**Zeitschrift:** Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 121 (2023)

**Heft:** 12

**Artikel:** Wie bereite ich meinen Ruhestand vor?

**Autor:** Windhövel, Kerstin / Rindlisbacher, Bendicht

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1049783

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 13.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Wie bereite ich meinen Ruhestand vor?

Welche Vorbedingungen braucht es, um finanziell abgesichert in die Rente zu gehen?
Die Vorsorgeberatenden Kerstin Windhövel und Bendicht Rindlisbacher erläutern einige grundlegende Prinzipien und geben Tipps, wie Hebammen ihre finanzielle Situation im Ruhestand am besten antizipieren können. Eine vereinfachte Anleitung und eine Ermutigung, sich besser heute als morgen mit dem Thema zu beschäftigen.

TEXT:
KERSTIN WINDHÖVEL UND BENDICHT RINDLISBACHER

Mit dem Übergang von der Erwerbsphase in den Ruhestand und dem damit verbundenen kompletten oder zumindest weitgehenden Ende des Erwerbslebens vollziehen die betroffenen Menschen den Schritt in eine neue Lebensphase. War der Zeitraum als Ruheständler*in noch vor 50 Jahren meist von eher kürzerer Dauer, so erwarten uns heute statistisch noch über 20 weitere Jahre, in denen wir unseren Ruhestand (er) leben und gestalten können. Ein wichtiger Aspekt ist es, sich frühzeitig mit dem Übergang vom Einkommen zur Rente zu befassen. Im Idealfall sollte man mit spätestens 55 Jahren mit der Planung beginnen. Wie dieser Übergang aus finanzieller Sicht gut zu meistern ist, fasst dieser Artikel zusammen– und wendet sich direkt an die Leser*innen.

## Finanzielle Grundlagen

Welche finanziellen Grundlagen brauchen Sie, um in der Ruhestandphase «nachts ruhig schlafen» zu können?

### Fixkosten

Im Idealfall sollten Sie im Ruhestand Ihre Fixkosten weitestgehend durch Rentenzahlungen decken können. Unter Fixkosten versteht man alle laufenden Kosten, die «fix» in ähnlicher Höhe regelmässig wiederkommen, zum Beispiel Steuern, Miete/Hypothek, Nebenkosten, Krankenkasse, Arztkosten, Versicherungen oder Telefonie. Auch für die Lebenshaltung (Essen, Kleidung etc.) sollten Sie hier eine Pauschale für die reine Grundversorgung miteinkalkulieren. Dies alles sollten Sie im Idealfall später weitestgehend über Rentenzahlungen decken können, da Sie so sicher sein können, Ihren laufenden Verpflichtungen jederzeit nachkommen zu können.

### Variable Kosten

Für Ihre variablen Kosten (Ausgaben für Hobby, Ferien, Lebenshaltung über die reine Grundversorgung hinaus, Restaurantbesuche etc.) können Sie auch einen Kapitalverzehr einplanen. Diese Ausgaben können Sie in ihrer Höhe steuern, die fixen Kosten nur begrenzt.

## Ausreichende Renten sicherstellen

Wie berechne ich nun, ob meine Rente reicht, um meine Fixkosten zu decken?

**Im Idealfall sollte es im Ruhestand möglich sein, die Fixkosten weitestgehend durch Rentenzahlungen decken zu können.**

### Budget

Machen Sie ein Budget – für Ihre Ausgaben heute und für Ihre erwartete Rentenphase.[1] Sobald Sie das Budget erstellt haben,

[1] Budgetvorlage zur Berechnung des Budgets: https://budgetberatung.ch

**Thema Vorsorge für Hebammen in der «Obstetrica»**

Vor einigen Jahren hat der Schweizerische Hebammenverband mit der Nest-Stiftung eine Vereinbarung getroffen, um ein Vorsorgeangebot für Hebammen zu entwickeln. In diesem Rahmen haben Kerstin Windhövel und Bendicht Rindlisbacher in der «Obstetrica» einige Artikel veröffentlicht, die sich diesem Thema widmen. Zum Nachlesen und Weiterleiten.

**Windhövel, K. & Rindlisbacher, B. (2021) Steuern sparen durch aktive Vorsorgegestaltung. *Obstetrica*; 9. obstetrica.hebamme.ch**

**Windhövel, K. (2021) Sparen in der Säule 3a oder Anschluss an eine Pensionskasse? *Obstetrica*; 6. obstetrica.hebamme.ch**

**Windhövel, K. (2021) SHV hat Rahmenvertrag für Pensionskassenlösung abgeschlossen *Obstetrica*; 3. obstetrica.hebamme.ch**

streichen Sie diejenigen Ausgaben weg, auf die Sie auch verzichten könnten, wenn es nicht sein muss (entspricht den variablen Kosten).

### Einnahmen

Aufseiten der Einnahmen stellen Sie für die Rentenphase Ihre erwarteten Einkünfte zusammen:

1. Aus der ersten Säule (AHV): Holen Sie bei Ihrer Ausgleichskasse eine Rentenvorausberechnung ein. Ein entsprechendes Formular finden Sie auf den Webseiten der Ausgleichskassen, wenden Sie sich an die für Sie zuständige Ausgleichskasse.
2. Aus der zweiten Säule (BVG): Ihre wahrscheinliche Rente finden Sie – aufgegliedert nach Altersjahr, in dem Sie in Rente gehen wollen – auf Ihrem aktuellen Vorsorgeausweis. Sollte dort die Höhe der zu erwartenden Rente nicht angegeben sein, fragen Sie bei Ihrer Pensionskasse nach.
3. Aus der dritten Säule (Säule 3a): Sie erhalten jährlich von Ihrer Bank oder Ihrer Versicherung auch hier einen Vermögensauszug. Die Summe, die Sie später zu erwarten haben, finden Sie dort abgedruckt. Bitte bedenken Sie, dass Sie dieses Geld beim Bezug versteuern müssen[2].

[2] Es ist möglich, die Höhe der Kapitalbezugssteuer je nach Wohngemeinde zum Beispiel mit dem Rechner der Postfinance zu berechnen: www.postfinance.ch

**Beispiel A: 1-Personenhaushalt mit Pensionskasse**

| *Erwartete Einnahmen pro Jahr (CHF)* | | *Erwartete Ausgaben pro Jahr (CHF)* | |
|---|---|---|---|
| AHV | 16 000 | Fixkosten | 34 000 |
| Pensionskasse | 26 000 | Variable Kosten | 18 000 |
| *Summe Renten:* | *42 000* | *Summe Ausgaben:* | *52 000* |
| | | | |
| Einmalig: | | | 1/0/0 |
| Säule 3a (Bank 1) | 76 000 | | |
| Säule 3a (Bank 2) | 44 000 | | |

**Beispiel B: 1-Personenhaushalt ohne Pensionskasse**

| *Erwartete Einnahmen pro Jahr (CHF)* | | *Erwartete Ausgaben pro Jahr (CHF)* | |
|---|---|---|---|
| AHV | 16 000 | Fixkosten | 34 000 |
| Pensionskasse | --- | Variable Kosten | 18 000 |
| *Summe Renten:* | *16 000* | *Summe Ausgaben:* | *52 000* |
| | | | |
| Einmalig: | | | 1/0/0 |
| Säule 3a (Bank 1) | 186 000 | | |
| Säule 3a (Bank 2) | 134 000 | | |

### Den Überblick behalten

Stellen Sie Ihre Ausgaben und Ihre erwarteten Einnahmen einander gegenüber.

### Beispiel A

In Beispiel A (1-Personen-Haushalt mit Pensionskasse) (siehe erste Tabelle) decken die Renten (AHV + Pensionskasse) die errechneten Fixkosten, nicht aber die vollen variablen Kosten. In diesem Fall müsste bei gleichbleibendem Konsum nach und nach das Geld aus der 3. Säule verbraucht werden. Vernachlässigt man Zinsen, so ist mit einem kompletten Verzehr des 3a-Kapitals innert 12 Jahren zu rechnen (CHF 10 000 pro Jahr). Die Lebenserwartung von Frauen liegt heute bei etwa 86 Jahren, so ist nach einer Verrentung im Durchschnitt noch mit 22 weiteren Lebensjahren zu rechnen. Folglich müssten die variablen Kosten reduziert werden, oder es müsste in den noch verbleibenden Erwerbsjahren mehr gespart werden, um die zu erwartende Lücke in den variablen Kosten zu schliessen, sodass man auch im Rentenalter noch beruhigt seinen Hobbys nachgehen kann.

### Beispiel B

In Beispiel B (1-Personenhaushalt ohne Pensionskasse) (siehe zweite Tabelle) reichen die Rentenzahlungen aus der AHV nicht aus, um die erwarteten Fixkosten von CHF 34 000 pro Jahr zu decken. Der Verzehr des Geldes aus der Säule 3a muss also neben den variablen Kosten auch noch einen Teil der Fixkosten mitdecken. Vernachlässigt man auch hier allfällige Zinseinnahmen und reduziert die

**Grundverständnis Vorsorge – was ich als Hebamme wissen muss**

Der SHV bietet mit der Referentin Kerstin Windhövel eine Online-Weiterbildung zum Thema Vorsorge an. Wann? Donnerstag, 31. Oktober 2024, 8.30-12.30 Uhr.

**Anmeldung unter https://e-log.ch**

**Come preparare la mia pensione ?**

Questo articolo è disponibile anche in italiano:

**www.hebamme.ch**

variablen Kosten nicht, so müssten pro Jahr CHF 36000 aus dem Vermögen der beiden 3a-Verträge abgebaut werden. Mathematisch reicht dies für weitere knapp neun Jahre. Um in dieser Situation bis zur statistischen Lebenserwartung finanziell unabhängig sein zu können, müssten sämtliche variablen Kosten eingespart werden. In diesem Fall würde das Geld für weitere knapp 18 Jahre reichen – immerhin knapp unter der statistischen Lebenserwartung von Frauen heute.

*Die Lebenserwartung von Frauen liegt heute bei etwa 86 Jahren. Es ist also nach einer Verrentung im Durchschnitt mit 22 weiteren Lebensjahren zu rechnen.*

### Was kann ich tun, um meine Situation zu verbessern?

Haben Sie nach Erstellung des Budgets festgestellt, dass es für den Ruhestand knapp wird, so haben Sie die folgenden Möglichkeiten:

1. Überlegen Sie sich, sich freiwillig einer Pensionskasse anzuschliessen, um so einen Teil Ihres Kapitals zukünftig als Rente zu beziehen. Lassen Sie sich beraten, ob eine (teilweise) Übertragung von Säule-3a-Geldern in die Pensionskasse für Sie Sinn machen könnte.
2. Leben Sie im Konkubinat und haben Kinder, dann erwägen Sie bitte eine Heirat. Verstirbt Ihr Partner oder Ihre Partnerin, erhalten Sie aus der ersten Säule keine Hinterlassenenleistung, weder heute noch während Ihrer Rentenzeit. Dies ist dann besonders tragisch, wenn Sie aufgrund der Kinder über mehrere Jahre nur in einem kleinen Pensum gearbeitet haben.
3. Erhöhen Sie Ihre Ersparnisse während Ihrer noch anstehenden Erwerbsjahre – allenfalls durch eine Erhöhung des Pensums, sofern dies gesundheitlich möglich ist.

AUTOR*INNEN

**Prof. Dr. Kerstin Windhövel,**
Geschäftsführerin der wincon gmbh,
Pensionskassen & Vorsorgeberatung, Bern.
kerstin.windhoevel@wincon.ch

**Bendicht Rindlisbacher,**
Leiter Beratung Romandie, wincon gmbh,
Pensionskassen & Vorsorgeberatung, Bern.
bendicht.rindlisbacher@bluewin.ch

## Ich werde Hebamme MSc

«Als Hebamme mit Bachelor-Abschluss in Deutschland habe ich mich für das Master-Studium an der BFH entschieden, um weitere Perspektiven auf die klinische Expertise, Evidenzen und Möglichkeiten für die Weiterentwicklung der Hebammen-Rolle zu erlangen. Das Studium gibt mir Zugang zu neuen Herausforderungen und Tätigkeitsfeldern als Fachexpertin in der Geburtshilfe.»

Lisa Crezelius, Master-Studentin Hebamme
Hebamme Frauenklinik Inselspital Bern

**→ Online-Infoveranstaltung am 10. Januar 2024 ab 17 Uhr**

▸ Gesundheit

bfh.ch/msc-hebamme