

Zürich, 26. Juni 2025

Die zufriedensten Pensionierten Europas leben in der Schweiz

Die neuste Swiss Life-Studie zeigt: 80% der 65- bis 80-Jährigen sind hierzulande mit ihrem jetzigen Leben zufrieden. Sie beurteilen ihre Freizeitaktivitäten, sozialen Kontakte, Gesundheit sowie Mobilität und Reisen überwiegend positiv. Personen mit höherem Einkommen sind mit ihrem Leben durchschnittlich zufriedener als solche mit tieferem Einkommen.

- **Zwei Drittel der Befragten bereuen wenig oder nichts in ihrem bisherigen Leben.**
- **23% geben an, dass sie seit der Pensionierung weniger soziale Kontakte haben – 34% finden, dass diese wertvoller geworden sind. 31% der 65- bis 74-Jährigen fühlen sich zumindest manchmal einsam.**
- **61% nennen den/die Ehe- oder Lebenspartner/-in als engste Vertrauensperson. Männer (80%) tun dies klar häufiger als Frauen (45%).**
- **Zwei Drittel der Grosseltern hüten ihre Enkelkinder mindestens einmal pro Monat.**
- **Keine andere Altersgruppe schätzt ihre Energie und Vitalität so hoch ein wie die 65- bis 74-Jährigen. Jedoch klagt die Hälfte über ein chronisches Gesundheitsproblem.**
- **Die 65- bis 80-Jährigen führen ein aktives Leben: Eine Mehrheit geht mindestens einmal pro Woche spazieren oder wandern (71%) und treibt Denksport (70%).**
- **Mit dem Eintritt ins Rentenalter sinkt die durchschnittlich zurückgelegte Tagesdistanz, nicht aber die Reisedauer. Personen im frühen Rentenalter sind vor allem ausserhalb der typischen Pendelzeiten mobil.**
- **Zwei von drei 65- bis 80-Jährigen sind im letzten Jahr in Europa gereist – jede zehnte Person war innerhalb der letzten sechs Monate auch ausserhalb Europas unterwegs.**

Die Mehrheit der Pensionierten ist mit ihrer finanziellen Situation zufrieden – wenn auch längst nicht alle: Das zeigte eine Swiss Life-Studie bereits 2022. «Für ein erfülltes Leben im Rentenalter sind bekanntlich auch nicht monetäre Aspekte wichtig. Deshalb untersuchen wir in der aktuellen Studie die Lebensqualität von Personen im Rentenalter entlang verschiedener Dimensionen wie Aktivitäten, allgemeiner Zufriedenheit mit dem Leben, sozialer Netzwerke, Gesundheit und Mobilitätsverhalten», sagt Nadia Myohl, Senior Researcher Vorsorge bei Swiss Life Schweiz. Der Fokus liegt dabei hauptsächlich auf dem frühen Rentenalter, also auf den 65- bis 80-Jährigen.

65- bis 80-Jährige ziehen ein überwiegend positives Fazit über ihr Leben

Von den 2000 von Swiss Life befragten 65- bis 80-Jährigen sind 80% mit ihrem gegenwärtigen Leben im Allgemeinen zufrieden oder sehr zufrieden. Damit führen sie die Zufriedenheits-Rangliste an: Sowohl im Vergleich mit den Jüngeren als auch mit Blick auf ihre europäischen Altersgenossen schätzen die Menschen ab 65 in der Schweiz ihre Lebenszufriedenheit am höchsten ein. Je schlechter allerdings die finanzielle Situation oder der subjektive Gesundheitszustand sind, desto tiefer wird auch die Zufriedenheit bewertet. Die 65- bis 80-Jährigen ziehen zudem ein überwiegend positives Fazit über ihr bisheriges Leben: Zwei Drittel sagen, dass es nur wenige oder gar keine Dinge gibt, die sie rückblickend bereuen. Ganze 72% lehnen zudem die Aussage ab, dass das Leben mehr Schmerz als Freude bereite. «Unsere Befragung zeigt, dass Personen im frühen Rentenalter besonders oft stolz auf ihre Familie, berufliche Erfolge oder die persönliche Entwicklung sind», sagt Andreas Christen, Leiter Vorsorge Research bei Swiss Life Schweiz.

Menschen im frühen Rentenalter führen häufig ein aktives Leben

Viele der befragten 65- bis 80-Jährigen verbringen täglich Zeit mit Lesen (77%), Fernsehen (76%) und Hausarbeit (59%) – wobei letztere von Frauen (74%) deutlich häufiger täglich erledigt wird als von Männern (42%). 30% nutzen täglich soziale Medien wie Instagram oder Facebook, aber noch mehr (39%) verzichten ganz darauf. Eine Veränderung ist hier jedoch absehbar: Die 65- bis 69-Jährigen sind klar öfter täglich online als beispielsweise diejenigen im Alter 75 bis 80. Ebenfalls beliebte, mindestens wöchentlich ausgeführte Aktivitäten sind Denksport – also z. B. das Lösen von Kreuzworträtseln – mit 70%, Spazieren oder Wandern (71%), Sport (58%) oder Gartenarbeit (34%). 75% sind mit ihren Freizeitaktivitäten (sehr) zufrieden. Rund 60% der 65- bis 80-Jährigen haben Enkelkinder; knapp zwei von drei Grosseltern hüten diese mindestens einmal pro Monat. Davon bilden wiederum zwei Drittel einen festen Bestandteil der Betreuungsstruktur: Sie hüten ihre Enkelkinder regelmässig, d. h. an bestimmten Tagen in der Woche bzw. im Monat.

Auch im Ruhestand bleiben soziale Kontakte zentral

Der Kontakt zu Freunden und Verwandten ist im Rentenalter eng: Neun von zehn Befragten haben noch lebende nahe Verwandte, und 95% nennen eine bestimmte Person, mit der sie wichtige Themen besprechen können. Bei 61% ist diese Vertrauensperson der/die Ehe- oder Lebenspartner/-in, wobei dies Männer mit 80% signifikant häufiger angeben als Frauen (45%). 66% glauben, dass sie gute Freunde haben, die ihnen beistehen, wenn es ihnen schlecht gehen sollte. Nur eine Minderheit (17%) wünscht sich mehr soziale Kontakte oder findet, dass deren Zahl seit der Pensionierung abgenommen hat (23%). Jede dritte Person gibt an, dass sie seit ihrer Pensionierung wertvollere soziale Kontakte hat. Insgesamt sind drei von vier Personen im frühen Rentenalter mit ihrem sozialen Netzwerk (sehr) zufrieden. Doch auch Einsamkeit kann eine Rolle spielen: 31% der 65- bis 74-Jährigen fühlen sich zumindest gelegentlich einsam – allerdings ist dieser Anteil tiefer als bei den jüngeren Altersgruppen.

65- bis 74-Jährige fühlen sich besonders energetisch und vital

Rund sieben von zehn Personen ab 65 Jahren bezeichnen ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Keine andere Altersgruppe fühlt sich so energetisch und vital wie die 65- bis 74-Jährigen. Allerdings leidet die Hälfte in dieser Altersgruppe an einem chronischen Gesundheitsproblem, wobei sich nur rund ein Fünftel in seinen Alltagsaktivitäten eingeschränkt fühlt. Dementsprechend selten werden Menschen im frühen Rentenalter im Heim oder von der Spitex gepflegt. «Bemerkenswert in diesem Kontext ist die klare Mehrheit der 65- bis 80-Jährigen (77%), die sagt, dass es nicht die Pflicht der eigenen Kinder sei, sie zu pflegen, falls sie sich dereinst nicht mehr selbst versorgen können», sagt Christen.

Zwei von drei 65- bis 80-Jährigen sind im letzten Jahr in Europa gereist

Personen im frühen Rentenalter sind regelmässig im Auto (81%) oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln (62%) unterwegs. Mit dem Eintritt ins Rentenalter nimmt zwar die täglich zurückgelegte Distanz ab, nicht aber die Dauer, die man unterwegs ist – zumindest in den ersten Ruhestandsjahren. 50% der täglich zurückgelegten Distanz sind bei 65- bis 80-Jährigen auf Freizeitaktivitäten zurückzuführen, wobei sie am häufigsten zwischen 9 und 11 Uhr sowie zwischen 13 und 17 Uhr unterwegs sind – entgegen gewissen Klischees also weitgehend ausserhalb der typischen Pendelzeiten. Zwei von drei Befragten geben an, im letzten Jahr in der Schweiz bzw. in Europa gereist zu sein. Jede zehnte Person ist in den letzten sechs Monaten zudem über die europäischen Grenzen hinaus verreist: «Neben Ländern wie den USA oder Australien wurden auf die Frage nach den eindrücklichsten Reisezielen seit der Pensionierung auch exotische Länder wie Burkina Faso oder Vanuatu genannt», sagt Myohl. Sowohl mit der Alltagsmobilität (87%) als auch mit ihrer Reisetätigkeit (76%) sind Personen im frühen Rentenalter mehrheitlich zufrieden. Nur eine Minderheit muss aus finanziellen, gesundheitlichen oder organisatorischen Gründen auf Reisen und Ausflüge verzichten. Die Swiss Life-Umfrage zeigt aber auch: Je höher das Einkommen, desto häufiger wird gereist und desto zufriedener sind 65- bis 80-Jährige mit ihrer Mobilität und ihren Reisen.

Laden Sie [hier](#) die vollständige Studie «*Wie lebt es sich im Rentenalter?*» als PDF herunter.

Sämtliche Dokumente und weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Zur Methodik

Das Marktforschungsinstitut YouGov hat im Auftrag von Swiss Life im Januar 2025 eine für die sprachassimilierte Bevölkerung der Schweiz repräsentative Umfrage durchgeführt. An der online durchgeführten Befragung nahmen 2063 Personen im Alter von 65 bis 80 teil. Die Fehlermarge liegt für die Gesamtstichprobe ausgehend von einer Standardabweichung von 0,5 und einem 95%-Konfidenzniveau bei 2,2%. Der Fragebogen wurde von Swiss Life unter Mithilfe von YouGov entwickelt. Die Studie stützt sich zudem auf verschiedene Datensätze des Bundesamts für Statistik

(u. a. Mikrozensus Mobilität und Verkehr, Erhebung über Einkommens- und Lebensbedingungen) und von Eurostat. Die Datenauswertung, die Analyse und die Redaktion erfolgten durch die Autorinnen und Autoren von Swiss Life.

Auskunft

Media Relations

Telefon +41 43 284 77 77
media.relations@swisslife.ch

www.swisslife.ch

Folgen Sie uns auf LinkedIn

[Swiss Life Schweiz](#)

Weitere Informationen

Alle unsere Medienmitteilungen finden Sie unter swisslife.ch/medienmitteilungen

Swiss Life Schweiz

Swiss Life Schweiz ist die führende Anbieterin für umfassende Vorsorge- und Finanzlösungen in der Schweiz. Das Unternehmen zählt rund 1,4 Millionen Versicherte und über 50'000 Firmenkunden. Zum Kerngeschäft gehören Vorsorge- und Anlagelösungen für Private sowie ein breites Angebot in der beruflichen Vorsorge. Darüber hinaus vermittelt Swiss Life Schweiz Partnerprodukte insbesondere in der Gesundheits- und Sachversicherung. Rund 2'500 Mitarbeitende engagieren sich für die finanzielle Selbstbestimmung der Kundinnen und Kunden. Swiss Life ist mit über 1'700 Beraterinnen und Beratern in allen Regionen der Schweiz präsent.

Swiss Life Schweiz gehört zur Swiss Life-Gruppe, die ihren Privat- und Firmenkunden in den Kernmärkten Schweiz, Frankreich und Deutschland umfassende und individuelle Beratung sowie eine breite Auswahl an eigenen und Partnerprodukten anbietet. Das Unternehmen mit Sitz in Zürich geht auf die 1857 gegründete Schweizerische Rentenanstalt zurück, beschäftigt rund 11'000 Mitarbeitende und verfügt über ein Vertriebsnetz mit rund 17'000 Beraterinnen und Beratern.



[Unternehmensfilm von Swiss Life](#)