

Freiheit, Geld, Gesundheit – und ein neuer Lebensplan: In der erklären Rentner und

# So schön kann Ihre Rente sein

**P**lötzlich Rente – und dann? Mit dem Eintritt in die Rente ist der größte Lebensabschnitt plötzlich vorbei. Statt Arbeitsalltag ständig Freizeit. Doch die Rente bringt auch ihre Tücken mit. Finanziell müssen eventuell Abstriche gemacht werden, die komplette Lebensumstellung kann zudem auch zu Schwierigkeiten führen. Die tz zeigt, wie Sie sich besser auf das Rentenleben vorbereiten können, mit welchen Tipps und Tricks Sie auch im Alter fit bleiben. Zudem geben wir Beispiele, wie Sie sich Ihre Rente noch schöner gestalten können und Abwechslung in den Alltag bringen. Im Alter noch einmal im Ausland leben, neue Sitten und Kulturen kennenlernen und dabei auch neue Kontakte knüpfen.

Das Konzept der Granny Aupair ist zum Beispiel die perfekte Möglichkeit dazu. Auf der Internetseite [www.granny-aupair.com](http://www.granny-aupair.com) können Seniorinnen ein persönliches Profil erstellen und werden dann an Familien vermittelt, die auf der Suche nach einer Leihoma sind. Und das weltweit. Die tz hat mit zwei Frauen gesprochen, die sich auf ein solches Abenteuer bereits eingelassen haben.

DOMINIK LASKA



„Granny Aupair war von A bis Z ein voller Erfolg“, sagt Sibylle Steck (63). Sie war schon immer sehr reiselustig, lebte nun bei einer Familie in Spanien und entdeckte das Land für sich (r.) F.: Guelland, privat



## Ab ins Ausland

### Sibylle (63) war als Leihoma in Spanien

Reiselustig war Sibylle Steck (63) schon immer. Seit Juni 2015 ist die Münchnerin in Altersteilzeitfreistellung, direkt danach wollte sie gemeinsam mit einer Freundin für drei Wochen in den Pyrenäen wandern gehen. Doch die Gesundheit machte ihr einen Strich durch die Rechnung, aufgrund einer zurückliegenden Krebserkrankung ist zu große Anstrengung nicht möglich. Sie musste das Projekt abbrechen. Der Reise-drang aber blieb.

Dann hörte sie von der Möglichkeit, als Granny Aupair ins Ausland zu gehen. „Südamerika ist immer noch ein großer Traum, den ich mir erfüllen möchte und deshalb dachte ich mir, ich gehe einfach mal nach Spanien, um auch die Sprache zu lernen“, erklärt sie im Gespräch mit der tz. Keine zwei Wochen nach der Anmeldung bei Granny Aupair hatte sie auch schon eine Familie gefunden, in der spanischen Region La Rioja im Norden Spaniens. Im September stieg sie ins Flugzeug und blieb drei Monate.

**■ Bewegen Sie sich angemessen:** Einem sinkenden Energiebedarf brauchen Sie nicht tatenlos entgegentreten, sondern sollten ihm mit Bewegung begegnen. Durch Wandern, Schwimmen oder Walken können Sie Ihre Muskelmasse und damit den Energiebedarf erhalten oder sogar steigern. Wenn Sie gemeinsam Sport treiben und dabei zusätzlich Ihre geistige Fitness trainieren, ist dies besonders effektiv.

wirklich überarbeitet habe sie sich nicht, sagt sie schmunzelnd. Generell, so sagt sie, „kam auch nie das Gefühl auf, dass ich in dieser Familie fremd wäre, ich war voll integriert. Wenn Freunde kamen, war ich dabei, die Familie hat mich überall mit hingeschleppt. Es war einfach toll.“ Sie habe die spanische Kultur aus erster Hand erfahren. Im Endeffekt, erzählt sie weiter, war sie mehr wie eine große Schwester, sowohl für die Kinder, als auch für die Mutter der Familie.

Natürlich ging die Zeit schnell vorbei, aber der Reisedrang ließ nicht ab. Im Februar 2016 flog sie nach Neuseeland, kaufte sich ein Auto und erkundete drei Monate lang das Land auf eigene Faust. Im Herbst ging es weiter. Zurück in Deutschland setzte sie sich in ihr eigenes Auto und fuhr einfach los. Über die Schweiz, nach Italien, über Frankreich zurück nach Spanien. Und natürlich besuchte sie auch ihre neu gewonnenen Freunde in La Rioja, mit denen sie weiterhin regen Kontakt hat und die sie auch jederzeit besuchen kann. „Granny Aupair war von A bis Z ein voller Erfolg“, sagt Sibylle Steck.

Spanisch hat sie nebenbei auch gelernt, nun ist sie gewappnet, um sich den großen Traum Südamerika zu erfüllen. Wohin? „Vielleicht nach Bolivien. Und auf eigene Faust.“ Immer bereit für das nächste Abenteuer.



Dr. Karlheinz Zeilberger ist Sportmediziner in München Foto: A. Beez

## Essen mit Genuss

### Fünf Tipps für die Gesundheit

Ricarda Holtorf von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gibt fünf Tipps für die richtige Ernährung im Alter:

**■ Essen Sie vielfältig und mit Genuss:** Wählen Sie reichlich Gemüse, Obst und Getreideprodukte, ideal sind Vollkornprodukte, wie ein Müsli zum Frühstück oder ein Vollkornbrot zur Brotzeit. Milch und Milchprodukte sollten täglich verzehrt werden. Essen Sie nicht täglich Fleisch, ein- bis zweimal pro Woche Fisch.

**■ Der Körper verändert sich im Alter:** Die Muskelmasse wird, abhängig von der individuellen Bewegung, geringer, die Wahrnehmung der Sinne sowie das Durstempfinden lassen nach und Funktionen des Stoffwechsels können eingeschränkt sein. Gleichzeitig benötigen Sie aber genau so viele Nährstoffe wie in jüngeren Jahren. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten mit frischen Kräutern zu. Diese regen nicht nur die



Ricarda Holtorf, Ernährungsexpertin

Sinne an, sondern liefern auch Nährstoffe.

**■ Trinken Sie reichlich energiereiche Getränke:** Auch wenn der Wassergehalt des Körpers im Alter sinkt und das Durstempfinden nachlässt, sollten als Orientierung täglich 1,3 oder besser 1,5 Liter getrunken werden. Das Wasser erfüllt wichtige Funktionen im Körper und auch das Gehirn benötigt Wasser, um leistungsfähig zu sein. Am besten gleich nach dem Aufstehen mit einem Glas Wasser beginnen.

**■ Essen Sie mit Freude und in Gemeinschaft:** Gemeinsam schmeckt es nicht nur am besten, der Austausch mit Freunden und die soziale Teilhabe helfen Depression und Einsamkeit zu vermeiden und können so auch zur Prävention von Demenz beitragen.



## Spaß durch Sport

### Arzt erklärt gutes Training

Tipps von Sportmediziner Dr. Karlheinz Zeilberger:

**■ Risikofaktoren abchecken lassen:** Dazu gehören die Untersuchungen im Rahmen des zwei-

jährigen „Check 35“, um Diabetes, Bluthochdruck und erhöhtes Cholesterin auszuschließen. Sinnvoll sind auch orthopädische Untersuchungen von Gelenken und Wirbelsäule.

**■ Beratung wichtig:** Neueinsteiger sollten sich Sportmediziner beraten lassen, welche Sportarten und Intensitäten geeignet sind, auch um eine technisch richtige Ausführung zu gewährleisten.

**■ Regelmäßigkeit ist Trumpf:** Nicht nur „Aktivblöcke“ wie im Urlaub setzen, sondern fürs ganze Jahr ein regelmäßiges und auch abwechslungsreiches Programm entwickeln.

**■ Den Körper nicht überfordern:** Langsam beginnen und steigern, um den Körper nicht zu überfordern. Der Stütz- und Bewegungsapparat braucht Monate, um sich an neue Belastungen anzupassen. Anfangs genügen, wenn man

völlig untrainiert ist, auch wenige Minuten mehrmals täglich. Mehr Bewegung auch in den Alltag integrieren – Treppe statt Lift, lieber zu Fuß als mit dem Auto.

**■ Das Gesamtpaket macht es:** Alle Trainingsformen gehören dazu: Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und auch ein moderates Krafttraining, das man zu Hause mit Übungen und Körpergewicht machen kann. Dies wirkt dem Muskelschwund und

dem Alterszucker entgegen. Es sollten pro Woche insgesamt mindestens 1000 Kcal, besser 2000 Kcal durch Sport verbrannt werden. Wichtig ist dabei: kein falscher Ehrgeiz und auf ausreichende Erholung achten. Keine drei Tage am Stück Sport machen und dann vier Tage Pause, sondern mindestens nach 48 Stunden die nächste Sporteinheit mit Beteiligung großer Muskelgruppen starten.

Experten, wie sich der Ruhestand nach der Arbeit noch viel besser genießen lässt

Abenteuer USA



tz-Reporter Dominik Laska besuchte Leihoma Gerlinde Reinhold (70), die bei einer Familie in Washington lebte

Begeistert von Granny Aupair

Gerlinde Reinhold (70) ist ein echter Familienmensch. Seit 53 Jahren ist sie mit ihrem Mann (75) verheiratet, sie hat drei Kinder und fünf Enkelkinder. In ihrer Wohnung in München stehen Familienbilder und Fotoalben aneinandergereiht. 30 Jahre arbeitete sie in einer Zahnarztpraxis, gereist ist sie immer schon gerne. Bis dann im Jahr 2001 die Bombe platzte – Krebs! Gerlinde Reinhold

und den USA aufgebaut, aber auf Anhieb war nichts dabei. Dann rief mich aber eines Tages die Inhaberin von *granny-aupair.com*, Michaela Hansen, an und sagte mir, sie hätte etwas in Washington D.C., das müsste aber relativ schnell gehen.“ Das war am 29. Dezember, einen Tag später kontaktierte sie die Familie in den USA und an Silvester 2011 war die Sache klar. Nur acht Tage später bestieg Gerlinde Reinhold das Flugzeug mit Ziel Washington.

„Einfach frei sein und machen, was ich möchte“

Gerlinde Reinhold (70) aus München

ging in die Erwerbsunfähigkeit, doch sie sagte sich, dass es das doch nicht gewesen sein könne. Sie sei sowieso ein Mensch, „der nie gerne zu Hause auf der Couch sitzt und wartet, dass der Tag vorbeigeht“, erklärt sie im Gespräch mit der tz. Und als sie dann viele Jahre später von Granny Aupair hörte, war sie sofort Feuer und Flamme.

„Im Oktober 2011 habe ich das zum ersten Mal gehört und es ging mir nicht mehr aus dem Kopf“, sagt sie. Ihren Mann habe sie am nächsten Tag beim Frühstück davon erzählt und als dieser sagte, sie solle es machen, das sei ja schon immer ihr Traum gewesen, ins Ausland zu gehen, stand der Entschluss fest. „Danach ging es relativ schnell, ich hatte Kontakt mit Familien in Australien, Neuseeland

Die Familie lebte etwas außerhalb. Und schon der Empfang war herzlich. Vom ersten Moment an fühlte sie sich nicht fremd, sondern in die Familie integriert. „Ich musste mich um die kleine Tochter (1) der Familie kümmern.“ Drei Monate, länger hätte Gerlinde Reinhold das Projekt eh nicht machen wollen. „Ich habe ja schließlich auch eine eigene Familie, meinen Mann, drei eigene Kinder und fünf Enkelkinder.“ Und die waren von ihrer Oma begeistert und sagten: „Boah, was haben wir für eine coole Oma, die einfach mal so abhaut“. Bis heute hat sie Kontakt mit der Familie und wird auch ab und zu um erzieherische Ratschläge gebeten.

Einfach mal so abhauen, das geht tatsächlich relativ einfach. Doch muss man sich auch im Klaren sein, worauf man sich einlässt. „Wichtig ist vorab zu klären, wofür die Granny Aupair zuständig ist und wie viel Freiraum man für die eigene Entfaltung

hat“, betont sie. Man gehe ja nicht in ein fremdes Land, nur um da zu arbeiten, sondern auch, um persönlich etwas mitzunehmen.

Dass eine vormalige Absprache auch ein Reifall sein kann, hat Gerlinde Reinhold bei ihrem zweiten Abenteuer in den USA erlebt – in Portland, Oregon. Dort wurde ihr vorab gesagt, sie müsse sich täglich sechs bis sieben Stunden um die Kinder kümmern, am Ende waren es über zwölf Stunden. „Es wurde dann auch erwartet, dass ich zusätzlich den Haushalt führe und da habe ich gesagt, dass das nicht die Aufgaben einer Granny Aupair sind und ich habe mich durchgesetzt.“ Natürlich blieb neben den

Aufgaben als Granny Aupair auch Zeit, das Land zu erkunden. Mit dem Auto ist sie die Küste entlang gefahren und hat sich dabei gedacht: „Es ist genauso, wie ich es mir vorgestellt hatte. Einfach frei sein und das machen, was ich möchte“, sagt Gerlinde Reinhold.

Auch ein drittes Mal würde sie sich auf ein solches Abenteuer einlassen. Wo es sie dann hin verschlägt, das weiß sie noch nicht. Australien, USA, vielleicht auch Großbritannien. Die Erfahrungen als Granny Aupair haben Gerlinde Reinhold in jedem Fall begeistert und bereichert. „Ich habe ja schließlich nur dieses eine Leben“, sagt sie. Und das kostet sie voll aus.

Gerlinde Reinhold (70) aus München stößt gerne in den Erinnerungen zu ihrem aufregenden USA-Trip  
Fotos: Philipp Guelland



Finanziell frei

Experte empfiehlt Nießbrauch

Maria (73) und Bernd Huber (75, Namen von der Redaktion geändert) haben allen Grund zur Freude. Denn sie sind die finanziellen Sorgen los. Die Altlasten, die aufgrund eines Wohnungskaufes noch auf das Portemonnaie drückten, sind weg. Mit einem Mal. Wie das geht? Sie haben vom Nießbrauchrecht Gebrauch gemacht. Nießbrauch, das ist eine perfekte Möglichkeit, um sich im Alter eine finanzielle Absicherung zu garantieren und trotzdem lebenslang wirtschaftlicher Besitzer seiner eigenen Immobilie zu bleiben.

Wie das Prinzip funktioniert, erklären der tz Anton Hiltmair, Leiter von *HausplusRente München*, und Geschäftsführer Otto Kiebler. „Prinzipiell ist es so, dass

wir Senioren die Möglichkeit bieten, auch im Alter noch an Kapital zu kommen, welches in der Immobilie gebunden ist. Zudem sichern sich die Senioren weiterhin den lebenslangen Nutzen an ihrer Immobilie.“ Das Ehepaar Huber hatte, bevor sie sich an *HausplusRente* wandte, versucht, eine Hypothek bei einer Bank zu bekommen. Doch im hohen Alter ist das für Senioren beinahe unmöglich.

Also entschlossen sie sich, ihre Immobilie zu verrenten, d.h. die Senioren können weiterhin lebenslang den Nutzen aus ihrer Immobilie ziehen und erhalten heute schon das in der Immobilie gebundene Kapital als Auszahlungsbetrag. Dabei wird durch einen Gutachter ermittelt, was für einen Wert die Wohnung oder das Haus besitzt.

Von diesem Wert wird der Nießbrauchwert abgezogen, der sich vor allem aus den Lebenserwartungen der deutschen Versicherungsmathematiker ergibt. Der ermittelte Endwert wird dem Nießbrauchempfänger ausbezahlt. Anders als bei der Leibrente, wird hier kein

Abhängigkeitsverhältnis geschaffen. Der Betrag ist eine steuerfreie Einmalzahlung.

Wie wird das finanziert? Hinter *HausplusRente* stehen vorgemerkte Investoren, die das nötige Kapital mitbringen, um eine solche Einmalzahlung aufbringen zu können. Der Investor erwirbt die Immobilie, jedoch bleibt gleichzeitig an erster Rangstelle das lebenslange Nießbrauchrecht für die Verkäufer. Das bescheinigt in unserem Beispiel Ehepaar Huber ein Nutzungsrecht ihrer Immobilie bis an ihr Lebensende. „Sogar, wenn der Umzug in ein Seniorenheim notwendig ist, haben sie immer noch die Möglichkeit, ihre Wohnung zu vermieten, um weitere Zusatzeinnahmen zu generieren“, erklärt Anton Hiltmair. Erst nach dem Ableben der Nießbrauchempfänger endet dieses Recht. Sogar, wenn der Investor in die Insolvenz gehen sollte, ist das ausgezahlte Vermögen sowie die Immobilie für die Senioren gesichert, da der Nießbrauch im Grundbuch an erster Stelle abgesichert ist. „Jeder Steuerberater, jeder Rechtsanwalt und jeder Notar wird sagen, dass es für Senioren nichts Sichereres gibt“, sagt Otto Kiebler.

Die Hubers sind glücklich mit ihrer Entscheidung. Große Wünsche wollen sie sich erst einmal nicht erfüllen, ein bisschen möchte in der Wohnung gemacht werden, zum Beispiel soll das Bad altersgerecht renoviert werden. Ansonsten genießen sie es einfach, sich keine finanziellen Sorgen machen zu müssen.

Otto Kiebler von HausplusRente (Mitte) hat den Hubers geholfen, im Alter abgesichert zu sein  
F: Dominik Laska



Neuer Lebensplan

Richtig in Rente gehen

Ursula Kraemer bereitet als Coach angehende Rentner auf ihren neuen Lebensabschnitt vor. Im tz-Interview erklärt sie, warum das nötig ist und worauf besonders geachtet werden muss.

Warum besteht überhaupt ein Bedarf, Menschen auf die Rente vorzubereiten?

Ursula Kraemer: Viele Menschen sind so in ihren Job eingebunden, dass sie sich wenig Gedanken darüber machen, was danach kommt. Dann ist die Gefahr groß, in ein Loch zu fallen.

Wie äußert sich das?

Kraemer: Am Anfang ist der Eintritt in die Rente noch toll, man kann es auch als kleinen Urlaub bezeichnen. Aber irgendwann macht das keinen Spaß mehr und es kommt die Frage auf, was ich mit meiner vielen Freizeit mache und wer ich eigentlich noch bin, wenn ich nicht mehr arbeite. Das ist besonders bei Menschen zu erkennen, die viel Selbstwert aus der Arbeit ziehen.

Wie versuchen Sie dem entgegenzuwirken?

Kraemer: Es geht darum herauszufinden, was der Einzelne noch für Wünsche und Träume hat, die während der Arbeitszeit vielleicht nicht erfüllt werden konnten. Oder Themen, die heute interessieren. Ich versuche Anknüpfungspunkte zu finden, woraus dann ein Plan entwickelt werden kann, wie die Zeit in der Rente aussehen kann. An wen kann ich mich wenden? Was würde mich vielleicht mit Wärme erfüllen? Was würde ich gerne machen?



-Interview mit Ursula Kraemer Coach für angehende Rentner

Was ist wichtig für jemanden, der kurz vor der Rente steht?

Kraemer: Kurz davor ist schon viel zu spät. Idealerweise beginnt man spätestens ein Jahr vor der Berentung damit, sich vorzubereiten.

Gibt es Unterschiede bei Männern und Frauen?

Kraemer: Es sind vorrangig Männer, die solche Probleme haben. Frauen versuchen in der Regel trotz Arbeit ein vielfältigeres Leben zu führen. Männer fokussieren sich meist total auf die Arbeit. Wenn die Arbeit dann wegfällt, ist meist nur noch Leere da.

Wie vermeidet man den Fall in ein Loch?

Kraemer: Vor allem soziale Kontakte, sei es innerhalb der Familie oder im Freundeskreis, sind wichtig. Zudem ist es empfehlenswert, sich mit dem Partner/ der Partnerin auseinanderzusetzen und herauszufinden, was man noch gemeinsam erleben will.

Und wie komme ich aus einem Loch heraus, falls ich dort hineingerate?

Kraemer: Das kommt darauf an, wie tief das Loch ist. Im Zweifel hilft nur eine Therapie und dann bin ich als Coach auch nicht mehr der richtige Ansprechpartner. Ich arbeite im Vorfeld mit den Menschen – das heißt, bevor es zur Depression kommt. Dabei hilft es, das eigene Leben einmal aus der dritten Person heraus zu betrachten. Ihr wichtigster Tipp?

Kraemer: Von selbst aktiv werden. Selbst auf Menschen zugehen und Bindungen aufbauen oder stärker werden lassen. Je älter man wird, desto schwieriger wird es, neue Kontakte zu knüpfen. Niemand klopft an die Tür und fragt, was wir brauchen. Deshalb ist Eigeninitiative immer die beste Lösung, um Probleme wie Vereinsamung zu vermeiden. Mut gehört dazu und ist ein wichtiger Schlüssel.