

ETF-Sparplan als Altersvorsorge





William Potter / Shutterstock.com

Per ETF-Sparplan für die Rente sparen: So funktioniert's!

Von Gian Hessami

Einmal im Jahr erhält jeder rentenversicherte Arbeitnehmer in Deutschland Post von der Deutschen Rentenversicherung. Die Behörde verschickt dann die Renteninformationen an Millionen von Erwerbstätigen. Der Brief enthält dabei häufig eine frustrierende Botschaft: Die darin prognostizierte gesetzliche Rente fällt bei vielen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern zu gering aus, um den bisherigen Lebensstandard im Alter zu halten. Sie brauchen daher eine zusätzliche Altersvorsorge.

Das kann eine [Betriebsrente](#) sein, in die der Arbeitgeber häufig miteinzahlt. Aber auch die

Anschaffung einer [Immobilie](#), in der man später mietfrei wohnt, kann sinnvoll sein. Finanzexperten raten aber auch dazu, über börsennotierte Indexfonds, sogenannte „[Exchange Traded Funds](#)“ (ETFs), fürs Alter vorzusorgen. Auch deshalb wird es ab dem kommenden Jahr das sogenannte [Altersvorsorgedepot](#) geben. Sparerinnen und Sparer können damit dann staatlich gefördert in ETFs investieren.

Doch was sind ETFs überhaupt und wie sinnvoll ist es, mit den Indexfonds für Alter vorzusorgen? Wir erklären Ihnen, wie es geht und worauf Sie achten müssen.

Ist ein ETF-Sparplan sinnvoll für die Altersvorsorge?

[ETFs](#) können Sie sich als einen Korb vorstellen, der Anteile dutzender, hunderter oder gar tausender Aktienunternehmen enthält. Damit können Sparerinnen und Sparer von den hohen Renditen am Aktienmarkt profitieren.

Wer daher noch mindestens zehn Jahre Zeit hat, bevor er in Rente geht, sollte in jedem Fall über ein Investment in ETFs nachdenken. Sie bieten zahlreiche Vorteile. ETFs sind

- ▶ einfach zu verstehen,
- ▶ börsentäglich handelbar,
- ▶ kostengünstig,
- ▶ renditestark und
- ▶ breit diversifiziert – zumindest die ETFs, die wir Ihnen in diesem Artikel vorstellen werden

Damit eignet sich ein ETF besser zur Altersvorsorge als nur einige wenige [Aktien](#). The-saurierende Fonds sind darüber hinaus perfekt geeignet, um den [Zinseszinsseffekt](#) zu nutzen. „Thesaurierend“ bedeutet, dass die Dividende, die Sie mit Ihren ETFs erzielen, direkt reinvestiert wird. So wächst Ihr Depot schneller an, als wenn Sie die Dividenden, die die Aktien in

Ihrem ETF generieren, ausgezahlt bekommen würden (ausschüttend).

Dazu ein Beispiel: Sie zahlen 30 Jahre lang mit einem [Sparplan](#) monatlich 100 Euro in einen weltweit anlegenden Aktien-ETF ein, der eine jährliche Durchschnittsrendite von 6,8 Prozent erzielt (nach Fondskosten). Sie selbst hätten bis zum Ende der Laufzeit 36.000 Euro eingezahlt, doch dank des Zinseszinsseffektes liegen stolze 114.196 Euro in Ihrem [Depot](#). Das sind durchaus realistische Werte. Laut den aktuellen Statistiken des Bundesverbands Investment und Asset Management (BVI) erzielten globale [Aktienfonds](#)-Sparpläne über einen Zeitraum von 30 Jahren eine durchschnittliche Rendite von rund 7,0 bis 7,7 Prozent pro Jahr. (Stichtag: 30. Juni 2026).

Andere Anlageklassen können da nicht mithalten. Wer beispielsweise zehnjähriges Festgeld wählt, bekommt derzeit laut dem [Festgeld-Index](#) von biallo.de 2,8 Prozent Zinsen pro Jahr (Stichtag: 16.09.2026).

Nachteile von ETFs für die Altersvorsorge

ETFs sind also eine großartige Möglichkeit, um langfristig [Vermögen aufzubauen](#), das Sie im Alter aufbrauchen (oder vererben) können. Doch die passiv gemanagten Indexfonds haben auch Nachteile.

Der Wert der ETF-Anteile [schwankt](#) täglich. In schlechten Börsen-Zeiten kann Ihr Depot stark auch schon einmal in den Keller rutschen. Kommen Sie damit zurecht, wenn Ihr Depot eine Zeitlang, teilweise auch über mehrere Monate oder Jahre, 20, 30 oder 50 Prozent weniger wert ist, oder raubt Ihnen diese Vorstellung den Schlaf? Dann sollten Sie besser Abstand

von der Börse nehmen und Ihr [Geld konservativer anlegen](#).

Außerdem sollten Sie nur das Geld investieren, dass Sie kurzfristig nicht zum Leben brauchen. Stellen Sie sich vor, Sie gehen in Rente und möchten nun Monat für Monat etwas von dem investierten Kapital aufbrauchen, doch Ihr Depot ist genau zu diesem Zeitpunkt im Minus. Dann müssten Sie Ihre Fondsanteile vielleicht zu einem niedrigeren Preis verkaufen, als Sie diese erworben haben. In solch einem Fall würden Sie Geld verlieren.

Deshalb ist es umso wichtiger, Ihr Vermögen über mehrere Anlageklassen – Experten nennen diese auch „Assetklassen“ oder „Assets“ – zu streuen. Bewahren Sie einen Teil Ihres Vermögens stets liquide auf einem verzinsten [Tagesgeldkonto](#) auf. Für mittelfristige Ziele eignet sich ein [Festgeldkonto](#). Auch in [Anleihen](#), [Immobilien\(-Fonds\)](#), [Genossenschaftsanteile](#), [Gold](#) und [Kryptowährungen](#) könnten Sie – je nach Interesse und Risikobereitschaft – einen Teil Ihres Geldes stecken.

Doch Angst vor dem Aktienmarkt brauchen Sie nicht zu haben. Selbst nach jahrelangen Durststrecken ging es in der Vergangenheit immer wieder bergauf. Wer zehn, besser 15 Jahre Zeit hat, hat gute Chancen, schwache Phasen einfach auszusitzen und Gewinne zu generieren. Sehen Sie sich etwa den Verlauf des [MSCI All Country World Index](#) an:

Die Kurshistorie zeigt: Selbst nach Krisen und Rücksetzern ging der Kurs stets wieder nach oben.

Wie spare ich mit ETFs fürs Alter?

Wenn Sie mit ETFs für die Rente sparen wollen, brauchen Sie ein [Depot](#). Dieses können Sie entweder bei Ihrer Hausbank oder Sparkasse eröffnen oder aber alternativ bei einer Direktbank (Online-Broker) oder einem [Neobroker](#). Die Depots der einzelnen Banken und Broker unterscheiden sich teils enorm im Hinblick auf das Produktangebot, die Kosten und den Service. [biallo.de](#) hat die 20 bekanntesten Broker miteinander verglichen. Die Testergebnisse finden Sie in unserem [Depottest](#). Gute Depots bieten demnach etwa die Neobroker Traders Place, Smartbroker+, Scalable oder Trading212. Aber auch die Direktbank ING schneidet im Test gut ab.

Haben Sie ein Depot eröffnet, müssen Sie sich noch für einen ETF entscheiden, der gut für den Vermögensaufbau geeignet ist. Natürlich können Sie auch mehrere ETFs miteinander kombinieren. Doch dabei sollten Sie auf eine ausgewogene Mischung der jeweils enthaltenen Titel achten. Anregungen finden Sie in unseren Ratgebern [In ETFs investieren: Wichtige Anlagestrategien im Vergleich](#) und [70/30 Portfolio – Ist das ETF-Weltportfolio sinnvoll?](#).

Sobald Sie sich für einen ETF (oder mehrere ETFs) entschieden haben, müssen Sie festlegen, ob Sie monatlich per ETF-Sparplan, per Einmalanlage oder mittels einer Kombination aus Einmalinvestition und ETF-Sparplan investieren möchten. ETF-Sparpläne sind bei den meisten Online-Brokern und Neobrokern bereits ab einer monatlichen Sparrate von einem Euro möglich. Traditionelle Banken verlangen oft eine monatliche Mindestsparrate von 25 bis 50 Euro. Grundsätzlich können Sie Ihre Sparraten jederzeit anpassen.

Die Investition eines größeren Betrages bietet sich vor allem dann an, wenn Ihnen eine große Summe zur freien Verfügung steht oder wenn Sie nur noch wenige Jahre Zeit haben, bevor Sie in den Ruhestand gehen. So kann Ihr Geld von Anfang an maximale Erträge generieren, da der [Zinseszinsseffekt](#) von Beginn an auf eine große Summe wirken kann. Sparpläne hingegen eignen sich für alle, die mit kleineren oder mittleren Beträgen Schritt für Schritt [Vermögen aufbauen](#) möchten.

Kosten bei der Sparplanausführung

- ▶ **Ordergebühr:** Sie zahlen eine Gebühr für die Ausführung des Sparplans. Diese kann als fester Betrag (zum Beispiel ein Euro) oder prozentual (zum Beispiel 1,50 Prozent der Sparrate) erhoben werden. Viele Online-Broker bieten Sparpläne ohne Ordergebühren an.
- ▶ **Produktkosten:** ETFs kosten Geld. Für breit gestreute Aktien-ETFs wie den [MSCI World](#) ist die Gesamtkostenquote (Total Expense Ratio, kurz TER) meist sehr niedrig, etwa 0,07 bis 0,20 Prozent der Anlagesumme pro Jahr.
- ▶ **Spread (Geld-Brief-Spanne):** Dies ist die Differenz zwischen dem Kauf- und Verkaufspreis an der Börse zum Ausführungszeitpunkt. Bei liquiden Standard-ETFs ist dieser Kostenpunkt also eher gering.
- ▶ **Depotführungsgebühren:** Dies sind die Kosten für die bloße Verwahrung der [Wertpapiere](#) im Depot. Während in der Regel Filialbanken eine jährliche Grundgebühr verlangen, fallen bei Online-Brokern dafür keine Gebühren an.

Welche ETFs eignen sich für die Altersvorsorge?

ETFs bilden einen Index ab. Einen Index wiederum können Sie sich als Korb mit den Wertpapieren eines (Teil-) Marktes oder einer Investmentstrategie vorstellen. Berühmte Indizes, von denen Sie sicher schon einmal gehört haben, sind der [Dax](#), der die 40 größten Aktienunternehmen Deutschlands umfasst, und der [S&P 500](#), der die 500 größten börsennotierten Unternehmen der USA abbildet. Doch Ihre Altersvorsorge sollte besser nicht auf der Entwicklung von 40 beziehungsweise 500 Unternehmen aus nur einer Region beruhen.

Für die Altersvorsorge eignen sich vielmehr ETFs, die in viele Länder und Branchen gleichzeitig investieren. Sollte die Wirtschaft eines Landes oder eine der enthaltenen Branchen schwächeln, können hunderte oder tausende andere Unternehmen diesen Abschwung abfedern. Um dabei auch das Potenzial zu nutzen, das die Wirtschaft der [Schwellenländer](#) hat, ist es eine Überlegung wert, nicht nur in Industrieländer zu investieren.

Bester ETF-Sparplan für die Rente

Es gibt ETFs auf Aktien-Indizes, die mehr als 4.000 Unternehmen in Industrie- und Schwellenländern enthalten. Dazu gehört etwa der [FTSE-All-World-Index](#). Wenn Sie sich für die besten ETFs zu diesem Index interessieren, empfehlen wir Ihnen unseren weiterführenden Ratgeber dazu.

Auch der [MSCI ACWI](#) wäre eine gute Wahl, um mit einem einzigen ETF für die Rente vorzusorgen. Er umfasst 2.700 Unternehmen aus 23 Industrie- und 24 Schwellenländern. Diese Mischung gelingt Ihnen auch, wenn Sie einen [MSCI World ETF](#) mit einem [MSCI Emerging Markets ETF](#) kombinieren. Sinnvoll ist das

im Verhältnis von 70 zu 30 von Industrie- zu Schwellenländern.

Eine noch größere Anzahl an Unternehmen decken Sie mit dem MSCI ACWI IMI ab. Er beinhaltet mehr als 8.000 börsennotierte Firmen und ist damit bestens geeignet, um unkompliziert und günstig für später vorzusorgen.

Falls Sie Wert auf nachhaltige Investments legen, empfehlen wir Ihnen unseren Ratgeberartikel „[Die fünf besten nachhaltigen ETFs auf den MSCI World](#)“.



Horst Biallo (Gründer & Herausgeber)

Mehr Experten-Ratgeber

Lesen Sie auf biallo.de weitere Experten-Ratgeber aus den Bereichen:

- **Anlegen & Sparen**
- **Immobilien & Baufinanzierung**
- **Familie & Vorsorge**
- **Konten & Karten**
- **Kredit**
- **Recht & Steuer**

Mit dem kostenlosen



Newsletter

von biallo.de immer
aktuell informiert!

So können Sie uns unterstützen

Wenn Ihnen unser ausführlicher und werbefreier Experten-Ratgeber gefallen hat, dann können Sie unser Team unterstützen, indem Sie uns als Wertschätzung eine Tasse Kaffee oder Tee spendieren:

Paypal: <https://www.paypal.me/biallode/1,90>

Banküberweisung: IBAN DE17 7009 1600 0002 5462 13

Stichwort: RDW



Wie viel Geld sollte ich monatlich in ETFs für die Altersvorsorge investieren?

Um herauszufinden, wie viel Geld Sie monatlich in Ihren ETF-Sparplan investieren sollten, können Sie Ihre Rentenlücke berechnen. Zu diesem Zweck gibt es zahlreiche Online-Rechner im Internet. Sie können jedoch auch einfach für sich persönlich zusammenrechnen, wie viel Geld Sie im Alter voraussichtlich monatlich brauchen und wie viel Ihnen auf der anderen Seite tatsächlich zur Verfügung stehen wird. Auf die Themen Steuern und Sozialabgaben gehen wir dabei weiter unten ein.

Zunächst geht es darum, herauszufinden, wie hoch die monatliche Differenz ist zwischen dem Betrag, den Sie zum Leben brauchen, und dem, der Ihnen durch die gesetzliche Rente, eine Betriebsrente oder eine private Altersvorsorge zur Verfügung steht. Anschließend können Sie Ihre monatliche Sparrate ausrechnen.

Ein Beispiel: Nehmen wir an, Ihre Rentenlücke beträgt in der Zeit zwischen Ihrem 67. und dem 100. Geburtstag insgesamt 250.000 Euro. Dann müssen Sie [bis zum Renteneintritt](#) eine Viertel-million Euro in Ihrem Depot liegen haben, um sich monatlich die Differenz zwischen dem Betrag, den Sie benötigen und jenem, der Ihnen

tatsächlich zur Verfügung stehen wird, auszahlen zu können.

Im [Zinseszinsrechner](#) von biallo.de können Sie diesen Wert eintragen. Wenn Sie 30 Jahre Zeit haben, um Ihren ETF-Sparplan zu bedienen, und Ihr Investment Ihnen pro Jahr 5,00 Prozent Rendite einbringt, dann müssten Sie monatlich 305,30 Euro investieren, um Ihre Rentenlücke zu schließen. Dieser Betrag steigt noch, wenn Sie für den Zeitraum auch die [Inflation](#) einberechnen.

Wenn Ihnen das allerdings zu kompliziert ist, können Sie sich auch an die Faustformel halten, monatlich mindestens zehn Prozent des Haushaltseinkommens für die [Altersvorsorge](#) beiseitezulegen. Diese zehn Prozent beinhalten auch weitere private Vorsorgeprodukte, zum Beispiel Riester, Rürup oder eine [fondsgebundene Rentenversicherung](#). Der Nachteil an dieser Variante ist, dass Sie damit erst zum [Renteneintritt](#) feststellen, wie viel Geld Ihnen tatsächlich zum Leben bleibt. Nachjustieren können Sie dann nicht mehr.

ako photography /Shutterstock.com



Ab wann sollte ich in ETFs für die Rente investieren?

So früh wie möglich! Wer jung mit dem Investieren anfängt, muss wesentlich geringere Summen einzahlen als jemand, dessen Ruhestand bereits in Sicht ist. Deshalb ist es ratsam, bereits als Auszubildender oder Berufsanfänger einen ETF-Sparplan, der für die Rente gedacht ist, zu bedienen. Am Anfang tun es auch kleine Beträge, etwa 25 oder 50 Euro. Wenn Sie später mehr verdienen, können Sie Ihren Sparbetrag entsprechend anpassen.

Welch einen Unterschied es macht, [bereits in jungen Jahren vorzusorgen](#), veranschaulicht folgendes Beispiel, bei dem alle Personen anstreben, bis zum Renteneintrittsalter **250.000 Euro** anzusparen. Wir gehen von einer durchschnittlichen Jahresbruttorendite in Höhe von zehn Prozent aus. „Brutto“ bedeutet dabei, dass die gezahlten [Dividenden](#) direkt wieder angelegt werden, so wie es etwa bei thesaurierenden ETFs der Fall ist. Jährliche Renditen von etwas mehr als zehn Prozent schafften in den vergangenen zehn Jahren zum Beispiel der [MSCI ACWI](#) (13,1 Prozent) und der [MSCI World](#) (13,6 Prozent) (Stand: 31. August 2026).

- ▶ Person 1: 20 Jahre alt, 47 Jahre Ansparphase: 22,66 Euro pro Monat
- ▶ Person 2: 30 Jahre alt, 37 Jahre Ansparphase: 59,88 Euro pro Monat
- ▶ Person 3: 40 Jahre alt, 27 Jahre Ansparphase: 163,19 Euro pro Monat
- ▶ Person 4: 50 Jahre alt, 17 Jahre Ansparphase: 487,43 Euro pro Monat
- ▶ Person 5: 60 Jahre alt, 7 Jahre Ansparphase: 2.083,11 Euro pro Monat

Steuern, Sozialabgaben und Inflation werden bei diesen Beispielrechnungen nicht berücksichtigt.

Nicht einmal 23 Euro im Monat, um bei Renteneintritt eine Viertelmillion zur Verfügung zu haben: Dieses Beispiel zeigt, wie sinnvoll es ist, bereits in jungen Jahren mit dem Investieren anzufangen. Würde die Person stattdessen 100 Euro monatlich ansparen oder den Sparbetrag mit steigendem Einkommen noch weiter erhöhen, dürfte sie sich mit 67 über mehr als eine Million Euro im Depot freuen.



Cagkan Sayin / Shutterstock.com

Entnahmestrategien im Ruhestand

Wichtig ist es, dass Sie Ihr angespartes Kapital zum Renteneintritt so anlegen, dass die Inflation in den kommenden Jahren nicht wieder einen größeren Teil der Ersparnisse auffrisst. Legen Sie also Ihr Geld auf einem [Tagesgeldkonto](#) und/oder [Festgeldkonto](#) an, um damit Zinsen zu erzielen. Darüber hinaus können Sie einen kleineren Teil Ihres Vermögens weiterhin in Aktien-ETFs investieren, um die Renditechancen der Aktienmärkte zu nutzen. Gleichwohl kann ein Liquiditätspuffer (etwa über ein Tagesgeldkonto) verhindern, dass Sie ETF-Anteile während eines Börsencrashes verkaufen müssen.

Um im Alter gut mit dem Angesparten auszukommen, empfiehlt es sich, eigene Entnahmestrategien zu definieren. So können Sie

beispielsweise im ersten Jahr 4 Prozent Ihres Startvermögens entnehmen und den Betrag in den Folgejahren an die Inflation anpassen. Eine andere Methode ist es, in ETFs vollständig investiert zu bleiben und zunächst nur die laufenden Erträge (Ausschüttungen der ETFs) zu verbrauchen. Der bislang ersparte Betrag bleibt zu Beginn der Rentenzeit unangetastet. Dies kann jedoch zu geringeren Anfangsrenten führen.

biallo-Tipp:

Nutzen Sie den [Tagesgeld-Vergleich](#) und den [Festgeld-Vergleich](#) von [biallo.de](#) und finden Sie so die attraktivsten Sparzins-Angebote.

Wie wird ein ETF-Sparplan für die Rente versteuert?

Wer mit Hilfe eines Einmalkaufs eines ETFs beziehungsweise mithilfe eines ETF-Sparplans Altersvorsorge betreibt, sollte bei der Auszahlung einige Dinge beachten.

Wenn Sie sich im Rentenalter Ihr ETF-Depot auszahlen lassen, werden auf die Gewinne 25 Prozent [Abgeltungsteuer](#) fällig. Hinzu kommen noch der Solidaritätszuschlag sowie gegebenenfalls die [Kirchensteuer](#). Der Solidaritätszuschlag beträgt 5,5 Prozent der Abgeltungsteuer, die Kirchensteuer acht Prozent (Bayern und Baden-Württemberg) oder neun Prozent (alle übrigen Bundesländer). Auch der Prozentsatz der Kirchensteuer bezieht sich auf die Abgeltungsteuer und nicht auf den gesamten Gewinn.

Gut zu wissen: Ein deutscher Broker führt alle Steuern automatisch an das Finanzamt ab. Pro Jahr können Sie sich jedoch 1.000 Euro (zusammen veranlagte Ehepaare: 2.000 Euro) Ihrer Gewinne unbesteuerter auszahlen lassen („Sparerpauschbetrag“). Richten Sie dafür einen [Freistellungsauftrag](#) bei Ihrer depotführenden Bank ein.

Der Vorteil an Aktien-ETFs (Aktienanteil $\geq$ 51 Prozent) ist, dass 30 Prozent der darauf erzielten Gewinne steuerfrei bleiben. Das bedeutet, dass von den erzielten Erträgen des ETFs, sei es durch Dividenden oder Kursgewinne, 30 Prozent eins zu eins auf Ihr Konto fließen dürfen. Wenn Ihr MSCI World ETF also beispielsweise eine Rendite von zehn Prozent erzielt, werden nur 70 Prozent dieser Rendite versteuert. Dies nennt man „Teilfreistellung“.

Beispielrechnungen: Steuerlast bei Auszahlung nach Renteneintritt

Bei Verkäufen aus dem ETF-Depot ist grundsätzlich nur der Gewinnanteil steuerpflichtig, nicht die gesamte Auszahlung. Wie hoch die Steuerlast im Einzelfall ausfällt, hängt unter anderem von der Höhe der Gewinne, dem Sparerpauschbetrag und den übrigen Einkünften ab.

Szenario A:

Einmalige Auszahlung bei Renteneintritt

Sparer A entscheidet sich, sein gesamtes ETF-Depot bei [Renteneintritt](#) auf einmal auszuzahlen:

- ▶ **Gewinne versteuern:** Auf die erzielten Gewinne wird eine Abgeltungsteuer von 25 Prozent fällig. Hinzu kommen der Solidaritätszuschlag und gegebenenfalls die Kirchensteuer.
- ▶ **Teilfreistellung bei Aktien-ETFs:** Wenn der ETF einen Aktienanteil von mindestens 51 Prozent hat, bleiben 30 Prozent der Gewinne steuerfrei (Teilfreistellung). Es werden also nur 70 Prozent der Gewinne versteuert.
- ▶ **Sparerpauschbetrag:** Pro Jahr können 1.000 Euro der Gewinne steuerfrei ausgezahlt werden, sofern ein Freistellungsauftrag bei der depotführenden Bank gestellt wurde.

Beispielrechnung:

- ▶ Rendite: 10.000 Euro
- ▶ Nach Teilfreistellung zu versteuern: 7.000 Euro
- ▶ Abgeltungsteuer (25 Prozent): 1.750 Euro
- ▶ Solidaritätszuschlag (5,5 Prozent): 96,25 Euro
- ▶ Kirchensteuer (9 Prozent): 157,50 Euro
- ▶ Gesamtsteuerlast: 2.003,75 Euro

Szenario B:

Monatliche Auszahlung im Rentenalter

Sparer B zahlt sich monatlich einen bestimmten Betrag aus seinem ETF-Depot aus:

- ▶ **Gewinne versteuern:** Auch hier wird auf die Gewinne die Abgeltungsteuer von 25 Prozent erhoben, plus Solidaritätszuschlag und gegebenenfalls Kirchensteuer.
- ▶ **Teilfreistellung bei Aktien-ETFs:** Die Teilfreistellung von 30 Prozent gilt weiterhin.
- ▶ **Sparerpauschbetrag:** Der jährliche Sparerpauschbetrag von 1.000 Euro kann genutzt werden, um einen Teil der monatlichen Auszahlungen steuerfrei zu erhalten.

Beispielrechnung:

- ▶ Monatliche Rendite: 500 Euro (jährlich 6.000 Euro)
- ▶ Nach Teilfreistellung zu versteuern: 350 Euro pro Monat (jährlich 4.200 Euro)
- ▶ Abgeltungsteuer (25 Prozent): 1.050 Euro jährlich
- ▶ Solidaritätszuschlag (5,5 Prozent): 57,75 Euro jährlich
- ▶ Kirchensteuer (9 Prozent): 94,50 Euro jährlich
- ▶ Gesamtsteuerlast: 1.202,25 Euro jährlich

David Gyung/ Shutterstock.com

Szenario C:

Ausschüttende ETFs und Entnahme der Dividenden

Sparer C entnimmt nur die Dividenden eines ausschüttenden ETFs:

- ▶ **Gewinne versteuern:** Die auf die Dividenden entfallenden Gewinne unterliegen der Abgeltungsteuer von 25 Prozent, plus Solidaritätszuschlag und gegebenenfalls Kirchensteuer.
- ▶ **Teilfreistellung bei Aktien-ETFs:** Auch hier gilt die Teilfreistellung von 30 Prozent.
- ▶ **Sparerpauschbetrag:** Der jährliche Sparerpauschbetrag von 1.000 Euro kann genutzt werden, um die Dividenden teilweise steuerfrei zu erhalten.

Beispielrechnung:

- ▶ Jährliche Dividendenrendite: 2.000 Euro
- ▶ Nach Teilfreistellung zu versteuern: 1.400 Euro
- ▶ Abgeltungsteuer (25 Prozent): 350 Euro
- ▶ Solidaritätszuschlag (5,5 Prozent): 19,25 Euro
- ▶ Kirchensteuer (9 Prozent): 31,50 Euro
- ▶ Gesamtsteuerlast: 400,75 Euro jährlich

biallo-Tipp:

Im Ratgeber von biallo.de zur [Rentenbesteuerung](#) erfahren Sie, wie viel von Ihrer Rente ans Finanzamt geht.

Fazit: Sind ETFs ein sinnvolles Investment für die private Altersvorsorge?

Sparpläne auf Fonds wie den MSCI ACWI, den MSCI ACWI IMI und den FTSE All-World sind sehr gut für den langfristigen Vermögensaufbau sowie für die [private Altersvorsorge](#) mit ETFs geeignet. Die laufenden Kosten liegen in den allermeisten Fällen bei unter 0,5 Prozent pro Jahr – da können Versicherungsprodukte nicht mithalten.

Jedoch müssen Sie sich bisher mit einem privat geführten ETF-Depot selbst um die [Vermögensverwaltung](#) kümmern. Das dürfte ab dem kommenden Jahr mit dem [Altersvorsorgedepot](#) einfacher sein. Dann wird es unter anderem auch ein staatlich organisiertes Depot geben, in das Sie gefördert einzahlen können. Dennoch sollten Sie auch beim künftigen Altersvorsorgedepot darauf achten, dass Ihnen bei Rentenbeginn ausreichend Kapital zur Verfügung steht. Denn wenn Ihr Depotwert dann nicht hoch genug ist, wird es schwer, die [Rentenlücke zu schließen](#).

Verkaufen Sie Ihre ETFs zu Rentenbeginn nicht komplett. Stattdessen können Sie sich so viel auszahlen lassen, wie Sie in einem Jahr benöti-

gen. Diesen Betrag legen Sie dann auf Ihr Konto oder ein Tagesgeldkonto. Viele Banken, Broker und [Robo-Advisor](#) bieten auch [Auszahlpläne](#) an, mit denen Ihnen monatlich automatisch ein zuvor festgelegter Betrag überwiesen wird. Das restliche investierte Kapital kann dann auch in der Auszahlphase für Sie arbeiten und Rendite erzeugen.

Achtung! Wenn Ihr Depot früher leer ist als gedacht, wird es schwierig. Denn ein ETF-Depot deckt in der Regel Ihr Langlebkeitsrisiko nicht ab. Das ist das Risiko, länger zu leben als zuvor angenommen. Wenn Sie (bei Renteneintritt mit 67 Jahren) Ihre Auszahlphase für 20 Jahre ansetzen, Sie jedoch nicht 87, sondern 97 Jahre alt werden, können Sie Ihre gesetzliche Rente zehn Jahre lang nicht aufstocken. Deshalb empfehlen wir: Entweder Sie kalkulieren vorsichtig, zahlen also mehr in Ihr Depot ein als unbedingt notwendig oder Sie sorgen mit weiteren (Versicherungs-)Produkten vor. Welche Sparformen sich hierfür anbieten, lesen Sie im weiterführenden Ratgeber „[Sparen fürs Alter – Welche Möglichkeiten gibt es?](#)“ auf biallo.de.

Exkurs: Mit einer ETF-Police für die Rente sparen

Als Alternative oder Ergänzung zu einem klassischen ETF-Sparplan können Sie auch eine ETF-Rentenversicherung abschließen – auch ETF-Police oder [fondsgebundene Rentenversicherung](#) genannt. Sie kombiniert die Renditechancen von ETFs mit dem rechtlichen Rahmen und der Absicherung einer privaten Rentenversicherung. Dabei gibt es zwei Phasen: In der ersten (Anspar-) Phase zahlen Sie – zum Beispiel monatlich – Beiträge in den Versicherungsvertrag ein. Neben monatlichen Zahlungen sind zudem einzelne Zuzahlungen möglich. Die Versicherung leitet Ihre Beiträge direkt in die von Ihnen gewünschten ETFs weiter. Während der Ansparphase können Sie ETFs wechseln (umschichten), ohne dass dabei Abgeltungsteuern anfallen. Beim Vertragsbeginn legen Sie das Rentenalter fest, zu dem die Ansparphase enden soll. (Das Alter können Sie während der Vertragslaufzeit ändern.) Erreichen Sie das Rentenalter, zahlen Sie keine weiteren Beiträge mehr und der Vertrag geht in die zweite Phase (Verfügungsphase). Dann können Sie festlegen, wie Sie Ihr angespartes Kapital und die erzielten Gewinne ausgezahlt bekommen möchten. Dazu haben Sie grundsätzlich drei Möglichkeiten:

- 1. Lebenslange Rente:** Die Versicherung berechnet anhand des angesparten Kapitals und eines vertraglich garantierten Rentenfaktors eine monatliche Rente. Diese wird bis an Ihr Lebensende ausbezahlt – selbst dann, wenn Ihr angespartes Kapital aufgebraucht sein sollte.
- 2. Auszahlung des gesamten Kapitals:** Sie lassen sich das Guthaben auf einmal auszahlen.
- 3. Teilrente:** Eine Mischung aus den beiden genannten Varianten. Sie legen fest, dass ein Teil des Kapitals ausgezahlt und der andere Teil lebenslang verrentet wird.

Vorteile der ETF-Rente gegenüber dem klassischen ETF-Sparplan:

- ▶ Lebenslange Rentengarantie
- ▶ Keine Steuern beim Umschichten (Besteuerung erfolgt bei der Auszahlung im Rentenalter)
- ▶ [Günstigere Besteuerung im Alter](#) (Halbeinkünfteverfahren)

Nachteile der ETF-Rente gegenüber dem klassischen ETF-Sparplan

- ▶ ETF-Sparpläne sind kostengünstiger
- ▶ ETF-Sparpläne sind flexibler: Sie können die ETFs jederzeit verkaufen, die Sparrate anpassen oder den Sparplan pausieren, ohne Fristen einhalten zu müssen.
- ▶ ETF-Sparpläne sind transparenter und weniger bürokratisch als Rentenverträge, die viele Klauseln enthalten.

Verwendete Quellen:

https://www.bvi.de/fileadmin/user_upload/Statistik/Sparplanzahlen_auf_einen_Blick_Q2__2026.pdf

Impressum

biallo.de

Ihr Geld verdient mehr.

Inhaltlich Verantwortlicher
gemäß §Abs. 2 MStV:

Biallo & Team GmbH
Achselschwanger Str. 5, 86919
Utting

Telefon: +49 8806 33384 0
Telefax: +49 8806 33384 19

E-Mail: info@biallo.de
Internet: <https://www.biallo.de>

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Samuel Biallowons
Registergericht: Amtsgericht Augsburg
Registernummer: HRB 18274
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß
§ 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 213264656
Inhaltlich verantwortlich gemäß §§ 5 TMG, 55 RStV:
Samuel Biallowons

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Urheberrecht: Alle in diesem Dokument veröffentlichten Inhalte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Form der Verwertung bedarf unserer vorherigen schriftlichen Zustimmung. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Be- und Verarbeitung, Speicherung, Übersetzung sowie Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen. Downloads von unseren Webseiten sind nur für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Das Impressum von biallo.de gilt auch für unsere Seiten auf

YouTube



Twitter



Instagram



Facebook



Linkedin



Der „Ratgeber der Woche“ ist ein Service der Verbraucher-Redaktion Biallo & Team GmbH, Achselschwanger Str. 5, 86919 Utting. Sie können uns erreichen unter redaktion@biallo.de oder per Telefon: +49 8806 33384 0

Weitere Informationen unter <https://www.biallo.de>
Es ist uns jedoch **gesetzlich untersagt**, individuell fachlich zu beraten.

