



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

**Beratungsstelle Augsburg**

# **Bildungsangebote 2026**

*Buchbare Vorträge, Kurse und Kochvorführungen*



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

# BAYERNS STARKER SERVICE FÜR VERBRAUCHER

Wir sind ein unabhängiger, bayerischer Verbraucherverband mit 15 Beratungsstellen und 120.000 Mitgliedern.

Wir bieten seit über 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,

wir freuen uns, Ihnen auch für 2026 ein vielfältiges und spannendes Bildungsprogramm präsentieren zu können.

Lassen Sie sich beim Durchblättern für Ihre eigene Weiterbildung, die Verbandsarbeit oder die betriebliche Gesundheitsförderung inspirieren. Unser Angebot umfasst Themen aus den Bereichen Verbraucherrecht, Finanzen, Versicherungen, Umwelt, Ernährung und Hauswirtschaft. Viele Vorträge können auch als Online-Vortrag gebucht werden. Kontaktieren Sie uns unter 0821 157031 oder [augsburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:augsburg@verbraucherservice-bayern.de). Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

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

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

Das halbjährliche **Kursprogramm** der Beratungsstelle Augsburg sowie weitere Verbraucherinformationen finden Sie im Internet unter [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

Informative Beiträge des VerbraucherService Bayern finden Sie auch auf **Facebook & Instagram!**



*Birgit Ullmann*  
*Diözesanvorsitzende*



*Gabriele Gers*  
*Beratungsstellenleiterin*

# INHALT

Unsere Referentinnen und Referenten	5
Vorträge Ernährung	6
Vorträge Hauswirtschaft	18
Vorträge Verbraucherrecht	19
Vorträge Altersvorsorge	21
Vorträge Finanzen	22
Vorträge Versicherungen	23
Vorträge Umwelt	24
Angebote für Unternehmen	29
Berufsbildung	30
Schule fürs Leben	31
Ausstellungen im Verleih	32
Beratungsstellen in Ihrer Umgebung	33
Gebühren	34



## **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](http://www.verbraucherservice-bayern.de/newsletter-anmeldung)

## Unsere Referentinnen und Referenten

**Birgit Billy**, Meisterin der Hauswirtschaft

**Markus Borutta**, Versicherungsfachmann / Fachwirt für Finanzberatung

**Gabriele Gers**, Volljuristin

**Kerstin Lachmayr**, staatlich geprüfte Hauswirtschafterin

(Vorträge in und um das Dekanat Landsberg)

**Maria Leidemann**, Diplom-Pädagogin / Geographin M. A.

**Elisa Neutatz**, Ernährung und Versorgungsmanagement B. Sc /

Gesundheitsmanagement M.A.

**Simone Pfrommer**, Diplom-Ökotrophologin

(Nur Onlinevorträge)

**Monika Riedmüller**, Meisterin der Hauswirtschaft / Gartenbäuerin

**Markus Siefer**, Kräuterpädagoge / Archäologe

(Die Führungen finden in Augsburg und Umgebung statt)



### **Alle Vorträge und Kurse sind nur auf Anfrage buchbar!**

Veranstaltungsort ist entweder die Beratungsstelle Augsburg oder alternativ ein Ort Ihrer Wahl, der die Rahmenbedingungen für die gewünschte Veranstaltung erfüllt (z. B. Schulküche für Kochkurse und -vorführungen). Die Vorträge sind auch als Online-Vortrag möglich.

Besprechen Sie dies mit unseren Referentinnen und Referenten.

Unter [www.verbraucherservice-bayern.de/termine](http://www.verbraucherservice-bayern.de/termine) finden Sie zusätzlich die aktuellen Termine für Veranstaltungen in Ihrer Region.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Elisa Neutatz**

**Tel. 0821 157031**

**[e.neutatz@verbraucherservice-bayern.de](mailto:e.neutatz@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

### **„Darm gut – alles gut!“**

Der Darm dient der Verdauung – klar! Aber wissen Sie welche Rolle er für das Immunsystem spielt und welche Wirkung er auf die Psyche hat? Es gibt zahlreiche neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Zusätzlich erhalten Sie praktische Ernährungstipps zur Darmgesundheit.



---

### **Was steckt wirklich drin?**

#### **Lebensmittelkennzeichnung durchschauen!**

Zuckerfrei, proteinreich, „100 % natürlich“ – klingt gut, aber was steckt wirklich hinter solchen Aussagen? In diesem Vortrag schauen wir uns an, was auf Lebensmittelverpackungen stehen muss, was nur Werbung ist und wie man echte Informationen von leeren Versprechen unterscheidet. Für alle, die im Supermarkt den Durchblick behalten wollen.

---

### **Hülsenfrüchte – wiederentdeckte Superfoods**

Hülsenfrüchte sind echte Alleskönner und unterschätzte Superfoods. Erbsen, Linsen und Bohnen sind gesund und vielseitig einsetzbar, preiswert, gut zu lagern und lange haltbar. Ihr Anbau ist umweltfreundlich! Erfahren Sie mehr über Zubereitungstipps und Ideen für die kreative Küche im Vortrag.



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Elisa Neutatz**

**Tel. 0821 157031**

**[e.neutatz@verbraucherservice-bayern.de](mailto:e.neutatz@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

## Keime in der Küche: Tipps zur Lebensmittelhygiene

Viele Menschen unterschätzen die gesundheitlichen Risiken, die von krankmachenden Keimen in der eigenen Küche ausgehen. In diesem Vortrag zeigen wir, wie Sie Bakterien und Co. keine Chance geben – von der richtigen Lagerung über den sicheren Umgang mit rohen Lebensmitteln bis hin zur effektiven Reinigung. Lernen Sie, wie Sie mit einfachen Maßnahmen eine hygienische Umgebung schaffen und Ihre Küche zu einem sicheren Ort für die Zubereitung Ihrer Speisen machen!



---

## Mit Meal Prep mehr Zeit im Alltag

Keine Zeit zum Kochen? Meal Prep ist die Lösung! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Vorbereitung gesunder Mahlzeiten(-komponenten) Zeit und Stress im Alltag sparen. Ob für die Mittagspause, das Abendessen oder unterwegs – mit praktischen Tipps zur Planung, Aufbewahrung und Rezeptauswahl gelingt die Umsetzung ganz leicht. Perfekt für alle, die gesünder essen und dabei den Alltag besser organisieren möchten.

---



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Elisa Neutatz**

**Tel. 0821 157031**

**[e.neutatz@verbraucherservice-bayern.de](mailto:e.neutatz@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

## Proteine im Fokus

Eine eiweißreiche Ernährung liegt im Trend – und keine Frage: Ausreichend Protein ist unbedingt notwendig, damit unser Körper funktionieren kann. Aber wie viel brauchen wir wirklich? Ist tierisches Eiweiß besser als pflanzliches? Und wie kann man seinen Bedarf lecker, gesund und nachhaltig decken? Wir besprechen verschiedene Proteinquellen und klären Mythen auf.



---

## Emotionales Essen verstehen – achtsam essen, besser fühlen

Essen aus Frust, Stress oder Langeweile – viele Menschen greifen in emotional belastenden Situationen automatisch zu Schokolade, Chips & Co. Doch was steckt wirklich hinter dem sogenannten emotionalen Essen? Der Vortrag beleuchtet die Zusammenhänge zwischen Gefühlen und Essverhalten, erklärt die Rolle von Hormonen und Stress und zeigt auf, wie achtsames Essen und bewusste Selbstfürsorge helfen können.

---



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar

**Referentin/Buchungskontakt >**

**Monika Riedmüller**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**



---

## Kräuter für Haus und Küche

Feine selbstgemachte Kräuteröle, -essig und -salz bringen Abwechslung in die Küche. Auch im Haushalt lassen sich die Kräuter vielseitig verwenden. Als Badesalz, Mottenschutz oder Duftkissen, um nur einige Beispiele zu nennen. Neben Anzucht, Ernte, Trocknen und Lagern von Kräutern bekommen Sie vielfältige Anregungen zum Genießen und Verschenken. Als Verkostung gibt es Brotaufstriche mit Kräutern.

**Vorführung von Mai bis Oktober**



---

## Exotische Gewürze – ein Feuerwerk für die Sinne

Für die Menschen des Mittelalters waren Gewürze der Duft des Paradieses. Gewürze bereichern unsere Speisen schon seit tausenden von Jahren. Doch woher kommen sie und wie kamen sie zu uns? Bei einer Reise um die Welt treffen wir auf Pfeffer, Paprika, Ingwer, Safran, Kümmel und viele andere mehr. Erfahren Sie, für welche Gerichte sich welches Gewürz eignet und welche Wirkung Gewürze auf uns haben können.

---



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar

**Referentin/Buchungskontakt >**

**Monika Riedmüller**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**



---

## Gebildebrot – Backen im Jahreskreis

Klausenmann, Christstollen, Brezel – jeder kennt Gebildebrot. Brauchtum und Symbolik geraten aber immer mehr in Vergessenheit. Nach einer Einleitung über Brotkultur und Jahreskreis werden Gebildebrote und zwei Varianten zum Flechten von Zöpfen aus Hefeteig vorgeführt.

---

## Trocknen und Fermentieren

Erfahren Sie, warum das Trocknen und Fermentieren sich sehr gut zur „nachhaltigen Ernährung“ eignet. Bei diesem Vortrag erhalten Sie praktische Anleitungen, erprobte Rezepte und eine Verkostung.



---

## Immunsystem – Genussvoll die Abwehrkräfte unterstützen

Wie funktioniert unser Immunsystem? Welche gesundheitsfördernden Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe unser Immunsystem stärken, erfahren Sie im Vortrag.

---



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar

**Referentin/Buchungskontakt >**

**Monika Riedmüller**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**



---

## Was können unsere regionalen Superhelden?

Erfahren Sie welche Genüsse aus heimischen Gärten, Wiesen Feldern und Wäldern es in Bezug auf Inhaltsstoffe und Verwendungsmöglichkeiten mit exotischem Superfood aufnehmen können. Kurze Transportwege und Transparenz im Anbau tragen zu einer abwechslungsreichen, gesunden und klimaverträglichen Ernährung bei.

---

## Der Microgarten auf der Fensterbank

Microgreens und Sprossen – welche Vorteile bringen diese jungen Pflänzchen in der Ernährung? Wie funktioniert der Anbau und was ist dabei zu beachten?



---

## Gewürze für Herbst und Winter

Was wäre die Apfel- und Zwetschgenernte ohne die Gewürze Zimt und Vanille? Was die Advents- und Weihnachtszeit ohne den Duft und Geschmack von Anisplätzchen, Lebkuchen und Spekulatius. Welche Gewürze wecken Kindheitserinnerungen in uns? Ich zeige Ihnen, wie sie aussehen, wo sie herkommen und wie sie verwendet werden. Bei Lebkuchen und Gewürztee erzähle ich Ihnen, wie sich die Ärzte der Antike und des Mittelalters die Kraft der Gewürze zu Nutze machten.

---



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Simone Pfrommer**

**Tel. 0821 157031**

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

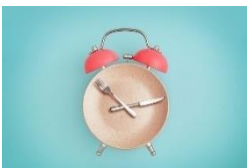
**Beratungsstelle Augsburg**

**Nur Onlinevorträge**

---

## Essgewohnheiten ändern und den Schweinehund überlisten

Tja, immer das Thema mit dem Schweinehund. Erst läuft die „Diät“ oder Ernährungsumstellung super, doch dann sitzt er neben uns und möchte uns wieder zu alten Gewohnheiten überreden. Das macht unser Vorhaben unnötig schwer und es sind extremer Wille und Durchhaltevermögen nötig, um dagegen anzukommen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Gewohnheiten überhaupt aufgebaut sind, wie Sie diese verändern können und es schaffen, den Schweinehund endgültig vor die Türe zu setzen.



---

## Intervallfasten – aber mit Erfolg!

Die meisten Menschen verstehen unter Intervallfasten die 16:8 Methode, bei welcher im Wechsel 16 Stunden gefastet und acht Stunden gegessen wird. Es gibt jedoch noch einige Methoden mehr. Es bringt keinen großen Vorteil, nur 16 Stunden zu fasten, seine sonstigen Ernährungsgewohnheiten aber beizubehalten. Bleibt es bei denselben „Fehlern“, wird der Erfolg auf sich warten lassen! Man kann auch in acht Stunden zu viel und falsch essen. Erhalten Sie grundsätzliches Wissen über Nährstoffe, Portionen und wie Ihre Mahlzeiten auf dem Teller zusammengesetzt sein sollten.

---



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Simone Pfrommer**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**

**Nur Onlinevorträge**

---

## Die Wechseljahre – Essen für die Hormonbalance!

Die hormonellen Veränderungen in den „Wechseljahren“ gehen mit zahlreichen Veränderungen im Stoffwechsel der Frau einher. Die Muskelmasse sinkt, die Knochendichte nimmt ab, die Schutzwirkung des Östrogens fällt weg. Veränderung der Körperform und des Gewichtes sowie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen können auftreten. Was passiert im Körper und was könnte helfen? Eine hormon-freundliche, ausgewogene Ernährung wird jetzt zum essenziellen Bestandteil. Anhand eines einfachen Baukastenplans können Sie direkt damit beginnen!



---

## Leicht(er) ohne Diät: Eine Schritt-für Schritt Anleitung zum Wohlfühlgewicht

Diäten funktionieren nicht – Punkt. Zunächst erfahren Sie, warum das so ist und warum immer wieder der JoJo-Effekt einsetzt. Was sind die Voraussetzungen für eine nachhaltige Gewichtsabnahme? Wir schauen uns in einer Art eigenen „To-Do-Liste“ an, welche Schritte Sie unternehmen können. Sie bekommen Klarheit, wie Ihre Ernährung optimalerweise aussehen sollte und wie Sie die Umstellung alltagstauglich so gestalten können, dass es Ihnen schmeckt und Sie dabei abnehmen. Mit Baukasten Ernährungsplan und Rezepten!



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Kerstin Lachmayr**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**

**Vorträge in und um das Dekanat Landsberg**

---

## Bayerisches Superfood

Superfoods liegen im Trend. Meist sind es exotische Lebensmittel mit langen Transportwegen, denen verschiedene gesundheitliche Wirkungen zugeschrieben werden. In Vergessenheit gerät dabei, dass es auch heimisches Superfood mit vergleichbaren Mengen an Nährstoffen gibt. „Regionales Superfood“ neu entdecken, sich und der Umwelt etwas Gutes tun.“ Unter diesem Motto erfahren Sie im Vortrag, was als bayerisches Superfood gilt, warum der Einkauf der heimischen Superhelden einen Mehrwert hat. Außerdem bekommen Sie Inspiration zur Verwendung in der Küche.



---

## So wird die Küche nachhaltig(er)!

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, auf was es beim Einkaufen ankommt, wie Sie mit einfachen Routinen Ihre Vorräte besser strukturieren, warum bunte Obstkörbe keine gute Idee sind, woran man erkennt, ob ein Lebensmittel noch „gut“ ist und wie Sie mit dem Tiefkühlgerät ein Profi im Haltbarmachen werden. Neben Ideen, wie man aus Speiseresten vom Vortrag ein leckeres Gericht zaubert, gibt es Tipps rund um die nachhaltige Ernährung mit Anleitungen zum Nachmachen.

---



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referent/Buchungskontakt >**

**Markus Siefer**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**

**Die Führungen finden in Augsburg und Umgebung statt!**

---

### **Kraftpaket Wildkräuter**

Die Brennnessel hat mehr Vitamin C als eine Zitrone? Die unscheinbaren Kräuter am Wegesrand haben es in sich und sollten in der täglichen Ernährung nicht fehlen. Gefüllt mit vielen Wirkstoffen und Mineralien können die Wildpflanzen zur körperlichen Gesundheit beitragen. Bei einem Kräuter-spaziergang stelle ich einige Pflanzen vor und erkläre, wie man diese in die Ernährung einbauen kann und welche positiven Wirkungen sich ergeben können. Mit kleiner Verköstigung.



---

### **Wilde Samen**

Die Samen verschiedener Wildpflanzen sind Quelle für Omega-3-Fettsäuren und Proteine. Bei einem Spaziergang besprechen wir Ernte- und Verzehrsmöglichkeiten. Kleine Verköstigung inklusive.

---

### **Wildes Wurzelgemüse**

Die Tage werden kürzer. Die oberirdischen Teile der Pflanzen ziehen sich langsam wieder zurück und die Wurzelzeit beginnt. Sie erfahren, welche Wurzeln wildwachsender Pflanzen wir essen können. Kleine Verköstigung inklusive.

---



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referent/Buchungskontakt >**

**Markus Siefer**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**



---

### **Von der Natur zur Kultur: Pflanzen der Vergangenheit – Chance für die Zukunft?**

Wildwachsende Pflanzen spielten im alltäglichen Leben des Menschen bereits in der Vergangenheit eine wichtige Rolle. Sie dienten zur Ernährung und waren stützende Säulen zur Bildung von materieller Kultur. Erfahren Sie im Vortrag welchen Stellenwert sie heute einnehmen und welche Möglichkeiten sie für eine nachhaltige Zukunft bereithalten.

---



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Birgit Billy**

**Tel. 0821 157031**

**[b.billy@verbraucherservice-bayern.de](mailto:b.billy@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

### **Zeitmanagement – clever und effektiv**

Wo ist heute meine Zeit geblieben? Trotz vieler arbeits- und zeitsparender Geräte ist Zeit im Alltag Mangelware. Spüren Sie die Zeiträuber in Ihrem Haushalt auf. Planung, Arbeitstechnik und die richtige Arbeitsplatzgestaltung helfen, den eigenen Haushalt besser zu organisieren. Der Vortrag gibt praktische Tipps für effektives Arbeiten.

---

### **Leben in Ordnung – Ausmisten aber richtig**

Warum ist Ordnung sinnvoll? Wie gelangen Gegenstände in unsere Wohnung? Welche Ordnungstypen gibt es? Welche Strategien und praxistaugliche Tipps unterstützen beim Ausmisten und Ordnung halten?

---

### **Wissen auf den neusten Stand gebracht - umweltfreundlich waschen und reinigen**

Aggressive Wasch- und Reinigungsmittel schaden der Umwelt und der Gesundheit, sind teuer und unnötig. Wie findet man sich im Produktdschungel zurecht? Welches Waschprogramm, welche Materialien und -geräte, welche Arbeitstechniken sind sinnvoll? Anregungen und praxistaugliche Tipps für ein gepflegtes Zuhause und Wäsche.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Gabriele Gers**

**Tel. 0821 157031**

**[g.gers@verbraucherservice-bayern.de](mailto:g.gers@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

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

Was passiert, wenn man wegen Unfall, Krankheit oder Behinderung wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbst regeln kann? Wann und wie sollte man Vollmachten ausstellen und was sollten sie beinhalten?



---

## **Gesundheit wird digital**

Die Digitalisierung schreitet voran. Die elektronische Patientenakte wird verpflichtend für alle Verbraucher\*innen eingeführt werden. Da die Informationen über den Gesundheitszustand zu unseren sensibelsten Daten gehören, sind alle Aspekte des Datenschutzes von besonderer Relevanz. Es wird über die ePA, das E-Rezept und die Speicherung von Gesundheitsdaten auf Smartwatches und -phones informiert.

**Dieser Vortrag kann auch nur speziell zum Thema „E-PA – die elektronische Patientenakte“ gebucht werden.**

---

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Gabriele Gers**

**Tel. 0821 157031**

**[g.gers@verbraucherservice-bayern.de](mailto:g.gers@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

## Auszug aus dem Elternhaus

Wenn der allererste Umzug bevorsteht, wissen viele nicht, was sie erwartet. Was sollte vor der Unterschrift eines Mietvertrags beachtet werden? Wann muss man sich "ummelden" und gibt es die GEZ überhaupt noch? Diese und viele weitere Fragen beantworten wir in diesem Vortrag – damit der Auszug aus dem Elternhaus gelingt!



---

## Online-Shopping – Einkaufen im Internet

Der Online-Einkauf bietet zahlreiche Vorteile. Unzählige Unternehmen bieten eine große, unüberschaubare Produktauswahl. Zeitsparend, schnell und überall kann ich als Verbraucher\*in die Preise jederzeit vergleichen. Die Ware kommt direkt nach Hause. Um in keine Online-Falle zu tappen, gilt es beim Shoppen im Netz einiges zu beachten: Wie steht es mit dem Widerrufsrecht? Wie bezahle ich sicher? Was bringt ein Preisvergleich? Was tun, wenn es Probleme bei der Lieferung gibt?

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referent/Buchungskontakt >**

**Markus Borutta**

**Tel. 0821 157031**

**[m.borutta@verbraucherservice-bayern.de](mailto:m.borutta@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

## Immobilienverrentung

Das eigene Haus zu Geld machen und weiterhin darin wohnen bleiben wird seit geraumer Zeit immer öfter in den Medien beworben. Was aber ist unter einer Immobilienrente zu verstehen, wie funktioniert sie und welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Modelle? Für wen ist sie interessant und worauf gilt es zu achten? Antworten auf diese Fragen erhalten Interessierte während des Vortrags.



---

## Altersarmut ist weiblich – Vorsorgestrategien für Frauen

Altersarmut ist (vorwiegend) weiblich. Aufgrund von Lücken in der Erwerbsbiografie (Kinder-Erziehungszeiten, Pflegezeiten etc.) oder Beschäftigungsverhältnissen in Teilzeit, Lohnsteuerklasse V oder Minijob erhalten Frauen häufig nur kleine Renten. Frauen erfahren in diesem Kurs, wie sie mit der richtigen Vorsorgestrategie selbst mit kleinen Beträgen optimal fürs Alter vorsorgen können.

---

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referent/Buchungskontakt >**

**Markus Borutta**

**Tel. 0821 157031**

**[m.borutta@verbraucherservice-bayern.de](mailto:m.borutta@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

## Nachhaltig Geld anlegen – Vom Girokonto bis zur Altersvorsorge

Immer mehr Menschen wollen Geld klimafreundlich anlegen. Aus „fridays for future“ wird „finance for future“.

- Entstehung und Aktuelles
- Nachhaltige Geldanlage, ein Wachstumsmarkt
- Nachhaltigkeitsbegriffe, -definitionen
- Grüne Anlage oder Greenwashing, Anlageformen



---

## ETF für Einsteiger

Inzwischen in (fast) aller Munde – ETF. Aber sind diese wirklich so gut und günstig? Was muss ich wissen zu dieser Anlageform? Wie nutze ich sie richtig? Wir informieren Sie!

ETF-Einsteiger erfahren hier:

- Chancen und Risiken verschiedener Geldanlagemöglichkeiten
- Was sind ETFs und wie funktionieren sie?
- Wie stellt man sich ein eigenes ETF-Portfolio zusammen und worauf ist dabei zu achten?
- Wie steht es um Sicherheit, Risiko, Ertrag und Kosten?

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Markus Borutta**

**Tel. 0821 157031**

**[m.borutta@verbraucherservice-bayern.de](mailto:m.borutta@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**



---

## Richtig versichert? – So geht's!

Verbraucher\*innen fragen sich: Bin ich richtig/ausreichend versichert? Sind meine Verträge zu teuer?

Im Durchschnitt hat jede/r Bundesbürger\*in sechs Versicherungsverträge – gleichzeitig fehlen häufig wichtige, existenzsichernde Versicherungen.

Dieser Vortrag verschafft den Teilnehmer\*innen einen Durchblick im Versicherungsdschungel.

Die Kursteilnehmer\*innen erfahren u. a.

- wie sie den qualifizierten Berater vom Verkäufer unterscheiden
  - welchen Versicherungsschutz sie in ihrer Lebensphase wirklich benötigen
  - wie sie ihren Versicherungsschutz sinnvoll anpassen und gleichzeitig viel Geld sparen.
-

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Maria Leidemann**

**Tel. 0821 157031**

**[m.leidemann@verbraucherservice-bayern.de](mailto:m.leidemann@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

## Nachhaltig online: Trägt Digitalisierung zum Klimaschutz bei?

Die Digitalisierung verändert alle Lebensbereiche. Internetanwendungen versprechen auf den ersten Blick eine Einsparung von Energie und Ressourcen. Informationen abrufen, Nachrichten verschicken oder Videos streamen ist inzwischen rund um die Uhr und überall möglich. Unbemerkt gehen damit ein zunehmender Energie- und Ressourcenverbrauch einher. Wie können wir unseren ökologischen Online-Fußabdruck möglichst klein halten?



---

## Gutes Plastik – schlechtes Plastik? Leben im Plastikzeitalter

Der massenhafte Einsatz von Kunststoffen steht seit Jahren in der Kritik. Doch ein Leben ohne Plastikartikel ist schwer vorstellbar. Welche Gefahren bringen Kunststoffe für unsere Gesundheit und Umwelt? Wie umweltfreundlich ist Bioplastik? Wie entsteht Mikroplastik und wie wirkt es auf Menschen und Umwelt? Gibt es Alternativen? Im Vortrag erhalten Sie Tipps für Ihren Alltag.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Maria Leidemann**

**Tel. 0821 157031**

**[m.leidemann@verbraucherservice-bayern.de](mailto:m.leidemann@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

### **Palmöl: Viel verwendet – kaum erkannt!**

Günstig, vielseitig und schwer zu ersetzen: Palmöl hat ganz besondere Eigenschaften, dass es für viele Produkte unentbehrlich macht. Als meistgehandeltes Pflanzenöl der Welt steckt Palmöl mittlerweile in fast jedem zweiten Produkt im Supermarkt. Doch der Anbau der Ölpalmen verschlingt riesige Flächen tropischer Regenwälder mit schwerwiegenden ökologischen Folgen auch für uns. Palmöl versteckt sich hinter vielen Bezeichnungen. In welchen Produkten steckt es und welche Möglichkeiten haben wir Verbraucher\*innen, Palmöl zu vermeiden?



---

### **Gemeinsam fürs Klima: Gefahren erkennen, Maßnahmen ergreifen**

Die Folgen des Klimawandels sind auch in Bayern zunehmend spürbar. Die Zunahme extremer Wetterereignisse in den letzten Jahren verdeutlicht, dass rasches Handeln gefragt ist. Nicht nur Politik und Kommunen, wir alle können und müssen handeln. Der Vortrag motiviert zum Mitmachen und enthält Tipps zur Anpassung an Klimafolgen.

---

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Maria Leidemann**

**Tel. 0821 157031**

**[m.leidemann@verbraucherservice-bayern.de](mailto:m.leidemann@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

## **Zwischen Wassermangel und Überfluss – was können wir tun?**

Mal zu viel, mal zu wenig: Wasser kommt im Klimawandel eine wichtige Rolle zu. Neben extremen Trockenperioden müssen wir uns auch auf eine Zunahme von Starkregen und Überschwemmungen einstellen. Der Vortrag beleuchtet, wie sich diese Veränderungen auf unsere regionalen Wasserressourcen auswirken, und zeigt praxisnahe Anpassungsstrategien, die wir im eigenen Zuhause umsetzen können, um besser auf die Herausforderungen der Zukunft vorbereitet zu



---

## **Fast Fashion – Kleiderkauf im digitalen Zeitalter**

Jeden Tag ein anderes Outfit? Ständige Neuheiten zu Dumpingpreisen verleiten zum schnellen Kauf. Online-Shopping und Influencer beschleunigen den Trend zu Fast Fashion weiter, bieten jedoch zugleich neue Möglichkeiten für nachhaltige Kleidung. Aufdrucke wie „I am sustainable“ oder „aus Recycling“ erwecken den Eindruck, dass es sich um umweltfreundliche Stoffe handelt. Was macht grüne Mode aus? Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche.

---

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Maria Leidemann**

**Tel. 0821 157031**

**[m.leidemann@verbraucherservice-bayern.de](mailto:m.leidemann@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

## Nachhaltig waschen – Wäschepflege aktuell

Wer nachhaltig wäscht, erzielt ein gutes Waschergebnis und kann zugleich Umweltbelastungen und Kosten minimieren. Häufig besteht die Befürchtung, dass bei niedrigen Temperaturen die Hygiene auf der Strecke bleibt. Im Vortrag werden die neuesten Erkenntnisse im Umgang mit Wäsche erläutert sowie praktische Tipps und Anregungen zum nachhaltigen Waschen gegeben.

---



## Klimasünde Online-Shopping?

Der Versandhandel boomt. Immer mehr Waren kaufen wir im Internet und lassen diese nach Hause liefern. Online-Shopping erspart den Weg ins Einkaufszentrum und ist rund um die Uhr bequem von zuhause aus möglich. Aber ist es auch klimafreundlich? Welche Chancen und Gefahren gehen damit aus Umweltsicht einher? Kaufe ich lieber online oder im Geschäft vor Ort? Der Vortrag informiert, worauf Sie beim Einkauf achten können.

---

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Maria Leidemann**

**Tel. 0821 157031**

**[m.leidemann@verbraucherservice-bayern.de](mailto:m.leidemann@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---



## Greenwashing

Gehen Sie mit uns auf Spurensuche nach zweifelhaften Werbeaussagen und Verpackungen. Nachhaltigkeit ist ein Verkaufsargument. Auf Verpackungen und Etiketten finden sich eine Vielzahl an Slogans und Labels, die den Eindruck erwecken, dass es sich um umweltfreundliche Produkte handelt. Doch stimmt das wirklich? Wir klären, welchen Gütesiegeln Sie vertrauen können und welche Werbeaussagen eher kritisch zu sehen sind. Bei einem gemeinsamen Supermarktbesuch suchen wir Produkte im Regal, die mit irreführenden Aussagen über Umweltvorteile werben oder als positiv hervorzuheben sind. Nach einer Analyse der gekauften Lebensmittel, bereiten wir daraus eine kleine Brotzeit zu und lassen sie uns gemeinsam schmecken.

**Dauer:** 3 Stunden

**Kosten:** doppelter Gebührensatz zzgl. Kosten für Lebensmittel

**Kleine Variante:** Vortrag mit Kurzworkshop (ohne Besuch eines Supermarkts und Brotzeit), Dauer: 1,5 Stunden

Gerne können wir dieses Angebot auch in der VSB-Beratungsstelle in Augsburg durchführen!

---

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Maria Leidemann**

**Tel. 0821 157031**

**[m.leidemann@verbraucherservice-bayern.de](mailto:m.leidemann@verbraucherservice-bayern.de)**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

## **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 Inhaltsstoffe auf Lebensmittel übergehen. Weniger ist mehr. Sie erhalten Informationen über verschiedene Materialien und Tipps zum Umgang mit Verpackungen.



---

## **Ökologischer Fußabdruck – wie viel Fläche brauchen wir?**

Durch unseren Konsum beanspruchen wir Flächen - und zwar weltweit. Der ökologische Fußabdruck zeigt, wie viel Fläche durch unseren Lebensstil beansprucht wird. Seit Jahren verbraucht die Weltbevölkerung mehr Ressourcen, als die Erde dauerhaft bereitstellen kann. Es ist höchste Zeit, Boden gut zu machen. Im Vortrag erhalten Sie Anregungen, wie Sie Ihren Alltag und Einkauf nachhaltig gestalten können.

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



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

- Fit im Job: Richtig essen im Berufsalltag
- Darm gut – alles gut
- Mit Meal Prep mehr Zeit im Alltag
- Richtig satt ohne Risiko
- Brainfood – Power für Kopf und Körper
- Regionale Lebensmittel unter der Lupe
- Stressessen ade – Mit gesunder Ernährung mehr Gelassenheit im Berufsalltag

## Vorbereitungslehrgang zur Prüfung im anerkannten Ausbildungsberuf Hauswirtschafter\*in nach § 45.2 BBiG

Im einjährigen berufsbegleitenden Lehrgang bilden Sie erfahrene Expert\*innen praxisnah mit allen notwendigen Inhalten aus.

**Nächster Lehrgangstart in Augsburg:  
07. Januar 2026 bis Februar 2027**



## Vorbereitungslehrgang zur Meister\*in der Hauswirtschaft

Wir bieten eine qualifizierte Fortbildung zum selbstständigen Leiten unterschiedlicher Haushalte, hauswirtschaftlicher Dienstleistungszentren oder zur Ausbildungsbefähigung an Schulen bzw. Bildungseinrichtungen.

**Nächster Lehrgangstart im Online-Format:  
November 2026 bis Januar 2029**

Informationen Tel. 0821 510368 oder  
berufsbildung@verbraucherservice-bayern.de  
[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)



## Schule fürs Leben in Bayerns Klassenzimmern

Das Konzept „Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben“ wird seit dem Schuljahr 2021/22 an bayerischen Schulen umgesetzt. Die Expertinnen und Experten des Verbraucher-Service Bayern bringen Erfahrungen aus der Praxis direkt in die Klassen. Die Themen können in den Beratungsstellen oder über die Homepage angefragt werden.

- **Detektive der Nachhaltigkeit**
- **Bausteine des Lebens: Eiweiß, Fett und Zucker**
- **Fast Food und Snacking**
- **Regionale Lebensmittel im Supermarkt**
- **Food for future – nachhaltige, klimafreundliche Ernährung**
- **High Protein – der Hype im Check**
- **TiKTok, Temu & Co. – Zwischen Spaß, Trends und Risiken**
- **Sicher online einkaufen- clever und geschützt im Internet**
- **Phishing, Quishing & Co. – Betrugsmaschen im Check**
- **VSB-Finanzschule**
- **Taschengeld und Budgetplanung**
- **Versicherungen zum Berufsstart**
- **Ökologischer Fußabdruck: Wie viel Fläche brauchen wir?**
- **Klimafreundlich online shoppen – (wie) geht das?**
- **Smart kommunizieren – Handys nachhaltig nutzen**
- **Fast Fashion Kleiderkauf im digitalen Zeitalter**
- **Virtuelles Wasser – unser versteckter Wasserverbrauch**
- **Gutes Plastik, schlechtes Plastik?**
- **Papier – wertvolles Alltagsprodukt**
- **Nachwachsend, langlebig, recycelbar-grüne Verpackungen**
- **Greenwashing**
- **Im eigenen Zimmer für Ordnung sorgen**
- **Sauber, umweltfreundlich, effizient waschen**
- **Lebensmittelverschwendung – nein danke!**
- **Tischsitten im Wandel der Zeit**



## Ernährung

- Proteine im Fokus
  - Regionale Lebensmittel – nah, natürlich, selbstgemacht
  - Lebensmittel – Genießen statt verschwenden
  - Zu viel – zu fett – zu süß
  - Darm gut – alles gut
  - Salz – die Menge ist entscheidend
- 



## Umwelt

- Wenn Wasser zur Herausforderung wird
  - Rohstoffe im Blick
  - Gemeinsam fürs Klima
  - Nachhaltig online
  - Boden schätzen, Boden schützen
  - Nachhaltig mobil
- 



## Recht

- Verbraucher in der digitalen Welt
- Ihre Rechte als Verbraucher



## **Beratungsstelle Augsburg**

Prinzregentenstr. 9, 86150 Augsburg,  
Tel. 0821 157031  
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

Öffnungszeiten:

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



## **Beratungsstelle Donauwörth**

Münsterplatz 4, 86609 Donauwörth,  
Tel. 0906 8214  
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de

Termine auf Anfrage



## Vorträge und Kurse

### **KDFB-Zweigvereine**

Vortragsgebühr: 105 Euro

Kursgebühr: 140 Euro  
zzgl. Materialkosten

Die Fahrtkosten übernimmt der  
VerbraucherService Bayern!

### **Gemeinnützige Organisationen, Behörden und öffentliche Einrichtungen**

Vortragsgebühr: 150 Euro  
zzgl. Fahrtkosten

Kursgebühr: 200 Euro  
zzgl. Fahrtkosten  
zzgl. Materialkosten

### **Kindergärten und Schulen (incl. Schule fürs Leben)**

Bildungsangebot je Doppelstunde: 120 Euro  
zzgl. Fahrtkosten  
zzgl. Materialkosten

**Gebühren für sonstige interessierte Gruppen,  
Institutionen oder Unternehmen auf Anfrage!**



## Ausstellungen

Leihgebühr: keine

Kaution: 50 Euro

Versandkosten sind zu übernehmen



## Verbraucherberatung

Das detaillierte Gebührenverzeichnis finden Sie auf unserer Webseite unter

[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de) > [beratung](#)  
> [gebuehrenebersicht](#)

Mitglieder des Katholischen Deutschen Frauenbunds erhalten auf alle Beratungsleistungen (ausgenommen Energieberatung) eine Gebührenermäßigung in Höhe von 30 Prozent.



**Herausgeber: VerbraucherService Bayern im KDFB e. V.  
Beratungsstelle Augsburg**

Prinzregentenstr. 9, 86150 Augsburg,  
Tel. 0821 157031, Fax 0821 510360  
augsburg@verbraucherservice-bayern.de  
www.verbraucherservice-bayern.de  
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern  
www.instagram.com/verbraucherservicebayern



Bildnachweis :Titelbild: obst ©dever.eu; 56: oben: © VSB, Mitte: © agatacreate - stock.adobe.com; 57: oben: © VSB, Mitte: © yasuihiro a mano - Fotolia.com; 58: oben: © VSB, Mitte: © ant - stock.adobe.com; 59 oben: © pixabay.com, unten: © Emml - Fotolia.com; S10 oben: © Renaters - Fotolia.com, unten: © marilyn barbone - stock.adobe.com; S10: © Petra Schüller - Fotolia.com; S11 oben: © Floyline - stock.adobe.com; Mitte: © tycoon101 stock.adobe.com; S12 oben: © Pfrommer, Mitte: © TanyaJoy-stock.adobe.com; S13: oben: © Pfrommer, Mitte: © rh2010-fotolia.com; S14 oben: © Lachmayr, Mitte: © Svetlana Kolpakova - stock.adobe.com; S15-16: © Markus Siefer; S.17 oben: © oben: © VSB, Mitte: © Wstocstudio - Shutterstock.com; S18: oben: © VSB, Mitte: © mcmurrayjulia-pixabay.com; S19 oben: © VSB, Mitte: © Truefelpix-Fotolia.com; S20 oben: © VSB, Mitte © Syda Productions stock.adobe.com; S21: oben: © VSB, Mitte © RUJUN Studio - stock.adobe.com; S22: oben: © VSB, Mitte: © F-Mattedpic.com S23 oben: © VSB, Mitte, © yy-Fotolia.com; S24: oben: © VSB, Mitte, © Naiyana - stock.adobe.com; S25: oben: © VSB, Mitte, © shintartanya - stock.adobe.com; S26: oben: © VSB, Mitte, © alphaspirit-fotolia.com; S27: oben: © VSB, Mitte, © Firm - stock.adobe.com; S28: oben: © VSB, Mitte, © stockpics - stock.adobe.com; S29: © yasuihiro amano-Fotolia.com; S30: © Drazen - stock.adobe.com; S31 © wormundlinke

Gefördert durch



**Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz**



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

