

## Lohnt es sich noch?

**Tabelle: zu erwartende Lebensjahre**

Alter	Männer Jahre	Frauen Jahre
40 - 44	38,6	44,6
45 - 49	33,9	38,8
50 - 54	29,3	34,1
55 - 59	24,9	29,5
60 - 64	20,7	25,0
65 - 69	16,8	20,7
70 - 74	13,2	16,5
75 - 79	10,1	12,6
80 - 84	7,4	9,1
85 - 89	5,4	6,4
90 - 94	3,9	4,3
5+	2,3	2,4

Quelle: Bundesamt für Statistik

Die folgende Rechnung hilft Ihnen, die Zeit einzuschätzen, die noch vor Ihnen liegt: Entnehmen Sie der Tabelle die mittlere Anzahl Jahre, die Ihnen in Ihrem Alter noch zur Verfügung stehen. Vergleichen Sie diese Zahl mit den bereits verbrachten Jahren, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie viele Jahre Sie noch aktiv gestalten können.

Nehmen Sie Ihr jetziges Alter und zählen Sie die Anzahl Jahre Ihrer Lebenserwartung davon ab. Nun können Sie anhand Ihres bisherigen Lebens ablesen, wie Sie die gleiche Zeitspanne in der Vergangenheit genutzt haben.

Sie können sich die zu erwartenden Lebensjahre auch individuell über [www.gesundheit.ch](http://www.gesundheit.ch) berechnen lassen.

Beispiel: Frau

Alter: 49

Jahre, die noch zur Verfügung stehen: 38

$49 - 38 = 11$

Rechnen Sie diese Rechnung für sich selbst. Sind Sie unter 40 Jahren, so werden Sie rein statistisch noch mehr Jahre leben, als Sie bis heute gelebt haben.

..... - ..... = ..... Jahre alt waren Sie damals. Wie lebten Sie damals? Was alles ist seither bis heute geschehen?

Beschreiben Sie, welche wichtigen Entwicklungen und Erfahrungen Sie in der Vergangenheit im Verlauf jener Zeitspanne gemacht haben, die Ihnen nun nochmals zur Verfügung steht.