

**DR. MARKUS MOSER**  
ist Facharzt für Anästhesiologie  
und Kardiologie und als  
Präventivmediziner im Helios  
Prevention Center Berlin tätig

# DER BEGINN EINER NEUEN LEBENSPHASE

Um fit und aktiv statt antriebslos und gestresst in die **Altersrente** zu starten, empfehlen Expert:innen regelmäßige Check-ups, eine gesunde Lebensweise und mentales Training

**D**er Ruhestand eröffnet Senior:innen neue Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. Eines jedoch fehlt auf einmal: der normale Alltag. Statt wie gewohnt mit dem Weckerklingeln aufzustehen, bietet es sich an, in den Tag hineinzuleben und sich treiben zu lassen. Vielen Arbeitnehmer:innen, die jahrzehntelang einen geregelten Tagesablauf gewohnt waren, fällt dies allerdings schwer. Wer sich jedoch rechtzeitig mit dem Renteneintritt beschäftigt, schafft gute Voraussetzungen für ein ausgeglichenes Leben.

## BESCHWERDEN VORBEUGEN

Neben regelmäßiger Bewegung, einem aktiven Lebensstil und dem Bewusstsein für eine gesunde Ernährung ist es manchmal auch hilfreich, sich professionelle Unterstützung zu suchen, um mehr Lebensqualität und ein beschwerdefreies Leben im hohen Alter zu erreichen. „Beispiele dafür sind die Rauchentwöhnung, Sport- und Ernährungsberatung, aber auch die Hilfe bei Mindset-Veränderungen“, erklärt Dr. Markus Moser, Präventionsarzt im Helios Prevention Center Berlin. Menschen, die im Renteneintrittsalter ihrem Beruf weiterhin einen hohen Stellenwert einräumen, riskieren, ein sogenanntes Drop-out-Phänomen zu

entwickeln. Dr. Moser rät: „Die Rente sollte nicht als das Ende, sondern als der Beginn eines neuen Lebensabschnitts gewertet werden. Altersteilzeitmodelle, aber auch die aktive soziale Einbindung durch Familie und Freunde sind gute Möglichkeiten, um den Renteneintritt zu erleichtern.“

## PLÄNE SCHMIEDEN UND NEUES AUSPROBIEREN

Zeigen Neurentner:innen hingegen Anzeichen einer Depression, die in Zusammenhang mit dem Beginn der Rente steht, sprechen Expert:innen von einem Bore-out-Syndrom, also einer dauerhaften Unterforderung. „In diesem Fall hilft es, Pläne zu schmieden, Neues oder lange Aufgeschobenes wie eine Reise oder einen Tanzkurs umzusetzen“, empfiehlt der Präventionsarzt. Sport, eine gesunde Ernährung, aber auch geistige Stimulation durch Kreuzworträtsel, Bücherclubs oder Theaterbesuche halten fit und wirken Langeweile entgegen. „Auch medizinische Check-ups sind ratsam“, erklärt Dr. Moser. „So können Defizite erkannt und behoben werden. Schließlich ist die Altersrente nicht mit Altersschwäche gleichzusetzen.“ Denn auch im Ruhestand gilt: Man ist nur so alt, wie man sich fühlt.

## DAS KANN HELFEN:

Kann man sich auf die Rente vorbereiten? „Auf jeden Fall“, ist sich Dr. Moser sicher, und gibt den zukünftigen Rentner:innen diese Tipps:

- Arbeitnehmer:innen sollten sich mit dem Altern, aber auch mit ihrer eigenen körperlichen und geistigen Fitness auseinandersetzen.
- Es ist besser, körperliche Veränderungen bewusst wahrzunehmen, statt sie zu tabuisieren.



- Manche Menschen erkennen durch die ehrliche Bestandsaufnahme, dass ihnen mehr Bewegung und Sport guttäten.
- Eine Beratung durch Betriebs- oder Hausärzt:in kann dabei helfen, individuelle Herausforderungen zu erkennen und anzupacken – und dadurch bewusst und positiv in die Zukunft zu schauen.
- Wer sich nicht sicher ist, welche Regelaltersgrenze für den persönlichen Renteneintritt gilt, kann sich auf der Website der Deutschen Rentenversicherung Informationen einholen oder sich persönlich beraten lassen.
- Wichtig: Die Rente kommt nicht automatisch. Arbeitnehmer:innen sollten etwa drei Monate vor dem Renteneintritt einen Antrag bei ihrer gesetzlichen Rentenversicherung stellen. Auch eine Erwerbsminderungsrente wird nur bewilligt, wenn sie rechtzeitig beantragt wurde.

## HELIOS – VERSORGUNG AUS EINER HAND

Mit 89 Kliniken und mehr als 230 Arztpraxen bietet Helios das größte und für alle Patient:innen zugängliche Gesundheitsnetzwerk in ganz Deutschland. Mehr Infos zum Angebot der Helios Kliniken finden Sie online unter

[www.helios-gesundheit.de](http://www.helios-gesundheit.de)

 **Helios**