



**VerbraucherService  
Bayern** im KDFB e.V.

## **Seminare und Vorträge Ergänzung zum Jahresprogramm 2020/2021**

**Beratungsstellen Würzburg / Aschaffenburg**



Foto: © Kathrin Heyer Photographie, Beratungsstelle Würzburg, Theaterstraße

**WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.**

## Vorträge Finanzen

### **Geldanlage mit Klimaschutz - gibt`s das?**

Möchten Sie Ihr Geld so anlegen, dass es Gutes bewirkt, das Klima schützt und die Umwelt schont? Wünschen Sie Unternehmen zu meiden, die Plastik verwenden, Mitarbeiter im Niedriglohnsektor beschäftigen oder gegen Tierschutzrecht verstoßen? Kann Ihr Girokonto grün? Diese und weitere Fragen beantworten wir in unserem Vortrag über nachhaltige Angebote für Sparbuch, Festgeld oder Fonds bzw. ETFs.

### **Geldanlagen in der Nullzinsphase – Rendite mit überschaubarem Risiko**

Welche Geldanlagemöglichkeiten gibt es für vorsichtige Anleger, die in der aktuellen Nullzinsphase Geld rendite-bringend anlegen möchten? Wir klären Sie über die häufigsten Irrtümer auf und geben Tipps, damit Sie Ihr Vermögen optimieren können.

### **ETFs für Einsteiger**

Zeitgemäße Geldanlage in der Niedrigzinsphase: Börsengehandelte Fonds, sog. ETFs, mit überschaubarem Risiko und attraktiver Rendite. Welche Arten von Indexfonds und welche ETFs gibt es? Chancen und Risiken der Geldanlage mit börsengehandelten Indexfonds. ETFs als (nachhaltige) Geldanlage und Altersvorsorgebaustein.

### **Unsere Finanzberaterin in Würzburg und Aschaffenburg:**



Judit Maertsch,  
Diplom-Ökonomin

## Vorträge Verbraucherrecht

### **Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht**

Wer darf Ihre Finanzen verwalten oder über medizinische Fragen entscheiden, wenn Sie Ihren Willen einmal nicht mehr äußern können? Dies können und sollten Sie schon jetzt durch eine Vorsorgevollmacht, Patienten- oder Betreuungsverfügung regeln. Wir informieren Sie, welche Möglichkeiten es gibt und was Sie beachten sollten.

### **Online Shopping**

Viele – besonders ältere Menschen – fühlen sich vom technischen Fortschritt abgehängt. Dem versuchen wir entgegenzuwirken, indem wir Verbraucher zum Thema Online-Shopping schulen, um unseren Kunden einen sichereren Zugang zu den unzähligen Möglichkeiten des World-Wide-Web zu ermöglichen.

### **Datenschutz**

Unternehmen sammeln und werten immer mehr Daten von Verbrauchern aus. Verbraucher bemerken häufig nicht, wie leichtfertig sie persönliche Daten preis-geben. Wir erklären, wie Sie sich schützen.

### **Reiserecht**

Auf was ist bei der Buchung einer Reise zu achten? Wie können Sie eine Pauschalreise stornieren und was kostet Sie das? Sie waren im Urlaub nicht zufrieden? Unter Umständen steht Ihnen Geld zu. Diese und viele andere Fragen klären wir in unserem Vortrag.

### **Unsere Rechtsberaterin:**



Carina Schütz,  
Volljuristin

## Vorträge und Seminare Hauswirtschaft

**Hauswirtschaftliches Survival Training**  
- als Vortrag vor Ort oder  
- als Seminar in unserem Kochstudio  
Ab 6 Teilnehmern; als Komplettseminar  
oder Einzelveranstaltung buchbar

### **Zeitmanagement**

Gesunde Ernährung, Wohnungsputz, Wäsche waschen. Zeitlich immer alles unter einen Hut zu bekommen ist nicht immer einfach. Wir geben Tipps, wie Sie Ihren Alltag gesund, effizient und möglichst stressfrei meistern.

### **Hygiene: Mehr als nur Sauberkeit.**

Um den eigenen Haushalt hygienisch sauber zu halten, benötigt man die geeigneten Reinigungs- und Hilfsmittel. Wir informieren Sie darüber, welche wirklich notwendig sind und auf welche Sie verzichten können, bzw. sollten.

### **Wäsche waschen muss jeder**

Der richtige Umgang mit Wasch- und Pflegemitteln schont nicht nur die Umwelt und Ihren Geldbeutel, sondern verlängert auch die Lebensdauer Ihrer Lieblingsstücke. Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

### **Augen auf beim Geräte-Kauf**

Bei der Anschaffung von Haushaltsgeräten gibt es einiges zu beachten: Verbrauch, Preis-Leistungs-Verhältnis, Bedienung, Kombi-Geräte. Was man unter dem „Eco-Label“ versteht und wie aussagekräftig dieses ist, erfahren Sie in unserem Vortrag.

### **Unsere Fachberaterin:**



Iris Graus,  
Meisterin der  
Hauswirtschaft

## Vorträge Ernährung

### **Darm gut – alles gut?**

Der Darm beeinflusst unsere Gesundheit und Stimmung – aber wie halten wir unseren Darm gesund? Vielseitige Mikrobiota – welche Rolle spielen Ballaststoffe und Probiotika? Ernährung, Psyche, Unverträglichkeiten: Sie erhalten Hintergrundwissen und Tipps für eine darmfreundliche Ernährung und wir klären Ihre Fragen.

### **Essen fürs Herz**

Herzgesund essen – worauf kommt es an? Die mediterrane Kost soll gut geeignet sein, doch liegt es nur am Olivenöl? Oder ist doch die gesamte Speisenauswahl entscheidend? Erfahren Sie, welche Empfehlungen für eine herzgesunde Ernährung entscheidend sind.

### **Nahrungsergänzung, Säure-Basen-Haushalt, Vitamin D & Co. – ist eine normale Ernährung in der 2. Lebenshälfte noch ausreichend?**

Wir besprechen die wissenschaftlichen Fakten und worauf Sie wirklich achten sollten. Zeit für Ihre Fragen ist wie immer eingeplant.

### **Regionale Lebensmittel unter der Lupe**

Als frisch und umweltfreundlich gelten sie, doch wie erkennt man, ob Lebensmittel tatsächlich aus der Region stammen? Können sie mit exotischen Superfoods wie Chia, Goji & Co mithalten? Auf welche Regionalsiegel bei Nahrungsmitteln ist Verlass? Aktuelles rund um die Kennzeichnung und viele praktische Tipps zum Lebensmitteleinkauf.

### **Unsere Ernährungsreferentinnen:**



Annegret Hager  
Dipl.-Ökotroph.



Bianca Schürger  
Diät-Assistentin



Renate Bleistein  
Dipl.-Ökotroph.

## Vorträge Umwelt

### **Klimasünde Online Shopping?**

Der Versandhandel boomt. Immer mehr Waren kaufen wir im Internet und lassen diese nach Hause liefern. Aber welche Chancen und Gefahren gehen damit aus Umweltsicht einher? Wir informieren, wie Sie möglichst umweltfreundlich einkaufen.

### **Lebensmittel geeignet verpackt**

Beim Einkauf stehen wir einer Flut von Verpackungen aus den verschiedensten Materialien gegenüber. Auch im Haushalt gilt es, täglich anfallende Lebensmittelreste in geeigneten Gefäßen aufzubewahren. Welche Materialien sind geeignet? Worauf sollte aus gesundheitlicher und aus ökologischer Sicht geachtet werden? Wir geben Tipps für Einkauf und Haushalt.

### **Wasser – ein kostbares Gut**

Essen, duschen, reinigen – durch unseren Konsum beanspruchen wir zusätzlich Wasservorkommen weltweit. Wie können wir dazu beitragen, unsere wichtigste Ressource zu schützen und die gute Qualität unseres Trinkwassers zu erhalten?

### **Aluminium –**

#### **Leichtgewicht mit schweren Folgen**

Ob als Grillschale, Lebensmittelfolie oder Schweißhemmer in Deos – Aluminium wird vielseitig eingesetzt. Doch das Leichtmetall ist in Verruf geraten. Die energieintensive Herstellung, die Gefahren für Mensch und Umwelt sowie Alternativen sind Inhalte des Vortrags.



### **Unsere Umweltreferentin in Würzburg und Aschaffenburg:**

Dr. Kirsten Bähr,  
staatl. gepr.  
Lebensmittelchemikerin

## Kontakt

**Anfragen und Buchungen richten Sie bitte an:**

### **Beratungsstelle Würzburg:**

Theaterstraße 23, 97070 Würzburg

Tel.: 0931 305080

[wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de)

### **Beratungsstelle Aschaffenburg:**

Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 3301218

[aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de)

### **Hier finden Sie uns online:**

[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)

**Dauer des Vortrages:** 60-90 Minuten

**Kosten:** ab 120 € zzgl. Fahrtkosten; gesonderte Gebühren für Zweigvereine des KDFB e.V.

**Weitere Themen auf Anfrage; siehe  
Jahresprogramm**