

Alt – Krank – Blank?

Christian Hentschel  
Matthias Bettermann

# Alt – Krank – Blank?

Worauf es im Alter wirklich ankommt



**Springer** Spektrum

Christian Hentschel  
Bad Suderode  
Sachsen-Anhalt  
Deutschland

Matthias Bettermann  
Thale OT Stecklenberg  
Sachsen-Anhalt  
Deutschland

ISBN 978-3-662-45418-3  
DOI 10.1007/978-3-662-45419-0

ISBN 978-3-662-45419-0 (eBook)

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

Springer Spektrum  
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

*Planung:* Marion Krämer  
*Einbandabbildung:* ((c)) shutterstock 73623505

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Berlin Heidelberg ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer-spektrum.de](http://www.springer-spektrum.de)

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Prolog: Holt der Sensenmann die Armen früher? . . . . .</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Von der Pyramide zum Pilz: Die Bevölkerungsentwicklung als soziales Dilemma? . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Wird unser Geld wertlos? . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Steigen die Einkommen, steigen die Preise? . . . . .</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Dient die Rente als Kapitalanlage? . . . . .</b>	<b>21</b>
	5.1 Von der Generationensolidarität zur Sandwichgeneration? . . . . .	21
	5.2 Gibt es die Altersvorsorge für den kleinen Geldbeutel? . . . . .	26
	5.3 Comeback des Sparstrumpfes? . . . . .	29
	5.4 Was nützen Immobilien und Aktien? . . . . .	30
<b>6</b>	<b>Wohnst Du noch, oder bist Du schon in Rente? . . . . .</b>	<b>35</b>
<b>7</b>	<b>Gibt es ein Leben nach der Rente? . . . . .</b>	<b>39</b>
	7.1 Berufsunfähigkeit – ein unterschätztes Risiko? . . .	40
	7.2 Werden wir zu emsigen Rentnern? . . . . .	43
<b>8</b>	<b>Krankheit im Alter – geplantes Schicksal? . . . . .</b>	<b>47</b>
	8.1 Welche Krankheiten erwarten uns im Alter? . . . . .	48
	8.2 Wie hoch ist unsere Lebenserwartung? . . . . .	54

<b>VI</b>	Alt – Krank – Blank?	
	8.3 Wie kann man körperlichen Krankheiten vorbeugen? .....	56
	8.4 Kann man psychischen Krankheiten im Alter vorbeugen? .....	60
<b>9</b>	<b>Was kosten Krankheit und Pflegebedarf? .....</b>	<b>63</b>
	9.1 Ist Sterben teuer? .....	63
	9.2 Was man über Pflegebedürftigkeit wissen sollte? ...	68
<b>10</b>	<b>Welche Wohnformen sind im Alter möglich? .....</b>	<b>89</b>
	10.1 Wohnen in der eigenen Wohnung? .....	91
	10.2 Für wen eignet sich betreutes Wohnen? .....	93
	10.3 Wie steht es mit Seniorenresidenzen? .....	94
	10.4 Was sind Wohngemeinschaften für Alte? .....	95
	10.5 Pflegeheime – eine Horrorvorstellung? .....	97
<b>11</b>	<b>Zwischenbilanz: Alter in Armut oder Kreativität leben? .....</b>	<b>99</b>
<b>12</b>	<b>Back to the Roots – Wie kann ich Halt und Unterstützung in der Familie finden? .....</b>	<b>101</b>
	12.1 Was macht Paarbeziehungen stabil? .....	101
	12.2 Woran scheitern Partnerschaften? .....	108
	12.3 Wie gehe ich konstruktiv mit Konflikten in der Partnerschaft um? .....	115
	12.4 Machen Partnerschaft und Familie glücklich? ....	120
	12.5 Warum Kinder? .....	134
	12.6 Kann man eine Familie im Alter gründen? .....	141
	12.7 Wie steht es um die psychischen Aspekte des Alterns? .....	150
	12.8 Kann man erfolgreich altern? .....	163
<b>13</b>	<b>Wie lässt sich das Alter in das Leben integrieren? .....</b>	<b>167</b>
<b>14</b>	<b>Der kleine Rentenberater .....</b>	<b>175</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>193</b>