Helaba

Im Fokus: Aktien
28. Oktober 2026

Aktienrente – zu viel Risiko oder Ausweg aus der Rentenfalle?

Die öffentliche Diskussion um Aktieninvestments wird häufig von Emotionen und Vorurteilen dominiert. Kurzfristige Kursschwankungen dienen dabei oft als Beleg für die mangelnde Eignung für die Altersvorsorge. Dabei handelt es sich aber um einen langfristigen Ansparprozess, bei dem kurzfristige Kursschwankungen an Bedeutung verlieren und die langfristig höhere Rendite von Aktien zum Tragen kommt.

1 Rentensysteme unter Druck 1
2 Umlagesysteme in der demographischen Sackgasse 2
3 Kapitaldeckung als Ausweg? 2
4 Die Deutschen und die Aktie – bislang keine Liebesgeschichte 3
5 Altersvorsorge und Aktienanlage – ein perfekter Match 4
6 Was wäre, wenn… Ergebnisse ausgewählter Sparplanvarianten 6



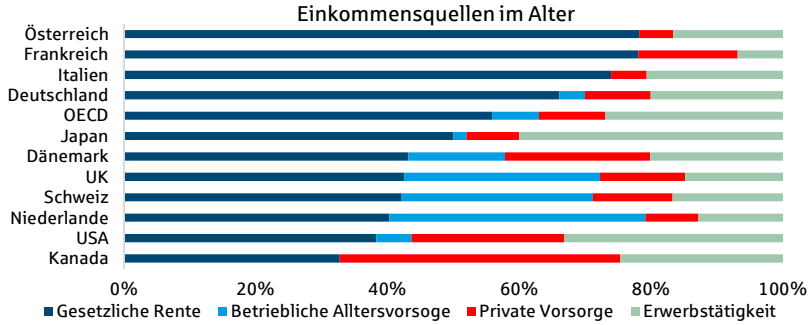
1 Rentensysteme unter Druck

In nahezu allen westlichen Industrieländern ist die zunehmende **Alterung der Bevölkerung** eine der größten Herausforderungen für die Wirtschafts- und Sozialpolitik. Auch in Deutschland ist dieses Problem (wieder einmal) in den Mittelpunkt der politischen Diskussion gerückt. Dabei droht das von der eigens eingesetzten Rentenreformkommission vorgelegte Paket, das eigentlich als „Gesamtkunstwerk“ umgesetzt werden sollte, angesichts der schlechten Wahlergebnisse der Regierungsparteien erneut aufgeschnürt zu werden. Zumindest wurde zuletzt die Frühstart-Rente im Bundestag beschlossen – ein staatliches Förderinstrument für die private Altersvorsorge von Kindern und Jugendlichen zwischen 6 und 18 Jahren.

Demokratietheoretisch wird es in alternden Gesellschaften zunehmend schwer **Reformen** durchzusetzen, die zu Lasten der Rentner gehen, da deren Anteil an der (Wahl-)Bevölkerung stetig steigt. Daraus jedoch eine generelle Reformunfähigkeit demokratischer Systeme abzuleiten, ginge zu weit. Schließlich zeigt der Blick in andere Länder, dass es durchaus möglich ist, die Altersvorsorge **besser auf mehrere Säulen** zu verteilen.

Altervorsorge ruht auf unterschiedlich starken Säulen aufgebaut

Anteile*, %



*2022 oder letztes verfügbares Jahr

Quellen: OECD Income Distribution Database, Helaba Research

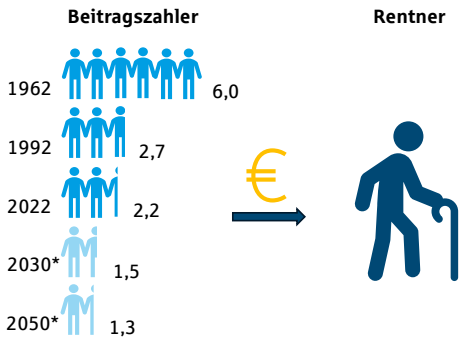
In Deutschland dominiert ähnlich wie in Österreich, Frankreich und Italien die erste Säule. Die umlagefinanzierte gesetzliche Rente nimmt eine herausragende Position ein. Dagegen

verfügen beispielsweise die Niederlande, Großbritannien und die Schweiz über eine relativ stark entwickelte zweite Säule, die Betriebliche Altersvorsorge. In Kanada, den USA und Dänemark ist dagegen die dritte Säule, die private Vorsorge, sehr entwickelt. Grundsätzlich stärken auch in diesem Zusammenhang Diversifikation bzw. **verschiedene Säulen die Tragfähigkeit eines Systems**. Aber welche Systeme gibt es grundsätzlich? Im Wesentlichen unterscheidet man zwischen Umlagesystemen und kapitalgedeckten Systemen.

2 Umlagesysteme in der demografischen Sackgasse

In einem Umlagesystem („pay as you go“) finanzieren die derzeit **Erwerbstätigen direkt die Rentenempfänger**. Abgesehen von einer sogenannten Schwankungsreserve wird in diesem System **kein Kapital angespart**. Oft wird hier von einem Generationenvertrag zwischen Jungen und Alten gesprochen. Bei einer Abnahme der Zahl der Erwerbstätigen und einer Zunahme der Rentenempfänger laufen diese Systeme jedoch Gefahr, **keine ausreichenden Einnahmen** mehr zu erzielen.

Immer weniger Aktive finanzieren einen Rentner



Quellen: Deutsche Rentenversicherung Bund, Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, Helaba Research

Lösungsmöglichkeiten bestehen zum einen in einer Erhöhung der Einnahmen durch Beitragsanhebungen, eine Ausweitung der Versicherungspflicht, staatliche Zuschüsse oder eine aktive Zuwanderungspolitik. Zum anderen kann die Ausgabenseite durch eine Absenkung des Rentenniveaus oder eine Verlängerung der Lebensarbeitszeit entlastet werden. In der Realität ist am häufigsten eine Kombination dieser Maßnahmen vorzufinden, zumal andernfalls eine Generation besonders stark benachteiligt würde. Grundsätzlich sind diese Maßnahmen jedoch lediglich eine Symptombekämpfung. An der Anfälligkeit umlagefinanzierter Rentensysteme gegenüber einer zunehmenden Alterung der Gesellschaft, wie sie typisch für hochentwickelte Volkswirtschaften ist, ändern sie nichts. Daneben ist die **Gefahr der politischen Einflussnahme** in diesen Systemen größer. Über die reine Altersversorgung hinaus werden in der Regel auch Umverteilungsziele verfolgt, die dazu führen, dass das System intransparenter wird und eine **Äquivalenz zwischen Beiträgen und Leistungen nur noch bedingt** gegeben ist. Somit können massive Fehlanreize entstehen, die zu Ausweichreaktionen führen und die Finanzierungssituation zusätzlich verschärfen.

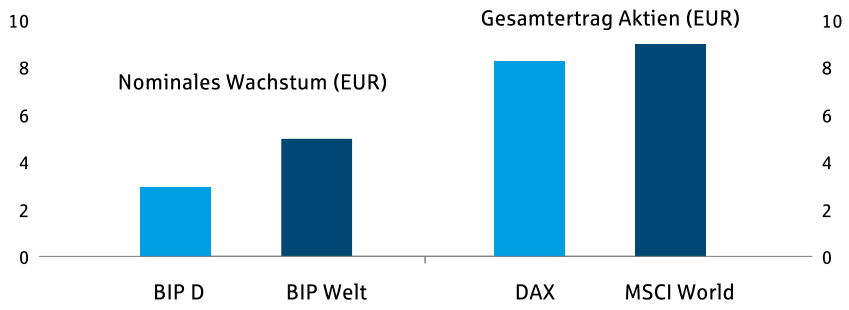
3 Kapitaldeckung als Ausweg?

Bei einer kapitalgedeckten Altersvorsorge gibt es **keinen direkten Transfer zwischen Erwerbstätigen und Rentenbeziehern**. Vielmehr wird im Laufe eines Berufslebens ein individueller Kapitalstock aufgebaut, aus dem der Lebensunterhalt im Alter finanziert wird. Damit besteht ein **direkter Zusammenhang zwischen Beitragszahlung und zu erwartender Rentenleistung**, was sich positiv auf das Sparverhalten der Bürger auswirken dürfte. Zudem ist ein solches System weniger anfällig für politische Einflussnahme, da die Gelder in der Regel von unabhängigen Institutionen verwaltet werden. Die **positiven Leistungsanreize**, die sich daraus ergeben, dürften der Volkswirtschaft insgesamt zugutekommen. Die verstärkte private Vorsorge führt zu Mittelzuflüssen am Kapitalmarkt, wodurch sich die Finanzierungsmöglichkeiten der Unternehmen verbessern. Gleichzeitig sorgt der Wettbewerb um diese Mittel für eine **effizientere Allokation der Ressourcen**, was tendenziell das Wirtschaftswachstum steigern und damit auch zu höheren Renditen für die Kapitalgeber führen dürfte.

Auch ein solches System ist **nicht völlig unabhängig von der demografischen Entwicklung**. Denn bei zunehmender Alterung der Gesellschaft befinden sich immer weniger Personen im Anspar- und immer mehr in der Entsparphase, wodurch es zu verstärkten Kapitalmarktabflüssen kommen kann.

Aktien wachsen stärker als die jeweilige Volkswirtschaft

Annualisierte Veränderung der letzten 30 Jahre, %



Quellen: LSEG, Helaba Research

Allerdings ist dieses System im Gegensatz zur umlagefinanzierten Rente **nicht an die jeweilige Volkswirtschaft gebunden**. Vielmehr lassen sich internationale Diversifikationseffekte realisieren, indem beispielsweise in Ländern investiert wird, die sich in einem früheren Entwicklungsstadium befinden und somit höhere Wachstumsraten als Deutschland aufweisen.

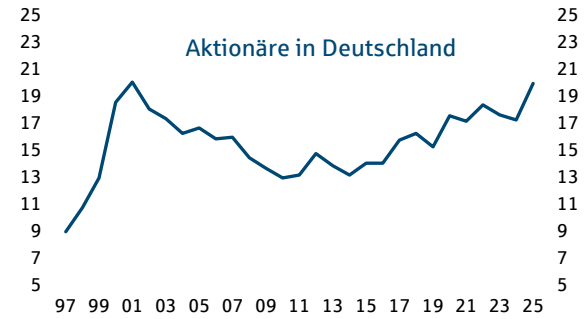
Während Deutschland in den vergangenen 30 Jahren um nominal rund 3 % pro Jahr gewachsen ist, legte die Weltwirtschaft rund 5 % pro Jahr zu. Aktien sind ein hervorragendes Anlagevehikel, um daran zu partizipieren. Da die DAX-Unternehmen rund drei Viertel ihres Umsatzes außerhalb Deutschlands erzielen, **trägt bereits ein DAX-Investment zur globalen Streuung bei**. In den vergangenen 30 Jahren hätte dies auf Jahresbasis eine Rendite von 8,3 % eingebracht. Noch besser hätte mit 9 % ein Investment in den MSCI World abgeschnitten. Angesichts dieser beeindruckenden Zahlen verwundert die Zurückhaltung, die hierzulande gegenüber der Aktienanlage herrscht.

4 Die Deutschen und die Aktie – bislang keine Liebesgeschichte

Verglichen mit Ländern wie den USA, wo Umfragen zufolge rund 60 % der Bevölkerung über Aktien verfügen oder der Schweiz, wo zwischen 35 % und 40 % der Einwohner darin investieren, fristet die Aktie in **Deutschland noch immer ein Schattendasein**[1]. Nur rund 20 % der Bevölkerung besitzt direkt oder indirekt Aktien. Zumindest ist in den vergangenen Jahren eine stärkere Berücksichtigung der Aktie als Anlageinstrument zu beobachten. Positiv hervorzuheben ist zudem, dass insbesondere in der Alterskohorte der 14- bis 39-Jährigen in den letzten Jahren ein **deutlicher Anstieg der Aktionärszahlen** zu beobachten war. Gerade für junge Menschen mit langem Anlagehorizont kann die Aktie ihre Vorteile gegenüber anderen Anlageformen ausspielen.

Die Richtung stimmt

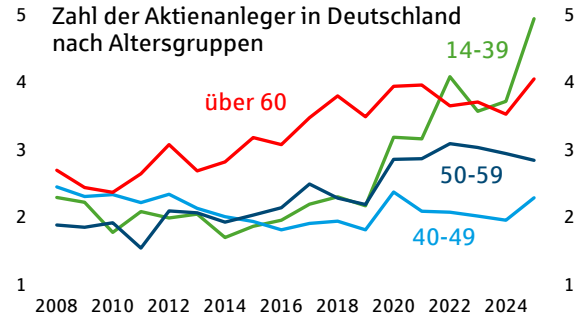
Anteil Aktienbesitzer an der Bevölkerung ab 14 Jahren, %



Quellen: DAI, Helaba Research

Deutlicher Anstieg bei U40-Anlegern

Mio.



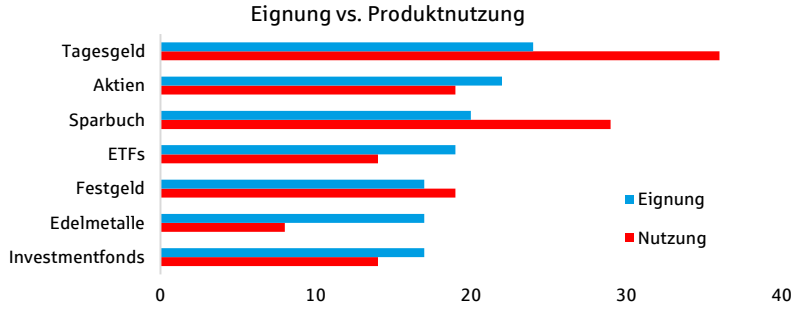
Quellen: DAI, Helaba Research

[1] Aufgrund unterschiedlicher Erhebungsverfahren und Abgrenzungen sind die Zahlen nur bedingt miteinander vergleichbar und sollen lediglich einen Orientierungswert liefern.

Augenscheinlich besteht jedoch noch **erheblicher Aufklärungsbedarf**, denn viele Anleger wählen lieber ein aus ihrer Sicht weniger geeignetes Anlageinstrument aus, als ein Risiko einzugehen. Besonders deutlich wird die Diskrepanz zwischen Eignung und Nutzung bei Tagesgeld und Sparbuch. Der **bewusste Verzicht auf Rendite** zugunsten von Sicherheit hat aber gerade bei langfristigen Ansparvorgängen wie der Altersvorsorge enorme Auswirkungen auf die Vermögensentwicklung und damit auf die daraus zu erzielenden Rentenzahlungen.

Risikoaversion dominiert Anlageverhalten

Angaben in %, Mehrfachnennungen möglich

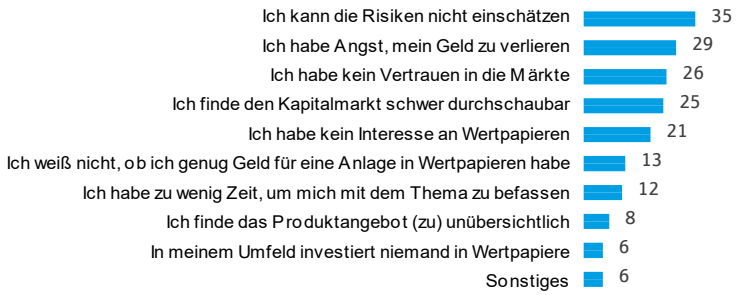


Quellen: DSGV-Vermögensbarometer 2025, Helaba Research

Woher rührt dieses tief sitzende Misstrauen gegenüber Aktienanlagen? Hierfür gibt es mehrere Gründe. Die Entwicklung der Aktionärszahlen in Deutschland zeigt, dass es in Deutschland schon einmal eine entstehende Aktienkultur gab. Das **Platzen der New Economy** Blase und die schmerzhaften Erfahrungen hierzulande mit dem Neuen Markt sowie die Verluste bei den sogenannten Volksaktien **hatten tiefe Spuren hinterlassen**. Anstatt aus den gemachten Fehlern die richtigen Schlüsse zu ziehen, schienen viele Anleger jedoch gleich „das Kind mit dem Bade ausgeschüttet zu haben“, indem sie sich komplett von dieser Anlageform verabschiedeten. Zudem wird die Aktienanlage in der öffentlichen Diskussion noch immer diskreditiert, anstatt ehrlich über die damit verbundenen Risiken, aber eben auch Chancen zu informieren.

Warum legen Sie Ihr Geld nicht in Wertpapieren an?

Angaben in %, Mehrfachnennungen möglich



Quellen: DSGV-Vermögensbarometer 2025, Helaba Research

Dass über eine **bessere Finanzbildung** ein Großteil der Vorurteile und Wissensdefizite ausgeräumt werden könnten, zeigen die Antworten derjenigen, die bislang nicht in Wertpapiere investieren. Offensichtlich mangelt es an der Fähigkeit, Risiken richtig einzuschätzen, Verlustängste sind sehr ausgeprägt und es fehlt an Vertrauen in die Finanzmärkte. **Alle diese Themen** würden bei einer stärkeren Auseinandersetzung mit dem Thema **an Brisanz verlieren**.

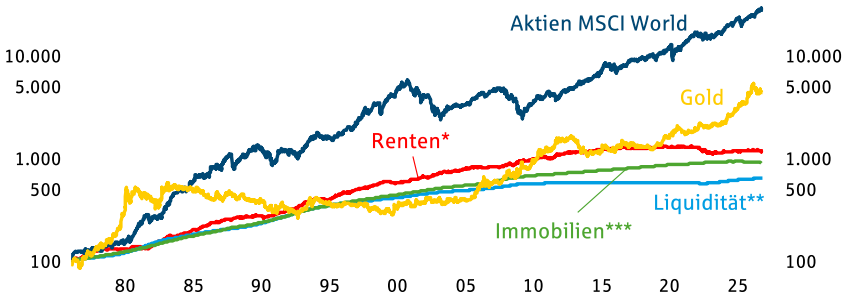
5 Altersvorsorge und Aktienanlage – ein perfekter Match

Unter den Anlageklassikern bieten **Aktien langfristig die mit Abstand höchsten Renditechancen**. Damit eignen sie sich besonders gut für die Altersvorsorge. Ein Investment in Aktien ist eine Beteiligung an Unternehmen. Damit profitiert der Anleger von Innovationen, Wachstum und Gewinnen. Wichtig ist, dass in der Vergangenheit die Erträge deutlich höher als bei **Geldmarkt- oder Rentenpapieren** ausfielen. Auch **Immobilieninvestments** konnten hier nicht mithalten. Bei diesen Kategorien steht eindeutig der Sicherheitsaspekt im Vordergrund. Durch Inflation können die teils überschaubaren Erträge weiter reduziert werden.

Beim Thema Inflationsschutz punktet **Gold als klassischer Krisen- und Inflationsprofiteur**. Allerdings wirft das Edelmetall keine laufenden Erträge ab, sondern lebt von den Preissteigerungen. In der Historie waren zudem lange Seitwärtsphasen zu beobachten. So konnten die Höchststände von Anfang der 1980er Jahre erst Mitte der 2000er wieder erreicht werden.

Aktien langfristig renditestärkste Asset-Klasse

Gesamtertragsindizes in Euro, indexiert: 31.12.1975 = 100



* Deutscher Rentenindex, REX ** 3M-Geldmarkt *** bis 31.12.2004 BVI-Daten, ab 1.1.2005 Helaba OIF-Index

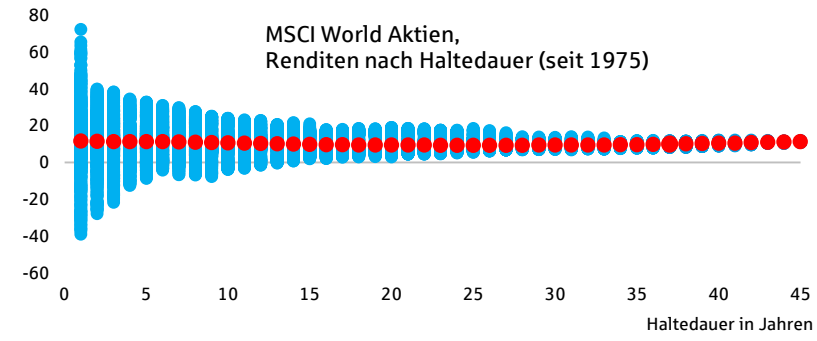
Quellen: LSEG, Helaba Research

Aktien dagegen liefern neben Kursgewinnen auch laufende Erträge in Form von Dividenden. Da Unternehmen steigende Kosten in der Regel über höhere Preise an ihre Kunden weitergeben können, bieten sie **ebenfalls Schutz vor Inflation**. Wichtig bei der Aktienanlage ist jedoch, dass das **Portfolio möglichst breit gestreut** (diversifiziert) ist, also Unternehmen aus verschiedenen Branchen und Ländern enthalten sind. Andernfalls könnten sich unnötige Klumpenrisiken ergeben. Globale Aktienindizes eignen sich gut als Orientierungsgröße.

Um die Risikoeigenschaften eines solchen, global diversifizierten Aktienindex aufzuzeigen, haben wir die **Renditen** seit 1975 (blaue Punkte) und deren Mittelwert (rote Punkte) **in Abhängigkeit von der Haltedauer dargestellt**. Bei sehr kurzen Anlagehorizonten streuen die Renditen stark. Es gab Jahre mit Kurssteigerungen um mehr als 70 %, aber auch Verlustjahre mit Rückgängen um rund 40 %.

Je länger die Anlagedauer, desto geringer das Risiko

Renditen, % p.a.



Quellen: LSEG, Helaba Research

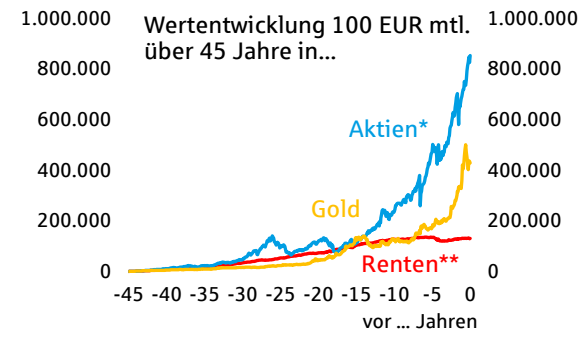
Diese enormen Ausschläge haben die Kritiker des Aktiensparens meist vor Augen bzw. „argumentieren“ damit. Der Ansparvorgang für die **Altersvorsorge** ist aber das genaue Gegenteil davon: Hier handelt es sich um **sehr lange Anlagezeiträume**. Wie die Grafik zeigt, werden die **Renditeschwankungen umso geringer**, je länger der Anlagehorizont wird. Sie nähern sich dem langfristigen Durchschnitt an, der in diesem Beispiel rund 10 % beträgt.

Diese Grafik verdeutlicht auch, dass **Aktiensparen gar nicht früh genug beginnen** kann. Insofern könnte die Frühstart-Rente einen guten Impuls für die jüngeren Jahrgänge geben, frühzeitig mit dem Vermögensaufbau zu beginnen und die Altersvorsorge stärker zu diversifizieren. Dadurch ließe sich ein a**usgewogenerer Mix aus umlagefinanzierten und kapitalgedeckten Rentenbausteinen** realisieren.

6 Was wäre, wenn… Ergebnisse ausgewählter Sparplanvarianten

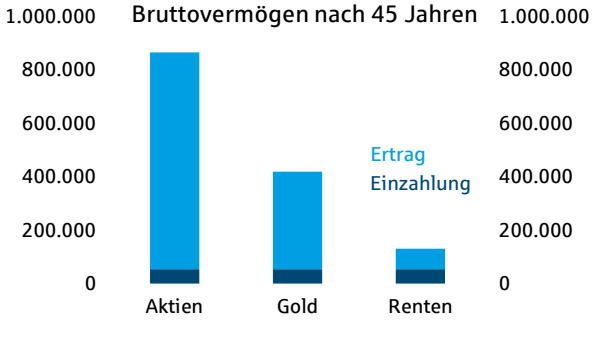
Am besten sind die mit Aktiensparen verbundenen Chancen zu erkennen, wenn man sie anhand der **historischen Entwicklung überprüft**. Im folgenden Beispiel wird gegenübergestellt, welches Vermögen sich bei einer monatlichen Sparrate von 100 Euro nach 45 Jahren Ansparphase mit Aktien und Anlagealternativen wie Staatsanleihen (Renten) oder Gold ergeben hätte.[2] Durch den Zinseszinseffekt und die lange Laufzeit haben schon **kleine Renditeunterschiede enorme Auswirkungen** auf das Bruttovermögen nach 45 Jahren.

Die Zeit arbeitet für den Anleger



*MSCI World ** Deutscher Rentenindex REX
Quellen: LSEG, Helaba Research

Langfristig gravierende Vermögensunterschiede



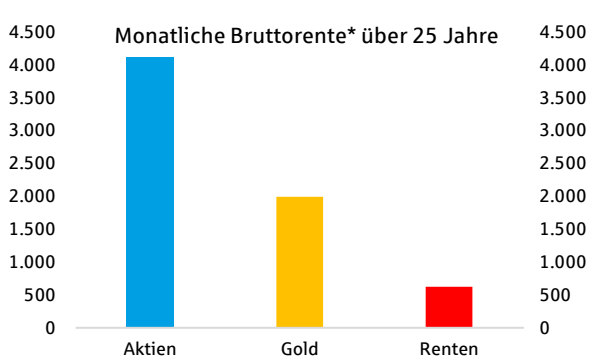
Quellen: LSEG, Helaba Research

Mit einem **Aktiensparplan** wäre in den vergangenen 45 Jahren ein mehr als doppelt so hoher Ertrag wie mit Gold und sogar ein zehnmal so hoher wie mit Staatsanleihen zu erzielen gewesen. Ausgehend vom Vermögen am Ende der Ansparphase ließen sich bei einer auf 25 Jahre angelegten Entsparphase, bei der das Kapital vollständig aufgezehrt würde, und einer Verzinsung von 3 % während dieses Zeitraums bei Aktien monatlich brutto rund 4.000 Euro, bei Gold gut 2.000 Euro und bei Staatsanleihen gut 600 Euro entnehmen.

Die **Unterschiede sind also zu groß, um sie ignorieren zu können**. Auch wenn die kommenden 45 Jahre durchaus anders verlaufen können als die vergangenen, führt an der Aktie als Renditebringer kein Weg vorbei. Der lange Anlagehorizont und der mit einem Sparplan einhergehende Durchschnittskosteneffekt[3] arbeiten hier für den Anleger und reduzieren die mit einer Aktienanlage verbundenen Risiken.

Angesichts der langfristig höheren Renditechancen von Aktien spricht vieles dafür, breiten Bevölkerungsschichten einen **einfacheren Zugang zu kapitalgedeckter Altersvorsorge zu ermöglichen**.

„Aktienrente“ stellt Alternativen in den Schatten



*vor Abzug von Steuern
Quellen: LSEG, Helaba Research

[2] Das Beispiel dient lediglich der Veranschaulichung der Vorteilhaftigkeit des Aktiensparens. Steuereffekte und Gebühren sind weder in der Anspar- noch in der Entsparphase berücksichtigt.
[3] Bei einem gleichbleibenden Sparbetrag werden bei niedrigen Kursen automatisch mehr und bei hohen Kursen weniger Anteile gekauft. Dadurch sinkt der durchschnittliche Kaufpreis.



Hier können Sie sich für unsere Newsletter anmelden:
https://news.helaba.de/research/

Herausgeber und Redaktion

Helaba Research

Redaktion:
Dr. Stefan Mitropoulos

Verantwortlich:
Dr. Gertrud Rosa Traud
Chefvolkswirtin/
Head of Research

Neue Mainzer Str. 52-58
60311 Frankfurt am Main
T +49 69 / 91 32 – 20 24

Internet: **www.helaba.com**

Disclaimer

Die Publikation ist mit größter Sorgfalt bearbeitet worden. Sie enthält jedoch lediglich unverbindliche Analysen und Prognosen zu den gegenwärtigen und zukünftigen Marktverhältnissen. Die Angaben beruhen auf Quellen, die wir für zuverlässig halten, für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität wir aber keine Gewähr übernehmen können. Sämtliche in dieser Publikation getroffenen Angaben dienen der Information. Sie dürfen nicht als Angebot oder Empfehlung für Anlageentscheidungen verstanden werden.