

[Startseite](#) | [Wirtschaft](#) | Pensionskasse: Kapitalbezug statt Rente kann 5500 Fr. sparen

Abo [Tipps für die Vorsorge](#)

## 5500 Franken mehr: Wann Sie die Pensionskasse als Rente beziehen sollten und wann als Kapital

Beratungsstellen empfehlen fast standardmässig die PK-Rente. Wie der Fall von Barbara Meier zeigt, kann der Kapitalbezug finanziell vorteilhafter sein. Was Sie beim Entscheid bedenken sollten.



**Bernhard Kislig**

Publiziert: 01.06.2026, 21:56



Wer kein grosses Vorsorgeguthaben besitzt und nur eine kleine AHV-Rente erhält, sollte genau prüfen, ob der Kapitalbezug aus der Pensionskasse oder eine Rente vorteilhafter ist.

Foto: Getty Images



### In Kürze:

- Eine Frau entschied sich zunächst für eine Pensionskassenrente von 260 Franken monatlich.
- Nach einer Beratung bei Avenir5oplus wechselte sie zum Kapitalbezug.
- Mit dem Kapital steht ihr mehr für persönliche Ausgaben zur Verfügung.
- Der Kapitalbezug ist aber auch mit gewissen Risiken verbunden.

Die bald 64-jährige Barbara Meier (Name geändert) hat schon vor ihrer Rente immer bescheiden gelebt. Als alleinerziehende Mutter arbeitete sie während vieler Jahre zu 80 Prozent im Verkauf. «Das Geld hat immer grad so gereicht, um Rechnungen und Wohnung zu bezahlen», sagt sie. Sie habe zwar hart gearbeitet, aber grosse Sprünge seien nie möglich gewesen.

Aufgrund des tiefen Einkommens blieb auch in der Pensionskasse mit 60'080 Franken wenig übrig. «Ich dachte zuerst, eine monatliche Rente sei die sicherste Option für meinen Lebensabend», sagt Meier. Das teilte sie ihrer Pensionskasse so mit und erhielt die erste Monatsrente von rund 260 Franken ausbezahlt.

### Meier kann Entscheid bei ihrer Pensionskasse korrigieren

Dann wandte sich Meier an den [Verband Avenir5oplus](#) <sup>↗</sup>, der Menschen ab 50 Jahren unentgeltlich berät, wenn das Geld knapp ist. Dort teilte ihr die Leiterin Heidi Joos mit, dass der Kapitalbezug finanziell vorteilhafter sei. Joos rechnet beide [Varianten mit Rente und Kapitalbezug](#) durch und legt Zahlen vor. Diese überzeugen Meier. Sie interveniert bei ihrer Pensionskasse, welche kulant re-

agiert und rückwirkend auf eine Kapitalauszahlung umschwenkt. «Ich bin dankbar für den Rat – so steht mir mehr Kapital zur Verfügung», sagt Meier rückblickend.



Heidi Joos leitet die Beratungsstelle Avenir50plus.

Foto: Madeleine Schoder

Mit der Rente aus der Pensionskasse hätte Meier Ergänzungsleistungen erhalten, da für Miete und Lebensunterhalt mit der AHV-Rente nicht genügend Geld zur Verfügung gestanden wäre. Die Folge: Ihr wäre nicht mehr als das Existenzminimum gemäss Ergänzungsleistungen zur Verfügung gestanden. Reserven in Form von Ersparnissen wären ihr nur etwas mehr als 14'000 Franken geblieben.

## **5500 Franken mehr als bei der Rente**

Nach dem Kapitalbezug muss Meier zwar ihren Lebensunterhalt zu einem Teil selbst finanzieren. Sie darf aber zusätzlich zu den

Ergänzungsleistungen jährlich bis zu 10'000 Franken vom vorhandenen Vermögen verbrauchen, wie Joos erläutert. So darf Meier jährlich rund 5500 Franken mehr für persönliche Ausgaben verwenden, wie Joos vorrechnet. Das ist erlaubt, wenn das Vermögen unter 100'000 Franken liegt.

Und am Ende bleibt Barbara Meier ein Vermögensfreibetrag von 30'000 Franken, den sie für Notfälle oder besondere Ereignisse verwenden kann. Das ist deutlich mehr als die 14'000 Franken bei der Variante mit der Pensionskassenrente.

This Facebook post is no longer available. It may have been removed or the privacy settings of the post may have changed.

Help Center 

Heidi Joos weiss aus ihrer Erfahrung, dass Beratungsstellen fast standardmässig raten, das Pensionskassenguthaben als Rente zu beziehen. Mit ein Grund: Nicht alle können mit Vermögen umgehen. «Vermehrt kommt es zu Liebesbetrug – da spielen Personen im Internet unter falscher Identität Gefühle vor, um älteren Menschen grössere Summen abzuknöpfen», sagt Joos. Auch Schockanrufe, bei denen sich Anrufer als Polizei ausgeben, oder Enkeltrickbetrug sind ein Risiko. Doch für Joos ist das kein Grund, von der finanziell attraktiveren Lösung abzuraten: «In der Beratung müssen die Betroffenen nur dafür sensibilisiert werden.»

## **Bis zu 300'000 Franken Kapitalbezug**

Die Berechnung der optimalen Variante ist manchmal nicht ganz einfach. So sind verschiedene Faktoren zu berücksichtigen. Beispielsweise Wohneigentum oder das Einkommen eines Partners oder einer Partnerin kann zu einem anderen Resultat führen. Doch wenn Renteneinkommen und verfügbares Geld knapp sind, rät

Joos in der Regel bis zu einem Pensionskassenkapital von etwa 300'000 Franken, den Bezug des Kapitals einer Rente vorzuziehen.

Ein weiteres Risiko ist das Anlegen von Geld. Grundsätzlich gilt, dass man vorsichtiger sein sollte, je älter man ist. Denn Aktien und Wertschriftenfonds können auch mal für einige Jahre deutlich an Wert verlieren. Wenn ältere Menschen Geld zum Beispiel für Gesundheitskosten benötigen, müssen sie die Wertschriften unter Umständen mit Verlust verkaufen. Deshalb kann es trotz niedriger Zinsen sinnvoll sein, etwas mehr Bargeld auf dem Konto zu halten.

«Mir geht es darum, dass Menschen im Alter handlungsfähig bleiben und nicht bei jeder ausserordentlichen Ausgabe an ihre Grenzen kommen – sie sollen mit etwas mehr Würde altern können», sagt Joos. Denn sie weiss aus ihrer Beratungstätigkeit, dass Bezügerinnen und Bezüger [von Ergänzungsleistungen](#) sich manchmal stark einschränken müssen.

## **Ergänzungsleistungen decken nicht alles**

«Ergänzungsleistungen decken beispielsweise oft nur einfache Zahnbehandlungen und keine Kronen, obwohl ältere Menschen oft auf einen Zahnersatz angewiesen sind.» Ferien seien allenfalls alle fünf Jahre einmal möglich, wenn man dafür spare. Neben Zahnsanierungen erwähnt Joos Linsenkorrekturen oder andere medizinische Eingriffe, die von der Krankenkasse nicht oder teilweise übernommen werden. Auch notwendige Anschaffungen wie Bett, Matratze, Fernseher, Laptop oder Drucker seien ein Thema. Aber ebenso kleinere Ausgaben, die oft unterschätzt würden, wie etwa Nahrungsergänzungsmittel, ein Fitness-Abo, Weiterbildung oder auch einmal Ferien.



«Ergänzungsleistungen decken beispielsweise oft nur einfache Zahnbehandlungen und keine Kronen, obwohl ältere Menschen oft auf einen Zahnersatz angewiesen sind.» Aber auch kleinere Ausgaben werden oft unterschätzt.

Foto: Madeleine Schoder

Immerhin unterstützt die Pro Senectute Seniorinnen und Senioren neben Beratung zum Beispiel bei einem Umzug, bei medizinischen Leistungen und beim täglichen Bedarf auch finanziell. Voraussetzung dafür ist grundsätzlich, dass die Betroffenen auf Ergänzungsleistungen angewiesen sind. In Ausnahmefällen können aber auch andere Personen davon profitieren. Die Vergabe erfolgt aber stets nach klaren Richtlinien, wie Pro-Senectute-Sprecher Peter Burri Follath erläutert. Klar ist, dass sich das Angebot nur an Menschen in finanzieller Not richtet.

### «Ergänzungsleistungen sind Teil der AHV»

Dem von Joos vorgeschlagenen Modell begegnet Burri Follath mit einer gewissen Skepsis: «Ergänzungsleistungen sind ein Teil der

AHV und nicht dafür gedacht, die Pensionskasse zu optimieren», betont er. Im Übrigen gibt Pro Senectute keine pauschale Empfehlung ab, da der Entscheid zwischen Rente und Kapitalbezug aus der Pensionskasse von der persönlichen Lebenssituation und individuellen Bedürfnissen abhängt. Der Kapitalbezug ermögliche mehr Flexibilität, sei jedoch auch mit Risiken verbunden, sagt der Pro-Senectute-Sprecher. Auf jeden Fall sei es wichtig, sich früh mit solchen Fragen auseinanderzusetzen und allenfalls Rat zu holen – idealerweise mehrere Jahre vor der Pensionierung.

---

NEWSLETTER

### Wirtschaft heute

Erhalten Sie die wichtigsten News aus der Wirtschaft sowie die besten Hintergründe und Analysen.

Weitere Newsletter

Abonnieren

---

**Bernhard Kislig** ist Redaktor im Ressort Wirtschaft der Zentralredaktion des Tages-Anzeigers. Er beantwortet Fragen zu Geld und Recht. [Mehr Infos](#)

✕ @berrkii

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

51 Kommentare