Rente: Jeder Monat zählt

- → Die Bausteine für Ihre Rente
- → Kindererziehung lohnt sich
- → Arbeitslos – Ihre Versicherung läuft weiter

Deutsche Rentenversicherung
Sicherheit für Generationen

DIGITALE RENTEN ÜBERSICHT

Schon der erste Euro zählt

Viele Menschen meinen, für ihre Rente sind nur die letzten Jahre entscheidend. Aber das stimmt nicht. Richtig ist: Jeder eingezahlte Euro zählt in der gesetzlichen Rentenversicherung. Das fängt mit dem ersten Beitrag in jungen Jahren an und endet erst mit dem letzten Beitrag vor dem Rentenbeginn.

Doch sind für die Rentenhöhe und den Rentenanspruch nicht allein die Beiträge entscheidend.

In dieser Broschüre finden Sie alles über die Zeiten, die für Ihre Rente angerechnet werden.

407 21. Auflage (8/2026)

Inhaltsverzeichnis

4 Rente – was zählt?
8 Einzahlen für die spätere Rente
16 Freiwilliges Mitglied sein
18 Kindererziehung wird berücksichtigt
19 Anrechnungszeiten – Rente ohne Beiträge
24 Zurechnungszeit – Bonus in schweren Zeiten
27 Ersatzzeiten
28 Nur einen Schritt entfernt: Ihre Rentenversicherung

Rente – was zählt?

Am Ende eines Berufslebens wird nicht irgendein Betrag als Rente ausgezahlt. Die Rente ergibt sich aus den Beiträgen, die während Ihres gesamten Berufslebens geflossen sind, und aus Ihren beitragsfreien Zeiten.

Zu den beitragsfreien Zeiten zählen Anrechnungs-, Zurechnungs- und Ersatzzeiten. Mehr dazu erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.

Bei der Berechnung der Rente werden verschiedene rentenrechtliche Zeiten berücksichtigt. Das können beispielsweise Beitragszeiten oder beitragsfreie Zeiten sein. Die Auswirkungen auf die Rentenhöhe sind unterschiedlich.

Die rentenrechtlichen Zeiten sind aber nicht nur für die Rentenberechnung wichtig. Auch die Frage, ob Sie überhaupt eine Rente erhalten können, und – wenn ja – welche, hängt von diesen Zeiten ab.

Wartezeit

Neben Renten werden auch Rehabilitationsmaßnahmen finanziert.

Um eine Leistung aus der gesetzlichen Rentenversicherung zu erhalten, müssen Sie für eine bestimmte Zeit Beiträge gezahlt haben. Diese Mindestversicherungszeit, auch Wartezeit genannt, ist für die verschiedenen Rentenarten – und die anderen Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung – unterschiedlich. Sie kann 5, 35 oder 45 Jahre betragen.

Bei der Wartezeit von 5 Jahren werden Beitragszeiten (dazu zählen neben Pflicht- und freiwilligen Beiträgen

auch Zeiten der Kindererziehung) und Ersatzzeiten berücksichtigt. Es zählen aber auch Monate mit, die sich aus einem Versorgungsausgleich, einem Rentensplitting oder einer geringfügigen versicherungsfreien Beschäftigung ergeben.

Unser Tipp:

Nähere Informationen finden Sie auch in den Broschüren „Rentensplitting – partnerschaftlich teilen“ und „Geschiedene: Ausgleich bei der Rente“.

Auf die Wartezeit von 35 Jahren werden zusätzlich Anrechnungs- und Berücksichtigungszeiten angerechnet.

Auf die Wartezeit von 45 Jahren werden Pflichtbeiträge für eine versicherte Beschäftigung oder Tätigkeit, Zeiten mit geringfügiger, nicht versicherungspflichtiger Beschäftigung (anteilig), Kindererziehung bis zum zehnten Lebensjahr des Kindes, Wehr- oder Zivildienstpflicht, freiwilliger Wehrdienst, nicht erwerbsmäßige Pflege von Angehörigen sowie Ersatzzeiten angerechnet. Auch Zeiten des Bezugs von Übergangsgeld und von Leistungen bei Krankheit zählen mit. Unter bestimmten Voraussetzungen werden auch Zeiten der Arbeitslosigkeit und freiwillige Beiträge berücksichtigt.

Versicherungsrechtliche Voraussetzungen

Bei einer Erwerbsminderungsrente müssen Sie neben der Wartezeit noch besondere, sogenannte versicherungsrechtliche Voraussetzungen erfüllen. Ihre Pflichtbeiträge sind dabei besonders wichtig. Hier müssen Sie innerhalb von fünf Jahren für drei Jahre Pflichtbeiträge für eine versicherte Beschäftigung oder selbständige Tätigkeit gezahlt haben.

Unser Tipp:

Alle Informationen zu den Anspruchsvoraussetzungen für die einzelnen Leistungen hält Ihre Rentenversicherung für Sie bereit. Fragen Sie nach Broschüren zu den Themen Rente und Rehabilitation.

Ihre Daten sichern Ansprüche

Ob Sie berufstätig, arbeitslos oder krank sind – im Laufe Ihres Lebens kommen verschiedene rentenrechtliche Zeiten zusammen. Die Deutsche Rentenversicherung speichert sie in Ihrem persönlichen Versicherungskonto. Ihr vollständiges Versicherungskonto ist die Basis dafür, dass Sie später die Ihnen zustehende Rente erhalten. Neben Ihrem Namen, Ihrer Adresse und dem Geburtsdatum sind alle rentenrechtlichen Zeiten gespeichert, soweit sie der Rentenversicherung bekannt sind. Die Beiträge, die Ihr Arbeitgeber für Sie einzahlt, werden automatisch im Konto gespeichert.

Unser Tipp:

Antworten auf Fragen rund um den Sozialdatenschutz finden Sie in unserer Broschüre „Datenschutz – Ihre Daten und Ihre Rechte“.

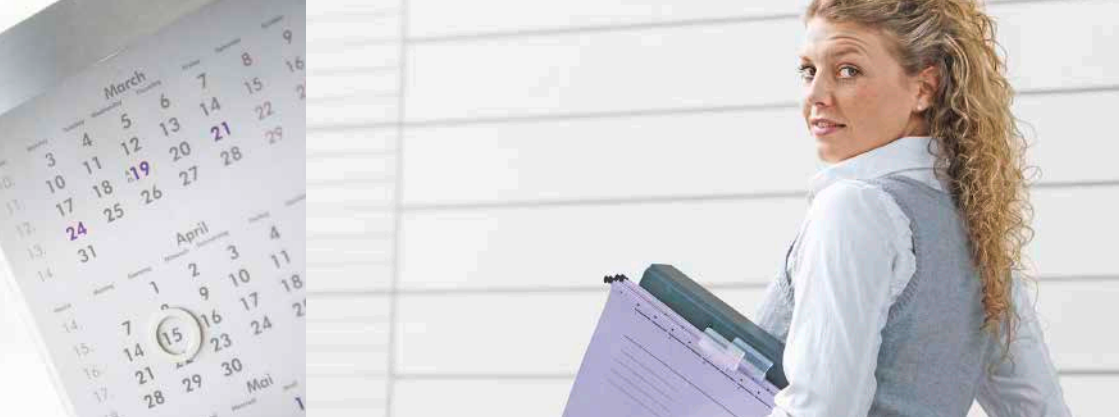
Kindererziehungszeiten sind Beitragszeiten. Näheres finden Sie auf Seite 12.

Wenn Sie ein Kind erziehen, weiß Ihr Rentenversicherungsträger davon zunächst nichts. Hier müssen Sie selbst tätig werden und sich melden. Krankenkassen und die Agentur für Arbeit melden Zeiten der Arbeitsunfähigkeit und Arbeitslosigkeit an die Rentenversicherung.

Nicht immer sind die Unterlagen bei Ihrem Rentenversicherungsträger vollständig vorhanden. Sie sollten daher nicht erst kurz vor der Rente überprüfen, welche Zeiten gespeichert sind und welche nicht. Mit einer sogenannten Kontenklärung können Sie zu jeder Zeit

gemeinsam mit Ihrem Rentenversicherungsträger alles auf den aktuellen Stand bringen. Je kürzer die Zeiten zurückliegen, desto einfacher wird es für Sie sein, Nachweise und Unterlagen zu beschaffen. Fragen Sie Ihren Rentenversicherungsträger nach den Vordrucken für eine Kontenklärung. Sie können für Ihren Antrag auch bequem unsere Online-Services nutzen, die Sie unter www.deutsche-rentenversicherung.de im Internet auf der Startseite finden.

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



Einzahlen für die spätere Rente

Wenn Sie berufstätig sind, zahlen Sie auch Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung. Man spricht dann auch von einer versicherungspflichtigen Beschäftigung. Für die Rentenversicherung sind das Beitragszeiten.

Beitragszeiten steigern grundsätzlich Ihre Rente, und sie finanzieren maßgeblich die Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung.

Hinter dem Begriff Beitragszeiten versteckt sich eine Anzahl verschiedener Tatbestände. Da sind zum einen Pflichtbeitragszeiten, die nicht nur Zeiten einer Beschäftigung sein können, und zum anderen die freiwilligen Beitragszeiten.

Der Pflichtbeitrag – Grundstein für Ihre Rente

Sie sind versicherungspflichtig beschäftigt, wenn Ihr monatliches Arbeitsentgelt dauerhaft über 603 Euro liegt. Dann zahlen Sie jeden Monat gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung ein. Der Beitrag beträgt zurzeit 18,6 Prozent. Fast immer zahlt jeder von Ihnen die Hälfte, also 9,3 Prozent.

Zu den Ausnahmen lesen Sie bitte auch den Abschnitt „Beiträge für Midijobs“ auf Seite 11.

Die jährliche Beitragsbemessungsgrenze liegt bei 101 400 Euro.

Ihr Arbeitsentgelt ist nur bis zur sogenannten Beitragsbemessungsgrenze beitragspflichtig; für den darüberliegenden Betrag müssen Sie keinen Beitrag zahlen.

Der Arbeitgeber zieht Ihren Beitragsanteil direkt vom Verdienst ab und zahlt ihn dann zusammen mit seinem Anteil ein. In Ihrem Versicherungskonto wird dann nicht der Beitrag, sondern Ihr versicherter Verdienst gespeichert.

Beispiel:

Rudi K. arbeitet 2025 durchgehend bei einer Firma und verdient dort monatlich 4 000 Euro. Bei einem Beitragssatz von 18,6 Prozent beträgt sein Anteil 9,3 Prozent, also 372 Euro. Sein Arbeitgeber zahlt noch einmal den gleichen Betrag. Das ergibt zusammen 744 Euro. Im Versicherungskonto steht für die Zeit vom 1. Januar bis 31. Dezember ein Gesamtverdienst in Höhe von 48 000 Euro.

Sie können mit einer Kontenklärung prüfen, ob alle Zeiten gespeichert sind.

Als Nachweis für die Beitragszahlung dienen vom Arbeitgeber ausgestellte Bescheinigungen. Das kann beispielsweise auch Ihre monatliche Gehaltsabrechnung sein. Früher waren das Versicherungskarten beziehungsweise in der DDR der Ausweis für Arbeit und Sozialversicherung. Im Regelfall ist der Deutschen Rentenversicherung Ihre Beitragszahlung und damit Ihr Arbeitsentgelt bekannt.

Pflichtversicherte Selbständige

Auch Selbständige können versicherungspflichtig sein oder sich auf Antrag pflichtversichern. Sie genießen dann, wie die Beschäftigten, den Schutz der gesetzlichen Rentenversicherung. Ihren Pflichtbeitrag müssen sie allerdings allein zahlen. Auch für Selbständige gilt die Beitragsbemessungsgrenze.

Der Regelbeitrag beträgt im Jahr 2026 monatlich 735,63 Euro.

Viele Selbständige zahlen den sogenannten Regelbeitrag. Der Regelbeitrag entspricht ungefähr dem Beitrag, der für ein durchschnittliches Arbeitsentgelt zu zahlen wäre. Im Versicherungskonto erscheint dann – anders als bei Beschäftigten – der gezahlte Beitrag.

Unser Tipp:

Sind Sie selbständig? Dann finden Sie nähere Informationen in der Broschüre „Selbständig – wie die Rentenversicherung Sie schützt".

Bonus für Berufsanfänger

Wenn Sie ins Berufsleben starten, ist Ihr Verdienst oft noch relativ gering. Als Bonus für Sie werden Ihre Pflichtbeiträge während einer tatsächlichen Berufsausbildung (bis zu 36 Monate) auf bis zu 75 Prozent des Durchschnittsverdienstes angehoben. Ihr Rentenversicherungsträger berücksichtigt das bei der Rentenberechnung, wenn Sie die Berufsausbildung nachweisen.

Beiträge für Minijobs

Auch bei einer geringfügigen Tätigkeit mit einem monatlichen Verdienst bis zu 603 Euro sind Sie versicherungspflichtig in der gesetzlichen Rentenversicherung. Jedoch zahlt ihr Arbeitgeber einen Beitrag in Höhe von 15 Prozent und Ihr Eigenanteil beträgt lediglich 3,6 Prozent. Zusammen ergibt das einen vollwertigen Beitrag von 18,6 Prozent.

Möchten Sie sich von der Versicherungspflicht befreien lassen, können Sie das Ihrem Arbeitgeber schriftlich mitteilen. Dann zahlen Sie selbst nichts und der Arbeitgeber den Pauschalbeitrag von 15 Prozent. Das heißt aber, dass kein vollwertiger Beitrag gezahlt wird. Ihr Minijob wirkt sich dann nur sehr gering auf die spätere Rentenhöhe aus und unter Umständen werden Sie die Wartezeit für bestimmte Leistungen nicht erfüllen.

Unser Tipp:

Was es bei einem Minijob zu beachten gibt, erfahren Sie in der Broschüre „Minijob – Midijob: Bausteine für die Rente“.

Beiträge für Midijobs

Arbeitnehmer, die zwischen 603 und 2 000 Euro im Monat verdienen, zahlen nicht den normalerweise auf sie entfallenden halben Beitrag. Diese Beschäftigungen werden auch Midijobs genannt. Hier ist der Arbeitnehmeranteil niedriger und steigt mit wachsendem Verdienst, bis bei 2 000 Euro die Beitragshälfte erreicht ist.

Auch der Arbeitgeber zahlt einen verringerten Beitrag.

Beispiel:

Caroline V. verdient im Monat 1 000 Euro. Bei einem Beitragssatz von 18,6 Prozent ergäbe das für sie und ihren Arbeitgeber zusammen einen Beitrag von 186 Euro zur Rentenversicherung. Da es sich um einen Midijob handelt, fällt der Beitrag jedoch niedriger aus, da bei der Berechnung ein verringertes Arbeitsentgelt zugrunde gelegt wird. Für den Arbeitgeber liegt der Beitrag bei 106 Euro. Caroline V. zahlt sogar nur 52,86 Euro. Das sind lediglich 5,29 Prozent ihres Verdienstes.

Bis zum 31. Dezember 2022 lag die Obergrenze für Midijobs bei 1 600 Euro.

Kindererziehung – Bonus bei der Rente

Neben den Pflichtbeiträgen, für die Sie selbst zahlen müssen, gibt es auch solche, die ohne eigene Beitragsleistung gutgeschrieben werden.

Genauere Informationen zum Thema „Kindererziehungszeiten" finden Sie in der Broschüre „Kindererziehung: Ihr Plus für die Rente".

Das sind beispielsweise Zeiten der Kindererziehung. Hier übernimmt der Staat die Pflichtbeiträge ganz allein. Bei der Berechnung Ihrer Rente werden Sie für diese Zeit wie ein Durchschnittsverdiener gestellt. Für 2026 liegt der Durchschnittsverdienst bei 51 944 Euro. Haben Sie während der Kindererziehung auch gearbeitet, wird die Erziehungszeit zusätzlich angerechnet, insgesamt jedoch nur bis zur Beitragsbemessungsgrenze.

Kindererziehungszeiten werden grundsätzlich immer dann im Konto gutgeschrieben, wenn Sie ein Kind erziehen. Für Geburten bis einschließlich 1991 sind es zurzeit längstens die ersten 30 Monate nach dem Geburtsmonat, für Geburten danach längstens die ersten 36 Monate. Werden mehrere Kinder gleichzeitig erzogen, verlängert sich der Zeitraum entsprechend, so dass für jedes Kind 30 oder 36 Monate berücksichtigt werden.

Ab 2028 werden durch die Erweiterung der sogenannten Mütterrente unabhängig vom Geburtsjahr für alle Kinder 36 Monate Kindererziehung angerechnet.

Die Eltern können sich entscheiden, ob sie die Kindererziehungszeiten bei der Mutter oder beim Vater anrechnen lassen wollen.

Beispiel:

Judith K. hat ihren Sohn Jonas am 13. März 2003 geboren. Vom 1. April 2003 an werden ihr 36 Monate Kindererziehungszeiten als Pflichtbeiträge angerechnet.

Dafür wird ihr ein Rentenanspruch in Höhe von heute 127,51 Euro monatlich gutgeschrieben.

Sozialleistungsbezug – keine Rentenlücke

Auch für Zeiten, in denen Sie Sozialleistungen erhalten, können für Sie Pflichtbeiträge gezahlt werden. Das sind beispielsweise Zeiten, in denen Sie Arbeitslosengeld bekommen. Diese gelten grundsätzlich als Pflichtbeitragszeiten, wenn Sie im Jahr zuvor zuletzt versicherungspflichtig waren. Hier übernehmen die Agenturen für Arbeit die Beitragszahlung für Sie.

Der Beitrag wird auf der Grundlage von 80 Prozent des dem Arbeitslosengeld zugrunde liegenden Arbeitsengelts berechnet. Damit werden Pflichtbeiträge gezahlt, und das ist gut für die Höhe Ihrer Rente. Allerdings steigt sie nicht weiter wie bisher, weil sich der Beitrag aus einem niedrigeren Verdienst errechnet.

Erhalten Sie Arbeitslosengeld II, sind Sie nicht versicherungspflichtig. Für diese Zeit werden für Sie keine Beiträge gezahlt.

Bitte lesen Sie auch ab Seite 19.

Pflichtbeiträge für Wehrdienst und Bundesfreiwilligendienst

Wenn Sie freiwilligen Wehrdienst leisten, zahlt der Staat für Sie die Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung. Dabei wird ein fiktiver Verdienst von 80 Prozent (bis 31. Dezember 2019 60 Prozent) der sich jährlich ändernden sogenannten Bezugsgröße angenommen. Die monatliche Bezugsgröße beträgt im Jahr 2026 3 955 Euro. Auch Zeiten der Wehrdienstpflicht in der DDR (1962 bis 1990) sind Pflichtbeitragszeiten.

Als Beschäftigter im Bundesfreiwilligendienst bekommen Sie von Ihrem Arbeitgeber ein Taschengeld sowie unter Umständen weitere Sachleistungen wie freie Unterkunft, Verpflegung und Arbeitskleidung. Aus allem zusammen wird ihr Rentenversicherungsbeitrag errechnet. Den Beitrag zahlt allein Ihr Arbeitgeber.

Genaueres finden Sie in den Broschüren „Wehrdienst und Rente“ und „Freiwilligendienste und Rente“.

Beiträge in der DDR und den neuen Bundesländern

Gültige Pflichtbeiträge sind natürlich auch Beiträge, die Sie für Beschäftigungen in der DDR gezahlt haben. Hier wird aber zunächst Ihr Arbeitsentgelt mittels festgelegter Faktoren auf „Westniveau“ aufgewertet, bevor es in die Rentenberechnung einfließt. Das geschieht, damit sich aus den vergleichsweise niedrigen Verdiensten in der DDR keine Nachteile bei der Rentenberechnung ergeben. Nähere Informationen zur Umrechnung der Arbeitsverdienste in den neuen Bundesländern finden Sie in der Broschüre „Rente: So wird sie berechnet“.

Beispiel:

Doreen K. hat im Jahr 1985 für ihre Arbeit in Dresden monatlich 600 Mark erhalten. Ihr Verdienst wird mit dem Faktor 3,3129 aufgewertet. Er entspricht damit einem damaligen Verdienst in den alten Bundesländern von knapp 2 000 DM.

Mit der Ost-West-Rentenangleichung wurde jedoch der Umrechnungsfaktor seit dem 1. Januar 2019 in sieben Schritten abgeschmolzen. Zum 1. Januar 2025 entfiel die Umrechnung der in den neuen Bundesländern erzielten Verdienste endgültig. Für Beitragszeiten bis Dezember 2024 bleibt es bei der Umrechnung.

Zeiten im Ausland

Zusätzlich können sich auch Zeiten im Ausland positiv auf Ihre Rente auswirken. Dazu zählen zum einen die Zeiten, die nach über- oder zwischenstaatlichem Recht anerkannt werden können, und zum anderen die Zeiten nach dem Fremdrentenrecht.

Das überstaatliche Recht umfasst Regelungen mit den Mitgliedstaaten der Europäischen Gemeinschaft. Das zwischenstaatliche Recht befasst sich mit den Sozialversicherungsabkommen, die zwischen der Bundesrepublik Deutschland und anderen Ländern – wie beispielsweise den USA oder der Türkei – geschlossen wurden.

Bei Fragen zum über- und zwischenstaatlichen Recht wenden Sie sich bitte an Ihren Rentenversicherungsträger.

Nach über- und zwischenstaatlichem Recht können Ihnen Zeiten in einem anderen Staat auf die Wartezeit für Ihre deutsche Rente angerechnet werden. Sie erhalten dann später aus zwei oder auch mehr Ländern eine Rente.

Nähere Informationen zum Fremdrentenrecht finden Sie in der Broschüre „Aussiedler und ihre Rente".

Das Fremdrentenrecht gilt für Vertriebene, Aussiedler, Spätaussiedler und andere Personengruppen mit nichtdeutschen Beitragszeiten. Bei ihnen können diese Zeiten auch für eine spätere Rente in Deutschland anerkannt werden.

Beiträge für Pflegepersonen

Auch für nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen werden Pflichtbeiträge in die Rentenversicherung eingezahlt. Wenn Sie einen Pflegebedürftigen, der Leistungen aus der Pflegeversicherung erhält, in seiner häuslichen Umgebung pflegen, sind Sie in dieser Zeit versicherungspflichtig.

Bis zum 31. Dezember 2016 musste die Pflege wenigstens 14 Stunden pro Woche umfassen. Seit dem 1. Januar 2017 beträgt der nötige Pflegeaufwand wenigstens 10 Stunden wöchentlich und muss an mindestens zwei Tagen der Woche erbracht werden. Haben Sie mit der Pflege bereits vor dem 1. Januar 2017 begonnen, gelten für Sie Besitzstandsschutz- und Übergangsregelungen.

Nähere Informationen finden Sie in der Broschüre „Rente für Pflegepersonen: Ihr Einsatz lohnt sich".

Die Pflichtbeiträge zahlt die Pflegekasse oder das private Versicherungsunternehmen für Sie.

Freiwilliges Mitglied sein

Wenn Sie nicht pflichtversichert in der gesetzlichen Rentenversicherung sind, können Sie auch freiwillige Beiträge zahlen und so Mitglied werden oder bleiben.

Jeder freiwillige Beitrag steigert – für sich allein gesehen – Ihre Rente. Freiwillige Beiträge sind aber nicht ganz so „wertvoll“ wie Pflichtbeiträge.

Sie erhöhen zwar genauso die Rente und zählen regelmäßig bei allen Wartezeiten mit. Mit ihnen können aber bestimmte versicherungsrechtliche Voraussetzungen nicht erfüllt werden. Dazu gehören beispielsweise die Voraussetzungen für eine medizinische Rehabilitation. Wenn Sie diese erhalten wollen, müssen Sie in den letzten zwei Jahren vor der Antragstellung für mindestens sechs Monate Pflichtbeiträge gezahlt haben.

Mehr Informationen zu den Wartezeiten und den versicherungsrechtlichen Voraussetzungen finden Sie auf den Seiten 4 und 5.

Wenn Sie freiwillige Beiträge zahlen möchten, wenden Sie sich bitte an Ihren Rentenversicherungsträger.

Unser Tipp:

Mit der Broschüre „Freiwillig rentenversichert: Ihre Vorteile“ können Sie sich einen ersten Überblick verschaffen. Hier erfahren Sie auch, wann sich freiwillige Beiträge besonders lohnen und wie Sie sie zahlen können.

Freiwillige Beiträge werden für die Rentenberechnung in fiktive Verdienste umgerechnet. Das geschieht entsprechend der Beitragsleistung.

Beispiel:

Doris D. hat das ganze Jahr 2007 den monatlichen freiwilligen Mindestbeitrag in Höhe von 79,60 Euro gezahlt. Dieser Beitrag entspricht einem fiktiven Jahresverdienst von 4 800 Euro.

Das bedeutet, dass ein Beschäftigter mit genau diesem Jahresverdienst 2007 zusammen mit seinem Arbeitgeber einen monatlichen Gesamtbeitrag in Höhe von 79,60 Euro zu zahlen gehabt hätte. Doris D. musste den Beitrag allein aufbringen.

Ihre monatliche Rente würde damit zurzeit um 6,80 Euro steigen.

Kindererziehung wird berücksichtigt

Berücksichtigungszeiten kommen in erster Linie Erziehenden zugute. Sie können während der ersten Lebensjahre ihres Kindes oft nicht oder nur eingeschränkt arbeiten gehen. Die Berücksichtigungszeit soll Nachteile ausgleichen, die durch fehlende oder niedrige Beiträge entstehen.

Weitere Informationen zu den Berücksichtigungszeiten wegen Kindererziehung finden Sie in der Broschüre „Kindererziehung: Ihr Plus für die Rente“.

Berücksichtigungszeiten wegen Kindererziehung umfassen die ersten zehn Jahre ab der Geburt Ihres Kindes. Damit überschneiden sie sich mit den Kindererziehungszeiten. Erziehen Sie mehrere Kinder gleichzeitig, endet die Berücksichtigungszeit mit dem 10. Geburtstag des jüngsten Kindes. Berücksichtigungszeiten werden unter den gleichen Voraussetzungen wie die Kindererziehungszeiten anerkannt.

Berücksichtigungszeiten zählen bei den Wartezeiten von 35 und 45 Jahren für eine vorgezogene Rente mit. Sie können aber auch indirekt, das heißt ohne eigene Bewertung, die Rente erhöhen.

Lesen Sie ab Seite 19, welche Zeiten zu den Anrechnungszeiten zählen.

Berücksichtigungszeiten sind wertvoll, weil sie Lücken im Versicherungsleben schließen. Viele oder große Lücken führen zu einer schlechteren Bewertung Ihrer Anrechnungszeiten. Füllt eine Berücksichtigungszeit die Lücken auf, steigt die Bewertung der Anrechnungszeiten und damit Ihr Rentenanspruch.

Anrechnungszeiten – Rente ohne Beiträge

Anrechnungszeiten gehören zu den beitragsfreien Zeiten. Obwohl Sie keine Beiträge einzahlen, können diese Zeiten dennoch für Ihre spätere Rente zählen. Anrechnungszeiten sind beispielsweise Zeiten, in denen Sie arbeitslos waren, eine Fachschule besucht haben oder schwanger waren.

Zu den wichtigsten Anrechnungszeiten gehören:
- → Arbeitsunfähigkeit, Krankheit und Rehabilitation,
- → Schwangerschaft und Mutterschutzfristen,
- → Arbeitslosigkeit sowie
- → Schulbesuch und Studium.

Anrechnungszeiten sind diese Zeiten in der Regel aber nur, wenn sie eine versicherungspflichtige Beschäftigung unterbrochen haben. Dabei reicht es aus, wenn sie im Monat nach dem Ende der Beschäftigung beginnen. Ein direkter – taggenauer – Anschluss ist nicht erforderlich.

Beispiel:

Kuno M. ist bis zum 24. Juni 1976 versicherungspflichtig beschäftigt gewesen. Seine Rehabilitationsmaßnahme hat am 31. Juli 1976 begonnen. Seine versicherungspflichtige Beschäftigung gilt damit als unterbrochen.

Liegen Ihre Anrechnungszeiten zwischen dem vollendeten 17. und dem vollendeten 25. Lebensjahr, müssen sie keine versicherungspflichtige Beschäftigung unterbrochen haben. Diese Regelung bietet insbesondere Berufsanfängern die Chance auf eine Anrechnungszeit.

Nähere Informationen zur Rentenberechnung enthält die Broschüre „Rente: So wird sie berechnet“.

Anrechnungszeiten zählen in der Regel nicht bei den Wartezeitmonaten mit. Sie können aber die Rentenhöhe beeinflussen.

Unser Tipp:

Die Wartezeit von 35 Jahren müssen Sie erfüllen, wenn Sie eine Altersrente für langjährig Versicherte oder für schwerbehinderte Menschen beantragen wollen. Bei ihrer Berechnung zählen auch Anrechnungszeiten mit.

Arbeitsunfähigkeit, Krankheit und Rehabilitation

Auch Krankheitszeiten, in denen Sie arbeitsunfähig waren, können Anrechnungszeiten sein. Das gilt ebenfalls für Zeiten, in denen Sie an einer Rehabilitationsmaßnahme teilgenommen haben.

Die Voraussetzungen dafür haben im Laufe der Zeit immer wieder gewechselt. In einigen Jahren müssen Sie beispielsweise Krankengeld erhalten haben, in anderen kann die Zeit auch ohne diesen Leistungsbezug anerkannt werden. Welche Anrechnungszeiten bei Ihnen berücksichtigt werden können, erfahren Sie bei Ihrem Rentenversicherungsträger.

Die Anschriften finden Sie auf den Seiten 29 und 30.

Nachweisen können Sie diese Zeiten zum Beispiel mit Bescheinigungen der Krankenkasse, eines Arztes oder dem Bewilligungsbescheid für die Rehabilitationsmaßnahme.

Schwangerschaft und Mutterschutzfristen

Anrechnungszeiten sind hier die üblichen Mutterschutzfristen. Diese können von sechs Wochen vor der Geburt über acht Wochen danach bis hin zu 20 Wochen nach der Geburt (in der DDR) reichen.

Lesen Sie hierzu bitte auch die Seite 12.

Für die Rentenhöhe bedeutsamer als diese Anrechnungszeit ist die nach dem Monat der Geburt beginnende Kindererziehungszeit.

Arbeitslosigkeit

Wenn Sie arbeitslos gewesen sind, kann auch diese Zeit als Anrechnungszeit anerkannt werden. Eine wesent-

Eine öffentlich-rechtliche Leistung ist beispielsweise das Arbeitslosengeld.

liche Voraussetzung dafür ist, dass Sie bei einem deutschen Arbeitsamt oder der Agentur für Arbeit gemeldet waren und eine sogenannte öffentlich-rechtliche Leistung bekommen haben oder diese wegen eines zu berücksichtigenden Einkommens oder Vermögens abgelehnt worden ist.

Bitte beachten Sie:
Wenn Sie aufgrund einer Sperrfrist kein Arbeitslosengeld erhalten haben, kann diese Zeit nicht angerechnet werden.

Die Voraussetzungen, um eine Arbeitslosigkeit als Anrechnungszeit anerkannt zu bekommen, haben sich im Laufe der Zeit häufiger verändert: In einigen Jahren muss die Unterbrechung mindestens einen vollen Kalendermonat gedauert haben, in anderen sind trotz der Arbeitslosigkeit Pflichtbeiträge gezahlt worden.

Bitte beachten Sie:
Seit dem 1. Januar 2011 gelten Zeiten, in denen Sie Arbeitslosengeld II bezogen haben, als Anrechnungszeit.

Die genauen Bedingungen für die Anrechnung der Arbeitslosigkeit kennt Ihr Rentenversicherungsträger. Er gibt Ihnen gern genauer Auskunft.

Nachweisen können Sie diese Zeiten beispielsweise mit Leistungsbescheiden oder Bescheinigungen des Arbeitsamtes. Heute werden diese Zeiten in der Regel der Deutschen Rentenversicherung direkt von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter gemeldet.

Schulbesuch und Studium

Der Besuch einer allgemeinbildenden Schule, einer Fach- oder Hochschule beziehungsweise die Teilnahme an einer berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme ist von Ihrem 17. Geburtstag an eine Anrechnungszeit. Einen Abschluss müssen Sie nicht nachweisen. Maximal können aber nur insgesamt acht Jahre bei der Rentenberechnung berücksichtigt werden.

Beispiel:

Andrea H. ist am 17. Juli 1997 17 geworden. Sie besuchte von Juli 1997 bis Juni 2000 das Gymnasium. Danach studierte sie bis Juni 2007 Medizin. Insgesamt hat sie damit drei Jahre eine allgemeinbildende und sieben Jahre eine Hochschule besucht. Anerkannt werden nur die drei Jahre ihres Schulbesuchs und die ersten fünf Jahre des Studiums.

Beginnt Ihre Rente erst ab 2009, können sich nur der Besuch einer Fachschule und berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen rentensteigernd auswirken. Andere Schul- oder Studienzeiten zählen allein bei der Wartezeit von 35 Jahren mit.

Unser Tipp:

Für Zeiten der Schulausbildung, die keine Anrechnungszeiten sind, können Sie freiwillige Beiträge nachzahlen. Das gilt zum Beispiel immer dann, wenn Sie die Höchstdauer von acht Jahren überschritten haben. Möglich ist das auch für Schulzeiten zwischen dem vollendeten 16. und 17. Lebensjahr.

In der Regel müssen Sie den Antrag auf Nachzahlung vor Ihrem 45. Geburtstag stellen. Was in Ihrem Fall zutrifft und ob sich das für Sie lohnt, erfahren Sie bei Ihrem Rentenversicherungsträger.

Weitere Anrechnungszeiten

Unter bestimmten Voraussetzungen können auch die folgenden Zeiten als Anrechnungszeit anerkannt werden:

- → Ausbildungssuche,
- → Rentenbezug vor dem 55. beziehungsweise 67. Geburtstag (das ist die ab Seite 24 erklärte Zurechnungszeit),
- → versicherungsfreie Lehrzeit,
- → Schlechtwettergeldbezug sowie
- → Arbeitsausfalltage.

Zurechnungszeit – Bonus in schweren Zeiten

Eine sogenannte Zurechnungszeit können Sie erhalten, wenn Sie bereits vor Ihrem 67. Geburtstag auf eine Erwerbsminderungsrente angewiesen sind. Für diese Zeit haben Sie keine eigenen Beiträge gezahlt.

Mehr Informationen zu diesen Renten finden Sie in der Broschüre „Hinterbliebenenrente: Hilfe in schweren Zeiten".

Die Zurechnungszeit wird auch bei Hinterbliebenen- und Erziehungsrenten berücksichtigt, wenn der Versicherte zum Zeitpunkt des Todes den 67. Geburtstag noch nicht erreicht hatte.

Die Zurechnungszeit fließt mit einem Durchschnittswert in die Rentenberechnung ein. Der Durchschnitt ergibt sich aus den bereits in Ihrem Konto beziehungsweise im Konto des Verstorbenen gespeicherten rentenrechtlichen Zeiten.

Durch die Zurechnungszeit erhöht sich besonders bei jungen Versicherten oder ihren Hinterbliebenen die Rente.

Beispiel:

David P. erleidet mit Mitte 20 bei einem Autounfall so schwere Verletzungen, dass er eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit erhält. Aus seinen tatsächlich vorhandenen rentenrechtlichen Zeiten ergibt sich eine monatliche Rente in Höhe von rund 130 Euro. Wegen der Zurechnungszeit wird ihm aber eine Rente von rund 780 Euro gezahlt.

Durch die Zurechnungszeit selbst kann kein Rentenanspruch entstehen. Die gesetzlichen Voraussetzungen für eine Erwerbsminderungsrente, eine Hinterbliebenenrente oder eine Erziehungsrente muss der oder die Versicherte zunächst selbst erfüllt haben.

Beispiel:

Christoph H. stirbt im Alter von 34 Jahren. Seine Frau Susanne und sein Sohn Justus erhalten eine Hinterbliebenenrente, da er bereits die Wartezeit von fünf Jahren für eine Hinterbliebenenrente erfüllt hat.

Die Zurechnungszeit beginnt
- → bei Erwerbsminderungsrenten mit dem Eintritt der Erwerbsminderung,
- → bei Witwen-/Witwer- oder Waisenrenten mit dem Tod des Versicherten und
- → bei Erziehungsrenten mit dem Beginn der Rente.

Die Zurechnungszeit wird ausgeweitet. Für eine Rente, die 2020 begann, endet sie mit dem 65. Geburtstag und neun Monaten. Begann die Rente 2021, endet sie mit 65 Jahren und zehn Monaten. Die Zurechnungszeit steigt bis 2031 weiter schrittweise bis zum 67. Lebensjahr an. Sie endet jedoch spätestens, wenn die Regelaltersgrenze erreicht ist.

Beispiel:

Sebastian C. wurde am 10. Januar 1976 geboren. Er starb am 19. Juli 2026. Seine Zurechnungszeit umfasst den Zeitraum von Juli 2026 bis April 2042 (66. Lebensjahr plus drei Monate) und damit 190 Monate.

Ersatzzeiten

Ersatzzeiten spielen heute kaum noch eine Rolle. Sie gehören zu den beitragsfreien Zeiten und sind sowohl für den Anspruch auf eine Rente, also für die Wartezeit, als auch für die Rentenhöhe von Bedeutung.

Ersatzzeiten sollten in der Vergangenheit hauptsächlich Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs auf die Versicherungsbiographie ausgleichen. So können beispielsweise der Militärische Dienst, eine Kriegsgefangenschaft, aber auch Internierung und Verschleppung sowie Verfolgungszeiten durch den nationalsozialistischen Staat Ersatzzeiten sein.

Aus heutiger Sicht sind vorwiegend die Zeiten einer politischen Haft in der DDR noch von Bedeutung.

Bitte beachten Sie:
Wenn in Ihrem Konto die Zeit einer politischen Haft in der DDR noch nicht gespeichert ist, wenden Sie sich bitte an Ihren Rentenversicherungsträger.

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.

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 (8/2026), **Nr. 407**

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

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