



Frauen sparen weniger – und verzichten häufiger auf Renditechancen

Michael Fiedler

Frauen können für ihre Altersvorsorge häufig weniger zurücklegen als Männer – und investieren zugleich seltener in Aktien und ETFs. Eine Verivox-Modellrechnung zeigt, wie stark sich dieser doppelte Nachteil über Jahrzehnte auswirken kann: Bei nur 100 Euro monatlicher Sparrate wächst der Unterschied zwischen ETF und Sparkonto bis zum Rentenalter unter den getroffenen Annahmen auf mehr als 300.000 Euro.

100 Euro monatlich: Mehr als 300.000 Euro Unterschied

Wie groß der Renditeeffekt über mehrere Jahrzehnte werden kann, verdeutlicht Verivox mit einer Modellrechnung. Wer ab dem 20. Lebensjahr bis zum gesetzlichen Rentenalter von 67 Jahren monatlich 100 Euro in einen weltweit gestreuten ETF investiert, kommt unter den Annahmen der Berechnung nach Steuern auf rund 403.000 Euro. Verivox unterstellt dafür eine konstante jährliche Rendite von 7,5 Prozent. Fließen dieselben 100 Euro monatlich auf ein mit 2,5 Prozent verzinstes Sparkonto, stehen zum Rentenbeginn nach der Modellrechnung lediglich rund 102.000 Euro zur Verfügung. Der Unterschied beträgt damit rund 301.000 Euro. Dabei handelt es sich ausdrücklich nicht um eine Prognose. Aktienkurse schwanken, Verluste sind möglich und eine Rendite von 7,5 Prozent pro Jahr ist nicht garantiert. Umgekehrt steht auch nicht fest, dass ein Sparkonto über Jahrzehnte konstant 2,5 Prozent Zinsen abwirft. Die

Berechnung zeigt vielmehr, welche Wirkung unterschiedliche langfristige Renditen unter ansonsten gleichen Bedingungen entfalten können.

Späterer Einstieg verkürzt die Wirkung des Zinseszinsseffekts

Wie entscheidend die Anlagedauer ist, zeigt eine zweite Rechnung. Beginnt der Vermögensaufbau erst mit 30 Jahren, werden aus monatlich 100 Euro bis zum 67. Lebensjahr im ETF-Modell rund 192.000 Euro. Beim Sparkonto sind es rund 71.000 Euro. Der Abstand sinkt damit auf etwa 121.000 Euro – bleibt aber erheblich. „Gerade bei langen Anlagezeiträumen entscheidet die Rendite maßgeblich darüber, wie groß das Vermögen im Alter ausfällt. Schon vergleichsweise kleine Sparraten können durch den Zinseszinsseffekt langfristig einen sechsstelligen Unterschied machen“, erklärt Melanie Ulbrich, Finanzexpertin bei Verivox.

Geringere Sparrate macht Rendite wichtiger

Für Frauen bekommt dieser Effekt zusätzliche Bedeutung, wenn ihnen für die Altersvorsorge weniger Geld zur Verfügung steht. Verivox rechnet deshalb ein weiteres Szenario durch: Investiert eine 30-Jährige monatlich 50 Euro in einen ETF, entsteht unter den Modellannahmen bis zum Renteneintritt ein Vermögen von rund 96.000 Euro nach Steuern. Selbst bei einer doppelt so hohen Sparrate von 100 Euro erreicht das Sparkonto in der Modellrechnung nur rund 71.000 Euro. Der Vergleich zeigt allerdings auch, warum Rendite und Sparrate nicht gegeneinander ausgespielt werden sollten. Eine höhere Rendite kann geringere Einzahlungen teilweise kompensieren, ersetzt aber nicht die Notwendigkeit, überhaupt regelmäßig Geld für die Altersvorsorge zurücklegen zu können. Gerade hier liegen strukturelle Unterschiede zwischen den Geschlechtern, die eine reine Betrachtung des Anlageverhaltens nicht erfasst.

Nur jede dritte Frau hält sich bei Geldanlage für kompetent

Hinzu kommt nach den Verivox-Daten ein Unterschied beim wahrgenommenen Finanzwissen. In einer repräsentativen Befragung vom April 2025 hielt sich nur [ungefähr jede dritte Frau bei Finanzinvestitionen für kompetent](#). Frauen bevorzugten zugleich häufiger sicherheitsorientierte Anlageformen wie Tages- und Festgeld oder Sparkonten, während Männer häufiger Aktien, Fonds und ETFs nutzten. Daraus folgt allerdings nicht, dass höhere Renditechancen ohne zusätzliches Risiko zu bekommen wären. Kapitalmarktanlagen können erheblich schwanken und zwischenzeitlich Verluste verursachen. Bei einer langfristigen Altersvorsorge spielt deshalb neben der erwarteten Rendite auch eine ausreichend breite Streuung und die Fähigkeit eine Rolle, Kursrückgänge auszuhalten.

300.000 Euro in 40 Jahren sind nicht 300.000 Euro von heute

Noch einen zweiten Effekt nimmt Verivox in den Blick: die Inflation. Bei einer durchschnittlichen Teuerungsrate von zwei Prozent besitzen 300.000 Euro in 40 Jahren nach der Modellrechnung nur noch eine Kaufkraft von rund 136.000 Euro in heutigen Preisen. Steigen Einkommen während des Berufslebens, empfiehlt Verivox deshalb, auch die Sparrate regelmäßig anzupassen. Der Befund ist für die Altersvorsorge entscheidend. Nicht nur die Höhe der Sparrate bestimmt das

spätere Vermögen. Anlagedauer, Rendite und Inflation wirken über Jahrzehnte mindestens ebenso kräftig – und können bestehende Unterschiede bei den Sparmöglichkeiten weiter vergrößern.

Methodik Verivox berechnete den Vermögensaufbau bis zum Renteneintritt mit 67 Jahren für verschiedene Einstiegsalter und Sparraten. Für den ETF-Sparplan wird eine konstante jährliche Rendite von 7,5 Prozent unterstellt. Nach Angaben von Verivox entspricht dies der historischen Durchschnittsrendite des MSCI World abzüglich üblicher ETF-Kosten. Veräußerungsgewinne wurden mit Abgeltungsteuer und Solidaritätszuschlag belastet; mögliche Steuerabzüge durch die Vorabpauschale während der Sparphase blieben unberücksichtigt. Für das Sparkonto setzt die Modellrechnung eine Verzinsung von konstant 2,5 Prozent an und berücksichtigt Abgeltungsteuer, Solidaritätszuschlag und Sparerpauschbetrag. Die Angaben zum Anlageverhalten stammen aus einer repräsentativen Online-Befragung von 1.004 Personen zwischen 18 und 79 Jahren, die Innofact im April 2025 im Auftrag von Verivox durchgeführt hat.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4951746/Frauen-sparen-weniger---und-verzichten-haeufiger-auf-Renditechancen/>