Die richtige Altersrente für Sie

- → Wie Sie an Ihre Altersrente kommen
- → Wann Sie starten können
- → Wie viel Sie bekommen

Deutsche Rentenversicherung
Sicherheit für Generationen

DIGITALE RENTEN ÜBERSICHT

Jetzt für das Alter planen!

Wenn Sie in Rente gehen wollen, sollten Sie zunächst zwei wichtige Fragen beantworten: Ab wann wollen Sie die Rente bekommen? Wollen und können Sie Abschläge in Kauf nehmen?

Wer davon spricht, dass er demnächst in Rente gehen will, meint damit seine Altersrente. Was viele aber nicht wissen: Es gibt verschiedene Altersrenten mit unterschiedlichen Zugangsbedingungen. Je nachdem, welchen beruflichen Lebensweg Sie zurückgelegt haben, passt die eine oder andere der Varianten besser für Sie.

Seit dem Jahr 2012 wird für ab 1947 Geborene die Regelaltersgrenze schrittweise von 65 auf 67 Jahre angehoben. Für die Geburtsjahrgänge ab 1964 ist dann im Jahr 2031 67 die Regelaltersgrenze. Wer seine Rente früher erhalten will, muss in aller Regel Abschläge in Kauf nehmen. Die ständig steigende Lebenserwartung der Bevölkerung macht es nötig.

Sie können sich aber auch entscheiden, trotz vorzeitigen Rentenbezugs weiter zu arbeiten und dabei die Altersrente als Vollrente oder auch nur als Teilrente in Anspruch zu nehmen. Durch die weitere Beitragsleistung steigern Sie Ihren Rentenanspruch. Oder Sie nehmen die Rente nach Erreichen der Regelaltersgrenze noch nicht oder nur als Teilrente in Anspruch und freuen sich später über einen rentensteigernden Zuschlag.

Diese Broschüre zeigt Ihnen die durch das Flexirentengesetz erweiterten Möglichkeiten.

200 21. Auflage (7/2026)

Inhaltsverzeichnis

4 Die richtige Altersrente für Sie
8 Regelaltersrente
10 Altersrente für besonders langjährig Versicherte
12 Altersrente für langjährig Versicherte
14 Altersrente für schwerbehinderte Menschen
16 Entscheidungshilfe: Die richtige Rente für Sie
19 Rentenabschlag: Eine Frage der Lebensplanung
20 Teilrente: Weniger kann mehr sein
21 Krankenversicherung der Rentner
22 Der Rentenantrag
24 Rentenzahlung ins Ausland
25 Nur einen Schritt entfernt: Ihre Rentenversicherung

Die richtige Altersrente für Sie

Die gesetzliche Rentenversicherung kennt verschiedene Altersrenten. Sie alle haben unterschiedliche Zugangsbedingungen und passen sich so den Lebensläufen der betreffenden Personengruppen an.

Die Altersrenten – Voraussetzungen und Varianten

Bevor Sie eine Altersrente erhalten können, müssen Sie die erforderlichen Voraussetzungen erfüllen. Neben der Vollendung eines bestimmten Lebensalters ist die Erfüllung der für die jeweilige Altersrente vorgesehenen Mindestversicherungszeit (Wartezeit) erforderlich.

Die Wartezeit ist die Zeit, die Sie mindestens der gesetzlichen Rentenversicherung angehört haben müssen, um Anspruch auf eine der verschiedenen Renten zu haben.

Für die Altersrente für schwerbehinderte Menschen muss zusätzlich eine Schwerbehinderung vorliegen.

Die Altersrenten

Die Varianten der Altersrente haben unterschiedliche Bezeichnungen:

- → Regelaltersrente
- → Altersrente für besonders langjährig Versicherte
- → Altersrente für langjährig Versicherte
- → Altersrente für schwerbehinderte Menschen

Die Regelaltersrente können Sie mit nur fünf Jahren Versicherungszeit erhalten. Das ist die geringste aller Wartezeiten. Die Altersgrenze für diese Rente wird zurzeit schrittweise von 65 auf 67 Jahre angehoben.

Sie haben seit Ihrer Berufsausbildung fast ununterbrochen gearbeitet und 45 Jahre mit Versicherungszeiten? Dann kommt für Sie vorrangig die Altersrente für besonders langjährig Versicherte in Frage. Diese Rente wird immer ohne Abschläge gezahlt. Vor 1953 Geborene konnten diese Rente schon ab 63 Jahren erhalten. Für Jüngere wird die Altersgrenze schrittweise auf 65 Jahre angehoben.

Eine etwas geringere Versicherungszeit setzt die Altersrente für langjährig Versicherte voraus. Bereits mit 63 Jahren und 35 Jahren Versicherungszeiten können Sie diese Altersrente erhalten. Sie müssen dann allerdings Abschläge in Kauf nehmen.

Bitte beachten Sie:
Müssen Sie bei einer Altersrente Abschläge in Kauf nehmen, so handelt es sich um 0,3 Prozent der Rente pro Monat, den sie die Rente vorzeitig in Anspruch nehmen. Der Abschlag beträgt insgesamt höchstens 14,4 Prozent und gilt lebenslang.

Zu den einzelnen Altersrenten lesen Sie die folgenden Kapitel.

Auch für schwerbehinderte Menschen gibt es die Möglichkeit, früher mit Abschlägen in Rente zu gehen. Diese Altersgrenze wird zurzeit schrittweise von 61 auf 62 Jahre angehoben.

Wenn Sie sich für eine bestimmte Altersrente entschieden haben, ist es später grundsätzlich nicht mehr möglich, in eine andere Altersrente zu wechseln.

Späterer Rentenbeginn

Auch wenn Sie alle Voraussetzungen für eine Altersrente erfüllen, können Sie den Beginn Ihrer Rente über die Regelaltersgrenze hinaus verschieben. Das zahlt sich doppelt aus: Wenn Sie weiter arbeiten, steigern Sie durch die monatlichen Beiträge Ihren Rentenanspruch.

Näheres finden Sie auf den Seiten 9 und 16.

Außerdem ergibt sich durch den „verspäteten“ Beginn bei der Berechnung Ihrer Rente durch die Rentenformel ein weiterer Zuschlag.

Teil- oder Vollrente

Durch den Wegfall der Hinzuverdienstgrenzen für vorgezogene Altersrenten können Sie seit dem Jahr 2023 „normal“ weiter arbeiten und eine ungekürzte Rente beziehen. Das gilt unabhängig von der Höhe des daneben erzielten Einkommens.

Lesen Sie dazu weiter auf Seite 20.

Altersrentner können auch eine Teilrente als festen Prozentsatz zwischen 10 Prozent und 99,99 Prozent der Vollrente wählen.

Sind Sie als Altersrentner vor Erreichen der Regelaltersgrenze noch beschäftigt, zahlen Sie weiter Beiträge und erhöhen Ihre Altersrente für die Zeit nach Erreichen der Regelaltersgrenze. Wenn Sie nach Erreichen der Regelaltersgrenze weiterarbeiten und eine Vollrente beziehen, können Sie gegenüber Ihrem Arbeitgeber auf die Rentenversicherungsfreiheit verzichten. Einmal im Jahr erhöht sich dann Ihre Rente um die von Ihnen und vom Arbeitgeber gezahlten Beiträge.

Wahlfreiheit

Die Möglichkeit des vorzeitigen oder verspäteten Rentenbezugs mit entsprechendem Abschlag oder Zuschlag und die Varianten Voll- oder Teilrente bieten Ihnen die

Chance, je nach Gesundheitszustand, Leistungsvermögen, Arbeitsmarktlage und persönlichen Verhältnissen die Höhe und den Zeitpunkt des Rentenbezugs in gewissen Grenzen selbst zu bestimmen.

Höhe der Rente

Für ein Jahr Beitragszahlung nach dem Durchschnittsverdienst (vorläufiger Wert für 2026: 51 944 Euro) erhalten Sie einen Entgeltpunkt. Ein Entgeltpunkt bringt zurzeit eine Monatsrente von 42,52 Euro (Wert ab 1. Juli 2026).

Bitte lesen Sie auch unsere Broschüre „Rente: So wird sie berechnet“.

In welcher Höhe Sie eine Rente nach dem derzeitigen Stand Ihres Versicherungskontos erwarten können, erfahren Sie aus einer aktuellen Rentenauskunft Ihres Rentenversicherungsträgers.

Wenn Sie monatlich über neue Broschüren informiert werden möchten, können Sie unter www.deutsche-rentenversicherung.de/newsletter unseren Newsletter „Broschüren aktuell – unsere Neuerscheinungen“ abonnieren.

Regelaltersrente

Anspruch auf eine Regelaltersrente haben fast alle Versicherten, die gearbeitet oder Kinder erzogen haben. Lediglich mindestens fünf Jahre Versicherungszeit müssen sie vorweisen können.

Anspruch auf die Regelaltersrente besteht ab Erreichen der Regelaltersgrenze. Für vor 1947 Geborene lag diese bei 65. Wurden Sie 1947 bis 1963 geboren, wird die Regelaltersgrenze stufenweise angehoben. Wurden Sie 1964 oder später geboren, liegt sie bei 67. Vorzeitig können Sie diese Rente nicht erhalten.

Anhebung der Regelaltersgrenze auf 67

Versicherte Geburtsjahr	Anhebung um ... Monate	auf das Alter Jahr	Monat
1960	16	66	4
1961	18	66	6
1962	20	66	8
1963	22	66	10
ab 1964	24	67	0

Vertrauensschutz: Wenn Sie vor dem 1. Januar 1964 geboren wurden und Anpassungsgeld für entlassene Arbeitnehmer des Bergbaus bezogen haben, können Sie weiterhin mit 65 Jahren in die Regelaltersrente gehen.

Ein Versorgungsausgleich findet auch statt, wenn eine eingetragene Lebenspartnerschaft aufgehoben wird.

Für die Regelaltersrente werden vor allem Ihre eigenen Beitragszeiten, Zeiten aus einem Versorgungsausgleich, aus einem Rentensplitting unter Ehegatten oder eingetragenen Lebenspartnern und aus Minijobs berücksichtigt. Beitragszeiten sind Zeiten, für die Rentenversicherungsbeiträge gezahlt werden oder als gezahlt gelten. Das können Pflichtbeiträge oder freiwillige Beiträge sein.

Wenn Sie die Regelaltersgrenze erreicht, aber noch keine Rente beantragt haben, erhöhen Sie Ihren Rentenanspruch – auch ohne weitere Beitragszahlung. Quasi als Ausgleich gibt es zur späteren Altersrente einen Zuschlag von 0,5 Prozent für jeden Kalendermonat, den Sie die Rente nach Erreichen der Regelaltersgrenze nicht in Anspruch nehmen. Das sind nach einem Jahr immerhin sechs Prozent. Sofern Sie eine Regelaltersrente erhalten, trotzdem weiter arbeiten und volle Beiträge zahlen, erhöht sich Ihre Altersrente einmal im Jahr. Und beziehen Sie Ihre Altersrente nur als Teilrente, gibt es später Zuschläge für den nicht in Anspruch genommenen Teil der Vollrente.

Lesen Sie dazu bitte auch Seite 20.

Altersrente für besonders langjährig Versicherte

Die Altersrente für besonders langjährig Versicherte können Menschen in Anspruch nehmen, die eine Versicherungszeit von mindestens 45 Jahren zurückgelegt haben. Die Altersgrenze hängt von Ihrem Geburtsjahr ab.

Für die 45 Jahre werden berücksichtigt:

- → Pflichtbeiträge für eine versicherte Beschäftigung oder Tätigkeit, Zeiten mit Minijobs ohne eigene Beitragsaufstockung allerdings nur anteilig
- → Pflichtbeiträge für Kindererziehung, nicht erwerbsmäßige Pflege, Wehr- und Zivildienstpflicht
- → Berücksichtigungszeiten für die Erziehung eines Kindes bis zum 10. Geburtstag oder für nicht erwerbsmäßige Pflege von Januar 1992 bis März 1995
- → Zeiten des Bezugs von Übergangsgeld, Leistungen bei Krankheit (vor allem Kranken- oder Verletztengeld) oder Entgeltersatzleistungen der Arbeitsförderung (zum Beispiel Arbeitslosengeld), die gleichzeitig Pflichtbeitrags- oder Anrechnungszeiten sind; sollten Sie die Leistungen der Arbeitsförderung jedoch in den letzten zwei Jahren vor Rentenbeginn bekommen haben, wird diese Zeit grundsätzlich nur berücksichtigt, wenn die Leistung durch eine Insolvenz oder vollständige Geschäftsaufgabe des Arbeitgebers bedingt war.
- → Ersatzzeiten

→ freiwillige Beiträge, wenn insgesamt 18 Jahre Pflichtbeiträge gezahlt wurden; das gilt jedoch nicht, wenn Sie die freiwilligen Beiträge in den letzten zwei Jahren vor Rentenbeginn gezahlt haben und gleichzeitig eine Anrechnungszeit wegen Arbeitslosigkeit vorliegt

Dagegen werden auf die 45 Jahre nicht angerechnet:

→ Zeiten des Bezugs von Arbeitslosenhilfe, Arbeitslosengeld II (bis 31.12.2022), Bürgergeld (bis 30.06.2026) oder Grundsicherungsgeld
→ Zeiten aus einem Versorgungsausgleich sowie aus einem Rentensplitting unter Ehegatten oder eingetragenen Lebenspartnern
→ Anrechnungszeiten ohne Bezug von Entgeltersatzleistungen (zum Beispiel während der Ausbildungssuche oder eines Schul-, Fachschul- oder Hochschulbesuchs)

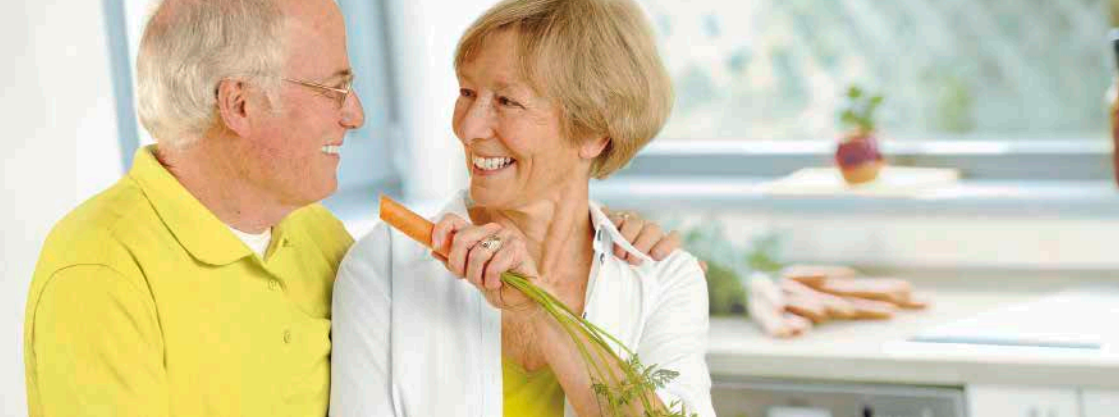
Ein Versorgungsausgleich findet auch statt, wenn eine eingetragene Lebenspartnerschaft aufgehoben wird.

Wer vor 1953 geboren wurde, konnte die Altersrente abschlagsfrei ab 63 erhalten. Für von 1953 bis 1963 geborene Versicherte wird die Altersgrenze schrittweise, wie in der Tabelle gezeigt, angehoben. Vom Geburtsjahrgang 1964 an liegt die Altersgrenze dann wieder bei 65 Jahren.

Anhebung der Altersgrenze

Versicherte Geburtsjahr	Anhebung der Altersgrenze um … Monate	Künftiger normaler Rentenbeginn Jahr	Monat
1961	18	64	6
1962	20	64	8
1963	22	64	10
ab 1964	24	65	0

Die Altersrente für besonders langjährig Versicherte kann nicht vorzeitig in Anspruch genommen werden – auch nicht mit Abschlägen.



Altersrente für langjährig Versicherte

Die Altersrente für langjährig Versicherte gibt es für Personen, die mindestens 35 Jahre in der Rentenversicherung zurückgelegt haben. Die Altersgrenze hängt von Ihrem Geburtsjahr ab.

Wurden Sie nach 1948 und vor 1964 geboren, wird die Altersgrenze stufenweise angehoben. Wurden Sie 1964 oder später geboren, liegt sie bei 67. Sie können die Altersrente jedoch auch ab 63 vorzeitig in Anspruch nehmen, allerdings mit einem Abschlag von bis zu 14,4 Prozent.

Anhebung der Altersgrenze auf 67

Versicherte Geburtsjahr	Anhebung der Altersgrenze um ... Monate	Künftiger normaler Rentenbeginn		Abschlag bei Rentenbeginn mit 63 in Prozent
		Jahr	Monat	
1960	16	66	4	12,0
1961	18	66	6	12,6
1962	20	66	8	13,2
1963	22	66	10	13,8
ab 1964	24	67	0	14,4

Vertrauensschutz: Wenn Sie vor dem 1. Januar 1964 geboren wurden und Anpassungsgeld für entlassene Arbeitnehmer des Bergbaus bezogen haben, können Sie weiterhin mit 65 Jahren ohne Abschlag in die Altersrente für langjährig Versicherte gehen. Mit einem Abschlag von 10,8 Prozent ist der Rentenbezug frühstens ab 62 möglich.

Ein Versorgungsausgleich findet auch statt, wenn eine eingetragene Lebenspartnerschaft aufgehoben wird.

Bei der Wartezeit für die Altersrente für langjährig Versicherte werden neben Ihren eigenen Beitragszeiten vor allem auch Zeiten aus einem Versorgungsausgleich, aus einem Rentensplitting unter Ehegatten oder eingetragenen Lebenspartnern mitgezählt.

Auch Zeiten aus Minijobs zählen für die Wartezeit. Haben Sie die Beiträge währenddessen nicht selbst aufgestockt, werden diese Zeiten jedoch nur anteilig berücksichtigt. Außerdem werden auch Anrechnungs- und Berücksichtigungszeiten mitgerechnet. Anrechnungszeiten sind Zeiten, in denen Sie aus persönlichen Gründen keine Rentenversicherungsbeiträge bezahlen können (zum Beispiel wegen Krankheit, Schwangerschaft, Arbeitslosigkeit, Schulausbildung und Studium).

Altersrente für schwerbehinderte Menschen

Für schwerbehinderte Menschen ist es auf dem Arbeitsmarkt besonders schwer, einen passenden Arbeitsplatz zu finden. Außerdem lässt ihre gesundheitliche Situation eine Beschäftigung bis zur Regelaltersgrenze von 67 Jahren oftmals nicht zu. Deshalb können sie bereits vorher ohne Abschlag in Rente gehen.

Die Altersrente für schwerbehinderte Menschen können Frauen und Männer erhalten, die

→ bei Beginn der Rente schwerbehindert sind und
→ die Mindestversicherungszeit (Wartezeit) von 35 Jahren erfüllen.

Schwerbehinderte Menschen sind alle Personen mit einem Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 (höchstmöglicher GdB = 100). Ihre Schwerbehinderung wird durch den Schwerbehindertenausweis oder -bescheid nachgewiesen. Sie muss beim Versorgungsamt beantragt werden und bei Rentenbeginn noch vorliegen.

Lesen Sie bitte auch die Broschüre „Reha und Rente für schwerbehinderte Menschen".

Wurden Sie in der Zeit von 1957 bis 1963 geboren, wird die Altersgrenze für eine abschlagsfreie Rente stufenweise angehoben. Wurden Sie 1964 oder später geboren, liegt sie bei 65. Sie können die Altersrente jedoch vorzeitig mit einem Abschlag in Anspruch nehmen.

Anhebung der Altersgrenze auf 65

Versicherte Geburtsjahr	Anhebung der Altersgrenze um ... Monate	Künftiger normaler Rentenbeginn		Frühester vorzeitiger Rentenbeginn mit Abschlag von 10,8 Prozent	
		Jahr	Monat	Jahr	Monat
1961	18	64	6	61	6
1962	20	64	8	61	8
1963	22	64	10	61	10
ab 1964	24	65	0	62	0

Vertrauensschutz: Wenn Sie vor dem 1. Januar 1964 geboren wurden, am 1. Januar 2007 schwerbehindert waren und Anpassungsgeld für entlassene Arbeitnehmer des Bergbaus bezogen haben, können Sie weiterhin mit 63 Jahren ohne Abschläge in die Altersrente für schwerbehinderte Menschen gehen. Mit einem Abschlag von 10,8 Prozent können Sie die Rente vorzeitig bereits mit 60 in Anspruch nehmen.

Entscheidungshilfe: Die richtige Rente für Sie

Die Altersrente zum gesetzlich vorgesehenen Zeitpunkt vorzeitig oder später beantragen? Als Voll- oder als Teilrente? Die Antworten auf diese Fragen hängen von persönlichen Faktoren und auch von der Arbeitsmarktlage ab. Die Checkliste auf den Seiten 17 und 18 gibt eine erste Orientierung, Ihr Rentenversicherungsträger berät Sie.

Als grobe Richtschnur für Durchschnittsverdiener gilt:

- → Wenn Sie die Altersrente nach Erreichen des Mindestalters nicht beantragen, erhöht sich Ihr Rentenanspruch bei 40 zurückgelegten Versicherungsjahren durch die weitere Beitragszahlung pro Jahr um etwa 2,5 Prozent. Außerdem kann sich der Rentenabschlag verringern.
- → Wenn Sie die Regelaltersgrenze erreicht und die Wartezeit erfüllt haben, steht Ihnen eine Regelaltersrente zu. Nehmen Sie jedoch die Rente nicht in Anspruch und arbeiten länger, ergibt sich ein Zuschlag, der Ihre spätere Rente zum Beispiel nach zwei Jahren um insgesamt 17 Prozent steigert (12 Prozent Zuschlag aufgrund der Rentenformel plus rund 5 Prozent aus den Beiträgen in diesen zwei Jahren). Bedenken Sie aber auch den Geldwert des Rentenaufschubs.

Nutzen Sie auch den Rentenbeginn- und Rentenhöhenrechner unter www.deutsche-rentenversicherung.de/online-rechner.

Checkliste: Wann Sie Ihre Altersrente bekommen können

Voraus-setzungen	Regelaltersrente	langjährig Versicherte
Mindestalter	schrittweise Anhebung von 65 auf 67 ab Jahrgang 1947	63
normale Altersgrenze	schrittweise Anhebung von 65 auf 67 ab Jahrgang 1947	schrittweise Anhebung von 65 auf 67 ab Jahrgang 1949
Wartezeit	5 Jahre	35 Jahre
Art der erforderlichen Versicherungs-zeit	Beitrags- und Ersatzzeiten, Zeiten aus Versorgungsausgleich oder Rentensplitting und aus Minijobs	Beitrags- und Ersatzzeiten, Zeiten aus Versorgungsausgleich oder Rentensplitting und aus Minijobs, Anrechnungs- und Berücksichtigungszeiten
Besonderheit	Vertrauensschutz: wenn vor dem 1. Januar 1964 geboren und Anpassungsgeld für entlassene Arbeitnehmer des Bergbaus bezogen wurde Alters-grenze weiterhin 65	Vertrauensschutz: wenn vor dem 1. Januar 1964 geboren und Anpassungsgeld für entlassene Arbeitnehmer des Bergbaus bezogen wurde norma-le Altersgrenze weiterhin 65

Checkliste: Wann Sie Ihre Altersrente bekommen können

Voraus-setzungen	besonders langjährig Versicherte	schwerbehinderte Menschen
Mindestalter	schrittweise Anhebung von 63 auf 65 ab Jahrgang 1953	schrittweise Anhebung von 60 auf 62 ab Jahrgang 1952
normale Altersgrenze	schrittweise Anhebung von 63 auf 65 ab Jahrgang 1953	schrittweise Anhebung von 63 auf 65 ab Jahrgang 1952
Wartezeit	45 Jahre	35 Jahre
Art der erforderlichen Versicherungs-zeit	Pflichtbeitragszeiten für versicherte Beschäftigung/Tätigkeit, Zeiten mit Berücksichtigungs- und Ersatzzeiten, Zeiten aus Minijobs, Zeiten des Bezugs von Entgeltersatzleistungen (ohne Zeiten des Bezugs von Arbeitslosengeld II/ Bürgergeld/ Grundsicherungsgeld oder Arbeitslosenhilfe) und freiwillige Beiträge (unter bestimmten Voraussetzungen)	Beitrags- und Ersatzzeiten, Zeiten aus Versorgungsausgleich oder Rentensplitting und aus Minijobs, Anrechnungs- und Berücksichtigungszeiten
Besonderheit	Einführung im Jahr 2012 Altersgrenze 63 ab 1. 7. 2014, Altersgrenze 65 ab 2029	Schwerbehinderung (vom Versorgungsamt bescheinigt); Vertrauensschutz: wenn vor dem 1. 1. 1964 geboren, am 1. 1. 2007 schwerbehindert und Anpassungsgeld für entlassene Arbeitnehmer des Bergbaus bezogen, Mindestalter 60 und normale Altersgrenze 63

Rentenabschlag: Eine Frage der Lebensplanung

Obwohl Versicherte im Regelfall derzeit erst mit 65 oder etwas später eine Rente ohne Abschlag bekommen können, wünschen sich viele immer noch einen vorzeitigen Ausstieg aus dem Job. Jeder Monat des vorgezogenen Rentenbeginns kostet Sie jedoch 0,3 Prozent Abschlag.

Der Abschlag gilt auch für eine anschließende Hinterbliebenenrente.

Pro Jahr des vorzeitigen Rentenbezugs ergibt sich somit eine Minderung Ihrer Rente um 3,6 Prozent. Sie gilt für die gesamte Laufzeit der Rente, also auch über die Regelaltersgrenze hinaus. Wird zur Rente ein Grundrentenzuschlag gezahlt, ist auch dieser vom Abschlag betroffen.

Diese Kürzung können Sie durch die zusätzliche Zahlung von Beiträgen ganz oder teilweise ausgleichen. Sie müssen dazu mindestens 50 Jahre alt sein und gegenüber der Rentenversicherung erklären, Ihre Altersrente vorzeitig beziehen zu wollen. Teilzahlungen sind möglich. Wenden Sie sich an Ihre Rentenversicherung, wenn Sie wissen möchten, ob sich die zusätzliche Zahlung von Beiträgen für Sie auch wirklich lohnt. Sie erhalten von uns eine ausführliche Beratung.

Teilrente: Weniger kann mehr sein

Die meisten Versicherten gehen am Ende des Erwerbslebens von einem Tag auf den anderen in Rente und beziehen eine sogenannte Altersvollrente. Eine Alternative bietet Ihnen die Teilrente.

Sie können Ihre Altersrente als Teilrente beziehen – egal, ob Sie zur Rente hinzuverdienen oder nicht. Dafür legen Sie die Höhe Ihrer Teilrente von vornherein selbst fest. Die Teilrente muss mindestens 10 Prozent und darf höchstens 99,99 Prozent der Vollrente betragen.

Soweit Ihre Rente einen Abschlag enthält, gibt es eine Besonderheit: Beantragen Sie später eine höhere Teilrente, erhält der Rentenanteil, den Sie bisher nicht in Anspruch genommen haben, einen geringeren Abschlag als der Anteil, den Sie bereits bezogen haben, manchmal sogar gar keinen.

Sie können die Höhe Ihrer Teilrente jederzeit für die Zukunft neu festlegen.

Rechtzeitig mit dem Arbeitgeber sprechen

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, gleitend in den Ruhestand zu wechseln, sollten Sie rechtzeitig mit Ihrem Arbeitgeber – und unter Umständen mit dem Personal- oder Betriebsrat – über die Möglichkeit der Teilrente und einer Teilzeitbeschäftigung sprechen.

Prüfen Sie auch Ihren Arbeitsvertrag und Tarifvertrag. Möglicherweise ist dort vereinbart, dass das Arbeitsverhältnis zu dem Zeitpunkt endet, von dem an Sie eine Altersrente beziehen.

Krankenversicherung der Rentner

Die Krankenversicherung der Rentner (KVdR) ist eine Pflichtversicherung. Versichert ist, wer die Voraussetzungen für den Bezug einer Rente erfüllt, diese beantragt und eine bestimmte Vorversicherung in der gesetzlichen Krankenversicherung zurückgelegt hat.

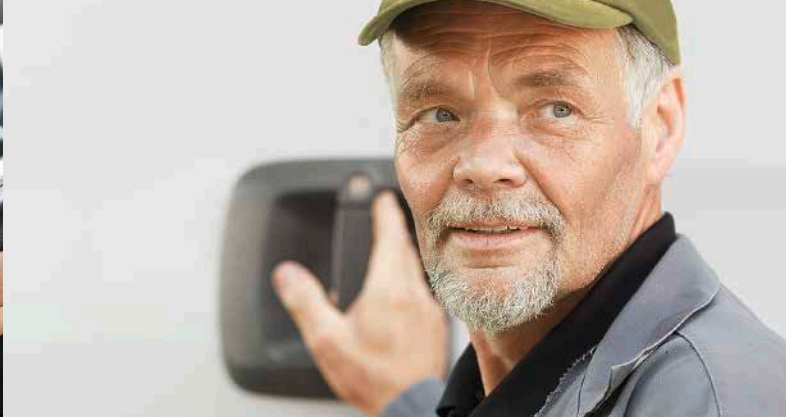
Beziehen Sie neben Ihrer Altersrente eine Hinterbliebenenrente, sind beide Renten beitragspflichtig, auch bei ausländischen Renten.

Erhalten Sie eine Rente und sind krankenversicherungspflichtig, müssen Sie aus Ihrer Rente Beiträge zur KVdR zahlen. Ihr Rentenversicherungsträger beteiligt sich zur Hälfte an den Beiträgen. Er behält die von Ihnen zu zahlenden Beiträge von Ihrer Rente ein und überweist sie zusammen mit seinem Beitragsanteil für Ihre Krankenversicherung an den Gesundheitsfonds.

Lesen Sie bitte auch die Broschüre „Rentner und ihre Krankenversicherung“.

Wenn Sie Rente erhalten und krankenversicherungspflichtig sind, müssen Sie in der Regel auch Beiträge zur sozialen Pflegeversicherung zahlen. Diese Beiträge tragen Sie in voller Höhe allein. Ihr Rentenversicherungsträger behält sie von Ihrer Rente ein und überweist sie an die Pflegeversicherung.

Beziehen Sie eine Rente und sind freiwillig bei einer gesetzlichen Krankenkasse oder privat krankenversichert, müssen Sie Ihre Beiträge selbst an die Kranken- und Pflegeversicherung überweisen. Bei Ihrem Rentenversicherungsträger können Sie einen Zuschuss zu Ihren Krankenversicherungsbeiträgen beantragen.



Der Rentenantrag

Wenn Sie eine Rente beziehen möchten, müssen Sie einen Antrag stellen. Der rechtzeitige Antrag ist sehr wichtig für den Rentenbeginn.

Antragstellung

Wir empfehlen Ihnen, den Rentenantrag direkt online auszufüllen und abzuschicken. Alles, was Sie dazu wissen müssen, finden Sie unter der Internetadresse www.deutsche-rentenversicherung.de/rentenantrag oder in unserem Faltblatt „Ihr Rentenantrag – so geht's". Außerdem ist es möglich, den Rentenantrag im Rahmen einer persönlichen oder telefonischen Beratung bei der Deutschen Rentenversicherung zu stellen. Sie können auch die Hilfe unserer Versichertenberater und Versichertenältesten sowie von Mitarbeitern der Versicherungsämter oder Gemeindeverwaltungen in Anspruch nehmen.

Lesen Sie auch ab Seite 25.

Können Sie Ihren Rentenantrag nicht selbst stellen, zum Beispiel weil Sie erkrankt sind, sollten Sie eine Person Ihres Vertrauens damit beauftragen. Der Vertrauensperson müssen Sie dafür eine schriftliche Vollmacht erteilen.

Antragsfrist

Stellen Sie den Antrag auf Altersrente schon frühzeitig (zum Beispiel etwa drei Monate vor dem maßgeblichen

Geburtstag) oder innerhalb von drei Kalendermonaten nach Ablauf des Monats, in dem Sie die entsprechenden Voraussetzungen erfüllen (zum Beispiel Vollendung des 63. oder 65. Lebensjahres), dann beginnt die Altersrente in dem Monat, zu dessen Beginn die Voraussetzungen erfüllt sind.

Die Antragsfrist gilt auch für die sogenannte Regelaltersrente. Ausnahme: Wenn eine Regelaltersrente nach einer vorher gezahlten Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit oder Erziehungsrente beginnen soll, schicken wir Ihnen einen Antrag zu, den Sie ausfüllen und zurücksenden müssen.

Beispiel:

Franz K. wurde am 16. Februar 2026 66 Jahre alt. Seine Regelaltersrente soll am 1. Juli 2026 beginnen. Den Rentenantrag stellt er am 18. August 2026, also innerhalb der Dreimonatsfrist (1. Juli bis 30. September 2026). Die Regelaltersrente beginnt somit am 1. Juli 2026. Hätte Franz K. seinen Rentenantrag erst am 10. November 2026 gestellt, würde die Rente erst am 1. November 2026 beginnen.

Impressum
Herausgeber: Deutsche Rentenversicherung Bund,
Abteilung Kommunikation
Hohenzollerndamm 46–47, 10713 Berlin
Postanschrift: 10704 Berlin
Telefon: 030 865-0
Internet: www.deutsche-rentenversicherung.de
E-Mail: drv@drv-bund.de
Fotos: Peter Teschner, Bildarchiv Deutsche Rentenversicherung Bund
Druck: Fa. H. Heenemann GmbH & Co. KG, Berlin

21. Auflage (7/2026), **Nr. 200**

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Rentenversicherung; sie wird grundsätzlich kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Rentenzahlung ins Ausland

Verlegen Sie Ihren Wohnsitz nicht nur vorübergehend, sondern dauerhaft ins Ausland, kann sich dies auf Ihre Rente und Ihre Kranken- und Pflegeversicherung auswirken. Daher sollten Sie sich vor einem Umzug ins Ausland in jedem Fall von Ihrem Rentenversicherungsträger und Ihrer Krankenkasse beraten lassen.

In der Regel bekommen Sie die volle deutsche Rente weiter, wenn Sie Ihren Wohnsitz dauerhaft in einen anderen EU-Mitgliedstaat verlegen. Das gilt auch, wenn Sie Ihren Wohnsitz in Island, Norwegen, Liechtenstein, der Schweiz oder dem Vereinigten Königreich nehmen.

Halten Sie sich dauerhaft außerhalb der EU-Mitgliedstaaten und von Island, Norwegen, Liechtenstein, der Schweiz oder dem Vereinigten Königreich auf, kann Ihre Rente gegebenenfalls nicht mehr in vollem Umfang gezahlt werden, wenn Sie auch auf Versicherungszeiten nach dem Fremdrentengesetz beruht.

Informieren Sie uns rechtzeitig, damit wir Ihnen mitteilen können, ob sich Einschränkungen für Sie ergeben, und damit wir die Zahlung Ihrer Rente auf Ihre neue Bankverbindung im Ausland umstellen können.

Nur einen Schritt entfernt: Ihre Rentenversicherung

Sie haben noch Fragen? Sie benötigen Informationen oder wünschen eine individuelle Beratung? Wir sind für Sie da: kompetent, neutral, kostenlos.

Mit unseren Informationsbroschüren

Unser Angebot an Broschüren ist breit gefächert. Was Sie interessiert, können Sie auf www.deutsche-rentenversicherung.de herunterladen oder bestellen. Wenn Sie regelmäßig über neue Broschüren informiert werden möchten, abonnieren Sie unseren Newsletter „Broschüren aktuell“.

Mit unseren Online-Services

Sie können online sicher mit uns kommunizieren. Um einen Antrag zu stellen, benötigen Sie nur Ihre Versicherungsnummer. Für weitere Anliegen können Sie unser Kundenportal nutzen. Hier identifizieren Sie sich mit der Online-Ausweisfunktion Ihres Personalausweises.

Am Telefon

Ihre Fragen beantworten wir am kostenlosen Servicetelefon. Dort können Sie auch Informationsmaterial bestellen oder den passenden Ansprechpartner vor Ort erfragen. Sie erreichen uns unter 0800 1000 4800.

Im Internet

Unser Angebot steht Ihnen unter www.deutsche-rentenversicherung.de rund um die Uhr zur Verfügung. Sie können sich über viele Themen informieren, Broschüren herunterladen oder bestellen sowie verschiedene Newsletter abonnieren.

Im persönlichen Gespräch

Ihre nächstgelegene Auskunfts- und Beratungsstelle finden Sie auf unserer Startseite im Internet oder Sie erfragen sie am Servicetelefon. Dort können Sie auch bequem einen Termin vereinbaren.

Versichertenberater und Versichertenälteste

Unsere ehrenamtlich tätigen Versichertenberater und Versichertenältesten sind in unmittelbarer Nachbarschaft für Sie da und helfen Ihnen beispielsweise beim Ausfüllen von Anträgen.

Ihr kurzer Draht zu uns
0800 1000 4800 (kostenloses Servicetelefon)
www.deutsche-rentenversicherung.de
info@deutsche-rentenversicherung.de

Unsere Partner

Auch bei den Versicherungsämtern der Städte und Gemeinden können Sie Ihren Antrag stellen oder Ihre Versicherungsunterlagen weiterleiten lassen.

Die Träger der Deutschen Rentenversicherung

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg	Gartenstraße 105 76135 Karlsruhe Telefon 0721 825-0
Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd	Am Alten Viehmarkt 2 84028 Landshut Telefon 0871 81-0
Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg	Bertha-von-Suttner-Straße 1 15236 Frankfurt (Oder) Telefon 0335 500 900
Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover	Lange Weihe 6 30880 Laatzen Telefon 0511 829-0
Deutsche Rentenversicherung Hessen	Städelstraße 28 60596 Frankfurt am Main Telefon 069 6052-0
Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland	Georg-Schumann-Straße 146 04159 Leipzig Telefon 0341 550-55
Deutsche Rentenversicherung Nord	Ziegelstraße 150 23556 Lübeck Telefon 0451 485-0

Deutsche Rentenversicherung Nordbayern	Wittelsbacherring 11 95444 Bayreuth Telefon 0921 607-0
Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen	Huntestraße 11 26135 Oldenburg Telefon 0441 927-0
Deutsche Rentenversicherung Rheinland	Königsallee 71 40215 Düsseldorf Telefon 0211 937-0
Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz	Eichendorffstraße 4-6 67346 Speyer Telefon 06232 17-0
Deutsche Rentenversicherung Saarland	Martin-Luther-Straße 2-4 66111 Saarbrücken Telefon 0681 3093-0
Deutsche Rentenversicherung Schwaben	Dieselstraße 9 86154 Augsburg Telefon 0821 500-0
Deutsche Rentenversicherung Westfalen	Gartenstraße 194 48147 Münster Telefon 0251 238-0
Deutsche Rentenversicherung Bund	Ruhrstraße 2 10709 Berlin Telefon 030 865-0
Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See	Pieperstraße 14-28 44789 Bochum Telefon 0234 304-0

QR Code ist eine eingetragene Marke der Denso Wave Incorporated.

Die gesetzliche Rente ist und bleibt der wichtigste Baustein für die Altersicherung.

Kompetenter Partner in Sachen Altersvorsorge ist die Deutsche Rentenversicherung. Sie betreut mehr als 58 Millionen Versicherte und über 21 Millionen Rentner.

Die Broschüre ist Teil unseres umfangreichen Beratungsangebotes.

Wir informieren.
Wir beraten. Wir helfen.
Die Deutsche Rentenversicherung.

Deutsche Rentenversicherung
Sicherheit für Generationen

DIGITALE RENTEN ÜBERSICHT