

## Jede zweite Frau fürchtet Altersarmut

Michael Fiedler

**47 Prozent der Frauen in Deutschland halten ihre finanzielle Absicherung im Alter für schlecht oder sehr schlecht. Bei Männern sind es deutlich weniger. Eine repräsentative Verivox-Umfrage zum Equal Pay Day 2026 zeigt: Die Sorge vor Altersarmut ist weiblich – und sie hat strukturelle Ursachen.**

### Geschlechterlücke bei der Altersvorsorge deutlich sichtbar

Fast jede zweite Frau in Deutschland (47 Prozent) schätzt ihre finanzielle Absicherung im Alter als schlecht oder sehr schlecht ein. Weitere 10 Prozent sind unsicher, wie gut sie für das Rentenalter aufgestellt sind. Unter Männern fällt diese Skepsis deutlich geringer aus: 35 Prozent befürchten finanzielle Engpässe im Alter, 57 Prozent blicken hingegen optimistisch in ihre finanzielle Zukunft. Damit zeigt sich eine klare Wahrnehmungslücke – und sie ist nicht nur subjektiv. Über alle Bevölkerungsgruppen hinweg rechnen 61 Prozent der Deutschen damit, sich im Rentenalter finanziell einschränken zu müssen. Bei Frauen sind es 66 Prozent, bei Männern 55 Prozent.

### Sorge wächst mit dem Alter

Die Verunsicherung nimmt mit zunehmendem Lebensalter zu.

- 18–29 Jahre: 39 Prozent der Frauen fürchten unzureichende Altersvorsorge
- 30–49 Jahre: 47 Prozent

- 50–79 Jahre: 50 Prozent

Je näher der Ruhestand rückt, desto realer wird offenbar das Gefühl finanzieller Unsicherheit. Auch bei Männern steigen die Befürchtungen im Lebensverlauf – bleiben aber in allen Altersgruppen deutlich unter dem Niveau der Frauen. Melanie Ulbrich, Finanzexpertin bei Verivox, verweist auf strukturelle Belastungen: Teilzeitphasen, familienbedingte Erwerbsunterbrechungen und geringere Einkommen schränken insbesondere bei Frauen den Spielraum für Vorsorge ein.

### Einkommen als zentraler Hebel

Besonders ausgeprägt ist die Sorge in einkommensschwachen Haushalten.

- Unter 1.500 Euro Nettoeinkommen: 59 Prozent erwarten finanzielle Engpässe im Alter
- Geschiedene, Verwitwete und Alleinlebende: 46 Prozent bewerten ihre Altersvorsorge als schlecht

Mit steigendem Einkommen sinkt die Angst deutlich. Das verweist auf einen entscheidenden Punkt: Nicht fehlende

Vorsorgebereitschaft ist das Problem – sondern fehlender finanzieller Spielraum.

entstammen einem ISO-zertifizierten Online-Panel mit rund 500.000 Teilnehmenden.

## Private Vorsorge: kleine Beträge, große Lücke

Zwar geben 67 Prozent der Deutschen an, privat vorzusorgen. Doch die Höhe der monatlichen Beträge offenbart erneut Unterschiede: Bei Frauen sparen

- 21 Prozent zwischen 1 und 50 Euro monatlich
- 21 Prozent zwischen 51 und 100 Euro
- nur 9 Prozent mehr als 200 Euro

Bei Männern investieren 18 Prozent monatlich mehr als 200 Euro – also mehr als doppelt so viele wie bei den Frauen. Die strukturelle Ungleichheit im Erwerbsleben setzt sich damit in der privaten Altersvorsorge fort.

## Erwerbsbiografien prägen die Vorsorgelücke

Nach den Ursachen einer unzureichenden Altersabsicherung befragt, nennen:

- 48 Prozent der Frauen ein zu geringes Einkommen
- 43 Prozent Erwerbsunterbrechungen oder Teilzeit

Bei Männern liegen diese Werte bei 37 beziehungsweise 29 Prozent. Die Daten legen nahe: Die Altersvorsorgelücke ist weniger eine Frage individueller Prioritäten – sondern Ergebnis unterschiedlicher Erwerbsverläufe.

## Mehr als ein Equal-Pay-Thema

Die Ergebnisse erscheinen anlässlich des Equal Pay Day – doch sie reichen über die Lohnfrage hinaus. Sie betreffen: Rentenansprüche, Kapitalbildung, Vermögensaufbau, Risikotragfähigkeit oder auch Planungssicherheit. Die Umfrage zeigt damit nicht nur ein Stimmungsbild, sondern verweist auf ein strukturelles Risiko für das deutsche Alterssicherungssystem: Wenn große Bevölkerungsgruppen ihre Vorsorge als unzureichend wahrnehmen, leidet nicht nur das Vertrauen – sondern langfristig auch die Stabilität des Systems.

Über die Studie: Für die Umfrage im Auftrag von Verivox hat das Meinungsforschungsinstitut Innofact im Januar 2026 insgesamt 1.014 Personen online und bevölkerungsrepräsentativ befragt. Die Befragten

Versicherungs- und Finanznachrichten

# expertenReport



<https://www.experten.de/id/4948553/Jede-zweite-Frau-fuerchtet-Altersarmut/>