
Rolf Winkel

Der kleine Rentenratgeber

Alles, was Sie zur Rente wissen müssen

14. aktualisierte Auflage



Wolters Kluwer

Steuertipps

Der kleine Rentenratgeber

Alles, was Sie zur Rente wissen müssen

Rolf Winkel

© 2026 Wolters Kluwer Steuertipps GmbH

Postfach 10 01 61 · 68001 Mannheim
Telefon 0621/8626262
Telefax 0621/8626263
www.steuertipps.de

14. aktualisierte Auflage

Stand: Oktober 2026

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben wurden nach genauen Recherchen sorgfältig verfasst; eine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben ist jedoch ausgeschlossen.

Zum Zwecke der besseren Lesbarkeit verwenden wir allgemein die grammatisch männliche Form. Selbstverständlich meinen wir aber bei Personenbezeichnungen immer alle Menschen unabhängig von ihrer jeweiligen geschlechtlichen Identität.

Redaktion: Dr. Torsten Hahn, Benedikt Naglik, Gerald Eckel

Geschäftsführer: Christoph Schmidt, Stefan Wahle

Layout und Umschlaggestaltung: futurweiss kommunikationen, Wiesbaden

Bildquelle: ©Jon Anders Wiken – stock.adobe.com

Printed in Poland

ISBN 978-3-96533-547-9

Steuertipps auf Social Media:



Vorwort

Kaum ein sozialpolitisches Thema wird derzeit so intensiv diskutiert wie die Zukunft der gesetzlichen Rente. Eine Kommission hat 33 Vorschläge für eine Reform vorgelegt, die Regierung kündigt neue Gesetze an und in den Medien ist von späterem Rentenbeginn, Kapitalrente und abgeschaffter »Rente mit 63« die Rede. Viele fragen sich: Was bedeutet das für meine eigene Rente? Und lohnt es sich überhaupt noch, sich mit den heutigen Regeln auseinanderzusetzen?

»Die Rente ist sicher«, verkündete in den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts ein lachender Plakatkleber: der damalige Arbeitsminister Norbert Blüm. Genauer gesagt geschah das im Bundestagswahlkampf 1986. Später wurde dieser Satz vielerorts zum geflügelten Wort – häufig mit ironischem Unterton. Heute zeigt sich, dass die Wirklichkeit differenzierter ist. Die gesetzliche Rente gibt es und sie wird es auch künftig geben. Die eigentliche Streitfrage ist, wie gut sie den Lebensstandard im Alter sichern kann.

Für viele Menschen klingt es zynisch, wenn die gesetzliche Rente nur noch als »Basis« bezeichnet wird, die man großzügig privat ergänzen solle. Wer jahrzehntelang gearbeitet hat – oft zu niedrigen Löhnen und mit Brüchen in der Erwerbsbiografie –, empfindet eine Rente knapp über dem Existenzminimum kaum als tragfähige Grundlage für den Ruhestand. Und wer kaum Spielraum im laufenden Einkommen hat, kann zusätzliche Vorsorge nicht einfach »draufsatteln«.

Eines hat sich in all den Reformdebatten nie geändert: Die gesetzliche Rentenversicherung bleibt für die große Mehrheit der Menschen die wichtigste Säule der Alterssicherung. Sie ist mehr als ein monatlicher Zahlbetrag: Hinter ihr steht ein komplexes Regelwerk mit Gestaltungsmöglichkeiten, aber auch mit Fallstricken.

Und genau hier setzt dieser Ratgeber an. Er erklärt die Grundzüge des deutschen Rentenrechts, zeigt, wie Ihre Ansprüche zustande kommen, welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre Rente zu erhöhen – und welche Fehler Sie vermeiden sollten. Vieles lässt sich auch noch mit Anfang oder Mitte 60 beeinflussen, manches sogar noch kurz vor dem Rentenbeginn.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen, Ihre persönliche Situation realistisch einzuschätzen und Ihre Möglichkeiten bewusst zu nutzen – unabhängig davon, welche Reformen künftig beschlossen werden. Die politischen Rahmenbedingungen werden sich weiter verändern. Ihre bisherige Erwerbsbiografie, Ihre bereits erworbenen Ansprüche und Ihre Entscheidungen für oder gegen bestimmte Wege in den Ruhestand bleiben dagegen Teil Ihrer persönlichen Verantwortung.

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre. Dieser Ratgeber soll dazu beitragen, dass Wissen über die eigene Rente nicht verunsichert, sondern Ihnen Orientierung gibt – und neue Handlungsspielräume eröffnet.

Rolf Winkel

Inhalt

VORWORT	3
1 GESETZLICHE RENTENVERSICHERUNG: AKTUELLE ENTWICKLUNGEN	17
1.1 Das Rentenpaket der schwarz-roten Koalition und die Rentenerhöhung 2026	18
1.1.1 Rentengarantie bis einschließlich 2031	18
1.1.2 Stichwort Rentenniveau	19
1.2 Rentenerhöhung zum 1.7.2026	19
1.3 Die neue Aktivrente: Im regulären Rentenalter steuerfrei jobben – mit oder ohne Rente	20
1.4 Arbeitsrechtliche Rahmenbedingungen: Befristete Beschäftigung nach der Rente	30
1.5 »Mütterrente III«: Drei Jahre für alle Kinder – ab 2027	31
1.6 Die Vorschläge der Rentenkommission	34
2 WANN KÖNNEN SIE IN RENTE GEHEN?	39
2.1 Die Regelaltersrente	40
2.2 Altersrente für besonders langjährig Versicherte	44
2.2.1 Was sonst noch zählt	45
2.2.2 Kinderberücksichtigungszeiten können vor allem Frauen den Anspruch sichern	46
2.2.3 Regelungen beim Arbeitslosengeld	48
2.2.4 Freiwillige Beiträge können Anspruch auf abschlagsfreie Rente sichern	51
2.2.5 Keine Rentenabschläge, aber auch keine Zuschläge	52
2.2.6 Erfüllung der Wartezeit von 45 Jahren reicht nicht	52
2.3 Altersrente für langjährig Versicherte	55
2.4 Altersrente für schwerbehinderte Menschen	57
2.4.1 Anerkannte Schwerbehinderung muss bei Renten- eintritt vorliegen	59
2.4.2 Entscheidend ist der Tag des Renteneintritts	59

2.4.3	Wenn die Gültigkeit des Behindertenausweises »zu früh« ausläuft	60
2.4.4	Schonfrist von drei Monaten gilt in jedem Fall	61
2.5	Renteninformation und Rentenauskunft	62
2.5.1	Wenn Sie keine Renteninformation erhalten haben ...	63
2.5.2	Renteninformation aktiv nutzen	63
2.5.3	Die Regelaltersrente	64
2.5.4	Rente wegen voller Erwerbsminderung	64
2.6	Höhe der künftigen Regelaltersrente	65
2.6.1	Rentanpassungen	66
2.6.2	Die Rentenauskunft	67
2.6.3	Berücksichtigungszeiten wegen Kindererziehung bereits auf dem Rentenkonto?	68
2.6.4	Ausbildungszeiten korrekt ausgewiesen?	68
2.6.5	Erste Rentenauskunft kann sich kurz nach dem 40. Geburtstag lohnen	69
2.7	Lücken auf dem Rentenkonto schließen	69
2.7.1	Lückenfüllen auch bei veränderter Rentengesetz- gebung sinnvoll	70
2.7.2	Nachträgliche Lückenfüllung bis zum 45. Geburts- tag für Schul- und Studienzeiten, die nicht als Anrechnungszeit gelten	70
2.7.3	Zeitnahe Entrichtung freiwilliger Beiträge an die Deutsche Rentenversicherung	72
2.7.4	Spätere Nachzahlungen nur in wenigen Härtefällen möglich	74
2.7.5	Lückenfüllung durch rentenversicherungs- pflichtigen Minijob	76
2.8	Per Versorgungsausgleich zur Frührente: Scheidung bringt manchen Versicherten einen vorzeitigen Rentenanspruch	77
2.8.1	Entgeltpunkte werden geteilt	78
2.8.2	Einige erhalten erst durch den Versorgungs- ausgleich ein Rentenkonto	79
2.8.3	Wie bei den Versicherungszeiten der Ausgleich erfolgt	79

3	WIE HOCH FÄLLT IHRE RENTE AUS – UND WIE KÖNNEN SIE DIE RENTENHÖHE BEEINFLUSSEN?	81
3.1	Entgeltpunkte – was ist das?	81
3.2	Wie sich der aktuelle Rentenwert entwickelt	83
3.2.1	Was gilt in den neuen Bundesländern	85
3.2.2	Wie sich die Beitragsbemessungsgrenze auswirkt	85
3.2.3	Wie entwickelt sich die Beitragsbemessungsgrenze? ..	86
3.3	Wofür Sie Entgeltpunkte erhalten	86
3.3.1	Arbeitslosengeld/Krankengeld/Kurzarbeitergeld	87
3.3.2	Zeiten mit Bezug von Grundsicherungsleistungen sind wenig wert	88
3.3.3	Rentenplus durch Kindererziehungszeiten	89
3.4	Rentenplus durch Zeiten der Angehörigenpflege	97
3.4.1	Was bringt ihr das in Euro?	98
3.4.2	Und wenn ein Pflegedienst mithilft?	99
3.4.3	Häufig doppelte Rentenansprüche	99
3.5	Scheidung: Auswirkungen des Versorgungsausgleichs auf Rentenansprüche	102
3.5.1	Rentnerinnen gewinnen pro Jahr rund 3,5 Milliar- den Euro Rentenansprüche durch den Ausgleich	102
3.5.2	Ausnahmsweise kein Versorgungsausgleich	104
3.5.3	Vereinbarung statt hälftiger Einzelausgleich	105
3.6	Manchmal ist der Aufschub der Scheidung sinnvoll	106
3.7	Achtung beim »Neuaufrollen« des Versorgungsausgleichs ...	107
3.8	Früher Tod des Expartners – Auswirkung auf den Versorgungsausgleich	108
3.9	Wann Entgeltpunkte aufgewertet werden	109
3.9.1	Aufwertung bei niedrigem Verdienst	110
3.9.2	Aufwertung von Beschäftigungszeiten neben der Kindererziehung	111
3.9.3	Aufwertung von betrieblichen Ausbildungszeiten ...	112
3.10	Entgeltpunkte: DDR und neue Bundesländer	114
3.11	Wie der Zugangsfaktor die Höhe der Altersrente regelt	117
3.12	Handlungsmöglichkeiten zur Erhöhung Ihrer gesetzlichen Rente	118
3.12.1	Zahlungen zum Ausgleich einer Rentenminderung .	118
3.12.2	Wofür genau kann ich freiwillige Einzahlungen leisten?	119

3.12.3	Wie viel müsste im Beispielfall gezahlt werden, um den Rentenabschlag auszugleichen?	119
3.12.4	Wann kommen für mich solche Ausgleichszahlungen infrage?	120
3.12.5	Wie beantrage ich die Zahlung von Ausgleichsbeträgen?	121
3.13	Worauf muss ich als Versicherter bei der Antragstellung achten?	121
3.14	Was gilt für den Fall, dass ich selbst vor der Altersrente auf Erwerbsminderungsrente angewiesen bin?	123
3.15	Ich möchte nur einen Teilbetrag überweisen. Muss ich mich dafür noch einmal an die Rentenversicherung wenden?	124
3.16	Lohnt sich die Einzahlung?	126
3.17	Wie kann ich später weitere Ausgleichsbeträge einzahlen? ...	127
3.18	Zahlungen zum Ausgleich von bei Scheidung verlorenen Entgeltpunkten	128
3.19	Wann sich Ausgleichszahlungen rentieren können	131
3.20	Die Beitragshöhe	133
3.20.1	Was freiwillige Beiträge bringen: Rentenansprüche ..	134
3.20.2	Was freiwillige Beiträge bringen: Höhere Rente	134
3.20.3	Höhere »Rendite« für Privatversicherte	136
3.20.4	Steuerlicher Zusatznutzen	136
3.20.5	Die Verfahrensweise der freiwilligen Beitragszahlung	137
3.21	Erhöhung der Altersrente durch Weiterarbeit über das reguläre Rentenalter hinaus	138

4 WEITERARBEIT ALS RENTEN-BOOSTER: SO KÖNNEN SIE JENSEITS DER 60 IHRE RENTE NOCH ERHÖHEN .. 141

4.1	Grundprinzip: Wie der Renten-Booster ab 63 entsteht	142
4.2	Sonderfall: Rente für besonders langjährig Versicherte	145
4.3	Teilzeit in den letzten Berufsjahren – worauf ältere Arbeitnehmer achten sollten	147
4.3.1	Auswirkung der Teilzeit auf die Rente	147
4.3.2	Teilzeit aus gesundheitlichen Gründen und Erwerbsminderungsrente	150
4.4	Möglichkeiten, das Rentenminus auszugleichen	151
4.4.1	Einkommensminderung in Teilzeit abfedern	152
4.4.2	Auswirkungen der Teilzeit auf andere Sozialversicherungen	153

4.5	Altersteilzeit – Sonderweg in den Ruhestand	154
4.6	Arbeitslosengeld statt vorzeitiger Rente	155
4.6.1	Arbeitslosengeld oder Rente – habe ich die Wahl? ...	155
4.6.2	Drei finanzielle Gründe für Arbeitslosengeld statt vorzeitiger Rente	156
4.6.3	Keine Sonderregeln für Ältere bei Zumutbarkeit und Jobsuche	159
4.6.4	Abfindung: Ruhen und Sperrzeit beim Arbeitslosengeld vermeiden	160
4.7	Abfindungen: Steuern sparen und die Rente erhöhen	163
4.7.1	Wie werden Abfindungen steuerlich behandelt?	164
4.7.2	Wie funktioniert die Einzahlung in die Rentenkasse?	165
4.7.3	Rentenminderung ausgleichen	165
4.7.4	Wie viel muss ich einzahlen, um Abschläge auszugleichen?	166
4.7.5	Kann ich die komplette Abfindung einzahlen?	167
4.7.6	Steuerfreie Arbeitgeberzahlungen nach § 3 Nr. 28 EStG	168
4.7.7	Lohnt sich die Einzahlung in die Rentenkasse?	170
4.7.8	Weitere Vorteile: Erwerbsminderungs- und Hinterbliebenenrente	170
4.8	Fazit und Beratung	171

5 TEILRENTE: MEHR NETTO, WENIGER ABSCHLÄGE – SO NUTZEN SIE DAS FLEXIBLE RENTENMODELL 175

5.1	Der Einstieg	175
5.2	Teilrente – die wichtigsten Regeln im Überblick	176
5.2.1	Teilrente senken bringt bei Abschlägen keine Vorteile	178
5.2.2	Steuerersparnis durch Mini-Teilrente	179
5.3	Teilrente für den gleitenden Übergang in den Ruhestand	180
5.3.1	Beispiel 1: Die Schwerbehindertenrente	181
5.3.2	Beispiel 2: Altersrente für langjährig Versicherte	183
5.3.3	Beispiel 3: Besonders langjährig Versicherte	185
5.4	Nach Erreichen der Regelaltersgrenze:	
	Aktivrente plus Teilrente	186
5.4.1	Optimal: Teilzeit plus Teilrente	187
5.4.2	Wie die Rest-Rente weiterwächst	188
5.4.3	Steuerliche Wirkung: Teilzeit plus Teilrente	189
5.4.4	Kurzes Fazit zu »Aktivrente plus Teilrente«:	190

5.5	Der Off-Label-Use der Teilrente	190
5.5.1	Mit Teilrente als pflegender Senior zu neuen Rentenansprüchen	190
5.5.2	Vor und nach der Regelaltersgrenze	191
5.5.3	99,99-Prozent-Teilrente als Hebel	192
5.6	Nutzung der Teilrente zur Sicherung des Krankengeld-anspruchs von Altersrentnern	194
5.7	Nutzung der Teilrente zum Wechsel in die gesetzliche Krankenversicherung	195
5.8	Sicherung von rentenrechtlichen Kindererziehungszeiten durch den Wechsel in eine Teilrente	196
5.9	Teilrente und Betriebsrente	197
5.10	Muss der Arbeitgeber über den Rentenanspruch informiert werden?	199
5.11	Fazit: Teilrente als flexibles Steuerungsinstrument	200

6 DIE GRUNDRENTE: RENTENAUFSTOCKUNG FÜR LANGJÄHRIG VERSICHERTE201

6.1	Wichtigste Anspruchsvoraussetzung: Mindestens 33 Jahre mit Grundrentenzeiten	202
6.1.1	Völlig neuer Begriff: Grundrentenzeiten	202
6.1.2	Definition Grundrentenzeiten	203
6.2	Häufig bringen Kinderberücksichtigungszeiten einen Anspruch auf Grundrente	203
6.3	Minijobs mit Rentenversicherungspflicht: Günstige Grundrentenzeiten	205
6.4	Zeit des Bezugs von Kurzarbeitergeld zählt als Grundrentenzeit	206
6.5	Auslandszeiten werden unterschiedlich behandelt	206
6.6	Keine neuen Grundrentenzeiten nach Beginn der Altersrente	207
6.7	Regeln für Bezieher einer Erwerbsminderungsrente	207
6.8	Die Berechnung der Grundrente	208
6.8.1	Grundrentenbewertungszeiten und Grundrentenzeiten	209
6.8.2	Stichwort Entgeltpunkte	211
6.8.3	Berechnung der Grundrente bei mindestens 35 Jahren mit Grundrentenzeiten	214
6.8.4	Berechnung der Grundrente bei 33 bis unter 35 Jahren Grundrentenzeiten	217

6.9	Einkommensprüfung bei der Grundrente	217
6.10	Mindestens 33 Jahre mit Grundrentenzeiten: Vorteile beim Wohngeld und bei der Grundsicherung im Alter	220
6.11	Grundrente und Hinterbliebenenrente	221
7	NETTORENTE: WAS IHNEN VON DER BRUTTORENTE BLEIBT	223
7.1	Sozialversicherungen	223
7.1.1	»Elterneigenschaft«	226
7.1.2	Elterneigenschaft bleibt lebenslang	226
7.1.3	Beispielrechnung: Gesamtbelastung durch Sozialversicherungsbeiträge	227
7.1.4	Keine Antragstellung erforderlich	227
7.2	Wann auf die Rente Steuern anfallen	228
7.2.1	Wann müssen Sie als Rentner eine Steuererklärung abgeben?	230
7.2.2	Wie hoch ist der steuerliche Grundfreibetrag?	231
7.2.3	Für andere Renten gelten auch andere Steuerregeln ..	231
7.2.4	Muss ich als Rentner auch tatsächlich Steuern zahlen, wenn ich zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet bin?	232
7.2.5	Wie geht es in den Folgejahren weiter, wenn das Finanzamt eine Steuerschuld von »0« errechnet?	232
7.2.6	Wann muss ich später doch wieder eine Steuererklärung abgeben?	233
7.2.7	Was verändert sich, wenn ich zusätzlich eine Hinterbliebenenrente erhalte?	233
7.2.8	Wie geht es weiter, wenn das Finanzamt beispielsweise für mich eine Einkommensteuer in Höhe von 1.000,- € festsetzt?	233
7.2.9	Bleibe ich von der Steuer verschont, wenn ich einfach keine Steuererklärung abgebe?	234
7.2.10	Was passiert, wenn ich die Steuererklärung verspätet abgebe?	234
7.2.11	Wer kann mir bei der Steuererklärung helfen?	234

8	DER RENTENANTRAG UND RENTENBEZUG	235
8.1	To-do-Liste: Sie möchten einen Rentenantrag stellen	235
8.1.1	Antragstellung	235
8.1.2	Sechs Monate vor dem Erreichen der Regel- altersgrenze oder dem geplanten Eintritt in ein vorzeitiges Altersruhegeld	236
8.1.3	Drei Monate vor Rentenbeginn	239
8.1.4	Erhalt des Rentenbescheids	240
8.2	Check des Rentenbescheids	240
8.3	Häufige Fehlerquellen bei Rentenversicherungsverläufen und Rentenbescheiden	241
8.4	Endlich endgültig im Ruhestand	243
8.4.1	Umzug ins Ausland	243
8.4.2	Steuern	244
8.4.3	Krankenversicherung	244
8.4.4	Grundsicherung im Alter	245
8.5	Der Rentnerausweis	245
9	DIE ERWERBSMINDERUNGSRENTE: WANN DIESE FÜR SIE INFRAGE KOMMT	247
9.1	Die Rentenarten und welche persönlichen Voraussetzungen dafür gelten	249
9.1.1	Rente wegen voller Erwerbsminderung	250
9.1.2	Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung	251
9.1.3	Die »Arbeitsmarktrente«	253
9.1.4	Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung bei Berufsunfähigkeit	254
9.2	Übersicht: Voraussetzungen für die Erwerbsminderungs- renten	255
9.3	Rentenrechtliche Voraussetzungen	257
9.3.1	Erfüllung der Mindestversicherungszeit	257
9.3.2	Die »36 in 60«-Regel	259
9.3.3	Mit freiwilligen Beiträgen Ansprüche sichern?	260
9.3.4	Selbstständige: Antragspflichtversicherung als Rettung	261
9.4	Das Antragsverfahren	263
9.4.1	Krankengeld und Arbeitslosengeld	263
9.4.2	Die Nahtlosigkeitsregelung	265
9.5	Diese Unterlagen brauchen Sie zum Rentenantrag	266

9.6	Tipps zur Beantragung und zur Begutachtung	269
9.6.1	Behandelnde Ärzte frühzeitig einbinden	270
9.6.2	Reha vor Rente	271
9.6.3	Widerspruch und Klage	272
9.7	Wie lange wird die Erwerbsminderungsrente gezahlt	274
9.8	Zusätzliche Fragen und Antworten zur Erwerbsminderungsrente	277
10	DIE HÖHE DER ERWERBSMINDERUNGSRENTE	281
10.1	Zurechnungszeiten füllen Rentenlücken	282
10.2	Rentenabschläge bei früher Verrentung	284
10.2.1	Ein Beispiel zur Berechnung der Rentenhöhe	284
10.2.2	Besondere Vorteile für langjährige ältere Versicherte	285
10.3	Erwerbsminderungsrente oder vorgezogene Altersrente?	286
10.3.1	Vergleich 1: Erwerbsminderungsrente versus Altersrente für besonders langjährig Versicherte	286
10.3.2	Vergleich 2: Erwerbsminderungsrente versus Altersrente für schwerbehinderte Menschen	288
10.3.3	Vergleich 3: Erwerbsminderungsrente versus Altersrente für langjährig Versicherte	289
10.4	Bei weniger Gehalt vor der Erwerbsminderungsrente: Günstigerprüfung bringt Vorteile	290
10.5	Aufbesserung der Erwerbsminderungsrente am 1.7.2024 für »Bestandsrentner«	292
10.5.1	Keine Gleichstellung der »Bestandsrentner«	292
10.5.2	Die Ausgestaltung des Nachteilsausgleichs	293
10.5.3	Zuschlag nicht nur für Erwerbsminderungsrentner	294
10.6	Hinzuverdienst bei der Erwerbsminderungsrente	296
10.6.1	Neu seit 2024: Möglichkeit von sechs Monaten Probebeschäftigung	296
10.6.2	Einkommensanrechnung bei voller Erwerbsminderung	298
10.6.3	Anrechnung bei teilweiser Erwerbsminderung	299
10.7	Die neue Beschäftigung zur Probe: Erwerbsminderungsrentner können testweise Job erproben	299
10.7.1	Ändert sich durch die neue Probebeschäftigung etwas beim Arbeitsrecht?	301
10.7.2	Wie wird die Regelung im Detail umgesetzt?	302
10.8	Welche Abgaben fallen in der Probebeschäftigung an?	306

10.9	Arbeitszeit verkürzen und Rente beantragen	309
10.10	Welche Einkünfte werden (nicht) angerechnet?	311
10.10.1	Einkommen aus Erwerbstätigkeit	311
10.10.2	Einkommen aus Sozialleistungen	313
10.11	Wenn die Erwerbsminderungsrente nicht reicht – was tun? ..	313
11	DIE HINTERBLIEBENENRENTEN:	
	WANN SIE ANSPRUCH DARAUF HABEN	315
11.1	Ansprüche geltend machen	316
11.2	Erste Schritte zur Hinterbliebenenrente	317
11.2.1	Die Rentenfortzahlung	318
11.2.2	Sonderregelungen für Witwen und Witwer im Sterbevierteljahr	318
11.2.3	Bisher keine Altersrente erhalten	319
11.2.4	Die Vorschusszahlung	319
11.3	Bei erstmaligem Rentenbezug: Kontoklärung erforderlich ...	320
11.4	Grundregeln für die Witwen- und Witwerrenten	321
11.5	Altes oder neues Recht?	323
11.6	Witwen-/Witwerrente – Höhe und Dauer	324
11.7	Die große Witwen-/Witwerrente	325
11.7.1	Höhe und Dauer der großen Hinterbliebenenrente ..	326
11.7.2	Rentenberechnung bei Verstorbenen ohne Renten- bezug	327
11.7.3	Bei Bezug von Hinterbliebenenrente bereits vor 2019: Nachteilsausgleich durch Sonderzuschlag ..	331
11.8	Anspruchsvoraussetzungen für die große Witwen-/Witwer- rente	333
11.9	Alternative Anspruchsvoraussetzungen	335
11.10	Die kleine Witwen-/Witwerrente	337
11.11	Witwen-/Witwerrenten nach neuem Recht	339
11.12	Rentensplitting unter Ehegatten	343
11.13	Härtere Regelungen bei der Einkommensanrechnung nach neuem Recht	345
11.14	Tipps für Witwen-/Witwerrentenbezieher	346
11.14.1	Abfindung der Witwen-/Witwerrente bei Wiederheirat	346
11.14.2	Höhe der Rentenabfindung	347
11.14.3	Witwen-/Witwerrente nach dem vorletzten Ehegatten	348

11.15	Halb- oder Vollwaisenrente	348
11.15.1	Allgemeine Anspruchsvoraussetzungen	350
11.15.2	Rentenantrag erforderlich	351
11.15.3	Waisenrente an Volljährige: Besondere (persönliche) Voraussetzungen	351
11.16	Die Erziehungsrente	354
12	DIE HINTERBLIEBENENRENTE: SO WIRD EINKOMMEN ANGERECHNET	357
12.1	Regeln und allgemeine Ausnahmen	357
12.1.1	Nicht anzurechnende Einkünfte	358
12.1.2	Die 3-Schritte-Methode	360
12.2	Bezug von Altersrente und Hinterbliebenenrente	362
12.3	Ermittlung des Netto-Ruhegehalts von Beamten	363
12.4	Anrechnung von Arbeitseinkünften	363
12.4.1	Ermittlung der Bruttoeinkünfte	363
12.4.2	Gestaltungsmöglichkeit Arbeitszeitkonto	365
12.4.3	Gestaltungsmöglichkeit Entgeltumwandlung	367
12.4.4	Gestaltungsmöglichkeit: Versicherungspflicht als arbeitender Rentner	367
12.5	Gestaltungsmöglichkeit: Rentenversicherungspflicht von Minijobs	369
12.6	Tipps zur Einkommensanrechnung – wie sich Einkommensänderungen auswirken	370
12.6.1	Erhöhung des Arbeitseinkommens im aktuellen Kalenderjahr	370
12.6.2	Einkommenssenkung nach der Rentenanpassung ...	371
12.6.3	Was gilt, wenn sich das Einkommen nach dem 1. Juli ändert?	372
12.6.4	Wie lange muss die Einkommensminderung andauern?	372
12.7	Von der »Nullrente« zur ausgezahlten Hinterbliebenenrente	375
12.8	Rückwirkende Berücksichtigung der Einkommens- änderung möglich	376
INDEX		377

1 Gesetzliche Rentenversicherung: Aktuelle Entwicklungen

In der gesetzlichen Rentenversicherung ist derzeit vieles in Bewegung. Bei Redaktionsschluss dieses Ratgebers liegt eine umfangreiche und detaillierte Empfehlung der vom Bundesarbeitsministerium eingesetzten Rentenkommission vor. Die Bundesregierung hat in bislang seltener Einmütigkeit erklärt, dass diese Empfehlungen als Paket komplett umgesetzt werden sollen. Die Vorschläge der Kommission setzen im Grundsatz die bisherige rentenpolitische Linie fort. Stichworte: Verlängerung der Lebensarbeitszeit und späterer Renteneinstieg.

Besonders wichtig aus Sicht der Versicherten und Rentner: Furchterregende Szenarien wie eine **drastische Erhöhung des Renteneintrittsalters** und eine **stete Senkung des Rentenniveaus** sind durch die Empfehlung der Kommission aus Experten und Politikern zunächst einmal vom Tisch. Und an der Architektur und der Berechnung der gesetzlichen Rente – also den Punkten, um die es in diesem Ratgeber vorrangig geht – ändern die Empfehlungen nichts.

Es ist allerdings noch in diesem Jahr mit einem Rentengesetz zu rechnen, das mit einiger Sicherheit für diejenigen, die gegen Ende der 60er-Jahre oder später geboren wurden, Änderungen bei den Regeln zum Renteneintritt bringen wird. Mehr dazu am Ende dieses Kapitels.

Bereits Anfang 2026 ist ein umfangreiches Rentenpaket in Kraft getreten. Stichworte: Rentengarantie, Rentenerhöhung, Aktivrente und Mütterrente III. Im Folgenden geht es zunächst schwerpunktmäßig um dieses Paket und die Chancen, die sich hieraus für Versicherte und Rentner ergeben.

1.1 Das Rentenpaket der schwarz-roten Koalition und die Rentenerhöhung 2026

1.1.1 Rentengarantie bis einschließlich 2031

Kernstück des Rentenpakets ist die **Verlängerung der Rentengarantie**: Die wohl wichtigste Neuregelung des Rentenpakets findet sich in § 255h SGB VI. Dieser trägt nun die Überschrift »Schutzklausel in der Zeit vom 1. Juli 2022 bis zum Ablauf des 1. Juli 2031«. Die Niveauschutzklausel sichert Rentnern ein Rentenniveau vor Steuern in Höhe von 48 %.

Ohne die Neuregelung wäre dieser **Schutz des Rentenniveaus** mit Ablauf des 1.7.2025 ausgelaufen. Ab 1.7.2026 wäre es zwar zunächst stabil geblieben, danach aber aufgrund der dann wieder anzuwendenden bisherigen Rentenanpassungsformel auf 47 % in den Jahren 2030 und 2031 gesunken. Die Rentenentwicklung wäre damit weiter von der Entwicklung der Gehälter der Versicherten abgekoppelt worden. Diese drohende Entwicklung wurde durch das jüngste Rentenpaket um sechs Jahre nach hinten geschoben.

Wird bis dahin nichts anderes beschlossen, steigen die Renten ab 1.7.2032 systematisch langsamer als die Löhne. Das würde – wenn die Rentengarantie nicht verlängert würde und keine sonstigen Maßnahmen zur Stabilisierung des Rentenniveaus ergriffen werden – eine schrittweise Senkung des Rentenniveaus zur Folge haben. Die Bundesregierung prognostiziert in ihrem Gesetzentwurf zum Rentenpaket das Sicherungsniveau für 2035 mit 46,7 % und für 2040 mit 46 %. Grundlage sind dabei die Erwartungen zur Entwicklung des Lohnniveaus und die aktuell geltende Rentenformel. Ein Absinken von 48 % auf 46 % klingt nach Kleinigkeiten. De facto entspricht dies einer Rentenkürzung um 4,2 %: Aus einer Rente von 2.000,- € würde eine Rente von 1.916,- € werden.

Hinweis an dieser Stelle: Ein solches **Absinken des Rentenniveaus** soll nach den inzwischen vorliegenden Empfehlungen der Rentenkommission verhindert werden. Dazu im letzten Abschnitt dieses Kapitels mehr.

1.1.2 Stichwort Rentenniveau

Das **Rentenniveau** (Sicherungsniveau vor Steuern) ist eine statistische Maßgröße und sagt zunächst nichts über die Situation der einzelnen Rentner aus. Gemeint ist der Verhältniswert der Standardrente eines Durchschnittsverdieners nach 45 Beitragsjahren im Vergleich mit dem durchschnittlichen Arbeitseinkommen eines Jahres, jeweils netto vor Steuern.

Das Rentenniveau ist in den letzten Jahrzehnten stark gesunken. 1990 betrug es noch 55 %, 2018 noch 48,1 %. Um einen weiteren Rückgang zu verhindern, wurde 2019 eine Haltelinie von 48 % eingeführt. Diese wurde durch das jüngste Rentenpaket bis einschließlich 1.7.2031 verlängert.

Wichtig: Das Rentenniveau ist eine statistische Größe, keine individuelle Zusage für einzelne Rentner. Es sagt nichts darüber aus, welchen Anteil des letzten Nettoeinkommens eine konkrete Person im Ruhestand erreicht.

1.2 Rentenerhöhung zum 1.7.2026

Zum 1.7.2026 wurden alle laufenden gesetzlichen Renten um 4,24 % erhöht. Der aktuelle Rentenwert stieg von 40,79 € auf 42,52 €. Die Erhöhung gilt für Altersrenten, Erwerbsminderungsrenten und Hinterbliebenenrenten gleichermaßen und wird automatisch berücksichtigt; ein Antrag ist nicht erforderlich.



Wer bislang brutto 1.000,- € Rente erhielt, bekommt seit Juli 2026 brutto 1.042,40 €. Von diesem Betrag gehen wie gewohnt die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung ab.

Die Renten sind 2026 deutlich stärker als die aktuell erwartete Inflation gestiegen. Grundlage ist die Lohnentwicklung des Jahres 2025. Entscheidend ist, wie stark die Bruttolöhne und -gehälter gegenüber 2024 zugelegt haben. Für 2025 ergibt sich eine rentenrelevante Lohnsteigerung von rund 4,25 %. Daraus wird – unter Berücksichtigung eines

kleinen Abschlags für gestiegene Sozialbeiträge (Nettoquoteneffekt) – ein Rentenplus von 4,24 %. Damit wird ein Rentenniveau von 48 % gesichert.

== Netto-Rentenniveau nach Steuern weit realistischer

Klar ist: Beim **Netto-Rentenniveau vor Steuern** handelt es sich um einen (künstlichen) Messwert. Weit aussagekräftiger wäre ein Niveau-Wert nach Steuern. Berücksichtigt man die unterschiedliche Steuerbelastung von Rentnern und Arbeitnehmern, liegt das Netto-Rentenniveau nach Steuern deutlich über den genannten 48 %. Dass das Rentenniveau nach Steuern nicht ausgewiesen wird, hat einen einfachen Grund: Für jeden Rentenjahrgang fällt die Steuerbelastung unterschiedlich aus. Dennoch sollen künftig – so schlägt die Rentenkommission vor – weit realistischere »echte« Nettowerte nach Steuern für verschiedene Beispielfälle ausgewiesen werden. So soll missverständlichen Interpretationen des Begriffs Rentenniveaus entgegengewirkt werden.

1.3 Die neue Aktivrente: Im regulären Rentenalter steuerfrei jobben – mit oder ohne Rente

Arbeitnehmer sollen später in den Ruhestand gehen und länger arbeiten. Dafür wurden Anfang 2026 mit der sogenannten Aktivrente steuerliche Anreize eingeführt.

== Aktivrente in Kürze

- Steuerfreibetrag von bis zu 2.000,- € im Monat für Arbeitnehmer nach Erreichen der persönlichen Regelaltersgrenze.
- Gilt nur für sozialversicherungspflichtig Beschäftigte, nicht für Selbstständige.
- Bis 2.000,- € brutto bleibt der Lohn steuerfrei, erst darüber fällt Lohnsteuer an; Sozialversicherungsbeiträge fallen weiterhin an.

- Rentenbezug ist nicht erforderlich, bei Bezug wird diese nicht gekürzt, kann aber durch die Steuerprogression höher besteuert werden.
- Durch Teilrente statt Vollrente lassen sich Krankengeldanspruch und neue Rentenpunkte sichern und die Steuerbelastung regulieren.

Seit dem 1.1.2026 gelten die Regelungen zur sogenannten Aktivrente. Eingeführt wurden diese durch das Gesetz zur steuerlichen Förderung von Arbeitnehmern im Rentenalter vom 23.12.2025. Dahinter steckt ein großes **Steuersparprogramm für Arbeitnehmer**, die ihr reguläres Rentenalter bereits erreicht haben und trotzdem weiterarbeiten. Die Aktivrente ist keine zusätzliche Rentenleistung, sondern ein **neuer Steuerfreibetrag**, mit dem der Gesetzgeber ältere Beschäftigte gezielt zum Weiterarbeiten ermutigen will.

== Wie viele ältere Arbeitnehmer profitieren vom Aktivrentenfreibetrag?

Aktuelle Daten liegen noch nicht vor. Schon im Juni 2025 waren aber rund 409.000 Menschen jenseits der Regelaltersgrenze sozialversicherungspflichtig beschäftigt. Durch die neue Aktivrente dürfen es in den kommenden Jahren deutlich mehr werden. Alle diese Beschäftigten können vom neuen Aktivrentenfreibetrag von bis zu 2.000,- € im Monat profitieren. Verdienen Sie zum Beispiel 1.000,- € oder 2.000,- € brutto, bleibt dieses Einkommen vollständig steuerfrei – erst der Teil Ihres Arbeitslohns oberhalb von 2.000,- € wird besteuert. Der Steuerfreibetrag bringt eine echte Steuerbefreiung: Der steuerfreie Teil von bis zu 2.000,- € im Monat wird nicht über den **Progressionsvorbehalt** teilweise wieder »zurückgeholt«.

Wie könnte meine Lohnabrechnung als Aktivrentner konkret aussehen?



Elvin S., Jahrgang 1960, feierte im Mai 2026 seinen 66. Geburtstag. Im September 2026 erreicht er sein reguläres Rentenalter von 66 Jahren und 4 Monaten. Er verdient monatlich brutto 4.000,- €. Mit seinem Arbeitgeber hat er eine unveränderte Weiterarbeit ab Oktober 2026 vereinbart. Im Oktober »explodiert« sein Nettogehalt durch den neuen Aktivrenten-Freibetrag. Statt 2.630,- € netto im September stehen dann auf seinem Lohnzettel 3.128,- €. Ein Plus von knapp 500,- €. Der Grund: Es fallen nur noch rund 78,- € Lohnsteuer an, im September waren es noch etwa 524,- €. Gerechnet ist hier mit Steuerklasse I oder IV und der Annahme, dass Elvin S. nicht kinderlos ist und Rentenversicherungsbeiträge zahlt.

	September 2026	Oktober 2026
Bruttolohn	4.000,- €	4.000,- €
Lohnsteuer	523,91 €	78,25 €
Rentenversicherung ¹⁾	372,- €	372,- €
Arbeitslosenversicherung ²⁾	52,- €	0,00 €
Krankenversicherung ³⁾	292,- €	292,- €
KV-Zusatzbeitrag	58,- €	58,- €
Pflegeversicherung	72,- €	72,- €
Sozialversicherung gesamt	846,- €	794,- €
Nettolohn	2.630,09 €	3.127,75 €

- 1) Rentenversicherungspflicht besteht nicht bei voller Altersrente.
- 2) Im regulären Rentenalter besteht keine Arbeitslosenversicherungspflicht.
- 3) Gegebenenfalls gilt der ermäßigte Beitragssatz; im Beispiel wären das rund 12,- € weniger.

Im Folgenden finden Sie die **wichtigsten Fragen und Antworten zur Aktivrente** – gegliedert nach Anspruchsvoraussetzungen, Steuer, Rente, Sozialversicherung und Arbeitsrecht.

== Aktivrente keine Leistung der gesetzlichen Rentenversicherung

Bei der Aktivrente geht es ausschließlich um einen **Steuerbonus**. Dabei handelt es sich ausdrücklich nicht um eine Leistung der gesetzlichen Rentenversicherung. Hinter der Aktivrente verbirgt sich ein **monatlicher Steuerfreibetrag** von bis zu 2.000,- € für Arbeitnehmer, die

- ihre **persönliche Regelaltersgrenze erreicht und überschritten** haben und
- in einem **sozialversicherungspflichtigen Beschäftigungsverhältnis** stehen.

Der **Freibetrag** gilt für laufenden Arbeitslohn. Aktivrente heißt das Ganze, weil so Senioren zum Weiterarbeiten »aktiviert« werden sollen.



Für Fragen zur Aktivrente ist nicht die Deutsche Rentenversicherung zuständig, sondern das Finanzamt. Es geht um Steuerrecht, nicht um Rentenrecht. Die Rentenversicherung darf hierzu keine verbindlichen steuerlichen Auskünfte geben.

Der Steuerbonus ist nicht von vornherein befristet. Allerdings ist eine Evaluation vorgesehen: Bis Ende 2029 soll geprüft werden, ob die Aktivrente tatsächlich zu einer höheren Erwerbsquote bei Menschen nach Erreichen der Regelaltersgrenze geführt hat. Änderungen sind also mittelfristig möglich, aber nicht beschlossen.

== Ab wann habe ich genau Anspruch auf den Freibetrag?

Das hängt davon ab, wann Sie persönlich **Ihre Regelaltersgrenze erreichen** – und das ist abhängig von Ihrem Geburtsjahrgang.



Wenn Sie am 13.6.1960 geboren sind, erreichen Sie die Regelaltersgrenze mit 66 Jahren und 4 Monaten – also im Oktober 2026. Ab November 2026 können Sie – bei fortbestehender oder neu aufgenommener Beschäftigung – vom Aktivrentenfreibetrag profitieren.

Eine grobe Übersicht:

Jahrgang	Regelalter	Aktivrente
1959	66 Jahre + 2 Monate	ab 66 Jahre + 3 Monate
1960	66 Jahre + 4 Monate	ab 66 Jahre + 5 Monate
1961	66 Jahre + 6 Monate	ab 66 Jahre + 7 Monate
1962	66 Jahre + 8 Monate	ab 66 Jahre + 9 Monate
1963	66 Jahre + 10 Monate	ab 66 Jahre + 11 Monate
ab 1964	67 Jahre	ab 67 Jahre + 1 Monat

== Ich beziehe bereits eine vorgezogene Altersrente – wann steht mir der Aktivrentenfreibetrag zu?

Das macht keinen Unterschied: Auch in diesem Fall profitieren Sie vom **Aktivrentenfreibetrag** erst ab dem Monat, der auf das Erreichen Ihres regulären Rentenalters folgt.



Wer im Januar 1961 geboren ist und schon eine Altersrente für langjährig Versicherte erhält, profitiert vom Aktivrentenfreibetrag erst ab August 2027, weil erst dann die individuelle Regelaltersgrenze überschritten ist.

Auch wer bereits einige Jahre ganz aus dem Erwerbsleben ausgestiegen ist, kann noch von der Aktivrente profitieren. Entscheidend ist allein, dass Sie die **Regelaltersgrenze** hinter sich gelassen haben und (wieder) eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung aufnehmen.



Selbstständige haben keinen Anspruch auf den Aktivrentenfreibetrag. Er gilt nur für Arbeitnehmer. Wer bisher im Alter per Werkvertrag oder als Selbstständiger weitergearbeitet hat, sollte deshalb prüfen, ob ein (Teilzeit-)Arbeitsvertrag steuerlich nicht deutlich günstiger wäre.

Wie wirkt sich die Aktivrente auf mein Netto aus?

Der wichtigste Punkt aus Sicht der meisten Betroffenen ist: Was bleibt netto übrig?

Grob gilt:

- Bis 2.000,- € brutto im Monat ist Ihr Arbeitslohn durch die Aktivrente steuerfrei.
- Verdienen Sie mehr, bleibt der Teil bis 2.000,- € steuerfrei, nur der darüber liegende Teil wird besteuert.

Grobe Orientierung für Aktivrentner: So viel Netto bleibt monatlich vom Brutto*)

Brutto-lohn	Steuerfrei durch Aktivrente	Steuer-pflichtiger Lohn	Sozial-abgaben	Lohn-steuer	Netto
1.000,- €	1.000,- €	0,- €	ca. 70,- € bis 120,- €	0,- €	ca. 880,- € bis 930,- €
2.000,- €	2.000,- €	0,- €	ca. 200,- € bis 400,- €	0,- €	ca. 1.600,- € bis 1.800,- €
4.000,- €	2.000,- €	2.000,- €	ca. 400,- € bis 830,- €	ca. 0,- € bis 80,- €	ca. 3.100,- € bis 3.500,- €

*) Alle Werte sind grobe Richtwerte zur Orientierung. Die tatsächliche Lohnsteuer und die Sozialabgaben hängen unter anderem von Krankenkasse, Kinderzahl, Kirchensteuer und der genauen Beitragsgestaltung ab.

Muss ich den Aktivrentenfreibetrag beantragen?

Nein. Ihr Arbeitgeber hat ihn bei der Lohnabrechnung automatisch zu berücksichtigen. Verdienen Sie 1.000,- € brutto monatlich, darf er für Sie keine Lohnsteuer einbehalten. Verdienen Sie 4.000,- €, darf er nur für 2.000,- € Lohnsteuer berechnen.



Gerade kleinere Unternehmen waren mit der Lohnabrechnung anfangs überfordert. Hat Ihr Arbeitgeber den Freibetrag nicht berücksichtigt, muss eine Berücksichtigung nachträglich im Rahmen der Einkommensteuererklärung erfolgen.

Wichtig ist das Monatsprinzip: Wenn Sie in einem Monat nur 1.000,- € verdienen, nutzen Sie in diesem Monat nur die Hälfte des Freibetrags. Die ungenutzten 1.000,- € lassen sich nicht in den nächsten Monat »mitnehmen«.

Der **Freibetrag** kann bei der laufenden Lohnsteuerabrechnung immer nur in einem einzigen Beschäftigungsverhältnis berücksichtigt werden. Haben Sie mehrere Jobs gleichzeitig, lässt sich ein eventuell ungenutzter Teil des Freibetrags erst über die Steuererklärung im Nachhinein ausgleichen. Innerhalb eines Jahres können auch mehrere nacheinander ausgeübte Beschäftigungen durch den Freibetrag profitieren – etwa, wenn Sie Mitte des Jahres den Arbeitgeber wechseln.

== Wird der Aktivrentenfreibetrag auf den steuerlichen Grundfreibetrag angerechnet?

Nein. Den Freibetrag gibt es »on top«. Zusätzlich zur Aktivrente gilt weiterhin der **steuerliche Grundfreibetrag** (2026: 12.348,- € im Jahr) sowie der **Werbungskostenpauschbetrag** von 1.230,- € jährlich. Zusammen mit den Sozialversicherungsbeiträgen führt das dazu, dass bei Steuerklasse I oder IV und weiterlaufenden Rentenbeiträgen bei Bruttolöhnen von knapp unter 3.500,- € häufig kaum oder gar keine Lohnsteuer anfällt. Bei Verheirateten mit Steuerklasse III ist dies sogar bis zu einem Brutto von 4.700,- € möglich. Genau rechnen sollten Sie in jedem Fall – am besten mit einem aktuellen Brutto-Netto-Rechner.

== Muss ich schon eine Rente beziehen – und lohnt sich ein Aufschub?

Die Aktivrente hängt nicht davon ab, ob Sie bereits eine Altersrente beziehen. Entscheidend ist nur, dass Sie Ihre **Regelaltersgrenze überschritten** haben und **sozialversicherungspflichtig beschäftigt** sind. Sie können also:

- Rente beziehen und zugleich in einer Beschäftigung den neuen Freibetrag nutzen oder
- zunächst nur arbeiten und den Rentenanspruch aufschieben.

Wenn Sie neben einem hohen Arbeitseinkommen auch Ihre volle Altersrente beziehen, steigt die Steuerlast auf die Rente deutlich. Der Grundfreibetrag ist durch das Arbeitsentgelt bereits »verbraucht«, sodass die Rente voll in die **Steuerprogression** läuft. In vielen Fällen ist es daher sinnvoll, einen Teil der Rente zurückzulegen – oder den Rentenanspruch für ein oder zwei Jahre aufzuschieben.



Aufschub lohnt sich zusätzlich rentenrechtlich: Für jeden Monat, in dem Sie die Rente später in Anspruch nehmen, gibt es einen Zuschlag von 0,5 % auf die bis dahin erworbenen Ansprüche. 18 Monate Aufschub bedeuten 9 % Zuschlag. Hinzu kommen gegebenenfalls zusätzliche Entgeltpunkte aus weiteren Beiträgen während der Weiterarbeit. Dadurch kann Ihre Altersrente nochmals um mehrere Hundert Euro steigen.

== Rente, Krankenversicherung, Rentenbeiträge: Vollrente oder Teilrente?

Sozialversicherungsrechtlich haben Aktivrentner mehrere Stellschrauben:

- Beziehen Sie eine **Vollrente wegen Alters** und **arbeiten sozialversicherungsspflichtig weiter**, zahlen Sie den ermäßigten Beitragssatz zur Krankenversicherung. Das spart einige Euro an Beiträgen, führt aber dazu, dass Sie keinen Anspruch mehr auf Krankengeld haben. Nach sechs Wochen Lohnfortzahlung durch den Arbeitgeber gibt es dann im Krankheitsfall kein Krankengeld.
- Beziehen Sie statt der Vollrente eine **Teilrente**, zahlen Sie den normalen Beitragssatz zur Krankenversicherung und behalten Ihren Anspruch auf Krankengeld. Dafür ist die Rente geringfügig niedriger.

Als Teilrente gilt jede Rente, die auch nur minimal unterhalb der vollen Rente liegt. Es reicht deshalb schon, auf 10 oder 20 Cent Ihrer Rente zu verzichten, um formal Teilrentner zu sein – mit vollem Krankengeldanspruch. Der Wechsel in die Teilrente ist mit einem formlosen Antrag an die Rentenversicherung möglich.

Achtung: Hier ist 2027 eine Gesetzesänderung möglich. Danach soll der Krankengeldanspruch von Altersrentnern nur dann noch bestehen, wenn bei einer Teilrente auf mindestens ein Drittel der Vollrente verzichtet wird.

Ähnlich ist es in der Rentenversicherung: Wer nach Erreichen der Regelaltersgrenze eine Vollrente bezieht, ist bezüglich der Rentenversicherung versicherungsfrei. Eigene Rentenbeiträge werden dann nicht mehr fällig; der Arbeitgeber zahlt weiterhin seinen Beitragsanteil, der aber im System »verschwindet« und die eigene Rente nicht mehr erhöht. Wählen Sie dagegen eine Teilrente, tritt wieder Versicherungspflicht ein. Vom Lohn werden wieder Rentenbeiträge abgezogen und diese führen später zu einem zusätzlichen Rentenplus, das jährlich zum 1. Juli gutgeschrieben wird. Oft genügt es, die Vollrente um wenige Cent zu reduzieren, um diesen Effekt auszulösen. Alternativ kann durch eine einfache schriftliche Erklärung dem Arbeitgeber gegenüber auf die Rentenversicherungsfreiheit des Beschäftigungsverhältnisses verzichtet werden.

== Sozialversicherung und Übergangsbereich (»Midijob«)

An den Grundregeln der Sozialversicherung ändert die Aktivrente selbst nichts. **Für Aktivrentner ist wichtig:**

- In der **Arbeitslosenversicherung** sind Beschäftigte nach Erreichen der Regelaltersgrenze versicherungsfrei. Es werden keine Beiträge mehr gezahlt, ein Anspruch auf Arbeitslosengeld besteht nicht mehr.

- In der **Pflegeversicherung** gibt es keine altersbedingten Unterschiede; es gelten lediglich unterschiedliche Beitragssätze für Versicherte mit und ohne Kinder.
- In der **Krankenversicherung** können Sie die Kasse wechseln und zwischen normalem und ermäßigtem Beitragssatz wählen – mit den beschriebenen Folgen für den Krankengeldanspruch.

Besonders interessant ist für Aktivrentner der **Übergangsbereich** (früher »**Gleitzone**«). 2026 beginnt er bei 603,01 € und endet bei knapp unter 2.000,- € brutto monatlich. In diesem Bereich sind die Arbeitnehmerbeiträge zu den Sozialversicherungen reduziert; der Arbeitgeber zahlt seinen vollen Anteil.

Beispielsweise fallen bei einem Bruttolohn von 1.000,- € – bei bestehender Rentenversicherungspflicht – nur gut 110,- € Sozialversicherungsbeiträge an. Nach der normalen Berechnung wären es fast 200,- €. Zusammen mit dem Aktivrentenfreibetrag bedeutet das: Jobs bis 2.000,- € brutto sind für Senioren im regulären Rentenalter sowohl steuerlich als auch sozialversicherungsrechtlich deutlich begünstigt. Ab 2.000,- € brutto gelten bei den Sozialabgaben wieder die normalen Beitragssätze.

== Haben die Empfehlungen der Expertenkommission Rente Folgen für die Aktivrente?

Nein. Die Aktivrente liegt in der Linie der »33 Empfehlungen« der Kommission. Hier ist keine Änderung zu erwarten. Allerdings: Die Regelungen im Übergangsbereich werden in naher Zukunft möglicherweise abgeschafft.

Index

»36 in 60«-Regel 259

A

Abfindung 160, 163, 164, 346
Abschlagsfreie Rente 51
Aktivrente 20, 146, 176
Aktivrente plus Teilrente 186, 190
Allgemeine Wartezeit 257
Altersgrenzenregelungen 199
Altersrente für besonders langjährig Versicherte 185
Altersrente für langjährig Versicherte 55
Altersrente für schwerbehinderte Menschen 57
Altersteilzeit 154
Angehörigenpflege 97
Anrechnungszeit 70
Anrechnung von Arbeitseinkünften 363
Antrag auf Beitragszahlung für eine freiwillige Versicherung 137
Antragspflichtversicherung 205, 261
Antragsverfahren 248, 286
Äquivalenzprinzip 216
Arbeitgeberbescheinigung Vo211 166
Arbeitserprobung 251, 302
Arbeitslosengeld 48, 87, 155, 156, 205, 263
Arbeitsmarktrente 253
Arbeitszeitkonto 365
Arbeitszeit- oder Gehaltskonten 152
Arbeitszeit verkürzen 309
Aufhebungsverträge 161
Aufteilung der Entgeltpunkte 78

Aufwertung von Beschäftigungszeiten 111

Ausgleichsbeträge 127

Auslandszeiten 206

B

Basisversorgung 136
Beamtenpension 363
Bedürftigkeitsprüfung 201
Befristete Beschäftigung 30
Begrenzung der Kinderabschläge 225
Behinderte Kinder 336
Beitragsbemessungsgrenze 85
Bemessungsgrundlage 327
Berücksichtigungszeiten wegen Kindererziehung 68
Berufsausbildung 241
Berufsschutz 311
Beschäftigungszeiten im Ausland 206
Beschäftigung zur Probe 299
Bestandsrentner 292
Betriebliche Ausbildungszeiten 68
Betriebsrente 197
Betriebsrentengesetz 197
Blockmodell 154
Brückenteilzeit 149

D

DDR 114
Doppelrentner 315

E

Einkommen aus Erwerbstätigkeit 311
Einkommensanrechnung 298, 345, 361
Einkommensfreibetrag 361
Einkommensprüfung 201, 217
Elterneigenschaft 226
Entgeltfortzahlung 263

Entgeltpunkte 81, 86, 208, 211
 Entgeltumwandlung 367
 Ersatzzeiten 203
 Ertragsanteil 231
 Erwerbsminderungsrente 150, 207, 247, 274, 277, 281, 286, 292
 Erziehungsrente 317, 221, 354

F

Formular Vo210 166
 Freiwillige Beiträge 51, 72, 134
 Freiwillige Zusatzzahlungen 118
 Frührente 44
 Frühverrentung 70
 Fünftelregelung 164

G

Geldentwertung 67
 Gemeinsame Erklärung 93
 Geringfügige Beschäftigung 76, 205
 Gesetzliche Krankenversicherung 195
 Gleichberechtigung 321
 Gleitzone 29
 Grad der Behinderung 57
 Große Hinterbliebenenrente 326
 Große Witwen-/Witwerrente 324, 325, 333
 Grundrente 201, 208, 214, 221
 Grundrentenbewertungszeiten 208, 209
 Grundrentenzeiten 202, 207, 209, 214
 Grundsicherung 245
 Grundsicherung im Alter 220
 Grundsicherungsgeld 314
 Grundsicherungsleistungen 88
 Grundsicherungsschwelle 221
 Günstigerprüfung 290
 Günstiger-Regelung 330

H

Halb- oder Vollwaisenrente 348
 Härtefallklausel 75
 Hinterbliebenenrente 221, 233, 315, 357
 Hinzuverdienst 55, 313
 Hinzuverdienst bei der Erwerbsminderungsrente 296
 Höhe der künftigen Regelaltersrente 65
 Höhe der Rente 211
 Höherbewertung von Beschäftigungszeiten 110

I

Inflation 67
 Insolvenzgeld 203

K

Kaufkraft 67
 Kinderberücksichtigungszeit 46, 111, 203
 Kindererziehung 203
 Kindererziehungszeit 42, 89, 111, 196
 Kinderfreibetrag 361
 Kindergeld 353
 Kinderzuschlag 342
 Kleine Witwen-/Witwerrente 324, 337
 Kombi-Modell 175
 Kombi-Rente 150
 Kontoklärung 320, 328
 Krankengeld 87, 172, 194, 203, 263
 Krankenversicherung der Rentner 237
 Kurzarbeitergeld 87, 206

L

Lebenspartnerschaftsgesetz 346

M

Mindestversicherungszeit 257
 Minijobs 76, 205
 Mini-Teilrente 179
 Mütterrente 326
 Mütterrente III 31

N

Nachgelagerte Besteuerung 228
 Nachteilsausgleich 331
 Nachzahlungen 74
 Nachzahlung für Ausbildungszeiten 71
 Nahtlosigkeitsregelung 265
 Nettorente 223
 Neue Bundesländer 114
 Nichtveranlagungs-Bescheinigung 232
 Nullrentner 370, 375
 NV-Bescheinigung 232

O

Off-Label-Nutzung 176

P

Pflegedienst 99
 Probebeschäftigung 251, 296, 301

R

Regelaltersgrenze 42, 274
 Regelaltersrente 64
 Reguläres Rentenalter 40
 Rente für besonders langjährig Versicherte 145
 Rente mit 63 185
 Rentenabschläge bei früher Verrentung 284
 Rente nach Mindesteinkommen 110
 Rentenanpassungen 66

Rentantrag 235, 266, 351
 Rentenauskunft 62, 67
 Rentenbeginnrechner 64
 Rentenbescheid 240
 Rentenbezug 235
 Rentenfortzahlung 318
 Rentengarantie 18
 Rentenhöhe 81
 Renteninformation 62, 141
 Rentenkommission 141
 Rentenniveau 19
 Rentenpaket 18
 Rentenpunkte 81, 208
 Rentensplitting 343
 Rentenversicherungspflicht von Minijobs 369
 Renten wegen Todes 315
 Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung 251
 Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung bei Berufsunfähigkeit 254
 Rente wegen voller Erwerbsminderung 64, 250
 Rentnerausweis 245
 Rentnerprivileg 106, 107
 Rürup-Rente 228

S

Scheidung 77, 102, 128, 322
 Schutzrente 35
 Schwerbehindertenrente 181
 Schwerbehinderung 180
 Selbstständige 204
 Selbstzahler 224
 SEPA-Lastschriftmandat 137
 Sozialversicherungsabkommen 206, 243

Sperrzeit 161
Sterbevierteljahr 318, 332, 358
Steuererklärung 233
Steuerfreie Arbeitgeberzahlungen 168
Steuerlicher Grundfreibetrag 231
Stufenweise Wiedereingliederung 303

T

Teilrente 152, 175, 197
Teilzeit 147
Teilzeitanspruch nach dem Teilzeit- und
Befristungsgesetz 310
Teilzeitarbeit plus Teilrente 184, 187,
189
Teilzeitlohn 152

U

Übergangsbereich 29
Übergangsgeld 203
Überprüfungsantrag 376
Umwandlungsantrag 276
Umzug ins Ausland 243

V

Versorgungsausgleich 77, 102, 104, 107
Versorgungsehe 340
Volle Erwerbsminderungsrente 64
Vorbeschäftigungsverbot 31
Vorgezogene Altersrente 180

W

Waisenrente an Volljährige 351
Waisenrenten 351
Weiterarbeit 141
Weiterarbeit über das reguläre Renten-
alter 138
Wertguthaben 365
Wiederheirat 346
Wohngeld 152, 220

Z

Zählkind 225
Zugangsfaktor 117
Zumutbarkeit 159
Zurechnungszeiten 282, 329, 331