



Verbraucher
Service
Bayern



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.

*Sehr geehrte Zweigvereinsvorsitzende,
sehr geehrte Interessentinnen und Interessenten,*

gerne stellen wir Ihnen unser neues Bildungs- und Vortragsprogramm für das Jahr 2019 vor und informieren Sie über alle Neuerungen in den Bereichen Ernährung, Verbraucherrecht, Finanzen, Hauswirtschaft und Umwelt. Wir haben wieder viele interessante Vorträge für Sie zusammengestellt!

In eigener Sache haben wir einige personelle Veränderungen mitzuteilen. Im Juli 2018 hat mich die Diözesan delegiertenversammlung überraschend zu Ihrer Vorsitzenden gewählt. Zur stellvertretenden Diözesanvorsitzenden wurde Frau Anita Friederich aus Wiesentheid gewählt, zur Schriftführerin Frau Rita Schömig aus Unterpleichfeld und zur Beisitzerin Frau Maria Luise Gillespie aus Ochsenfurt. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit dem neuen Vorstand und möchte Sie gleichzeitig einladen, unser Vortragsangebot in Anspruch zu nehmen. Wenn ein Vortrag auf Ihr Interesse stößt, können Sie gerne mit uns Kontakt aufnehmen.

Auch auf hauptamtlicher Ebene gibt es Neuigkeiten. Seit August 2018 unterstützt uns Frau Dr. Kirsten Bähr als Umweltreferentin, die ihr Fachwissen in Vorträgen und Bildungsveranstaltungen gerne an Sie weiter gibt.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre unseres gesamten Angebotes. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

*Es grüßt Sie herzlich
Ihre Edeltraud Kemmer aus Bütthard*

Inhaltsverzeichnis

Verbraucherrecht - Vorträge.....	4
Umwelt - Vorträge.....	5
Energieberatung in Aschaffenburg.....	6
Ernährung - Vorträge, Kochkurse, Demonstrationen.....	7
Einladung an alle Zweigvereine / Hauswirtschaft.....	12
Finanzen.....	14
Angebote für Bildungseinrichtungen und Betriebe	15
Ausstellungen.....	16
Referenten, Gebühren, Anmeldung	17
Beratungsstelle Würzburg, VSB-Diözesanvorstand.....	18
Beratungsstelle Aschaffenburg.....	19

Sie finden uns auch auf:

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Verbraucher- recht



- Vorträge -

Referentin:

Kerstin Feuerstein-Dörnhöfer

Aktuelles:

Fake-Shops im Internet! Was tun, wenn die bestellte Ware fehlerhaft oder falsch ist oder nicht ankommt?

Für viele Verbraucherinnen und Verbraucher ist heute das Einkaufen rund um die Uhr im Internet selbstverständlich. Was gilt jedoch, wenn der Online-Shop nicht liefert und nach Zahlung nicht mehr erreichbar ist? Dann deutet alles auf einen „Fake-Shop“ (gefälschten Online-Shop) hin. Die Referentin gibt Antworten und Tipps, wie Sie Fake-Shops erkennen und keine finanziellen Nachteile erleiden.

Scoring - Wie Unternehmen unsere Daten auswerten und daraus Prognosen über unser Verhalten erstellen!

Was ist Scoring? Wie ermitteln Händler, Vermieter oder die Schufa unsere Zahlungsfähigkeit? Auf welche Daten haben sie Zugriff und wie können wir uns schützen? Was kann ich gegen einen falschen Schufa-Eintrag tun? Viele Fallbeispiele und die Rechtslage werden anhand vieler Beispiele erörtert.

Trauerfall naher Angehöriger, Verbraucherschutz im Todesfall

Wenn ein Familienmitglied stirbt, sind Dinge zu erledigen, über die bisher nur gesprochen wurde: Welche Verträge sind zu kündigen, welche Stellen sind zu informieren, wer bezahlt die Beerdigung, was passiert mit der Wohnung usw. Die Referentin bietet Hilfestellung für diese oft schwierige Situation an und warnt auch vor Abzocke anhand vieler Beispiele.

Digitalisierung und Smart Home, Rechtliche Probleme

Was bedeutet die Digitale Revolution für den Verbraucher? Welche Vorteile bieten sich für den Verbraucher zu Hause, im Smart Home? Und welche rechtlichen Probleme können entstehen? Gibt es hierfür Lösungen? Einige Fälle aus der Praxis sollen Aufschluss zu den vielfältigen rund ums Thema gegeben.

Grundsätzliches:

Umtausch, Reklamation und Geld zurück

Alles Wissenswerte zum Kaufrecht!

Handwerker und Kundendienste

Alles Wissenswerte zum Handwerkerrecht!

Wenn einer eine Reise tut...

Alles Wissenswerte zum Reise-recht!

Handy, Festnetz und Internet

Alles Wissenswerte zum Telekommunikationsrecht!

Für Mieter:

Alles Wissenswerte zum Mietrecht!

Umwelt



- Vorträge -

Referentin: Dr. Kirsten Bähr

Boden schätzen – Boden schützen: Boden, unsere Lebensgrundlage

Wir erachten Boden immer noch als unbegrenztes Gut. Doch auch diese wichtige Lebensgrundlage steht nicht beliebig zur Verfügung. In Zeiten zunehmenden Flächenbedarfs für Wohnen, Verkehr und Industrie und nicht zuletzt durch den Klimawandel sind die Böden weltweit gefährdet. Der Vortrag zeigt Zusammenhänge auf und informiert, wie jeder einzelne von uns im Alltag dazu beitragen kann, die wichtige Ressource Boden zu schützen.



Aluminium – Leichtgewicht mit schweren Folgen?

Ob als Grillschale, Lebensmittelfolie oder Antitranspirantien (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.

Neu: Schöne neue Einkaufswelt

Computer, Handy und Co haben in unserem Alltag längst Einzug gehalten. Aber was bedeutet das für den täglichen Einkauf? Welche Chancen und Gefahren gehen damit aus Umweltsicht einher? Sind Digitalisierung und Nachhaltigkeit miteinander vereinbar? Diese und weitere Aspekte werden am Beispiel des Online-Handels beleuchtet.

Neu: Schimmel in Wohnräumen

Vor allem im Winter werden viele Häuser und Wohnungen von Schimmel heimgesucht: Schwarze Flecken nehmen wir meistens als erste Anzeichen eines Schimmelpilzbefalles wahr. Diese Flecken sind nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern auch Anzeichen für ein ungesundes Raumklima. Der Vortrag stellt die Ursachen dar, zeigt, wie man Schimmelfall vermeiden kann und welche Maßnahmen zur Beseitigung nötig sind.

Kunststoffe – Segen oder Fluch?

Ein Leben ohne Kunststoffe ist für uns nicht mehr vorstellbar. Sie sind praktisch und vielseitig einsetzbar. Doch ihr massenhafter Einsatz hat unerwünschte Folgen. Erfahren Sie im Vortrag wissenswertes über das Material Kunststoff und die davon ausgehenden Gefahren für Gesundheit und Umwelt. Viele praktische Tipps helfen Ihnen, Kunststoffe zu ersetzen und Plastikmüll zu vermeiden.

Weitere Themen:

Wasser - ein kostbares Gut

Ist der Verschleiß mit eingeplant?

Können sich Verbraucher schützen? Obsoleszenz bei Alltagsprodukten



Energie

- Vorträge -

In unserer Beratungsstelle in Aschaffenburg wird jeden ersten Mittwoch im Monat kompetente und unabhängige Energieberatung von **Herrn Diplomingenieur Hans-Peter Schmitt** angeboten.

Machen Sie einen Termin aus und wenden Sie sich an unsere Beratungsstelle in Aschaffenburg!

Tel.: 06021/330-1218

E-Mail: aschaffenburg@
verbraucherservice-bayern.de

Die Kosten für die Energieberatung betragen auf Grund der staatlichen Förderung durch das Bundeswirtschaftsministerium lediglich 5,00 € pro 30 Minuten! Nehmen Sie diesen Zuschuss in Anspruch!

**Weitere Infos bei der bundesweit kostenfreien Hotline:
0800-809802400**

Folgende Vorträge bieten wir an:

- Bauen nach der Energie-Einsparverordnung und aktuelle Förderungen Solaranlage optimal genutzt
- Möglichkeiten der Kraft-Wärme-Kopplung
- Mythos Wärmedämmung

Nutzen Sie auch unser Energieberatungsangebot!

Heizkosten senken, Strom sparen, Solarenergie nutzen, Wohnung renovieren und Fördermittel nutzen?

Um den Energieverbrauch und mögliche Einsparpotentiale beurteilen zu können, führt unser Energieberater auf Wunsch einen Energie-Check bei Ihnen zu Hause durch. Die Kosten betragen zwischen 10,00 und 40,00 €.

- **Basis-Check** (für Mieter), Stromverbrauch und Heizkostenabrechnung stehen im Vordergrund
- **Gebäude-Check** (für Eigentümer und Vermieter) Heizungsanlage, Wärmeschutz und erneuerbare Energien sind Thema
- **Heiz-Check**
Einstellung und Effizienz von Heizungsanlagen
- **Solar-Check**
Einstellung und Effizienz von



Ernährung

- Vorträge, Kochkurse -



Achtung: Bei diesem Symbol handelt es sich um Kochkurse!

Referentinnen: Annegret Hager, Bianca Schürger; Iris Graus, Carola Faulstich, Bianca Tröge, Melanie Ulzheimer, Katharina Scheel



Vortrag: Regionale Lebensmittel unter der Lupe

Lebensmittel aus der Region sind beliebt. Sie sind frisch und umweltfreundlich. Wo kann man regionale Lebensmittel kaufen und wie erkennt man, ob die Lebensmittel tatsächlich aus der Region stammen oder ob es sich um geschickt verpackte Irreführungen handelt? Auf welche Regional-Siegel bei Nahrungsmitteln ist Verlass? Was haben unsere heimischen Lebensmittel zu bieten und können sie mit exotischen Superfoods wie Chia, Goji & Co mithalten? Zudem liefern wir Fakten aus den bayerischen Regionen sowie eine leckere Rezeptausswahl zum Ausprobieren.



Mit regionalen Nährstoffbomben fit durch den Herbst/Winter oder Frühling/Sommer

Wir stellen Ihnen bayerische Superfoods genauer vor und vergleichen sie mit den importierten Trends wie Chia, Goji und Co. Beeren, Gemüse, Samen und Öle aus der Region bringen uns gestärkt durch das Jahr – wir haben tolle Rezepte und geben Ihnen Küchentipps!



Alte Gemüsesorten - neu entdeckt

Sorten, die einst zum Standard in der Küche zählten, treffen heute auf Ratlosigkeit. Das liegt vielleicht auch an den ausgefallenen Namen: Blauer Schwede, Portulak und Ochsenherztomate. Wir zeigen Ihnen die besten Rezepte für die Winterküche.



Hülsenfrüchte – die kleinen Kraftpakete

Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen sind unter anderem die kleinen Kraftpakete, die sich zu raffinierten und ausgefallenen Genussvariationen verarbeiten lassen. Wenn Sie leckere Hülsenfruchtrezepte suchen, sind Sie in diesem Kochkurs richtig.



Vortrag: Für ein gutes Bauchgefühl - Wissenswertes rund um einen gesunden Darm

Der Darm beeinflusst unsere Gesundheit und Stimmung – aber wie halten wir unseren Darm gesund? Gesunde Mikrobiota – brauchen wir Prä- und Probiotika?

Plus Faktencheck: Ballaststoffarten, Gluten, FODMAP, Süßungsmittel und Co – wir klären Ihre Fragen.

Auch als Kochkurs buchbar mit leckeren Rezepten für ein gutes Bauchgefühl.

Vortrag: Von Zucker bis Süßstoff – Süßungsmittel unter der Lupe

Sie essen gerne süß, möchten aber Kalorien sparen oder sind Diabetiker/-in? Wir erklären Ihnen die Unterschiede zwischen Zucker, Dicksäften, Zuckeraustauschstoffen und Co. Wie schmecken sie, womit kann man backen, wie sieht es mit der Verträglichkeit aus, was heißt glykämische Last, gibt es bei manchen

Süßungsmitteln wissenschaftlich begründete Bedenken? Wir vergleichen die Preise und machen Geschmackstests.



Basic Cooking für Männer

Sie haben genug von Tiefkühlpizza und Spiegelei? Aber Sie können nicht kochen und haben es auch noch nie versucht? Das wollen wir ändern! Wir bereiten einfache Pfannengerichte, Soßen und andere Basics mit Ihnen zu!



Update Vorratshaltung: Alte Techniken lernen, neue Rezepte probieren

Selbst machen heißt: Zutaten kennen, Unverträglichkeiten vermeiden. Wir machen heimische Produkte haltbar für den Winter. Einwecken, Einkochen, Fermentieren, Trocknen: Chutneys, Shrub und regionales Superfood – wir stellen Techniken und viele Rezepte vor.



Unser täglich Brot gib uns heute

Unser Grundnahrungsmittel BROT wieder wertschätzen lernen: Raffinierte Rezepte von und mit Brot - ob Crostini, als Brotsoufflé oder Hühnerbrust im Knusperbrotmantel bis hin zum mediterranen Brotauflauf.



Vortrag: Ernährung für Freizeitsportler

Die Fitnesswelle boomt und damit auch die Ernährungstipps, die Leistungsfähigkeit und Gewichtskontrolle garantieren. Gymnastik, Gerätetraining, Ausdauersport – die richtige Ernährung zum passenden Zeitpunkt ist eine wesentliche

Unterstützung. Wir zeigen v.a. wie ein vielseitig zusammengestellter Speisezettel aus Obst, Kohlenhydraten und Eiweiß allen sportlichen Ansprüchen genügt. Sie erhalten Tipps rund um einen angepassten Speiseplan – auch für Vegetarier.



Angepasst essen vor und nach dem Sport

Jeder möchte sich gesund ernähren und fit bis ins hohe Alter bleiben.

Worauf sollten Freizeitsportler achten? Was esse ich wann? Wie unterscheiden wir „gute“ von „schlechten“ Kohlenhydraten? Die praktische Umsetzung ist Ziel unseres Kurses. Mit Rezepten vom Smoothie über eine Pastinaken-Apfel-Creme bis zum Linsensalat machen wir Pulver überflüssig.



Italien für Feinschmecker Von Antipasti bis Zitronentarte

Der Urlaub ist vorbei, aber die letzten warmen Tage im Herbst geben uns ein Gefühl von Urlaubsstimmung zurück, wenn wir mit italienischen Köstlichkeiten die letzten lauen Spätsommertage genießen.



Der Bischof gesellt sich zu Spaghetti - also Kürbis satt!

Kürbis von klein und rund, groß und in der Form eines Footballs, aussehend wie ein Ufo oder eine Bischofsmütze, gelb bis grün über orange mit weiß. Eine Zubereitung jeglicher Art wie Backen, Grillen, Füllen, Gratинieren, Kochen, ist mit diesem Gemüse für die ganze Breite an Gerichten möglich, wie Suppen, Aufläufe, Kuchen, eigenständige Gerichte, Beilagen, vegetarisch oder gebacken als Brot.



Darf es auch mal Erbse sein? Es muss nicht immer Wurst aufs Brot!

Herzhafte und süße Brotaufstriche, die in Kürze entstehen, auch aus proteinreichen Lebensmitteln. Oder haben Sie schon mal Erbse, Linse oder Süßkartoffel auf dem Brot gehabt? Testen wir mal Alternativen, die auf den ersten Blick nicht als Belag von Broten wahrgenommen werden.





Vortrag: Zwischen Job und Familie – schnelle und gesunde Alltagsküche

Berufstätige müssen oft unter Zeitdruck kochen, damit für alle hungrigen Familien

© s. | - Fotolia.com
mitglieder schnell etwas auf den Tisch kommt. Wir geben Tipps, wie es gelingt, gesunde, vollwertige und individuelle Gerichte in kurzer Zeit zuzubereiten. Wir verraten wirkungsvolle Kniffe und eine bunte Auswahl an praktikablen Rezepten.



Sushi - deutsche Erfahrungen in Japan

Sushirestaurants gibt es in Deutschland heute an jeder Ecke. Vielleicht möchten Sie aber lieber einmal selber Sushi zubereiten und leckere Originalrezepte Schritt für Schritt kennen lernen. Kultur geht aber auch durch den Magen. Ich möchte Ihnen außerdem Insidertipps aus meinem Aufenthalt in Japan näherbringen.

Vortrag: Lebensmittelunverträglichkeiten: Wenn Essen Bauchweh macht – Laktose, Fruktose und Gluten

„Frei von...“ erobert die Supermarktgale. Ist das Essen an meinen Beschwerden schuld? Habe ich einen gesundheitlichen Vorteil, wenn ich auf bestimmte Inhaltsstoffe verzichte? Der Vortrag erklärt die verschiedenen Erkrankungen und die dazu gehörenden Diagnosen. Sie erhalten differenzierte Tipps zur Lebensmittelauswahl, zum Einkauf und zur Zutatenliste.

Vortrag mit praktischer Vorführung: Wertschätzung und Verschwendung von Lebensmitteln (nur in der Region Aschaffenburg)

Sie erhalten wertvolle Tipps und Anregungen, wie Sie überlegt einkaufen, gekonnt aufbewahren, in Ihrem Haushalt Lebensmittelabfälle verringern und sich nachhaltiger ernähren können. Phantasievolle Kostproben mit typischen „Resten“ runden den Kurs ab.



Einkaufstour im Supermarkt – was steht auf der Lebensmittelpackung?

Wir begutachten direkt vor Ort im Supermarkt Zutatenlisten, Regionalsiegel, Nährwertkennzeichnungen – die Informationen auf der Verpackung werden immer komplexer. Was ist verlässlich und wo bergen sich Fallen? Neues rund um die Kennzeichnung und viele praktische Tipps zum Lebensmitteleinkauf.



Kindergeburtstag im Kochstudio

Riechen, schmecken, ausprobieren – wir feiern in unserem Kochstudio mit tollem Ausblick und bereiten unseren Festschmaus gemeinsam zu! Pfannkuchen, Spieße, süße und pikante Leckereien – das Geburtstagskind bestimmt das Thema!

Terminabsprache bitte mind. 4 Wochen vorher.

Für 5-10-Jährige; Dauer: 2 ½ Stunden
Kursgebühr: 18,00 € pro Kind incl. Lebensmittel und Getränke (Mindestbetrag 120,- €)



© StefanieB. - Fotolia.com

Kochevent im Kochstudio Jungesellen/-innen - Abschied

Gemeinsam kreativ sein und feiern!

Jungesellinnenabschied und noch keine Idee? Wir haben ein ganz besonderes Erlebnis. Gemeinsam mit ihren Freunden schwingt die zukünftige Braut bzw. der Bräutigam den Kochlöffel, um in geselliger Runde ein Wunschmenü auf den Tisch zu zaubern. Ob Italienisch, Sushi, Frühstücksbrunch oder klassisch Deutsch, wir kochen gemeinsam kleine und große Leckereien ganz nach Ihren Vorstellungen.

Terminabsprache bitte mind. 4 Wochen vorher.

Gebühr: 60,- € pro Person incl. Lebensmittel und Wasser/Kaffee (mindestens 6 Personen)



© rohappy - Fotolia.com



Einladung an alle Zweigvereine:

Besuchen Sie unsere Beratungsstelle und unser Kochstudio!

Wir führen Sie durch unsere Räumlichkeiten und stellen Ihnen unsere Beratungsthemen vor. Sie interessieren sich für ein spezielles Thema? Gerne informiert die Fachreferentin in einem Fachvortrag darüber.

Zeit: am Vormittag oder Nachmittag
Dauer: insgesamt: ca. 2 Stunden

Kosten: 70,- € incl. Snacks/Kuchen
und Kaffee/Wasser
Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

Survival Training in den eigenen vier Wänden

In den eigenen vier Wänden und jetzt? Oder plötzlich alleine? Sinnvolle Planung und Zeitmanagement! Gesunde und leckere Ernährung und nicht nur Pizza aus der Truhe, Dosenravioli oder Brotzeit. Wie geht das mit dem Waschen? Sinnvoller Umgang mit Ihrem Geld.

Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung!

Gebühr: 95,- € pro Person (ab 8 Personen) incl. Getränke und Lebensmittel

Vorträge Hauswirtschaft:

Hygiene bedeutet mehr als nur Sauberkeit.

Um effektiv zu arbeiten, benötigt man auch die geeigneten Reinigungs- und Hilfsmittel.

Welche wirklich notwendig sind, erfahren Sie von uns.

Wäsche waschen muss jeder

Richtiger Umgang mit Wäsche, Wasch- und Pflegemitteln - schont den Geldbeutel und die Umwelt, pflegt die Textilien und verlängert die Tragfähigkeit.



Ausstellung Regionale Lebensmittel

Weiterhin bieten wir an:

- Lebensmittel – zu schade für den Müll
- Fit ab 50, Ernährung in der zweiten Lebenshälfte
- Nachhaltige Ernährung
- Fit im Job: Richtig essen im Berufsalltag
- Schlau gewählt, den Kindern schmeckt's

Mieten Sie unser Kochstudio!

Wie wäre es, wenn Sie den nächsten Kindergeburtstag bei uns feiern würden? Oder Sie planen einen Kochabend mit Ihren Freunden und suchen eine moderne, gut ausgestattete Küche? Oder Sie möchten sich nach Dienstschluss mit Ihren Kollegen zum geselligen Kochen treffen?

Dann buchen Sie unser Kochstudio, mit oder ohne Referentin! Die Gebühr beträgt für Zweigvereine 80,00 € zzgl. Lebensmittelkosten mit Referentin und 50,00 € ohne Referentin. Die Referentin übernimmt für Sie auch gerne den Lebensmitteleinkauf! Sonstigen Vereinen oder Privatpersonen teilen wir das Nutzungsentgelt gerne auf Anfrage mit!



Ausstellung Ernährung in der 2. Lebenshälfte

Finanzen



- Vorträge -

Referentin: Judit Maertsch

Geldanlage in der Niedrigzinsphase

Die Niedrigzinsphase und die Auswirkungen. Sind Lebensversicherungen oder Immobilien empfehlenswert? Welche Alternativen gibt es? Eine Wohnung im betreuten Wohnheim, Fonds oder lieber Gold kaufen? Chancen und Risiken der diversen Geldanlageoptionen. Die 10 häufigsten Fehler der Sparer. Die 10 goldenen Regeln für Sparer. Viele praktische Tipps und Antworten auf Ihre Fragen.



Sparen für Kinder und Enkel

Wie können Eltern und Großeltern sinnvoll Geld für ihre Kinder und Enkel anlegen? Welche Produkte sind geeignet? Wie hoch sind die Kosten und welche Renditen werfen die Anlageformen ab? Viele praktische Tipps und Antworten auf Ihre Fragen.

Vorsorge für die Pflege

Angemessene Pflege ist teuer. Die gesetzliche Pflegeversicherung deckt nur einen Teil der Pflegekosten. Muss ich das Risiko Pflegebedürftigkeit privat absichern? Wie berechne ich, ob ich eine private Pflegeversicherung brauche? Welche Angebote gibt es auf dem Markt? Welche sind gut? Wie sind die staatlich geförderten Pflegeversicherungen einzustufen? Viele praktische Tipps und Antworten auf Ihre Fragen.

Angebot für

Bildungs- einrichtungen

Angebot für

Betriebe/ Unternehmen

Für weitere Vorträge fordern Sie unseren speziellen Flyer an!

Für weitere Vorträge fordern Sie unseren speziellen Flyer an!

Essen und Trinken für Schlaue

Was heißt ausgewogene Ernährung und kann man Konzentration und Leistung dadurch steigern? Sind Smoothies besser als Obst? Ist Fastfood grundsätzlich schlecht? Umgang mit Informationen auf Verpackungen: Zutatenverzeichnisse, Nährwert- und Allergenkennzeichnung, Zusatzstoffen usw.

Regionale Lebensmittel – nah, natürlich, selbstgemacht

Welche Lebensmittel werden eigentlich in Bayern angebaut – und wo? Gibt es heimische Superfoods, also Top-Nährstofflieferanten für konzentriertes Arbeiten? Und auf welche Regional-Siegel ist Verlass?

Angepasstes Essen und Trinken bei chronischen Erkrankungen:

Grundlagen und Tipps

Dieses Seminar vermittelt praxisnahes Wissen rund um eine altersgerechte, vollwertige Verpflegung unter Berücksichtigung chronischer Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte oder Osteoporose. Auch neuere Erkenntnisse zur Darmgesundheit fließen mit ein.

Referentinnen: Annegret Hager, Bianca Schürger

Fit im Job: Richtig essen im Berufsalltag

Das Essen in der Mittagspause ist Gesprächsthema an jedem Arbeitsplatz. Wer nichts dabei hat, kauft im nächstgelegenen Supermarkt. Doch nicht alles was optisch gut aussieht, hat auch innere Werte und garantiert Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Wir unterstützen Sie und Ihre Mitarbeiter/-Innen mit unserem Einkaufstraining mit Modulcharakter.

Richtig trinken – was, wann, wieviel?

Regelmäßig trinken ist klar, aber: Wieviel Kaffee ist gesund? Leitungswasser oder Mineralwasser? Müssen Sportgetränke sein? Wie sind Smoothies zu bewerten? Wir nehmen die verschiedenen Getränke unter die „ernährungsphysiologische“ Lupe und klären Fragen.

Nachhaltig einkaufen, aber wie?

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

Referentinnen: Annegret Hager, Bianca Schürger

Ausstellungen

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

Die Ausstellungen bestehen aus Plakaten im A1-Format oder Roll-Ups. Je nach Ausstellung drei bis neun Plakate.



Ausstellung Verbraucher in der Digitalen Welt

Bereich Ernährung:

- Nah, natürlich, selbstgemacht!
- Ernährung und Sport
- Lebensmittelunverträglichkeiten – wenn Essen Bauchweh macht
- Lebensmittel – zu schade für den Müll
- Gesunde Ernährung in der zweiten Lebenshälfte
- Kohlenhydrate – Energielieferanten oder Dickmacher?
- Lebensmittelkennzeichnung

- Fit im Job – richtig essen im Berufsalltag!

Bereich Umwelt:

- Boden
- Wasser – ein kostbares Gut
- Plastikmüll vermeiden
- Lebensmittel – zu schade für den Müll
- Energiekosten senken
- Textilien – ökologisch und sozialverträglich
- Energie aus Pflanzen
- Nachhaltig mobil



Ausstellung Kunststoff - Segen oder Fluch

Bereich Verbraucherrecht:

- Verbraucher & Recht
- Verbraucher in der Digitalen Welt

Ausleihgebühr: keine

Kaution: 50 Euro

(Gegebenenfalls sind Versandkosten zu übernehmen.)

Referenten

Kerstin Feuerstein-Dörnhöfer
Volljuristin
Beratungsstellenleiterin

Annegret Hager
Dipl.-Ökotrophologin
Ernährungsberaterin

Bianca Schürger
Diätassistentin
Ernährungsberaterin

Iris Graus
Hauswirtschaftsmeisterin
Energie- und Verbraucherberaterin

Judit Maertsch
Diplom-Ökonomin
Finanzberaterin

Dr. rer.nat. Kirsten Bähr
Biochemikerin
Umweltberaterin

Renate Bleistein (Aschaffenburg)
Dipl.-Ökotrophologin
Ernährungsberaterin

Carola Faulstich
Technikerin für Ernährung/Hauswirtschaft

Bianca Tröge
Diätassistentin
FL für Hauswirtschaft

Melanie Ulzheimer
Ernährungsberaterin BTB

Gebühren

Für Vorträge und Kurse

KDFB-Zweigvereine:

Grundgebühr: 40,00 Euro
zzgl. pro Teilnehmer/in: 2,00 Euro

Mindestgebühr bei weniger
als 15 Teilnehmer/innen: 70,00 Euro
Höchstgebühr bei mehr
als 40 Teilnehmer/innen: 120,00 Euro

Kosten für Lebensmittel und Rezept-
blätter werden zusätzlich berechnet.
Fahrtkosten: keine

Eine Bezuschussung der Vorträge
über das Erwachsenenbildungswerk
ist nicht möglich.

Fremdverbände:

Grundgebühr: 120,00 Euro
Fahrtkosten pro km: 0,30 Euro

Anmeldung

Für die **Buchung eines Vortrages**
setzen Sie sich bitte mit der Be-
ratungsstelle Würzburg oder Aschaf-
fenburg in Verbindung.

Beratungsstelle Würzburg

Roter Bau
Theaterstraße 23
97070 Würzburg

Tel.: (0931) 30 50 8-0
Fax: (0931) 30 50 8-18
E-Mail: wuerzburg@verbraucherservice-
bayern.de

Montag	9 – 12 und 14 – 16 Uhr
Dienstag	9 – 12 und 14 – 16 Uhr
Mittwoch	9 – 12 Uhr
Donnerstag	9 – 12 und 14 – 17 Uhr
Freitag	9 – 12 Uhr



Beratungsstellenleitung

Kerstin Feuerstein-Dörnhöfer
Durchwahl: -17



Verbraucherberatung:

Iris Graus
Durchwahl: -16



Finanzberatung:

Judit Maertsch
Durchwahl: -15



Ernährungsberatung:

Annegret Hager
Durchwahl: -14



Ernährungsberatung:

Bianca Schürger
Durchwahl: -13



Umweltberatung:

Dr. Kirsten Bähr
Durchwahl: -13

VSB - Diözesan- vorstand

Roter Bau
Theaterstraße 23
97070 Würzburg

Tel.: (0931) 30 50 8-0
Fax: (0931) 30 50 8-18
E-Mail: wuerzburg@verbraucherservice-
bayern.de

Diözesanvorsitzende

Edeltraud Kemmer

Stellv. Diözesanvorsitzende

Anita Friederich

Schriftführerin

Rita Schömig

Beisitzerin

Maria Luise Gillespie



Verwaltung, Buchhaltung:

Gabriele Huml
Steuerfachgehilfin,
Hauswirtschaftsmeisterin
Durchwahl: -12

Beratungsstelle Aschaffenburg

Rathaus
Dalbergstraße 15
63739 Aschaffenburg

Tel.: (06021) 330-1218

Fax: (06021) 330-720

E-Mail: aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

Montag	9 – 12 und 14 – 16 Uhr
Dienstag	9 – 12 und 14 – 16 Uhr
Mittwoch	9 – 12 Uhr
Donnerstag	9 – 12 und 14 – 16 Uhr
Freitag	9 – 12 Uhr



Verbraucherberatung

Fabian Humm
Diplom-Jurist



Ernährungsberatung:

Renate Bleistein
Diplom-Ökotrophologin



Energieberatung:

Hans-Peter Schmitt
Diplom-Ingenieur



Finanzberatung jeden ersten Montag im Monat ganztags:

Judit Maertsch
Diplom-Ökonomin

Verwaltung:

Erika Rethfeldt
FW für Soziales & Gesundheit

Praxiskochkurse

Katharina Scheel,
Hauswirtschaftsmeisterin



Renate Bleistein auf der Mainfrankenmesse



Der VSB stellt sich vor

Der VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. 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



v.l. Rita Schömig, Kerstin Feuerstein-Dörnhöfer, Edeltraud Kemmer (Vorsitz), Anita Friederich, Maria Luise Gillespie

Der **VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V. wird gefördert durch:

- das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
- das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Die Energieberatung wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

