

Presse-Information

Financial Planning Standards Board Deutschland e.V.
Tilsiter Straße 1
60487 Frankfurt am Main

Tel 069 9055938-0 Fax 069 9055938-10
E-Mail info@fpsb.de Web www.fpsb.de

Gender Pension Gap – oder wie Frauen die Rentenlücke schließen können

Die Rentenlücke zwischen Frauen und Männern führt dazu, dass Frauen überproportional oft von Altersarmut betroffen sind – Marcel Reyers vom Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. (FPSB Deutschland) erläutert, wie sich diese Lücke mit der richtigen Strategie schließen lässt.

Frankfurt/Main, 5. Mai 2026 – Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Insgesamt bezogen Frauen laut Statistischem Bundesamt Destatis in 2025 – ohne Hinterbliebenenrente – rund 37 Prozent weniger Alterseinkünfte als Männer. Und 21,6 Prozent der Frauen ab 65 Jahren galten laut Destatis in 2024 als armutsgefährdet. Bei Männern waren es nur 17,1 Prozent. Zudem beziehen etwa 42 Prozent der Frauen über 75 Jahren laut Statistik eine Grundsicherungsrente, während es bei Männern nur etwa 29 Prozent sind.

Diese Rentenlücke, der Gender Pension Gap, ist auf den Gender Pay Gap zurückzuführen. Die geringere Bezahlung von Frauen wiederum hat ihre Ursache in Karriereunterbrechungen durch Kinderbetreuung oder die Pflege von Angehörigen. „Zudem arbeiten Frauen häufiger in Teilzeit und haben eine höhere Lebenserwartung. Während sie also einerseits aufgrund der niedrigeren Erwerbseinkommen weniger Rentenpunkte sammeln, müssen sie andererseits ihre Ersparnisse über eine längere Zeit aufteilen“, erklärt Marcel Reyers, CFP® und stellvertretender Vorstandsvorsitzender des Financial Planning Standard Board (FPSB) Deutschland. Laut Destatis verdienten Frauen in 2023 hierzulande durchschnittlich 18 Prozent weniger als Männer.

Beispiel verdeutlicht die Tragweite des Gender Pay Gap

Wie drastisch sich Erziehungszeiten auswirken können, verdeutlicht ein Beispiel: Angenommen eine Frau arbeitet zwischen dem 25. und dem 35. Lebensjahr Vollzeit. Danach geht sie für fünf Jahre in Elternzeit und arbeitet anschließend bis zum Alter von 65 Jahren nur noch etwa 30 Stunden. Damit kommt die Frau auf ein durchschnittliches Gehalt von 3.500 Euro monatlich, rund 18 Prozent weniger als ihr Ehemann, der durchgehend Vollzeit arbeitet. Für die Rente ergibt sich daraus folgendes Bild: Die Frau sammelt etwa 33 Rentenpunkte inklusive der Entgeltpunkte für die Erziehungszeit eines Kindes, der Mann kommt auf etwa 45 Rentenpunkte. Das bedeutet bei einem heutigen Wert von etwa 40,79 Euro pro Rentenpunkt eine monatliche Differenz von rund 490 Euro. Nach 20 Jahren Rentenbezug summiert sich das auf den Betrag von 117.600 Euro.

Finanzplanung ist Lebensplanung. Langfristig gut beraten durch FPSB-Professionals.®



CERTIFIED FINANCIAL PLANNER® | CFP®
Die oben gezeigten Zertifizierungszeichen sind außerhalb der USA Eigentum des Financial Planning Standards Board Ltd. und werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen. Zertifizierungsgeber ist das Financial Planning Standards Board Deutschland e.V.



CERTIFIED FOUNDATION AND ESTATE PLANNER | CFEP®
Das Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. ist Eigentümer und Zertifizierungsgeber der oben gezeigten Zertifizierungszeichen. Sie werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen.



CGA® CERTIFIED GENERATIONS ADVISOR
Das Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. ist Eigentümer und Zertifizierungsgeber der oben gezeigten Zertifizierungszeichen. Sie werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen.



EFPA European Financial Advisor® EFA
Das Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. ist Zertifizierungsgeber der oben gezeigten Zertifizierungszeichen. Sie werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen.

„Altersarmut ist nicht nur ein finanzielles Problem, sondern beraubt Menschen ihrer Unabhängigkeit und Würde“, betont Reyers. „Und das ist ein strukturelles Problem, das nur durch bewusste Finanzplanung gelöst werden kann und dadurch, dass Frauen bereits in jungen Jahren damit beginnen, dem entgegenzuwirken.“ Tatsächlich gibt es in den einzelnen Lebensphasen etliche Stellschrauben dafür:

Lebensphase 1: Berufseinstieg und frühe Karriere (im Alter von etwa 25-35 Jahren)

In dieser Phase sollten Frauen den Fokus auf ihre Karriere und den Einkommensaufbau legen. Besonders wichtig: „Frauen sollten aktiv über ihr Gehalt verhandeln und die Möglichkeiten der betrieblichen Altersversorgung nutzen“, rät der CFP®-Professional. Dazu sollten Frauen damit beginnen, ihre private Altersvorsorge aufzubauen – am besten durch regelmäßige Sparpläne, die auch in Zeiten geringerer Einnahmen fortgeführt werden können.

Lebensphase 2: Familienplanung und Elternzeit (im Alter von etwa 35-45 Jahren)

Hier lohnt sich eine strategische Planung der Elternzeitregelung. „Dabei wird oft übersehen, dass die Erziehungszeiten zwischen den Eltern neu zugeordnet werden können“, erklärt Reyers. „Wenn der Partner ein deutlich höheres Einkommen hat, kann die Zuordnung der Erziehungszeiten auf den besserverdienenden Partner die spätere Rente deutlich steigern – besonders wegen der Beitragsbemessungsgrenze.“ Zudem sollten Frauen ihre betriebliche Altersversorgung (bAV) nicht unterbrechen. Viele Arbeitgeber bieten die Möglichkeit, die bAV auch während der Elternzeit fortzuführen. Die bisherige Riester-Rente bietet zudem spezielle Zulagen für die Elternzeit, die genutzt werden sollten.

Lebensphase 3: Rückkehr ins Berufsleben (im Alter von etwa 45-55 Jahren)

Nach der Elternzeit sollten Frauen wieder Vollzeit arbeiten oder zumindest die Stundenanzahl erhöhen. „Jedes zusätzliche Jahr in Vollzeitbeschäftigung hat einen großen Einfluss auf die spätere Rentenhöhe“, so der zertifizierte Finanzplaner. Gleichzeitig sollte die private Altersvorsorge intensiviert werden – beispielsweise durch Ausnutzung von Freibeträgen und Steuervergünstigungen.

Lebensphase 4: Vorbereitung auf den Ruhestand (im Alter von etwa 55-65 Jahren)

Spätestens in dieser Phase ist eine umfassende Finanzplanung zu empfehlen. „Dabei ist es besonders wichtig, das Rentenkonto zu prüfen, die Renteneintrittsplanung zu optimieren und einen Check der privaten und betrieblichen Altersversorgung durchzuführen“, rät Reyers weiter. Auch die faire Verteilung von Vermögenswerten in einer Partnerschaft sollte im Hinblick auf eine spätere Nachfolgeplanung in dieser Phase überprüft werden.

Finanzplanung ist Lebensplanung. Langfristig gut beraten durch FPSB-Professionals.®



CERTIFIED FINANCIAL PLANNER® | CFP®
Die oben gezeigten Zertifizierungszeichen sind außerhalb der USA Eigentum des Financial Planning Standards Board Ltd. und werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen. Zertifizierungsgeber ist der Financial Planning Standards Board Deutschland e.V.



CERTIFIED FOUNDATION AND ESTATE PLANNER | CFEP®
Der Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. ist Eigentümer und Zertifizierungsgeber der oben gezeigten Zertifizierungszeichen. Sie werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen.



CGA® CERTIFIED GENERATIONS ADVISOR
Der Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. ist Zertifizierungsgeber der oben gezeigten Zertifizierungszeichen. Sie werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen.



EFPA European Financial Advisor® EFA
Der Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. ist Zertifizierungsgeber der oben gezeigten Zertifizierungszeichen. Sie werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen.

Während der gesamten Zeit ist das Ehegattensplitting ein häufig unterschätzter Punkt. Zwar kann diese Regelung in manchen Fällen vorteilhaft sein, sie kann aber langfristig zu finanzieller Abhängigkeit führen. „Denn so haben Frauen mit niedrigerem Einkommen keinen Anreiz, ihre Erwerbstätigkeit zu erhöhen“, warnt Reyers. „Das aber ist ein Trugschluss, denn wer im Alter unabhängig sein will, muss während des Erwerbslebens unabhängig sein.“ Stattdessen sollte der Fokus auf einer eigenen, angemessenen Altersvorsorge liegen – unabhängig vom Einkommen des Partners.

Unterstützung durch CFP®-Professionals

Ratsam ist es in jedem Fall, sich professionelle Hilfe zu holen, zum Beispiel bei einem zertifizierten Finanzplaner. „CFP®-Professionals schauen nicht nur auf einzelne Produkte, sondern auf das Gesamtbild“, erklärt Reyers. Denn Fragen wie die nach einer realistischen Sparquote, nach dem Umgang mit Pausen und Teilzeitarbeit oder ob sich ein Jobwechsel lohnt, können im Rahmen eines umfassenden Finanzplans beantwortet werden. „CFP®-Professionals verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, weil sie nicht nur die aktuelle Situation analysieren, sondern Szenarien für verschiedene Lebenssituationen entwickeln – von Karriereunterbrechungen bis zur Witwenschaft“, so der zertifizierte Finanzplaner weiter. „Und sie berücksichtigen alle Vorsorgeebenen – gesetzlich, betrieblich und privat – und können diese aufeinander abstimmen und optimieren.“

Fazit: Der Gender Pension Gap ist ein ernstes Problem, aber es ist nicht unüberwindbar. Mit frühzeitiger Planung, bewussten Entscheidungen in verschiedenen Lebensphasen und professioneller Unterstützung können Frauen ihre finanzielle Unabhängigkeit im Alter sichern. „Der Schlüssel liegt in der Prävention und in der Bereitschaft, sich aktiv mit dem Thema Altersvorsorge auseinanderzusetzen“, fasst Reyers zusammen. „Frauen haben die Kraft und die Möglichkeit, ihre finanzielle Zukunft selbst zu gestalten – sie müssen nur wissen, wie.“

Finanzplanung ist Lebensplanung. Langfristig gut beraten durch FPSB-Professionals.®



CERTIFIED FINANCIAL PLANNER® | CFP®
Die oben gezeigten Zertifizierungszeichen sind außerhalb der USA Eigentum des Financial Planning Standards Board Ltd. und werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen. Zertifizierungsgeber ist der Financial Planning Standards Board Deutschland e.V.



CERTIFIED FOUNDATION AND ESTATE PLANNER | CFEP®
Der Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. ist Eigentümer und Zertifizierungsgeber der oben gezeigten Zertifizierungszeichen. Sie werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen.



CGA® CERTIFIED GENERATIONS ADVISOR
Der Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. ist Zertifizierungsgeber der oben gezeigten Zertifizierungszeichen. Sie werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen.



EFPA European Financial Advisor® EFA
Der Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. ist Zertifizierungsgeber der oben gezeigten Zertifizierungszeichen. Sie werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen.

Über den FPSB Deutschland e.V.

Das Financial Planning Standards Board Ltd. - FPSB ist ein globales Netzwerk mit derzeit 29 Mitgliedsländern und über 236.000 CFP®-Professionals. Dessen Ziel ist es, den weltweiten Berufsstandard für Financial Planning zu verbreiten und das öffentliche Vertrauen in Financial Planner zu fördern. Das Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. (FPSB Deutschland) mit Sitz in Frankfurt/ Main gehört seit 1997 als Vollmitglied dieser Organisation an.

Zentrale Aufgabe des FPSB Deutschland ist die Zertifizierung von Finanz- und Nachfolgeplanern nach international einheitlich definierten Regeln. Wichtige Gütesiegel sind der CERTIFIED FINANCIAL PLANNER®-Professional, der CERTIFIED FOUNDATION AND ESTATE PLANNER, der EFPA European Financial Advisor® EFA und der CGA® CERTIFIED GENERATIONS ADVISOR. Der FPSB Deutschland hat ferner den Anspruch, Standards zur Methodik der ganzheitlichen Finanzberatung zu setzen. Dafür arbeitet der FPSB Deutschland eng mit Regulierungs- und Aufsichtsbehörden, Wissenschaft und Forschung, Verbraucherschützern sowie Presse und interessierter Öffentlichkeit zusammen.

Ein weiteres Anliegen des FPSB Deutschland ist die Verbesserung der finanziellen Allgemeinbildung. Zu diesem Zweck hat der Verband den Verbraucher-Blog <https://www.frueher-planen.de> lanciert. Er informiert neutral, anbieterunabhängig und werbefrei über alle relevanten finanziellen Themen und beinhaltet drei Online-Rechner zur Berechnung der Altersrente und der Basisrente sowie zur Optimierung der Fondsanlage.

Innerhalb des FPSB Deutschland wurde zudem die **Initiative „Frauen*Finanzplanung“** von engagierten CFP®-Finanzplanerinnen ins Leben gerufen. Sie hat das Ziel, Finanzplanung für Frauen stärker in den Fokus zu rücken und sie durch qualifizierte Beratung dabei zu unterstützen, finanzielle Unabhängigkeit und Selbstbestimmung zu erreichen. Damit unterstreicht der Verband sein Engagement für mehr Finanzbildung und passgenaue Planungskonzepte – denn Finanzplanung ist Lebensplanung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: <https://www.fpsb.de> .

Folgen Sie uns auch auf LinkedIn unter: <https://de.linkedin.com/company/fpsbdeutschland> .

Kontakt Presse:

iris albrecht **finanzkommunikation** GmbH
Feldmannstraße 121
D- 66119 Saarbrücken
Tel.: 0681 – 410 98 06 10
Email: iris.albrecht@irisalbrecht.com
www.irisalbrecht.com

Finanzplanung ist Lebensplanung. Langfristig gut beraten durch FPSB-Professionals.®



CERTIFIED FINANCIAL PLANNER® | CFP®
Die oben gezeigten Zertifizierungszeichen sind außerhalb der USA Eigentum des Financial Planning Standards Board Ltd. und werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen. Zertifizierungsgeber ist der Financial Planning Standards Board Deutschland e.V.



CERTIFIED FOUNDATION AND ESTATE PLANNER | CFEP®
Der Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. ist Eigentümer und Zertifizierungsgeber der oben gezeigten Zertifizierungszeichen. Sie werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen.



CGA® CERTIFIED GENERATIONS ADVISOR
Der Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. ist Zertifizierungsgeber der oben gezeigten Zertifizierungszeichen. Sie werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen.



EFPA European Financial Advisor® EFA
Der Financial Planning Standards Board Deutschland e.V. ist Zertifizierungsgeber der oben gezeigten Zertifizierungszeichen. Sie werden Einzelpersonen verliehen, die die Zertifizierungsvoraussetzungen erfüllen und kontinuierlich unter Beweis stellen.