

Portugal

Portugal – gesetzliches Rentensystem

Regime Geral de Segurança Social

Stand: 7. August 2026

- 1 Im Folgenden behandle ich das allgemeine portugiesische Sozialversicherungssystem für Arbeitnehmer. Daneben bestehen Sonder- bzw. Altversorgungssysteme, insbesondere für bestimmte Beschäftigte des öffentlichen Dienstes; diese sind für die folgende Darstellung nicht maßgeblich.

1. Regelaltersgrenze und Lebenserwartung – Mann, Geburtsjahr 1976

- 2 Portugal hat **keine für den Geburtsjahrgang 1976 bereits heute endgültig feststehende Regelaltersgrenze**. Das unterscheidet Portugal etwa von Deutschland. Die Regelaltersgrenze wird anhand der Entwicklung der **Lebenserwartung im Alter 65** fortgeschrieben und jeweils erst zwei Jahre vorher durch Verordnung festgesetzt.
- 3 Für 2026 beträgt die Regelaltersgrenze **66 Jahre und 9 Monate**. Für 2027 wurde sie bereits auf **66 Jahre und 11 Monate** erhöht. Die 2027er Altersgrenze beruht darauf, dass die vom portugiesischen Statistikamt ermittelte Lebenserwartung mit 65 Jahren von 20,02 auf **20,19 weitere Jahre** gestiegen ist. ([Gov.pt](https://gov.pt))
- 4 Ein 1976 geborener Mann erreicht ein Alter von etwa 67 Jahren erst **2043**. Seine für 2043/2044 maßgebliche Regelaltersgrenze wird nach gegenwärtigem Recht somit erst um **2041/2042** verbindlich feststehen. Es wäre daher nicht korrekt, ihm heute verbindlich ein Rentenalter von 66 Jahren und 9 Monaten oder 66 Jahren und 11 Monaten zuzuordnen.
- 5 Für versicherungsmathematische Zwecke ist zusätzlich zu beachten, dass die portugiesische Rentenformel mit einer **geschlechtsneutralen Lebenserwartung ab 65** arbeitet. Der zuletzt für die Altersgrenzenberechnung festgestellte Wert beträgt **20,19 weitere Jahre im Alter 65**. (ine.pt)
- 6 Die geschlechtsspezifischen Mortalitätsdaten sehen etwas anders aus: Nach INE/Eurostat konnte ein **65-jähriger portugiesischer Mann 2023 noch 19,2 weitere Lebensjahre** erwarten, also statistisch ein Lebensalter von etwa **84,2 Jahren** erreichen. Für Frauen waren es 22,7 weitere Jahre. (ine.pt)
- 7 **Für den Jahrgang 1976 würde ich daher derzeit unterscheiden:**

Frage

Ergebnis

Gesetzliche Altersgrenze 2026

66 J. 9 Mon.

Portugal

Frage	Ergebnis
Gesetzliche Altersgrenze 2027	66 J. 11 Mon.
Regelaltersgrenze Jg. 1976	noch nicht verbindlich bestimmbar
Aktuelle systemische Lebenserwartung mit 65	20,19 Jahre, geschlechtsneutral
Lebenserwartung Mann mit 65	ca. 19,2 Jahre
Statistisches Endalter daraus	ca. 84,2 Jahre

- 8 [Portugiesische Regierung – Altersrente](#)
[Diário da República – Regelaltersgrenze 2027](#)

2. Grundsätze des Versorgungserwerbs

- 9 Die portugiesische gesetzliche Altersversorgung ist im Kern eine **einkommens- und beitragsbezogene Sozialversicherung**. Es handelt sich nicht um eine reine Wohnsitzrente.
- 10 Anspruch auf die reguläre Altersrente setzt grundsätzlich mindestens **15 Kalenderjahre mit registrierten beitragspflichtigen Entgelten** voraus. Im freiwilligen Sozialversicherungssystem reichen 144 Beitragsmonate. ([Gov.pt](#))
- 11 Die Rentenhöhe bestimmt sich im Wesentlichen aus
- Referenzentgelt × Gesamt-Steigerungssatz × ggf. weitere gesetzliche Faktoren.
 - Der jährliche Rentensteigerungssatz beträgt je nach Versicherungsdauer und Referenzeinkommen grundsätzlich zwischen **2,0 % und 2,3 %**. Maximal werden 40 relevante Versicherungsjahre berücksichtigt. Bei höchstens 20 Versicherungsjahren gilt grundsätzlich:
 - Rente = Referenzeinkommen × 2 % × Versicherungsjahre.
- 12 Bei mindestens 21 Jahren werden die Einkommen progressiv mit Steigerungssätzen zwischen 2,3 % und 2,0 % bewertet. ([Diário da República](#))
- 13 Damit ähnelt das System funktional einer leistungsdefinierten gesetzlichen Rentenversicherung mit entgelt- und zeitabhängigem Rentenerwerb; es gibt jedoch keine deutschen „Entgeltpunkte“.
- 14 [Portugiesisches Rentengesetz – Decreto-Lei 187/2007](#)

2.a Beiträge von Arbeitnehmer und Arbeitgeber

- 15 Ja. Bei einem normalen Beschäftigungsverhältnis in einem gewinnorientierten Unternehmen gelten 2026 grundsätzlich:

Portugal

Beitragszahler	Beitragssatz
Arbeitnehmer	11,00 %
Arbeitgeber	23,75 %
Gesamt	34,75 %

- 16 Bemessungsgrundlage ist grundsätzlich das beitragspflichtige Bruttoarbeitsentgelt. Allerdings finanziert der Gesamtbeitrag von 34,75 % **nicht ausschließlich die Altersrente**, sondern das portugiesische Sozialversicherungssystem mit seinen verschiedenen abgesicherten Risiken. (Gov.pt) gov.pt – [Sozialversicherungsbeiträge](#)

2.b Versorgungserwerb allein aufgrund legalen Aufenthalts?

- 17 **Für die reguläre beitragsabhängige Altersrente: nein.** Ein Aufenthalt in Portugal erzeugt für sich genommen keine Rentenanswartschaft. Erforderlich sind grundsätzlich Beitrags- bzw. Versicherungszeiten.
- 18 Allerdings existiert daneben die **Pensão Social de Velhice**, also eine Sozialaltersrente für Personen, welche die Voraussetzungen der beitragsabhängigen Altersrente nicht erfüllen. Für 2026 gelten insbesondere:
- Regelalter 66 Jahre und 9 Monate;
 - Wohnsitz in Portugal;
 - für ausländische Staatsangehörige insbesondere Einbeziehung durch EU-/EWR-/Schweizer Koordinierungsrecht oder bestimmte Sozialversicherungsabkommen;
 - keine ausreichende eigene beitragsabhängige Altersrente;
 - Bedürftigkeitsprüfung.
- 19 Für 2026 liegen die monatlichen Bruttoeinkommengrenzen bei **214,85 € für Alleinstehende** bzw. **322,28 € für Paare**. Die aktuelle amtliche Anspruchsbeschreibung nennt **keine bestimmte Mindestaufenthaltsdauer** als allgemeine Voraussetzung dieser Sozialaltersrente. (Gov.pt)
- 20 Damit ist Portugal für eine Versorgungsausgleichsanalyse nicht als klassisches „residence-based pension system“ wie etwa Neuseeland einzuordnen. Die eigentliche Altersrente wird beitragsbezogen erworben; der Aufenthalt ist vor allem für die subsidiäre bedürftigkeitsabhängige Sozialrente relevant. gov.pt – [Pensão Social de Velhice](#)

3. Dynamisierung

3.a Anwartschaftsphase

- 21 Portugal besitzt eine ausdrücklich gesetzlich geregelte **Revalorisierung der historischen beitragspflichtigen Entgelte**.

Portugal

- 22 Grundsätzlich werden die für die Rentenberechnung herangezogenen früheren Entgelte mit dem portugiesischen Verbraucherpreisindex **ohne Wohnkosten** (IPC sem habitação) fortgeschrieben.
- 23 Für Entgelte ab 2002 gilt für die Berechnung auf Grundlage der gesamten Versicherungsbiografie grundsätzlich ein Mischindex aus
- **75 % Verbraucherpreisentwicklung + 25 % Entwicklung der beitragspflichtigen Durchschnittsentgelte,**
 - wenn die Lohnentwicklung über der Preisentwicklung liegt. Die Erhöhung darf allerdings grundsätzlich höchstens Inflationsrate + 0,5 Prozentpunkte erreichen. Bei negativer Anpassung bestehen Schutzmechanismen. ([Diário da República](#))
- 24 Für 2026 wurden die Revalorisierungskoeffizienten konkret um **2,20 % bzw. 2,70 %** erhöht. Dabei betrug der maßgebliche Verbraucherpreisanstieg ohne Wohnen 2,20 %, während die beitragspflichtigen Durchschnittsentgelte 2025 um 6,10 % gestiegen waren. ([Diário da República](#))
- 25 **Bewertung:** Die portugiesische Anwartschaft ist daher ausdrücklich **dynamisch**; eine Bewertung als nominal statisches Anrecht wäre unzutreffend. [Diário da República – Revalorisierung 2026](#)

3.b Leistungsphase

- 26 Auch laufende Renten werden regelmäßig angepasst. Die jährliche Anpassung hängt insbesondere von der Inflationsentwicklung und der realen BIP-Entwicklung ab; niedrigere Renten werden tendenziell stärker angepasst als höhere.
- 27 Für **2026** beträgt die reguläre Rentenanpassung:

monatliche Rente	Erhöhung 2026
bis 1.074,26 €	2,80 %
über 1.074,26 € bis 3.222,78 €	2,27 %
über 3.222,78 €	2,02 %

- 28 Die Grenzbeträge und Prozentsätze werden jährlich neu bestimmt. ([Diário da República](#))
- 29 **Damit besteht auch in der Leistungsphase eine gesetzlich geregelte, wirtschaftlich bedeutsame Dynamik.** [Diário da República – Rentenanpassung 2026](#)

Portugal

4. Leistungsspektrum

4.a Invaliditätsrente

- 30 **Ja.** Portugal kennt eine gesetzliche **Pensão de Invalidez** für dauerhafte Erwerbsunfähigkeit und unterscheidet insbesondere relative und absolute Invalidität. ([Gov.pt](#))
- 31 Eine feste Quote wie etwa „Invaliditätsrente = 100 % der Altersrente“ gibt es jedoch **nicht**. Die Invaliditätsrente wird eigenständig auf Grundlage des Referenzeinkommens und der Versicherungszeiten berechnet. Die Berechnungsformel entspricht im Grundsatz derjenigen der gesetzlichen Altersrente: je nach Beitragsdauer und Referenzeinkommen werden Steigerungssätze von etwa **2,0 bis 2,3 % je Versicherungsjahr** angewandt. ([Seg Social](#))
- 32 Bei absoluter Invalidität besteht zudem ein erhöhter Mindestschutz: Der gesetzliche Mindestbetrag entspricht grundsätzlich dem Mindestbetrag einer relativen Invaliditäts-/Altersrente bei einer **40-jährigen Versicherungsbiografie**. ([Diário da República](#))
- 33 **Für eine Barwertbewertung sollte daher keine pauschale IR-Quote zur Altersrente angesetzt werden.** Die Invaliditätsleistung muss versicherungstechnisch als eigenständige Leistung berücksichtigt werden. [Segurança Social – Invaliditätsrente](#)

4.b Hinterbliebenenversorgung

- 34 **Ja.** Voraussetzung ist beim Verstorbenen grundsätzlich eine Mindestversicherungszeit von **36 Beitragsmonaten** im allgemeinen System beziehungsweise 72 Monaten im freiwilligen System. ([Gov.pt](#))
- 35 Für Ehegatten, geschiedene Ehegatten und Lebenspartner beträgt die Hinterbliebenenrente:
 - **60 %** der Alters- bzw. Invaliditätsrente des Verstorbenen, wenn nur eine berechtigte Person vorhanden ist;
 - **70 % insgesamt**, wenn mehrere Personen aus dieser Berechtigengruppe vorhanden sind; der Betrag wird unter ihnen geteilt. ([Gov.pt](#))
- 36 Für eine typische versicherungsmathematische Bewertung einer portugiesischen Versorgung ist deshalb eine **60%ige Ehegatten-Hinterbliebenenversorgung** als Ausgangsannahme sachgerecht, sofern keine konkurrierenden Berechtigten vorliegen.

4.c Geschiedenenhinterbliebenenversorgung

- 37 **Ja – ausdrücklich.**
- 38 Ein geschiedener Ehegatte ist insbesondere dann anspruchsberechtigt, wenn er **im Zeitpunkt des Todes des früheren Ehegatten Unterhalt („pensão de alimentos“)** bezog, der gerichtlich oder durch das zuständige Zivilregister festgestellt bzw. bestätigt worden war. ([Gov.pt](#))

Portugal

- 39 Die Leistung beträgt grundsätzlich ebenfalls 60 % beziehungsweise – bei mehreren Berechtigten – insgesamt 70 %. Für geschiedene Ehegatten gilt allerdings eine wichtige

Begrenzung:

Die Hinterbliebenenrente darf den zuletzt tatsächlich bezogenen Unterhalt nicht übersteigen.

- 40 Bei mehreren berechtigten Ehe-/Ex-Ehegatten wird der Gesamtbetrag aufgeteilt. Ist der geschiedene Berechtigte jünger als 35 Jahre, wird die Leistung grundsätzlich nur **fünf Jahre** gezahlt; ab 35 Jahren beziehungsweise bei vollständiger und dauerhafter Erwerbsunfähigkeit grundsätzlich ohne zeitliche Begrenzung. (Gov.pt) gov.pt – [Hinterbliebenenrente einschließlich Ex-Ehegatten](#)

5. Besteuerung

- 41 **Ja.** Alters-, Invaliditäts- und Hinterbliebenenrenten werden nach portugiesischem Einkommensteuerrecht als **Einkünfte der Kategorie H** behandelt und sind grundsätzlich steuerpflichtig. ([Portal der Finanzen](#))
- 42 Soweit Portugal das Besteuerungsrecht besitzt, gelten 2026 progressive allgemeine Einkommensteuersätze von **12,5 % bis 48 %**. Oberhalb eines steuerpflichtigen Einkommens von 80.000 € kommt zusätzlich die Solidaritätssteuer hinzu:

steuerpflichtiges Einkommen	zusätzlicher Satz
über 80.000 bis 250.000 €	2,5 %
über 250.000 €	5 % auf den darüber liegenden Teil

([Portal der Finanzen](#))

- 43 Dabei ist nicht die gesamte Bruttorente automatisch steuerpflichtiges Einkommen. Pensionseinkünfte erhalten eine spezifische steuerliche Deduktion. Diese entspricht derzeit $8,54 \times \text{IAS}$; bei einem IAS 2026 von 537,13 € sind dies rund **4.587,09 € pro Jahr und Rentenbezieher**. ([Portal der Finanzen](#))
- 44 Für einen in Deutschland ansässigen Empfänger einer portugiesischen Rente ist zusätzlich das Doppelbesteuerungsabkommen zu berücksichtigen; die vorstehenden Aussagen beschreiben zunächst das **portugiesische innerstaatliche Steuerrecht**.
[Portugiesische Finanzverwaltung – Kategorie H/Pensionen](#)
[Portugiesische Einkommensteuertarife 2026](#)

6. Sozialabgaben auf Rentenleistungen

- 45 Auf die **reine gesetzliche Rentenzahlung selbst** wird im allgemeinen portugiesischen System grundsätzlich kein neuer Arbeitnehmerbeitrag zur Segurança Social erhoben.

Portugal

- 46 Das zeigt sich auch systematisch daran, dass der Beitragskodex besondere Beiträge vorsieht, wenn ein Altersrentner **zusätzlich weiter arbeitet**. Dann werden Beiträge auf das Erwerbseinkommen erhoben. Für einen arbeitenden Altersrentner beträgt der besondere Beitragssatz grundsätzlich:
- Arbeitnehmer: **7,5 %**
 - Arbeitgeber: **16,4 %**
 - insgesamt: **23,9 %**. ([Seg Social](#))
- 47 Diese 7,5 % werden also **nicht von der Altersrente**, sondern vom Entgelt einer fortgesetzten Beschäftigung erhoben.
- 48 **Ergebnis:** Für einen nicht mehr arbeitenden Rentner ist die portugiesische gesetzliche Rente grundsätzlich **sozialabgabenfrei**, aber einkommensteuerpflichtig.

7. Doppelbesteuerungsabkommen Deutschland–Portugal

- 49 **Ja.** Zwischen Deutschland und Portugal besteht das **Abkommen vom 15. Juli 1980 zur Vermeidung der Doppelbesteuerung auf dem Gebiet der Steuern vom Einkommen und vom Vermögen**. Es ist am **8. Oktober 1982** in Kraft getreten. ([Bundesministerium der Finanzen](#))
- 50 Bei einem konkreten portugiesisch-deutschen Rentenfall muss anschließend unterschieden werden, welche Art von Rente vorliegt und wo der Berechtigte steuerlich ansässig ist; die innerstaatliche portugiesische Steuerpflicht beantwortet daher noch nicht abschließend, welcher Staat nach dem DBA tatsächlich besteuern darf. [Bundesfinanzministerium – DBA Portugal](#)

8. Inflation der letzten fünf bzw. zehn Jahre

- 51 Nach den World Development Indicators der Weltbank/IMF entwickelte sich die Verbraucherpreisinflation wie folgt: ([DataBank](#))

Jahr	Inflation
2016	0,6 %
2017	1,4 %
2018	1,0 %
2019	0,3 %
2020	0,0 %
2021	1,3 %

Portugal

Jahr	Inflation
2022	7,8 %
2023	4,3 %
2024	2,4 %
2025	2,3 %

52 Daraus ergeben sich bei kumulativer Verknüpfung:

Zeitraum	kumulierter Preisanstieg	geometrischer Durchschnitt p.a.
2021–2025: 5 Jahre	ca. 19,3 %	ca. 3,6 % p.a.
2016–2025: 10 Jahre	ca. 23,3 %	ca. 2,1 % p.a.

53 Der starke Fünfjahreswert wird wesentlich durch den Inflationsschub 2022/2023 bestimmt. Für langfristige Barwertannahmen erscheint daher der Zehnjahresdurchschnitt von rund **2,1 % p.a.** wesentlich repräsentativer als der Fünfjahreswert von 3,6 %.

[World Bank – Inflation Portugal](#)

9. Rentenrechner

54 **Ja – und zwar ein amtlicher, recht leistungsfähiger Rentenrechner.**

55 Die portugiesische Segurança Social stellt in der **Segurança Social Direta** einen **Simulador de Pensões** bereit. Der Rechner wurde zuletzt am 19. Juni 2026 aktualisiert. Er kann sowohl Alters- als auch Invaliditätsrenten berechnen. ([Seg Social](#))

56 Besonders interessant für Bewertungszwecke ist die manuelle Simulation. Sie ermöglicht unter anderem die Eingabe bzw. Veränderung von

- Versicherungszeiten und beitragspflichtigen Entgelten,
- Zeiten in anderen Sozialversicherungssystemen,
- gewünschtem Rentenbeginn,
- Lohnsteigerungsannahmen,
- Inflationsannahmen,
- vorzeitigem Rentenbeginn sowie
- relativer oder absoluter Invalidität.

57 Seit Mai 2026 können zudem verschiedene Rentenszenarien und gemischte Versicherungsbiografien besser miteinander verglichen werden. Die Ergebnisse sind allerdings ausdrücklich **unverbindliche Schätzwerte**. ([Seg Social](#))

[Amtlicher portugiesischer Rentenrechner – Simulador de Pensões](#)

Portugal

Gesamtbewertung für den Versorgungsausgleich

Für die Einordnung eines portugiesischen gesetzlichen Rentenanspruchs erscheinen insbesondere folgende Punkte bedeutsam:

Merkmal	Portugal
System	beitrags- und einkommensbezogene gesetzliche Sozialversicherung
Aufenthalt allein anspruchsbegründend	Nein für die reguläre Altersrente
subsidiäre Wohnsitz-/Sozialrente	Ja, bedürftigkeitsabhängig
Mindestversicherungszeit Altersrente	grundsätzlich 15 Jahre
AN-Beitrag	11 %
AG-Beitrag	23,75 %
Anwartschaftsdynamik	ja, Revalorisierung der Entgelte
Leistungsdynamik	ja, jährliche gesetzliche Anpassung
Invaliditätsversorgung	ja, aber keine feste Quote zur Altersrente
Ehegatten-Hinterbliebenenversorgung	grundsätzlich 60 %
Geschiedenen-Hinterbliebenenversorgung	ja, insbesondere bei Unterhaltsberechtigung
Besteuerung	grundsätzlich ja
Sozialabgaben auf reine Rente	grundsätzlich nein
DBA mit Deutschland	ja
Inflation 5 Jahre 2021–2025	ca. 3,6 % p.a. geometrisch
Inflation 10 Jahre 2016–2025	ca. 2,1 % p.a. geometrisch
amtlicher Rentenrechner	ja

- 58 Der für eine **Kapitalwert- oder Barwertberechnung** wichtigste portugiesische Sonderpunkt ist aus meiner Sicht die variable, an die Lebenserwartung gekoppelte Altersgrenze. Für einen 1976 geborenen Mann darf deshalb heute nicht ohne Weiteres mit der aktuellen Altersgrenze von 66 Jahren und 9 Monaten gerechnet werden; diese ist keine feste Jahrgangsaltersgrenze. ([Diário da República](#))