

Verbraucher  
Service  
Bayern



im Katholischen  
Deutschen Frauenbund e.V.

**Kurse**  
**Vorträge**  
**Kochvorführungen**  
**2018 / 2019**



**Beratungsstelle**  
**Ingolstadt**



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

unabhängig · kompetent · nah



## Abonnieren Sie unseren Newsletter!



© Jeanette Dietl -Fotolia.com

Einmal im Monat stellen wir Informationen über aktuelle Verbraucherthemen, unsere Aktionen und unseren Verband für Sie zusammen. Anmeldung unter **[www.verbraucherservice-bayern.de/newsletter-anmeldung](http://www.verbraucherservice-bayern.de/newsletter-anmeldung)**

Sehr geehrte VSB-Beauftragte, sehr geehrte Zweigvereinsvorsitzende, sehr geehrte Verbraucher und Verbraucherinnen,

wir freuen uns, Ihnen unser aktualisiertes Bildungsprogramm für die Jahre 2018/2019 vorstellen zu dürfen.

Sie finden interessante Vorträge zu aktuellen verbraucherrelevanten Themen aus den Bereichen Ernährung, Recht, Energie, Umwelt, Hauswirtschaft, Finanzen und Versicherungen sowie ein vielfältiges Angebot an Kochkursen und Kochvorführungen.

Wenn ein Angebot auf Ihr Interesse stößt, nehmen Sie mit der Beratungsstelle Ingolstadt Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin. Gerne kommen wir zu Ihnen in den Zweigverein vor Ort oder Sie kommen zum VerbraucherService in die Beratungsstelle in Ingolstadt.

Über aktuelle Veranstaltungen des VSB halten wir Sie auch regelmäßig online auf dem Laufenden. Besuchen Sie unsere Homepage unter [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de). Vielleicht möchten Sie auch unseren monatlichen Newsletter abonnieren, der Sie über alle wichtigen Themen des Verbraucherschutzes sowie über Neuigkeiten aus dem Verband informiert. Dies können Sie tun unter [www.verbraucherservice-bayern.de/newsletter-anmeldung](http://www.verbraucherservice-bayern.de/newsletter-anmeldung). Weiterhin sind wir auch auf Facebook vertreten mit den Seiten: [www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern) und [www.facebook.com/VSBfuerFluechtlingsheler](https://www.facebook.com/VSBfuerFluechtlingsheler).

Wir freuen uns von Ihnen zu hören!



Sigrid Holzer  
Diözesanvorsitzende



Susanne Gelbmann  
Beratungsstellenleiterin

# Der VSB stellt sich vor

Der **VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. (VSB)** steht für anbieterunabhängige Verbraucheraufklärung und nachhaltige Verbraucherbildung

Wir bieten:

- Beratung in Verbraucher-, Ernährungs- und Umweltfragen
- Veranstaltungen vor Ort
- Interessensvertretung in Gesellschaft und Politik
- Berufliche Aus- und Weiterbildung in der Hauswirtschaft
- 15 Beratungsstellen in Bayern

Gerne stellen wir unseren Verband und unser Beratungsangebot bei Ihnen vor Ort in einer kurzen Präsentation vor.

Dauer ca. 30 Minuten

Dieses Angebot ist für Sie kostenlos!



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



Die Energieberatung wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

# Beratungsstelle Ingolstadt

**Kupferstr. 24**  
**85049 Ingolstadt**

Telefon: 0841 / 9 51 59 99 0

Fax: 0841 / 9 51 59 99 5

E-Mail: [ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de](mailto:ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de)

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

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

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

## Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Mi 9.00 – 13.00 Uhr

Mo, Di, Do 14.00 – 16.00 Uhr



# Gebühren

## Vorträge - Praktische Vorführungen - Kochkurse

### für KDFB-Zweigvereine

Grundgebühr: 40 €

plus Gebühr pro Teilnehmerin: 2 €

**Mindestgebühr 70 €**

zzgl. Materialkosten

Die Fahrtkosten übernimmt der VSB.

**Bitte beachten Sie, dass eine Abrechnung über die Katholische Erwachsenenbildung Bayern (KEB) nicht möglich ist!**

### für Gruppen, Vereine, Unternehmen

Vortragsgebühr: 120,00 €

zzgl. Fahrtkosten: 0,35 € pro km

zzgl. Materialkosten

### für Schulen und Kindergärten

Vortragsgebühr: 80,00 €

zzgl. Fahrtkosten: 0,35 € pro km

zzgl. Materialkosten

### Bankverbindung:

Sparkasse Ingolstadt

IBAN: DE17 7215 0000 0000 0013 88

BIC: BYLADEM1ING

# Ausstellungen

Bereichern Sie Ihre Jubiläumsfeier, Gesundheitstage, Vereins-, Pfarr- oder Dorffeste mit einer aktuellen Ausstellung des VSB:

## Ernährung

- 🍷 Nah, natürlich, selbstgemacht! - Regionale Lebensmittel
- 🍷 Ernährung und Sport
- 🍷 Lebensmittelunverträglichkeiten - Laktose, Fruktose, Gluten
- 🍷 Lebensmittel - zu schade für den Müll
- 🍷 Ernährung in der zweiten Lebenshälfte
- 🍷 Lebensmittelkennzeichnung

## Umwelt

- 🍷 Boden schätzen - Boden schützen
- 🍷 Geplanter Verschleiß - Obsoleszenz
- 🍷 Kunststoffe - Segen oder Fluch?
- 🍷 Wasser - ein kostbares Gut
- 🍷 Nachhaltig gut gekleidet



## Verbraucherrecht und Finanzen

- 🍷 Verbraucher in der digitalen Welt
- 🍷 Verbraucher & Recht  
(Inkassobüros, Reklamation, Datenschutz, Reiserecht etc.)
- 🍷 Finanzen – rund ums Geld

© www.nina-schneider.com

**Leihgebühr: keine**

**Kaution: 50 €**

**Versandkosten sind zu übernehmen.**



## Vorträge - Verbraucherrecht

### **NEU: Was ist Gesetz im Netz?**

Das Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken: Es ist mit Smartphone überall und jederzeit verfügbar. Ob beim Online-Shopping, in sozialen Netzwerken oder beim Streaming von Musik und Filmen - es lauern Gefahren wie Abo-Fallen, Datenklau oder Urheberrechtsverletzungen. Welche Rechte stehen mir als Verbraucher beim Surfen zu und auf welche Dinge muss ich als Nutzer besonders achten?



© www.nina-schneider.com

### **NEU: Privatsphäre vor dem Aus?**

Gesundheits-Apps zeichnen unsere sportlichen Leistungen auf - und wirklich nur diese? Versicherungsrabatte für eine gesunde Lebensführung stehen ebenso im Raum wie für achtsames Autofahren. Nicht nur wir sehen fern, plötzlich schaut der Fernseher auch uns zu. Nur eine kleine Auswahl an Beispielen, wie die Digitalisierung unseren Alltag verändert. Kann und muss ich meine Daten schützen? Wie gehe ich dabei vor?

### **Cybermobbing**

Jugendliche werden im Netz immer häufiger das Opfer von Belästigungen, Bedrohungen und Beleidigungen. Die neu Art der Kommunikation und die vermeintliche Anonymität im Netz verschärfen die Problematik. Was können Eltern vorbeugend tun und welche Schritte sind im Einzelfall nötig?





## Vorträge - Verbraucherrecht

### **NEU: Verbraucher 1x1**

Welche Rechte und Pflichten haben Verbraucher beim Abschluss von Kaufverträgen? Was ist beim Online-Shopping zu beachten? Welche Möglichkeiten bestehen bezüglich Umtausch und Reklamation? Wie können sich Verbraucher vor lästiger Werbung und unseriösen Gewinnversprechen schützen? Was tun bei unberechtigten Inkassoforderungen? Mit zahlreichen Beispielen aus der Beratungspraxis

### **Vorsorgevollmacht, Patienten-, Betreuungsverfügung**

Was passiert, wenn man wegen Unfall, Krankheit oder einer Behinderung wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbst regeln kann? Wann und wie sollte man Vollmachten ausstellen und was sollten diese beinhalten? Rechtzeitig vorsorgen wird immer wichtiger!

### **NEU: Ein spezielles Vortragsangebot für Senioren!**

#### **Silver-Surfer – Machen Sie Ihr Smartphone sicher!**

Worauf muss ich beim Einkauf im Internet achten? Wie buche ich Reisen im Netz? Welche Gefahren lauern in der digitalen Welt und wie kann ich mich schützen?





## Vorträge - Finanzen

### **Sparen für Kinder und Enkel**

Banken und Versicherungen nehmen die Geburt eines Kindes gerne zum Anlass den Eltern und Großeltern langfristige Anlageprodukte zur Absicherung anzubieten. Welches Produkt ist wirklich sinnvoll, wie hoch sind die Kosten und wie sieht es mit der Rendite aus?

### **Geldanlage in der Niedrigzinsphase**

Die anhaltende Niedrigzinsphase wirkt sich massiv auf die Geldanlage aus. Tagesgeld, Sparverträge, Lebensversicherung, Aktien oder Fonds – was soll ich kaufen? Ist Gold wirklich eine empfehlenswerte Alternative oder setze ich doch lieber auf das bewährte Sparbuch? Wir erklären die Chancen und Risiken der verschiedenen Geldanlagemöglichkeiten.

### **Girokonto und Online-Banking**

Die Banken erhöhen die Gebühren für das Girokonto. Muss ich das als Verbraucher hinnehmen oder gibt es Alternativen? Wie funktioniert Online-Banking im Internet? Was muss ich hinsichtlich der Sicherheit beachten und welche Verfahren werden von den Banken angeboten?



©s.gelbmann

**Mit wenig Aufwand viel Geld sparen** Verbraucher können viel Geld sparen, wenn sie bei alltäglichen Finanzfragen richtige Entscheidungen treffen. Wer alle seine Verträge – Energieliefer-, Telekommunikations-, Bank-, Geldanlage- und Versicherungsverträge - regelmäßig auf den Prüfstand stellt, kann hohe Einsparpotentiale nutzen. Wir helfen Ihnen dabei!

### **Altersvorsorge richtig und rechtzeitig planen**

Es zeigt sich, dass die gesetzliche Rente zukünftig als alleinige Altersvorsorge nicht mehr ausreichen wird. Doch wie soll ich für das Alter vorsorgen? Soll ich betriebliche Angebote beim Arbeitgeber nutzen, einen geförderten Riester-Vertrag abschließen oder doch lieber privat vorsorgen?

### **So sichern Frauen ihre Zukunft!**

Frauen leben länger, aber wovon? Überdurchschnittlich viele Frauen sind von Altersarmut bedroht, weil sie sich in jungen Jahren nicht um die eigene finanzielle Absicherung gekümmert haben. Wie sieht ein optimales Vorsorgekonzept aus und wie lässt sich für Frauen die staatliche Förderung sinnvoll nutzen?

### **Die Riester-Rente – für wen lohnt sie sich?**

Die Kritiker lassen an der Riester-Rente kein gutes Haar, die Befürworter loben die hohe staatliche Förderung für Familien mit Kindern. In welcher Lebenssituation macht die Riester-Rente wirklich Sinn und mit welchen Riester-Produkten ist man auf der sicheren Seite?

### **Altersvorsorge mit ETF Fondssparen**

Börsengehandelte Indexfonds eignen sich auch für die private Altersvorsorge. Diese Exchange Traded Funds (ETFs) sind bequem, transparent und rentabel. Mit flexiblen Sparplänen lässt sich ein langfristiger Vermögensaufbau gut bewerkstelligen.



## Vorträge - Versicherungen

### **Richtig gut versichert?**

Versicherungspolice gibt es viele, doch nicht alle sind zwingend notwendig. Der optimale Versicherungsschutz richtet sich immer nach der individuellen Lebenssituation. Der Vortrag sorgt für Durchblick im Versicherungsschutz und informiert auch über den Widerruf und Kündigungsmöglichkeiten bei Versicherungsverträgen.



©KDFB

### **Versicherungen für Senioren**

Auch im Ruhestand soll man seinen Versicherungsbedarf regelmäßig auf den Prüfstand stellen und an die aktuelle Lebenssituation anpassen. Die Versicherungsgesellschaften versuchen mit speziellen Tarifen für die Generation 60+ neue Kunden zu gewinnen. Doch was ist zu halten von Sterbegeldversicherungen, Senioren-Unfallversicherungen und Pflege-Renten-Risikoversicherungen?

### **Pflegezusatzversicherungen - im Pflegefall gut abgesichert!**

Ob ein Mensch Pflege benötigt, ist unabhängig von seinem Alter, seinem Einkommen, seiner Familiensituation und seinen Wünschen. Obwohl die Leistungen aus der gesetzlichen Pflegekasse immer wieder angepasst werden, gibt es keine Vollkaskolösung im Pflegefall. Sind private Zusatzpolice sinnvoll? Und wie soll dieser Versicherungsschutz aussehen?



## Vorträge - Energie

Diese Vorträge sind auf Grund der staatlichen Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie für Sie kostenlos!

### Fördermittel – so unterstützt der Staat beim Bauen und Sanieren

Die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) fördert bauliche Maßnahmen zur Energieersparnis mit hohen Zuschüssen und zinsgünstigen Darlehen. Die Energieberaterinnen des VSB geben Tipps und Hinweise welche Förderangebote aktuell zur Verfügung stehen und wie Eigentümer die Förderbedingungen erfüllen können.

### Energiesparen im Haushalt

In jedem Haushalt schlummert ein großes Potential zur Energieeinsparung!



©s.gelbmann

### Stromanbieterwechsel leicht gemacht

Mit einem Stromanbieterwechsel lässt sich viel Geld sparen. Doch es gibt jede Menge Fallstricke bei den anbieterfinanzierten Vergleichsportalen und auch bei der Vertragsgestaltung muss der Verbraucher wichtige Grundregeln beachten.



## Energieberatung und Energiechecks

- Heizkosten senken
- Strom sparen
- Solarenergie nutzen
- Wohnung renovieren
- Fördermittel nutzen

### Stationäre Energieberatung in der Beratungsstelle Ingolstadt

Kupferstraße 24  
85049 Ingolstadt  
Tel. 0841 95159990

### Beratungsstützpunkt Neumarkt im Landratsamt

Nürnberger Str. 1  
92318 Neumarkt  
Tel. 09181470299

**Gebühr:** 5,00 Euro je halbe Stunde

**Termine:** Nur nach Vereinbarung

## Energiechecks

### Basis-Check

Gebühr: 10 Euro

### Gebäude-Check

Gebühr: 20 Euro

### Solarwärme-Check

Gebühr: 40 Euro

### Heiz-Check

Gebühr: 40 Euro

### Detail-Check

Gebühr: 40 Euro



## Vorträge - Umwelt

### **Aluminium – Leichtgewicht mit schweren Folgen**

Ob als Grillschale, Lebensmittelfolie, Schweißhemmer in Deos oder leichtes Material in Trinkflaschen – Aluminium wird vielseitig eingesetzt. Doch das Leichtmetall ist in Verruf geraten. Kritikpunkte sind die problematische Herstellung sowie die Gefahren für Gesundheit und Umwelt. Gibt es Alternativen?

### **Gut geschützt, sinnvoll verpackt – Wege aus der Verpackungsflut**

Verpackungen gehören zum täglichen Einkauf. Doch veränderte Konsumgewohnheiten führen zu immer mehr Verpackungsabfällen. Trotz Recycling gehen wertvolle Ressourcen verloren, zudem können bedenkliche Inhaltsstoffe auf Lebensmittel übergehen. Wertstoff oder Müll? Weniger ist mehr!

### **Schöpfung bewahren – Plastik sparen!**

Kunststoffe sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Doch der massenhafte Konsum hat unerwünschte Folgen. Woraus besteht Plastik, welche Gefahren bringen Kunststoffe für unsere Gesundheit und für die Umwelt und was können wir dagegen tun?



©s.gelbmann

**Diese Vorträge zum Thema Umwelt sind weiterhin buchbar:**

- **Geplanter Verschleiß – können sich Verbraucher schützen?**
- **Wasser - ein kostbares Gut**



## Vorträge - Ernährung



© worm und linke

### **Nah, natürlich, selbstgemacht! Regionale Lebensmittel unter der Lupe**

Lebensmittel aus der Region sind beliebt, frisch und umweltfreundlich. Wo kann man regionale Lebensmittel kaufen? Wie erkennt man, ob die Lebensmittel tatsächlich aus der Region stammen oder ob es sich um geschickt verpackte Irreführungen handelt? Was haben unsere heimischen Lebensmittel zu bieten und können sie mit exotischen Superfoods mithalten?

### **Superfoods - Essen mit Superkräften?**

Wer hat nicht schon von Goji Beeren, Chia Samen oder Maca Wurzeln gehört. Diesen und weiteren „Superfoods“ wird ein besonderer Nutzen für die Gesundheit nachgesagt. Sie sollen vor Krebs schützen und wie ein Jungbrunnen wirken. Doch können diese Versprechungen gehalten werden?



© baibaz - Fotolia.com

### **Eine Reise in die Welt der Gewürze**

Gut kochen, heißt gut würzen! Doch oft geht es nicht über Salz, Pfeffer und Paprika hinaus. Dabei bieten die vielfältigen Gewürze mehr: Sie kitzeln die Geschmacksnerven, bringen Farbe auf den Teller und haben gesundheitliche Vorteile.





## Vorträge - Ernährung

### **Wenn Essen Bauchweh macht – Wenn Lebensmittelunverträglichkeiten durch Laktose, Fruktose, Gluten**

Bei Beschwerden im Magen-Darmtrakt verzichten viele Menschen auf den Arztbesuch und kaufen Lebensmittel „frei von ...“. Oft ist das unnötig und teuer. Der Vortrag gibt einen Überblick über Diagnose, Lebensmittelauswahl und „Fallen“ in der Zutatenliste.

### **Populäre Ernährungsirrtümer**

Rund ums Essen und Abnehmen tauchen immer wieder neue Theorien auf. Ist rohes Gemüse wirklich so gesund? Macht Essen am Abend tatsächlich dick? Enthält Margarine weniger Kalorien als Butter? Es kursiert viel vermeintliches Wissen über gesunde Ernährung, doch einiges ist falsch oder zu vereinfacht dargestellt.

### **Ernährung und Sport-Gesundheit fördern, Gewicht kontrollieren**

Langfristig gesund und vital zu sein, erreicht man nur durch die richtige Kombination von Ernährung und Bewegung.

Sie erfahren welchen Einfluss unser Verhalten auf Krankheit, Gesundheit und auf unser Körpergewicht hat.



© s.gelbmann

### **Zuckersüß – was ist gut, was ist des Guten zu viel?**

Wir alle lieben Süßes. Deshalb essen wir zu viel Zucker – oft ohne es zu merken. Denn Zucker versteckt sich hinter verschiedensten Namen in der Zutatenliste. Welche Lebensmittel enthalten besonders viel Zucker? Was ist von Zuckeralternativen wie künstlichen Süßstoffen oder Ersatzstoffen wie Fruktose oder Stevia zu halten? Und macht Zucker wirklich dick und krank?



## Vorträge - Hauswirtschaft

### Wasche ich noch zeitgemäß?

Jeder Haushalt muss Wäsche waschen. Ein hygienisch einwandfreies Waschergebnis erzielen, Textilien schonen und dabei auch noch Wasser und Energie sparen – das will jedoch gelernt sein. Wer bei der Wäschepflege nachhaltig handelt, schont die Umwelt und die private Haushaltskasse.



© Sandra Cunningham - Fotolia.com



© Smole - Fotolia.com

### Chemielabor im Haushalt

Spezialreiniger, Desinfektionsmittel, Pflegepolituren – die Vielfalt bei Reinigungsmitteln ist groß und sorgt für Verwirrung. Die Spezialreiniger sind teuer und unnötig. Manche Mittel bergen auch gesundheitliche Gefahren. Welche Reiniger benötige ich im Haushalt wirklich? Auf welche gefährlichen Inhaltsstoffe muss ich achten? Wie schone ich meine Materialien?

### Mit Zeitmanagement clever und effektiv haushalten

Wo ist heute meine Zeit geblieben? Trotz arbeits- und zeitsparender Geräte ist Zeit im Alltag Mangelware. Spüren Sie die Zeiträuber in Ihrem Haushalt auf! Sinnvolle Planung, professionelle Arbeitstechniken und optimierte Arbeitsplatzgestaltung helfen, den eigenen Haushalt besser zu organisieren.



## Kochkurse und Kochvorführungen

### **Phantasievolle Resteküche**

Aus Resten lassen sich leckere Mahlzeiten bereiten und wir vermeiden Lebensmittel Müll. Denn unsere wertvollen Lebensmittel sind viel zu schade für die Tonne!

### **Bayerische Tapas**

Kleine bayerische Leckerbissen für Zwischendurch. Gut vorzubereiten und schnell serviert.

### **Frische Küche mit regionalem Superfood**

Frisch geerntet und gut gereift haben unsere Lebensmittel ganz besonders viel Geschmack und Nährstoffe. Wir kochen mit Kräutern, Gemüsesorten und Getreide aus der Region: Sie sind überall erhältlich und meist auch preiswert.

### **Green Kitchen - voll verführerisch**

Egal, ob Sie nur gelegentlich oder ganz auf Fleisch und Fisch verzichten möchten, unsere köstlichen Rezepte mit Zutaten aus dem Garten der Natur lassen sich ansprechend kombinieren.

### **Häppchenweise Glück**

Kleine Vorspeisen und Fingerfood lassen sich prima vorbereiten, wenn Gäste kommen.

Für Kochvorführungen sollte ein gut ausgestattetes Pfarrheim zur Verfügung stehen, für Kochkurse wird eine Schulküche benötigt. Die VSB Referentin schickt Ihnen eine Einkaufsliste sowie eine Liste der benötigten Arbeitsmittel. Der Einkauf erfolgt dann durch den Zweigverein.



## Kochkurse und Kochvorführungen

### Schokolade macht glücklich

Seit Generationen, aus der Kakaobohne mit feinsten Handwerkskunst gewonnen, macht Schokolade nicht nur Kinder glücklich. Mit Rezeptvorschlägen und Schokoladenverkostung.

### Feste feiern und genießen

Suppen, Aufläufe und leckere Salate – gut geplant gelingt die Party garantiert!

### Ratz-Fatz-Küche

Schnelle Rezepte für alle, die nur wenig Zeit zum Kochen haben, aber auf Genuss und Geschmack nicht verzichten wollen. Ideal also auch gerade für Berufstätige.

### Knochenfreundlich Schlemmen

Die knochengesunde Küche ist besonders vielseitig mit Fisch, Gemüse, Milchprodukten, wenig Fleisch und viel Obst.





## Angebot für Betriebe / Unternehmen

### **Fit im Job: Richtig essen im Berufsalltag**

Verschiedene Arbeitswelten erfordern unterschiedliche Strategien, wie Essen und Genießen während des Arbeitstages aussehen könnte. Das reicht von der sinnvollen Mahlzeitemauswahl unterwegs oder in der Kantine bis hin zu Rezepten für mitgebrachte Brotzeiten.

### **Ernährung und Klimaschutz**

Die Ernährung wird mit 20 Prozent für den Ausstoß an klimaschädlichen Gasen verantwortlich gemacht. Jeder kann beim Einkaufen, Kochen und Zubereiten von Mahlzeiten einen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

### **Nachhaltig einkaufen, aber wie?**

Regional, Saisonal, Bio, Fair Trade – welchen Mehrwert bieten diese Lebensmittel und welche Label geben vertrauenswürdige Auskunft über die Lebensmittelproduktion?



© Maksim Pasko – stock.adobe.com

**Für weitere Vorträge fordern Sie unseren speziellen Flyer „Fit im Job“ an!**

# Referentenverzeichnis

**Susanne Gelbmann**

Dipl.-Haushaltsökonomin  
Verbraucherberaterin  
Beratungsstellenleiterin

**Jochen Weisser**

Volljurist  
Verbraucherberater

**Brigitte Reithmeier**

Hauswirtschaftsmeisterin  
Verbraucherberaterin

**Ute Berndt**

Dipl.-Betriebswirtin  
Verbraucherberaterin

**Petra Gruber**

Dipl.-Ökonomin  
Finanzberaterin

**Petra Herzog**

Dipl. Architektin  
Energieberaterin

**Kerstin Seitz**

Dipl.-Ingenieurin  
Energieberaterin

**Sigrid Holzer**

Gesundheitspädagogin  
VSB-Diözesanvorsitzende

**Gabriele Schredl**

Hauswirtschaftliche  
Betriebsleiterin

**Alexandra Böhm**

Hauswirtschaftliche  
Betriebsleiterin

**Sirkka Spreidler**

Dipl. Ökotrophologin

**Barbara Weiß**

Hauswirtschaftsmeisterin

**Renate Heckl**

Hauswirtschaftsmeisterin



# Beratung

*unabhängig – kompetent – nah*



**Verbraucherrecht**



**Ernährung**



**Umwelt**



**Energie**



**Hauswirtschaft**



**Versicherung**



**Finanzen**



**Altersvorsorge**



**Baufinanzierung**

**Mitglieder des Katholischen Deutschen Frauenbunds erhalten auf alle Beratungsleistungen (ausgenommen Energieberatung) eine Gebührenermäßigung in Höhe von 30 Prozent, mindestens jedoch 5 Euro.**