

GRATIS-LEITFADEN · RENTNERKOMPASS

Rente im Ausland: Der **10-Länder-Kompass**

*Wo Ihre deutsche Rente am weitesten reicht — Kosten,
Krankenversicherung, Steuern und Visum auf einen Blick.*

RENTNERKOMPASS · rentnerkompass.com · Ausgabe 2026

Die stille Rechnung

Monat für Monat überweist die Deutsche Rentenversicherung rund **1,7 Millionen Renten ins Ausland**. Der Grund ist einfach: dieselbe Rente, deutlich niedrigere Kosten. Wer den Wohnort wechselt, verändert nicht die Höhe der Rente — aber das, was sie kauft.

1.300 € sind nicht überall 1.300 € wert. In Portugal entsprechen sie der Kaufkraft von rund 1.800 € in Deutschland, in Bulgarien sogar etwa 2.600 €. Dieser Leitfaden zeigt Ihnen die zehn Länder, in denen sich dieser Effekt am stärksten auszahlt — ehrlich, mit den Stolperfallen.

DIE WICHTIGSTE REGEL ZUERST

Innerhalb der **EU/EWR und der Schweiz** wird Ihre gesetzliche Rente **vollständig und ohne Abzüge** weitergezahlt. Auch die Krankenversicherung lässt sich über die europäischen Regelungen meist nahtlos fortführen. Außerhalb der EU wird die Rente in der Regel ebenfalls gezahlt, einzelne Bestandteile können jedoch abweichen.

Die drei Faktoren, die wirklich zählen

1. Lebenshaltungskosten

Miete, Lebensmittel, Restaurant, Nahverkehr — der offensichtlichste Hebel. In den günstigsten Ländern liegen die Kosten 30–55 % unter dem deutschen Niveau.

2. Krankenversicherung im Alter

In der EU über die gesetzliche Versicherung (Formular S1) abgesichert — oft ohne Mehrkosten. Außerhalb der EU brauchen Sie eine private internationale Krankenversicherung, deren Beiträge mit dem Alter deutlich steigen. **Tipp:** früh abschließen, solange Sie gesund sind.

3. Steuern

Die gesetzliche Rente bleibt meist in Deutschland steuerpflichtig. Das Doppelbesteuerungsabkommen verhindert doppelte Zahlung. Einige Länder locken mit Pauschalsteuern für Rentner (Italien 7 %, Griechenland 7 %, Zypern 5 %).

Die 10 Länder im Überblick

Land	Kosten ggü. DE	Komfortabel ab	Volle Rente (EU)
Portugal	-28 %	1.250 €	ja
Spanien	-26 %	1.300 €	ja
Griechenland	-32 %	1.150 €	ja
Zypern	-24 %	1.300 €	ja
Italien (Süden)	-18 %	1.450 €	ja
Bulgarien	-50 %	850 €	ja
Ungarn	-45 %	950 €	ja
Thailand	-53 %	1.100 €	nein
Malaysia	-55 %	1.000 €	nein
Türkei	-58 %	850 €	nein

Richtwerte auf Basis von Lebenshaltungskosten-Indizes (u. a. Numbeo) und typischen Monatsbudgets für eine Person inkl. moderater Miete außerhalb der Toplagen. Stand 2026.

Kurzprofile

Portugal

Algarve, mildes Atlantikklima, große internationale Community, Englisch weit verbreitet. Top-Einstieg für EU-Auswanderer. Ab ~1.250 €.

Spanien

Costa Blanca, Costa del Sol, Kanaren. Größte deutsche Rentner-Community, sehr gute Infrastruktur. Beachten: 183-Tage-Regel, Modelo 720. Ab ~1.300 €.

Griechenland

Festland und Inseln, sehr günstig abseits der Hotspots. 7 % Pauschalsteuer für zuziehende Rentner möglich. Ab ~1.150 €.

Zypern

EU, über 300 Sonnentage, Englisch verbreitet, nur 5 % Steuer auf ausländische Renten. Ab ~1.300 €.

Italien (Süden)

Kalabrien, Sizilien, Apulien: 7 % Pauschalsteuer in kleinen Gemeinden. Lebensqualität pur. Ab ~1.450 €.

Bulgarien

Günstigstes EU-Land, 10 % Flat Tax, Schwarzmeerküste. Schon mit kleiner Rente komfortabel. Ab ~850 €.

Ungarn

Plattensee & Budapest, Thermalkultur, zentral in Europa. Ab ~950 €.

Thailand

Tropisch, sehr günstig, Retirement-Visum ab 50. Private Krankenversicherung Pflicht. Ab ~1.100 €.

Malaysia

Englischsprachig, exzellente private Kliniken, MM2H-Programm. Ab ~1.000 €.

Türkei

Antalya-Küste, sehr günstig, große deutsch-türkische Community, kurze Flüge. Ab ~850 €.

Ihre Checkliste vor dem Umzug

- Rente im Ausland: schriftliche Auskunft bei der Deutschen Rentenversicherung einholen
- Krankenversicherung klären (EU: Formular S1 / außerhalb: private Police früh abschließen)
- Steuerliche Beratung zum Doppelbesteuerungsabkommen Ihres Ziellandes
- Visum / Aufenthaltstitel prüfen (nur außerhalb der EU relevant)
- Wohnung vor Ort zunächst mieten statt kaufen – erst „Probe wohnen“
- Konto, Überweisungswege und Wechselkurse organisieren
- Abmeldung in Deutschland und Folgen (Wohnsitz, Steuer) durchdenken

WICHTIGSTER KOSTENFAKTOR: KRANKENVERSICHERUNG

Außerhalb der EU ist die private Krankenversicherung der teuerste und kritischste Posten – und mit dem Alter wird er schnell teuer oder unmöglich. Holen Sie Angebote spezialisierter Auswanderer-Tarife ein, **bevor** Sie umziehen, und achten Sie auf Eintrittsalter-Grenzen und Mitversicherung von Vorerkrankungen.

Rechnen Sie Ihre Rente konkret durch

Der kostenlose Renten-Rechner zeigt für 18 Länder, wie weit genau *Ihre* Rente reicht — mit Kaufkraft und Monatsbudget:

rentnerkompass.com/renten-rechner

Dieser Leitfaden dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle Steuer-, Renten- oder Rechtsberatung. Angaben sind Richtwerte und können sich ändern. © 2026 Rentnerkompass.