

Regelbedarf - was ist das?

Der Regelbedarf deckt den gesamten, für die Sicherung des Existenzminimums notwendigen, Lebensunterhalt einer oder eines Hilfebedürftigen mit Ausnahme der zusätzlichen Bedarfe (z. B. Mehrbedarfe oder Bedarfe für Bildung und Teilhabe) sowie der Bedarfe für Unterkunft und Heizung.

Der Regelbedarf wird als monatlicher Pauschalbetrag gezahlt, über dessen Verwendung die Leistungsberechtigten eigenverantwortlich entscheiden können.

Neben regelmäßig anfallenden Bedarfen u.a. für Lebensmittel sind auch unregelmäßig anfallende Bedarfe für Bekleidung aus dem Regelbedarf zu finanzieren.

23



Grundsicherungsgeld

Höhe des Regelbedarfs



Jobcenter Nienburg
Verdener Straße 21
31582 Nienburg

August 2026

www.jobcenter-nienburg.de



Wie hoch ist der Regelsatz?

Leistungsberechtigte	Regelsatz
Alleinstehende / Alleinerziehende	563 Euro
Paare je Partner / Bedarfsgemeinschaften	506 Euro
Volljährige bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres ohne eigenen Haushalt, die nicht volljährige Partner sind Personen unter 25 Jahren, die ohne Zusicherung umziehen	451 Euro
Jugendliche von 14 bis 17 Jahren	471 Euro
Kinder von 6 bis 13 Jahren	390 Euro
Kinder von 0 bis 5 Jahren	357 Euro

Welche Bedarfe sind im Regelsatz enthalten?

Der Regelsatz des § 20 SGB II setzt sich aus einzelnen Bedarfen der verschiedenen Lebensbereiche zusammen.

Ihre Summe bildet den sogenannten monatlichen Eck-Regelsatz. Dieser beträgt seit dem 1. Januar 2024 insgesamt 563 Euro. Der Eck-Regelsatz fasst die Leistung für einen alleinstehenden, volljährigen Leistungsbedürftigen zusammen.

Einzelposition	Anteil am Regelsatz *
Nahrungsmittel, Getränke	35,50 %
Bekleidung, Schuhe	8,40 %
Wohnen, Energie, Instandhaltung (inkl. Strom)	8,36 %
Einrichtungsgegenstände für den Haushalt	7,58 %
Gesundheitspflege (u. a. Eigenanteil Rezepte, freie Medikamente)	4,30 %
Verkehr (u.a. Fahrräder, Zubehör, Reparaturen, Fahrkarten)	6,30 %
Post und Telekommunikation	8,83 %
Freizeit, Unterhaltung, Kultur	11,04 %
Bildungswesen	0,38 %
Beherbergungs- und Gaststättendienstleistungen	1,98 %
Andere Waren und Dienstleistungen	7,32 %

* Durch Rundungen können sich Unterschiede von wenigen % ergeben.