ÜBERSICHT

Rentenbeginn nach Jahrgang

Ab welchem Alter welche Altersrente möglich ist – für alle, die 1961 oder später geboren sind

Stand: 08.11.2026 · rechtzeitig-geregelt.de

Wann du in Rente gehen kannst, hängt von deinem **Geburtsjahr** und deinen **Versicherungsjahren** ab. Diese Übersicht zeigt die gesetzlichen Altersgrenzen auf einen Blick. Ob ein früherer Beginn mit Abschlag für dich passt, kann sie nicht sagen. Dafür gibt es die kostenlose Beratung der Deutschen Rentenversicherung.

1 Die Altersgrenzen auf einen Blick

Jahrgang	Regelaltersrente	nach 45 Jahren, ohne Abschlag	nach 35 Jahren, frühestens mit 63
1961	66 Jahre und 6 Monate	64 Jahre und 6 Monate	Abschlag 12,6 %
1962	66 Jahre und 8 Monate	64 Jahre und 8 Monate	Abschlag 13,2 %
1963	66 Jahre und 10 Monate	64 Jahre und 10 Monate	Abschlag 13,8 %
ab 1964	67 Jahre	65 Jahre	Abschlag 14,4 %

Schwerbehinderte Menschen (Grad der Behinderung mindestens 50)

Jahrgang	ohne Abschlag	frühestens, mit Abschlag
1961	64 Jahre und 6 Monate	61 Jahre und 6 Monate
1962	64 Jahre und 8 Monate	61 Jahre und 8 Monate
1963	64 Jahre und 10 Monate	61 Jahre und 10 Monate
ab 1964	65 Jahre	62 Jahre

Der Abschlag beträgt **0,3 % für jeden Monat**, den die Rente früher beginnt, bei Schwerbehinderten höchstens 10,8 %. Er gilt für die gesamte Zeit, in der die Rente gezahlt wird (§ 77 SGB VI).

2 Was hinter den Spalten steckt

- **Regelaltersrente:** Dafür braucht es mindestens **5 Jahre** Versicherungszeit.

- **Nach 45 Jahren** („besonders langjährig Versicherte“): **45 Jahre** mit bestimmten Zeiten, etwa Beiträgen aus Arbeit, Kindererziehung oder Pflege. Ein früherer Beginn mit Abschlag ist bei dieser Rente nicht möglich. Früher geht es nur über eine andere Rentenart.
- **Nach 35 Jahren** („langjährig Versicherte“): frühestens mit 63, dann mit Abschlag. Ohne Abschlag gibt es sie erst ab der Regelaltersgrenze.
- **Schwerbehinderte Menschen:** Grad der Behinderung mindestens 50 bei Rentenbeginn und 35 Versicherungsjahre.
- **Später in Rente:** Wer die Regelaltersrente später beginnen lässt, bekommt einen Zuschlag von 0,5 % für jeden Monat.

Wann die Rente genau beginnt

Die Rente beginnt am **Ersten des Monats nach dem Monat**, in dem du das nötige Alter erreichst (§ 99 SGB VI). Wer am Ersten eines Monats Geburtstag hat, erreicht das Alter rechtlich schon am Vortag und kann die Rente deshalb schon ab dem Ersten des Geburtsmonats bekommen. Das genaue Datum für dein Geburtsdatum rechnet der Rentenbeginn-Rechner auf rechtzeitig-geregelt.de/rechner/rentenbeginn/ aus.

3 Mein Fahrplan

Angaben	zum Ausfüllen
Mein Geburtsdatum	
Regelaltersrente möglich ab	
Früher ohne Abschlag (45 Jahre, Schwerbehinderung)	
Frühester Beginn mit Abschlag	
Versicherungsjahre laut Rentenauskunft	
Rentenantrag stellen bis	

- [ ] **Rentenauskunft lesen:** Ab 55 Jahren bekommst du sie in der Regel alle 3 Jahre von der Deutschen Rentenversicherung (§ 109 SGB VI). Fehlen Zeiten, etwa Ausbildung, Kindererziehung oder Pflege, lass das Versicherungskonto klären.
- [ ] **Kostenlos beraten lassen:** bei den Auskunfts- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung, am Telefon oder per Video, oder bei Versichertenberatern in deiner Nähe.
- [ ] **Antrag rechtzeitig stellen:** Die Rentenversicherung empfiehlt etwa **3 Monate** vor dem gewünschten Beginn. Kommt der Antrag später als 3 Monate nach Ablauf des Monats, in dem alle Voraussetzungen erfüllt sind, beginnt die Rente erst mit dem Monat des Antrags (§ 99 SGB VI).

Allgemeine Information, keine Rechtsberatung. Diese Übersicht zeigt die gesetzlichen Altersgrenzen. Sie berechnet keine Rentenhöhe und sagt nicht, welcher Rentenbeginn für dich der richtige ist. Dafür beraten die Deutsche Rentenversicherung und ihre Versichertenberater kostenlos. Alle Angaben sorgfältig geprüft. Die Rechtslage kann sich ändern; maßgeblich sind die Gesetze und die Auskunft der zuständigen Stelle.

Stand: 08.11.2026 · **Quellen:** gesetze-im-internet.de (SGB VI §§ 35, 36, 37, 38, 50, 51, 77, 99, 109, 235, 236, 236a, 236b; SGB IX § 2; BGB §§ 187, 188) · Deutsche Rentenversicherung: Altersrente für langjährig Versicherte und Altersrente für schwerbehinderte Menschen

Rechtzeitig geregelt – Rente, Pflege, Erbe einfach erklärt · rechtzeitig-geregelt.de