

<https://warumnichtanders.at/blog/pension-daran-denke-ich-heute-noch-nicht-3-ueberraschende-gruende-warum-du-es-doch-tun-solltest/>

Pension? Daran denke ich heute noch nicht! 3 Gründe warum du es doch tun solltest

Frauen meistern großteils den Haushalt, versorgen in vielen Fällen hauptsächlich die Kinder, kümmern sich zuverlässig um ihre Freundschaften und um die Partnerschaft. Nur auf eines vergessen sie allzu oft: Auf sich selbst. Vorsorgespezialistin Helga Stockinger, selbst Mutter von zwei Kindern, hat uns spannende Details zum Thema Pension mitgebracht. Ein klarer Aufruf, das Thema Vorsorge spätestens jetzt anzugehen.

45 – 65 – 80: keine Traummaße

Beschäftigt man sich mit dem Thema Pensionsvorsorge, stößt man unweigerlich auf diese Werte: 45 – 65 – 80. Dabei geht es nicht um die Traummaße für die Figur, sondern um folgende Faustregel: Hat man **45 Vollzeit-Arbeitsjahre** gesammelt, bekommt man im **Alter von 65 Jahren** eine **Pension in Höhe von 80 %** seines durchschnittlichen Lebenseinkommens.

Wenn man mit 20 Jahren begonnen hat, zu arbeiten, schafft man bis zu seinem 65. Lebensjahr diese 45 Arbeitsjahre. Man erhält somit 80 % vom durchschnittlichen Lebenseinkommen – was jedoch **nicht 80 % des Letzteinkommens** bedeutet.

Statt 80 nur 43 % Pension



Helga Stockinger von Felsner, Stockinger & Partner „Die Vorsorgespezialisten“ ([vorsorgespezialisten.at](https://www.vorsorgespezialisten.at)) rät, sich vor allem als Frau spätestens jetzt Gedanken um die Pension zu machen

Bei Frauenpensionen kann sich dieser Prozentsatz **gravierend senken**. Helga Stockinger, Vorsorgeexpertin bei „Die Vorsorgespezialisten“ ([vorsorgespezialisten.at](https://www.vorsorgespezialisten.at)) ist selbst Mutter von zwei Kindern und wird trotz 45 Berufsjahren nur eine Pension in Höhe von **lediglich 43 % ihres Letzteinkommens** erhalten. Grund dafür sind ihre Beschäftigungsunterbrechungen durch die Geburten ihrer Kinder sowie die anschließenden Teilzeitjahre.

Aufgrund der Pensionsreformen schlägt sich das geringere Einkommen in den Jahren der Teilzeitbeschäftigung **gänzlich auf die Pensionshöhe** durch. Pensionsreformen betreffen natürlich auch die **Männer**. Aktuelle Zahlen belegen jedoch, dass deren Pension nach wie vor **doppelt so hoch** ist wie jene der Frauen.

Demnach jede zweite Frau im Jahr 2024 lediglich eine Pension unter 1.378,- Euro brutto¹. Das trifft sowohl Selbstständige als auch Angestellte – Selbstständige oftmals noch härter.

Ungeliebtes Thema Pension

Frauen wissen zwar über die Problematik der Pensionshöhe Bescheid. Trotzdem wollen sich die wenigsten Frauen in jüngeren Jahren mit diesem Thema beschäftigen. Die meisten, so mutmaßt Stockinger, sind sich der **Tragweite** der Sache nicht wirklich bewusst. Meistens **schieben** sie das Thema Pension **vor sich her** und wissen möglicherweise nicht, **an wen** sie sich genau **wenden** sollen.

Wenn man sich jedoch das obige Beispiel vor Augen führt, sollte **kein Schritt daran vorbeiführen**, spätestens jetzt persönlich vorzusorgen, um das **Einkommen** in der Pension **anzuheben**.

Studien belegen, dass rund **60 %** unseres Einkommens für **Grundbedürfnisse** wie Wohnen, Verkehr, Essen aufgewendet werden. Wenn das Einkommen in der Pension jedoch diese Ausgaben gar nicht abdeckt, wie soll Frau sich dann einen angenehmen Lebensabend finanzieren?

Wie du mit dem Thema Pension starten kannst

1. Bewusstseinsbildung

Helga Stockinger ist überzeugt, dass der erste wichtige Schritt, um der Pensionsfalle zu entgehen, **die Bewusstseinsbildung** unter den Frauen und in der Bevölkerung ist. Hat man sich das Thema einmal vor Augen geführt, ist der Weg, sich nähere **Informationen** einzuholen, nicht mehr weit. Im Pensionsrechner der Arbeiterkammer, im Pensionskontorechner, der Website der Pensionsversicherungsanstalt finden sich relevante Informationen rund um das Thema und man kann sich mit dem eigenen **Pensionskontoauszug** vertraut machen. Gerne stehen bei Fragen zu diesem Thema auch Banken und Versicherungsanstalten zur Verfügung.

2. Pensionssplitting

Wenn man Kinder hat, ist eine spannende Möglichkeit, sich vor einer zu **geringen Pensionshöhe** zu schützen, das Pensionssplitting. Im Pensionssplitting kann **ein Teil der gesetzlichen Alterspension** an den überwiegend erziehenden **Elternteil übertragen** werden.

Je nach Einkommenshöhe und Alter der Kinder kann damit die Pension des Partners um **bis zu 860,- Euro** brutto pro Monat² erhöht werden, wobei die Gutschrift nicht vom eigenen Einkommen, sondern von dem des Partners abhängt. Es können Teilgutschriften vom Kalenderjahr der Geburt bis zum Kalenderjahr, in dem das Kind **sieben Jahre alt wird**, übertragen werden. Wichtiger Hinweis: Die Beantragung des Pensionssplittings bei der Pensionsversicherungsanstalt muss **bis zum vollendeten 10. Lebensjahr** des jüngsten Kindes erfolgen. Details zum Pensionssplitting finden Sie ebenfalls auf der Website der Pensionsversicherungsanstalt: pensionsversicherung.at.

3. Die Familie einbinden

Eine weitere Idee ist es, mit der Familie über das familiäre **Gesamteinkommen** zu sprechen. Erstelle einen **Finanzplan** und entscheide dich, auf **welche Art und Weise (Versicherungen, Wertpapieren)** du deine **Altersvorsorge** umsetzen möchtest.

Langfristige Erträge in Wertpapiere können vom nicht zu unterschätzenden **Zinseszinsseffekt** profitieren (mehr dazu in Der Zinseszinsseffekt mit dem Hühnerprinzip erklärt). Je länger die Anspardauer, desto höher können die Erträge werden und je leichter werden die Abwärtsphasen am Kapitalmarkt ausgeglichen. Daher: Besser jetzt als irgendwann! Da **Fonds** höheren Risiken bis hin zu Kapitalverlusten unterliegen, ist es umso bedeutender, die empfohlene Anlagedauer eines Fonds zu beachten.

Kümmere dich jetzt um das Thema Pension – und zwar um deinetwillen. Schau ausnahmsweise einmal auf dich – um dann die Zeit in Leichtigkeit und Unbeschwertheit besser genießen zu können.

¹ Berechnung: Martin W. Stamm Trainer

² Berechnung: auf Basis der HBMG 2026/Martin W. Stamm Trainer

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.
Stand/Aktualisierung: März 2026.*

Ein Investmentfonds ist kein Sparbuch und unterliegt nicht der Einlagensicherung. Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten.

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock, gettyimages.