

Ein Depot mit 40 ist kein Depot mit 65 — der Umbau, den die meisten zu spät beginnen

Stand: Juni 2026 · Lesezeit: rund 12 Minuten

Das Wichtigste in Kürze

- Ein Depot, das jahrzehntelang auf Wachstum ausgelegt war, muss vor dem Ruhestand umgebaut werden — nicht abgerissen, aber neu austariert. Der Fehler liegt selten in der falschen Aktie, sondern im falschen Zeitpunkt des Umbaus.
- Zu früh kostet Rendite, zu spät kostet Sicherheit. Wer zu früh defensiv wird, verschenkt Wachstumsjahre und riskiert, dass die Inflation über einen langen Ruhestand zehrt. Wer zu spät umbaut, trifft ein zu aktienlastiges Depot mitten ins Renditereihenfolge-Risiko. [4]
- Faustregeln wie „100 minus Lebensalter“ als Aktienquote sind grobe Heuristiken, keine individuellen Empfehlungen. Wegen höherer Lebenserwartung nutzen viele heute eher „110 oder 120 minus Alter“ — die richtige Größe hängt von Ihrer Lage ab, nicht von einer Formel.
- Der Umbau löst Steuer aus: Umschichten realisiert Kursgewinne und damit Abgeltungsteuer. Genau deshalb schlägt der geplante, über Jahre gestreckte Umbau den abrupten. [7]

Fun-Fact 1: Mit 40 ist der größte Vermögenswert vieler Menschen nicht das Depot, sondern das künftige Arbeitseinkommen — das sogenannte Humankapital. Weil es wie eine sichere Anleihe wirkt, kann das Finanzvermögen jung aktienlastiger sein.

Fun-Fact 2: Weniger Aktien mit jedem Jahr ist nicht das letzte Wort: Ein Teil der Forschung legt einen U-förmigen Pfad nahe — die Quote zu Rentenbeginn senken und danach wieder leicht erhöhen, um das Sequence-Risiko zu entschärfen. [5]

Berg Finance — unsere Sicht

Kaum eine Weichenstellung wird so oft aufgeschoben wie der Umbau des Depots vor dem Ruhestand. Das hat einen verständlichen Grund: Was jahrzehntelang funktioniert hat, will man nicht anfassen. Doch ein Portfolio ist wie ein Tragwerk — es muss zu der Last passen, die es tragen soll, und diese Last ändert sich, wenn aus dem Ansparen ein Entnehmen wird. Wir bei Berg Finance erleben beide Fehler: Manche bauen aus Angst viel zu früh um, andere merken erst kurz vor der Rente, dass ihr Depot noch auf einen Vierzigjährigen zugeschnitten ist.

Unsere Haltung in drei Sätzen.

Erstens: Der Umbau ist kein Abriss — ein moderater Aktienanteil bleibt über einen zwanzig- bis dreißigjährigen Ruhestand meist nötig, sonst frisst die Inflation die vermeintliche Sicherheit.

Zweitens: Der Zeitpunkt ist der eigentliche Hebel, nicht die Titelauswahl; zu früh kostet Rendite, zu spät kostet Sicherheit.

Drittens: Weil jeder Umbau Steuer und Reibung erzeugt, gehört er geplant und gestreckt, nicht in einem hektischen Schritt kurz vor Toresschluss.

Was wir bewusst nicht tun: Ihnen eine feste Aktienquote vorschreiben oder eine Formel als Wahrheit verkaufen. Diese Seite ersetzt weder die Steuerberatung noch das individuelle Gespräch. Sie erklärt die Logik des Umbaus mit ihren Grenzen, damit Sie aus Ihren eigenen Erfahrungen den richtigen Zeitpunkt und das richtige Maß ableiten — seriös austariert statt nach Schema.

Stand: Juni 2026

Warum ein Depot mit 40 ein anderes ist als mit 65

Der Unterschied liegt nicht im Geschmack, sondern in der Statik. Mit 40 besitzt ein Berufstätiger einen oft unterschätzten Vermögenswert: sein künftiges Arbeitseinkommen, das Humankapital. Dieses wirkt ökonomisch wie eine sichere Anleihe — es fließt planbar über Jahrzehnte. Wer diesen stabilen Hintergrund hat, kann sein Finanzvermögen aktienlastiger ausrichten, weil er Schwankungen mit dem laufenden Einkommen abfedern und tiefe Kurse sogar zum Nachkaufen nutzen kann [3].

Mit 65 ist dieses Humankapital weitgehend aufgebraucht. Das Finanzvermögen muss nun die Rolle übernehmen, die vorher das Gehalt spielte: laufende Ausgaben decken. Damit kehrt sich die Logik um. Fallende Kurse sind kein Kaufangebot mehr, sondern eine Bedrohung, weil gleichzeitig entnommen wird. Genau hier wirkt das Renditereihenfolge-Risiko: Ein schwerer Einbruch kurz vor oder nach Rentenbeginn trifft das Depot in seiner verwundbarsten Phase und kann ein Vermögen dauerhaft beschädigen [4]. Das Depot muss deshalb umgebaut werden — nicht, weil Aktien schlecht wären, sondern weil sich die Aufgabe geändert hat.

Der Gleitpfad-Gedanke: Umbau statt Abriss

Die Antwort ist kein Entweder-oder, sondern ein Gleitpfad: Die Ausrichtung wandert über die Jahre von wachstumsbetont zu ausgewogener, ohne je ins Extrem zu kippen. Der Wachstumsteil wird nicht abgeschafft, sondern schrittweise um einen defensiveren Anteil ergänzt, der die nahen Ausgaben und den Sequence-Schutz übernimmt. Das Portfolio wird also nicht abgerissen, sondern neu austariert — Etage für Etage, nicht mit dem Presslufthammer [3].

Wichtig ist, dass der Umbau die zwei Risiken des Ruhestands gegeneinander abwägt. Auf der einen Seite steht das Sequence-Risiko, das für einen defensiveren Puffer spricht. Auf

der anderen Seite steht das Langlebigkeitsrisiko: Wer dreißig Jahre im Ruhestand verbringt, braucht weiter realen Vermögenszuwachs, sonst höhlt die Inflation die Kaufkraft aus. Ein vollständig sicheres Depot ist deshalb selten die Lösung. Der Gleitpfad sucht die Balance zwischen beiden Gefahren — und genau diese Balance verschiebt sich mit dem Alter, statt an einem Stichtag umzuspringen.

Der Zeitpunkt ist der Hebel: zu früh gegen zu spät

Der teuerste Fehler ist nicht die Zusammensetzung, sondern das Timing des Umbaus. Beide Richtungen haben ihren Preis, und die folgende Gegenüberstellung macht ihn sichtbar [4].

Stand Juni 2026

Fehler	Was passiert	Der Preis	Bessere Richtung
Zu früh umgebaut	Schon mit Anfang 50 stark defensiv	Entgangene Wachstumsjahre, Inflationsrisiko über langen Ruhestand	Wachstumsteil länger tragen
Zu spät umgebaut	Kurz vor der Rente noch sehr aktienlastig	Crash trifft mitten ins Sequence-Risiko	Rechtzeitig Puffer aufbauen
Abrupt umgebaut	Alles auf einmal umgeschichtet	Steuer auf realisierte Gewinne, schlechtes Timing	Über Jahre gestreckt [7]

Wahrheit vor Höflichkeit: die Grenzen der Faustregeln

Es wäre bequem, hier eine Formel anzubieten — und unseriös. Die bekannteste, „100 minus Lebensalter ergibt die Aktienquote“, ist eine grobe Heuristik aus einer Zeit kürzerer Ruhestände. Weil Menschen heute länger leben, halten viele Fachleute sie für zu defensiv und rechnen eher mit „110“ oder „120 minus Alter“. Doch auch das bleibt eine Faustregel: Sie ignoriert Vermögenshöhe, sonstige Einkünfte, Risikotragfähigkeit und persönliche Ziele — also genau die Größen, die über die richtige Ausrichtung entscheiden [3].

Noch grundsätzlicher: Die Annahme, die Aktienquote müsse mit dem Alter immer weiter sinken, ist nicht das letzte Wort der Forschung. Einige Arbeiten legen einen U-förmigen Gleitpfad nahe — die Quote gerade zum Ruhestandsbeginn abzusenken, wenn das Sequence-Risiko am größten ist, und sie danach wieder leicht zu erhöhen, um die langen Jahre zu finanzieren [5]. Ob ein fallender oder ein U-förmiger Pfad passt, hängt vom Einzelfall ab. Die ehrliche Botschaft lautet deshalb nicht „so viel Prozent mit so viel Jahren“, sondern: Der Umbau ist eine individuelle Abwägung zwischen Sequence- und Langlebigkeitsrisiko, keine Tabellenabfrage.

Lebensphasen und Ausrichtung im Überblick

Die folgende Übersicht zeigt, wie sich Aufgabe und Tendenz des Depots über die Lebensphasen verschieben — qualitativ und ohne feste Quoten, weil diese individuell sind.

Stand Juni 2026

Phase	Humankapital	Aufgabe des Depots	Tendenz
Aufbau (~25–45)	hoch	Langfristiges Wachstum, Nachkaufchancen nutzen	wachstumsbetont
Übergang (~45–60)	sinkend	Umbau beginnen, austarieren	schrittweise ausgewogener
Vor-Ruhestand (~60–67)	gering	Sequence-Schutz, Puffer aufbauen	defensiver Anteil wächst
Ruhestand (67+)	gering bis null	Entnahme und Langlebigkeit sichern	ausgewogen, nicht nur sicher

Zwei praktische Rechenbeispiele

Annahme 1 — was der zu frühe Umbau kostet

Eine Anlegerin stellt mit 52 aus Vorsicht fast vollständig auf defensiv um. Doch bis zur Rente bleiben 13 Jahre, und der Ruhestand kann weitere 25 Jahre dauern — für einen Teil des Geldes also ein Horizont von über 30 Jahren. Dieser Teil hätte weiter wachsen dürfen. Bei angenommenen 6 Prozent statt defensiver 2 Prozent ist der Unterschied über Jahrzehnte erheblich, und die Inflation von 2,6 Prozent zehrt zusätzlich an der zu sicheren Anlage. Zu früh ist hier so teuer wie zu spät (Annahme, keine Renditezusage) [12].

Annahme 2 — was der zu späte Umbau kostet

Ein Anleger hält mit 64 noch rund 90 Prozent Aktien in einem Depot von 500.000 Euro. Kurz vor Rentenbeginn fällt der Markt um 35 Prozent — aus 450.000 Euro Aktienanteil werden rund 292.000 Euro, ein Buchverlust von etwa 158.000 Euro, genau wenn die Entnahme beginnt. Ein rechtzeitiger Umbau hätte den Aktienanteil und damit den Einbruch gedämpft. Nicht die Aktien waren der Fehler, sondern der zu späte Umbau ins Sequence-Risiko (Annahme zur Veranschaulichung) [4].

Praktische Umsetzung: den Umbau planen und strecken

Aus der Logik folgt ein nüchternes Vorgehen. Zuerst die Standortbestimmung: Wie ist das Depot heute ausgerichtet, und passt dieses Profil noch zu Ihrem Abstand zur Rente und zu Ihrer Ausgabenlage? Dann die Richtung festlegen — nicht als starre Quote, sondern als Korridor, der das Sequence- gegen das Langlebigkeitsrisiko abwägt. Der Umbau selbst wird über mehrere Jahre gestreckt, um schlechtes Timing zu vermeiden und den steuerlichen Reibungsverlust klein zu halten [7].

In der Umsetzung hilft ein regelmäßiges Rebalancing: Statt in einem großen Schritt umzuschichten, lässt sich die Ausrichtung auch dadurch verschieben, dass neue Mittel und Ausschüttungen bevorzugt in den defensiveren Teil fließen und in guten Börsenjahren gezielt Gewinne realisiert werden. So verschiebt sich das Profil allmählich, der Pauschbetrag

wird über Jahre genutzt, und der Umbau bleibt beherrschbar. Welche konkrete Ausrichtung, welcher Korridor und welcher Zeitplan zu Ihnen passen, hängt von Vermögen, Einkünften, Zielen und Steuerlage ab — das ist der Punkt, an dem ein seriöses Gespräch beginnt.

Steuer und ESG — der nüchterne Rahmen

Steuer.

Beim Umbau ist die Steuer kein Nebenaspekt, sondern ein Hauptargument für das gestreckte Vorgehen. Jede Umschichtung, die Kursgewinne realisiert, löst die Abgeltungsteuer von 25 Prozent plus Solidaritätszuschlag aus, zusammen 26,375 Prozent, soweit der Sparer-Pauschbetrag von 1.000 beziehungsweise 2.000 Euro überschritten ist [7][10]. Für Aktienfonds mindert die Teilfreistellung von 30 Prozent die Bemessungsgrundlage [9]. Bei thesaurierenden Fonds fällt zudem laufend die Vorabpauschale an; ihr Basiszins beträgt für 2026 3,20 Prozent [8]. Wer den Umbau über mehrere Jahre verteilt und den Pauschbetrag wiederholt nutzt, hält die Steuerlast niedrig — die konkrete Gestaltung gehört in die Steuerberatung.

ESG.

Ein Umbau ist auch der natürliche Anlass, die Nachhaltigkeit der Struktur zu prüfen. Auf EU-Ebene ordnet die Offenlegungsverordnung (SFDR) Fonds unter anderem in Artikel 8 (Bewerbung ökologischer oder sozialer Merkmale) und Artikel 9 (Nachhaltigkeit als Anlageziel) ein. Wer beim Umschichten ohnehin die Bausteine überprüft, kann Nachhaltigkeitskriterien sauber einarbeiten. Wichtig bleibt die Streuung: Auch im defensiveren Teil sollte kein enges Klumpenrisiko entstehen, nur weil ein Baustein gerade als sicher gilt.

Wann ist Ihr Zeitpunkt gekommen — und wann nicht?

Wenn Sie zwischen Mitte 40 und Anfang 60 stehen und Ihr Depot seit Jahren unverändert läuft, dann ist jetzt der richtige Moment, den Umbau zu planen — nicht überstürzt, aber bewusst. Nichtstun ist keine neutrale Wahl, sondern das stille Festhalten am alten Risikoprofil. Der erste Schritt ist die Standortbestimmung, nicht der Verkauf.

Wenn Sie aus Angst bereits sehr defensiv sind, obwohl bis zur Rente und im Ruhestand zusammen noch Jahrzehnte liegen, dann ist die Langlebigkeit Ihr Thema: Ein maßvoller Wachstumsanteil schützt die Kaufkraft über die langen Jahre. Und wenn Sie kurz vor der Rente noch sehr aktienlastig sind, dann ist Eile geboten, aber keine Panik — ein zügiger, gestreckter Umbau baut den nötigen Puffer auf, ohne alles in einem steuerlich teuren Schritt umzuwerfen.

Wenn Sie hingegen noch weit vom Ruhestand entfernt sind und regelmäßig sparen, dann ist ein aggressiver Umbau verfrüht: In der Aufbauphase ist Zeit im Markt wichtiger als ein früher Rückzug ins Defensive. Eine seriöse Antwort richtet den Zeitpunkt an Ihrem Abstand zur Entnahme aus, nicht an einem Kalenderdatum oder einer pauschalen Formel.

Fazit

Ein Depot altert mit seinem Eigentümer — und muss vor dem Ruhestand umgebaut werden, nicht abgerissen. Der entscheidende Fehler ist selten die falsche Aktie, sondern der falsche Zeitpunkt: Zu früh kostet Rendite und Kaufkraft über einen langen Ruhestand, zu spät kostet

Sicherheit im verwundbarsten Moment. Zwischen diesen Polen liegt ein Gleitpfad, der Sequence- und Langlebigkeitsrisiko abwägt und den Steuerhebel schont, indem er den Umbau über Jahre streckt. Aus unseren Erfahrungen gewinnt nicht, wer eine Formel befolgt, sondern wer trittsicher und rechtzeitig austariert — Etage für Etage, bevor die Last sich ändert.

Wissenswertes — vier Fun-Facts

„100 minus Alter“ ist überholt.

Die berühmteste Faustregel für die Aktienquote stammt aus einer Zeit kürzerer Ruhestände. Weil Menschen länger leben, rechnen viele heute eher mit „110“ oder „120 minus Alter“ — doch auch das bleibt nur eine grobe Orientierung, kein Ersatz für die individuelle Lage.

Ihr größter Vermögenswert steht selten im Depot.

Mit 40 ist das künftige Arbeitseinkommen — das Humankapital — oft wertvoller als alle Ersparnisse zusammen. Weil es wie eine sichere Anleihe wirkt, erlaubt es jungen Anlegern eine höhere Aktienquote. [3]

Weniger Aktien mit dem Alter ist nicht das letzte Wort.

Manche Forschung legt einen U-förmigen Pfad nahe: die Quote zu Rentenbeginn senken und danach wieder leicht erhöhen. So wird das gefährliche Fenster des Sequence-Risikos gezielt entschärft. [5]

Der Umbau hat einen Preis beim Finanzamt.

Jede Umschichtung, die Gewinne realisiert, löst Abgeltungsteuer aus. Ein über Jahre gestreckter Umbau nutzt den Pauschbetrag mehrfach und ist deshalb oft günstiger als der eine große Schnitt. [7]

In 15 Minuten zur Klarheit — Schritt für Schritt

Schritt	Aktion	Zeit
1	Standort bestimmen: Wie ist das Depot heute ausgerichtet — passt es noch zu meinem Abstand zur Rente?	3 Min
2	Horizont klären: Wie viele Jahre bis zur Entnahme, wie viele mutmaßlich im Ruhestand?	3 Min
3	Risiken abwägen: Wie viel Sequence-Schutz brauche ich, wie viel Wachstum gegen die Langlebigkeit? [4]	3 Min
4	Umbau strecken: Umschichtung über mehrere Jahre planen, Pauschbetrag mehrfach nutzen. [7]	3 Min
5	Rebalancing nutzen: Neue Mittel in den defensiveren Teil lenken, statt alles auf einmal zu verkaufen.	3 Min

Häufige Fragen (FAQ)

Wie sollte sich die Asset Allocation mit dem Alter ändern?

Tendenziell wandert die Ausrichtung über die Jahre von wachstumsbetont zu ausgewogener, weil das Finanzvermögen im Ruhestand die Rolle des wegfallenden

Arbeitseinkommens übernimmt. Feste Quoten gibt es dabei nicht — die richtige Größe hängt von Vermögen, Einkünften, Zielen und Risikotragfähigkeit ab. [3]

Wie hoch sollte die Aktienquote im Ruhestand sein?

Es gibt keine pauschal richtige Zahl. Ein vollständig sicheres Depot ist über einen langen Ruhestand meist zu defensiv, weil die Inflation an der Kaufkraft zehrt. Ein moderater Aktienanteil bleibt oft nötig, um die langen Jahre zu finanzieren — das konkrete Maß ist individuell. [12]

Wann sollte ich anfangen, das Risiko zu reduzieren?

In der Regel in den Jahren vor der Rente, damit ein Crash das Depot nicht in seiner verwundbarsten Phase trifft. Zu früh kostet allerdings Rendite. Der Zeitpunkt richtet sich nach Ihrem Abstand zur Entnahme, nicht nach einem festen Alter. [4]

Was ist das Renditereihenfolge-Risiko?

Es beschreibt, dass im Entnahmefall nicht nur die Durchschnittsrendite zählt, sondern deren Abfolge. Ein Crash kurz vor oder nach Rentenbeginn trifft auf gleichzeitige Entnahmen und kann ein Vermögen dauerhaft schädigen — der Hauptgrund, das Risiko vor der Rente zu senken. [4]

Sollte ich mein Depot auf einen Schlag umbauen?

Meist nicht. Ein abrupter Umbau realisiert Kursgewinne und löst auf einmal Abgeltungsteuer aus, zudem riskiert er schlechtes Timing. Ein über mehrere Jahre gestreckter Umbau nutzt den Pauschbetrag wiederholt und verteilt das Risiko. [7]

Ist die Regel „100 minus Lebensalter“ noch sinnvoll?

Nur als grobe Orientierung. Wegen der höheren Lebenserwartung gilt sie vielen als zu defensiv, weshalb Varianten wie „110 oder 120 minus Alter“ verbreitet sind. Alle diese Formeln ersetzen aber keine individuelle Abwägung der eigenen Lage.

Kostenloser Kurz-Check / Erstgespräch

Wenn Sie einmal nüchtern prüfen möchten, ob Ihr Depot noch zu Ihrem Abstand zur Rente passt — und wie ein gestreckter, steuerschonender Umbau aussehen könnte: Kostenloser Kurz-Check / Erstgespräch bei Berg Finance. Keine Formel von der Stange, sondern ein Korridor, der zu Ihrer Lage passt.

Wichtiger Hinweis: Dieser Artikel dient ausschließlich der allgemeinen Information und stellt keine Anlageberatung im Sinne § 2 Abs. 8 Nr. 10 WpHG / § 2 Abs. 2 Nr. 4 WpIG und keine Steuerberatung dar. Er ersetzt nicht das individuelle Beratungsgespräch und enthält keine Empfehlung zum Kauf, Verkauf oder Halten bestimmter Finanzinstrumente und keine konkrete Aktienquote. Genannte Faustregeln, Spannen und Beispielrechnungen sind als Annahme gekennzeichnet; Wertentwicklungen der Vergangenheit sind keine zuverlässigen Indikatoren für die Zukunft, und Kapitalanlagen können zu Verlusten führen. Stand:

Juni 2026. © Berg Finance

Über den Autor

Berg Finance Redaktion — Fachredaktion Vermögensstruktur, Steuern und Vorsorge. Dieser Beitrag entstand in Abstimmung mit den Beraterinnen und Beratern von Berg Finance, die Privatkundinnen und Privatkunden mit größeren Vermögen im Übergang in den Ruhestand begleiten. Für steuerliche Einzelfragen arbeiten wir mit steuerberatenden Berufen zusammen.

Redaktion: marketing@bergfinance.de

Quellenverzeichnis

Stand der Abrufe: 14. Juni 2026. (P) = Primärquelle.

- [1] (P) **Deutsche Bundesbank** — Materialien zu privater Altersvorsorge, Portfolioaufteilung und Kapitalmärkten. <https://www.bundesbank.de>
- [2] **BaFin** — Verbraucherinformationen zu Asset Allocation, Anlagehorizont und Risiko. <https://www.bafin.de>
- [3] **Bodie, Z. / Merton, R. / Malkiel, B. u. a.** — Humankapital und Asset Allocation im Lebenszyklus (Methodik-Referenz). <https://www.nber.org>
- [4] **Morningstar** — Renditereihenfolge-Risiko (Sequence of Returns) und Gleitpfade im Ruhestand. <https://www.morningstar.com>
- [5] **Pfau, W. / Kitces, M.** — Rising-Equity-Glidepath: U-förmige Aktienquote gegen das Sequence-Risiko (Methodik-Referenz). <https://www.kitces.com>
- [6] **OECD** — Recommendation on Financial Literacy — Ruhestandsplanung und Portfolioanpassung. <https://www.oecd.org>
- [7] (P) **Gesetze im Internet** — Einkommensteuergesetz (EStG), § 32d (Abgeltungsteuer, 25 %). https://www.gesetze-im-internet.de/estg/_32d.html
- [8] (P) **Bundesministerium der Finanzen (BMF)** — Basiszins zur Vorabpauschale, Stichtag 02.01.2026: 3,20 % (Schreiben vom 13.01.2026). <https://www.bundesfinanzministerium.de>
- [9] (P) **Gesetze im Internet** — Investmentsteuergesetz (InvStG), § 20 (Teilfreistellung; Aktienfonds 30 %). https://www.gesetze-im-internet.de/invstg_2018/_20.html
- [10] **Finanzverwaltung NRW** — Sparer-Pauschbetrag und Freistellungsauftrag (1.000 / 2.000 Euro). <https://www.finanzamt.nrw.de>
- [11] (P) **Deutsche Rentenversicherung** — Grundlagen zu gesetzlicher Rente und ergänzender Vorsorge. <https://www.deutsche-rentenversicherung.de>
- [12] (P) **Statistisches Bundesamt (Destatis)** — Verbraucherpreisindex und Inflationsrate; Mai 2026: +2,6 %. <https://www.destatis.de>
- [13] (P) **Deutsche Bundesbank** — Realzinssätze und Definition Realzins. <https://www.bundesbank.de>
- [14] **Stiftung Warentest / Finanztest** — Portfolioaufbau, Umschichtung und Anlagemischung nach Alter. <https://www.test.de>