

Pressemappe: Agrar-PR

01.02.2024 | 13:53:00 | ID: 38765 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Hobby & Freizeit](#)

### Vorbereitung ist alles: So geniessen Sie Ihren Ruhestand

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Mit dem neuen Lebensabschnitt eröffnet sich eine Phase neuer Möglichkeiten: Viele Seniorinnen und Senioren reisen oder besuchen Uni-Vorlesungen*

Eine neue Sportart ausüben, sich sozial engagieren oder ein altes Hobby aufleben lassen? Wer schon während seiner späteren Berufsjahre darüber nachdenkt, was er in seiner Rente machen will, bereitet sich einen sanften Übergang. "Im ersten Jahr nach Renteneintritt gönnen sich viele etwas, machen Reisen. Aber nach einem Jahr wird es oft kritisch, weil die Aktivitäten, die man sich vorgenommen hat, ausgeschöpft sind", weiß Prof. Dr. Michael Vogt, der an der Hochschule Coburg unter anderem zu den Themen Partnerschaft und Sexualität im Alter forscht, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau".

Machen, was Spaß macht

Während der Übergang in den Ruhestand lange ein Zeichen dafür gewesen ist, endgültig alt zu sein, hat sich vieles geändert: Die Menschen in dieser Lebensphase sind heute gesünder und haben zahlreiche Möglichkeiten, ihr Leben neu zu gestalten. Für viele sind familiäre Pflichten abgeschlossen und die Unsicherheiten der jungen Jahre liegen hinter einem. Endlich lässt sich der Luxus genießen, genau das zu machen, was Spaß macht. So hat eine Umfrage der Malteser ergeben, dass 85 Prozent der 1000 befragten Seniorinnen und Senioren ab 75 Jahren Hobbys haben. Manche schafften sich einen Hund an, andere besuchten Vorlesungen an der Uni oder sahen sich nach einem Schrebergarten um. 31 Prozent der Befragten gaben an, mehr reisen zu wollen. Manche in Begleitung, andere allein.

Ob als Single oder in einer Partnerschaft: Der Ruhestand ist eine Phase neuer Möglichkeiten. Wenn jeder seinen individuellen Interessen nachgeht, um den eigenen Horizont zu erweitern, gibt es auch im Ruhestand noch viel Neues zu entdecken und zu erzählen.

Pressekontakt:

Julie von Wangenheim, Leitung Unternehmenskommunikation

Katharina Neff-Neudert, PR-Manager

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: [presse@wubv.de](mailto:presse@wubv.de)

[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)

[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: [redaktion@agrar-presseportal.de](mailto:redaktion@agrar-presseportal.de) Web: [www.agrar-presseportal.de](http://www.agrar-presseportal.de) >>> [Pressefach](#)