

Die erste Tat: Renteninformation entschlüsseln

Stand: Juni 2026 · Lesezeit: rund 11 Minuten

Das Wichtigste in Kürze

- Einmal im Jahr schickt die Rentenversicherung die wichtigste Zahl für Ihr späteres Leben — und bei den meisten landet der Brief ungelesen in der Ablage. Ihn zu verstehen ist die erste Tat jeder Ruhestandsplanung. [6]
- Die entscheidende Zahl ist die hochgerechnete Regelaltersrente. Sie unterstellt, dass Sie wie bisher weiter einzahlen — und sie ist brutto: ohne Steuer, ohne Kranken- und Pflegebeitrag, ohne den Kaufkraftverlust bis zum Rentenbeginn.
- Eine grobe Orientierung: Ziehen Sie von der Brutto-Rente etwa ein Drittel für Steuer, Kranken- und Pflegebeitrag sowie Inflation ab — real bleiben rund zwei Drittel. Die genaue Höhe ist individuell, bei hohem Gesamteinkommen oft mehr. [7]
- Der zweite Schritt ist die kostenlose Kontenklärung: Sie prüft den Versicherungsverlauf auf Lücken, etwa fehlende Ausbildungs- oder Auslandszeiten — nicht erfasste Zeiten können bare Rente kosten. [6]

Fun-Fact 1: Die Renteninformation enthält mehrere Zahlen. Die meisten schauen auf die falsche: Entscheidend ist nicht die heute erreichte Anwartschaft, sondern die hochgerechnete Regelaltersrente — sie ist die Planungsgröße.

Fun-Fact 2: Die Brutto-Zahl verspricht mehr, als sie hält. Kranken- und Pflegebeiträge werden direkt einbehalten, die Steuer kommt je nach Gesamteinkommen obendrauf, und die Inflation zehrt an der Kaufkraft — bevor der erste Euro ausgezahlt ist.

Berg Finance — unsere Sicht

Kein Dokument wird so oft weggelegt und so selten verstanden wie die jährliche Renteninformation. Dabei ist sie der Ausgangspunkt jeder Ruhestandsplanung — auch und gerade für Menschen mit größerem Vermögen. Denn erst wenn Sie wissen, was die gesetzliche Rente real beiträgt, können Sie beziffern, wie groß die Lücke ist, die Ihre private Vorsorge schließen muss. Die Renteninformation zu entschlüsseln ist deshalb die erste Tat, bevor jede weitere Planung Sinn ergibt.

Unsere Haltung in drei Sätzen.

Erstens: Die Brutto-Zahl im Brief ist kein Nettoversprechen — wer sie für bare Münze nimmt, überschätzt seinen künftigen Lebensstandard erheblich.

Zweitens: Die realistische Rechnung zieht Steuer, Kranken- und Pflegebeitrag sowie den Kaufkraftverlust ab, und was übrigbleibt, ist die ehrliche Planungsgröße.

Drittens: Die Kontenklärung ist kostenlos und wird zu selten genutzt — dabei kann sie Lücken schließen, die sonst unbemerkt Rente kosten.

Was wir bewusst nicht tun: Ihre Rente berechnen oder ein Produkt empfehlen. Diese Seite ist keine Renten-, Steuer- oder Anlageberatung und ersetzt nicht die Auskunft der Deutschen Rentenversicherung. Sie gibt Ihnen einen seriösen Rahmen, um aus Ihren eigenen Erfahrungen die eine Zahl zu verstehen, auf der alles Weitere aufbaut — die reale Rente statt der schmeichelhaften Brutto-Summe.

Stand: Juni 2026

Warum die Brutto-Zahl mehr verspricht, als sie hält

Die Renteninformation nennt eine Summe, die verlässlich und beruhigend wirkt — und die den künftigen Lebensstandard trotzdem überzeichnet. Der Grund liegt in einem einzigen Wort, das leicht überlesen wird: brutto. Von dieser Bruttorente gehen noch Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung ab, sie unterliegt der Steuer, und ihr realer Wert schrumpft durch die Inflation bis zum Rentenbeginn und darüber hinaus. Wer die Zahl für das nimmt, was am Monatsende auf dem Konto landet, plant an der Wirklichkeit vorbei [7].

Hinzu kommt ein zweites Missverständnis über die Zahl selbst. Die Renteninformation enthält nicht eine, sondern mehrere Werte, und der auffälligste ist nicht immer der richtige. Entscheidend für die Planung ist die hochgerechnete Regelaltersrente — jener Betrag, den Sie erwarten können, wenn Sie bis zur Regelaltersgrenze wie bisher weiter einzahlen. Sie ist eine Prognose unter Annahmen, keine Garantie, und genau deshalb der richtige Ausgangspunkt für eine ehrliche Rechnung.

Die Renteninformation lesen: welche Zahl zählt

Damit die richtige Zahl in den Blick gerät, hilft ein Überblick über die drei Werte, die typischerweise in der Renteninformation stehen. Sie beschreiben unterschiedliche Szenarien und dürfen nicht verwechselt werden [6].

Stand Juni 2026

Wert in der Renteninformation	Was er bedeutet	Rolle
Bisher erreichte Anwartschaft	Rente aus den bereits erworbenen Ansprüchen	Zwischenstand
Rente ohne weitere Beiträge	Betrag, wenn Sie ab heute nichts mehr einzahlen	Untergrenze
Hochgerechnete Regelaltersrente	Erwartete Rente bei gleichbleibender Einzahlung	Die Planungszahl

Von Brutto zu Real: die drei Abzüge

Aus der Brutto-Rente wird die reale Rente, indem drei Posten abgezogen werden. Die folgende Übersicht ordnet sie samt ihrer Größenordnung. Die genauen Werte sind individuell und werden jährlich angepasst; die Beträge zur Kranken- und Pflegeversicherung werden direkt von der Rente einbehalten [7].

Abzug	Grobe Größenordnung	Hinweis
Kranken- und Pflegebeitrag	rund 11–12 % der Rente	Wird direkt einbehalten [6]
Steuer	individuell, steigender Anteil steuerpflichtig	Hängt vom Gesamteinkommen ab [7]
Inflation / Kaufkraft	zehrt über die Jahre	Bei 2,6 % spürbar [12]

In der Summe führt das zu der Faustregel, die als grobe Orientierung taugt: Von der Brutto-Rente bleibt nach Steuer, Sozialbeiträgen und Kaufkraftverlust real etwa zwei Drittel übrig, rund ein Drittel geht verloren. Das ist keine exakte Rechnung, sondern ein erster Näherungswert — für die vermögende Zielgruppe mit weiteren Einkünften kann der Steueranteil höher liegen und damit auch der Abschlag.

Wichtig ist die Richtung: Die reale Rente ist deutlich kleiner als die Zahl im Brief.

Wahrheit vor Höflichkeit: die Grenzen der Faustregel

Die Ein-Drittel-Regel ist nützlich, aber sie ist eine Vereinfachung, und ihre Grenzen gehören offen benannt. Der Steueranteil hängt nicht an der Rente allein, sondern am gesamten zu versteuernden Einkommen: Wer neben der Rente Kapitalerträge, Mieteinnahmen oder private Renten bezieht — was auf vermögende Ruheständler häufig zutrifft —, versteuert seine gesetzliche Rente real und oft spürbar, während jemand mit ausschließlich kleiner Rente womöglich kaum Steuer zahlt [7].

Auch die anderen Posten schwanken. Die Beitragssätze zur Kranken- und Pflegeversicherung werden regelmäßig angepasst, und die künftige Inflation ist ungewiss. Und die hochgerechnete Rente selbst ist eine Prognose: Sie unterstellt, dass Sie wie im bisherigen Durchschnitt weiter einzahlen — bei Teilzeit, Selbstständigkeit oder Erwerbslücken kann sie niedriger ausfallen. Die ehrliche Botschaft lautet deshalb nicht „ziehe genau ein Drittel ab“, sondern „rechne die Brutto-Zahl bewusst herunter und lasse deine individuelle Lage prüfen“. Die Faustregel ist der Einstieg, nicht das Ergebnis.

Die Kontenklärung: Lücken im Versicherungsverlauf finden

Der zweite Schritt nach dem Lesen ist das Prüfen. Der Versicherungsverlauf, der der Renteninformation zugrunde liegt, ist nicht immer vollständig: Zeiten für Ausbildung, Studium, Kindererziehung, Pflege, Arbeitslosigkeit oder Auslandsaufenthalte fehlen mitunter oder sind nicht korrekt erfasst. Weil die Rentenhöhe an diesen Zeiten hängt, kann jede nicht berücksichtigte Zeit die spätere Rente mindern — oft ohne dass es jemandem auffällt [6].

Die Kontenklärung ist das kostenlose Verfahren, mit dem die Deutsche Rentenversicherung den Versicherungsverlauf gemeinsam mit Ihnen prüft und Lücken schließt, sofern Sie die fehlenden Zeiten belegen können. Sie lohnt sich besonders vor dem Ruhestand, wenn noch Zeit bleibt, Nachweise zu beschaffen. Wer seinen Verlauf früh klärt, hat am Ende eine

belastbare Grundlage — und vermeidet böse Überraschungen, wenn der Rentenantrag gestellt wird. Diese Klärung ist die zweite Hälfte der ersten Tat.

Drei praktische Rechenbeispiele

Annahme 1 — von brutto zu real

Die hochgerechnete Regelaltersrente lautet 2.400 Euro brutto im Monat. Rund 11 bis 12 Prozent für Kranken- und Pflegebeitrag sind etwa 280 Euro, die direkt einbehalten werden — es bleiben grob 2.120 Euro. Kommt bei höherem Gesamteinkommen noch Steuer hinzu und rechnet man den Kaufkraftverlust ein, landet man real näher an zwei Dritteln der Ausgangszahl, also grob 1.600 Euro heutiger Kaufkraft. Aus einer beruhigenden Brutto-Zahl wird eine nüchterne Planungsgröße (Annahme zur Veranschaulichung) [7].

Annahme 2 — die Kaufkraft bis zum Rentenbeginn

Wer heute 50 Jahre alt ist und mit 67 in Rente geht, hat 17 Jahre Inflation vor sich. Die Renteninformation weist die Zahl zwar in heutiger Kaufkraft aus und weist auf die Geldentwertung hin, doch die reale Erfahrung bleibt: Bei 2,6 Prozent Inflation entspricht eine Brutto-Rente von 2.400 Euro in 17 Jahren einer deutlich geringeren Kaufkraft als heute. Der lange Vorlauf bis zum Rentenbeginn ist selbst schon ein Kaufkraftrisiko, das die private Vorsorge einplanen muss (Annahme zur Veranschaulichung) [12].

Annahme 3 — was die Kontenklärung findet

Im Versicherungsverlauf fehlen mehrere Jahre, die einer Ausbildung und einem Auslandsaufenthalt zuzuordnen sind. Weil diese Zeiten nicht erfasst waren, fiel die hochgerechnete Rente zu niedrig aus. Nach der Kontenklärung, bei der die Zeiten belegt und ergänzt werden, steigt die berücksichtigte Versicherungszeit — und mit ihr die spätere Rente. Der Aufwand für die Klärung ist gering, der mögliche Effekt über die Rentenjahre erheblich (Annahme; die tatsächliche Wirkung hängt vom Einzelfall ab) [6].

Praktische Umsetzung: die erste Tat in Schritten

Aus dem Gesagten wird ein klares Vorgehen. Holen Sie zunächst die aktuelle Renteninformation hervor und suchen Sie gezielt die hochgerechnete Regelaltersrente heraus — nicht die heutige Anwartschaft. Rechnen Sie diese Brutto-Zahl bewusst herunter: Ziehen Sie als groben Näherungswert etwa ein Drittel für Steuer, Kranken- und Pflegebeitrag sowie Kaufkraftverlust ab, und behalten Sie im Hinterkopf, dass der Abschlag bei hohem Gesamteinkommen größer sein kann [7].

Prüfen Sie anschließend Ihren Versicherungsverlauf und beantragen Sie, falls Sie Lücken vermuten, die kostenlose Kontenklärung bei der Deutschen Rentenversicherung. Halten Sie

schließlich das Ergebnis gegen Ihren gewünschten Lebensstandard: Die Differenz zwischen der realen gesetzlichen Rente und dem, was Sie im Ruhestand ausgeben möchten, ist die Lücke, die Ihre private Vorsorge tragen muss. Erst diese Zahl macht jede weitere Planung — vom Liquiditätspuffer bis zur Langlebighkeitsabsicherung — belastbar. Wie Sie diese Lücke füllen, ist der Punkt, an dem ein seriöses Gespräch beginnt.

Steuer und ESG — der nüchterne Rahmen

Steuer.

Die gesetzliche Rente unterliegt der nachgelagerten Besteuerung: Die Beiträge waren in der Erwerbsphase teilweise steuerlich begünstigt, dafür ist die Rente in der Auszahlungsphase steuerpflichtig. Der steuerpflichtige Anteil richtet sich nach dem Jahr des Rentenbeginns und steigt für spätere Jahrgänge schrittweise an; ob und wie viel Steuer tatsächlich anfällt, hängt vom gesamten zu versteuernden Einkommen und dem Grundfreibetrag ab [7]. Für Ruheständler mit weiteren Einkünften — Kapitalerträgen, die der Abgeltungsteuer von 26,375 Prozent unterliegen, oder Mieteinnahmen — ist die Rente real steuerbelastet. Genau deshalb gehört die Steuer in die Brutto-Netto-Rechnung, statt sie zu übersehen [10].

ESG.

Bei der gesetzlichen Rente selbst gibt es keine Anlagewahl, sodass Nachhaltigkeit hier keine unmittelbare Rolle spielt. Relevant wird sie erst bei der privaten Vorsorge, die die Rentenlücke schließt. Auf EU-Ebene ordnet die Offenlegungsverordnung (SFDR) Fonds unter anderem in Artikel 8 (Bewerbung ökologischer oder sozialer Merkmale) und Artikel 9 (Nachhaltigkeit als Anlageziel) ein. Wer die Lücke ohnehin privat füllt, kann Nachhaltigkeit an dieser Stelle bewusst einbeziehen.

Wann ist die erste Tat für Sie dran — und was folgt?

Wenn Sie Ihre Renteninformation bisher ungelesen abgelegt haben, dann ist genau jetzt der Moment, sie herauszuholen: Die hochgerechnete Regelaltersrente nüchtern herunterzurechnen kostet Minuten und verändert Ihre Planungsgrundlage grundlegend. Der erste Schritt ist, die richtige Zahl zu finden und real zu machen.

Wenn Ihr Erwerbsverlauf Übergänge, Auslandszeiten oder Selbstständigkeit enthält, dann lohnt die Kontenklärung besonders — Lücken lassen sich am leichtesten schließen, solange die Nachweise noch greifbar sind. Und wenn Sie über weitere Einkünfte verfügen, dann rechnen Sie nicht mit der pauschalen Ein-Drittel-Regel, sondern lassen Ihre individuelle Steuerlage prüfen, die bei Ihnen höher liegen dürfte.

Wenn Sie Ihre reale gesetzliche Rente kennen und Ihren Versicherungsverlauf geklärt haben, dann ist die erste Tat vollbracht — und die eigentliche Planung beginnt: Die Lücke zum gewünschten Lebensstandard zu beziffern und zu füllen.

Eine seriöse Antwort startet immer mit der ehrlichen Zahl, nicht mit der schmeichelhaften.

Fazit

Die Renteninformation ist der wichtigste Brief, den die meisten nie richtig lesen. Wer die hochgerechnete Regelaltersrente heraussucht, sie bewusst um Steuer, Sozialbeiträge und Kaufkraftverlust herunterrechnet und seinen Versicherungsverlauf per Kontenklärung prüft,

verwandelt eine ungelesene Zahl in eine belastbare Planungsgrundlage. Die Brutto-Summe verspricht mehr, als sie hält — die reale Rente ist die ehrliche Größe, auf der alles Weitere aufbaut. Aus unseren Erfahrungen steht am Anfang jeder trittsicheren Ruhestandsplanung diese eine, unbequeme, aber befreiende Tat: den Brief zu öffnen und die Zahl zu verstehen, die er wirklich meint.

Wissenswertes — vier Fun-Facts

Die auffälligste Zahl ist selten die richtige.

Die Renteninformation nennt mehrere Werte. Entscheidend ist die hochgerechnete Regelaltersrente, nicht die heute erreichte Anwartschaft — sie unterstellt, dass Sie wie bisher weiter einzahlen. [6]

Brutto ist nicht netto.

Kranken- und Pflegebeiträge werden direkt von der Rente einbehalten, und je nach Gesamteinkommen kommt Steuer hinzu. Von der Brutto-Zahl bleibt real oft nur rund zwei Drittel. [7]

Die Kontenklärung ist kostenlos.

Fehlende Zeiten für Ausbildung, Ausland oder Kindererziehung mindern die Rente oft unbemerkt. Die kostenlose Kontenklärung schließt solche Lücken — am leichtesten, solange die Nachweise noch greifbar sind. [6]

Wer früher geht, zahlt drauf.

Die Regelaltersgrenze steigt für jüngere Jahrgänge auf 67 Jahre. Ein vorzeitiger Rentenbeginn ist möglich, kostet aber dauerhaft Abschläge von 0,3 Prozent je vorgezogenem Monat. [6]

In 15 Minuten zur Klarheit — Schritt für Schritt

Schritt	Aktion	Zeit
1	Richtige Zahl finden: die hochgerechnete Regelaltersrente in der Renteninformation herausuchen. [6]	3 Min
2	Real machen: grob ein Drittel für Steuer, Kranken-/Pflegebeitrag und Inflation abziehen. [7]	3 Min
3	Steuerlage einordnen: Habe ich weitere Einkünfte, die den Abschlag erhöhen?	3 Min
4	Verlauf prüfen: Gibt es Lücken (Ausbildung, Ausland, Kindererziehung)? Kontenklärung anstoßen. [6]	3 Min
5	Lücke beziffern: reale Rente gegen gewünschten Lebensstandard halten — Rest ist private Vorsorge.	3 Min

Häufige Fragen (FAQ)

Wie viel Rente bekomme ich wirklich?

Die Renteninformation nennt eine Brutto-Zahl. Real bleibt nach Kranken- und Pflegebeitrag, Steuer und Kaufkraftverlust oft nur rund zwei Drittel davon. Als grobe Orientierung ziehen Sie von der hochgerechneten Regelaltersrente etwa ein Drittel ab; die genaue Höhe ist individuell und bei hohem Einkommen meist größer. [7]

Welche Zahl in der Renteninformation ist die wichtigste?

Die hochgerechnete Regelaltersrente. Sie zeigt, was Sie erwarten können, wenn Sie bis zur Regelaltersgrenze wie bisher weiter einzahlen. Die heute erreichte Anwartschaft und die Rente ohne weitere Beiträge sind nur Zwischenstände beziehungsweise die Untergrenze. [6]

Ist die Rente in der Renteninformation brutto oder netto?

Brutto. Kranken- und Pflegebeiträge werden direkt einbehalten, die Steuer hängt vom gesamten Einkommen ab. Der ausgewiesene Betrag ist also nicht das, was am Monatsende auf dem Konto landet. Rechnen Sie ihn bewusst herunter. [7]

Was ist die Kontenklärung und warum ist sie wichtig?

Die Kontenklärung ist ein kostenloses Verfahren der Deutschen Rentenversicherung, mit dem Ihr Versicherungsverlauf geprüft und um fehlende Zeiten ergänzt wird. Nicht erfasste Zeiten für Ausbildung, Ausland oder Kindererziehung können die Rente mindern — die Klärung schließt solche Lücken. [6]

Muss ich meine Rente versteuern?

In der Regel ja, über die nachgelagerte Besteuerung. Der steuerpflichtige Anteil richtet sich nach dem Jahr des Rentenbeginns und steigt für spätere Jahrgänge. Wie viel tatsächlich anfällt, hängt vom gesamten zu versteuernden Einkommen ab — bei weiteren Einkünften ist die Belastung höher. [7]

Wird die Inflation in der Renteninformation berücksichtigt?

Die Renteninformation weist auf den Kaufkraftverlust hin und nennt Beispielwerte für die jährliche Anpassung. Über die vielen Jahre bis zum Rentenbeginn und im Ruhestand zehrt die Inflation dennoch spürbar an der realen Rente — bei 2,6 Prozent halbiert sich die Kaufkraft grob über rund 27 Jahre. [12]

Kostenloser Kurz-Check / Erstgespräch

Wenn Sie Ihre Renteninformation einmal gemeinsam entschlüsseln möchten — von der richtigen Zahl über die reale Rente bis zur Lücke, die Ihre private Vorsorge tragen muss: Kostenloser Kurz-Check / Erstgespräch bei Berg Finance. Kein Produktverkauf, sondern eine nüchterne Einordnung Ihrer Ausgangslage.

Wichtiger Hinweis: Dieser Artikel dient ausschließlich der allgemeinen Information und stellt keine Anlage-, Renten- oder Steuerberatung im Sinne § 2 Abs. 8 Nr. 10 WpHG / § 2 Abs. 2 Nr. 4 WpIG dar. Er ersetzt nicht die verbindliche Auskunft der Deutschen Rentenversicherung und die individuelle Prüfung. Angaben zu Beitragssätzen, Steueranteilen und Rentenwerten sind allgemeiner Natur und werden jährlich angepasst; die genannte Ein-Drittel-Regel ist eine grobe Faustregel. Beispielrechnungen sind als Annahme gekennzeichnet.

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 beim Übergang in den Ruhestand begleiten. Für renten- und steuerrechtliche Einzelfragen arbeiten wir mit den entsprechenden beratenden Berufen zusammen.

Redaktion: marketing@bergfinance.de

Quellenverzeichnis

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

- [1] (P) **Deutsche Rentenversicherung** — Renteninformation: Aufbau, Werte und Erläuterungen. <https://www.deutsche-rentenversicherung.de>
- [2] **BaFin** — Verbraucherinformationen zu Altersvorsorge und Rentenlücke. <https://www.bafin.de>
- [3] **Verbraucherzentrale** — Renteninformation verstehen und Kontenklärung. <https://www.verbraucherzentrale.de>
- [4] **Stiftung Warentest / Finanztest** — Rentenlücke berechnen und private Vorsorge. <https://www.test.de>
- [5] **OECD** — Recommendation on Financial Literacy — Alterssicherung. <https://www.oecd.org>
- [6] (P) **Deutsche Rentenversicherung** — Kontenklärung, Versicherungsverlauf, Regelaltersgrenze und Abschläge (0,3 % je Monat). <https://www.deutsche-rentenversicherung.de>
- [7] (P) **Gesetze im Internet** — Einkommensteuergesetz (EStG), § 22 Nr. 1 (nachgelagerte Besteuerung von Renten). https://www.gesetze-im-internet.de/estg/_22.html
- [8] (P) **GKV-Spitzenverband** — Kranken- und Pflegeversicherung der Rentner (KVdR): Beitragspflicht auf die Rente. <https://www.gkv-spitzenverband.de>
- [9] (P) **Gesetze im Internet** — Sechstes Buch Sozialgesetzbuch (SGB VI), Renteninformation und Regelaltersrente. https://www.gesetze-im-internet.de/sgeb_6/
- [10] **Finanzverwaltung NRW** — Abgeltungsteuer, Sparer-Pauschbetrag und Freistellungsauftrag (1.000 / 2.000 Euro). <https://www.finanze.nrw.de>
- [11] (P) **Bundesministerium der Finanzen** — Nachgelagerte Rentenbesteuerung: steigender steuerpflichtiger Anteil je Kohorte. <https://www.bundesfinanzministerium.de>
- [12] (P) **Statistisches Bundesamt (Destatis)** — Verbraucherpreisindex und Inflationsrate; Mai 2026: +2,6 %. <https://www.destatis.de>
- [13] (P) **Deutsche Bundesbank** — Realzinssätze und Definition Realzins. <https://www.bundesbank.de>
- [14] (P) **Deutsche Rentenversicherung** — Digitale Rentenübersicht und Online-Dienste zur Kontenklärung. <https://www.rentenuebersicht.de>