

# Altersrente für besonders langjährig Versicherte

## 1. 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 immer, 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 ab dem Monat 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.

## 2. Voraussetzungen für die Altersrente nach 45 Jahren

Die abschlagfreie, um bis zu 2 Jahre frühere Altersrente für besonders langjährig Versicherte hat 3 Voraussetzungen:

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

### 2.1. Was ist die Wartezeit?

Die Wartezeit wird auch Versicherungszeit genannt. Für die Altersrente für besonders langjährig Versicherte sind 45 Jahre Wartezeit erforderlich.

**Folgende Zeiten zählen zu den 45 Jahren dazu:**

- Pflichtbeiträge zur Rentenversicherung, in der Regel aus einer Beschäftigung oder selbstständigen Tätigkeit, auch aus Minijobs, wenn Beiträge gezahlt wurden.
- Anteilige Zeiten aus Minijobs, wenn nur der Arbeitgeber Beiträge gezahlt hat.
- Kindererziehungszeiten, Näheres unter [Rente > Kindererziehung](#).
- Zeiten der Pflege Angehöriger, Näheres unter [Pfleger Angehörige > Sozialversicherung](#).
- Zeiten aus Wehr- und Zivildienst.
- Pflichtbeiträge oder Anrechnungszeiten aus dem Bezug von Sozialleistungen, z.B. [Krankengeld](#), [Übergangsgeld](#), [Kurzarbeitergeld](#).  
2 Jahre vor Rentenbeginn werden aber Sozialleistungen der Agentur für Arbeit nur dazugezählt, wenn sie wegen Insolvenz oder Geschäftsaufgabe des Arbeitgebers gezahlt wurden.
- Ersatzzeiten, z.B. politische Haft in der DDR.
- Zeiten freiwilliger Beiträge, wenn es mindestens 18 Jahre Pflichtbeiträge gibt.

**Nicht berücksichtigt werden:**

- Zeiten der Pflichtversicherung in der Rentenversicherung beim Bezug von [Arbeitslosengeld II](#) oder [Arbeitslosenhilfe](#)
- Zeiten aus einem Versorgungsausgleich nach Scheidung oder aus einem Rentensplitting.
- Anrechnungszeiten, in denen aus persönlichen Gründen keine Beiträge gezahlt werden konnten, z.B. bei Schwangerschaft, Krankheit, Arbeitslosigkeit, Schule oder Studium.

#### 2.1.1. 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.

## 2.2. 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](http://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.

## 2.3. Wann ist der reguläre Rentenbeginn?

Die reguläre Altersgrenze hängt vom Geburtsjahr ab. Sie wird für Menschen ab Geburtsjahr 1949 stufenweise auf 67 Jahren 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 stufenweise erhöhte bzw. gesenkte Altersgrenze finden Sie bei § 236 SGB VI: [www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_6/\\_236.html](http://www.gesetze-im-internet.de/sgb_6/_236.html).

Von der Regelaltersgrenze gibt es Ausnahmen, Stichwort „Vertrauensschutz“. Näheres unter [Altersgrenze der Regelaltersrente](#).

## 2.4. 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): unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://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.

## 3. Wie hoch ist die Rente nach 45 Jahren?

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

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

Rentenwert \* Entgeltpunkte

### 3.1. Rentenwert

Der Rentenwert ist eine fixe Zahl, die für alle gilt. Er wird jährlich zum 1.7. festgelegt und beträgt 2024/25 39,32 €.

### 3.2. 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.

### 3.3. 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 sozialversicherungspflichtig. Für die Rentenversicherung bedeutet das, dass Sie weitere Entgeltpunkte sammeln und sich die Rente erhöht. Die Erhöhung erfolgt mit Eintritt des Regelrentenalters.

In der Praxis bedeutet das, dass Versicherte, die das entsprechende Alter haben und die 45 Jahre erfüllen, auf jeden Fall die Altersrente für besonders langjährig Versicherte beantragen sollten. Wenn sie es nicht tun, geht ihnen Geld verloren.

### 3.4. 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 immer 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 neben einer Teilrente Rentenversicherungsbeiträge zahlen, was die 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](#) .

### 3.5. 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](#) .

## 4. Praxistipp

Die Deutsche Rentenversicherung bietet einen Rentenbeginn- und Rentenhöhenrechner unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) > Suchbegriffe „Rentenhöhenrechner“ > Rentenbeginn- und Rentenhöhenrechner .

## 5. 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.

## 6. 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