

FRÜHRENTE VERSTEHEN & BERECHNEN

Frührente-Abzugsrechner 2026

Wann kannst du in Rente? Wie viel kostet Frührente dauerhaft? Und lohnt es sich für dich? Alle Fakten auf einen Blick.

0,3 %
Abzug pro Monat

×

Monate früher
vor Regelrentenalter

=

Gesamtabzug
max. 14,4 %

→

Dauerhaft!
gilt lebenslang

REGELRENTENALTER NACH GEBURTSTJAHRGANG		
Geburtsjahr	Regelrentenalter	Früheste Möglichkeit
bis 1952	65 Jahre	63 J. (-24 Mon.)
1953	65 J. 3 Mon.	63 J. 3 Mon.
1954	65 J. 6 Mon.	63 J. 6 Mon.
1955	65 J. 9 Mon.	63 J. 9 Mon.
1956	66 Jahre	64 Jahre
1957	66 J. 3 Mon.	64 J. 3 Mon.
1958	66 J. 6 Mon.	64 J. 6 Mon.
1959	66 J. 9 Mon.	64 J. 9 Mon.
1960	67 Jahre	65 Jahre
1961	67 Jahre	65 Jahre
ab 1964	67 Jahre	65 Jahre (-24 Mon.)

ABZUG BEI FRÜHRENTENBEGINN (BEISPIEL: BRUTTORENTE 1.500 €)			
Monate früher	Abzug %	Abzug €/Mon.	Nettorente
3 Monate	0,9 %	-13,50 €	1.486,50 €
6 Monate	1,8 %	-27,00 €	1.473,00 €
12 Monate	3,6 %	-54,00 €	1.446,00 €
18 Monate	5,4 %	-81,00 €	1.419,00 €
24 Monate (max.)	7,2 %	-108,00 €	1.392,00 €
36 Monate	10,8 %	-162,00 €	1.338,00 €
48 Monate (max.)	14,4 %	-216,00 €	1.284,00 €

💡 BREAK-EVEN-RECHNUNG

Bei 2 Jahren Frührente und 7,2 % Abzug (108 €/Mon. weniger): Der Abzug amortisiert sich erst nach ca. **27 Jahren**. Mit 63 in Rente? Break-Even mit 90 Jahren.

FRÜHRENTE-ENTSCHEIDUNGSHILFE

ENTSCHEIDUNGSMATRIX: IST FRÜHRENTE RICHTIG FÜR MICH?

? Habe ich 45 Beitragsjahre (für abschlagsfreie Rente mit 63)?

JA

Prüfe ob du in Jahrgang bis 1963 fällst. Dann möglicherweise abschlagsfrei!

NEIN

Frührente bedeutet für dich dauerhaften Abzug. Weiter zur nächsten Frage.

? Habe ich eine ausreichende betriebliche oder private Altersvorsorge?

JA

Renten-Abzug kann durch andere Einkünfte ausgeglichen werden. Frührente machbar.

NEIN

Vorsicht: Dauerhaft weniger Rente ohne Polster kann zu Altersarmut führen.

? Liege ich gesundheitlich angeschlagen und/oder habe ich eine verkürzte Lebenserwartung?

MÖGLICHERWEISE

Frührente kann dann finanziell sinnvoll sein — trotz Abzug.

NEIN

Bei durchschnittlicher Lebenserwartung lohnt Frührente finanziell meist nicht.

? Kann ich freiwillig Rentenbeiträge einzahlen, um Abzüge auszugleichen?

JA

Ausgleichszahlungen möglich ab 50. Steuerlich oft vorteilhaft. DRV beraten lassen!

NEIN

Abzug bleibt dauerhaft. Genau durchrechnen lassen vor Entscheidung.

Lohnt sich Frührente für dich? — In 15 Minuten herausfinden

Personalisierte Berechnung: Frührente vs. Regelrente — was ist in deinem Fall besser?

[Jetzt berechnen →](#)