

## Ruhestand beschleunigt geistigen Abbau

**Durch den Renteneintritt bauen viele Menschen schneller ab. Auch schwere körperliche Erkrankungen reduzieren langfristig die geistige Fitness.**

*Im höheren Alter gehen die kognitiven Fähigkeiten allmählich zurück. Die geistige Fitness hängt aber auch stark von bestimmten Faktoren ab: So zeigt eine RWI-Studie, dass die meisten Menschen infolge der Verrentung ihre Gedächtnisfähigkeiten deutlich schneller verlieren. Auch schwere körperliche Erkrankungen reduzieren langfristig die geistige Fitness – selbst wenn die Erkrankung schon lange überwunden ist. Um die kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen möglichst lange zu erhalten, braucht es ein gesellschaftliches Umdenken.*

Kontakt: Prof. Dr. Hendrik Schmitz, ✉ [hendrik.schmitz@rwi-essen.de](mailto:hendrik.schmitz@rwi-essen.de)

### DIE WICHTIGSTEN ERGEBNISSE

Der Ruhestand verringert die geistige Fitness im Alter. Durchschnittlich verdoppelt sich der kognitive Abbau durch den Renteneintritt zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr.

Personen, die ihren Renteneintritt möglichst lange hinauszögern, bauen infolge des Ruhestands besonders stark ab. Wer möglichst früh in den Ruhestand eintritt und im Ruhestand aktiv ist, erleidet hingegen keine starken Einbußen der geistigen Fitness.

Schwere Beeinträchtigungen der körperlichen Gesundheit, etwa durch einen Herzinfarkt oder eine Hüftfraktur, beeinträchtigen ebenfalls die kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen deutlich und anhaltend.

### Wie wirkt sich der Ruhestand auf die geistige Leistungsfähigkeit aus?

Eine RWI-Studie hat die Leistungsfähigkeit von knapp 100.000 Personen in standardisierten Worterinnerungstests ausgewertet. Das Ergebnis: Menschen im Ruhestand verlieren die Fähigkeit, sich Wörter zu merken, deutlich schneller als vergleichbare Personen, die aufgrund anderer Renteneintrittsregeln länger im Arbeitsleben verblieben sind. Der Effekt des Ruhestands auf das Gedächtnisvermögen entspricht etwa der altersbedingten Verschlechterung, die sich im Durchschnitt zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr einstellt. Anders ausgedrückt: Der normale kognitive Abbau, den Menschen innerhalb von zehn Jahren erfahren, verdoppelt sich durch die Verrentung noch einmal.

### Erleiden alle Personen die gleichen geistigen Einbußen durch den Ruhestand?

Der Ruhestand wirkt sich sehr unterschiedlich auf die geistige Fitness aus. Menschen, die sich für den frühestmöglichen Renteneintritt entscheiden, erleiden dadurch kaum Einbußen. Dies betrifft jedoch nur wenige Beschäftigte. Die Mehrheit baut dagegen infolge der Verrentung geistig schneller ab. Menschen, die das Ende ihres Berufslebens möglichst lange hinauszögern, büßen in den folgenden Jahren sogar bis zu 20 Prozent ihres

geistigen Leistungsvermögens ein. Die Unterschiede könnten dadurch zu erklären sein, dass Personen, die sich für einen möglichst frühen Renteneintritt entscheiden, im Ruhestand ähnlich aktiv und sozial eingebunden sind wie im Berufsleben. Dagegen dürfte der Ruhestand bei den meisten Menschen zu einer schnelleren kognitiven Alterung führen, weil geistige Beanspruchung, Anerkennung und soziale Kontakte wegfallen.

### Reduzieren auch körperliche Erkrankungen die kognitiven Fähigkeiten?

Die körperliche Gesundheit hat ebenfalls einen wesentlichen Einfluss auf die geistige Fitness im Alter. Nach einer plötzlichen körperlichen Verschlechterung, etwa durch einen Herzinfarkt oder eine Hüftfraktur, nehmen die kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen ebenfalls deutlich und anhaltend ab. Im Durchschnitt führt eine schwere Erkrankung oder Verletzung zu ähnlichen geistigen Einbußen wie eine Alterung um vier Jahre. Die geistigen Einbußen bleiben bestehen, auch wenn sich die meisten Personen nach einigen Jahren körperlich erholt haben. Somit steigt für sie unabhängig von ihrer körperlichen Fitness das Risiko, früher pflegebedürftig zu werden. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des RWI und der Universität Paderborn.

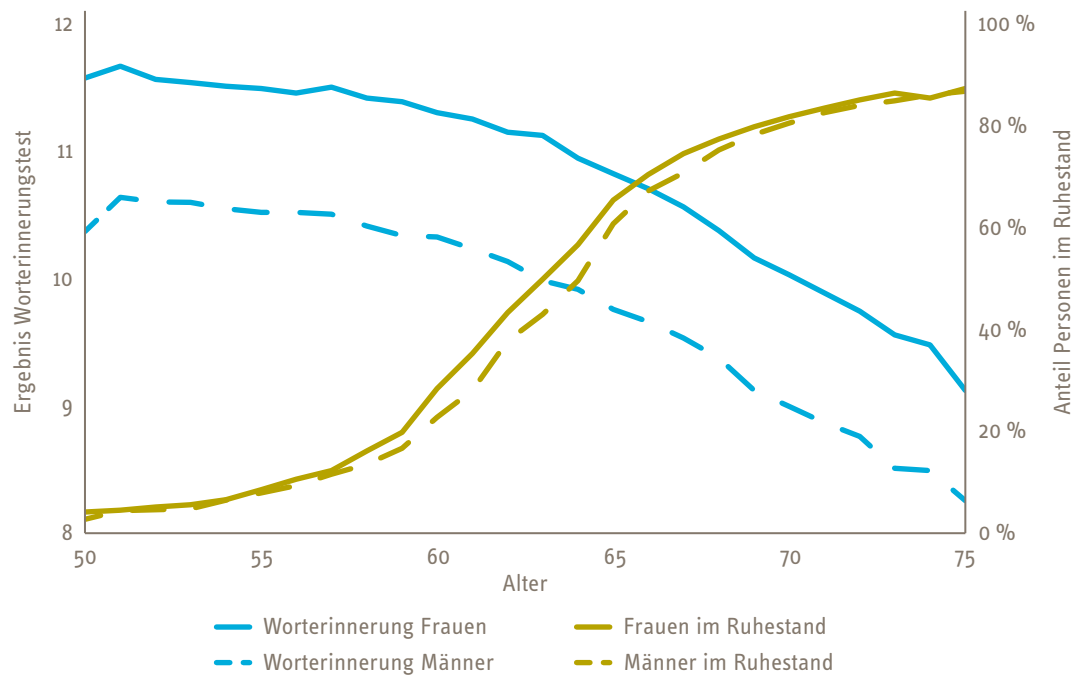
Weiterführende Informationen:

Schmitz, H. and M. Westphal (2021), The dynamic and heterogeneous effects of retirement on cognitive decline. Ruhr Economic Papers #918. RWI. DOI: 10.4419/96973064 <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/251582/1/1796396648.pdf>

Schiele, V. and H. Schmitz (2021), Understanding Cognitive Decline in Older Ages: The Role Of Health Shocks. Ruhr Economic Papers #919. RWI. DOI: 10.4419/96973065 <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/247686/1/1779881304.pdf>



**Im Alter lassen die kognitiven Fähigkeiten nach – im Ruhestand besonders schnell**



Anmerkung: Eigene Berechnung auf der Grundlage der gepoolten ausgewählten Stichprobe von SHARE, HRS und ELSA. Im Worterinnerungstest sollen sich Befragte eine Liste mit zehn Wörtern merken. Direkt im Anschluss werden sie aufgefordert, sich an so viele Wörter wie möglich zu erinnern. Fünf Minuten später werden sie noch einmal abgefragt. Das bestmögliche Testergebnis liegt in beiden Durchgängen zusammen also bei zwanzig richtig genannten Wörtern.

Herausgeber:

RWI – Leibniz Institut für  
Wirtschaftsforschung  
Hohenzollernstr. 1-3  
45128 Essen/Germany  
Fon: +49 (0) 201-8149-0

Redaktion:  
Alexander Bartel  
Leonard Knollenborg

Layout und Design:  
Magdalena Franke  
Sarah Rühl

© RWI Dezember 2022

**Handlungsempfehlungen**

- Ein flexibles Renteneintrittsalter könnte positive Gesundheitsfolgen haben. Zudem sollten ältere Menschen den Ruhestand möglichst aktiv gestalten und gesellschaftlich stärker eingebunden werden.
- Es braucht ein stärkeres Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit. Zudem sind mehr Präventionsmaßnahmen für ältere Menschen nötig, um ihre körperliche Gesundheit zu schützen und die geistige Fitness dadurch länger zu erhalten.