Altersrente für besonders langjährig Versicherte

Das Wichtigste in Kürze

Besonders langjährig Versicherte können bereits 2 Jahre vor dem Regelrentenalter abschlagsfrei in Rente gehen. Sie brauchen dafür 45 Jahre Wartezeit, wobei diese anders berechnet wird als für die Rente für langjährig Versicherte. Ein Antrag auf diese abschlagsfreie Altersrente lohnt sich in der Regel, da ohne Begrenzung hinzuverdient werden darf. Berücksichtigt werden muss, dass durch die reduzierten Beitragsjahre der Rentenbetrag niedriger ausfällt als bei der Regelaltersrente. Durch Erwerbstätigkeit während des Rentenbezugs kann die künftige Rente erhöht werden.

Die Altersrente für **besonders** langjährig Versicherte sollte nicht mit der „Altersrente für langjährig Versicherte" verwechselt werden. Letztere kann nach dem 63. Geburtstag in Anspruch genommen werden, allerdings immer mit Abschlägen. Die Altersrente für besonders langjährig Versicherte kann nicht vorzeitig, also vor den 2 Jahren vor dem Regelrentenalter in Anspruch genommen werden, auch nicht mit Abschlägen.

Voraussetzungen für die Altersrente nach 45 Jahren

Die abschlagsfreie, um bis zu 2 Jahre frühere Altersrente für besonders langjährig Versicherte hat folgende Voraussetzungen:

- Wartezeit: 45 Jahre
- Alter: Nur noch maximal 2 Jahre bis zur Regelaltersgrenze
- Rentenantrag beim Rentenversicherungsträger

Was ist die Wartezeit?

Die Wartezeit von 45 Jahren ist so etwas Ähnliches wie eine Vorversicherungszeit, die nötig ist, um die Altersrente für besonders langjährig Versicherte beziehen zu können, nur dass dazu auch Zeiten zählen, für die nicht in die Rentenversicherung eingezahlt wurde, z.B. Beitragszeiten für die Kindererziehung, Näheres unter Rente > Kindererziehung.

Zur Wartezeit von 45 Jahren zählen deutlich weniger Zeiten als zur Wartezeit von 35 Jahren für die Altersrente für langjährig Versicherte. Näheres unter Wartezeit für Rente und Reha.

Praxistipps Wartezeit

- Wenn Sie wissen möchten, ob Sie die 45 Jahre Mindestversicherungszeit schon erreicht haben oder noch erreichen können, schauen Sie in Ihrer Rentenauskunft nach. Gesetzlich Rentenversicherte bekommen die Auskunft ab dem 55. Lebensjahr automatisch alle 3 Jahre.
- Sie können Ihre persönliche Wartezeit jederzeit beim Rentenversicherungsträger erfragen.
- Wenn die Wartezeit für die 45 Jahre nicht ausreicht, weil sie arbeitslos werden und keine entsprechende Arbeit mehr finden, können Sie die fehlenden Zeiten mit einem Minijob auffüllen. Achten Sie darauf, dass es ein Minijob ist, bei dem Rentenversicherungsbeiträge abgeführt werden, Näheres unter Minijobs Geringfügige Beschäftigung.
  Dieser Tipp gilt nur für die letzten beiden Jahre vor dem Rentenbeginn. Er ist nicht relevant, wenn die Arbeitslosigkeit eine Folge von Insolvenz oder vollständiger Geschäftsaufgabe ist. Dann zählen die Zeiten mit Arbeitslosengeld zur Wartezeit.

Ab welchem Alter gibt es Rente ohne Abschläge?

Die vorgezogene Rente ohne Abschläge gibt es bis zu 2 Jahre vor dem regulären Rentenalter. Diese Regelaltersgrenze wird derzeit jährlich angehoben.

Ab dem Geburtsjahrgang 1964 können Versicherte mit 65 Jahren abschlagsfrei in Rente gehen. Eine detaillierte Übersicht über die Altersgrenzen früherer Geburtsjahrgänge gibt § 236b SGB VI: www.gesetze-im-internet.de/sgb_6/__236b.html.

Die Rente für besonders langjährig Versicherte kann **nicht** vorzeitig in Anspruch genommen werden, auch nicht mit Abschlägen.

Wann ist der reguläre Rentenbeginn?

Die reguläre Altersgrenze hängt vom Geburtsjahr ab. Sie wurde für Menschen ab Geburtsjahr 1949 stufenweise von 65 auf 67 Jahre angehoben. Wer 1964 und später geboren wurde, hat eine Regelaltersgrenze von 67 Jahren, kann also mit 65 ohne Abschläge in Rente gehen (wenn die 45 Jahre erfüllt sind).

Eine Übersicht über die Altersgrenze für Menschen, die vor 1964 geboren wurden, finden Sie in § 236 SGB VI: www.gesetze-im-internet.de/sgb_6/__236.html.

Von der Regelaltersgrenze gibt es Ausnahmen, Stichwort „Vertrauensschutz". Näheres unter Altersgrenze der Regelaltersrente.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Praxistipps Rentenantrag

- Sie sollten die Rente ca. 3 Monate vor dem gewünschten Rentenbeginn beantragen.
- Antragsformulare gibt es bei den Rentenversicherungsträgern und den Stadt- und Gemeindeverwaltungen.
- Sie können den Antrag auch online stellen (eAntrag): www.deutsche-rentenversicherung.de > Rente > Kurz vor der Rente > Antrag stellen
- Wenn Sie Ihre Rente später als 3 Monate nach Ablauf des Monats beantragen, in dem Sie die Rentenvoraussetzungen erfüllen, beginnen die Zahlungen erst im Monat der Antragstellung. Dann ist das Geld der abgelaufenen Monate verloren.

Frühere Rente mit Abschlägen nach 45 Jahren Wartezeit

Die Altersrente für besonderes langjährig Versicherte kann **nicht** vorzeitig und dafür mit Abschlägen bezogen werden. Wer die 45 Jahre Wartezeit erfüllt hat und früher in die Altersrente gehen möchte, als es ohne Abschläge möglich ist, kann nur eine Altersrente für langjährig Versicherte mit Abschlägen beantragen. Die Abschläge berechnen sich dabei für die Zeit bis zur Altersgrenze der Regelaltersrente.

Beispiel:

Herr Yilmaz ist 1964 geboren. Die Altersgrenze der Regelaltersrente liegt für ihn bei 67 Jahren. Er hat seit seinem 18. Geburtstag ohne Unterbrechung rentenversicherungspflichtig gearbeitet und würde gerne mit 63 Jahren in Rente gehen. An seinem 63. Geburtstag wird er die Wartezeit von 45 Jahren voll haben. Aber die abschlagsfreie Rente für besonders langjährig Versicherte gibt es frühestens 2 Jahre vor dem regulären Renteneintrittsalter, also für ihn frühestens mit 65. Er kann mit 63 nur mit Abschlägen in die Altersrente für langjährig Versicherte gehen, aber die Abschläge betragen dann 14,4 %, also 0,3 % pro Monat für die 48 Monate vor seinem 67. Geburtstag. Wenn er sich einmal für diese Rente mit Abschlägen entschieden hat, kann er sie nicht mehr in eine Altersrente für besonders langjährig Versicherte ohne Abschläge umwandeln lassen, sondern muss für immer die Abschläge akzeptieren.

Wie hoch ist die Rente nach 45 Jahren?

Die Rente wird immer individuell errechnet. Die voraussichtliche Rentenhöhe steht in der alljährlichen Renteninformation.

Die vereinfachte Rentenformel für die monatliche Altersrente für besonders langjährig Versicherte lautet:

Rentenwert * Entgeltpunkte

Rentenwert

Der Rentenwert ist eine fixe Zahl, die für alle gilt. Er wird jährlich zum 1.7. festgelegt und beträgt 2026 und 2027 42,52 €.

Entgeltpunkte

Die Entgeltpunkte sind individuell und errechnen sich aus den Versicherungsjahren und dem Verdienst. Auch für Zeiten ohne Berufstätigkeit kann es Punkte geben, siehe oben unter „Was ist die Wartezeit?“. Wer durchschnittlich verdient, bekommt pro Jahr 1 Punkt. Wer in einem Jahr mehr oder weniger verdient, bekommt entsprechend mehr oder weniger Punkte.

Hinzuverdienst bei Altersrenten

Wer nach 45 Jahren abschlagsfrei in Rente geht und zu arbeiten aufhört, hat eine niedrigere Rente als wenn bis zur Regelaltersgrenze gearbeitet wird. Es fehlen die Entgeltpunkte für die restlichen 2 Jahre, die in der Rentenformel (siehe oben) rentenerhöhend wirken.

Seit 1.1.2023 darf allerdings bei allen Altersrenten, also auch bei der Rente für besonders langjährig Versicherte, unbegrenzt hinzuverdient werden, ohne dass die Rente gekürzt wird. Näheres unter Rente > Hinzuverdienst.

Die Berufstätigkeit neben der vorgezogenen Altersrente ist meist sozialversicherungspflichtig. Für die Rentenversicherung bedeutet das, dass Sie weitere Entgeltpunkte sammeln und sich die Rente erhöht. Die Erhöhung erfolgt mit Eintritt des Regelrentenalters. Aus diesem Grund lohnt sich die Altersrente für besonders langjährig Versicherte in der Regel für Versicherte, die das entsprechende Alter haben und die 45 Jahre erfüllen. Eine persönliche Beratung bei der Deutschen Rentenversicherung ist jedoch sinnvoll, da weitere Faktoren eine Rolle spielen können, z.B. die Pflege von Angehörigen, der Krankenversicherungsschutz oder eine betriebliche Altersversorgung.

Teilrente

In der Regel lohnt sich eine Teilrente für besonders langjährig Versicherte nicht. Teilrente ist meist nur sinnvoll, um Rentenabschläge zu vermeiden, aber Renten für besonders langjährig Versicherte sind ohnehin abschlagsfrei. Wer (Teilzeit) weiterarbeiten möchte, sollte deshalb die Vollrente beantragen.

Es gibt Sonderfälle, in denen auch für besonders langjährig Versicherte eine Teilrente sinnvoll sein kann, z.B. bei der Pflege Angehöriger. Die Pflegeversicherung muss nämlich in der Regel neben einer Teilrente Rentenversicherungsbeiträge zahlen, was die

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

zukünftige Rente erhöht, aber nicht neben einer Vollrente. Eine Vollrente ist aber jederzeit auf Teilrente umstellbar, so dass dieser Fall nicht vorsorglich beachtet werden muss.

Näheres unter Teilrente.

Grundrente

Wer langjährig gearbeitet, Kinder erzogen und/oder Angehörige gepflegt hat, kann unter Umständen Anspruch auf einen Zuschlag zur eigenen Rente haben. Näheres unter Grundrente.

Praxistipp

Die Deutsche Rentenversicherung bietet einen Rentenbeginn- und Rentenhöhenrechner unter www.deutsche-rentenversicherung.de > Suchbegriffe „Rentenhöhenrechner“ > Rentenbeginn- und Rentenhöhenrechner.

Wer hilft weiter?

Auskünfte und Beratungsstellen vor Ort vermitteln die Rentenversicherungsträger, die auch individuelle Rentenberechnungen vornehmen.

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales berät Mo–Do 8–17 Uhr und Fr 8–12 Uhr unter 030 221911-001 zum Thema Rente.

Verwandte Links

Rente > Rentenarten

Leistungen der Rentenversicherung

Fallbeispiele: Arbeitslosigkeit vor Rente

Altersrente für Menschen mit Schwerbehinderung

Altersrente und Altersteilzeit

Altersrente für langjährig Versicherte

Rente > Kindererziehungszeiten

Rechtsgrundlagen: § 38, 236b SGB VI

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg