

Altersarmut kreativ bekämpfen

... durch geniale Zusatzverdienstmöglichkeiten



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios (2017)

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort..... | 4 |
| Wer hat ´s denn erfunden?..... | 7 |
| So schlagen Sie der Altersarmut ein Schnippchen: Jede Menge Jobs offline..... | 12 |
| Online-Jobs übers Internet | 18 |
| Schlusswort..... | 33 |

Vorwort

„Wer rastet, der rostet“ – dieses Sprichwort macht deutlich, was passiert, wenn man sich mit der Rente hinter den Fernseher setzt und auf den Abgang wartet. Wir rosten geistig wie körperlich. Dabei ist Aktivität gerade im Alter so wichtig.

Es gibt kaum einen 70-Jährigen, der keine Schmerzen hat und eben nicht vergesslich wird. Man weiß das, und gerade deswegen können Sie rechtzeitig dagegen vorbeugen, aber schon mit 35. Hat man erst einmal alle Wehwehchen des Alters, ist es umso mühsamer, dagegen etwas zu unternehmen. Im Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel und es wird härter, Knie- und Schultergelenke wieder geschmeidig zu trainieren. Die Muskeln sind durch lange Untätigkeit zurückgebildet und nicht mehr so flexibel, weshalb beispielsweise ältere Menschen häufiger Schulter-Muskel-Verletzungen oder Arthrose in den Kniegelenken haben.

Daher ist frühzeitige Prävention entscheidend. Wer seine Knochen und Gelenke geschmeidig hält, kommt leichter durchs Seniorenalter – mit weniger Schmerzen und beweglicher. Und wer bis ins hohe Alter Aufgaben hat, bleibt auch im Kopf fit. Dann braucht man sich auch nicht so oft über das beliebte Senioren-Thema Krankheiten zu unterhalten.

Die meisten Hundertjährigen gemessen an der Gesamtbevölkerung leben auf der japanischen Insel Okinawa und in einem süditalienischen Dorf. Während die Japaner als Grundprinzip haben, ein Drittel weniger zu essen als die sonstige Bevölkerung und langsamer zu konsumieren, essen die Italiener viele Sardellen und Rosmarin. Die Japaner übernehmen bis ins hohe Greisenalter je nach ihren Möglichkeiten verschiedene Aufgaben in ihrer Gemeinschaft – die Männer eher

handwerklich nach ihren Möglichkeiten – etwa beim Reparieren der Fischernetze, die Frauen dagegen vorwiegend spirituell als Mittler zwischen Diesseits und Jenseits. Alle sind in der Gesellschaft anerkannt und geachtet – ein weiteres Prinzip, sich wohl zu fühlen, Lebensqualität zu spüren und ein langes Leben zu genießen, eben zufrieden zu sein.

Weniger Schmerzen und Krankheiten im Alter und mitreden zu können sowie geistig auf der Höhe zu bleiben, ist der Ansporn, der auch schließlich für eine hohe Lebenserwartung ausmacht.

Allerdings stellt unser System gerne alte Menschen in die Ecke. Der Rentenbeginn ist von den Unternehmen wirtschaftlich eingeplant und wird in Krisenzeiten sogar gerne mal um Jahre vorverlegt, weil dann die teuren älteren Beschäftigten von der Gehaltsliste verschwinden und auf die staatliche Rentenversicherung verschoben werden. Nicht selten finden wir Frührentner mit weit unter 60 Jahren vor. Wenn die plötzlich und unvorbereitet aus der jahrzehntelangen aktiven Arbeit gedrängt werden, fallen sie in ein tiefes schwarzes Loch. Was sollen sie auch machen, wer stellt sie noch ein, selbst in einem Teilzeit-Job?

Die ursprüngliche Lebensplanung war eine ganz andere. Mit dem vorzeitigen, ungeplanten Ruhestand gehen finanzielle Probleme einher. Denn Altersbezüge fallen immer geringer aus. Sie betragen manchmal sogar unter 60 Prozent der bisherigen Bezüge, und Weihnachts- wie Urlaubsgeld gibt es auch nicht mehr. Wer beispielsweise ein Haus gebaut oder eine Eigentumswohnung gekauft hat, stellt seine Finanzierung auf das geplante Rentenalter ein. Wird man also fünf Jahre früher nach Hause geschickt, klafft ein großes Loch in der Hypotheken-Rückzahlung. Oft bleibt am Ende nur der Verkauf mit Verlust. Und wenn dann die Immobilie eine Säule der Altersversorgung war, steht man schnell vor dem Ruin und ist von Altersarmut bedroht.

Dazu kommen fatale Änderungen in der staatlichen Rente, die auch nach 40 oder 50 Jahren kein ausreichendes Einkommen mehr sichern, wenn man überwiegend im Niedriglohn-Sektor beschäftigt war. Das Geld reicht nicht mehr für Miete, Energie und Lebensunterhalt. Viele Senioren müssen in eine kleinere Wohnung ziehen, den Wagen verkaufen, können nicht mehr ins Schwimmbad oder Theater gehen und am sozialen Leben teilnehmen, weil das Geld nicht reicht.

Das alles muss so nicht sein. Denn man ist auch mit 65 noch fit zum Arbeiten - körperlich wie geistig. Sie haben so viel Wissen und Erfahrung gesammelt, das man doch nicht einfach brachliegen lassen kann. Und Sie können den Zusatzverdienst gut gebrauchen, damit Sie nicht im Alter betteln gehen müssen.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen die Möglichkeiten, die Sie auch noch nach dem offiziellen Ruhestand haben. Wichtig für die Würde des Menschen ist ein selbstbestimmtes, unabhängiges Leben mit eigener Entscheidungs-Kompetenz. Das erhält Ihren Selbstwert und Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter – und Sie können sich wie zur aktiven Zeit alles leisten, worauf Sie Spaß haben. Keine Altersarmut und länger leben ohne Stress, das verspricht Ihnen dieses eBook mit seinen zahlreichen Tipps und Tricks, wenn Sie die befolgen und anwenden.

Wer hat´s denn erfunden?

Die Deutsche Rentenversicherung ist neben Kranken- und Unfallversicherung ein Vermächtnis des ersten Deutschen Reichskanzlers Otto von Bismarck, der sie 1889 als „Invaliditäts- und Altersversicherungsgesetz“ im Berliner Reichstag verabschieden ließ.

Die Rente ist also beileibe keine Erfindung der Unternehmer, um Alte und Schwache auszusortieren.

In ihrer weit über hundertjährigen Geschichte hat die Rentenversicherung stürmische Zeiten erlebt und viele gefährliche Klippen umfahren – bis hin zu einem Bundesarbeitsminister, der öffentlich Plakate kleben ging „Die Rente ist sicher!“ Nichts war sicher, wie sich in der Agenda 2010 bitter herausstellen musste.

Um die Rente überhaupt noch zu retten, wurden tiefe Einschnitte vorgenommen. Die vollen Ausbildungszeiten konnten so zum Beispiel nicht mehr anerkannt werden, was insbesondere studierende Menschen hart traf. Denn sie standen plötzlich vor Versorgungslücken, die sie aus der eigenen Tasche nachträglich füllen mussten.

Das Renteneintrittsalter wurde schrittweise auf 67 Jahre angehoben. Diskutiert wird jetzt schon, die Rente auf 70 Jahre zu erhöhen, weil die Menschen einerseits noch fit genug sind und andererseits auch noch Aufgaben haben wollen. Die Diskussion darüber auch etwas mit der Finanzierbarkeit von Rente und der Gerechtigkeit zwischen den Generationen zu tun. Es kann den jungen Menschen in unserer Gesellschaft nicht aufgebürdet werden, für immer mehr Ältere aufzukommen. Dann bleibt für sie am Ende immer weniger übrig, ihre spätere Rente wird immer kleiner.