Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Altersrente für langjährig Versicherte

1. Das Wichtigste in Kürze

Die Altersrente für langjährig Versicherte kann ab 63 beantragt werden, deshalb wird sie oft „Rente ab 63“ genannt. Sie ist immer niedriger als die reguläre Rente, weil es für jeden Monat vor dem regulären Rentenalter 0,3 % Abschlag gibt, maximal sind das 14,4 %. Die Rentenkürzung ist dauerhaft und führt im Falle des Todes der versicherten Person auch zur Kürzung der Hinterbliebenenrente. Die Rente ab 63 kann nur beantragen, wer mindestens 35 Versicherungsjahre angesammelt hat.

Hinweis: Die Altersrente für langjährig Versicherte ist zu unterscheiden von der Altersrente für besonders langjährig Versicherte .

2. Voraussetzungen für die Rente ab 63 Jahren

Für die vorgezogene Altersrente für langjährig Versicherte gibt es 3 Voraussetzungen:

- Vollendung des 63. Lebensjahres
- Erfüllung der Wartezeit von mindestens 35 Jahren (= Versicherungszeit in der Rentenversicherung)
- Rentenantrag beim Rentenversicherungsträger

2.1. Wann beginnt die Rente?

Für den Rentenbeginn gibt es verschiedene Optionen:

- Die Rente kann frühestens im Monat nach dem 63. Geburtstag beginnen.
- Wenn sie später als 3 Monate danach beantragt wird, beginnt sie im Antragsmonat.
- Sie kann in jedem anderen Monat vor dem regulären Rentenalter (Altersgrenze der Regelaltersrente) beginnen, also auch z.B. mit 64 Jahren.
- Wer mehr als 45 Versicherungsjahre hat, kann 2 Jahre vor der regulären Rente die **abschlagsfreie** Altersrente für **besonders** langjährig Versicherte beantragen. Für die 45 Jahre werden allerdings andere (weniger) Zeiten angerechnet als für die Rente ab 63.

2.2. Was ist die Wartezeit?

Alle Beschäftigungszeiten, für die Rentenversicherung gezahlt wurde (auch Minijobs), zählen zur Wartezeit. Es gibt weitere Zeiten, die für die 35 Jahre Wartezeit bei der Altersrente für langjährig Versicherte angerechnet werden, z.B.:

- Zeiten mit Krankengeld , Arbeitslosengeld , Arbeitslosengeld II (von 2005 – 2010) oder Übergangsgeld
- Kindererziehungszeiten
- Zeiten in der Pflege Angehöriger, Näheres unter Pflegende Angehörige > Sozialversicherung
- Anrechnungszeiten, z.B. aus Schule und Studium
- Zeiten aus Versorgungsausgleich oder Rentensplitting

2.2.1. Praxistipps Wartezeit

- Die persönliche Wartezeit steht in der Rentenauskunft, die Sie als Rentenversicherte ab 55 Jahren automatisch alle 3 Jahre erhalten.
- Sie können Ihre persönliche Wartezeit und Fragen dazu jederzeit beim Rentenversicherungsträger erfragen.

2.3. 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 > Rente > Kurz vor der Rente > Antrag stellen .
- Wenn Sie die Rente später beantragen als 3 Monate nach Ablauf des Monats, in dem Sie die Rentenvoraussetzungen erfüllen, bekommen Sie die Rente erst ab dem Antragsmonat. Entsprechend niedriger sind dann aber auch die Abschläge.

3. Wie hoch ist die Rente ab 63?

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

Die Rentenformel für die Altersrente für langjährig Versicherte lautet:
Rentenwert * Entgeltpunkte – Abschläge

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. Rentenabschläge

Bei der Rente für langjährig Versicherte gibt es **immer** Abschläge. Der Abschlag beträgt 0,3 % pro vorgezogenem Monat. Wer also ein reguläres Rentenalter von 67 Jahren hat (alle ab Geburtsjahrgang 1964), aber mit 63 Jahren in Rente geht (4 Jahre = 48 Monate früher), hat eine um 14,4 % (0,3 % * 48 Monate) niedrigere Rente.

Der Abschlag wird von der Rente abgezogen, auf die man zum Zeitpunkt des tatsächlichen Renteneintritts Anspruch hätte (nicht von der Rente, die man mit 67 bekäme).

Diese Rentenkürzung ist dauerhaft, sie kürzt auch einen eventuellen Grundrentenzuschlag und führt nach dem Tod zu einer Verringerung der Hinterbliebenenrente.

3.3.1. Wie hoch sind die Rentenabschläge?

Die folgende Tabelle zeigt, um wieviel Prozent die Rente bei einer vorgezogenen Altersrechte für langjährig Versicherte dauerhaft gekürzt wird:

Vorgezogene Monate vor dem regulären Rentenbeginn	Dauerhafte Kürzung der Rente um
1 Monat	0,3 %
2 Monate	0,6 %
3 Monate	0,9 %
...	...
12 Monate	3,6 %
...	...
22 Monate	6,6 %
23 Monate	6,9 %
24 Monate	7,2 %
...	…
36 Monate	10,8 %
...	...
42 Monate	12,6 %
44 Monate	13,2 %
46 Monate	13,8 %
48 Monate	14,4 %

3.4. 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.

Davon gibt es Ausnahmen, Stichwort „Vertrauensschutz“. Näheres unter Altersgrenze der Regelaltersrente .

Eine Übersicht über die stufenweise erhöhte bzw. gesenkte Altersgrenze finden Sie bei § 236 SGB VI: www.gesetze-im-internet.de/sgb_6/__236.html .

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 dazu unter Grundrente .

3.6. Praxistipps zur Rentenhöhe

- Achten Sie darauf, dass sich die Rentenkürzung **nicht** auf die voraussichtliche Regelaltersrentrente bezieht. Der Abschlag bezieht sich auf die Rente, die Sie bis zum tatsächlichen Renteneintritt angesammelt haben. Im Vergleich zur Regelaltersrente verlieren Sie also nicht nur die Abschläge, sondern auch die Entgeltpunkte, die Sie in den restlichen Jahren noch ansammeln würden.
- Für einen ersten Check der Rentenhöhe bietet die Rentenversicherung einen Rentenhöhenrechner, in den Sie Ihre persönlichen Zahlen und Daten eingeben können. Den Rechner finden Sie unter www.deutsche-rentenversicherung.de > Suchbegriffe „Rentenhöhenrechner“ > Rentenbeginn- und Rentenhöhenrechner .
- Bedenken Sie, dass Sie von Ihrer Rente auch Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zahlen müssen und dass Renten grundsätzlich steuerpflichtig sind.

4. Praxistipps: Wie können die Abschläge ausgeglichen werden?

4.1. Hinzuverdienst bei Altersrenten

Seit 1.1.2023 dürfen Sie bei jeder Altersrente unbegrenzt hinzuverdienen, ohne dass die Rente gekürzt wird. Näheres unter Rente > Hinzuverdienst .

Die Berufstätigkeit neben der vorgezogenen Altersrente ist rentenversicherungspflichtig. Das bedeutet, dass Sie weitere Entgeltpunkte sammeln und sich die Rente erhöht. Die Erhöhung erfolgt mit Eintritt des Regelrentenalters.

Bedenken Sie bei diesem Modell: Sie können krank werden. Vielleicht können Sie dann nicht mehr so viel oder gar nicht mehr arbeiten. Reicht Ihnen dann die Rente mit Abschlägen auf Dauer?

4.2. Vorgezogene Altersrente als Teilrente

Sie können Ihre Rente ab 63 auch nur als Teilrente beantragen, von 10–99,99 %. Die restliche Rente wird dann beim Regelrentenalter **nicht** mit Abschlägen versehen.

Neben der Teilrente können Sie weiterarbeiten, in Voll- oder Teilzeit. Sie erwerben dann weitere Entgeltpunkte, die ab der Regelaltersgrenze die Rente erhöhen – und damit einen Teil der Abschläge wieder wettmachen.

Sie können auch über die Altersgrenze hinaus Teilrente und Teilzeitarbeit kombinieren: Dann bekommen Sie für jeden Monat über der Regelaltersgrenze 0,5 % Zuschlag auf die noch nicht in Anspruch genommene Rente. Neben einer Teilrente sind Sie immer rentenversicherungspflichtig. Das bedeutet: Sie zahlen Rentenversicherungsbeiträge vom Einkommen und erhöhen Ihre Rente weiter. Die Rentenerhöhungen nach der Regelaltersgrenze werden jährlich zum 1.7. wirksam.

Näheres unter Teilrente .

4.3. Sonderzahlungen zum Ausgleich der Abschläge

Sie können ab dem 50. Geburtstag unter bestimmten Voraussetzungen die Abschläge mit einer Sonderzahlung ganz oder teilweise ausgleichen. Dies müssen Sie bei der Rentenversicherung beantragen: in Form einer sog. besonderen Rentenauskunft.

Die Sonderzahlung können Sie vor Rentenbeginn oder erst in der Rente mit Abschlag beantragen. Ab dem regulären Rentenalter sind keine Sonderzahlungen mehr möglich.

Seit 2023 können Sie einen jährlich festgelegten Höchstbetrag zu 100 % als Altersvorsorgeaufwendungen von der Steuer absetzen. Eine Verteilung der Sonderzahlung auf mehrere Jahre kann steuerlich sinnvoll sein.

4.3.1. Praxistipps

- Wenn Sie die Beträge für eine mögliche Sonderzahlung von der Rentenversicherung erhalten haben, prüfen Sie sorgfältig, ob sich die Summe lohnt.
  Um wieviel wird Ihre monatliche Rente höher?
  Wieviel Ertrag bringt diese Summe, wenn Sie sie nicht an die Rentenversicherung zahlen?
- Weitere Details zum fließenden Übergang in die Rente finden Sie in der Broschüre "Flexibel in den Ruhestand", kostenloser Download unter www.deutsche-rentenversicherung.de > Suchbegriff "Flexibel" > Medien: Flexibel in den Ruhestand .

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

Altersrenten > Regelaltersrente

Altersrente für Menschen mit Schwerbehinderung

Altersrente und Altersteilzeit

Altersrente für besonders langjährig Versicherte

Rente > Kindererziehungszeiten

Leistungen der Rentenversicherung

Fallbeispiel: Krankengeld und Arbeitslosengeld Erkrankung vor Beginn der Altersrente

Rechtsgrundlagen: §§ 36, 236 SGB VI