



Trend Frugalismus: Mit Sparen früher in Rente?

Michael Fiedler

Finanzielle Unabhängigkeit mit vierzig? Der Trend Frugalismus verspricht genau das – durch hohe Sparquoten, bewussten Konsum und langfristigen Vermögensaufbau. Doch wie realistisch ist dieses Ziel wirklich, und welche Stellschrauben sind entscheidend?

Frugalismus: Sparsam leben, langfristig planen

Immer mehr Menschen setzen sich intensiv mit der Frage auseinander, wie sie früher aus dem Erwerbsleben ausscheiden oder zumindest finanzielle Abhängigkeiten reduzieren können. Der sogenannte Frugalismus beschreibt einen Lebensstil, bei dem Konsum bewusst eingeschränkt und ein möglichst hoher Anteil des Einkommens für den Vermögensaufbau genutzt wird. Ziel ist nicht kurzfristiger Verzicht, sondern langfristige finanzielle Unabhängigkeit. Nach Einschätzung der Debeka, einer der größten Versicherungs- und Bausparkassen Deutschlands, steht am Anfang dieses Ansatzes eine klare Strategie.

Sparquote als zentraler Hebel

Grundlage jedes frugalistischen Konzepts ist eine realistische Bestandsaufnahme: Wie hoch sind die laufenden Lebenshaltungskosten, und welches Einsparpotenzial besteht? Entscheidend ist dabei die Sparquote – also der Anteil des Einkommens, der regelmäßig für den Vermögensaufbau zur Verfügung steht. Automatisierte Spar-

und Anlagepläne können helfen, dieses Ziel konsequent zu verfolgen und impulsiven Konsum zu vermeiden. Gleichzeitig sollte ausreichend finanzieller Spielraum für unvorhergesehene Ausgaben bleiben.

Große Kostenblöcke gezielt hinterfragen

Besonders wirkungsvoll ist Frugalismus dort, wo hohe Fixkosten anfallen. Wohnen, Mobilität und Ernährung machen in vielen Haushalten den größten Teil der Ausgaben aus. Wer diese Bereiche überprüft – etwa durch günstigeren Wohnraum, reduzierte Mobilitätskosten oder bewussteren Einkauf – kann dauerhaft erhebliche Beträge freisetzen. Langfristige Entscheidungen wie Wohneigentum oder alternative Mobilitätskonzepte spielen dabei eine zentrale Rolle.

Vermögen aufbauen statt Geld parken

Allein durch Sparen lässt sich finanzielle Unabhängigkeit in der Regel nicht erreichen. Entscheidend ist die langfristige, breit gestreute Kapitalanlage. Neben klassischen Wertpapieranlagen können – je nach individueller Situation – auch private Rentenversicherungen

mit Kapitalanlagekomponenten oder der Aufbau von Immobilienvermögen Teil der Strategie sein. Steuerliche Effekte und mögliche Arbeitgeberzuschüsse sollten dabei in die Planung einbezogen werden.

Zusätzliche Einnahmequellen schaffen Spielräume

Viele Frugalisten setzen nicht ausschließlich auf Kostensenkung, sondern auch auf zusätzliche Einnahmen. Nebenjobs, selbstständige Tätigkeiten, Mieteinnahmen oder digitale Projekte können die Sparquote deutlich erhöhen und zugleich die Abhängigkeit vom Haupteinkommen reduzieren. Diese Diversifikation erhöht die finanzielle Stabilität – auch unabhängig vom Ziel eines frühen Ruhestands.

Bewusster Konsum statt Verzichtsdogma

Frugalismus bedeutet nicht zwangsläufig Verzicht, sondern einen reflektierten Umgang mit Konsum. Reparieren statt neu kaufen, Secondhand-Angebote, Sharing-Modelle oder zeitlich verzögerte Kaufentscheidungen gehören zu den häufig genutzten Ansätzen. Neben finanziellen Effekten kann dies auch ökologische Vorteile haben.

Früher Ruhestand bleibt die Ausnahme

Trotz aller Disziplin gilt: Bereits mit vierzig Jahren vollständig aus dem Erwerbsleben auszusteigen, erfordert sehr hohe Sparquoten und stabile Rahmenbedingungen – und bleibt für die meisten unrealistisch. Dennoch kann ein frugalistischer Lebensstil dazu beitragen, finanzielle Risiken zu reduzieren und im Ruhestand größere Spielräume zu schaffen. Auch wenn sich Lebenspläne ändern, bleiben viele der Grundprinzipien langfristig wirksam.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4947936/Trend-Frugalismus-Mit-Sparen-frueher-in-Rente/>