

Wichtige Fragen rund um den Lebensnachweis für Rentnerinnen und Rentner:

Was ist der Lebensnachweis für Rentnerinnen und Rentner?

Nur betroffene Rentnerinnen und Rentner, die im Ausland leben, werden einmal im Jahr aufgefordert, einen Lebensnachweis zu erbringen. So wird im Todesfall sichergestellt, dass keine Rente überzahlt wird. Die dafür notwendigen Unterlagen werden regelmäßig zusammen mit der Rentenanpassungsmitteilung verschickt. Der Versand der Rentenanpassungsmitteilung und der Unterlagen zum Lebensnachweis erfolgt jeweils im Juni und Juli eines Jahres. Auch Rentnerinnen und Rentner, die zwar in Deutschland leben, aber ihr Bankkonto im Ausland haben, werden angeschrieben. Entgegen den Meldungen in den sozialen Medien müssen Rentnerinnen und Rentner in Deutschland grundsätzlich keine Lebensnachweise erbringen!

Müssen alle Rentnerinnen und Rentner im Ausland Lebensnachweise erbringen?

Rentnerinnen und Rentner, die in einem Land leben, mit dem Deutschland einen Datenabgleich über die Sterbedaten vornimmt, brauchen keinen Lebensnachweis zu erbringen. Sie erhalten mit der jährlichen Rentenanpassungsmitteilung auch keine Unterlagen zum Lebensnachweis. Auch Rentnerinnen und Rentner in Deutschland werden nicht aufgefordert einen Lebensnachweis zu erbringen. Auch sie erhalten keine entsprechenden Aufforderungen zugesandt.

Wie funktioniert der Lebensnachweis für Rentnerinnen und Rentner im Ausland?

Dafür stehen unterschiedliche Verfahren zur Auswahl. Der Lebensnachweis kann sowohl papiergebunden als auch digital erbracht werden. Für den Digitalen Lebensnachweis nutzt man den persönlichen QR-Code und die PostIdent-App. Das ist kostenlos und bequem von zu Hause aus nutzbar. Wie der Digitale Lebensnachweis genau funktioniert, wird anhand einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und eines Erklärvideos auf der Webseite des Renten Service erläutert: [Digitaler Lebensnachweis \(DLN\)](#)

Was passiert, wenn ich keinen Lebensnachweis erbringe?

Rentnerinnen und Rentner, die im Ausland leben und es versäumen, einen Lebensnachweis fristgerecht zu erbringen, müssen damit rechnen, dass ihre Rente eingestellt wird. Das erfolgt regelmäßig zum 30. November eines Jahres. Die Rente kann erst dann wieder gezahlt werden, wenn der Lebensnachweis erbracht wurde. Dieses Vorgehen betrifft grundsätzlich nur Rentnerinnen und Rentner im Ausland.

Was passiert, wenn das Anschreiben und die Aufforderung für den Lebensnachweis verloren gegangen sind?

Sollten Unterlagen ganz oder teilweise verloren gegangen sein, kann jederzeit eine Ersatzbestellung durchgeführt werden: [Ersatzbestellung DLN-Zugang](#)
Hinweis: Entgegen den Meldungen in den sozialen Medien müssen Rentnerinnen und Rentner in Deutschland grundsätzlich keine Lebensnachweise erbringen! Es ist daher auch nicht nötig, Ersatzunterlagen zu bestellen, wenn man glaubt die Post von der Deutschen Rentenversicherung verpasst zu haben. Rentnerinnen und Rentner im Ausland dagegen sind seit Juni 2025 aufgerufen, Lebensnachweise für dieses Jahr einzureichen.

Müssen Rentnerinnen und Rentner im Ausland, die mehrere Renten erhalten, auch mehrere Lebensnachweise einreichen?

Ja, bei Rentnerinnen und Rentnern, die beispielsweise eine Alters- und eine Hinterbliebenenrente erhalten, können mehrere Lebensnachweise erforderlich sein. Das liegt an den unterschiedlichen Postabrechnungsnummern und Postrentennummern. Rentnerinnen und Rentner im Ausland sollten darauf achten, welche Unterlagen ihnen mit der Rentenanpassungsmitteilung geschickt wurden. Wer mehrere Schreiben bekommen hat, muss den Lebensnachweis für jedes einzelne Schreiben erbringen.