



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

Beratungsstelle Ingolstadt

Bildungsangebote 2023/24

Buchbare Vorträge, Kurse und Kochvorführungen



**DAS MORGEN
IM BLICK.**
#nachhaltighandeln

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

BAYERNS STARKER SERVICE FÜR VERBRAUCHER

Wir sind ein unabhängiger, bayerischer Verbraucherverband mit 15 Beratungsstellen und 140.000 Mitgliedern.

Wir bieten seit mehr als 65 Jahren neutrale, persönliche Beratung, nachhaltige Bildung und Interessenvertretung als Bayerns starker Service für Verbraucher.

Der VerbraucherService Bayern engagiert sich aktiv in den Bereichen Verbraucherrecht, Ernährung, Umwelt, Finanzen, Energie und Hauswirtschaft. Zu diesen Themen bieten unsere Beratungsstellen Bildungsangebote wie Vorträge und praktische Kurse an, die Sie in diesem Programmheft wiederfinden.

Unser Verband wird staatlich gefördert und ist eine Einrichtung des Frauenbunds.



Liebe Leser*innen, VSB-Beauftragte und Zweigvereinsvorsitzende,

nach einem Jahr Pause, können wir Ihnen endlich unser neues Bildungsprogramm für die Jahre 2023 und 2024 präsentieren. Lassen Sie sich von uns für Ihre eigene Weiterbildung, die Verbandsarbeit oder die betriebliche Gesundheitsförderung inspirieren.

Unser Bildungsangebot umfasst aktuelle Themen aus den Bereichen Verbraucherrecht, Finanzen, Umwelt, Ernährung und Hauswirtschaft. Die meisten Vorträge können Sie auch als Online-Veranstaltung buchen.

Kontaktieren Sie uns unter 0841 95159990 oder ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

Sehr gerne bieten wir auch für andere Vereine, Firmen, Institutionen, Schulen und Kindergärten o.ä. unsere Vorträge an.

Das Angebot für Schulen haben wir in unserer Broschüre „**Schule fürs Leben – Alltagskompetenzen und Lebensökonomie**“ zusammengefasst.

Weitere bayernweite Kursangebote des VerbraucherService Bayern und aktuelle Verbraucherinformationen finden Sie im Internet unter

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



Sigrid Holzer
Diözesanvorsitzende



Susanne Gelbmann
Beratungsstellenleiterin

INHALT

Unsere Referentinnen und Referenten	6
Vorträge	7
Kochkurse und -vorführungen	19
Kinderprogramm	21
Angebote für Unternehmen	22
Schule fürs Leben	23
Ausstellungen im Verleih	24
Beratungsstellen in Ihrer Umgebung	25
Gebühren	26



Abonnieren Sie unseren Newsletter!

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

UNSERE REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Susanne Gelbmann, Dipl. Haushaltsökonomin,
Versicherungsberaterin, Beratungsstellenleiterin,

Petra Gruber, Dipl. Ökonomin, Finanzberaterin

Petra Herzog, Dipl. Ing.-Architektin, Energieberaterin

Monika Kettemann-Rauschan, Volljuristin,
Verbraucherberaterin

Franziska Schaule, B.Sc., DGE-Ernährungsberaterin

Stefanie Sperber, Volljuristin, Verbraucherberaterin

Jochen Weisser, Volljurist

! Alle Vorträge und Kurse sind nur auf Anfrage und • direkt bei unseren Referenten buchbar!

Austragungsort aller Veranstaltungen ist entweder die Beratungsstelle Ingolstadt oder alternativ ein Ort Ihrer Wahl, der die Rahmenbedingungen für die gewünschte Veranstaltung erfüllt (z. B. Schulküche für Kochkurse und -vorführungen).

Unter www.bildung.verbraucherservice-bayern.de finden Sie zusätzlich die aktuellen Termine für Veranstaltungen in Ihrer Region.



Heizungstausch – Was wird gefordert? Was wird gefördert?

Das neue Heizungsgesetz verunsichert Hausbesitzer*innen. Die neuen rechtlichen Rahmenbedingungen werden erklärt und Sie erfahren, welche Rechte und Pflichten für Sie als Gebäudeeigentümer*innen daraus resultieren. Mögliche Heizungsvarianten werden vorgestellt sowie Vor- und Nachteile aufgezeigt. Die staatliche Förderung spielt ebenfalls eine große Rolle!



Umfassende Gebäudesanierung

Die KfW fördert die energetische Ertüchtigung von Wohngebäuden mit niedrigen Zinsen und Zuschüssen. Mit einem geplanten Heizungsaustausch ist das für Eigentümer*innen sehr interessant. Neben dem neuen Erscheinungsbild werden die Energiekosten gesenkt und ein Umstieg auf erneuerbare Energien ist problemlos möglich. Alles Wissenswerte zur Höhe und zum Ablauf der Förderung wird erklärt.



Photovoltaikanlage auf dem Dach – ist das sinnvoll und wirtschaftlich?

Sonnenenergie lässt sich in vielen Haushalten sinnvoll einsetzen. Eine PV-Anlage auf dem Haus- oder Garagendach, aber auch eine Balkonsolaranlage senkt die eigenen Kosten für Strom und liefert einen Beitrag zum Klimaschutz, zudem wird man unabhängig von Energieversorgern. Sie erfahren, wie die Technik funktioniert, für wen sie geeignet ist und wie wirtschaftlich die eigene PV-Anlage sein kann

Die Vorträge können auch kombiniert gebucht werden.



Vorträge zum Thema Energie sind aufgrund der staatlichen Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz kostenlos!



Darm gut – alles gut!

Unsere Darmgesundheit gilt als Tabuthema. Dabei ist dieses „Ökosystem“ ein komplexes Zusammenspiel von Gehirn, Darm und Billionen Bakterien. Lernen Sie den Zusammenhang zwischen Ernährung und Verdauung kennen und erfahren Sie, wie Ihr Darm beschwerdefrei arbeitet.



Zu viiiel – zu fett – zu süss

Reichlich Essen auf dem Tisch? Eigentlich eine gute Sache. Doch viele Personen essen zu viel, zu fett und zu süß. Gepaart mit Bewegungsmangel hat dies Folgen: Immer mehr Menschen sind übergewichtig, gleichzeitig jedoch mangelernährt an guten Inhaltsstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen.

Wir informieren, welche Lebensmittel zu einer gesunden Ernährung gehören und wie Sie die Gefahr von Stoffwechselerkrankungen und Übergewicht reduzieren können.



So gar nicht süß... Diabetes Typ 2 – Therapiemaßnahmen gegen die Volkskrankheit

Welche Faktoren wirken der Stoffwechselerkrankung entgegen und welche Rolle spielt dabei die Ernährung? Zur Unterstützung bei der praktischen Umsetzung wird dieser Vortrag ergänzt von einfachen und leckeren Beispielrezepten sowie Ernährungsplänen.



Was das Herz begehrt...

Herzgesunde, nachhaltige und kostengünstige Ernährung – wie lässt sich dies vereinbaren?

Die mediterrane Ernährung ist in aller Munde. Sie soll die Herzgesundheit fördern und gut für die schlanke Linie sein. Doch wie lässt sich eine herzgesunde Ernährung – im Sinne des Nachhaltigkeitsgedanken – auf regionale und saisonale Lebensmittel und Gerichte übertragen?



Berufstätigkeit mit vollwertiger Ernährung vereinbaren – geht das?

Tipps und Tricks für den Alltag

Insbesondere die leidige Frage „Was koche ich heute wieder?“ bereitet vielen Menschen Bauchschmerzen.

Wie lässt sich eine ausgewogene Ernährung einfach und ohne großen Zeitaufwand in den Alltag integrieren?



Inhalte:

- Welche Faktoren beeinflussen die Herzgesundheit (Übergewicht, Ernährung, Lebensstil)
- Was versteht man unter herzgesunder Ernährung
- Einfluss der Ernährung auf das Heiz-Kreislaufsystem
- Mediterrane Ernährung versus regionale Ernährung
- Beispiele nachhaltiger Lebensmittel und Erklärung ihrer Inhaltsstoffe
- Beispiele für Gerichte unter Berücksichtigung des Kostenaspekts

Online-Shopping



Welche Rechte habe ich als Verbraucher, wenn ich im Internet einkaufe? Wo liegen die rechtlichen Unterschiede beim Kauf im Internet und beim Kauf vor Ort im Ladengeschäft? Was sind Fake-Shops und wie kann ich sie erkennen? Wozu dienen Bewertungen im Internet und woran erkenne ich unseriöse Bewertungen? Sie haben Ware im Internet bestellt, aber sie wurde nicht geliefert. Wie gehe ich rechtlich vor? Wir informieren Sie und erklären, was sie als Verbraucher beim Kauf im Internet unbedingt beachten sollten.

Die Gesundheit wird digital



Der Kontakt mit der Krankenkasse via App ist für Versicherte derzeit schon möglich und weitere digitale Angebote wie die elektronische Patientenakte und das E-Rezept sind bereits verfügbar. Zum 01.01.2023 wurde nun die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung für gesetzlich Krankenversicherte verpflichtend eingeführt. So wird sich auf lange Sicht wohl oder übel jeder mit den digitalen Anwendungen im Gesundheitsbereich befassen müssen. In der Pandemie haben Verbraucher*innen die Vorteile eines digitalen Impfnachweises schätzen gelernt, doch vor allem bei der Nutzung der elektronischen Patientenakte sind viele noch skeptisch und haben Sorge um ihre sensiblen Gesundheitsdaten. Es gilt einen Ausgleich zu finden zwischen medizinischem Nutzen, Datenschutz und IT-Sicherheit.



Handwerker finden und beauftragen

Ein Handwerker ist schnell beauftragt und dann kommt die Rechnung!

Worauf sollten Verbraucher*innen im Vorfeld achten, wenn sie einen Handwerker beauftragen, und wie sieht eine ordnungsgemäße Handwerkerrechnung aus?

Wie kann ich als Verbraucher*in einen seriösen Handwerker finden und wie gehe ich vor, wenn Arbeiten mangelhaft ausgeführt wurden? Hierzu werden allgemeine Informationen und Tipps rund um den Handwerkervertrag dargestellt und erläutert.

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Wer darf Ihre Finanzen verwalten oder über medizinische Fragen entscheiden, wenn Sie Ihren Willen einmal nicht mehr äußern können? Was ist eine Patientenverfügung? Was sind meine Rechte als Ehegatte? Was passiert eigentlich, wenn nichts im Vorfeld geregelt ist? Wann ist die Bestellung eines Betreuers/einer Betreuerin notwendig und welche Aufgaben haben diese? Wir informieren Sie, welche verschiedenen rechtliche Regelungsmöglichkeiten es gibt und was Sie hierbei beachten sollten.



Abzocker-Methoden - so schützen Sie sich



Abzocke oder Betrug ist ein ernstes Problem für Verbraucher*innen. Betrügerische Personen oder Organisationen versuchen, Menschen durch unlautere Methoden um ihr Geld oder ihre persönlichen Daten zu bringen. Gefälschte Online-Shops, Telefon- und Anlagebetrug oder Phishing Mails sind nur einige dieser Abzocker-Methoden. Wir klären Sie auf, wie Sie sich schützen können und welche Vorsichtsmaßnahmen Sie treffen sollten.

Künstliche Intelligenz im Verbraucheralltag – Chance oder Risiko?



Die Integration von künstlicher Intelligenz (KI) in unseren Verbraucheralltag ist eine große Chance und zugleich eine Herausforderung. Es ist wichtig, die Potenziale der KI zu nutzen, um unser Leben zu erleichtern und zu verbessern. Gleichzeitig müssen wir jedoch auch wachsam sein und sicherstellen, dass ethische, rechtliche und soziale Aspekte angemessen berücksichtigt werden, um mögliche Gefahren zu minimieren.



So sichern Frauen ihre Zukunft!

Moderne Frauen befinden sich in einem Dilemma. Ein Vollzeitjob ist sinnvoll für die finanzielle Unabhängigkeit und unabdingbar für eine auskömmliche Absicherung im Alter, eine Teilzeitbeschäftigung tut aber der Familie gut. Da der herkömmliche Vorsorgegedanke "Mein Ehemann ist meine Rente" definitiv ein Auslaufmodell ist, benötigen Frauen Durchblick in Finanz- und Versicherungsfragen, eine eigene Anlagestrategie sowie einen passgenauen Plan für eine rentable Alterssicherung.



Was tun mit dem Riester-Vertrag?

Zwanzig Jahre nach ihrer Einführung steht die Riester-Rente vor dem Aus. Zu teuer, zu renditeschwach und ineffizient, das sind die Kritikpunkte. Eine regelmäßige, kritische Überprüfung des Riester-Vertrages hinsichtlich Kosten, Rendite und Rentenhöhe ist dennoch sinnvoll. Die möglichen Optionen sind: weitersparen, stoppen, Anbieter wechseln oder sogar kündigen.

Bausteine für die clevere Ruhestandsplanung

Die ersten Bausteine für die eigene Altersvorsorge möglichst früh zu planen und in die Tat umzusetzen, das zahlt sich im Rentenalter richtig aus. Je nach Lebensphase und eigenen finanziellen Möglichkeiten lassen sich die unterschiedlichen Bausteine wie die gesetzliche Rente, staatlich geförderte Vorsorge, individuelles Wertpapiersparen oder auch ein Immobilienerwerb clever kombinieren.





Börse statt Sparbuch

Für Tages- und Festgeld liegen die Zinsen unterhalb der Inflationsrate. Um den Wert des Vermögens zu erhalten, führt an der Börse kein Weg vorbei. Sind Indexfonds, auch Exchange Traded Funds (ETFs) genannt, eine gute Beimischung zu den sicheren Anlagen? Welche Chancen und Risiken bieten Indexfonds? Und wie stellt man sich ein eigenes kostengünstiges ETF-Portfolio zusammen?

Stopp dem Wertverlust

Sinnvolle Geldanlage in Zeiten der Inflation



Sie haben etwas Geld angespart oder geerbt und überlegen, wie Sie den Wert Ihres Vermögens gegen die momentan herrschende hohe Inflation schützen können. Zu den traditionellen Sparbüchern gibt es Alternativen wie Festgelder, Anleihen und Fondsanlagen. Eine Investition des eigenen Kapitals in Sachwerte, wie Gold oder Immobilien ist auch eine Überlegung wert.



Ethisch-ökologisch investieren – aber wie?

Vom grünen Girokonto bis zur nachhaltigen Altersvorsorge

Immer mehr Menschen wollen Geld so anlegen, dass es Gutes bewirkt, das Klima schützt und die Umwelt schont. Aus „fridays for future“ wird „finance for future“.



Inhalte:

- Wie grün ist Ihre Bank?
- Was bedeutet „Nachhaltigkeit“?
- Welche grünen Anlageprodukte sind auf dem Markt?
- Ökologie versus Ökonomie

Immobilienverrentung – Die Rente geht aufs Haus

Das eigene Haus zu Geld machen und weiterhin darin wohnen bleiben, so wird in den Medien für die Immobilienrente geworben. Die Idee klingt vielversprechend, doch alle Modelle haben Vor- und Nachteile. Vor dieser weitreichenden Entscheidung sollten Sie alle vertraglichen Fallstricke kennen und genau kalkulieren.



Erweitern Sie Ihren kulinarischen Horizont

Für ein gutes Gelingen von Kochkursen und -vorführungen sind Schulküchen wünschenswert. Erstkontakt für die Buchung bitte bei der Beratungsstelle Ingolstadt, Tel. 0841 95159990, ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

Fleischlos schlemmen rund um die Welt...

Vegane Gerichte unkompliziert selbst zubereiten vom Thai-Curry bis hin zur bayerischen Weißwurst



Vor allem aus Gründen der Nachhaltigkeit und des Tierwohls steigt die Nachfrage nach vegetarischen und veganen Produkten und Gerichten weiterhin an. Sind vegane Gerichte kompliziert zuzubereiten und kostenintensiv? Lassen Sie sich überraschen von einer kulinarischen Weltreise - ohne großen Aufwand und ganz vegan.

Weil das Herz mitisst!

Rezeptideen für eine herzgesunde Ernährung. Lassen sich traditionelle Leibgerichte auch herzgesund zubereiten?





Blitzrezepte – Gesund, internationale Gerichte, kostengünstig und schnell zubereitet

Gesunde und leckere Gerichte müssen nicht zeitaufwändig und teuer sein. Doch welche Gerichte lassen sich innerhalb von wenigen Minuten zubereiten? Lassen Sie sich von einer kulinarischen Reise rund um die Welt verzaubern, nur für einen kurzen Moment...



Kochen statt Computer

Welche Gerichte mögen Kinder besonders gerne? Wissen Kinder, welche Lebensmittel in ihren Lieblingsessen stecken? Und wie lassen sich diese gesund, lecker und kindgerecht zubereiten?

Kindergeburtstag im Kochstudio der Beratungsstelle



Riechen, schmecken, ausprobieren – wir feiern in unserer Lehrküche und bereiten unseren Festschmaus gemeinsam zu!

Pfannkuchen, Spieße, süße und pikante Leckereien – das Geburtstagskind bestimmt das Thema!

Terminabsprache bitte mind. 4 Wochen vorher.

Für 8 – 12-Jährige; Dauer: 2,5 Stunden

Maximal 8 Kinder

Kursgebühr: 150 € plus Kosten für Lebensmittel

Wir unterstützen Unternehmen, Betriebe und Behörden bei der betrieblichen Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter.



Zu Gesundheitstagen oder -projekten bieten wir ein individuell angepasstes Angebot an Vorträgen, Ausstellungen und Informationsständen zu Themen wie

- Fit im Job: Richtig essen im Berufsalltag
- Darmgesundheit
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Ernährungstrends: Gesund essen – aber was?

Weitere Informationen in der Beratungsstelle Ingolstadt unter Tel. 0841 95159990 oder ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de



Alltagskompetenz und Lebensökonomie

Schule fürs Leben

Projekttrage – Angebote für Schulen

Schuljahr 2022/23



WIR BEWERTEN DIE UMWELTFÄHIGKEIT UND KOMPETENZ DER SCHÜLER*INNEN ÜBERALL IN BAYERN.

Schule fürs Leben in Bayerns Klassenzimmern

2020 beschloss das Kabinett der Bayerischen Staatsregierung das Bildungskonzept „Schule fürs Leben“ mit den Bereichen „Alltagskompetenz und Lebensökonomie“. Denn obwohl der Stundenplan der Schüler*innen recht dicht ist, werden selten Alltagskompetenzen wie der Abschluss eines Vertrags, das Anlegen eines Girokontos, das Haushalten mit dem Taschengeld oder die Tücken des Online-Shoppings vermittelt. Alltagskompetenzen zu erwerben bedeutet, sich Wissen und Fähigkeiten fürs Leben anzueignen.

Der VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. unterstützt Lehrer*innen und Schüler*innen mit Vorträgen und Arbeitseinheiten aus den Bereichen Verbraucherrecht, Finanzen, Umwelt, Ernährung und Hauswirtschaft.

Die Vorträge sind vor Ort und online möglich.

Schule fürs Leben – www.verbraucherservice-bayern.de
www.partnerschule-bayern.de



Ernährung

- Zu viiiiel – zu fett – zu süß?
 - Darm gut – alles gut. Informationen zur Darmgesundheit
 - Regionale Lebensmittel – nah, natürlich, selbstgemacht
 - Ernährung und Sport
 - Lebensmittelunverträglichkeiten – wenn Essen Bauchweh macht
 - Seniorenernährung: schmeckt, belebt, stärkt – Ernährung in der zweiten Lebenshälfte
 - Kohlenhydrate – Energielieferanten oder Dickmacher?
 - Lebensmittelkennzeichnung
 - Lebensmittel – zu schade für den Müll
Schlau gewählt – den Kindern schmeckt's
-



Umwelt

- Rohstoffe im Blick
 - Nachhaltig online
 - Boden schätzen, Boden schützen
 - Geplanter Verschleiß – Obsoleszenz
 - Nachhaltig mobil
 - Kunststoffe – Segen oder Fluch?
 - Wasser – ein kostbares Gut
 - Lebensmittel – zu schade für den Müll
-

Recht

- Verbraucher in der digitalen Welt
- Ihre Rechte als Verbraucher



Beratungsstelle Ingolstadt

Kupferstraße 24, 85049 Ingolstadt, Tel. 0841 95159990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr



Beratungsstelle Ansbach

Kannenstraße 16, 91522 Ansbach, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag 10.00 – 13.00 Uhr
Donnerstag 10.00 – 17.00 Uhr
Freitag 10.00 – 14.00 Uhr



Vorträge und Kurse

KDFB-Zweigvereine

Grundgebühr: 40 €

plus Gebühr pro Teilnehmerin: 2 €

Mindestgebühr 70 €

Maximalgebühr 120 €

zzgl. Materialkosten!

Die Fahrtkosten übernimmt der VerbraucherService Bayern.

Gruppen, Vereine, Unternehmen

Vortragsgebühr: 120 €

zzgl. Fahrtkosten: 0,40 € pro km

zzgl. Materialkosten!

Schulen und Kindergärten

Vortragsgebühr: 80 €

zzgl. Fahrtkosten: 0,40 € pro km

zzgl. Materialkosten!

Bankverbindung: Sparkasse Ingolstadt

IBAN: DE17 7215 0000 0000 0013 88

**Zum 01.01.2024 ändern sich unsere Gebühren.
Alle Buchungen, die bis zum Ende des Jahres
2023 für Veranstaltungen im Jahr 2024 bei uns
eingehen, werden zu den aktuellen Konditionen
berechnet!**

Bildnachweis:

S.1 © wormundlinke-München; S.6 oben: ©Kzenon-Fotolia.com; S. 6 unten: © Malp-Fotolia.com; S.7: ©Smileus-Fotolia.com; S.8 oben: ©wormundlinke-München; S. 8 unten: ©ZVSFZS; S. 9 oben: ©Pixel-Shot – stock.adobe.com; S. 9 unten: ©Christa Nöhren/pixelio.de; S.10 :©vaaseenaa – stock.adobe.com; S.11 oben: ©Kzenon ,Digitalstock; S. 11 unten: :©sdx15 – stock.adobe.com; S. 12 oben: :©apops -Fotolia.com; S. 12: unten: ©Photographes.eu-stock.adobe.com; S. 13 oben: ©pixabay.com/de/vectors/phishing-betrug-hacken-6926470; S. 13 unten: ©pixabay.com/de/illustrations/künstliche-intelligenz-gehirn-hirn-4736369/; S. 14 oben: © contrastwerkstatt-Fotolia.com; S. 14 mittig: ©Jan-Reichel – stock.adobe.com; S. 14 unten: Bild: ©Dilok – stock.adobe.com; S. 15 oben: :©Stratocaster – stock.adobe.com; S. 15 unten: ©fox17 – stock.adobe.com; S. 16 oben: ©Philip Steury – stock.adobe.com; S. 16 unten: ©eyetronic-Fotolia.com; S. 17 oben: :©A Stockphoto – stock.adobe.com; S. 17 unten: :©daniel0750 – stock.adobe.com; S. 18 oben: ©bit24 – stock.adobe.com; S. 18 unten: ©DDD-Fotolia.com; S. 19 oben ©wormundlinke; S. 19 unten: ©ErmolaevAlexandr – stock.adobe.com; S. 20 © stockfotografie-geburtstagsfeier-image31600382; S. 21 ©anaumenko – stock-adobe.com; S. 22 oben links: Junge-Mädchen-Recycling ©Photographie.eu – stock.adobe.com; Oben rechts: Junge, Spardose ©Prostock - Studio – stock.adobe.com Unten: Jugendliche Schüler © Syda Pictures – stock.adobe.com; S. 23 oben: ©nadian – stock.adobe.com; S.23 unten: ©RiB



Herausgeber: Beratungsstelle Ingolstadt

Kupferstraße 24, 85049 Ingolstadt, Tel. 0841 95159990

ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

www.instagram.com/verbraucherservicebayern



Gefördert durch



**Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz**



**Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten**

