

Die 72er-Regel: Finanzwissen, das auf eine Serviette passt

Stand: Juni 2026 · Lesezeit: rund 11 Minuten

Das Wichtigste in Kürze

- Teilen Sie 72 durch den erwarteten Jahreszins, und Sie wissen, nach wie vielen Jahren sich Kapital verdoppelt: bei 6 Prozent in 12 Jahren, bei 2 Prozent erst in 36.
- Die gleiche Regel funktioniert rückwärts für die Inflation: Bei 2,6 Prozent halbiert sich die Kaufkraft eines Cash-Bestands in rund 28 Jahren. [13]
- Wenige robuste Faustregeln — Verdopplungszeit, Realzins, Kostenwirkung — liefern mehr Entscheidungsrelevanz als die meisten umfangreichen Finanzratgeber.
- Faustregeln sind Schätzhilfen, keine Zusagen: Sie blenden Steuern, Kosten und Schwankungen aus. Genau das macht ihre Grenzen so wichtig wie ihren Nutzen.

Fun-Fact 1: Die Regel ist über 500 Jahre alt: Der Renaissance-Mathematiker Luca Pacioli erwähnte sie 1494 in seiner „Summa de Arithmetica“ — lange vor Taschenrechnern.

Fun-Fact 2: Warum 72 und nicht 69? Mathematisch genauer wäre 69,3 — doch 72 lässt sich glatt durch 2, 3, 4, 6, 8, 9 und 12 teilen. Kopfrechnen schlägt Präzision.

Berg Finance — unsere Sicht

Viele Menschen mit beträchtlichem Vermögen sagen denselben Satz: „Ich verstehe eigentlich zu wenig davon.“ Oft sind es kluge, erfolgreiche Köpfe, die in ihrem eigenen Fach Souveränität ausstrahlen — und beim Thema Geldanlage zögern, weil die Branche Komplexität gern zum Geschäftsmodell macht. Wir bei Berg Finance halten diese Skepsis nicht für ein Defizit, sondern für einen Vorteil.

Unsere Haltung in drei Sätzen.

Erstens: Die wenigen Werkzeuge, die wirklich zählen, passen auf eine Serviette — und wer sie beherrscht, durchschaut die meisten Verkaufsgespräche von selbst.

Zweitens: Eine Faustregel ist kein Versprechen. Ihr Wert liegt darin, Größenordnungen sichtbar zu machen und gute von schlechten Argumenten zu trennen, nicht darin, eine Kommastelle vorzutäuschen.

Drittens: Finanzbildung ist keine Geheimwissenschaft. Wer Verdopplungszeit, Realzins und Kostenwirkung im Kopf überschlagen kann, braucht keine 400 Seiten, um eine seriöse Entscheidung vorzubereiten.

Was wir bewusst nicht tun: Ihnen ein Produkt empfehlen oder Skepsis kleinreden. Diese Seite ersetzt weder die Steuerberatung noch das individuelle Gespräch. Sie reicht Ihnen die Werkzeuge, mit denen Sie Zahlen selbst einordnen — damit ein Beratungsgespräch auf Augenhöhe stattfindet statt aus einer Position des Nicht-Verstehens.

Stand: Juni 2026

Was die 72er-Regel ist — und warum sie genügt

Die 72er-Regel beantwortet eine der wichtigsten Fragen der Geldanlage in einem einzigen Bruch: Wie lange dauert es, bis sich mein Kapital verdoppelt? Sie teilen 72 durch den erwarteten jährlichen Zins in Prozent — das Ergebnis sind die Jahre bis zur Verdopplung. Bei 6 Prozent sind es zwölf Jahre, bei 4 Prozent achtzehn, bei 2 Prozent sechsunddreißig. Mehr braucht es nicht, um zu erkennen, was ein Renditeunterschied von wenigen Prozentpunkten über ein Anlegerleben bedeutet.

Mathematisch ist die Regel eine Näherung für den Zinseszins. Exakt ergäbe sich die Verdopplungszeit aus dem natürlichen Logarithmus; die 72 ist die kopfrechen-freundliche Abkürzung, die im Bereich üblicher Zinssätze erstaunlich genau bleibt. Diese Robustheit ist der Punkt: Eine Schätzung, die Sie ohne Taschenrechner im Kopf behalten, schlägt im Alltag eine Präzisionsrechnung, die Sie nie anstellen. Genau deshalb ist die 72er-Regel ein gutes Sinnbild für seriöse Finanzbildung — nicht alles wissen, sondern das Entscheidende zur Hand haben.

Warum einfache Werkzeuge oft die besseren sind

Wer skeptisch ist, hat dafür gute Gründe. Die Finanzwelt produziert eine Flut aus Fachbegriffen, Produkten und Prognosen, die suggeriert, ohne Spezialwissen sei jede Entscheidung fahrlässig. Das Gegenteil ist oft wahr: Komplexität verschleiert mehr, als sie klärt, und teure Lösungen verstecken sich gern hinter ihr. Eine Handvoll Faustregeln wirkt dem entgegen, weil sie die wenigen Hebel sichtbar macht, die tatsächlich zählen — Zeit, Zins, Kosten, Kaufkraft.

Ein Beispiel, das die Zielgruppe dieses Artikels unmittelbar betrifft: Wer große Beträge auf dem Konto hält, fühlt sich sicher. Doch die 72er-Regel zeigt die Kehrseite, wenn man sie auf die Inflation anwendet. Die Deutsche Bundesbank beschreibt den Realzins als Verzinsung nach Abzug der Kaufkraftentwicklung — näherungsweise Nominalzins minus Inflation [12]. Destatis misst die Inflation; im Mai 2026 lag sie bei 2,6 Prozent, nach 2,9 Prozent im April [13]. Teilen Sie 72 durch 2,6, landen Sie bei rund 28 Jahren — so lange dauert es, bis ein heute geparkter Cash-Bestand die Hälfte seiner Kaufkraft verloren hat. Diese eine Division macht ein abstraktes Risiko greifbar.

Die Werkzeugkiste — sechs Regeln für die Serviette

Die 72er-Regel ist das bekannteste Werkzeug, aber nicht das einzige. Die folgende Übersicht sammelt die Faustregeln, die wirklich zählen — jeweils mit ihrer Grenze, denn ein ehrliches Werkzeug nennt, was es nicht kann.

Stand Juni 2026

Werkzeug	Faustformel	Wofür	Grenze
72er-Regel	$72 \div \text{Zins \%} = \text{Jahre bis Verdopplung}$	Verdopplungszeit überschlagen	ignoriert Steuer und Kosten
114er-Regel	$114 \div \text{Zins \%} = \text{Jahre bis Verdreifachung}$	längere Horizonte einschätzen	gleiche Näherung
Realzins-Regel	Nominalzins – Inflation	echte Kaufkraft sehen	grobe Annäherung [12]
Kosten-Regel	1 % Kosten p. a. $\approx$ spürbar weniger Endkapital	Gebührenwirkung sichtbar machen	hängt von Rendite/Laufzeit ab
4-Prozent-Regel	$\approx 4 \%$ des Vermögens p. a. entnehmen	Entnahme grob ankern	umstritten, keine Garantie
Puffer-Regel	3–6 Monatsausgaben liquide halten	Liquidität sichern	individuell anzupassen

Zwei praktische Rechenbeispiele

Annahme 1 — Verdopplung von 250.000 Euro

Sie legen 250.000 Euro an. Bei angenommenen 6 Prozent pro Jahr verdoppelt sich der Betrag laut 72er-Regel in 12 Jahren auf 500.000 Euro; nach weiteren 12 Jahren stünden rechnerisch 1.000.000 Euro im Raum. Bei nur 2 Prozent dauert die erste Verdopplung 36 Jahre. Derselbe Startbetrag, ein anderer Zins — und ein völlig anderes Anlegerleben. Annahme, keine Renditezusage.

Annahme 2 — die Kaufkraft-Halbierung

Dieselbe Regel, rückwärts gelesen: Bei einer Inflation von 2,6 Prozent ergibt 72 geteilt durch 2,6 rund 28 Jahre. So lange dauert es, bis 250.000 Euro Cash nur noch die Kaufkraft von heute 125.000 Euro besitzen — ohne dass auf dem Kontoauszug je eine Zahl gesunken wäre. Sicherheit hat einen leisen Preis, und die 72er-Regel macht ihn hörbar. [13]

Praktische Umsetzung

Aus den Werkzeugen wird Nutzen, sobald Sie sie in eine kleine Routine gießen.

Erstens: Überschlagen Sie für jede Anlageidee die Verdopplungszeit und vergleichen Sie sie mit Ihrem Zeithorizont — passt beides zusammen?

Zweitens: Ziehen Sie von jeder genannten Rendite gedanklich die Inflation ab, um die reale Größe zu sehen; eine nominal attraktive Zahl kann real mager sein.

Drittens: Fragen Sie bei jedem Produkt zuerst nach den jährlichen Gesamtkosten und rechnen Sie deren Wirkung über Ihre Haltedauer hoch.

Diese drei Überschlüsse dauern zusammen keine fünf Minuten und filtern einen großen Teil schlechter Angebote heraus, bevor ein Gespräch überhaupt vertieft wird.

Es lohnt sich, die drei Zahlen wörtlich zu notieren — Verdopplungszeit, Realzins, Kostenquote — und sie jedem Angebot voranzustellen. Wer sie schriftlich festhält, zwingt das Gegenüber, in denselben Größen zu antworten, und entzieht vagen Versprechen den Boden. Genauso wichtig ist die Reihenfolge: erst überschlagen, dann erst ins Detail gehen. Eine Idee, die schon die grobe Faustregel nicht besteht, muss man nicht auf der Kommastelle prüfen. So wird aus Skepsis kein Stillstand, sondern eine schnelle, nüchterne Vorauswahl, die Zeit und Nerven spart.

Wo Faustregeln aufhören — Steuer und ESG

Die Steuer-Grenze.

Jede dieser Regeln rechnet brutto — und genau hier liegt ihre wichtigste Grenze. Die 72er-Regel kennt keine Abgeltungsteuer von 25 Prozent plus Solidaritätszuschlag, die einen Teil jeder Rendite abzieht. Sie kennt auch nicht die Vorabpauschale, über die bei thesaurierenden Fonds bereits Steuer anfallen kann, bevor Sie verkaufen; deren Basiszins beträgt für 2026 3,20 % [9]. Wer die Verdopplungszeit ernst nimmt, sollte deshalb mit der Nettorendite rechnen — also nach Steuern und Kosten.

Die Faustregel liefert die Größenordnung, die Steuer die Korrektur.

Die ESG-Einordnung.

Auch bei der Nachhaltigkeit gilt: einfache Orientierung schlägt Komplexitäts-Theater. Auf EU-Ebene ordnet die Offenlegungsverordnung (SFDR) Fonds unter anderem in Produkte nach Artikel 8 (Bewerbung ökologischer oder sozialer Merkmale) und Artikel 9 (Nachhaltigkeit als Anlageziel) ein.

Diese grobe Zweiteilung ist die Servietten-Version des Themas — sie ersetzt keine Detailprüfung, aber sie verhindert, dass man sich von Marketing-Begriffen blenden lässt. Wenn Nachhaltigkeit eine Rolle spielen soll, gehört sie sauber benannt von Anfang an in die Auswahl.

Wann passt das zu Ihnen — und wann nicht?

Wenn Sie sich beim Thema Geldanlage unsicher fühlen, obwohl Sie über ein beträchtliches Vermögen verfügen, dann sind Faustregeln der ideale Einstieg: Sie geben Ihnen Orientierung, ohne Sie an ein Produkt oder einen Berater zu binden. Sie sind das Gegengift gegen das Gefühl, „zu wenig zu verstehen“.

Wenn Sie hingegen vor einer konkreten, größeren Entscheidung stehen — etwa der Strukturierung eines Erbes, einer Schenkung oder eines Unternehmensverkaufs —, dann markieren die Faustregeln ihre eigene Grenze: Sie sortieren die Frage vor, ersetzen aber

nicht die individuelle steuerliche und rechtliche Prüfung. Eine Faustregel ist ein Kompass, keine Landkarte. Sie zeigt die Richtung, nicht den Weg.

Und wenn jemand Ihnen eine Anlage mit dem Argument verkauft, sie sei „zu komplex, um sie selbst zu verstehen“, dann ist genau das das Signal, an dem die Werkzeuge ihren größten Wert entfalten — als seriöse Aufforderung, nachzurechnen, bevor Sie zustimmen.

Fazit

Finanzbildung muss keine Raketenwissenschaft sein. Die wenigen Werkzeuge, die wirklich zählen — Verdopplungszeit, Realzins, Kostenwirkung —, passen auf eine Serviette und liefern mehr Entscheidungsrelevanz als die meisten dicken Ratgeber. Ihr Wert liegt nicht in Präzision, sondern in Souveränität: Wer sie beherrscht, tritt einem Beratungsgespräch auf Augenhöhe gegenüber. Aus unseren Erfahrungen ist das der eigentliche Hebel — nicht mehr zu wissen, sondern das Richtige griffbereit zu haben und damit trittsicher zu entscheiden. Erst überschlagen, dann vertiefen.

Wissenswertes — vier Fun-Facts

Älter als jeder Taschenrechner.

Die 72er-Regel ist über fünf Jahrhunderte alt: Der Renaissance-Mathematiker Luca Pacioli erwähnte sie 1494 in seiner „Summa de Arithmetica“ — als praktische Abkürzung für Kaufleute, lange bevor es Computer gab.

72 schlägt 69 — aus Bequemlichkeit.

Mathematisch wäre die Näherung mit 69,3 exakter. Durchgesetzt hat sich trotzdem die 72, weil sie sich glatt durch 2, 3, 4, 6, 8, 9 und 12 teilen lässt. Praktikabilität gewinnt gegen Präzision.

Die Regel funktioniert in beide Richtungen.

Dieselbe Division zeigt nicht nur, wann sich Kapital verdoppelt, sondern auch, wann sich Kaufkraft halbiert. Bei 2,6 Prozent Inflation sind das rund 28 Jahre — ein stiller Vermögensverlust ohne sichtbare Spur. [13]

Es gibt Geschwister: 114 und 144.

Für die Verdreifachung teilen Sie 114 durch den Zins, für die Vervierfachung 144. Dieselbe Logik, andere Zielmarke — drei Zahlen, die zusammen fast jede Wachstumsfrage im Kopf beantworten.

In 15 Minuten zur Klarheit — Schritt für Schritt

Schritt	Aktion	Zeit
1	Erwartete Rendite jeder Anlage notieren und mit der 72er-Regel die Verdopplungszeit überschlagen.	3 Min
2	Von jeder Renditezahl die Inflation (aktuell 2,6 %) abziehen — wie groß ist der reale Zins? [13]	3 Min
3	Jährliche Gesamtkosten jedes Produkts herausuchen und über Ihre Haltedauer hochrechnen.	3 Min
4	Nettoperspektive prüfen — Abgeltungsteuer und ggf. Vorabpauschale grob abziehen. [9]	3 Min

Schritt	Aktion	Zeit
5	Liquiditätspuffer prüfen: Sind 3–6 Monatsausgaben jederzeit verfügbar?	3 Min

Häufige Fragen (FAQ)

Wie funktioniert die 72er-Regel genau?

Sie teilen die Zahl 72 durch den erwarteten jährlichen Zins in Prozent. Das Ergebnis ist die ungefähre Zahl der Jahre, bis sich das Kapital durch Zinseszins verdoppelt. Bei 6 Prozent sind es rund 12 Jahre.

Wie genau ist die Regel?

Sie ist eine Näherung und im Bereich üblicher Zinssätze erstaunlich treffsicher. Bei sehr hohen Zinsen wird sie ungenauer. Für eine schnelle Einordnung im Kopf reicht sie fast immer aus.

Kann ich die Regel auch für die Inflation nutzen?

Ja. Teilen Sie 72 durch die Inflationsrate, erhalten Sie die Jahre bis zur Halbierung der Kaufkraft. Bei 2,6 Prozent sind das rund 28 Jahre — ein nützlicher Realitätscheck für Cash-Bestände.

Berücksichtigen Faustregeln Steuern und Kosten?

Nein, und das ist ihre wichtigste Grenze. Sie rechnen brutto. Für eine realistische Einschätzung sollten Sie mit der Nettorendite nach Abgeltungsteuer, Vorabpauschale und Produktkosten arbeiten. [9]

Was ist die 4-Prozent-Regel?

Eine in der Fachliteratur verbreitete Faustregel, nach der man jährlich etwa 4 Prozent eines Vermögens entnehmen kann. Sie ist umstritten und keine Garantie, taugt aber als grober Anker für die Ruhestandsplanung.

Reichen Faustregeln für meine Finanzentscheidungen aus?

Für die Vorsortierung ja, für komplexe Einzelfälle nicht. Bei Erbschaft, Schenkung oder Unternehmensverkauf ersetzen sie keine individuelle steuerliche und rechtliche Prüfung — sie bereiten sie nur vor.

Kostenloser Kurz-Check / Erstgespräch

Wenn Sie Ihre Zahlen einmal mit den richtigen Werkzeugen durchrechnen möchten — Verdopplungszeit, Realzins, Kosten, netto statt brutto: Kostenloser Kurz-Check / Erstgespräch bei Berg Finance. Kein Produktverkauf, sondern ein nüchternes Strukturgespräch auf Augenhöhe.

Wichtiger Hinweis: Dieser Artikel dient ausschließlich der allgemeinen Information und stellt keine Anlageberatung im Sinne § 2 Abs. 8 Nr. 10 WpHG / § 2 Abs. 2 Nr. 4 WpIG und keine Steuerberatung dar. Faustregeln sind Näherungen zur Veranschaulichung und keine Zusage künftiger

Wertentwicklungen. Beispielrechnungen sind als Annahme gekennzeichnet. Steuerliche Regelungen können sich ändern; maßgeblich ist Ihre persönliche Situation.

Stand: Juni 2026. © Berg Finance

Über den Autor

Berg Finance Redaktion — Fachredaktion Vermögensstruktur, Steuern und Vorsorge. Dieser Beitrag entstand in Abstimmung mit den Beraterinnen und Beratern von Berg Finance, die Privatkundinnen und Privatkunden mit größeren Vermögen begleiten. Für steuerliche Einzelfragen arbeiten wir mit steuerberatenden Berufen zusammen.

Redaktion: marketing@bergfinance.de

Quellenverzeichnis

Stand der Abrufe: 14. Juni 2026. (P) = Primärquelle.

- [1] (P) **Deutsche Bundesbank** — Zinsstatistik und Erläuterungen zum Zinsezins / langfristigen Anlagehorizont. <https://www.bundesbank.de>
- [2] **BaFin** — Verbraucherinformationen zu Geldanlage, Kosten und Risiken. <https://www.bafin.de>
- [3] **Verbraucherzentrale** — Grundlagen der Geldanlage und Kostenwirkung über die Laufzeit. <https://www.verbraucherzentrale.de>
- [4] (P) **Gesetze im Internet** — Einkommensteuergesetz (EStG), § 32d (Abgeltungsteuer, 25 %). https://www.gesetze-im-internet.de/estg/_32d.html
- [5] (P) **Bundeszentralamt für Steuern (BZSt)** — Kapitalertragsteuer (25 % zzgl. Solidaritätszuschlag). <https://www.bzst.de>
- [6] (P) **Gesetze im Internet** — Investmentsteuergesetz (InvStG), § 18 (Vorabpauschale). https://www.gesetze-im-internet.de/invstg_2018/_18.html
- [7] (P) **Gesetze im Internet** — Investmentsteuergesetz (InvStG), § 20 (Teilfreistellung). https://www.gesetze-im-internet.de/invstg_2018/_20.html
- [8] (P) **BaFin** — Einlagensicherung und Anlegerentschädigung (bis 100.000 Euro je Einleger und Bank). <https://www.bafin.de>
- [9] (P) **Bundesministerium der Finanzen (BMF)** — Basiszins zur Vorabpauschale, Stichtag 02.01.2026: 3,20 % (Schreiben vom 13.01.2026). <https://www.bundesfinanzministerium.de>
- [10] **OECD** — Recommendation on Financial Literacy — Bedeutung grundlegender Finanzbildung. <https://www.oecd.org>
- [11] (P) **Deutsche Bundesbank** — Erhebungen und Materialien zur Finanzbildung in Deutschland. <https://www.bundesbank.de>
- [12] (P) **Deutsche Bundesbank** — Realzinssätze auf Bankeinlagen / Definition Realzins. <https://www.bundesbank.de>
- [13] (P) **Statistisches Bundesamt (Destatis)** — Verbraucherpreisindex und Inflationsrate; Mai 2026: +2,6 %. <https://www.destatis.de>
- [14] **Stiftung Warentest / Finanztest** — Vergleichende Tests zu Kosten und Rendite von Anlageprodukten. <https://www.test.de>