiß. Rowohlt Polaris, Reinbek bei Hamburg

Ware B (2013) 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die Ihr Leben verändern werden. Arkana, München

Weber G (2005) ESAW. Europäische Studie zum Wohlbefinden im Alter. Facultas, Wien

Wick G (2008) Perspektiven der Altersforschung. Vom programmierten Zelltod bis zur Pensionsreform. Picus, Wien

Winter E (2015) Kluge Gefühle. Warum Angst, Wut und Liebe rationaler sind, als wir denken. Dumont, Köln

Pensionsversicherungsanstalt

HAUPTSTELLE

Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1021 Wien

Tel. 05 03 03, +43 503 03 Ausland

Fax 05 03 03-288 50

E-Mail pva@pv.at

LANDESSTELLE WIEN

Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1021 Wien

Tel. 05 03 03, +43 503 03 Ausland

Fax 05 03 03-288 50

E-Mail pva-lsw@pv.at

LANDESSTELLE NIEDERÖSTERREICH

Kremser Landstraße 5, 3100 St. Pölten

Tel. 05 03 03

Fax 05 03 03-328 50

E-Mail pva-lsn@pv.at

LANDESSTELLE BURGENLAND

Ödenburger Straße 8, 7001 Eisenstadt

Tel. 05 03 03

Fax 05 03 03-338 50

E-Mail pva-lsb@pv.at

LANDESSTELLE OBERÖSTERREICH

Terminal Tower, Bahnhofplatz 8, 4021 Linz

Tel. 05 03 03

Fax 05 03 03-368 50

E-Mail pva-lso@pv.at

LANDESSTELLE STEIERMARK

Eggenberger Straße 3, 8021 Graz

Tel. 05 03 03

Fax 05 03 03-348 50

E-Mail pva-lsg@pv.at

LANDESSTELLE KÄRNTEN

Südbahngürtel 10, 9021 Klagenfurt am Wörthersee

Tel. 05 03 03

Fax 05 03 03-358 50

E-Mail pva-lsk@pv.at

LANDESSTELLE SALZBURG

Schallmooser Hauptstraße 11, 5021 Salzburg

Tel. 05 03 03

Fax 05 03 03-378 50

E-Mail pva-lss@pv.at

LANDESSTELLE TIROL

Ing.-Etzel-Straße 13, 6020 Innsbruck

Tel. 05 03 03

Fax 05 03 03-388 50

E-Mail pva-lst@pv.at

LANDESSTELLE VORARLBERG

Zollgasse 6, 6850 Dornbirn

Tel. 05 03 03

Fax 05 03 03-398 50

E-Mail pva-lsv@pv.at

Pensionistenverbände

BURGENLAND

Wiener Straße 7, 7000 Eisenstadt

Tel. 02682/77 01 25

KÄRNTEN

Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt

Tel. 0463/51 61 81

OBERÖSTERREICH

Wiener Straße 2, 4020 Linz

Tel. 0732/66 32 41

SALZBURG

Paris-Lodron-Straße 21, 5020 Salzburg

Tel. 0662/87 50 60

STEIERMARKE

Elisabethinergasse 20a, 8010 Graz

Tel. 0316/91 26 01

TIROL

Salurnerstraße 2, 6020 Innsbruck

Tel. 0512/58 91 13

VORARLBERG
Rathausstraße 11, 6900 Bregenz
Tel. 05574/45 995

WIEN UND NIEDERÖSTERREICH
Alserbachstraße 23, 1090 Wien
Tel. 01/23 13 26

Interessensverbände für Pensionisten

INITIATIVE GRÜNE SENIORINNEN
Lindengasse 40, 1070 Wien
Dienstag 12 bis 17 Uhr
Tel. 01/52 125-246

LANDESAUSSCHUSS SENIOREN/SENIORINNEN
DES LIBERALEN FORUMS
Bartensteingasse 8, 1010 Wien
Tel. 01/406 48 40-0

ÖSTERREICHISCHER SENIORENBUND
Bundesorganisation: Lichtenfelsgasse 7, 1010 Wien
Tel. 01/401 26 DW 151
www.seniorenbund.at

PENSIONISTENVERBAND ÖSTERREICH
Alserbachstraße 23, 1090 Wien
Tel. 01/31372, Service: 0660/5235
E-Mail office@pvoe.at

SENIORENHILFSWERK ÖSTERREICH
Liechtensteinstr. 18, 1090 Wien
Tel. 01/317 03 00

SENIORENREFERAT DER DIÖZESE ST. PÖLTEN
Klostergasse 15, 3100 St. Pölten
Tel. 02742/54 551-342

SENIORENRING WIEN
Leudoltgasse 4/2, 1080 Wien
Tel. 01/40 60 298

ZENTRALVERBAND DER PENSIONISTEN ÖSTERREICHS
Margaretengürtel 76-80, 1050 Wien
Tel. 01/544 11 80
Landesleitung Wien: Praterstraße 54, 1020 Wien
Tel. 01/21 46 573

Gleichbehandlungsanwaltschaft

ZENTRALE
Taubstummengasse 11, 1040 Wien
Tel. 01/532 02-44
Fax 532 02-46
E-Mail gaw@bka.gv.at

REGIONALBÜRO STEIERMARK
Europaplatz 12, 8020 Graz
Tel. 0316/720 590
Fax 0316/720 590-4
E-Mail graz.gaw@bka.gv.at

REGIONALBÜRO KÄRNTEN
Kumpfgasse 25, 3. Stock, 9020 Klagenfurt
Tel. 0463/509 110
Fax 0463/509 110-15
E-Mail klagenfurt.gaw@bka.gv.at

REGIONALBÜRO OBERÖSTERREICH

Mozartstraße 5/3, 4020 Linz

Tel. 0732/783 877

Fax 0732/783 877-3

E-Mail linz.gaw@bka.gv.at

REGIONALBÜRO TIROL, SALZBURG, VORARLBERG

Leipziger Platz 2, 6020 Innsbruck

Tel. 0512/343 032

Fax 0512/343 032-10

E-Mail ibk.gaw@bka.gv.at

Bundessozialämter/ Landesinvalidenämter

WIEN

Bundessozialamt/Landesinvalidenamt
für Wien, Niederösterreich und Burgenland

Babenbergerstraße 5, 1010 Wien

Tel. 01/58831-0

STEIERMARK

Bundessozialamt/Landesinvalidenamt für die Steiermark

Babenbergerstraße 35, 8020 Graz

Tel. 0316/7090-0

Erzherzog-Johann-Straße 8, 8700 Leoben

Tel. 03842/46550-0

KÄRNTEN

Bundessozialamt/Landesinvalidenamt für Kärnten

Kumpfgasse 23-25, 9020 Klagenfurt

Tel. 0463/5864-0

OBERÖSTERREICH

Bundessozialamt/Landesinvalidenamt für Oberösterreich

Gruberstraße 63, 4020 Linz

Tel. 0732/7604-0

Bahnhofstraße 35A, 4910 Ried im Innkreis

Tel. 07752/71177-0

SALZBURG

Bundessozialamt/Landesinvalidenamt für Salzburg

Auerspergstraße 67a, 5020 Salzburg

Tel. 0662/88983-0

Kuenburgstraße 634, 5580 Tamsweg

Tel. 06474/2164

TIROL

Bundessozialamt/Landesinvalidenamt für Tirol

Herzog-Friedrich-Straße 3, 6020 Innsbruck

Tel. 0512/563101-0

Urichstraße 35, 6500 Landeck

Tel. 05442/68420

VORARLBERG

Bundessozialamt/Landesinvalidenamt für Vorarlberg

Rheinstraße 32/3, 6903 Bregenz

Tel. 05574/6838-0

Gedächtnisambulanzen/ Memorykliniken

WIEN

Universitätsklinik für Neurologie

Tel. 01/40 400-3124

Universitätsklinik für Psychiatrie
Tel. 01/40 400-3547
Donauspital im SMZ-Ost
Tel. 01/28 802-3052
Geriatrizentrum am Wienerwald
Tel. 01/80 110-3888

NIEDERÖSTERREICH

Landeskrankhaus St. Pölten
Tel. 02742/3002847
Landesnervenlinik Gugging, Klosterneuburg
Tel. 02243/90 555-260

STEIERMARK

Psychiatrische Universitätsklinik Graz
Tel. 0316/385-3616
Neurologische Universitätsklinik Graz
Tel. 0316/385-2385

KÄRNTEN

Landeskrankenhaus Klagenfurt
Tel. 0463/53 822-70

OBERÖSTERREICH

Landes-Nervenlinik Wagner-Jauregg, Linz
Tel. 0732/69 21-0

SALZBURG

Landesnervenlinik Salzburg
Tel. 0662/44 83-41 00

TIROL

Psychiatrische Universitätsklinik Innsbruck
Tel. 0512/504-38 50

A

Aktie 28
Altersforschung (Gerontologie) 34, 40, 87, 135
Altersparadoxon 38
Altersteilzeit 17
Altersversorgung 14f
Alzheimer 106ff, 129ff
Amygdala 39
Anti-Aging 128
Antonovsky, Aaron 42
APG (Allgemeines Pensionsgesetz) 16, 18
Apoptose 128
Aristoteles 87
Armut 119ff
Arthritis 36
Arthrose 129, 132
Ausgleichszulage 22f, 118f, 121

B

Bach, Johann Sebastian 40f
Baltes, Paul B. 49
Bayley, John 104ff
Beck, Henning 38, 61, 90
Bednarz, Dietmar 15, 23
Berkman, Lisa 115
Bernhard, Thomas 101, 104
Bildung 86ff
Bismarck, Otto von 14ff, 27
Blitzlicht-Erinnerung 60
Borasio, Gian Domenico 143f
Bourdieu, Pierre 111

Bruderlade 14

C

Calment, Jeanne 127
Calvino, Italo 83
Campingbus 81ff
Carey, Benedict 37
Cholesterin 47f
Chomsky, Noam 90

D

Dal-Bianco, Peter 107, 130f
Demenz 33, 129ff
Diabetes 41, 129
Diversity 96
Doderer, Heimito von 13
Dürer, Alfred 52

E

Ehrenamt 97ff, 115
Enhacement 51
Erbe 163ff
Erikson, Erik H 62
Erstgutschrift 20
Essl Museum 108ff

F

Fasten 128f
Firmenpension 26
Flickenschildt, Elisabeth 75
Flow-Erlebnis 79

Friedrich, Julia 166
Frischmuth, Barbara 79
Frühpension 16, 18, 95, 97
Frühstarterbonus 18

G

Gedächtnis 37f, 57ff, 91f, 130
Gehirnjogging 48
Generativität 62f
Generationenvertrag 23
Geragogik 87
Geriatric 34, 129
Gerontologie (Altersforschung) 34, 40, 87, 135
Granny 77
Grieser, Dietmar 75
Großeltern 52, 57, 77, 86, 101ff

H

Hacklerregelung 18
Haubold-Stolle, Juliane 103
Hauskauf 112f
Hippocampus 38, 60
Höffe, Otfried 50, 141, 144
Hospiz 149ff
Hüther, Gerald 92
Humboldt, Alexander von 108
Humboldt, Wilhelm von 87

I

Intelligenz 40, 96

Intensivmedizin 141, 155
Interrail-Ticket 85f

J

Jonas, Hans 158
Jox, Ralf J. 139, 142

K

Kade, Silvia 111
Klimakterium 34
Kocherscheidt, Kurt Kappa 108f
Körner, Theodor 75
Kohärenzgefühl 42
Kolland, Franz 87
Koller, Hans-Christoph 88
Korte, Martin 38f, 41, 52, 93
Kreuzfahrtschiff 84
Kruse, Andreas 40ff, 134
Kunstfrühstücken 109ff

L

Langenscheidt, Florian 98
Langmaack, Barbara 78
Lebenstreppe 33, 43, 62
Lebensversicherung 28
Loriot 68

M

Maio, Giovanni 132
Marin, Bernd 120

Markowitsch, Hans J. 61
Menopause 34
Metchnikoff, Eli 34
Mindesteinkommen 22, 118,
121
Mindestpension 22, 118
Mobilpass 121
Mount, Balfour 149
Murdoch, Iris 104ff

N

Nahtoderlebnis 150
Nascher, Ignaz 34
Nekrose 128
Neocortex 60f
Neuron 59, 61, 89

O

Oberbauer, Martin 99
Östrogen 34
Organtransplantation
155ff
Osteoporose 129

P

Palliativmedizin 147ff
Patientenverfügung 145ff
Pensionsgesetz, Allgemeines
(APG) 16, 18
Pensionskonto 18, 20f, 29,
118f
Pensionssplitting 119

Pinl, Claudia 98
Poe, Edgar Allan 80
Progesteron 34
PZV (prämiengeförderte
Zukunftsvorsorge) 28

R

Ramge, Thomas 100
Regelpensionsalter 17ff, 95
Reminiszenzeffekt 60
Resilienz 41
Rotwein 127
Rubinstein, Arthur 49
Ruhestand 9ff, 67ff, 75, 77ff,
86, 95, 98

S

Saunders, Cicely 149f
Schenk, Harald 38, 69, 77
Schenk, Martin 120
Scherf, Henning 114
Schmid, Wilhelm 102, 149f
Schmidt, Helmut 127
Schopenhauer, Arthur 159
Schüssel, Wolfgang 16f, 22
Schwerarbeitspension 18f
Seidenstricker, Iris 78, 92
Selfmanagement 132f
Semotan, Elfie 109
Shaw, Julia 59
Sozialmarkt 118
Sozialversicherungsgesetz,
Allgemeines 16

Spracherwerb, analytischer 91
– , syntaktischer 89
Star, grauer 35
Stieger, Leopold 97
Synapse 89

T

Teilgutschrift 20f, 119
Testament 164ff
Testierfreiheit 163
Testosteron 34
Thane, Pat 14
Theresia, Maria 14, 93
Tod 139ff
Traivelling 84
Trojanow, Ilija 83
Trumler, Gerhard 94f
Türcke, Christoph 51
Türk, Erik 26

U

Umlageverfahren 23

V

Vermögenssteuer 166
Voelpel, Sven 50, 62

Vollmacht 145ff
Vorsorge, private 26ff

W

Ware, Bronnie 151
Wechseljahre 34
Weitsichtigkeit 35
Weltgesundheitsorganisation
(WHO) 33, 68, 133
Welzer, Harald 61
WHO (Weltgesundheits-
organisation) 33, 68, 133
Wick, Georg 128
Wimschneider, Anna 75
Wirtschaftswunder 22
Wohngemeinschaft 114ff
Wöss, Josef 26

Y

Yeaxlee, Basil 86

Z

Zeitlhofer, Gerhard 13
Zukunftsvorsorge, prämi-
en-
geförderte (PZV) 28

Die sogenannte Babyboomer-Generation kommt in die Jahre. Bald werden so viele Österreicher und Österreicherinnen in Pension gehen wie nie zuvor. Eine Herausforderung für die Pensionskasse. Aber auch für die Betroffenen selbst, denn sie haben nach dem Austritt aus dem Erwerbsleben noch gut 20 oder gar 30 Jahre zu leben. Eine neue Lebensphase beginnt, zu lang, um sie – wie früher – nur mit Ausruhen zu füllen. Was also tun? Ein Plan muss wohl her. Einige werden auf große Reise gehen, andere die Zeit nutzen, um Versäumtes nachzuholen, und wieder andere werden sich in der Kunst üben müssen, plötzlich mit deutlich weniger Geld auszukommen. Verschiedene Szenarios und Möglichkeiten tun sich auf. Wir stellen sie im Einzelnen vor, immer vor dem Hintergrund, wozu der Mensch im Alter noch in der Lage ist. Welche seiner Fähigkeiten nehmen ab, welche zu? Wir möchten die Chancen zeigen, die sich dem Menschen in seinem letzten Lebensabschnitt eröffnen, freilich auch die Herausforderungen, mit denen er konfrontiert ist.

Verein für Konsumenteninformation, Wien
www.vki.at | www.konsument.at

ISBN 978-3-99013-106-0



€ 19,90

