

Dein Renten-Guide für
RENTE 2026

Was sich wirklich auf deinem Konto ändert

Erhöhung, Abzüge, Steuern, Aktivrente, Mütterrente III

Sandra by Smarti

Vorwort

Rente klingt nach einem Thema für später, für irgendwann. Aber die Wahrheit ist:

Was jetzt beschlossen wird, betrifft dich heute schon. Entweder direkt, weil du selbst Rente beziehst, oder indirekt, weil deine Eltern oder Großeltern davon leben.

Die Bundesregierung hat eine Rentenerhöhung von 4,24 Prozent beschlossen. Das klingt nach viel aber wenn du genauer hinschaust, merkst du schnell, dass zwischen der Brutto-Erhöhung und dem Betrag auf deinem Konto eine ganze Menge passiert.

Genau darum geht es in diesem Guide!

Keine komplizierten Fachbegriffe, keine endlosen Paragraphen. Klare Zahlen, konkrete Beispiele und das Wissen, das du brauchst, um für dich oder deine Familie die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Sandra by Smarti

01 Die Rentenerhöhung 2026 im Überblick

Zum 1. Juli 2026 steigen die gesetzlichen Renten in ganz Deutschland um 4,24 Prozent. Das Bundeskabinett hat das am 29. April 2026 in der Rentenwertbestimmungsverordnung beschlossen. Die Erhöhung gilt einheitlich für Ost und West, denn seit 2024 gibt es keinen Unterschied mehr bei den Rentenwerten.

Der Rentenwert, also der Betrag pro Entgeltpunkt, steigt von 40,79 Euro auf 42,52 Euro. Wer 45 Jahre lang zum Durchschnittsverdienst gearbeitet hat, bekommt als Eckrentner künftig 1.913,40 Euro brutto im Monat. Das sind 77,85 Euro mehr als vorher.

Was bedeutet das konkret in Euro?

Rente vorher	Erhöhung brutto	Rente nachher
800 €	+33,92 €	833,92 €
1.000 €	+42,40 €	1.042,40 €
1.200 €	+50,88 €	1.250,88 €
1.500 €	+63,60 €	1.563,60 €
1.800 €	+76,32 €	1.876,32 €
2.000 €	+84,80 €	2.084,80 €

Die Erhöhung passiert automatisch. Du musst nichts beantragen. Die höhere Rente wird in der Regel Ende Juli 2026 zum ersten Mal ausgezahlt.

Gut zu wissen: Die Rentenanpassung 2026 liegt über dem Vorjahr (2025: +3,74 Prozent). Grund ist die gute Lohnentwicklung. Zusätzlich greift die gesetzliche Haltelinie, die das Rentenniveau bis 2031 bei mindestens 48 Prozent sichert.

02 Was vom Brutto übrig bleibt

Hier wird es ernst. Die 4,24 Prozent gelten für die Bruttorente. Bevor das Geld auf deinem Konto landet, werden Krankenversicherung und Pflegeversicherung abgezogen, und zwar direkt von der Rente.

Die Sozialabgaben im Detail (2026)

Abzug	Beitragssatz	Wer zahlt?
Krankenversicherung (allgemein)	7,30 %	Rentner (halber Satz)
Zusatzbeitrag KV (Durchschnitt)	1,45 %	Rentner (halber Satz)
Pflegeversicherung (mit Kindern)	3,60 %	Rentner (voller Satz)
Pflegeversicherung (kinderlos)	4,20 %	Rentner (voller Satz)

In der Summe werden rund 12,35 Prozent der Bruttorente für Sozialabgaben abgezogen, wenn du mindestens ein Kind hast. Ohne Kinder sind es knapp 13 Prozent. Die andere Hälfte des Krankenversicherungsbeitrags trägt die Rentenversicherung, das läuft automatisch im Hintergrund.

Rechenbeispiel: 1.500 Euro Bruttorente

Deine Bruttorente ab Juli 2026 beträgt 1.563,60 Euro. Davon gehen ab: Krankenversicherung (7,30 Prozent) mit 114,14 Euro, Zusatzbeitrag KV (1,45 Prozent) mit 22,67 Euro und Pflegeversicherung (3,60 Prozent) mit 56,29 Euro. Das ergibt Abzüge von rund 193 Euro. Auf deinem Konto landen also etwa 1.370 Euro, und das ist noch bevor wir über Steuern gesprochen haben.

Von der Erhöhung um 63,60 Euro brutto bleiben nach Sozialabgaben nur rund 55 Euro netto übrig. Das Brutto-Plus ist also immer größer als das, was tatsächlich auf dem Konto ankommt.

Ich weiß, das klingt frustrierend. Aber genau deshalb ist es so wichtig, diese Zahlen zu kennen. Wer hinschaut, kann planen. Wer nicht hinschaut, wundert sich am Monatsende.

03 Rente und Steuern: die versteckte Falle

Viele Rentner wissen gar nicht, dass ihre Rente versteuert werden muss. Seit 2005 gilt in Deutschland die nachgelagerte Besteuerung. Das bedeutet: Wer in Rente geht, muss einen wachsenden Anteil seiner Rente versteuern. Für Neurentner des Jahres 2026 sind bereits 84 Prozent der Rente steuerpflichtig. Nur 16 Prozent bleiben als persönlicher Rentenfreibetrag dauerhaft steuerfrei.

Grundfreibetrag 2026

Einkommensteuer fällt erst an, wenn dein zu versteuerndes Einkommen den Grundfreibetrag übersteigt. Für 2026 liegt dieser bei 12.348 Euro für Ledige und 24.696 Euro für Verheiratete. Umgerechnet sind das rund 1.029 Euro im Monat für Alleinstehende.

Ab welcher Rente werden Steuern fällig?

Die steuerfreie Grenze hängt von deinem persönlichen Rentenfreibetrag, dem Grundfreibetrag und deinen weiteren Einkünften ab. Als grobe Orientierung: Wer 2026 neu in Rente geht, keine weiteren Einkünfte hat und ledig ist, bleibt bis zu einer Jahresbruttorente von etwa 17.426 Euro steuerfrei. Das entspricht rund 1.452 Euro monatlich.

Durch die Rentenerhöhung zum 1. Juli können Rentner, die bisher knapp unter der Grenze lagen, erstmals steuerpflichtig werden. Das betrifft besonders Bestandsrentner mit längerer Bezugsdauer, deren Rentenfreibetrag aus einem früheren Jahr stammt und deshalb niedriger sein kann.

Was bedeutet das in der Praxis?

Steuerpflicht heißt nicht automatisch, dass du Steuern zahlen musst. Es bedeutet zunächst, dass du eine Steuererklärung abgeben musst. Durch Werbungskosten, Vorsorgeaufwendungen wie Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge und andere Freibeträge kann das zu versteuernde Einkommen unter den Grundfreibetrag fallen, sodass am Ende keine Steuer anfällt.

Tipp: Wenn du unsicher bist, ob du eine Steuererklärung abgeben musst, lass dich bei einem Lohnsteuerhilfeverein beraten. Das kostet wenig und kann dir viel Geld sparen.

04 Neu: Aktivrente ab 2026

Seit dem 1. Januar 2026 gibt es die sogenannte Aktivrente. Das ist kein neuer Rententyp, sondern ein steuerlicher Freibetrag für Menschen, die nach dem Erreichen der Regelaltersgrenze weiterarbeiten. In der Regel ist das ab 67 Jahren.

Die wichtigsten Fakten

- Freibetrag: Bis zu 2.000 Euro monatlich (24.000 Euro im Jahr) steuerfrei hinzuverdienen
- Keine Kürzung: Der Hinzuverdienst wird nicht auf die Altersrente angerechnet
- Kein Progressionsvorbehalt: Der steuerfreie Betrag erhöht auch nicht den Steuersatz für andere Einkünfte
- Voraussetzung: Gilt nur für sozialversicherungspflichtige Beschäftigung, nicht für Selbstständige, Freiberufler oder Minijobber

Rechenbeispiel

Ein Rentner arbeitet nach dem 67. Geburtstag weiter und verdient 1.800 Euro brutto im Monat. Ohne Aktivrente würde er darauf Lohnsteuer zahlen und netto etwa 1.350 Euro erhalten. Mit der Aktivrente bleibt der gesamte Betrag steuerfrei, weil er unter der Grenze von 2.000 Euro liegt. Der Vorteil kann sich auf rund 3.000 Euro im Jahr summieren.

Die Steuerfreiheit gilt ab der ersten Lohnzahlung nach dem 1. Januar 2026. Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung fallen aber weiterhin an.

05 Mütterrente III: Was kommt ab 2027

Mit dem Rentenpaket 2025, das zum 1. Januar 2026 in Kraft getreten ist, hat die Bundesregierung auch die Mütterrente III beschlossen. Sie sorgt dafür, dass die Kindererziehungszeiten gleichgestellt werden, egal wann das Kind geboren wurde.

Was ändert sich konkret?

Bisher konnten für Kinder, die vor 1992 geboren wurden, nur 30 Monate Kindererziehungszeit anerkannt werden. Für Kinder ab 1992 waren es bereits 36 Monate. Diese Ungleichheit wird jetzt aufgehoben: Ab 2027 werden auch für ältere Kinder volle drei Jahre Erziehungszeit angerechnet.

Das bedeutet einen halben Rentenpunkt pro Kind zusätzlich. Beim aktuellen Rentenwert von 40,79 Euro ergibt das rund 20,40 Euro mehr Bruttorente pro Monat und pro Kind. Nach Abzug der Sozialabgaben von rund 12,5 Prozent bleiben davon etwa 17,85 Euro netto.

Die Mütterrente III gilt ab dem 1. Januar 2027. Die Auszahlung erfolgt allerdings erst ab 2028, dann rückwirkend für 2027. Du musst nichts beantragen, die Anpassung passiert automatisch durch die Deutsche Rentenversicherung.

Falls deine Mutter oder Großmutter Kinder vor 1992 bekommen hat, schick ihr diesen Guide. Diese Information kann bares Geld wert sein.

06 Alles auf einen Blick

Änderung	Ab wann	Details
Rentenerhöhung +4,24 %	1. Juli 2026	Rentenwert: 42,52 € pro Entgeltpunkt
Standardrente (45 Jahre)	1. Juli 2026	1.913,40 € brutto monatlich
Sozialabgaben (mit Kind)	laufend	ca. 12,35 % der Bruttorente
Grundfreibetrag (ledig)	ab 1.1.2026	12.348 € jährlich
Neurentner: Besteuerungsanteil	ab 1.1.2026	84 % steuerpflichtig
Aktivrente (steuerfrei)	ab 1.1.2026	bis 2.000 €/Monat Hinzuverdienst
Mütterrente III	ab 1.1.2027	+20,40 € brutto pro Kind (vor 1992)
Rentenniveau gesichert	bis 2031	Haltelinie bei 48 %

Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Aber fang an hinzuschauen. Prüfe deine Renteninformation, sprich mit deinen Eltern, rechne einmal nach. Jeder kleine Schritt in die richtige Richtung macht einen Unterschied.

Quellenverzeichnis

Alle Zahlen und Fakten in diesem Guide stammen aus offiziellen und öffentlich zugänglichen Quellen. Stand: Mai 2026.

- Bundesregierung: Renten steigen zum 1. Juli 2026 (bundesregierung.de)
- Deutsche Rentenversicherung: Rentenanpassung 2026 (deutsche-rentenversicherung.de)
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales: Rentenpaket 2025 (bmas.de)
- Vermögenszentrum: Rentenerhöhung 2026, Steuertabelle und Freibeträge (vermoegenszentrum.de)
- Rentenbescheid24: Rentenerhöhung 2026 mit Abzügen (rentenbescheid24.de)
- Raisin: Rentenabzüge 2026 (raisin.com)
- R+V Versicherung: Aktivrente ab 2026 (ruv.de)
- Vereinigte Lohnsteuerhilfe: Aktivrente ab 2026 (vlh.de)
- Rentenfuchs: Mütterrente 3 (rentenfuchs.info)
- Deutsche Handwerks Zeitung: Mütterrente (dhz.net)

Hinweis: Dieser Guide stellt keine Steuer- oder Finanzberatung dar. Er dient der allgemeinen Information. Für deine persönliche Situation wende dich bitte an einen Steuerberater oder Lohnsteuerhilfeverein.

Fang an.

Wer hinschaut, kann steuern.

Instagram: [@smartetips_first](https://www.instagram.com/smartetips_first) · Web: www.smartetips.de

© 2026 Sandra by Smarti. Alle Rechte vorbehalten.