



# DAK- GESUNDHEITS- REPORT 2026

Arbeiten ab 50: langfristig  
gesund und zufrieden

Niedersachsen



## ARBEITEN AB 50: LANGFRISTIG GESUND UND ZUFRIEDEN

Wie ist es um die Gesundheit von Beschäftigten ab 50 Jahre bestellt?

Wie sehen die Rentenpläne der heutigen Beschäftigten aus? Wovon werden sie beeinflusst?

Was spricht aus Sicht der Beschäftigten für eine gesunde und langfristige Erwerbstätigkeit. Was hindert dabei?

Wird das Erfahrungswissen älterer Beschäftigter von den Unternehmen anerkannt und genutzt?



# GESUNDHEITSREPORT 2026: DATENQUELLEN

## Prozessdaten der DAK-Gesundheit

Arbeitsunfähigkeitsdaten Versicherte der DAK-Gesundheit

- Datenbasis Bund: 2,4 Mio.
- Datenbasis Niedersachsen: 223 Tausend

## Forsa-Befragung 2025

Online-Befragungen von Beschäftigten 18-67 Jahre November 2025

- Bund N=7.086 Befragte, davon 3.548 ab 50 Jahren
- Niedersachsen N=1.009 Befragte, davon 508 ab 50 Jahren

## Befragung von Expertinnen und Experten

Halbstandardisierte Befragung von Expertinnen und Experten der wissenschaftlichen Praxis und Fachleuten aus Betrieben

- N=9

# KERNERGEBNISSE DES DAK-GESUNDHEITSREPORTS

- **Beschäftigte ab 50 Jahren** in Niedersachsen sind im Durchschnitt **seltener krankgeschrieben**, allerdings nehmen **lange Krankschreibungen** mit dem Alter deutlich zu und führen zu **insgesamt mehr Fehltagen**.
- Insgesamt planen in Niedersachsen **45 %** der Beschäftigten einen **vorzeitigen Ausstieg aus dem Erwerbsleben** vor Erreichen des gesetzlichen Renteneintrittsalters, 38 % möchten bis zum Rentenalter arbeiten, 8 % darüber hinaus.
- Von den Beschäftigten mit einem schlechteren Gesundheitszustand planen deutlich mehr einen Ausstieg vor dem Rentenalter (57 %).
- Bei den abgefragten **Umständen für möglichst langes und gesundes Arbeiten** erscheint „**mehr Wertschätzung**“ in Niedersachsen relativ weit oben auf der Wunschliste. Allerdings zeigt sich auch, dass die Wertschätzung – etwa für Erfahrungswissen – vielfach ausbleibt.
- **23 %** der Befragten ab 50 Jahren in Niedersachsen können sich **gut vorstellen**, die Aktivrente zu nutzen.

# BESCHÄFTIGTE AB 50 JAHREN FALLEN LÄNGER AUS

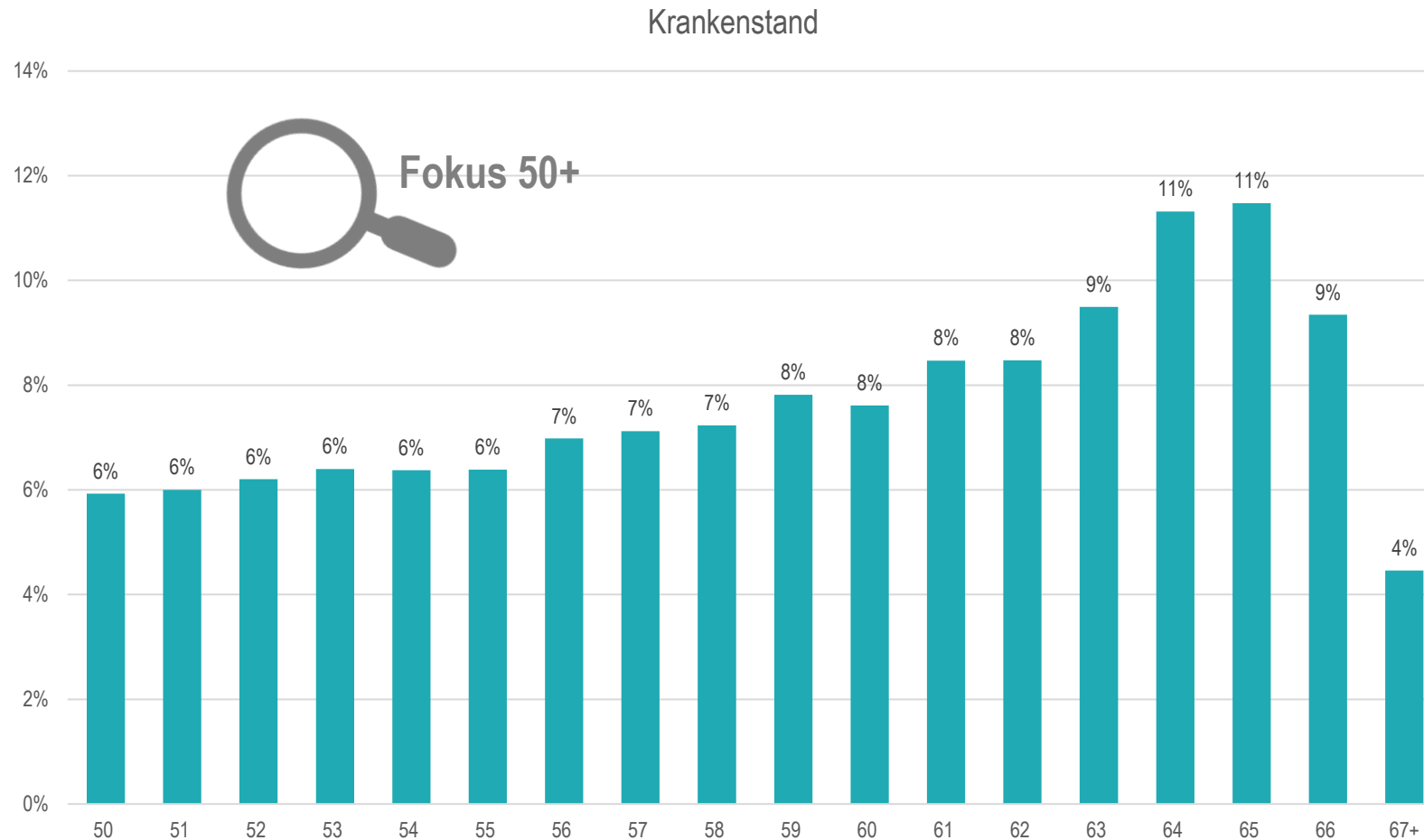


Erwerbstätige ab 50 Jahren in Niedersachsen sind mit **170 AU-Fällen** je 100 Versicherte deutlich seltener krankgeschrieben als jüngere Beschäftigte (**226 AU-Fälle** je 100 Versicherte).

Allerdings dauert eine durchschnittliche Krankschreibung ab 50 Jahren mit **16,2 Tagen** etwa doppelt so lange wie bei Beschäftigten bis 49 Jahren (**8,1 Tage**).

Insgesamt haben Beschäftigte ab 50 Jahren mehr Ausfallzeiten. Je 100 Versicherte ab 50 Jahren waren es in 2025 **2.760 Fehltage** und bei den unter 50-Jährigen nur **1.837 Fehltage**.

## FOKUS 50+: DER KRANKENSTAND STEIGT BIS 65 JAHRE



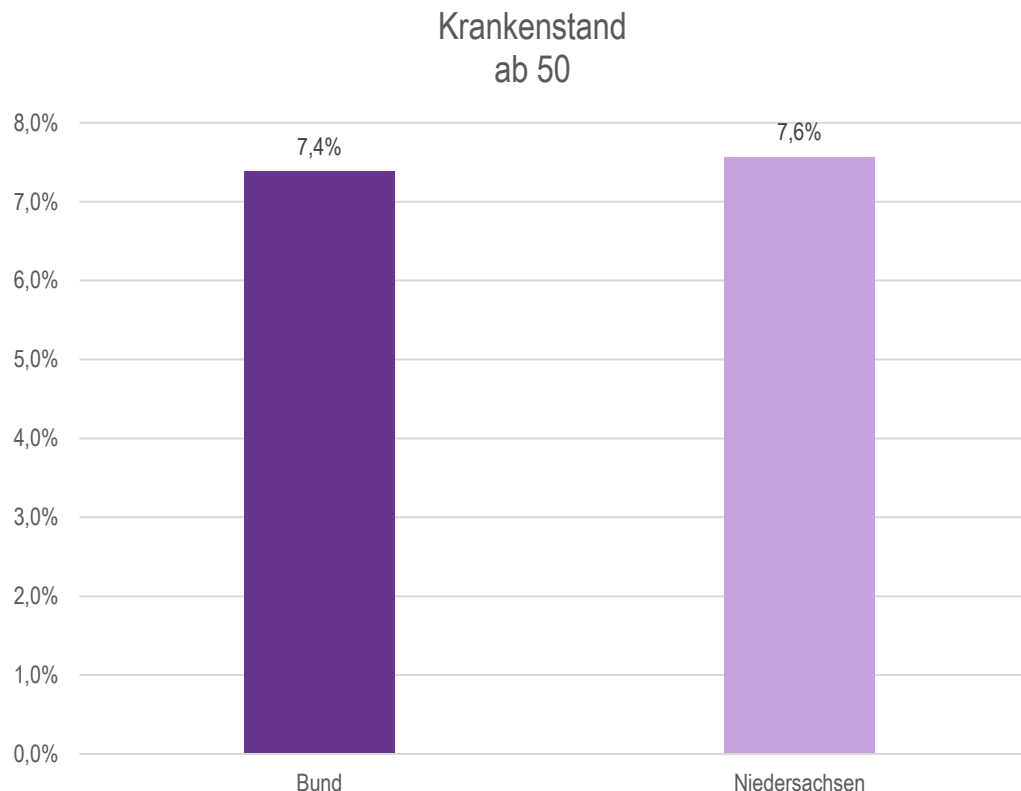
Die Entwicklung des Krankenstands ab 50 Jahren zeigt einen **Anstieg bis zum Alter von 65**. In diesem Alter lag der Krankenstand 2025 bei **11%**.

Die **sehr niedrigen Krankenstände bei den ab 67-Jährigen** deuten darauf hin, dass in der späten Erwerbsphase vor allem überdurchschnittlich gesunde Beschäftigte in der Erwerbstätigkeit verbleiben („**Healthy-Worker-Effect**“).

## FOKUS 50+: DER KRANKENSTAND IM BUNDESVERGLEICH



Fokus 50+

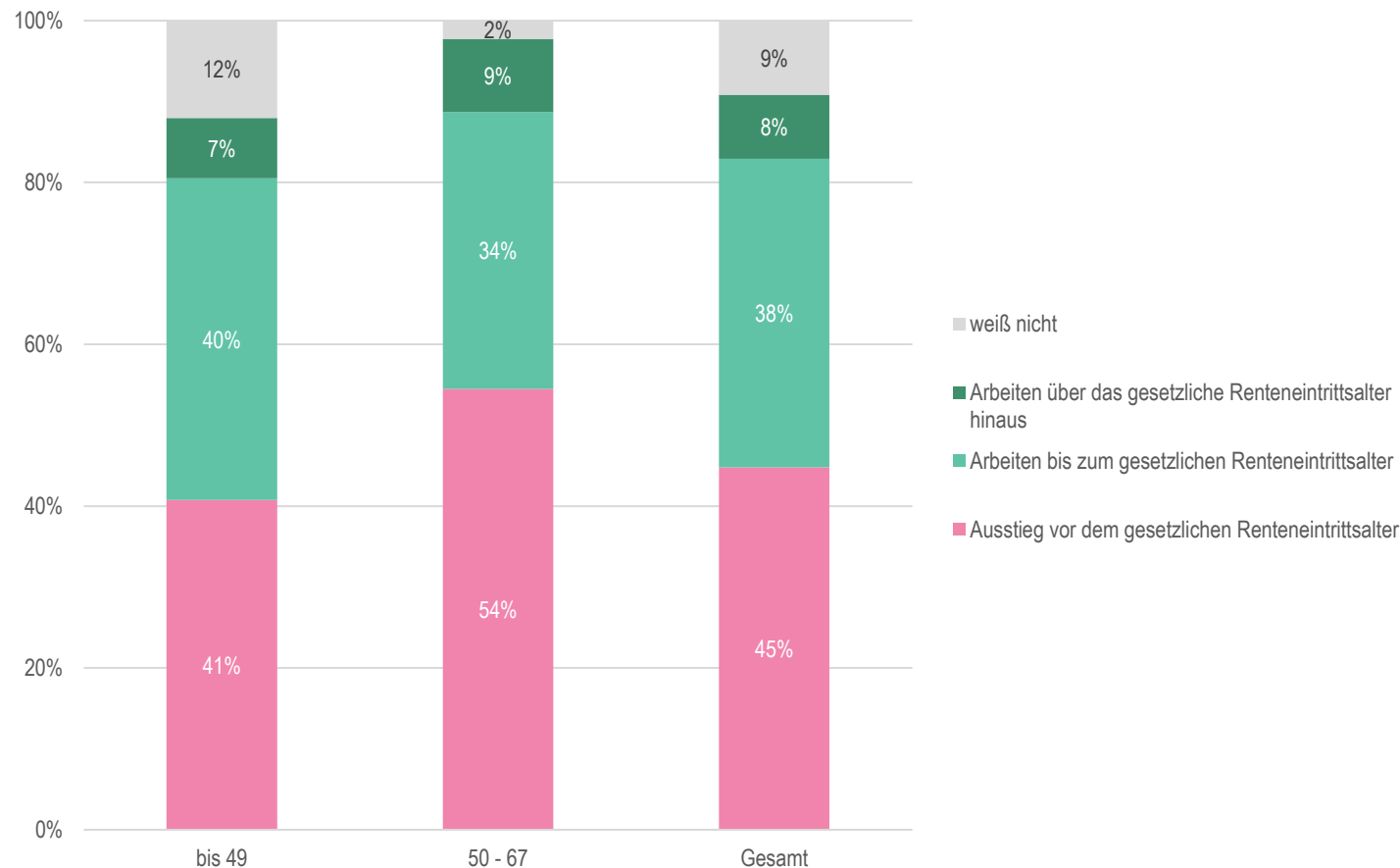


Der Krankenstand der Beschäftigten ab 50 Jahren lag 2025 im Durchschnitt aller Bundesländer bei 7,4 %.

In Niedersachsen lag der Krankenstand der ab 50-Jährigen bei 7,6 %.

# ÜBER DIE HÄLFTE DER AB 50-JÄHRIGEN PLANT EINEN AUSTRITT VOR DEM REGULÄREN RENTENALTER

"Wann planen Sie aus heutiger Sicht in Rente zu gehen?"



**45 % aller** Beschäftigten in Niedersachsen denken daran, **vor** dem gesetzlichen Renteneintrittsalter aus dem Erwerbsleben auszuscheiden.

**38 %** möchten **bis** zum Rentenalter arbeiten.

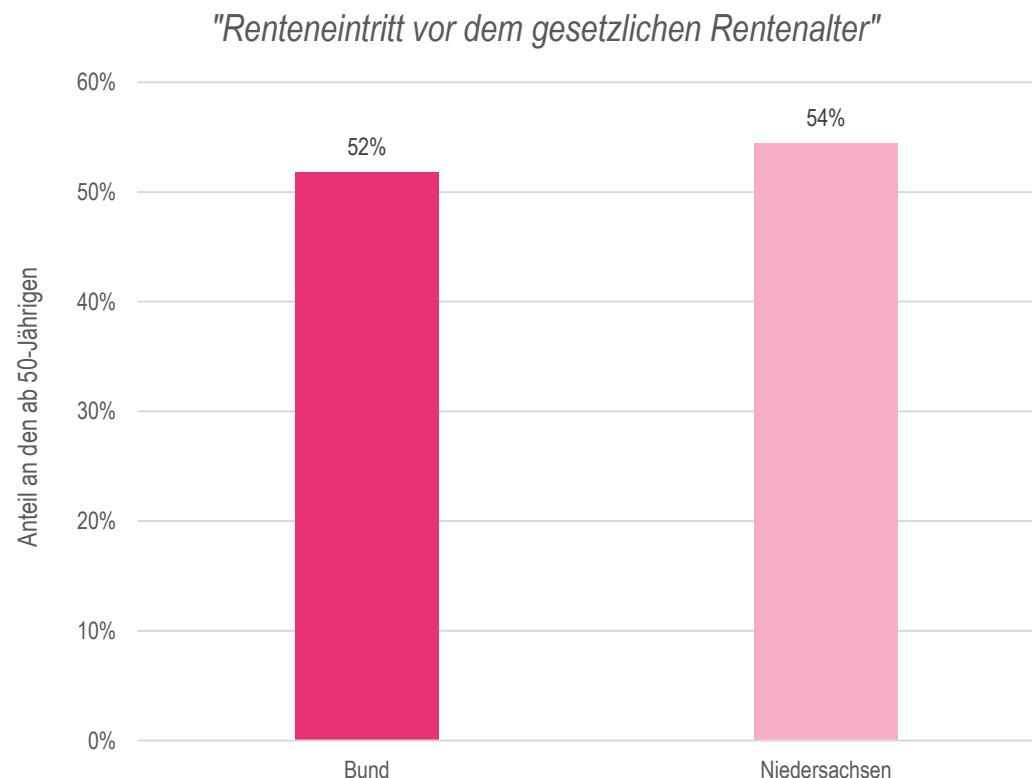
**8 %** wollen über das gesetzl. Rentenalter **hinaus** arbeiten.

Von den älteren Beschäftigten **ab 50** planen etwas mehr als die Hälfte einen **Austritt** vor dem Rentenalter (54 %).

# FOKUS 50+: RENTENPLÄNE IM BUNDESVERGLEICH



Fokus 50+

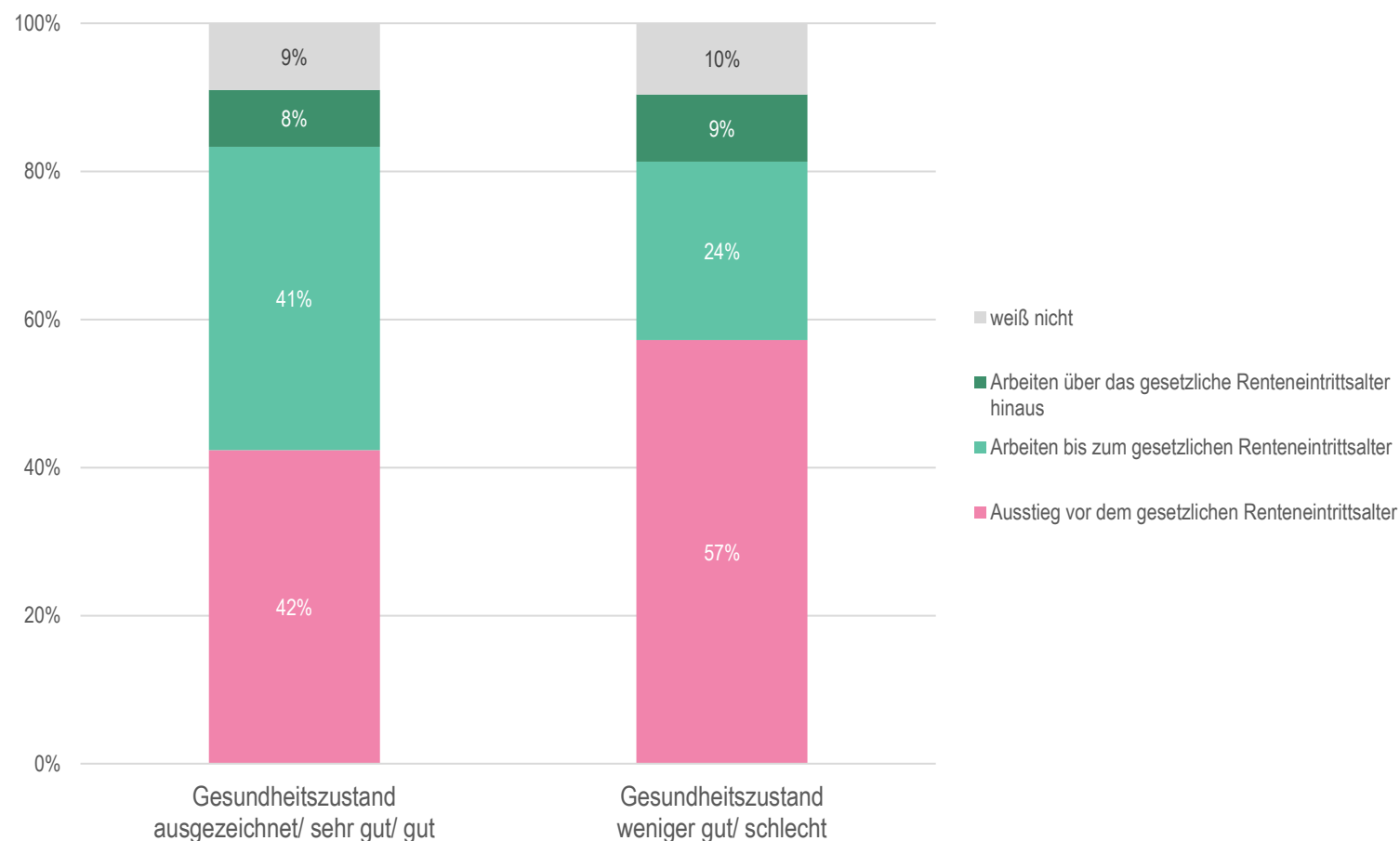


Bundesweit planen 52 % aller Beschäftigten ab 50 Jahren einen Ausstieg aus dem Erwerbsleben vor dem gesetzlichen Rentenalter.

In Niedersachsen planen 54 % mit einem frühzeitigen Ausstieg.

# BESCHÄFTIGTE MIT GUTEM GESUNDHEITSZUSTAND PLANEN EINEN SPÄTEREN RENTENEINTRITT

"Wann planen Sie aus heutiger Sicht in Rente zu gehen?"

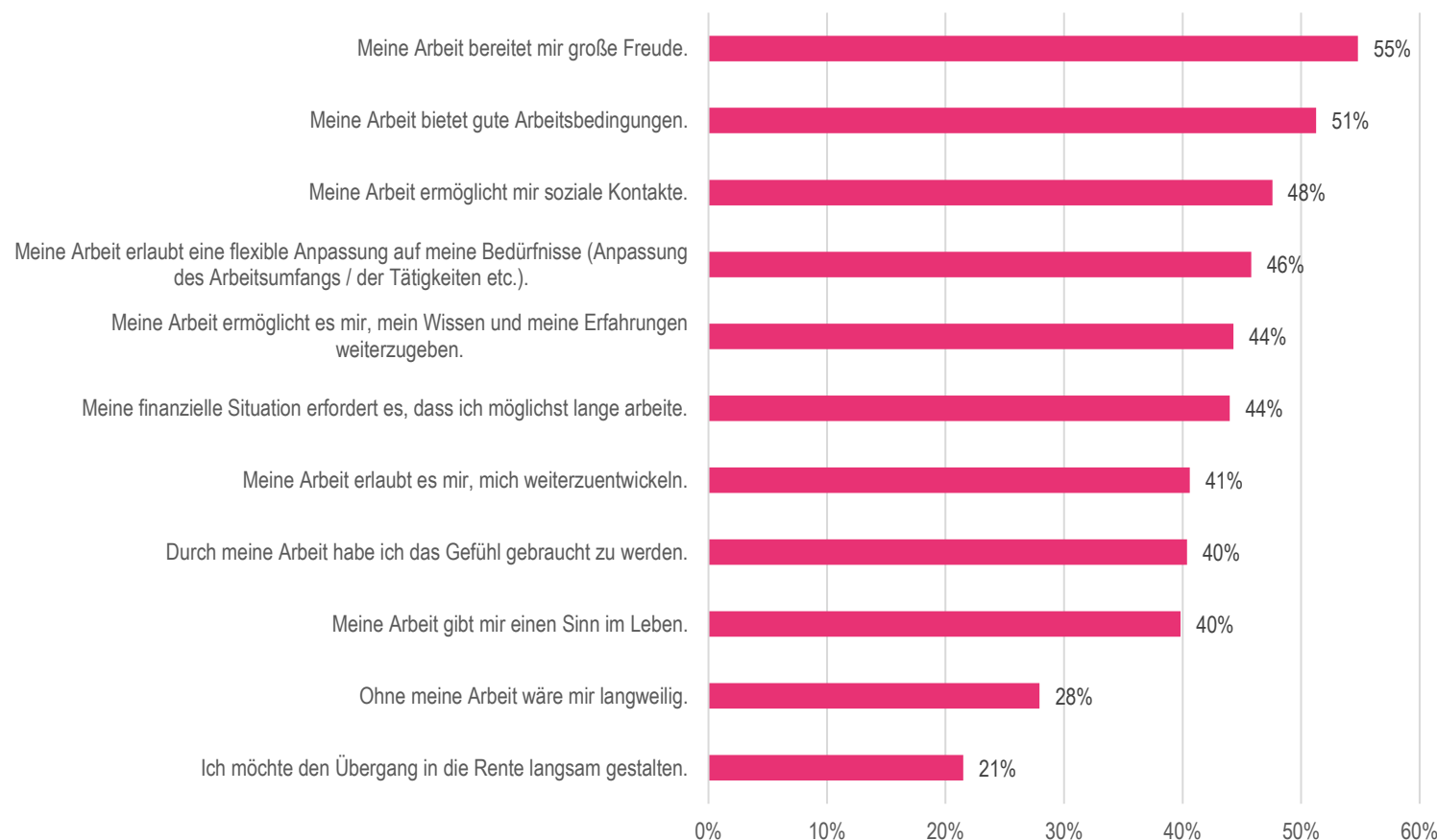


Beschäftigte in Niedersachsen mit **sehr gutem oder gutem Gesundheitszustand** denken zu **42 %** daran, **vor** dem gesetzlichen Renteneintrittsalter aus dem Erwerbsleben auszuscheiden.

Von den Beschäftigten mit **einem schlechteren Gesundheitszustand** planen deutlich mehr einen Ausstieg vor dem Rentenalter (**57 %**).

# WAS SPRICHT FÜR BESCHÄFTIGTE IN NIEDERSACHSEN FÜR EINE LANGE ERWERBSTÄTIGKEIT?

Antwort: "eine große oder sehr große Rolle spielen dabei..."



Für Beschäftigte in Niedersachsen spielen Freude bei der Arbeit und gute Arbeitsbedingungen eine große oder sehr große Rolle als Gründe für eine lange Erwerbstätigkeit.

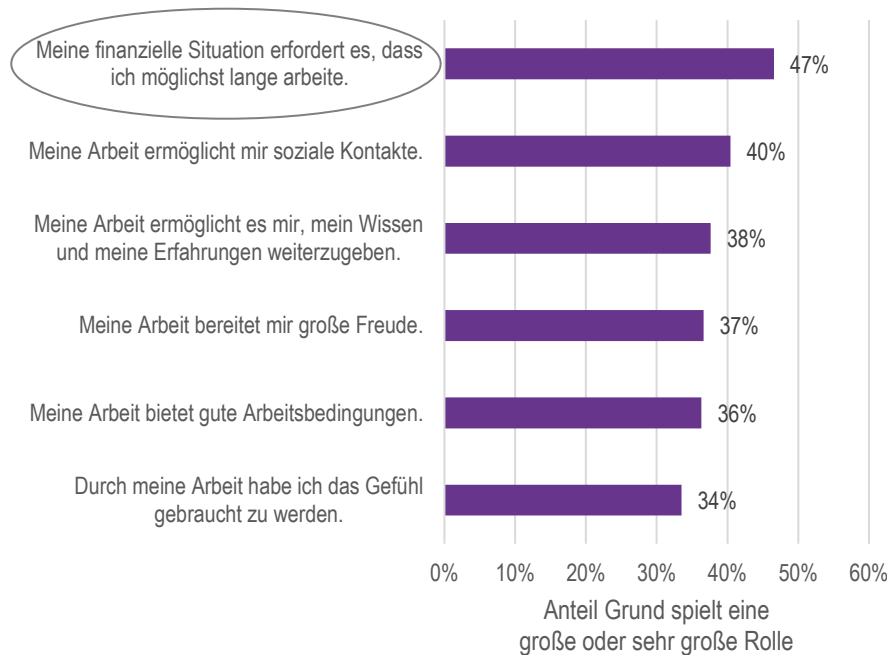
## Antworten auf die Frage:

„In welchem Ausmaß sprechen die folgenden **Gründe** für Sie dafür, Ihre **Erwerbstätigkeit** **möglichst lange** aufrecht zu erhalten?“

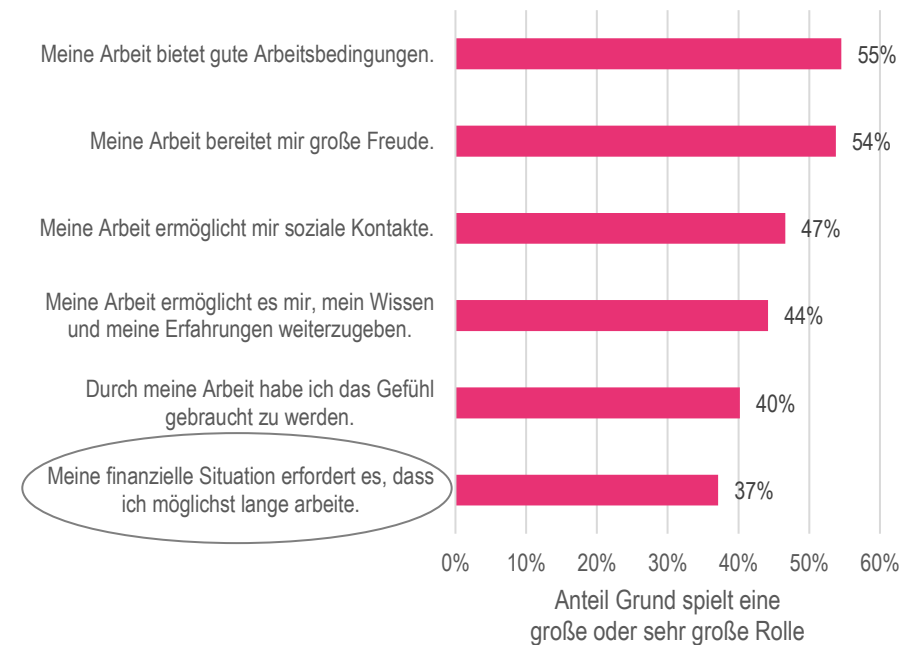
# FOKUS 50+: BEI SCHLECHTER GESUNDHEIT SPIELT DIE FINANZIELLE SITUATION EINE WICHTIGE ROLLE

**Antworten auf die Frage:**  
„In welchem Ausmaß  
sprechen die folgenden  
**Gründe** für Sie dafür, Ihre  
**Erwerbstätigkeit**  
**möglichst lange** aufrecht  
zu erhalten?“

Beschäftigte ab 50 Jahren: Gesundheitszustand  
weniger gut / schlecht

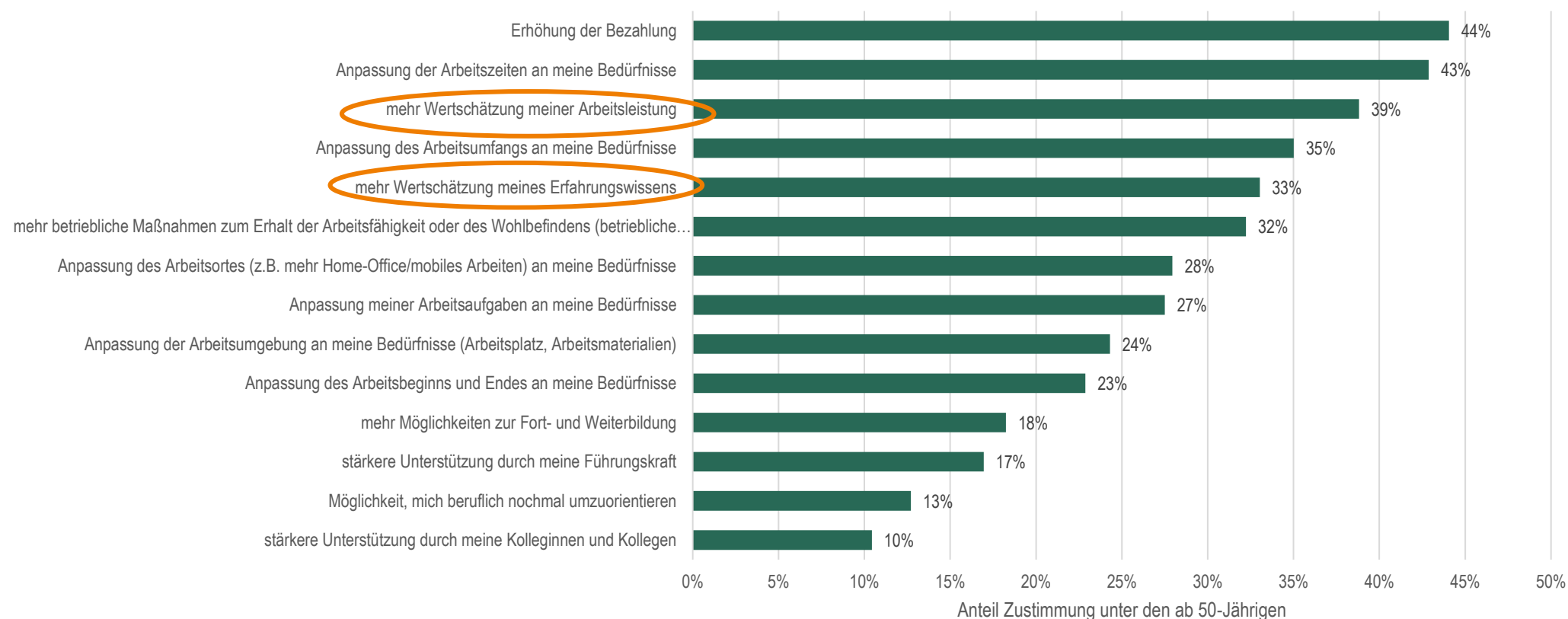


Beschäftigte ab 50 Jahren: Gesundheitszustand  
ausgezeichnet / sehr gut / gut



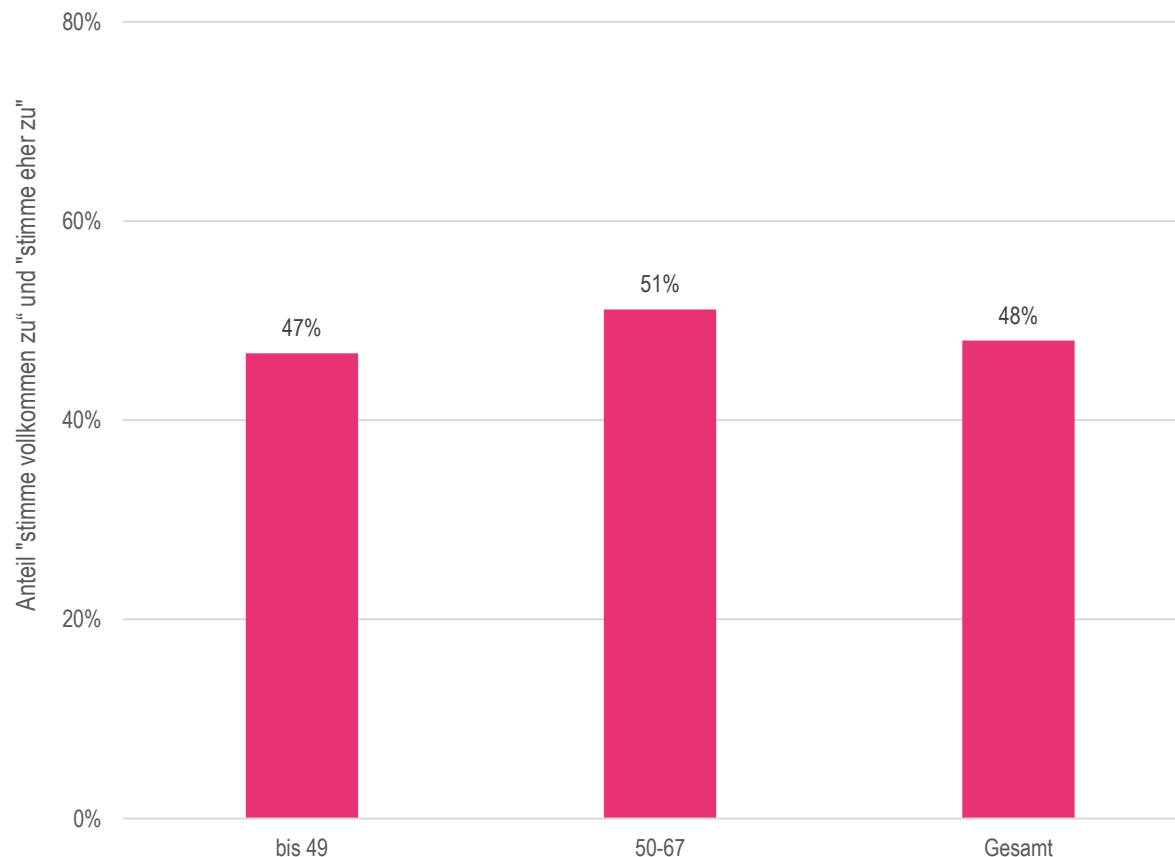
# FOKUS 50+: UM LANGE GESUND UND MOTIVIERT ZU ARBEITEN, BRAUCHT ES AUCH MEHR WERTSCHÄTZUNG

"Welche Umstände müssten sich für Sie ändern, sodass Sie so lange wie möglich gesund, motiviert und leistungsfähig arbeiten können?"



# ANERKENNUNG FÜR ERFAHRUNGSWISSEN DURCH VORGESETZTE BLEIBT OFT AUS

"Ich erfahre ein hohes Maß an Anerkennung durch meine Vorgesetzten für mein berufliches Erfahrungswissen."

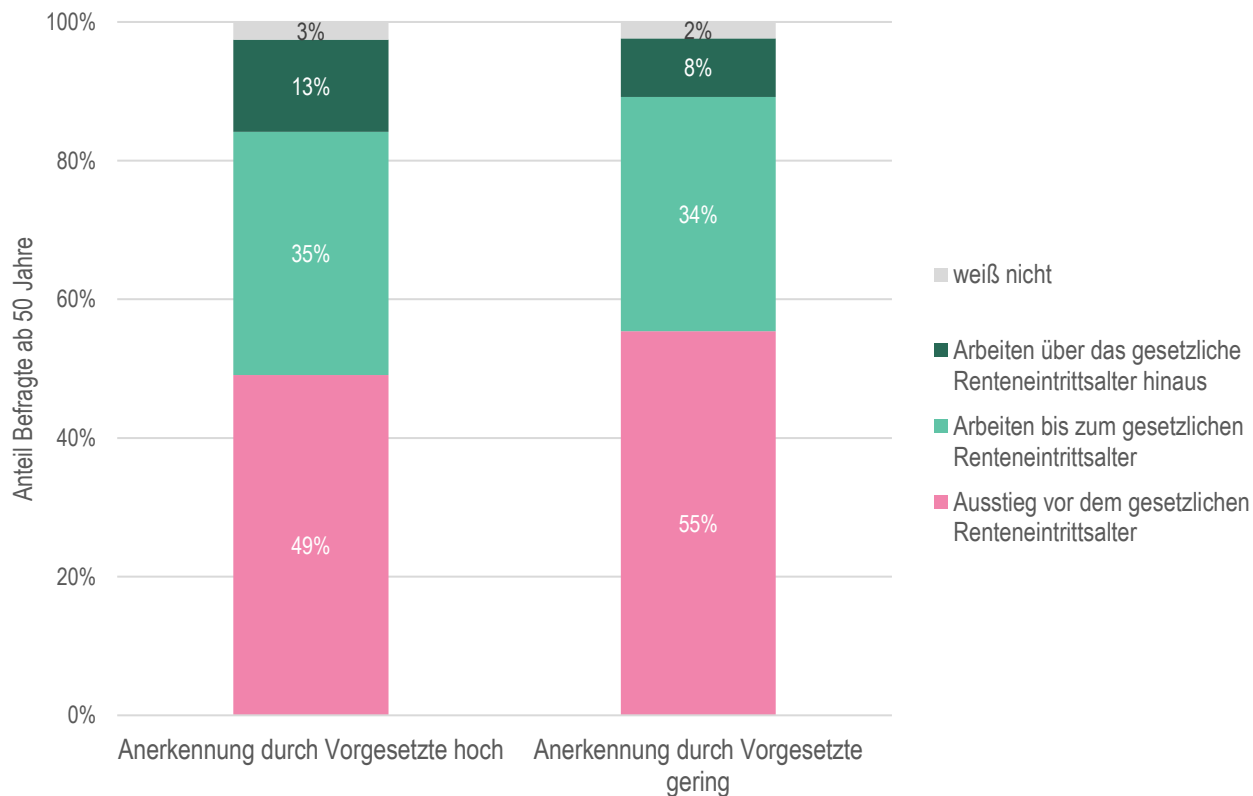


In Niedersachsen stimmen **48 Prozent** der Aussage „vollkommen“ oder „eher“ zu, dass sie ein **hohes Maß an Anerkennung** für ihr Erfahrungswissen oder ihre Erfahrungswerte **durch ihre Vorgesetzten** erhalten.

Unter den Beschäftigten ab 50 Jahren erhalten **auch nur 51 Prozent eine entsprechende Anerkennung** durch Vorgesetzte.

# FOKUS 50+: FEHLENDE ANERKENNUNG DES ERFAHRUNGSWISSENS BEEINFLUSST RENTENPLÄNE

„Wann planen Sie aus heutiger Sicht in Rente zu gehen?“



Bundesweit planen Beschäftigte **ab 50 Jahren mit wenig Anerkennung** für ihr Erfahrungswissen, zu **einem höheren Anteil (55 %)** vor dem gesetzlichen Rentenalter in Rente zu gehen, als diejenigen mit mehr Anerkennung.

## Antworten auf die Frage:

„Ich erfahre ein hohes Maß an Anerkennung durch meine Vorgesetzten für mein berufliches Erfahrungswissen“

Anerkennung hoch: stimme vollkommen zu / stimme eher zu

Anerkennung gering: stimme teilweise / eher nicht / überhaupt nicht zu

## AKTIVRENTE IM FOKUS

Seit dem 1. Januar 2026 gilt die Aktivrente: Wer im Rentenalter freiwillig weiterarbeitet, kann bis zu 2.000 Euro steuerfrei hinzuverdienen. Die Regelung richtet sich an sozialversicherungspflichtige Beschäftigte – Selbstständige und Beamte sind ausgenommen.

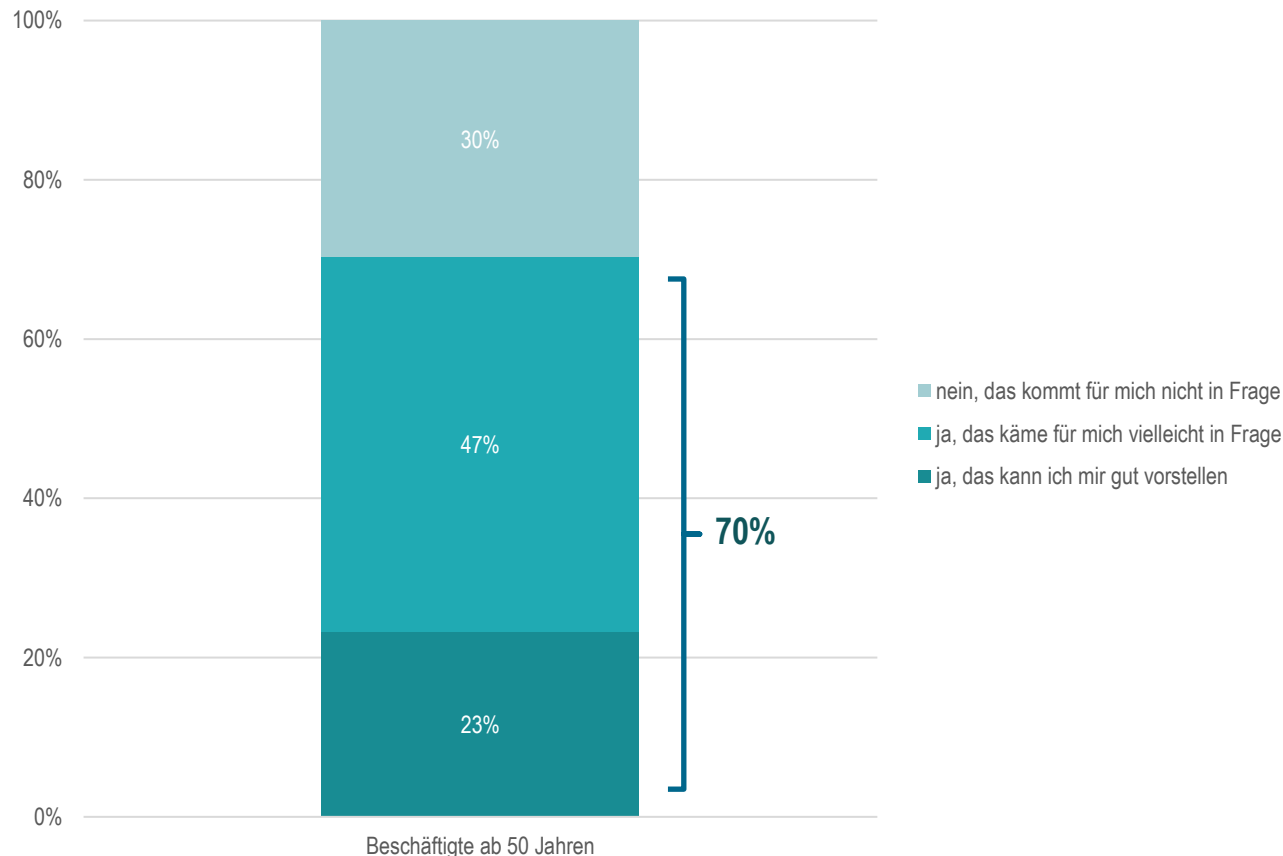
Die Aktivrente ist von der Bundesregierung als wichtiger Baustein konzipiert, um dem Arbeitskräftemangel und den Auswirkungen des demografischen Wandels entgegenzuwirken. Sie soll das Weiterarbeiten attraktiver machen und zusätzliches Fachkräftepotenzial erschließen.

**Wer kann sich vorstellen, die Aktivrente zu nutzen?  
Und was spricht aus Sicht der Befragten dagegen?**



# FAST EIN VIERTEL KANN SICH GUT VORSTELLEN, DIE AKTIVRENTE ZU NUTZEN

*"Können Sie sich vorstellen, die Aktivrente zu nutzen, um auch nach dem Renteneintritt zu arbeiten?"*



**23 %** der Befragten ab 50 Jahren in Niedersachsen können sich **gut vorstellen**, die Aktivrente zu nutzen.

**47 %** schließen die Aktivrente als Option zumindest nicht aus.

Damit kommt die Aktivrente für insgesamt **70 %** der älteren Beschäftigten in Niedersachsen grundsätzlich in Betracht.

Fast ein Drittel (30 %) **lehnt** eine Nutzung der Aktivrente **klar ab**.

# BGM: KONKRETE ANGEBOTE DER DAK-GESUNDHEIT

## Transformationsprozesse bewältigen

### Förderung Beschäftigte ab 50 Jahren

#### **Auftakt: Vortrag „Arbeiten ab 50“**

Termine: 24.07.2026, 11:00 – 12:00 Uhr und Mitte Oktober

Anmeldung unter: [www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm)

#### **Weitere Module:**

diverse Vorträge, Seminare, Workshops zu Themen wie altersgerechtem Arbeiten, Kompetenzen für gesundes Führen, gesundem Miteinander in Teams, Kommunikation, Demografie-Check...

### Förderung generationenübergreifender Zusammenarbeit

#### **Workshop:**

Förderung generationen-  
übergreifender  
Zusammenarbeit

**Prozessberatung:**  
Generationenmanagement

- Angebote zur **Resilienzförderung**
- Information &
- Sensibilisierung für **Führungskräfte**

→ Basis schaffen für die Entwicklung von Vertrauenskultur und Gesundheit.  
Mehr zu unserem Beratungsangebot und eine Hotline finden Sie hier:

[www.dak.de/bgm](http://www.dak.de/bgm)

# STATEMENT DIRK VENNEKOLD, DAK-LANDESCHEF NIEDERSACHSEN

” In der aktuellen Debatte über eine Rentenreform und längere Arbeitszeiten zeigt der DAK-Gesundheitsreport wichtige Ergebnisse: Wenn jeder zweite ältere Beschäftigte im Land frühzeitig ausscheiden will, dann müssen wir darauf reagieren. Es wird immer wichtiger, erfahrene Kolleginnen und Kollegen gesund, motiviert und leistungsfähig im Job zu halten. Dafür braucht es Wertschätzung am Arbeitsplatz und ein betriebliches Gesundheitsmanagement, das stärker auf die Bedürfnisse älterer Beschäftigter zugeschnitten ist.

