Parkinson Insights

RATGEBER

Altersrente bei Parkinson

Welche Altersrente zu Ihnen passt, wann Sie gehen können und wie Ihre Rente berechnet wird. Mit Rente für schwerbehinderte Menschen, Teilrente und Grundrente. Für Menschen mit Parkinson und ihre Angehörigen.

Ausgabe 1 · Stand November 2026

parkinson-insights.de

Inhalt

	Vorwort	3
1	Vier Wege in die Altersrente	3
2	Die Altersrente für schwerbehinderte Menschen	5
3	Die übrigen Altersrenten	6
4	Abschläge und wie Sie sie ausgleichen	7
5	Erwerbsminderungsrente oder Altersrente?	8
6	So wird Ihre Rente berechnet	9
7	Teilrente und Weiterarbeiten	11
8	Die Grundrente	12
9	Antrag und Rentenbeginn	13
10	Was von der Rente abgeht: Versicherung und Steuern	14
11	Wo Sie Hilfe bekommen	15
	Auf einen Blick: das Wichtigste in Kürze	17
	Anhang A: Ihr Fahrplan in die Rente	18
	Anhang B: Altersgrenzen nach Geburtsjahr	19
	Anhang C: Meine Rentendaten	19
	Abkürzungsverzeichnis	20
	Quellen	20

Ausgabe 1 · Stand der Rechtslage: 8. November 2026. Kostenlos zum Herunterladen auf parkinson-insights.de. Unabhängig, ohne Geld von Arzneimittelherstellern, Versicherungen oder Verbänden und ohne Werbung.

Vorwort

Wann gehe ich in Rente? Diese Frage stellen sich die meisten Menschen irgendwann in ihren Fünfzigern. Mit Parkinson bekommt sie ein anderes Gewicht. Vielleicht merken Sie, dass die Arbeit mehr Kraft kostet als früher. Vielleicht wollen Sie die Jahre, in denen es Ihnen noch gut geht, lieber mit Familie und Freunden verbringen. Oder Sie möchten gerade so lange wie möglich im Beruf bleiben, weil er Ihnen Halt gibt.

Für jede dieser Entscheidungen gibt es in der gesetzlichen Rentenversicherung einen passenden Weg. Wer schwerbehindert ist, kann zum Beispiel einige Jahre früher in Rente gehen als andere. Wer weniger arbeiten möchte, kann eine Teilrente beziehen. Und wer länger arbeitet, bekommt später mehr.

Dieser Ratgeber erklärt die vier Arten der Altersrente, die Abschläge und wie die Rente berechnet wird. Er zeigt, was Sie mehrere Jahre vor dem Rentenbeginn vorbereiten sollten. Grundlage sind die Broschüren der Deutschen Rentenversicherung und die Gesetzestexte. Die Paragrafen nennen wir in Klammern, die hochgestellten Zahlen verweisen auf das Quellenverzeichnis.

Wenn Sie schon jetzt nicht mehr arbeiten können, lesen Sie zuerst unseren Ratgeber „Erwerbsminderungsrente bei Parkinson“. Wie Sie einen Grad der Behinderung feststellen lassen, steht im Ratgeber „Schwerbehinderung bei Parkinson“.

Stand und Änderungen

Alle Angaben beziehen sich auf die Rechtslage vom 8. November 2026. Ein Entgeltpunkt ist seit dem 1. Juli 2026 42,52 Euro Monatsrente wert[1]. Seit Januar 2026 bleiben bis zu 2.000 Euro Arbeitslohn im Monat steuerfrei, wenn Sie nach der Regelaltersgrenze weiterarbeiten (Aktivrente)[7]. Ab Januar 2027 werden für vor 1992 geborene Kinder drei statt zweieinhalb Jahre Kindererziehungszeit angerechnet[9].

1 Vier Wege in die Altersrente

Die gesetzliche Rentenversicherung kennt vier Arten der Altersrente[1][2]. Sie unterscheiden sich darin, ab welchem Alter Sie gehen können, wie lange Sie dafür versichert sein müssen und ob es einen Abschlag gibt.

Altersrente	Nötige Versicherungszeit	Beginn ab Jahrgang 1964
Für schwerbehinderte Menschen	35 Jahre und GdB von mindestens 50	ohne Abschlag mit 65, frühestens mit 62
Für besonders langjährig Versicherte	45 Jahre	ohne Abschlag mit 65, nicht früher
Für langjährig Versicherte	35 Jahre	ohne Abschlag mit 67, frühestens mit 63
Regelaltersrente	5 Jahre	mit 67

Für ältere Jahrgänge gelten etwas niedrigere Altersgrenzen. Die vollständige Tabelle finden Sie in Anhang B.

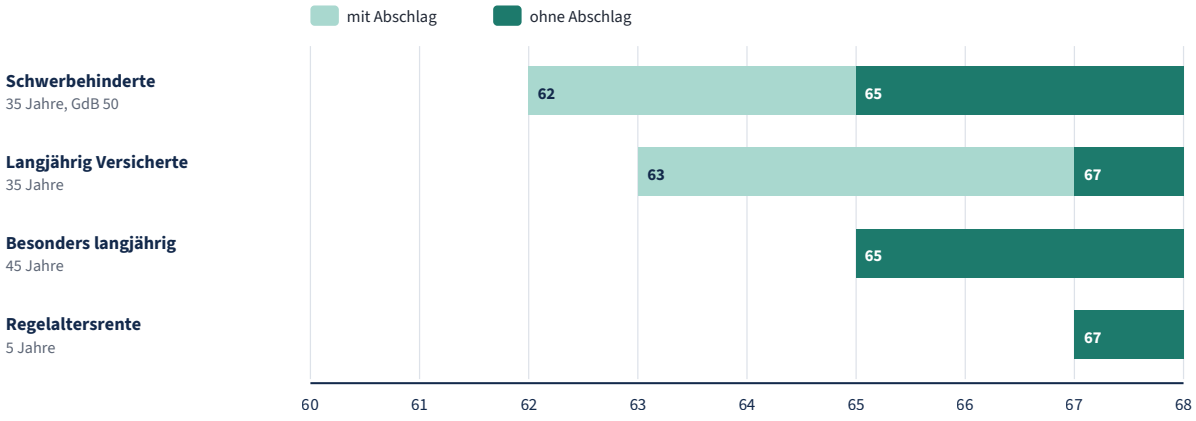


Abbildung 1: Ab welchem Alter die vier Altersrenten möglich sind, für alle ab 1964 Geborenen[1][2]

Erfüllen Sie die Voraussetzungen für mehrere Renten, dürfen Sie wählen. Eine einmal begonnene Altersrente können Sie später aber grundsätzlich nicht mehr gegen eine andere tauschen[1]. Lassen Sie sich deshalb vorher ausrechnen, welche Rente für Sie die beste ist.

Bei Parkinson besonders wichtig

Für viele Menschen mit Parkinson ist die Altersrente für schwerbehinderte Menschen der früheste Weg in den Ruhestand. Sie setzt einen Grad der Behinderung von mindestens 50 voraus, und zwar am Tag des Rentenbeginns. Kümmern Sie sich deshalb rechtzeitig um den Schwerbehindertenausweis.

2 Die Altersrente für schwerbehinderte Menschen

Diese Rente können Sie bekommen, wenn Sie bei Rentenbeginn als schwerbehindert anerkannt sind und mindestens 35 Jahre an rentenrechtlichen Zeiten haben (§§ 37, 236a SGB VI)[2]. Ab Jahrgang 1964 ist sie mit 65 Jahren ohne Abschlag möglich und frühestens mit 62 Jahren mit Abschlag. Für die Jahrgänge 1961 bis 1963 liegen beide Grenzen ein paar Monate niedriger.

Geburtsjahr	Ohne Abschlag ab	Frühestens ab (Abschlag 10,8 %)
1961	64 Jahren und 6 Monaten	61 Jahren und 6 Monaten
1962	64 Jahren und 8 Monaten	61 Jahren und 8 Monaten
1963	64 Jahren und 10 Monaten	61 Jahren und 10 Monaten
ab 1964	65 Jahren	62 Jahren

Quelle: Deutsche Rentenversicherung, Broschüre Altersrente, Juli 2026; § 236a SGB VI[1][2]

Was als schwerbehindert zählt

Schwerbehindert ist, wem das Versorgungsamt einen Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 bescheinigt hat (§ 2 Abs. 2 SGB IX)[12]. Eine Gleichstellung bei einem GdB von 30 oder 40 reicht für diese Rente nicht. Bei Parkinson stellt das Amt einen GdB von 50 oder mehr in der Regel fest, sobald die Bewegungen deutlich gestört sind und das Gleichgewicht unsicher wird[12].

Entscheidend ist der Tag, an dem die Rente beginnt. Wird Ihr GdB später herabgesetzt, behalten Sie die bereits laufende Rente. Liegt der Bescheid über den GdB bei Rentenbeginn noch nicht vor, reicht es, wenn das Versorgungsamt die Schwerbehinderung rückwirkend für diesen Tag feststellt.

Tipp

Stellen Sie den Antrag beim Versorgungsamt spätestens ein Jahr vor dem geplanten Rentenbeginn. Das Verfahren dauert oft mehrere Monate, und bei einem Widerspruch noch länger. Haben Sie bereits einen Ausweis, prüfen Sie, wie lange er gültig ist.

Die 35 Jahre

Für die 35 Jahre zählen alle rentenrechtlichen Zeiten[1]. Dazu gehören Beitragszeiten aus Arbeit, Kindererziehung und Pflege von Angehörigen, Zeiten mit Krankengeld oder Arbeitslosengeld, Zeiten der Schul- und Hochschulausbildung ab dem 17. Geburtstag (bis zu acht Jahre), Berücksichtigungszeiten für die Erziehung eines Kindes bis zehn Jahre und Zeiten aus einem Versorgungsausgleich. Die meisten Menschen, die lange gearbeitet haben, kommen deshalb ohne Probleme auf 35 Jahre.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Mit GdB 50 und 35 Versicherungsjahren können Sie bis zu zwei Jahre früher ohne Abschlag gehen als andere.
- Ab Jahrgang 1964: ohne Abschlag mit 65, frühestens mit 62.
- Der GdB von 50 muss bei Rentenbeginn feststehen. Beantragen Sie ihn rechtzeitig.

3 Die übrigen Altersrenten

Regelaltersrente

Die Regelaltersrente bekommt jeder, der mindestens fünf Jahre versichert war und die Regelaltersgrenze erreicht hat (§ 35 SGB VI)[2]. Diese Grenze steigt seit 2012 schrittweise von 65 auf 67 Jahre. Für die Jahrgänge 1961 bis 1963 liegt sie zwischen 66 Jahren und 6 Monaten und 66 Jahren und 10 Monaten, ab Jahrgang 1964 bei 67 Jahren. Abschläge gibt es bei der Regelaltersrente nie.

Altersrente für besonders langjährig Versicherte

Wer 45 Jahre zusammenbekommt, kann ab Jahrgang 1964 mit 65 Jahren ohne Abschlag gehen (§§ 38, 236b SGB VI)[2]. Früher geht es bei dieser Rente nicht, auch nicht mit Abschlag. Für die 45 Jahre zählen weniger Zeiten als bei den anderen Renten: Pflichtbeiträge aus Arbeit, Kindererziehung und Pflege, Kindererziehungszeiten bis zum zehnten Geburtstag, Wehr- und Zivildienst sowie Zeiten mit Krankengeld oder Arbeitslosengeld[1]. Nicht mitgezählt werden Schul- und Studienzeiten und Zeiten mit Bürgergeld. Arbeitslosengeld in den letzten zwei Jahren vor Rentenbeginn zählt nur, wenn der Arbeitgeber insolvent geworden ist oder den Betrieb ganz aufgegeben hat.

Altersrente für langjährig Versicherte

Mit 35 Versicherungsjahren können Sie ab 63 Jahren in Rente gehen, allerdings mit Abschlag (§ 36 SGB VI)[2]. Ohne Abschlag gibt es diese Rente erst mit der Regelaltersgrenze. Für alle ab 1964 Geborenen beträgt der Abschlag mit 63 Jahren 14,4 Prozent.

> **Bei Parkinson besonders wichtig**
>
> Haben Sie 45 Jahre und einen GdB von 50, kommen zwei Renten ab 65 ohne Abschlag in Frage. Die Rente für schwerbehinderte Menschen hat dann einen Vorteil: Sie können auch früher gehen, mit Abschlag. Fehlt Ihnen der GdB, ist die Rente für langjährig Versicherte ab 63 der einzige Weg in eine frühere Altersrente, mit dem höheren Abschlag.

4 Abschläge und wie Sie sie ausgleichen

Gehen Sie vor der Altersgrenze ohne Abschlag in Rente, wird Ihre Rente für jeden Monat um 0,3 Prozent gekürzt (§ 77 SGB VI)[1][4]. Ein Jahr früher kostet also 3,6 Prozent. Bei der Rente für schwerbehinderte Menschen beträgt der Abschlag höchstens 10,8 Prozent, bei der Rente für langjährig Versicherte höchstens 14,4 Prozent.

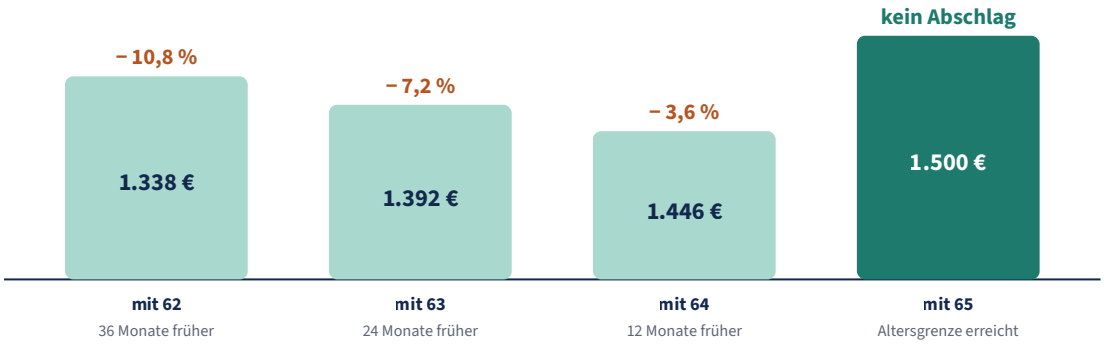


Abbildung 2: Altersrente für schwerbehinderte Menschen ab Jahrgang 1964. Rechenbeispiel für eine Rente, die ohne Abschlag 1.500 Euro brutto betragen würde[1][4]

Der Abschlag gilt lebenslang, auch über die Regelaltersgrenze hinaus. Er wirkt außerdem auf eine spätere Hinterbliebenenrente Ihres Partners und auf einen möglichen Grundrentenzuschlag[1]. Auf der anderen Seite bekommen Sie die Rente einige Jahre länger. Ob sich das rechnet, hängt auch davon ab, wie lange Sie die Rente beziehen. Das kann niemand vorhersagen.

Abschläge ausgleichen

Sie können den Abschlag ganz oder teilweise vermeiden, indem Sie zusätzliche Beiträge an die Rentenversicherung zahlen (§ 187a SGB VI)[1][4]. Das ist ab 50 Jahren möglich. Sie müssen dafür erklären, dass Sie vorzeitig in Rente gehen wollen. Wie viel Sie zahlen müssten, rechnet Ihnen die Rentenversicherung in einer besonderen Rentenauskunft aus. Sie dürfen auch in Teilbeträgen zahlen, und wer am Ende doch nicht früher geht, bekommt durch die Beiträge eine höhere Rente.

Tipp

Manche Arbeitgeber übernehmen solche Ausgleichszahlungen ganz oder teilweise, zum Beispiel im Rahmen einer Abfindung. Fragen Sie danach, wenn Sie über das Ende Ihres Arbeitsverhältnisses verhandeln. Unter bestimmten Grenzen sind die Zahlungen steuerlich begünstigt.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Jeder Monat früher kostet 0,3 Prozent Rente, und das lebenslang.
- Bei der Rente für schwerbehinderte Menschen höchstens 10,8 Prozent.
- Ab 50 können Sie Abschläge mit zusätzlichen Beiträgen ausgleichen.

5 Erwerbsminderungsrente oder Altersrente?

Wenn Sie wegen Ihrer Erkrankung nicht mehr arbeiten können, kommt vor der Altersrente auch eine Rente wegen Erwerbsminderung in Frage. Sie hat ebenfalls einen Abschlag von höchstens 10,8 Prozent. Dafür rechnet Ihnen die Rentenversicherung Jahre bis kurz vor der Regelaltersgrenze an, als hätten Sie weitergearbeitet[1]. Mit der Regelaltersgrenze wird die Erwerbsminderungsrente automatisch zur Regelaltersrente, mindestens in derselben Höhe.

Was günstiger ist, hängt von Ihrem Alter, Ihrem Versicherungsverlauf und Ihrem Gesundheitszustand ab:

- ☐ Bei der Erwerbsminderungsrente prüft die Rentenversicherung Ihre Gesundheit. Bei der Altersrente für schwerbehinderte Menschen reicht der Ausweis.
- ☐ Neben einer Altersrente dürfen Sie unbegrenzt hinzuverdienen. Bei der Erwerbsminderungsrente gibt es Grenzen.

- [ ] Eine Erwerbsminderungsrente ist oft zunächst befristet. Eine Altersrente läuft auf Dauer.
- [ ] Bei Jüngeren bringt die Zurechnungszeit der Erwerbsminderungsrente oft mehr als eine vorgezogene Altersrente.

Tipp

Lassen Sie sich in einer Beratungsstelle der Rentenversicherung beide Möglichkeiten nebeneinander ausrechnen. Bringen Sie Ihren Schwerbehindertenausweis und Ihren Versicherungsverlauf mit. Alles zur Erwerbsminderungsrente steht in unserem gleichnamigen Ratgeber.

6 So wird Ihre Rente berechnet

Ihre Rente richtet sich nach dem, was Sie während Ihres Arbeitslebens verdient und eingezahlt haben. Dafür gibt es eine Formel mit vier Werten, die miteinander multipliziert werden (§ 64 SGB VI)[3][4]:



Abbildung 3: Die Rentenformel für die Altersrente[3]

Entgeltpunkte

Für jedes Jahr, in dem Sie genau so viel verdient haben wie der Durchschnitt aller Versicherten, bekommen Sie einen Entgeltpunkt. Der Durchschnittsverdienst liegt 2026 vorläufig bei 51.944 Euro im Jahr[3]. Wer die Hälfte verdient, bekommt einen halben Punkt, wer das Doppelte verdient, zwei Punkte. Nach oben gibt es eine Grenze, die Beitragsbemessungsgrenze.

Entgeltpunkte gibt es nicht nur für Arbeit. Auch Zeiten der Kindererziehung, der Pflege von Angehörigen, mit Krankengeld, Arbeitslosengeld oder Erwerbsminderungsrente bringen Punkte. Für Kinder, die ab 1992 geboren sind, werden drei Jahre Kindererziehungszeit angerechnet, für ältere Kinder bisher zweieinhalb Jahre. Ab Januar 2027 sind es auch für sie

drei Jahre (Mütterrente III)[9]. Bei laufenden Renten rechnet die Rentenversicherung das automatisch nach. Wegen der technischen Umsetzung kommt das Geld erst 2028, rückwirkend für 2027.

Ein Rechenbeispiel

Angenommen, Sie haben 45 Entgeltpunkte gesammelt. Gehen Sie ohne Abschlag in Rente, rechnet die Rentenversicherung so: 45 × 1,0 × 1,0 × 42,52 Euro. Das ergibt 1.913,40 Euro brutto im Monat. Mit dem vollen Abschlag von 10,8 Prozent wären es 45 × 0,892 × 1,0 × 42,52 Euro, also 1.706,75 Euro. Davon gehen noch Kranken- und Pflegeversicherung und gegebenenfalls Steuern ab (siehe Kapitel 10).

Bei Parkinson besonders wichtig: Pflege bringt Rente

Pflegt Ihr Partner oder ein anderer Angehöriger Sie zu Hause, kann das dessen eigene Rente erhöhen. Ab Pflegegrad 2 zahlt die Pflegekasse Rentenbeiträge für die Pflegeperson, wenn sie mindestens zehn Stunden in der Woche an mindestens zwei Tagen pflegt und nicht mehr als 30 Stunden in der Woche erwerbstätig ist (§ 3 SGB VI, § 44 SGB XI)[13]. Die Pflegekasse prüft das meist schon bei der Begutachtung. Fragen Sie nach, wenn im Bescheid nichts dazu steht.

Ihr Versicherungskonto prüfen

Ab 27 Jahren bekommen Sie jedes Jahr eine Renteninformation, ab 55 Jahren alle drei Jahre eine ausführlichere Rentenauskunft[3]. Sie zeigt, wie hoch Ihre Rente heute wäre und welche Zeiten gespeichert sind. Lücken sollten Sie früh klären, denn Nachweise sind nach Jahrzehnten schwer zu finden. Diesen Abgleich nennt man Kontenklärung. Einen Überblick über gesetzliche, betriebliche und private Renten gibt die Digitale Rentenübersicht im Internet.

Tipp

Beantragen Sie die Kontenklärung, solange Ihnen das Ordnen von Unterlagen noch leichtfällt. Bei Parkinson können Feinmotorik und Konzentration mit den Jahren nachlassen. Bitten Sie ruhig eine Angehörige, Sie zu begleiten, und erteilen Sie ihr eine Vollmacht.

7 Teilrente und Weiterarbeiten

Seit 2023 dürfen Sie neben jeder Altersrente unbegrenzt hinzuverdienen, auch wenn Sie die Rente vorzeitig beziehen[1][6]. Die Rente wird dadurch nicht gekürzt. Das gibt Ihnen viel Freiheit, den Übergang so zu gestalten, wie es zu Ihrer Gesundheit passt.

Die Teilrente

Statt der vollen Rente können Sie eine Teilrente beziehen (§ 42 SGB VI)[1][6]. Ihre Höhe legen Sie selbst fest, irgendwo zwischen 10 und 99,99 Prozent der Vollrente. Sie können sie jederzeit für die Zukunft ändern. Der Teil, den Sie noch nicht beziehen, wächst weiter, und bei einer vorgezogenen Rente sinkt sein Abschlag, wenn Sie ihn später in Anspruch nehmen.



Abbildung 4: Mit Teilrente und Teilzeit gleitend in den Ruhestand[1]

Bei Parkinson besonders wichtig

Teilzeit und Teilrente lassen sich gut kombinieren, wenn Ihnen ein voller Arbeitstag zu viel wird, Sie die Arbeit aber nicht ganz aufgeben möchten. Sprechen Sie rechtzeitig mit Ihrem Arbeitgeber, mit dem Betriebsrat oder der Schwerbehindertenvertretung. Schauen Sie auch in Ihren Arbeits- und Tarifvertrag: Manchmal endet das Arbeitsverhältnis automatisch, sobald Sie eine Altersrente beziehen.

Länger arbeiten

Wer nach der Regelaltersgrenze weiterarbeitet und die Rente noch nicht beantragt, bekommt später einen Zuschlag von 0,5 Prozent für jeden Monat (§ 77 SGB VI)[1][4]. Nach zwei Jahren sind das 12 Prozent mehr Rente, dazu kommen die weiteren Beiträge. Seit Januar 2026 gibt es außerdem die **Aktivrente**: Wer nach der Regelaltersgrenze angestellt

weiterarbeitet, kann bis zu 2.000 Euro Arbeitslohn im Monat steuerfrei verdienen (§ 3 Nr. 21 EStG)[7]. Das gilt nicht für Selbstständige, Beamte und Minijobs. Beiträge zur Sozialversicherung fallen weiter an.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Neben einer Altersrente dürfen Sie unbegrenzt hinzuverdienen.
- Eine Teilrente zwischen 10 und 99,99 Prozent ist jederzeit möglich.
- Nach der Regelaltersgrenze: 0,5 Prozent Zuschlag je Monat und bis zu 2.000 Euro Lohn steuerfrei.

8 Die Grundrente

Die Grundrente ist keine eigene Rente, sondern ein Zuschlag zur gesetzlichen Rente für Menschen, die lange gearbeitet, aber wenig verdient haben (§ 76g SGB VI)[5]. Sie müssen sie nicht beantragen. Die Rentenversicherung prüft automatisch, ob Ihnen der Zuschlag zusteht, und weist ihn im Rentenbescheid aus. Er wird zu Alters-, Erwerbsminderungs- und Hinterbliebenenrenten gezahlt.

Wer den Zuschlag bekommt

- [ ] Sie haben mindestens 33 Jahre an Grundrentenzeiten. Dazu zählen Pflichtbeiträge aus Arbeit, Kindererziehung und Pflege, Zeiten mit Krankengeld oder Reha und Berücksichtigungszeiten. Arbeitslosengeld, freiwillige Beiträge und die Zurechnungszeit zählen nicht[5].
- [ ] Ihr Verdienst lag in diesen Jahren im Durchschnitt zwischen 30 und 80 Prozent des Durchschnittsverdiensts. Jahre unter 30 Prozent, etwa mit einem Minijob, werden nicht mitgezählt.
- [ ] Ihr übriges Einkommen ist nicht zu hoch (siehe unten).

Wie der Zuschlag berechnet wird

Die Rentenversicherung nimmt Ihre durchschnittlichen Entgeltpunkte aus den Grundrentenzeiten und verdoppelt sie. Das Ergebnis darf einen Höchstwert nicht überschreiten: 0,8 Punkte im Jahr bei 35 Jahren Grundrentenzeiten, 0,4 Punkte bei 33 Jahren, dazwischen gestaffelt. Der Unterschied zu Ihrem tatsächlichen Durchschnitt wird um 12,5 Prozent gekürzt und für höchstens 35 Jahre gutgeschrieben[5].

Ein Rechenbeispiel

Angenommen, Sie haben 35 Jahre lang durchschnittlich 0,6 Entgeltpunkte im Jahr gesammelt. Verdoppelt wären das 1,2 Punkte, der Höchstwert liegt aber bei 0,8. Der Unterschied zu Ihren 0,6 Punkten beträgt 0,2 Punkte. Nach der Kürzung um 12,5 Prozent bleiben 0,175 Punkte im Jahr. Für 35 Jahre ergibt das 6,125 Entgeltpunkte, also ein Zuschlag von rund 260 Euro brutto im Monat, bevor Einkommen angerechnet wird.

Wann Einkommen angerechnet wird

Für den Zuschlag gibt es eine Einkommensprüfung, aber keine Prüfung des Vermögens[5]. Angerechnet werden das zu versteuernde Einkommen und der steuerfreie Teil Ihrer Rente aus dem vorletzten Kalenderjahr. Das Finanzamt meldet die Daten automatisch. Steuerfreie Einnahmen wie Minijobs, Krankengeld oder Arbeitslosengeld bleiben außen vor.

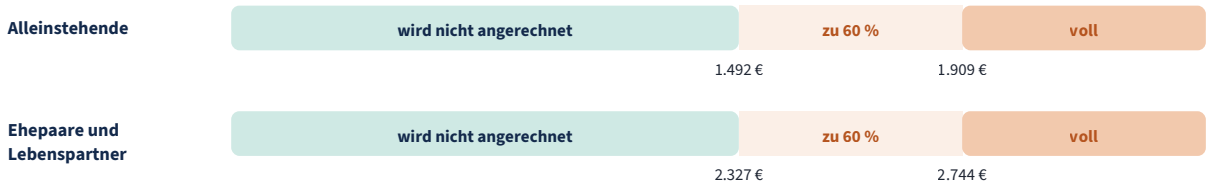


Abbildung 5: Wie Einkommen auf den Grundrentenzuschlag angerechnet wird, monatliche Beträge 2026[5]

Die Freibeträge steigen mit jeder Rentenanpassung. Wer mindestens 33 Jahre Grundrentenzeiten hat, bekommt außerdem beim Wohngeld und bei der Grundsicherung einen Freibetrag auf seine Rente: 100 Euro plus 30 Prozent des darüber liegenden Betrags, 2026 höchstens 281,50 Euro im Monat[5][14]. Das gilt auch dann, wenn der Grundrentenzuschlag selbst wegen des Einkommens entfällt.

9 Antrag und Rentenbeginn

Keine Altersrente kommt von allein. Sie müssen sie beantragen, am besten etwa drei Monate vor dem gewünschten Beginn[1]. Das geht online auf der Internetseite der Rentenversicherung, in einer Beratungsstelle, bei den Versichertenberatern oder bei Ihrer Gemeinde. Eine Ausnahme gilt, wenn Sie bisher eine Erwerbsminderungsrente bekommen: Dann schickt Ihnen die Rentenversicherung den Antrag auf die Regelaltersrente zu.

Die Dreimonatsfrist

Die Rente beginnt mit dem Monat, der auf den Monat folgt, in dem Sie alle Voraussetzungen erfüllen. Das gilt, wenn Sie den Antrag innerhalb von drei Kalendermonaten nach diesem möglichen Rentenbeginn stellen (§ 99 SGB VI)[11]. Wer später kommt, bekommt die Rente erst ab dem Monat des Antrags. Rückwirkend zahlt die Rentenversicherung dann nichts.

> **Achtung**
>
> Die Dreimonatsfrist gilt auch für die Regelaltersrente. Wer den Antrag vergisst, verschenkt Geld. Ihre Rente wird übrigens am Ende des Monats gezahlt, für den sie bestimmt ist. Zwischen dem letzten Gehalt und der ersten Rente kann deshalb ein Monat liegen, in dem kein Geld kommt.

Können Sie den Antrag wegen Ihrer Erkrankung nicht selbst stellen, darf eine Vertrauensperson das für Sie tun. Sie braucht dafür eine schriftliche Vollmacht[1]. Haben Sie eine Vorsorgevollmacht, die auch Behördenangelegenheiten umfasst, genügt diese.

> **Tipp**
>
> Legen Sie Ihren Antrag zusammen mit dem Bescheid über Ihren Grad der Behinderung, Ihrer Krankenversicherungskarte, Ihrer Steuer-Identifikationsnummer, Ihrer Bankverbindung und Nachweisen über Kinder bereit. Eine Checkliste mit allen Schritten finden Sie in Anhang A.

10 Was von der Rente abgeht: Versicherung und Steuern

Kranken- und Pflegeversicherung

Als Rentnerin oder Rentner sind Sie meist in der Krankenversicherung der Rentner pflichtversichert. Voraussetzung ist, dass Sie in der zweiten Hälfte Ihres Erwerbslebens überwiegend gesetzlich versichert waren[1][10]. Die Beiträge zieht die Rentenversicherung direkt ab:

Versicherung	Beitrag 2026
Krankenversicherung	14,6 Prozent plus Zusatzbeitrag Ihrer Krankenkasse. Die Hälfte trägt die Rentenversicherung.

Versicherung	Beitrag 2026
Pflegeversicherung	3,6 Prozent, die Sie allein tragen. Kinderlose zahlen 4,2 Prozent. Mit mehreren Kindern unter 25 Jahren wird es weniger.

Sind Sie privat oder freiwillig gesetzlich versichert, zahlen Sie die Beiträge selbst. Dafür können Sie bei der Rentenversicherung einen Zuschuss beantragen[1].

Steuern

Renten sind steuerpflichtig, allerdings nicht in voller Höhe. Wie viel Prozent der Rente versteuert werden, hängt vom Jahr des Rentenbeginns ab. Wer 2026 in Rente geht, muss 84 Prozent versteuern, wer 2027 beginnt, 84,5 Prozent (§ 22 EStG)[8]. Der übrige Teil wird als fester Eurobetrag festgeschrieben und bleibt für immer steuerfrei.

Ob Sie wirklich Steuern zahlen, hängt von Ihrem gesamten Einkommen ab. 2026 bleiben 12.348 Euro im Jahr steuerfrei, bei Ehepaaren das Doppelte[8]. Wer nur eine gesetzliche Rente bezieht, zahlt oft keine oder wenig Steuern. Mit einem Grad der Behinderung können Sie zusätzlich den Behinderten-Pauschbetrag geltend machen.

Tipp

Die Rentenversicherung meldet Ihre Rente automatisch dem Finanzamt. Prüfen Sie im ersten Rentenjahr, ob Sie eine Steuererklärung abgeben müssen. Lohnsteuerhilfevereine helfen Rentnerinnen und Rentnern gegen einen Mitgliedsbeitrag.

11 Wo Sie Hilfe bekommen

Die Wahl der richtigen Rente und des richtigen Zeitpunkts ist eine Entscheidung für viele Jahre. Holen Sie sich Rat, bevor Sie entscheiden. Diese Stellen helfen Ihnen, viele davon kostenlos.

Stelle	Wobei sie hilft
Deutsche Rentenversicherung	Kostenlose Beratung zu Rentenart, Rentenbeginn, Abschlägen und Kontenklärung. Servicetelefon 0800 1000 4800, Beratungsstellen vor Ort, Online-Rechner. deutsche-rentenversicherung.de
Versichertenälteste und Versichertenberater	Ehrenamtliche Helfer der Rentenversicherung in Ihrer Nähe. Sie nehmen Anträge auf und klären Ihr Versicherungskonto.

Stelle	Wobei sie hilft
Sozialverbände VdK und SoVD	Beratung zu Rente und Schwerbehinderung, Vertretung bei Widerspruch und Klage. vdk.de, sovd.de
Versorgungsamt	Feststellung des Grads der Behinderung als Voraussetzung für die Rente für schwerbehinderte Menschen.
Deutsche Parkinson Vereinigung	Regionalgruppen und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. parkinson-vereinigung.de
Pflegekasse und Pflegestützpunkt	Rentenbeiträge für pflegende Angehörige, Beratung zu Pflegegrad und Entlastung.
Lohnsteuerhilfevereine	Hilfe bei der Steuererklärung für Rentnerinnen und Rentner.
Digitale Rentenübersicht	Überblick über alle Ihre Renten an einem Ort. rentenuebersicht.de

Auf einen Blick: das Wichtigste in Kürze

DIE RICHTIGE RENTE

- Es gibt vier Altersrenten. Mit GdB 50 und 35 Versicherungsjahren können Sie ab Jahrgang 1964 mit 65 ohne Abschlag gehen, mit Abschlag schon ab 62.
- Der GdB von 50 muss bei Rentenbeginn feststehen. Beantragen Sie ihn rechtzeitig.
- Eine einmal gewählte Altersrente lässt sich später nicht mehr wechseln.

ABSCHLÄGE UND BERECHNUNG

- Jeder Monat früher kostet 0,3 Prozent, lebenslang. Ab 50 können Sie Abschläge ausgleichen.
- Ein Entgeltpunkt ist 42,52 Euro Monatsrente wert. Prüfen Sie Ihr Versicherungskonto früh.
- Pflegende Angehörige können eigene Rentenansprüche erwerben.

FLEXIBEL IN DEN RUHESTAND

- Neben jeder Altersrente dürfen Sie unbegrenzt hinzuverdienen.
- Teilrente zwischen 10 und 99,99 Prozent, kombinierbar mit Teilzeit.
- Die Grundrente kommt automatisch, wenn Sie 33 Jahre mit geringem Verdienst gearbeitet haben.

ANTRAG

- Antrag etwa drei Monate vor dem gewünschten Beginn stellen. Wer zu spät kommt, verliert Monate.
- Die Rente wird am Monatsende gezahlt.

Anhang A: Ihr Fahrplan in die Rente

Die Liste zeigt, was Sie wann erledigen sollten. Kreuzen Sie an, was geschafft ist.

	Wann	Was zu tun ist	Notizen
☐	ab 50 Jahren	Prüfen, ob Sie Abschläge mit zusätzlichen Beiträgen ausgleichen wollen	
☐	so früh wie möglich	Kontenklärung beantragen und Lücken im Versicherungsverlauf schließen	
☐	ab 55 Jahren	Rentenauskunft lesen: Welche Rente ist ab wann möglich, wie hoch?	
☐	2 bis 3 Jahre vorher	Beratung bei der Rentenversicherung: Altersrente und Erwerbsminderungsrente vergleichen	
☐	spätestens 1 Jahr vorher	Grad der Behinderung beantragen oder Gültigkeit des Ausweises prüfen	
☐	1 Jahr vorher	Mit Arbeitgeber über Teilzeit, Teilrente und das Ende des Arbeitsverhältnisses sprechen	
☐	1 Jahr vorher	Betriebsrenten und private Renten klären, Digitale Rentenübersicht nutzen	
☐	6 Monate vorher	Vollmacht für eine Vertrauensperson erteilen, falls nötig	
☐	3 Monate vorher	Rentenantrag stellen, Unterlagen beilegen	
☐	nach dem Bescheid	Bescheid prüfen, bei Fehlern innerhalb eines Monats Widerspruch einlegen	
☐	im ersten Rentenjahr	Klären, ob eine Steuererklärung nötig ist	

Anhang B: Altersgrenzen nach Geburtsjahr

Die Tabelle zeigt, ab wann Sie welche Altersrente bekommen können. Ältere Jahrgänge haben die Altersgrenzen meist schon erreicht.

Jahrgang	Regelaltersrente	Besonders langjährig (45 J.)	Langjährig (35 J.): ab 63 mit Abschlag von	Schwerbehinderte (35 J.): ohne / frühestens
1961	66 J. 6 M.	64 J. 6 M.	12,6 %	64 J. 6 M. / 61 J. 6 M.
1962	66 J. 8 M.	64 J. 8 M.	13,2 %	64 J. 8 M. / 61 J. 8 M.
1963	66 J. 10 M.	64 J. 10 M.	13,8 %	64 J. 10 M. / 61 J. 10 M.
ab 1964	67 J.	65 J.	14,4 %	65 J. / 62 J.

J. = Jahre, M. = Monate. Quelle: §§ 235, 236, 236a, 236b SGB VI; Deutsche Rentenversicherung, Broschüre Altersrente, Juli 2026[1][2]

Anhang C: Meine Rentendaten

Tragen Sie hier die wichtigsten Daten ein. So haben Sie alles beisammen, wenn Sie zur Beratung gehen.

Meine Versicherungsnummer:

Mein Geburtsdatum und Jahrgang:

Versicherungsjahre laut Rentenauskunft:

Grad der Behinderung, Ausweis gültig bis:

Frühester Rentenbeginn mit Abschlag:

Rentenbeginn ohne Abschlag:

Erwartete Rente laut Rentenauskunft:

Beratungstermin am:

Rentenantrag gestellt am:

Abkürzungsverzeichnis

DRV	Deutsche Rentenversicherung
EM	Erwerbsminderung
EP	Entgeltpunkte
EStG	Einkommensteuergesetz
GdB	Grad der Behinderung
KVdR	Krankenversicherung der Rentner
SGB V	Fünftes Buch Sozialgesetzbuch, gesetzliche Krankenversicherung
SGB VI	Sechstes Buch Sozialgesetzbuch, gesetzliche Rentenversicherung
SGB IX	Neuntes Buch Sozialgesetzbuch, Rehabilitation und Teilhabe
SGB XI	Elftes Buch Sozialgesetzbuch, soziale Pflegeversicherung
SGB XII	Zwölftes Buch Sozialgesetzbuch, Sozialhilfe
SoVD	Sozialverband Deutschland
VdK	Sozialverband VdK
WoGG	Wohngeldgesetz

Quellen

1. Deutsche Rentenversicherung Bund: Die richtige Altersrente für Sie. Broschüre Nr. 200, 21. Auflage, Juli 2026. deutsche-rentenversicherung.de
2. Sechstes Buch Sozialgesetzbuch (SGB VI), §§ 35 bis 38, 50, 51, 235, 236, 236a, 236b. gesetze-im-internet.de/sgb_6
3. Deutsche Rentenversicherung Bund: Rente: So wird sie berechnet. Broschüre Nr. 204, 2. Auflage, Juli 2026. deutsche-rentenversicherung.de
4. Sechstes Buch Sozialgesetzbuch (SGB VI), §§ 63 bis 70, 77, 187a. gesetze-im-internet.de/sgb_6
5. Deutsche Rentenversicherung Bund: Grundrente: Zuschlag zur Rente. Broschüre Nr. 210, 5. Auflage, Mai 2026; SGB VI §§ 76g, 97a. deutsche-rentenversicherung.de
6. Sechstes Buch Sozialgesetzbuch (SGB VI), §§ 34, 42 (Hinzuverdienst und Teilrente). gesetze-im-internet.de/sgb_6
7. Einkommensteuergesetz (EStG), § 3 Nr. 21; Bundesministerium der Finanzen: FAQ zur Aktivrente. bundesfinanzministerium.de
8. Einkommensteuergesetz (EStG), §§ 22, 32a; Deutsche Rentenversicherung: Steueranteil für Neu-Rentner liegt 2026 bei 84 Prozent, Meldung vom 16. Februar 2026. deutsche-rentenversicherung.de
9. Sechstes Buch Sozialgesetzbuch (SGB VI), § 249, in der ab 1. Januar 2027 geltenden Fassung (Kindererziehungszeiten für vor 1992 geborene Kinder). gesetze-im-internet.de/sgb_6
10. Fünftes Buch Sozialgesetzbuch (SGB V), §§ 5, 247, 249a; Elftes Buch Sozialgesetzbuch (SGB XI), §§ 55, 59; SGB VI § 106. gesetze-im-internet.de

11. Sechstes Buch Sozialgesetzbuch (SGB VI), §§ 99, 115, 118. gesetze-im-internet.de/sgb_6
12. Neuntes Buch Sozialgesetzbuch (SGB IX), §§ 2, 151, 152; Versorgungsmedizin-Verordnung, Teil B (Parkinson-Syndrom). gesetze-im-internet.de
13. Sechstes Buch Sozialgesetzbuch (SGB VI), § 3; Elftes Buch Sozialgesetzbuch (SGB XI), § 44 (soziale Sicherung der Pflegepersonen). gesetze-im-internet.de
14. Zwölftes Buch Sozialgesetzbuch (SGB XII), §§ 41 ff., 82a; Wohngeldgesetz (WoGG), § 17a. gesetze-im-internet.de

Parkinson Insights

Über diesen Ratgeber

Parkinson Insights ist ein unabhängiger Wissenskanal für Menschen mit Parkinson und ihre Angehörigen. Wir erklären Forschung, Therapien und Alltagsfragen verständlich und mit Quellenangabe.

Unabhängigkeit

Dieser Ratgeber entstand ohne Geld oder Einfluss von Arzneimittelherstellern, Krankenkassen, Versicherungen oder Verbänden. Er enthält keine Werbung. Wo wir Angebote anderer Stellen nennen, tun wir das, weil sie Betroffenen helfen können.

So ist er entstanden

Grundlage sind die Broschüren der Deutschen Rentenversicherung, die Gesetzestexte und die im Quellenverzeichnis genannten Veröffentlichungen. Den Text haben wir in eigenen Worten geschrieben und auf die Situation von Menschen mit Parkinson zugeschnitten. Er wurde mit Unterstützung von KI erstellt und wird vor der Veröffentlichung fachkundig redaktionell geprüft. Wie wir arbeiten, beschreiben wir auf parkinson-insights.de/so-arbeiten-wir.

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information und ersetzt keine Rechts-, Renten- oder Steuerberatung im Einzelfall. Über Ihren Antrag entscheidet allein der zuständige Rentenversicherungsträger. Kostenlose Beratung bieten die Deutsche Rentenversicherung und Sozialverbände wie VdK und SoVD.

Stand und Korrekturen

Ausgabe 1 · Stand der Rechtslage: 8. November 2026. Die jeweils aktuelle Ausgabe finden Sie auf parkinson-insights.de/ratgeber. Hinweise auf Fehler nehmen wir gern entgegen: info@parkinson-insights.de

Herausgeber

Thomas Rösch, m4h – machines4humans, Bei der alten Eiche 5, 78315 Radolfzell am Bodensee · info@parkinson-insights.de · parkinson-insights.de/impressum