

# Polen

## Polen – gesetzliches Rentensystem

Rechts- und Quellenstand: 6. August 2026

### Vorbemerkung: Einordnung der Säulen

- Die Darstellung bezieht sich im Schwerpunkt auf Arbeitnehmer, die im allgemeinen System der polnischen Sozialversicherungsanstalt **Zakład Ubezpieczeń Społecznych – ZUS** versichert sind. Für Landwirte – KRUS –, Richter, Staatsanwälte, Angehörige von Militär, Polizei und anderen uniformierten Diensten bestehen teilweise abweichende Versorgungssysteme.
- Das polnische System lässt sich für nach 1968 Geborene wie folgt strukturieren:

| Ebene                            | System                                | Charakter                                                                                                                              |
|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I. Säule                         | Individuelles Rentenkonto bei ZUS     | Umlagefinanziertes System mit fiktivem Beitragskonto – Notional Defined Contribution/NDC                                               |
| II. Säule                        | ZUS-Unterkonto und gegebenenfalls OFE | Teilweise kapitalmarktorientiertes beziehungsweise gesondert indexiertes Element; OFE-Teilnahme ist nicht mehr allgemein obligatorisch |
| Ergänzende betriebliche Vorsorge | insbesondere PPK und PPE              | Kapitalgedeckte Zusatzvorsorge; nicht Bestandteil der eigentlichen gesetzlichen ZUS-Rente                                              |

- Für einen Mann werden die auf dem ZUS-Hauptkonto, dem Unterkonto und gegebenenfalls zuvor im OFE angesammelten Beträge im Rentenalter nicht als mehrere getrennte Renten ausgezahlt. Sie fließen grundsätzlich in **eine lebenslange ZUS-Altersrente** ein. Zehn Jahre vor Erreichen des Regelalters beginnt der sogenannte Sicherheitsschieber, durch den OFE-Vermögen schrittweise auf das ZUS-Unterkonto übertragen wird.  
([zus.pl](http://zus.pl))

## 1. Regel-Renteneintrittsalter

### 1.1 I. Säule – ZUS

- Das gesetzliche Regelrentenalter beträgt gegenwärtig:

| Person | Regelrentenalter |
|--------|------------------|
| Frauen | 60 Jahre         |
| Männer | 65 Jahre         |

## Polen

- 5 Für den Anspruch auf die nach 1998 geltende „neue“ ZUS-Rente ist grundsätzlich keine bestimmte Mindestzahl an Beitragsjahren erforderlich. Entscheidend sind das Erreichen des gesetzlichen Rentenalters und das Vorhandensein von Beiträgen beziehungsweise Rentenkapital auf dem ZUS-Konto. Eine sehr kurze Versicherungszeit führt allerdings zu einer entsprechend niedrigen Rente. ([zus.pl](http://zus.pl))
- 6 Die Garantie der gesetzlichen Mindestrente setzt dagegen voraus:
  - bei Männern mindestens **25 Jahre** an Beitrags- und bestimmten beitragsfreien Zeiten,
  - bei Frauen mindestens **20 Jahre**.
- 7 Seit dem 1. März 2026 beträgt die garantierte Mindestrente **1.978,49 PLN brutto monatlich**. Wer die erforderliche Versicherungszeit nicht erreicht, erhält nur die nach dem vorhandenen Kapital berechnete Rente; diese kann deutlich unterhalb der Mindestrente liegen. ([zus.pl](http://zus.pl))

### 1.2 II. Säule – ZUS-Unterkonto und OFE

- 8 Für das ZUS-Unterkonto und das OFE besteht bei Männern kein eigenständiges, vom ZUS-Regelalter abweichendes Leistungsalter.
  - 1 Zehn Jahre vor dem gesetzlichen Rentenalter beginnt der **suwak bezpieczeństwa**:
  - 2 OFE überträgt monatlich einen Teil des Vermögens an ZUS.
  - 3 Neue Beiträge werden in diesem Zeitraum nicht mehr an das OFE, sondern an das ZUS-Unterkonto geleitet.
  - 4 Mit Vollendung des 65. Lebensjahres soll das gesamte OFE-Vermögen auf das Unterkonto übertragen sein.
  - 5 ZUS berechnet anschließend eine einheitliche lebenslange Altersrente. ([zus.pl](http://zus.pl))

### Abgrenzung zu PPK

- 9 Die *Pracownicze Plany Kapitałowe* – PPK sind arbeitgeberbezogene, kapitalgedeckte Sparpläne mit automatischer Einbeziehung und Austrittsmöglichkeit. Sie sind keine zweite gesetzliche ZUS-Rente.
- 10 PPK-Guthaben können grundsätzlich bereits ab **60 Jahren** unabhängig vom Geschlecht und grundsätzlich auch ohne Beendigung der Erwerbstätigkeit abgerufen werden. Dieses Alter ist daher nicht mit dem gesetzlichen Renteneintrittsalter gleichzusetzen. ([mojeppk.pl](http://mojeppk.pl))

### 1.a Rentenalter eines 1976 geborenen Mannes

- 11 Ein 1976 geborener Mann erreicht nach geltendem Recht:

| Merkmal                  | Ergebnis |
|--------------------------|----------|
| Gesetzliches Rentenalter | 65 Jahre |

# Polen

| Merkmal                                         | Ergebnis                                        |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Kalenderjahr der Vollendung                     | 2041                                            |
| Beginn des OFE-Sicherheitsschiebers             | grundsätzlich zehn Jahre vorher, also etwa 2031 |
| Gesondertes Rentenalter des ZUS-Unterkontos/OFE | nein                                            |
| PPK-Auszahlung möglich                          | grundsätzlich ab 60 Jahren, also 2036           |

- 12 Polen hat gegenwärtig keine gesetzliche Regelung, die das Regelrentenalter automatisch an die Entwicklung der Lebenserwartung koppelt. Nach dem am 6. August 2026 geltenden Recht ist für den Jahrgang 1976 daher mit 65 Jahren zu rechnen. Eine spätere Gesetzesänderung bis 2041 kann naturgemäß nicht ausgeschlossen werden. ([zus.pl](http://zus.pl))

## 1.b Lebenserwartung beim Renteneintritt

- 13 Hier müssen zwei unterschiedliche Größen auseinandergehalten werden.

### 1. Rentenrechtlicher ZUS-Divisor

- 14 ZUS verwendet keine getrennte Sterbetafel für Männer und Frauen, sondern eine **gemeinsame geschlechtsneutrale Tabelle** des polnischen Statistikamtes GUS.
- 15 Die seit dem 1. April 2026 geltende Tabelle weist für eine genau 65-jährige Person eine durchschnittliche weitere Bezugsdauer von: 222,7 Monaten aus.  
Das entspricht:  $222,7 / 12 = 18,56$  Jahren und rechnerisch einem durchschnittlich erreichten Alter von:  $65 + 18,56 = 83,56$  Jahren.
- 16 Dieser Wert ist der aktuelle versicherungsmathematische **Rententeiler**, nicht die spezifische Lebenserwartung eines Mannes. ([Statistisches Regierungsamt](http://StatistischesRegierungsamt))

### 17 2. Demografische Lebenserwartung eines 65-jährigen Mannes

- Die detaillierten GUS-Sterbetafeln für 2025 ergeben für einen 65-jährigen Mann eine verbleibende Periodenlebenserwartung von ungefähr **16,5 Jahren**. Daraus ergibt sich ein durchschnittlich erreichtes Lebensalter von rund:  $65 + 16,5 = 81,5$  Jahren.
- 18 Für Frauen ist die Restlebenserwartung deutlich höher. Die gemeinsame ZUS-Tabelle führt deshalb bei Männern zu einer rechnerisch längeren Bezugsdauer als die geschlechtsspezifische Männersterbetafel. ([Statistisches Regierungsamt](http://StatistischesRegierungsamt))

## Bedeutung für den Jahrgang 1976

- 19 Der Jahrgang 1976 erreicht das 65. Lebensjahr erst 2041. Dann wird grundsätzlich die zu diesem Zeitpunkt geltende GUS-Tabelle maßgeblich sein. Der heutige Wert von 222,7 Monaten ist daher nur ein **Bewertungs- und Vergleichswert**, kein verbindlicher Divisor für 2041.

# Polen

- 20 Bei einem späteren Rentenanspruch kann unter bestimmten Voraussetzungen die Tabelle beim Erreichen des Regelrentenalters oder die Tabelle bei Antragstellung angewandt werden, soweit diese für den Versicherten günstiger ist. ([zus.pl](#))

## 2. Grundsätze des Versorgungserwerbs

### 2.1 Berechnung der gesetzlichen Altersrente

- 21 Für nach dem 31. Dezember 1948 Geborene wird die monatliche Altersrente im Grundsatz nach folgender Formel berechnet:
- 22 
$$1\text{Monatsrente} = \frac{\text{aufgew. Anfangskapital} + \text{aufgew. Beiträge auf ZUS-Konto} + \text{aufgewertetes ZUS-Unterkonto}}{\text{Ø weitere Lebenserwartung in Monaten}}$$
- 23 Das „Anfangskapital“ bildet gegebenenfalls vor 1999 zurückgelegte Versicherungszeiten ab. Für einen 1976 geborenen Mann können solche Zeiten vorhanden sein, wenn die Erwerbstätigkeit bereits vor 1999 begonnen hat. ([zus.pl](#))

### Beispiel mit heutigem Divisor

- 24 Bei einem angenommenen gesamten aufgewerteten ZUS-Rentenkapital von 1.000.000 PLN und Rentenbeginn mit genau 65 Jahren ergäbe sich nach der Tabelle 2026:
- 1.000.000 ÷ 222,7 = 4.490,35 PLN monatlich.**
- 25 Die Berechnung zeigt die Wirkungsweise des Systems. Sie ist keine Prognose für 2041, weil sich Beiträge, Indexierungen und Lebenserwartungsdivisor bis dahin verändern werden.

### 2.a Beiträge von Arbeitnehmer und Arbeitgeber

- 26 Der Beitrag zur Altersversicherung beträgt insgesamt **19,52 %** des beitragspflichtigen Arbeitsentgelts. Bei Arbeitnehmern tragen grundsätzlich:

| Beitragspflichtiger | Anteil  |
|---------------------|---------|
| Arbeitnehmer        | 9,76 %  |
| Arbeitgeber         | 9,76 %  |
| Gesamt              | 19,52 % |

- 27 Die jährliche Beitragsbemessungsgrenze für Alters- und Invaliditätsversicherungsbeiträge beträgt im Jahr 2026 **282.600 PLN**. ([zus.pl](#))
- 28 **Verteilung auf ZUS und OFE**
- 29 Die Verteilung hängt davon ab, ob Beiträge an ein OFE geleitet werden:

## Polen

| Verwendung     | Ohne laufenden OFE-Beitrag | Mit OFE-Beitrag |
|----------------|----------------------------|-----------------|
| ZUS-Hauptkonto | 12,22 %                    | 12,22 %         |
| ZUS-Unterkonto | 7,30 %                     | 4,38 %          |
| OFE            | 0 %                        | 2,92 %          |
| Gesamt         | 19,52 %                    | 19,52 %         |

- 30 Die Entscheidung zugunsten eines OFE ändert somit nicht die Gesamtbeitragshöhe, sondern lediglich die interne Verteilung. ([zus.pl](http://zus.pl))

### Kein echtes Kapitaldepot auf dem ZUS-Hauptkonto

- 31 Das Hauptkonto bei ZUS ist ein fiktives Beitragskonto. Die dort ausgewiesenen Beträge werden nicht individuell am Kapitalmarkt angelegt, sondern dienen als Rechengröße für die spätere umlagefinanzierte Rente.
- 32 Das ZUS-Unterkonto wird ebenfalls administrativ geführt, unterliegt aber einer anderen Indexierungsformel. Nur OFE und ergänzende Systeme wie PPK legen Vermögen tatsächlich am Kapitalmarkt an.

### 2.b Versorgungserwerb allein aufgrund legalen Aufenthalts

- 33 **Nein.** Der legale Aufenthalt in Polen begründet für sich genommen weder:
- eine ZUS-Altersrente,
  - Guthaben auf dem ZUS-Unterkonto,
  - OFE-Anteile noch
  - PPK-Anwartschaften.
- 34 Erforderlich sind grundsätzlich eine versicherungspflichtige Erwerbstätigkeit, eine andere gesetzlich versicherte Tätigkeit oder gesetzlich anerkannte Beitrags- beziehungsweise Ersatzzeiten. ([Gov.pl](http://Gov.pl))

### EU-Koordinierung

- 35 Bei einer Erwerbsbiografie in Polen und anderen EU-/EWR-Staaten beziehungsweise der Schweiz können Versicherungszeiten für die Prüfung von Mindestvoraussetzungen zusammengerechnet werden. Jeder beteiligte Staat berechnet anschließend grundsätzlich eine Teilrente nach den bei ihm zurückgelegten Zeiten und seinem eigenen Recht.
- 36 Der bloße Aufenthalt ersetzt auch im Rahmen der EU-Koordinierung keine Versicherungszeit.

# Polen

## Eng begrenzte aufenthaltsbezogene Sozialleistungen

- 37 Polen kennt kein allgemeines, allein auf langjährigem Aufenthalt beruhendes Altersgrundsicherungssystem nach Art der kanadischen OAS oder der neuseeländischen Superannuation.
- 38 Eine eng begrenzte Ausnahme ist die ergänzende Elternleistung „**Mama 4+**“. Sie kann insbesondere Müttern, die mindestens vier Kinder erzogen haben und deshalb keine oder nur eine sehr geringe Rente besitzen, bis zur Höhe der Mindestrente gewährt werden. Erforderlich sind unter anderem:
  - das gesetzliche Rentenalter,
  - Bedürftigkeit,
  - Wohnsitz und Lebensmittelpunkt in Polen,
  - grundsätzlich mindestens zehn Jahre Lebensmittelpunkt in Polen nach Vollendung des 16. Lebensjahres.
- 39 Für Väter bestehen nur besondere Ersatzfälle, etwa Tod oder dauerhafte Aufgabe der Kindererziehung durch die Mutter. Diese Leistung ist keine allgemeine Aufenthaltsrente. ([zus.pl](https://www.zus.pl))

## 3. Dynamisierung

### 3.a Dynamisierung in der Anwartschaftsphase

#### ZUS-Hauptkonto und Anfangskapital

- 40 Die auf dem ZUS-Hauptkonto verzeichneten Beiträge und das Anfangskapital werden jährlich indexiert. Der Index orientiert sich insbesondere an:
  - der Preisentwicklung und
  - der Entwicklung des gesamten beitragspflichtigen Beitragsaufkommens.
- 41 Die gesetzliche Konstruktion soll verhindern, dass das nominelle Rentenkapital durch eine negative Jahresindexierung vermindert wird.
- 42 Bei der im Juni 2026 durchgeführten Jahresaufwertung wurden:
- 43 das ZUS-Hauptkonto und das Anfangskapital mit **109,81 %** multipliziert, also um 9,81 % erhöht,
- 44 das ZUS-Unterkonto mit **110,61 %** multipliziert, also um 10,61 % erhöht. ([zus.pl](https://www.zus.pl))
- 45 Diese hohen Werte sind keine dauerhafte Garantie. Sie gelten für die konkrete Indexierung 2026 und beruhen auf den maßgeblichen zurückliegenden Wirtschafts- und Beitragsdaten.

# Polen

## ZUS-Unterkonto

- 46 Die Aufwertung des Unterkontos orientiert sich im Wesentlichen am durchschnittlichen Wachstum des nominalen Bruttoinlandsprodukts der vorangegangenen fünf Jahre. Sie kann daher deutlich von der Indexierung des Hauptkontos und von der Verbraucherpreisinflation abweichen. ([zus.pl](https://www.zus.pl))

## OFE

- 47 OFE-Anteile werden tatsächlich am Kapitalmarkt angelegt. Ihre Entwicklung hängt insbesondere ab von:
- Kursentwicklung der Anlagen,
  - Anlagepolitik des Fonds,
  - Kosten,
  - gesetzlichen Anlagevorgaben.
- 48 Eine gesetzlich garantierte Mindestverzinsung entsprechend der ZUS-Indexierung besteht nicht. Zehn Jahre vor dem Regelrentenalter wird das Kapital allerdings schrittweise aus dem OFE in das ZUS-Unterkonto überführt. ([zus.pl](https://www.zus.pl))

## PPK

- 49 PPK-Guthaben entwickeln sich entsprechend:
- Arbeitnehmer- und Arbeitgeberbeiträgen,
  - staatlichen Zuschüssen,
  - Kapitalmarkttrendite,
  - Kosten des gewählten Fonds.
- 50 Eine einheitliche gesetzliche Anwartschaftsdynamik besteht nicht.

## 3.b Dynamisierung in der Leistungsphase

- 51 Laufende ZUS-Renten werden grundsätzlich jährlich zum **1. März** angepasst.
- 52 Die gesetzliche Anpassungsformel berücksichtigt im Wesentlichen:
- die maßgebliche Verbraucherpreisentwicklung des Vorjahres und
  - mindestens 20 % des realen Wachstums der durchschnittlichen Arbeitsentgelte.
- 53 Für Rentnerhaushalte wird die für sie maßgebliche Inflationsrate berücksichtigt, wenn diese höher ist als die allgemeine Verbraucherpreisentwicklung.
- 54 Zum 1. März 2026 wurden die Renten und Invaliditätsleistungen mit dem Faktor: 105,3% aufgewertet, also um **5,3 %** erhöht. Die Mindestrente stieg dadurch von 1.878,91 PLN auf 1.978,49 PLN monatlich. ([zus.pl](https://www.zus.pl))
- 55 Die Anpassung ist damit im Grundsatz inflationsbezogen, enthält aber zusätzlich einen begrenzten Anteil an der Reallohnentwicklung. Sie garantiert keine vollständige Teilhabe an der gesamten Lohnentwicklung.

# Polen

## 4. Leistungsspektrum

### 4.a Invaliditätsrente

- 56 Die ZUS gewährt eine **renta z tytułu niezdolności do pracy**, wenn die Erwerbsfähigkeit vollständig oder teilweise verloren gegangen ist.
- 57 Grundsätzlich wird unterschieden zwischen:
- vollständiger Erwerbsunfähigkeit,
  - teilweiser Erwerbsunfähigkeit,
  - gegebenenfalls Unfähigkeit zur selbständigen Lebensführung.

### Versicherungsrechtliche Voraussetzungen

- 58 Neben der medizinisch festgestellten Erwerbsminderung ist grundsätzlich eine vom Alter beim Eintritt der Erwerbsminderung abhängige Mindestversicherungszeit erforderlich. Bei Eintritt nach Vollendung des 30. Lebensjahres sind regelmäßig fünf Versicherungsjahre innerhalb der letzten zehn Jahre erforderlich.
- 59 Die Erwerbsminderung muss grundsätzlich:
- während einer versicherten Zeit oder
  - innerhalb von 18 Monaten nach deren Ende
- eingetreten sein. Für langjährig Versicherte mit vollständiger Erwerbsunfähigkeit bestehen Ausnahmen.

### Berechnung

- 60 Die Invaliditätsrente wird nicht als feste Quote der späteren beitragsbezogenen Altersrente berechnet. Die Rente wegen vollständiger Erwerbsunfähigkeit setzt sich vereinfacht zusammen aus:
- 24 % eines gesetzlichen Basisbetrags,
  - 1,3 % der individuellen Bemessungsgrundlage für jedes Beitragsjahr,
  - 0,7 % für bestimmte beitragsfreie Jahre,
  - gegebenenfalls 0,7 % für anrechenbare Zurechnungszeiten.
- 61 Die Rente wegen teilweiser Erwerbsunfähigkeit beträgt: 75% der nach diesen Regeln berechneten Rente wegen vollständiger Erwerbsunfähigkeit. ([zus.pl](http://zus.pl))
- 62 **Mindestbeträge seit 1. März 2026**

| Leistung                        | Mindestbetrag brutto   |
|---------------------------------|------------------------|
| vollständige Erwerbsunfähigkeit | 1.978,49 PLN monatlich |
| teilweise Erwerbsunfähigkeit    | 1.483,87 PLN monatlich |

- 63 ([zus.pl](http://zus.pl))

# Polen

## Verhältnis zur II. Säule

- 64 OFE und ZUS-Unterkonto gewähren keine eigenständige Invaliditätsrente. Die ZUS-Invaliditätsrente wird im Rahmen des Invaliditäts- und Hinterbliebenenversicherungssystems finanziert. PPK-Satzungen können besondere Entnahmerechte, aber nicht automatisch eine lebenslange Invaliditätsrente mit gesetzlich bestimmter Quote vorsehen.

## 4.b Hinterbliebenenversorgung

- 65 Die polnische Hinterbliebenenrente heißt **renta rodzinna**. Anspruchsberechtigt können insbesondere sein:
- Witwe oder Witwer,
  - Kinder,
  - unter bestimmten Voraussetzungen Enkel, Geschwister oder andere aufgenommene Kinder,
  - unter engen Voraussetzungen Eltern,
  - geschiedene oder getrennte Ehegatten.

## Quote

- 66 Die Höhe richtet sich nach der Zahl aller anspruchsberechtigten Personen:

| Zahl der Berechtigten   | Gesamthöhe der Familienrente                 |
|-------------------------|----------------------------------------------|
| eine Person             | 85 % der maßgeblichen Rente des Verstorbenen |
| zwei Personen           | 90 %                                         |
| drei oder mehr Personen | 95 %                                         |

- 67 Es handelt sich um **eine gemeinsame Familienrente**. Sind mehrere Personen berechtigt, wird der Gesamtbetrag grundsätzlich zu gleichen Teilen aufgeteilt. Ein allein anspruchsberechtigter Ehegatte erhält daher regelmäßig 85 %, nicht lediglich einen gesonderten Ehegattenanteil innerhalb einer 85-%-Rente. ([zus.pl](http://zus.pl))
- 68 Maßgeblich ist die Rente, die der Verstorbene bezog oder auf die er im Todeszeitpunkt Anspruch gehabt hätte.

## Voraussetzungen für Witwe oder Witwer

- 69 Der überlebende Ehegatte muss regelmäßig:
- im Todeszeitpunkt mindestens 50 Jahre alt oder erwerbsunfähig sein oder
  - ein rentenberechtigtes Kind erziehen, das regelmäßig noch nicht 16 Jahre beziehungsweise bei Schulbesuch 18 Jahre alt ist, oder
  - ein vollständig erwerbsunfähiges Kind betreuen.

## Polen

- 70 Der Anspruch kann auch entstehen, wenn das 50. Lebensjahr oder die Erwerbsunfähigkeit innerhalb von fünf Jahren nach dem Tod beziehungsweise nach Ende der Kinderbetreuung eintritt.
- 71 Wer diese Voraussetzungen nicht erfüllt und keine ausreichenden Einkünfte besitzt, kann unter Umständen für begrenzte Zeit eine vorübergehende Hinterbliebenenrente erhalten.

### Neue „Witwenrente“ – Kombination mit eigener Rente

- 72 Seit dem 1. Juli 2025 kann ein berechtigter Witwer oder eine berechnigte Witwe unter zusätzlichen Voraussetzungen wählen zwischen:
- 100 % der eigenen Rente plus 15 % der Familienrente oder
  - 100 % der Familienrente plus 15 % der eigenen Rente.
- 73 Ab dem **1. Januar 2027** erhöht sich der Zusatzanteil von 15 % auf **25 %**. Die Summe ist grundsätzlich auf das Dreifache der jeweiligen Mindestrente begrenzt. Erforderlich sind unter anderem das eigene Regelrentenalter, eine bis zum Tod bestehende eheliche Gemeinschaft, ein nicht zu früher Erwerb des Hinterbliebenenanspruchs und keine Wiederheirat. ([zus.pl](#))

### 4.c Geschiedenenhinterbliebenenversorgung

- 74 Eine geschiedene Person kann grundsätzlich eine polnische Familienrente nach dem früheren Ehegatten erhalten.
- 75 Erforderlich sind zunächst dieselben persönlichen Voraussetzungen wie bei einem nicht geschiedenen Ehegatten, beispielsweise:
- Vollendung des 50. Lebensjahres,
  - Erwerbsunfähigkeit oder
  - Betreuung eines rentenberechtigten Kindes.
- 76 Zusätzlich muss die geschiedene Person im Todeszeitpunkt grundsätzlich einen Anspruch auf Unterhalt gegen den Verstorbenen gehabt haben.

### Nachweis des Unterhaltsanspruchs

- 77 Der Anspruch kann insbesondere nachgewiesen werden durch:
- gerichtliches Urteil,
  - gerichtlichen Vergleich,
  - unter bestimmten Voraussetzungen eine privatrechtliche Unterhaltsvereinbarung oder
  - tatsächliche regelmäßige Erfüllung einer gesetzlichen Unterhaltspflicht.
- 78 Die polnische Rechtsprechung hat den früher ausschließlich auf gerichtliche Titel beschränkten Zugang insbesondere für geschiedene Ehefrauen erweitert. ZUS verlangt

# Polen

hierfür einen nachvollziehbaren Nachweis, dass im Todeszeitpunkt eine konkretisierte und tatsächlich bestehende Unterhaltsverpflichtung vorlag. ([zus.pl](http://zus.pl))

## Höhe

- 79 Ist der geschiedene Ehegatte allein berechtigt, beträgt die Familienrente grundsätzlich 85 % der maßgeblichen Rente des Verstorbenen.
- 80 Sind daneben beispielsweise ein aktueller Ehegatte oder Kinder berechtigt, besteht nur eine gemeinsame Familienrente von 90 % beziehungsweise 95 %, die grundsätzlich gleichmäßig unter den Anspruchsberechtigten aufgeteilt wird. Anders als etwa in Frankreich erfolgt die Aufteilung nicht nach der jeweiligen Ehedauer. ([zus.pl](http://zus.pl))

## Keine kombinierte „Witwenrente“ für den geschiedenen Ehegatten

- 81 Die seit 2025 mögliche Kombination aus eigener Rente und Familienrente setzt grundsätzlich voraus, dass bis zum Tod eine eheliche Gemeinschaft bestand. Ein geschiedener Ehegatte kann daher zwar die normale Familienrente erhalten, erfüllt aber regelmäßig nicht die zusätzlichen Voraussetzungen für die kombinierte „renta wdowia“. ([zus.pl](http://zus.pl))

## OFE- und Unterkontoguthaben

- 82 Neben der laufenden Familienrente können Guthaben des ZUS-Unterkontos beziehungsweise OFE-Vermögen vor der endgültigen Umwandlung in eine Altersrente unter gesetzlichen Voraussetzungen:
- vererbt,
  - an benannte Personen ausgezahlt oder
  - bei Scheidung beziehungsweise Aufhebung der Gütergemeinschaft geteilt
- werden. Das ist von der laufenden Familienrente rechtlich zu unterscheiden. ([zus.pl](http://zus.pl))

## 5. Besteuerung der Leistungen

### 5.1 Bei steuerlicher Ansässigkeit in Polen

- 83 ZUS-Altersrenten, Invaliditätsrenten und Familienrenten unterliegen grundsätzlich der polnischen Einkommensteuer nach dem allgemeinen progressiven Tarif.
- 84 Für 2026 gilt:

| Steuerpflichtiges Jahreseinkommen | Einkommensteuer                                                  |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| bis 120.000 PLN                   | 12 % abzüglich 3.600 PLN                                         |
| über 120.000 PLN                  | 10.800 PLN zuzüglich 32 % des 120.000 PLN übersteigenden Betrags |

# Polen

- 85 Der allgemeine steuerfreie Grundbetrag beträgt **30.000 PLN jährlich**. Bei einer einzigen monatlichen Rente bis durchschnittlich 2.500 PLN entsteht deshalb grundsätzlich keine Einkommensteuer, soweit keine weiteren steuerpflichtigen Einkünfte hinzukommen. Die Krankenversicherungsabgabe fällt allerdings trotzdem an.
- 86 ZUS behält die laufenden Einkommensteuervorauszahlungen grundsätzlich unmittelbar von der Rente ein.

## 5.2 PPK-Leistungen

- 87 Die steuerliche Behandlung hängt von der Auszahlungsform ab. Die gesetzlich bevorzugte Standardauszahlung nach Vollendung des 60. Lebensjahres ist grundsätzlich von der 19-prozentigen Kapitalertragsteuer begünstigt beziehungsweise befreit, wenn:
- 25 % als Einmalbetrag und
  - 75 % in mindestens 120 Monatsraten
- ausgezahlt werden.
- 88 Bei einer schnelleren oder vollständigen Kapitalauszahlung können auf den entsprechenden Ertragsanteil 19 % Kapitalertragsteuer anfallen. ([mojeppk.pl](http://mojeppk.pl))

## 6. Sozialabgaben auf Rentenleistungen

### 6.1 Bei Versicherung in Polen

- 89 Von polnischen Alters-, Invaliditäts- und Familienrenten werden grundsätzlich keine erneuten Alters- oder Invaliditätsversicherungsbeiträge erhoben.
- 90 Es fällt aber regelmäßig ein Beitrag zur Krankenversicherung von: 9% der Bruttorente an. Seit den polnischen Steuerreformen kann dieser Beitrag grundsätzlich nicht mehr wie früher weitgehend von der Einkommensteuer abgezogen werden. ([zus.pl](http://zus.pl))

### Typische Belastung

| Abzug                               | Umfang                                                                                 |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Einkommensteuer                     | je nach Gesamteinkommen 0 %, 12 % oder 32 % nach Berücksichtigung des Grundfreibetrags |
| Krankenversicherung                 | grundsätzlich 9 %                                                                      |
| erneuter Rentenversicherungsbeitrag | keiner                                                                                 |

## Polen

### 6.2 Bei Wohnsitz in Deutschland

- 91 Die Zuordnung zur Krankenversicherung richtet sich nicht nach dem Doppelbesteuerungsabkommen, sondern nach den europäischen Vorschriften zur Koordinierung der Systeme der sozialen Sicherheit.
- 92 **Typischerweise gilt:** Bezieht eine in Deutschland wohnende Person auch eine deutsche gesetzliche Rente und ist Deutschland deshalb der zuständige Krankenversicherungsstaat, gelten die deutschen Kranken- und Pflegeversicherungsregeln auch für die polnische Rente.
- 93 **Bezieht sie ausschließlich eine polnische Rente,** kann Polen der zuständige Staat bleiben. Dann kann die Gesundheitsversorgung in Deutschland aufgrund einer S1-Bescheinigung zulasten des polnischen Systems erfolgen.
- 94 Eine doppelte vollständige Beitragsbelastung in Polen und Deutschland soll durch die EU-Koordinierung vermieden werden.
- 95 Die konkrete Belastung hängt deshalb davon ab, welcher Staat nach den individuellen Renten- und Versicherungsverhältnissen zuständig ist.

## 7. Möglichkeit der Kapitalisierung

### 7.1 ZUS-Altersrente

- 96 Die gesetzliche ZUS-Rente wird grundsätzlich als lebenslange monatliche Rente gezahlt.
- 97 Es besteht kein allgemeines Wahlrecht,
  - das auf dem Hauptkonto ausgewiesene Rentenskapital auszahlen zu lassen,
  - den versicherungsmathematischen Kapitalwert abzufinden,
  - die Anwartschaft auf einen privaten Versorgungsträger zu übertragen oder
  - anstelle der Altersrente eine Einmalzahlung zu wählen.

Das ZUS-Konto ist kein frei verfügbares Sparguthaben.

### 7.2 OFE und ZUS-Unterkonto

- 98 Auch das OFE-Guthaben steht im Regelrentenalter grundsätzlich nicht für eine frei wählbare Kapitalauszahlung zur Verfügung. Durch den Sicherheitsschieber wird es in den letzten zehn Jahren vor dem Regelrentenalter auf das ZUS-Unterkonto übertragen und anschließend in die lebenslange ZUS-Rente einbezogen. ([zuz.pl](https://zuz.pl))
- 99 Vor der endgültigen Verrentung bestehen jedoch besondere Teilungs- und Vererbungsregeln. Insbesondere können Guthaben bei:
  - Tod,
  - Scheidung oder

## Polen

- Beendigung der ehelichen Gütergemeinschaft
- unter gesetzlichen Voraussetzungen geteilt oder an Berechtigte ausgezahlt werden.  
Dies ist keine freiwillige Kapitalisierung beim Renteneintritt.

### 7.3 PPK

100 Bei PPK bestehen weitgehende Kapitalisierungsmöglichkeiten.

101 Die gesetzlich bevorzugte Standardform ab 60 lautet:

| Leistungsbestandteil | Auszahlung                 |
|----------------------|----------------------------|
| 25 %                 | einmalig                   |
| 75 %                 | mindestens 120 Monatsraten |

102 Eine vollständige Einmalauszahlung ist grundsätzlich möglich. Dann fällt regelmäßig auf die Erträge desjenigen Teils, der bei der Standardform ratierlich ausgezahlt worden wäre, die 19-prozentige Kapitalertragsteuer an. ([mojeppk.pl](http://mojeppk.pl))

103 **Ergebnis:** Die eigentliche gesetzliche ZUS-/OFE-Versorgung ist nicht frei kapitalisierbar. Ergänzende PPK-Anrechte sind dagegen weitgehend kapitalisierbar.

## 8. Doppelbesteuerungsabkommen mit Deutschland

104 Zwischen Deutschland und Polen besteht das Doppelbesteuerungsabkommen vom **14. Mai 2003**. Das deutsche Zustimmungsgesetz wurde 2004 verkündet; das Abkommen ist weiterhin Bestandteil der aktuellen BMF-Länderübersicht für Polen. ([Bundesministerium der Finanzen](#))

### 8.1 Gesetzliche ZUS-Rente

105 Nach Artikel 18 Absatz 2 DBA dürfen Zahlungen, die eine in Deutschland ansässige Person aufgrund der polnischen Sozialversicherungsgesetzgebung erhält, grundsätzlich **nur in Polen** besteuert werden.

106 Damit gilt für eine gewöhnliche ZUS-Alters-, Invaliditäts- oder Familienrente eines in Deutschland wohnenden Empfängers grundsätzlich:

| Staat       | Besteuerungsrecht                                                                                                 |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Polen       | ja, grundsätzlich ausschließlich                                                                                  |
| Deutschland | grundsätzlich kein eigenes Besteuerungsrecht; Erklärungspflichten und Progressionsfragen sind gesondert zu prüfen |

107 Die Behandlung unterscheidet sich damit beispielsweise vom deutsch-französischen DBA, das gesetzliche Renten im Verhältnis zu Frankreich grundsätzlich dem Ansässigkeitsstaat zuweist.

## Polen

### 8.2 Private und betriebliche Zusatzrenten

108 Private Ruhegehälter und vergleichbare Leistungen aufgrund früherer unselbständiger Tätigkeit dürfen nach Artikel 18 Absatz 1 grundsätzlich nur im Ansässigkeitsstaat besteuert werden.

109 Bei deutschem Wohnsitz können daher Leistungen aus:

- privaten polnischen Rentenversicherungen,
- betrieblichen Pensionssystemen,
- PPK oder PPE

regelmäßig Deutschland zugeordnet sein. Bei Kapitalleistungen ist die genaue rechtliche Einordnung der konkreten Auszahlung zu prüfen.

### 8.3 Öffentlicher Dienst

110 Für Pensionen aus einem polnischen öffentlich-rechtlichen Dienstverhältnis gelten die besonderen Regeln des Artikels 19 DBA. Sie sind von der hier behandelten allgemeinen ZUS-Rente zu unterscheiden.

## 9. Inflation in Polen

111 Da das Jahr 2026 noch nicht abgeschlossen ist, werden die letzten fünf beziehungsweise zehn vollständigen Kalenderjahre bis einschließlich 2025 verwendet.

### 9.1 Durchschnittliche jährliche Inflationsraten

| Jahr | Inflation |
|------|-----------|
| 2016 | -0,6 %    |
| 2017 | 2,0 %     |
| 2018 | 1,6 %     |
| 2019 | 2,3 %     |
| 2020 | 3,4 %     |
| 2021 | 5,1 %     |
| 2022 | 14,4 %    |
| 2023 | 11,4 %    |
| 2024 | 3,6 %     |
| 2025 | 3,6 %     |

## Polen

- 112 Für 2025 hat GUS einen jahresdurchschnittlichen Verbraucherpreisanstieg von 3,6 % veröffentlicht. Die Vorjahreswerte ergeben sich aus der amtlichen historischen GUS-Reihe. ([Statistisches Regierungsamt](#))

### 9.2 Fünf- und Zehnjahresbetrachtung

| Zeitraum  | Arithmetischer Jahresdurchschnitt | Geometrischer Jahresdurchschnitt | Kumulierte Preissteigerung |
|-----------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| 2021–2025 | 7,62 % p. a.                      | 7,53 % p. a.                     | 43,76 %                    |
| 2016–2025 | 4,68 % p. a.                      | 4,59 % p. a.                     | 56,64 %                    |

- 113 Für Barwert- und Dynamisierungsberechnungen ist regelmäßig der geometrische Durchschnitt sachgerechter, weil er die jährlichen Preisänderungen miteinander verkettet.
- 114 Die Fünfjahresrate wird stark durch die außergewöhnlich hohe Inflation der Jahre 2022 und 2023 geprägt. Sie sollte daher nicht ohne Weiteres als langfristige Inflationsannahme für eine bis 2041 laufende Anwartschaft verwendet werden.

## 10. Rentenrechner

### 10.1 Offizieller ZUS-Rentenrechner

- 115 ZUS stellt einen offiziellen Rechner für die nach dem neuen System berechnete Altersrente bereit. Er verarbeitet insbesondere:
- aufgewertete Beiträge auf dem ZUS-Hauptkonto,
  - gegebenenfalls Anfangskapital,
  - Guthaben des Unterkontos,
  - OFE-Angaben,
  - geplantes Rentenalter,
  - angenommene künftige Arbeitsentgelte und Beiträge.
- 116 Es existieren eine vereinfachte und eine erweiterte Version. Die erweiterten Eingabefelder ermöglichen insbesondere, die Daten aus der jährlichen ZUS-Kontoinformation zu übernehmen. ([zus.pl](https://zus.pl))

### 10.2 Personalisierte Berechnung über eZUS/PUE

- 117 Versicherte können über ihr persönliches ZUS-Konto beziehungsweise eZUS/PUE auf gespeicherte Versicherungsdaten und Prognosen zugreifen. Auch ZUS-Rentenberater können entsprechende Berechnungen erstellen.

## Polen

118 ZUS weist ausdrücklich darauf hin, dass es sich um eine **Prognose**, nicht um eine verbindliche spätere Rentenfestsetzung handelt. Änderungen bei:

- künftigen Beiträgen,
- Lohnentwicklung,
- Indexierungsfaktoren,
- Rentenalter,
- Sterbetafel und
- Gesetzgebung

können das Ergebnis erheblich verändern. ([zus.pl](https://zus.pl))

### 10.3 Aussagekraft für einen 1976 geborenen Mann

119 Für eine belastbare Simulation sollten mindestens bekannt sein:

- Stand des ZUS-Hauptkontos,
- aufgewertetes Anfangskapital,
- Stand des ZUS-Unterkontos,
- aktuelles OFE-Guthaben,
- bisheriges und erwartetes beitragspflichtiges Einkommen,
- geplanter Rentenbeginn,
- Annahmen über künftige ZUS-Indexierungen.

120 Ohne diese Daten lässt sich nur die Funktionsweise, nicht aber die konkrete Rentenhöhe bestimmen.

## Zusammenfassende Bewertung für einen 1976 geborenen Mann

| Frage                                                               | Ergebnis                                    |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Regelrentenalter                                                    | 65 Jahre im Jahr 2041                       |
| Automatische Kopplung an Lebenserwartung                            | derzeit nein                                |
| Eigenständiges Rentenalter des OFE/ZUS-Unterkontos                  | nein                                        |
| Aktueller ZUS-Lebenserwartungsdivisor mit 65                        | 222,7 Monate = 18,56 Jahre                  |
| Geschlechtsspezifische Restlebenserwartung eines 65-jährigen Mannes | etwa 16,5 Jahre                             |
| Finanzierung                                                        | Arbeitnehmer und Arbeitgeber jeweils 9,76 % |
| Gesamtbeitrag Altersversicherung                                    | 19,52 %                                     |

# Polen

| Frage                                                  | Ergebnis                                                            |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Rentenformel                                           | aufgewertetes Kapital geteilt durch statistische Bezugsmonate       |
| Mindestversicherungszeit für irgendeine neue ZUS-Rente | grundsätzlich keine feste Mindestzeit                               |
| Versicherungszeit für garantierte Mindestrente         | 25 Jahre bei Männern                                                |
| Mindestrente ab März 2026                              | 1.978,49 PLN brutto                                                 |
| Anwartschaftsdynamik ZUS 2026                          | Hauptkonto +9,81 %, Unterkonto +10,61 %                             |
| Leistungsdynamik 2026                                  | +5,3 %                                                              |
| Invaliditätsrente                                      | ja; keine feste Quote der Altersrente                               |
| Teilweise Erwerbsunfähigkeit                           | 75 % der berechneten Vollinvaliditätsrente                          |
| Familienrente bei einem Berechtigten                   | 85 %                                                                |
| Familienrente bei zwei Berechtigten                    | 90 % insgesamt                                                      |
| Familienrente bei mindestens drei Berechtigten         | 95 % insgesamt                                                      |
| Geschiedenenhinterbliebenenversorgung                  | möglich, insbesondere bei bestehendem Unterhaltsanspruch            |
| Steuer in Polen                                        | 12 %/32 %, Grundfreibetrag 30.000 PLN                               |
| Krankenversicherungsabgabe                             | grundsätzlich 9 %                                                   |
| Kapitalisierung der ZUS-/OFE-Rente                     | grundsätzlich nein                                                  |
| Kapitalisierung PPK                                    | grundsätzlich ja                                                    |
| DBA mit Deutschland                                    | ja; ZUS-Rente grundsätzlich ausschließlich in Polen steuerpflichtig |
| Inflation 2021–2025                                    | geometrisch 7,53 % p. a.                                            |
| Inflation 2016–2025                                    | geometrisch 4,59 % p. a.                                            |
| Offizieller Rentenrechner                              | ZUS-Rechner und personalisierte eZUS/PUE-Prognose                   |

# Polen

## Aktualisierungsstand der wesentlichen Quellen

| Quelle                                                                | Stand beziehungsweise Veröffentlichung                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ZUS – Regelaltersrente für nach 1948 Geborene                         | aktuelle Internetfassung, abgerufen am 6. August 2026 ( <a href="#">zus.pl</a> )                                               |
| ZUS – Vorbereitung auf den Renteneintritt und OFE-Sicherheitsschieber | veröffentlicht 2026 beziehungsweise aktuelle Fassung, abgerufen am 6. August 2026 ( <a href="#">zus.pl</a> )                   |
| GUS – gemeinsame Lebenserwartungstabelle                              | veröffentlicht am 25. März 2026, anwendbar ab 1. April 2026 ( <a href="#">Statistisches Regierungsamt</a> )                    |
| GUS – „Trwanie życia w 2025 r.“                                       | veröffentlicht am 27. Juli 2026 ( <a href="#">Statistisches Regierungsamt</a> )                                                |
| ZUS – Jahresindexierung der Rentenkonten                              | veröffentlicht am 1. Juni 2026 ( <a href="#">zus.pl</a> )                                                                      |
| ZUS – Mindestbeträge 2026                                             | Mitteilung vom 17. Februar 2026, veröffentlicht am 18. Februar 2026 ( <a href="#">zus.pl</a> )                                 |
| ZUS – Rentenanpassung 2026                                            | Anpassung zum 1. März 2026 ( <a href="#">zus.pl</a> )                                                                          |
| ZUS – aktuelle Witwenrente                                            | Stand 2026; 15-%-Regel bis Ende 2026, 25 % ab 1. Januar 2027 ( <a href="#">zus.pl</a> )                                        |
| Polnische Finanzverwaltung – PIT 2026                                 | veröffentlicht beziehungsweise aktualisiert am 24. Juni 2026                                                                   |
| ZUS – Krankenversicherungsbeitrag                                     | veröffentlicht am 24. Februar 2026 ( <a href="#">zus.pl</a> )                                                                  |
| GUS – Inflation 2025                                                  | veröffentlicht am 15. Januar 2026 ( <a href="#">Statistisches Regierungsamt</a> )                                              |
| BMF – DBA Polen                                                       | Abkommen vom 14. Mai 2003; aktuelle BMF-Länderseite im August 2026 abrufbar ( <a href="#">Bundesministerium der Finanzen</a> ) |
| ZUS – Rentenrechner                                                   | aktuelle Onlinefassung, abgerufen am 6. August 2026 ( <a href="#">zus.pl</a> )                                                 |

- 121 Der wichtigste Bewertungsunterschied gegenüber vielen anderen Ländern besteht darin, dass Polen zwar ein festes Regelalter von derzeit 65 Jahren für Männer kennt, die individuelle Rentenhöhe aber unmittelbar von der beim Rentenbeginn geltenden statistischen Restlebenserwartung abhängt. Für versicherungsmathematische Bewertungen ist außerdem zu berücksichtigen, dass ZUS eine geschlechtsneutrale Sterbetafel verwendet, obwohl die tatsächliche Restlebenserwartung polnischer Männer niedriger ist.