HAMBOORG.CITY

Kostenlose Plattform für Ausländer in Deutschland

✓ 24/7-Assistent in Ihrer Sprache
✓ Amtliches Dokumenten-Scanner
✓ Terminerinnerungen
✓ Leistungsrechner

hamboorg.city — ist und bleibt KOSTENLOS

Deutsche Rente berechnen — Rentenformel, Entgeltpunkte und Tipps

Wie die deutsche Rente berechnet wird, was Entgeltpunkte sind und wie Sie Ihren Rentenanspruch prüfen können.

Deutsche Begriffe: Rente | Rentenversicherung | Entgeltpunkte | Rentenformel | Rentenbescheid | Regelaltersgrenze

---

Wie funktioniert die gesetzliche Rente?

Die **gesetzliche Rentenversicherung** (GRV) ist das wichtigste Standbein der Altersvorsorge in Deutschland. Sie funktioniert nach dem **Umlageverfahren**: Die Beiträge der heute Beschäftigten finanzieren die Renten der heutigen Rentner.

Wer zahlt ein?

Jeder **Arbeitnehmer** in Deutschland zahlt automatisch in die Rentenversicherung ein:

- **Beitragssatz (2026):** 18,6 % des Bruttogehalts
- **Arbeitgeber und Arbeitnehmer** zahlen je die Hälfte (9,3 %)
- **Beitragsbemessungsgrenze (West):** 8.450 €/Monat — auf Einkommen darüber werden keine Beiträge erhoben

Wer ist pflichtversichert?

- **Arbeitnehmer** (angestellt)
- **Auszubildende**
- **Minijobber** (können sich befreien lassen, aber: dann weniger Rentenanspruch!)
- **Pflichtversicherte Selbstständige** (z. B. Handwerker, Künstler)

• **Kindererziehungszeiten** — werden automatisch angerechnet (ca. 1 Entgeltpunkt pro Kind)

Die Rentenformel

Ihre monatliche Rente wird mit einer **einfachen Formel** berechnet:

> **Monatsrente = Entgeltpunkte × Zugangsfaktor × Rentenartfaktor × aktueller Rentenwert**

Die vier Faktoren erklärt

1. Entgeltpunkte (EP)

Für jedes Beitragsjahr erhalten Sie **Entgeltpunkte**:

• Verdienen Sie genau das **Durchschnittsgehalt** (2026: ca. 45.358 €/Jahr), erhalten Sie **1,0 Entgeltpunkte** für das Jahr

• Verdienen Sie das Doppelte → **2,0 EP** (max. ca. 2,1 EP wegen Bemessungsgrenze)

• Verdienen Sie die Hälfte → **0,5 EP**

• **Summe aller EP** über Ihr gesamtes Berufsleben = Ihre gesamten Entgeltpunkte

2. Zugangsfaktor

• **1,0** bei Renteneintritt zum regulären Zeitpunkt (Regelaltersgrenze)

• **0,997** pro Monat bei vorzeitigem Renteneintritt (Abschlag: 0,3 %/Monat, max. 14,4 %)

• **1,005** pro Monat bei späterem Renteneintritt (Zuschlag: 0,5 %/Monat)

3. Rentenartfaktor

• **Altersrente:** 1,0

• **Erwerbsminderungsrente (voll):** 1,0

• **Erwerbsminderungsrente (teilweise):** 0,5

• **Witwen-/Witwerrente (groß):** 0,55

4. Aktueller Rentenwert

Der Wert eines Entgeltpunkts in Euro. Wird **jährlich angepasst**:

Jahr	Rentenwert (West)	Rentenwert (Ost)
2024	40,79 €	40,79 € (seit 2024 angeglichen)
2025	ca. 40,00 €	ca. 40,00 €
2026	wird im Juli bekanntgegeben	wird im Juli bekanntgegeben

Rechenbeispiel

• **40 Jahre** gearbeitet, immer **Durchschnittsgehalt** → 40 Entgeltpunkte

• Renteneintritt mit **67 Jahren** (Regelaltersgrenze) → Zugangsfaktor 1,0

• **Altersrente** → Rentenartfaktor 1,0

• **Rentenwert 2025:** 40,79 €

• **Monatsrente:** 40 × 1,0 × 1,0 × 40,79 = **1.572,80 € brutto**

Davon gehen noch **Kranken- und Pflegeversicherung** ab (ca. 11 %) → **Nettorente: ca. 1.400 €**

Regelaltersgrenze — wann kann ich in Rente?

Die Regelaltersgrenze steigt schrittweise auf **67 Jahre**:

Geburtsjahr	Regelaltersgrenze
1958	66 Jahre
1959	66 Jahre + 2 Monate
1960	66 Jahre + 4 Monate
1961	66 Jahre + 6 Monate
1962	66 Jahre + 8 Monate
1963	66 Jahre + 10 Monate
Ab 1964	**67 Jahre**

Früher in Rente — mit Abschlägen

Sie können ab **63 Jahren** in Rente gehen — aber mit **Abschlägen** (0,3 % pro vorzeitigem Monat):

• 4 Jahre früher = **14,4 % weniger Rente** — lebenslang!

Rente mit 63 — ohne Abschlag

Möglich mit **45 Versicherungsjahren** (lange Versicherung). Zählen: Pflichtbeiträge, Kindererziehung, Pflege, Arbeitslosengeld (nicht Bürgergeld).

Mindestversicherungszeit (Wartezeit)

Rentenart	Mindest-Wartezeit
Regelaltersrente	**5 Jahre**
Erwerbsminderungsrente	**5 Jahre** (davon 3 Jahre Pflichtbeiträge in letzten 5 Jahren)
Rente für langjährig Versicherte	**35 Jahre**
Rente für besonders langjährig Versicherte	**45 Jahre**

Rentenbescheid und Renteninformation

Renteninformation

Ab **27 Jahren** und **5 Beitragsjahren** erhalten Sie jährlich eine **Renteninformation** per Post. Sie zeigt:

- Bisher erworbene **Entgeltpunkte**
- **Hochrechnung** der Rente bei weiterem Einzahlen
- Aktuelle **Erwerbsminderungsrente** (falls Sie jetzt erwerbsunfähig würden)

Rentenkonto prüfen

Ihr **Versicherungsverlauf** (Rentenkonto) sollte **alle Zeiten** enthalten:

- Beschäftigungszeiten
- Ausbildung, Studium (Anrechnungszeiten)
- Kindererziehung (3 Jahre pro Kind)
- Arbeitslosigkeit, Krankheit
- **Zeiten im Ausland** — bei Sozialversicherungsabkommen!

Kontenklärung: Prüfen Sie Ihr Rentenkonto und melden Sie fehlende Zeiten. Formular V0100 bei der Deutschen Rentenversicherung.

Rente und Ausländer

Anspruch für Ausländer

- **Jeder**, der in Deutschland Rentenversicherungsbeiträge zahlt, erwirbt **Rentenansprüche** — unabhängig von der Staatsangehörigkeit

• **Minijobber:** Wenn Sie sich nicht befreien lassen, zahlen Sie ebenfalls ein (3,6 % Eigenanteil)

• **5 Jahre Wartezeit** für die Regelaltersrente

Rente bei Rückkehr ins Heimatland

Situation	Rentenanspruch
EU/EWR/Schweiz	Voller Anspruch, wird ins Ausland gezahlt
Sozialversicherungsabkommen (z. B. Türkei, Marokko, Tunesien)	Ansprüche werden verrechnet, Rente wird ausgezahlt
Kein Abkommen	Rente wird ausgezahlt, aber Beiträge vor 1992 ggf. nicht berücksichtigt

Beitragserstattung

Wenn Sie Deutschland **endgültig verlassen** und weniger als 5 Jahre eingezahlt haben, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen eine **Beitragserstattung** beantragen (nach 24 Monaten Wartezeit nach Ausreise). **Achtung:** Damit verlieren Sie alle Rentenansprüche!

Empfehlung: Prüfen Sie sorgfältig, ob eine Erstattung sinnvoll ist — oft ist es besser, die Ansprüche zu behalten und später eine (kleine) Rente zu erhalten.

Tipps

1. Rentenkonto prüfen — fehlende Zeiten ergänzen lassen (Kontenklärung)

2. Nicht vom Minijob befreien — lieber kleine Beiträge zahlen als gar keine

3. Kindererziehungszeiten anrechnen lassen — 3 Jahre pro Kind, beim Rentenversicherungsträger beantragen

4. Sozialversicherungsabkommen kennen — wenn Ihr Heimatland eines hat, werden Zeiten addiert

5. Private Vorsorge — die gesetzliche Rente allein reicht oft nicht, zusätzlich mit bAV, ETFs oder Riester vorsorgen

6. Beratung nutzen — kostenlose Beratung bei der Deutschen Rentenversicherung (14.000 Beratungsstellen, auch am Telefon: 0800 1000 4800)