# Altersrenten > Regelaltersrente

## Das Wichtigste in Kürze

Die Regelaltersrente ist die reguläre Rentenform und wird am häufigsten in Anspruch genommen. Sie ist aber nur eine von mehreren möglichen Altersrenten der gesetzlichen Rentenversicherung. Die Regelaltersrente muss rechtzeitig beantragt werden und beginnt mit dem Erreichen des regulären Rentenalters, derzeit mit etwa 66 Jahren. Es gibt weitere Altersrenten, die einen früheren Rentenbeginn ermöglichen, mit oder ohne Abschlägen. Diese Renten sind immer niedriger als die Regelaltersrente. Wer über die Regelaltersgrenze hinaus arbeitet, kann damit seine Rente erhöhen und erhält einen Steuerfreibetrag (Aktivrente).

## Welche Altersrenten gibt es?

Die gesetzliche Rentenversicherung unterscheidet heute 4 Altersrenten:

- Regelaltersrente
- Altersrente für langjährig Versicherte
  Auch bekannt als „Rente ab 63". Diese Altersrente erfordert 35 Versicherungsjahre und ist immer mit Abschlägen verbunden.
- Altersrente für besonders langjährig Versicherte
  Nach 45 Versicherungsjahren ist ein um 2 Jahre früherer Rentenbeginn möglich. Es gibt keine Abschläge, aber die beiden fehlenden Arbeitsjahre reduzieren die Rente.
- Altersrente für Menschen mit Schwerbehinderungen
  Menschen mit Schwerbehinderung können bis zu 5 Jahre früher in Rente gehen, zum Teil mit, zum Teil ohne Abschläge.

Bis 2015 gab es weitere Altersrentenformen für Frauen und für Menschen nach Altersteilzeit oder Arbeitslosigkeit.

## Regelaltersrente: Voraussetzungen und Antrag

Die Regelaltersrente ist die häufigste Rentenart. Die 3 Voraussetzungen für den Bezug sind:

- Erreichen der Altersgrenze der Regelaltersrente
  **und**
- Erfüllen der allgemeinen Wartezeit
  **und**
- Antrag

Für die Altersrenten mit früherem Rentenbeginn gelten andere Voraussetzungen, nähere Infos oben unter den Links zu den Rentenarten.

### Rente mit 67: Wann ist das reguläre Rentenalter erreicht?

Der Beginn der Regelaltersrente wird seit 2012 schrittweise von 65 auf 67 Jahre angehoben. Früher lag die Altersgrenze („Rentenalter") für die Regelaltersrente bei 65 Jahren.

Näheres unter Altersgrenze der Regelaltersrente oder detaillierte Tabelle unter www.gesetze-im-internet.de/sgb_6/__235.html.

### Was zählt zur allgemeinen Wartezeit?

Die allgemeine Wartezeit dauert in der Regel 5 Jahre. Dazu zählen vor allem Zeiten, in denen in die Rentenversicherung eingezahlt wurde, und Beitragszeiten für die Kindererziehung. Näheres unter Wartezeit bei Rente und Reha und Rente > Kindererziehung.

#### Praxistipps zu den Voraussetzungen

Informationen zu Ihrer Rente, z.B. den aktuellen Stand Ihrer Wartezeit oder die Höhe einer möglichen Erwerbsminderungsrente, können Sie bei der Rentenversicherung erfragen oder der jährlichen Renteninformation entnehmen. Die Rentenversicherung kennt 3 Formen von Informationen, die Ihnen per Post zugesandt werden können:

- Die jährliche **Renteninformation** bekommen Sie, sobald Sie die 5 Jahre Wartezeit erfüllen und 27 Jahre alt sind.
- Ihren persönlichen **Versicherungsverlauf** bekommen Sie, wenn eine Kontenklärung stattfindet. Spätestens mit 43 Jahren bekommen Sie einen Versicherungsverlauf zur Kontenklärung zugeschickt. Prüfen Sie, ob Ihr Versicherungsverlauf vollständig ist und alle Zeiten enthält.
- Die persönliche **Rentenauskunft** erhalten Sie ab dem 55. Geburtstag alle 3 Jahre. Sie ist ausführlicher als die Renteninformation. Sie informiert über die mögliche Höhe verschiedener Rentenarten und ob Sie die Voraussetzungen dafür


© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

erfüllen. Sie enthält den Versicherungsverlauf und die persönlichen Entgeltpunkte. Letztere sind entscheidend für die Höhe (siehe unten) jeder Altersrente oder Erwerbsminderungsrente.

Viele Menschen überlegen sich, ob sie früher in Rente gehen sollen. Lassen Sie sich unbedingt vorher bei der Rentenversicherung beraten und individuelle Rentenberechnungen durchführen.

## Wann und wie Rente beantragen?

Altersrenten werden nicht automatisch gezahlt, sondern müssen beantragt werden, online oder mit einem ausgedruckten Formular.

- Der Online-Antrag liegt bei der Deutschen Rentenversicherung unter www.deutsche-rentenversicherung.de > Rente > Kurz vor der Rente.
- Das Formularpaket liegt unter www.deutsche-rentenversicherung.de > Suchbegriffe „Formularpaket Versichertenrente".

### Praxistipps zum Rentenantrag

- Sie sollten den Rentenantrag ca. 3 Monate vor dem gewünschten Rentenbeginn stellen.
- Wenn Sie die Altersrente später als 3 Monate nach Ablauf des Monats beantragen, in dem Sie die Rentenvoraussetzungen erfüllen, beginnen die Zahlungen erst im Monat der Antragstellung.

## Höhe der Altersrente

Die voraussichtliche Rentenhöhe der Regelaltersrente ist in jeder Renteninformation und Rentenauskunft enthalten.

Grundsätzlich errechnet sich die Regelaltersrente aus 2 Faktoren:

**Persönliche Entgeltpunkte x Rentenwert**

Der **Rentenwert** wird jährlich zum 1.7. bestimmt und beträgt seit 1.7.2026 42,52 €.

Die **persönlichen Entgeltpunkte** ergeben sich vor allem aus den Versicherungszeiten und den gezahlten Beiträgen. 1 Jahr versicherungspflichtige Arbeit mit Durchschnittseinkommen ergibt 1 Entgeltpunkt. Deshalb erhöhen längere Versicherungszeiten und höhere Beiträge am Ende die Rente.

Wer langjährig gearbeitet, Kinder erzogen und/oder Angehörige gepflegt hat, kann unter Umständen Anspruch auf einen Zuschlag zur Rente haben. Der Anspruch auf Grundrente wird automatisch von der Rentenversicherung geprüft und muss nicht beantragt werden. Näheres unter Grundrente.

## Beiträge zu Sozialversicherungen

Von der Rente müssen die Beiträge zur **Krankenversicherung und Pflegeversicherung** (Rentnerkrankenversicherung) gezahlt werden. Die Hälfte der Krankenversicherungsbeiträge übernimmt der Rentenversicherungsträger, die Beiträge zur Pflegeversicherung zahlen Rentenbeziehende in voller Höhe selbst. Die Beiträge werden vom Rentenversicherungsträger einbehalten und an die Kranken- und Pflegekasse überwiesen. Meist sind auch Steuern fällig, siehe unten.

### Praxistipp Sozialversicherungsbeiträge bei Hinzuverdienst

Wenn Sie während der Rente arbeiten und Geld verdienen, gibt es Besonderheiten zu den Sozialversicherungsbeiträgen, Näheres unter Rente > Hinzuverdienst.

## Abzüge bei Altersrenten

Abzüge werden in der Rentenversicherung als Abschläge bezeichnet und kommen immer dann vor, wenn Leistungen zeitlich früher in Anspruch genommen werden. Mit welchem Alter bzw. nach wie vielen Versicherungsjahren es möglich ist, eine Rente mit Abschlägen zu bekommen, variiert je nach Altersrentenart und Alter der versicherten Person.

### Praxistipp Rentenbeginn- und Rentenhöhenrechner

Mit dem Rentenbeginn- und Rentenhöhenrechner der Deutschen Rentenversicherung können Sie den regulären und frühestmöglichen Rentenbeginn ermitteln: www.deutsche-rentenversicherung.de > Online-Services > Online-Rechner.

## Besteuerung von Regelaltersrenten und Altersrenten

Renten sind grundsätzlich steuerpflichtig, es gibt aber einen individuell errechneten Rentenfreibetrag. Auch was in der Rente hinzuverdient wird oder sonstige Einkünfte, z.B. Miete, sind steuerpflichtig. Näheres siehe unten unter Weiterarbeiten.

### Besteuerung von Renten 2026

Die Besteuerung der Renten in der jetzigen Art begann 2005. Wer 2005 und früher in Rente ging, bekam 50 % seiner Rente steuerfrei,


© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

der Rest war steuerpflichtig. Seitdem sinkt der steuerfreie Anteil kontinuierlich. Wer ab 2058 in Rente geht, dessen Rente ist voraussichtlich komplett steuerpflichtig.

Steuerpflichtig heißt aber nicht, dass jeder Rentner Steuer zahlen muss. Es gibt einen individuellen Rentenfreibetrag plus den für alle gültigen steuerlichen Grundfreibetrag.

- Bei Renteneintritt errechnet das Finanzamt einmalig den **individuellen Rentenfreibetrag**, der nicht zu versteuern ist. Er beträgt bei Rentenbeginn im Jahr 2026 16 % der Rente.
  Der individuelle Freibetrag ist ein fester Betrag, er erhöht sich nicht. Er wird auf der Basis des 1. vollen Rentenjahres errechnet, dem sog. Startjahr der Rentenbesteuerung. Wer also ab 1.2.2026 in Rente geht, für den ist beim Steuerfreibetrag die Rente im Jahr 2027 maßgeblich.
- Der steuerliche **Grundfreibetrag** beträgt 2025 12.096 €.
  Er erhöht sich jährlich.
  2026 gilt ein Grundfreibetrag von 12.348 €.

Wenn die Rente erhöht wird, erhöht sich der zu versteuernde Rentenbetrag. Das kann dazu führen, dass Menschen, die bei Renteneintritt keine Steuer zahlen, nach Rentenerhöhungen doch Steuer abführen müssen.

Die Rentenversicherungen melden die Renteneinkommen an die Finanzämter, aber sie führen die Steuer nicht ab. Menschen im Rentenalter sind also auch weiterhin für ihre Steuererklärung verantwortlich.

### Praxistipps

- Die Deutsche Rentenversicherung bietet die Broschüre „Versicherte und Rentner: Informationen zum Steuerrecht", kostenloser Download unter www.deutsche-rentenversicherung.de > Rente > In der Rente > Wie wird meine Rente besteuert.
- Ihren Besteuerungsanteil finden Sie in einer Tabelle im § 22 EStG: www.gesetze-im-internet.de/estg/__22.html.

## Tipps zum Weiterarbeiten im Rentenalter

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, in der Rente oder statt der Rente zu arbeiten. Grundsätzlich zahlen Sie, wenn Sie arbeiten, die bundesweit einheitlichen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung aus Ihren Einkünften. Die Arbeitslosenversicherung zahlen Sie nur bis zur Regelaltersgrenze.

### Später in Regelaltersrente gehen

Sie können Ihre Rente erhöhen, wenn Sie über die Regelrentenaltersgrenze hinaus arbeiten und Ihre Rente erst später beantragen. Für jeden zusätzlichen Arbeitsmonat bekommen Sie einen Rentenzuschlag von 0,5 %, ein Jahr länger arbeiten bedeutet also einen Zuschlag von 6 %.

Grundsätzlich sind Sie ab der Regelaltersgrenze von der Rentenversicherungspflicht befreit. Sie können Ihre Rentenversicherungsbeiträge aber freiwillig weiterzahlen, dann erhöhen diese zusätzlich Ihre spätere Rente. Wenn Sie sich für die Zahlung der Beiträge entscheiden, sind Sie daran gebunden, bis Sie in Rente gehen oder den Arbeitgeber wechseln.

Anders der Arbeitgeber: Er muss **immer** seinen Anteil der Beiträge an die Rentenversicherung zahlen. Wenn Sie aber keine Beiträge zahlen, erhöht das Ihre spätere Rente nicht.

### Aktivrente steuerfrei

Die Aktivrente wurde zum 1.1.2026 eingeführt und ist **keine Rente**, sondern ein Steuerfreibetrag. 2.000 € monatlich Ihres Einkommens nach der Regelaltersgrenze sind steuerfrei (§ 3 Nr. 21 EStG) – zusätzlich zum Grundfreibetrag und ggf. einem Rentenfreibetrag. Es muss sich um Einkommen handeln, für das Ihr Arbeitgeber (nicht Sie selbst, vgl. vorheriger Absatz) Rentenversicherungsbeiträge zahlt. Keine Steuerersparnis gibt es für Minijobs und Selbstständige. Der Aktivrenten-Freibetrag ist unabhängig davon, ob Sie bereits Rente beziehen oder nicht.

Seit 1.1.2026 können Sie zudem nach der Regelaltersgrenze auch mehrmals hintereinander ohne Begründung befristete Arbeitsverträge unterschreiben, sog. Anschlussverträge.

### Teilrente beantragen

Sie können jede Altersrente (auch vorgezogene) als Teilrente beziehen, dabei wird – im Gegensatz zur Vollrente – die gesetzliche Altersrente nur zu einem Teil in Anspruch genommen. Der Anteil der Teilrente ist dabei frei wählbar von mindestens 10 % bis maximal 99,99 %. Sie können also steuern, wie viel Sie noch arbeiten möchten.

Mit der Arbeit neben der Teilrente erhöhen Sie weiter Ihre Entgeltpunkte und damit die Rente.

- Bei vorgezogenen Renten erhöht sich die Rente, sobald Sie die Regelaltersgrenze erreicht haben.
- Ab der Regelaltersgrenze erhöht sich Ihre Rente jeweils zum 1. Juli.


© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

- In der Teilrente bleiben Sie immer rentenversicherungspflichtig.

Näheres unter Teilrente.

### Hinzuverdienst bei Altersrente

Sie können auch (weiter-) arbeiten, wenn Sie eine Altersrente bekommen. Es gibt seit 1.1.2023 keine Hinzuverdienstgrenzen mehr, die zur Kürzung oder zum Wegfall insbesondere von vorgezogenen Altersrenten führen. Die Rentenversicherungspflicht ist unterschiedlich:

- Wenn Sie eine **vorgezogene** Altersrente bekommen, ist Ihre Arbeit rentenversicherungspflichtig. Das bedeutet aber auch, dass Ihre Beiträge Ihre Rente erhöhen. Die Anpassung erfolgt, wenn Sie die reguläre Altersgrenze erreichen.
- Wenn Sie die **Regelaltersgrenze erreicht** haben, sind sie nicht mehr rentenversicherungspflichtig.
  Sie können aber freiwillig Beiträge an die Rentenversicherung zahlen und erhöhen damit Ihre Rente. Die Anpassung der Rentenzahlung erfolgt jährlich.

Die Rentenversicherung erläutert das Thema Hinzuverdienst im Faltblatt „Altersrente: Unbegrenzt hinzuverdienen", kostenloser Download unter www.deutsche-rentenversicherung.de > Rente > Hinzuverdienst & Einkommensanrechnung > Altersrente: Unbegrenzt hinzuverdienen.

## Praxistipp

Wenn Ihre Rente im Alter nicht reicht und Sie über kein sonstiges Einkommen oder Vermögen verfügen, können Sie Grundsicherung im Alter beantragen.

Möglicherweise kommt vor der Grundsicherung auch Wohngeld in Frage.

## Wer hilft weiter?

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

## Verwandte Links

Rente > Rentenarten

Altersgrenze der Regelaltersrente

Rente > Hinzuverdienst

Erwerbsminderungsrente

Rentenversicherung

Rente > Kindererziehung

Rechtsgrundlagen: §§ 35, 235 SGB VI


© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg