

Juli bis  
Dezember  
2024

verbraucherzentrale

22

Eingang

verbraucherzentrale

*Hamburg*

# UNSERE VERANSTALTUNGEN

Alle Vorträge, Online-Angebote  
und Termine auf einen Blick

## Über uns

Wir bieten Informationen, Beratung, Vorträge und Publikationen zu (fast) allen Themen, die Sie als Verbraucherin oder Verbraucher betreffen. Wir unterstützen Sie bei der Durchsetzung Ihrer Interessen in Fragen des privaten Konsums. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind echte Profis in dem, was sie tun.

Wir sind die Interessenvertretung aller Verbraucherinnen und Verbraucher. Wir setzen uns öffentlich – gegenüber der Politik, den Behörden, der Wirtschaft – und mit rechtlichen Mitteln für einen wirksamen Verbraucherschutz ein. Wir kämpfen für Ihre Rechte. Die Ergebnisse unserer Arbeit kommen allen zu Gute – Ihnen, Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten.

## Ihr Weg zu uns

### 1 Verbraucherzentrale Hamburg

Kirchenallee 22,  
20099 Hamburg  
Öffnungszeiten:  
Mo bis Do 10 – 18 Uhr,  
Fr 10 – 16 Uhr

### 2 Sprechstunde in Bergedorf

Serrahnstraße 1, 21029 Hamburg  
(Haus für Alle im SerrahnEins e.V.)  
Sprechzeiten: Do 10 – 12 Uhr

### 3 Sprechstunde in Billstedt / Horn

Merkenstraße 4, 22117 Hamburg  
(Mehrgenerationenhaus Billstedt)  
Sprechzeiten: Mo 14 – 16 Uhr

### 4 Sprechstunde in Harburg

Lüneburger Straße 1a, 21073 Hamburg  
(Stadtteilbüro im Gloria-Tunnel)  
Sprechzeiten: Di 14 – 17 Uhr

### 5 Sprechstunde in Lurup

Moorwisch 2, 22547 Hamburg  
(Kita Moorwisch)  
Sprechzeiten: Mi 9.30 – 11.30 Uhr

### 6 Sprechstunde in Neuwiedenthal

Rehrstieg 22, 21147 Hamburg  
(DRK Stadtteiltreff, Rehrstieg Galleria)  
Sprechzeiten: Do 10 – 12 Uhr

### 7 Sprechstunde im Osdorfer Born

Bornheide 76, 22549 Hamburg  
(Bürgerhaus Bornheide, Haus Rot)  
Sprechzeiten: Mi 12 – 14 Uhr

*Die Sprechstunden in den Stadtteilen (2 bis 7) richten sich an Menschen vor Ort mit wenig Einkommen.*

## Rundum gut informiert

Unsere Expertinnen und Experten erläutern in Vorträgen, Webinaren, Online-Sprechstunden und Gruppenberatungen komplizierte Sachverhalte verständlich, anbieterunabhängig und auf Ihre Interessen als Verbraucherin oder Verbraucher ausgerichtet.

### Veranstaltungsort

Sofern nichts anderes vermerkt ist, finden Präsenztermine in der **Verbraucherzentrale Hamburg, Kirchenallee 22/Ecke Ernst-Merck-Straße** in 20099 Hamburg (Nähe Hauptbahnhof) statt. Für unsere Online-Vorträge nutzen wir die Webinar-Software Edudip.

### Anmeldung

Wenn Sie an einer der Veranstaltungen interessiert sind, melden Sie sich bitte vorher an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Für Ihre Anmeldung haben Sie verschiedene Möglichkeiten.

- **Internet:** Wählen Sie unter [www.vzhh.de/veranstaltungen](http://www.vzhh.de/veranstaltungen) den Termin aus und melden Sie sich dort direkt und unkompliziert an.



- **E-Mail:** Schicken Sie uns eine E-Mail an [vortraege@vzhh.de](mailto:vortraege@vzhh.de) mit der Veranstaltungsnummer, dem Veranstaltungstitel und -termin sowie Ihren Kontaktdaten.
- **Telefon:** Unter **(040) 24832-108** können Sie sich auch telefonisch anmelden oder uns etwas mitteilen.



## ☎️ Telefon + Internet

### DIGITALE VORSORGE:

#### WAS MIT IHREN DATEN GESCHIEHT, BESTIMMEN SIE

##### Vortrag / Vortrag im Quartier

Immer mehr Menschen wickeln ihre Bankgeschäfte und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazugehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger, damit Bevollmächtigte und Erben bei Bedarf schnell handeln können. Wir geben einen Einstieg ins Thema und erklären, worauf bei der digitalen Vorsorge zu achten ist.

**Referentin** Julia Rehberg, Rechtsanwältin

**Kosten** unentgeltlich

**Termine** Mi., 04.09.2024, 10.00 – 11.30 Uhr (VZiQ 1)  
Do., 07.11.2024, 10.30 – 11.30 Uhr (TK 1)

**Orte** VHS-Haus Rieckhof | Rieckhoffstr. 6 | 21073 Hamburg  
Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

### NEU ALTES HANDY? ZEIT FÜR EIN COMEBACK!

#### Online-Vortrag

Haben Sie auch ein Handy, das in einer Schublade verstaubt? Sie sind nicht allein! In Deutschland liegen mehrere Millionen ausrangierte Mobiltelefone ungenutzt herum. Dabei sind diese Geräte weit mehr als nur technischer Schrott. In diesem Vortrag anlässlich der Deutschen Aktionstage Nachhaltigkeit erfahren Sie, wie Sie Ihrem „Schubladen-Handy“ zu einem Comeback verhelfen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie herausfinden, ob Ihr altes Mobiltelefon noch sicher ist und ob sich eine Reparatur lohnt. Es gibt durchaus Einsatzmöglichkeiten für den Oldie im Alltag. Wir erklären Ihnen, wie Sie Ihr Handy am besten verkaufen und was dabei zu beachten ist. Und schließlich erläutern wir Ihnen, wie Sie ausgediente Geräte umweltgerecht recyceln. Mit unseren praktischen Tipps und Lösungen kann sich Ihr altes Handy bald wieder über eine sinnvolle Verwendung freuen.

**Kosten** unentgeltlich

**Termine** Fr., 20.09.2024, 11.00 – 12.00 Uhr (TK 2)  
Mo., 23.09.2024, 14.00 – 15.00 Uhr (TK 3)  
Mi., 02.10.2024, 9.00 – 10.00 Uhr (TK 4)

### NEU BEZAHLEN IM INTERNET

#### Vortrag im Quartier

Neben den klassischen Zahlungsarten im Internet wie der Bezahlung per Nachnahme, Rechnung, Lastschrift oder Kreditkarte wächst die Bedeutung neuerer Online-Zahldienste. Sie wickeln die Bezahlung und weitere Aufgaben für Händler ab, die ihre Geschäfte online tätigen. Bekannte Namen sind etwa Paypal, Giropay oder Klarna. In diesem Vortrag geben wir Ihnen einen Überblick. Wir erklären, wie die Bezahlssysteme funktionieren und welche Vor- und Nachteile Sie haben. Sie erfahren, worauf Sie achten müssen und wie Sie sich schützen können.

**Referent** Hans-Jürgen Köster, Quartiersmitarbeiter

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Mi., 27.11.2024, 10.00 – 11.30 Uhr (VZiQ 3)

**Ort** VHS-Haus Rieckhof | Rieckhoffstr. 6 | 21073 Hamburg



## ❖ Geld und Versicherungen

### VERSICHERUNGEN UND ALTERSVORSORGE – EIN ÜBERBLICK ZUM BERUFSEINSTIEG

#### Online-Vortrag

Ausbildung oder Studium abgeschlossen und nun startklar für den Berufseinstieg? Wie sieht es mit Versicherungen und der Altersvorsorge aus? Riester, Betriebsrente, Garantierente, Absicherung der Berufsunfähigkeit – da schwirrt einem der Kopf. Viele Anbieter haben scheinbar genau die richtigen Vorsorgeprodukte für Sie parat. Doch jetzt ist Vorsicht geboten, denn oft entpuppt sich ein Vertragsabschluss Jahre später als mieses Geschäft. Bei diesem Online-Vortrag vermitteln wir grundlegendes Wissen rund um die Themen Versicherungen, Altersvorsorge und Geldanlage. Wir navigieren mit Ihnen durch das unüberschaubare Angebot und helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

<b>Referentin</b>	Kerstin Hußmann-Funk, Juristin und Finanzexpertin
<b>Kosten</b>	unentgeltlich
<b>Termin</b>	Mo., 30.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr (VS 1 - Online)

### AKTIENFONDS, ETFS & CO. FÜR DEN EINSTIEG

#### Vortrag

Aktien locken langfristig mit hohen Renditen und können auch für den kleinen Geldbeutel erschwinglich sein. Doch was genau verbirgt sich hinter Begriffen wie DAX, ETF oder Indexfonds? Und wie können die damit verbundenen Geldanlagen für die Altersvorsorge sinnvoll sein? Es gibt Spielregeln an den Finanzmärkten, die Sie kennen sollten. In diesem Vortrag erhalten Sie eine Einführung in die Begrifflichkeiten rund um Aktienfonds und ETFs. Sie erfahren, wie Sie ein Depot eröffnen, was ein Fondssparplan ist und was sich hinter dem „Cost-Average-Effekt“ verbirgt. Bislang unerfahrene Anlegerinnen und Anleger bekommen zudem wichtige Hinweise an die Hand, um Fehlentscheidungen vorzubeugen.

<b>Referentin</b>	Anke Puzicha, Juristin und Finanzexpertin
<b>Kosten</b>	35 €
<b>Termine</b>	Di., 16.07.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 1) Di., 27.08.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 2) Di., 08.10.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 3) Di., 19.11.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 4)

**Ort** Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

### GELDANLAGE FÜR FRAUEN

#### Vortrag / auch **online**

Kinderbetreuung, Teilzeitarbeit, geringere Löhne – gerade Frauen sollten rechtzeitig fürs Alter vorsorgen. Doch viele haben Berührungsängste und schieben das Thema Finanzen auf die lange Bank. Dabei verdienen Frauen im Laufe des Lebens meistens weniger als Männer und müssen sich daher besser absichern, wenn sie auch im Alter auskömmlich leben wollen.

Im Rahmen dieses Vortrags erläutern wir Ihnen alle wesentlichen Geldanlagen wie Spareinlagen, ETFs und Versicherungen. Dabei gehen wir auf die Vor- und Nachteile der einzelnen Finanzprodukte ein. Die wichtige Absicherung existenzieller Risiken wie Krankheit und Tod wird ebenso besprochen wie die Dienstleistungen freier Finanzberatungen, die auf Frauen zugeschnittene Expertise versprechen.

**Referentin** Doris Kappes, Rechtsanwältin und Finanzexpertin

**Kosten** 35 €

**Termine** Di., 23.07.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 5)  
Di., 03.09.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 6)  
Di., 10.09.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 7 - Online)  
Di., 15.10.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 8)  
Di., 26.11.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 9)

**Ort** Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg



## GELDANLAGE 60+ RENDITE UND SICHERHEIT FÜR DIE BESTEN JAHRE

### Vortrag

Wer heute in Rente geht oder kurz davor ist, steht häufig vor der Frage, wie sich die eigenen Finanzen nach dem Erwerbsleben am besten regeln lassen. In dieser Lebensphase geht es nicht mehr darum, Vermögen aufzubauen. Vielmehr soll das angesparte Geld möglichst lange den Ruhestand versüßen. Banken und freie Finanzdienstleister raten häufig zu provisionsträchtigen Geldanlagen wie Rentenversicherungen und gemanagten Aktienfonds. Doch solche Finanzprodukte sind für Menschen über 60 meist nicht geeignet, auch weil sie nicht flexibel genug oder zu riskant sind. Dabei ist gerade Seniorinnen und Senioren die Flexibilität und Sicherheit ihrer Geldanlage besonders wichtig. Unser Vortrag soll Ihnen helfen, die richtigen Geldanlagen für Ihre Lebenssituation zu wählen und sich besser am Finanzmarkt zurechtzufinden. Erläutert wird unter anderem, ob es sinnvoll ist, eine Sofortrente über eine private Rentenversicherung oder doch lieber einen Entnahmeplan mit einer Bank abzuschließen.

**Referentin** Anke Puzicha, Juristin und Finanzexpertin

**Kosten** 35 €

**Termine** Di., 06.08.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 10)  
Di., 24.09.2024, 16.00 – 18.00 Uhr (GA 11)  
Di., 05.11.2024, 16.00 – 18.00 Uhr (GA 12)

**Ort** Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg



## WEGE AUS DER SCHULDENFALLE

### Online-Infoveranstaltung

Bei Geldproblemen ist es wichtig, den Tatsachen ins Auge zu blicken und schnell zu handeln. So lassen sich zusätzliche Mahngebühren, weitere Zinsen für Kredite oder versäumte Einspruchsfristen vermeiden. Eine Schuldnerberatung kann Ihnen helfen, wirtschaftlich neu anzufangen.

In unserer kostenlosen Online-Infoveranstaltung erfahren Sie, wie der Weg aus der Schuldenfalle gelingen kann. Wir sprechen über Themen wie das P-Konto, Pfändungsfreigrenzen, Gerichtsvollzieher, den Ablauf einer Schuldner- und Insolvenzberatung sowie Ihre Rechte und Pflichten in einem Insolvenzverfahren.

**Referentin** Kerstin Föllner, Rechtsanwältin und Schuldnerberaterin

**Kosten** unentgeltlich

**Termine** Mo., 01.07.2024, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 1 - Online)  
Mo., 05.08.2024, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 2 - Online)  
Mo., 02.09.2024, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 3 - Online)  
Mo., 07.10.2024, 17.00 – 18.00 Uhr (IN 4 - Online)  
Mo., 04.11.2024, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 5 - Online)  
Mo., 02.12.2024, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 6 - Online)

## TIPP So können Sie Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen

Ist die Altersvorsorge im Eigenheim gebunden, entstehen bei einer schmalen Rente schnell finanzielle Engpässe. Für Sanierungen an der Immobilie, Umbauten für barrierefreies Wohnen oder die geplante Urlaubsreise fehlt dann das Geld. Sie möchten wissen, wie Sie Ihren Lebensabend mit Ihrer Immobilie auskömmlicher gestalten können, ohne ausziehen zu müssen? Dann sollten Sie an unserem Vortrag zum Thema Immobilienverrentung teilnehmen.

Dieser findet im nächsten Halbjahr viermal statt (siehe S. 11).



## Wohnen und Immobilien

### NEU HOME SWEET HOME – DIE ERSTE EIGENE WOHNUNG Online-Vortrag

Wohnungssuche, Mietkosten, Umzugsorganisation – beim Einzug in die erste eigene Wohnung gibt es viel zu tun und einiges zu beachten. In diesem Online-Vortrag geben wir jungen Menschen einen kompakten Überblick, sodass der Start im neuen Zuhause gut gelingt. Wir zeigen, wie man sich am besten auf die Wohnungssuche vorbereitet und welche Kosten auf euch zukommen können. Außerdem erfahrt ihr, wie ein Besichtigungstermin abläuft und worauf ihr dabei achten solltet. Welche Verträge und Versicherungen wichtig werden und wie ihr euren Umzug stressfrei organisiert – auch das wird in unserem Vortrag behandelt. So seid ihr bestens vorbereitet und könnt euch entspannt auf eure neue Bleibe freuen.

**Referentinnen** Sandra Klug und Julia Rehberg, Juristinnen

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Mi., 11.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

### NEU HAUS ODER WOHNUNG FINANZIEREN – DAS MÜSSEN SIE WISSEN

#### Vortrag

Selbst ohne besondere Luxuswünsche erreichen die Kaufpreise oder Baukosten für Häuser und Wohnungen Summen von mehreren hunderttausend Euro – gerade in Großstädten wie Hamburg. Deshalb ist es wichtig, sich umfassend zu informieren und die Konsequenzen bestimmter Entscheidungen zu kennen. Denn nur dann können Sie die Angebote der Banken beurteilen und das Beste für sich herausholen. In unserer Veranstaltung erhalten Sie das notwendige Wissen, um den Erwerb einer Immobilie richtig anzugehen. Wir beantworten Fragen wie: Was ist ein angemessener Kaufpreis? Wie viel Kredit kann ich mir leisten? Mit welchen Kosten muss ich rechnen? Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es? Wie sieht es mit staatlicher Förderung aus?

**Referent** Alexander Krolzik, Jurist und Finanzexperte

**Kosten** 60 Euro

**Termin** Sa., 28.09.2024, 11.00 – 16.00 Uhr (BF 1)

**Ort** Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

### SO KÖNNEN SIE HAUS ODER WOHNUNG IM ALTER ZU GELD MACHEN Vortrag / auch **online**

Stellen Sie sich vor, Sie könnten den Wert Ihrer Immobilie in eine größere Geldsumme oder regelmäßige Zahlungen umwandeln, ohne ausziehen zu müssen. Ob Darlehen, Leibrente, Rückmietkauf, Umkehrhypothek oder Teilverkauf, in diesem Vortrag stellen wir Ihnen die verschiedenen Modelle vor, mit denen Sie Ihr Immobilienvermögen nutzen und trotzdem in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben können. Wir erläutern, mit welchen rechtlichen oder finanziellen Vor- und Nachteilen die verschiedenen Angebote verbunden sind. Sie erfahren, was es mit den Begriffen Wohnrecht und Nießbrauch auf sich hat. Dabei informieren wir Sie anbieterunabhängig und ohne Verkaufsinteressen. Mit dem Wissen können Sie eine passende Entscheidung treffen.

**Referent** Alexander Krolzik, Jurist und Finanzexperte

**Kosten** 35 €

**Termine** Do., 29.08.2024, 15.00 – 17.00 Uhr (BF 2)

Do., 26.09.2024, 15.00 – 17.00 Uhr (BF 3)

Do., 17.10.2024, 15.00 – 17.00 Uhr (BF 4 - Online)

Do., 21.11.2024, 15.00 – 17.00 Uhr (BF 5)

**Ort** Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

### NEU DIE RICHTIGE ANSCHLUSSFINANZIERUNG FÜR IHRE IMMOBILIE

#### Vortrag

Die Zinsen für Immobilienfinanzierungen sind zuletzt deutlich gestiegen, die allgemeinen Lebenshaltungskosten auch. Wer eine Anschlussfinanzierung benötigt, weil sein Immobilienkredit ausläuft, sollte gut kalkulieren. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt, um Angebote einzuholen? Welche Laufzeit sollte der neue Kreditvertrag haben? Ist der Wechsel des Anbieters sinnvoll? Sollte ich mich mit einem Forwarddarlehen gegen steigende Zinsen absichern?

In diesem Vortrag erklären wir Ihnen anbieterunabhängig, worauf bei der Anschlussfinanzierung zu achten ist und welche Möglichkeiten Sie dabei haben. Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die aktuell oder in den nächsten drei Jahren eine Anschlussfinanzierung vornehmen müssen.

**Referent** Alexander Krolzik, Jurist und Finanzexperte

**Kosten** 35 Euro

**Termin** Do., 12.09.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (BF 6)

**Ort** Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

## NEU EINE GEBRAUCHTE IMMOBILIE KAUFEN – SO GEHT’S! Vortrag

Sie träumen von den eigenen vier Wänden? Dann müssen Sie nicht unbedingt ein neues Haus bauen. Auch mit einer Bestandsimmobilie kann man sich seinen Traum erfüllen. Doch gebrauchte Wohnungen und Häuser sind vielerorts immer noch teuer und die Zinsen für Immobilienkredite zudem deutlich gestiegen. Wer vorschnell einen Kaufvertrag unterzeichnet, kann kostspielige Überraschungen erleben. Es gibt einige Punkte, die Sie beim Kauf einer gebrauchten Immobilie beachten sollten.

Wer ein Haus oder eine Wohnung aus zweiter Hand erwirbt, sollte sein Wunschobjekt vorher ganz genau prüfen. Denn allein mit der Kreditaufnahme für den Kaufpreis steht die Finanzierung noch lange nicht auf einem sicheren Fundament. Leicht werden zusätzliche Kosten für die Renovierung oder den Umbau bei der finanziellen Kalkulation übersehen. Auch Steuern und Makler- oder Notargebühren sollte man nicht unterschätzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich gut auf den Kauf einer gebrauchten Immobilie vorbereiten, welche typischen Fehler gemacht werden und wie Sie eine sichere Finanzplanung aufstellen.

**Referent** Alexander Krolzik, Jurist und Finanzexperte  
**Kosten** 35 Euro  
**Termin** Do., 10.10.2024, 18.00 – 20.00 Uhr (BF 7)  
**Ort** Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg



## Umwelt + Nachhaltigkeit

### ASBEST – WIE DAMIT UMGEHEN UND WIE SANIEREN? Online-Vortrag

In Millionen Wohnhäusern in Deutschland ist Asbest verbaut. Vor allem zwischen 1950 und 1990 kam der Baustoff vielerorts zum Einsatz. Die betroffenen Immobilien müssen in den nächsten Jahren modernisiert werden. Dabei gefährdet der einstige Wunderbaustoff Asbest auch die Gesundheit von Verbraucherinnen und Verbrauchern, wenn sie ohne entsprechende Schutzmaßnahmen selbst Hand anlegen.

In diesem Online-Vortrag informieren wir über den richtigen Umgang mit dem gefährlichen Baustoff, der in PVC-Bodenbelägen, Nachtspeicheröfen und deren Hitzeschutzpappen, Welldächern, Putz, Dichtungsmassen und Bauschächten stecken kann. Werden Asbestfasern freigesetzt, können sie über die Atmung leicht in die Lunge gelangen und setzen sich fest. Je mehr Fasern sich im Körper befinden, desto größer ist das Risiko, an Asbestose oder Krebs zu erkranken.

**Referent** Tristan Jorde, Ingenieur und Umweltberater  
**Kosten** unentgeltlich  
**Termin** Mo., 26.08.2024, 16.00 - 17.30 Uhr (UM 1 - Online)

### WAS MAN ÜBER ELEKTROSMOG WISSEN SOLLTE Online-Vortrag

Welche Gefahren gehen von Handymast, WLAN-Router oder Hochspannungsleitung aus? Wo verläuft die Grenze zwischen beweisbaren Folgen, Empfindungsfolgen und Scharlatanerie? Gibt es Geräte oder Mittel, die gegen Elektromog helfen?

In unserem Online-Vortrag geben wir einen Einblick in die Problematik. Wir erklären, was man unter Elektromog versteht und zeigen Möglichkeiten eines effektiven Schutzes auf – ohne zweifelhafte „Wunder“-Produkte, von denen es immer mehr am Markt gibt.

**Referent** Tristan Jorde, Ingenieur und Umweltberater  
**Kosten** unentgeltlich  
**Termin** Mi., 28.08.2024, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 2 - Online)

**KOSMETIK UND KÖRPERPFLEGE: HAUPTSACHE SCHÖN?****Online-Vortrag**

Über 15 Milliarden Euro geben die Deutschen jedes Jahr für Kosmetik- und Körperpflegeprodukte aus. Tendenz steigend. Doch das Geschäft mit der Schönheit hat auch hässliche Seiten. Bestimmte Inhaltsstoffe können der Gesundheit schaden oder ein Problem für die Umwelt sein. Wir geben einen Einstieg ins Thema. Sie erfahren, wie Kosmetik- und Körperpflegeprodukte gekennzeichnet werden müssen, welche Inhaltsstoffe in den Tuben, Tiegeln, Spraydosen oder Fläschchen bedenklich sein können und welchen Siegeln auf der Verpackung Sie vertrauen dürfen. Wir schauen uns die Werbebotschaften einiger Hersteller genauer an. Auch Themen wie Lieferketten, Tierversuche und Verpackungsmüll werden besprochen. Zu guter Letzt zeigen wir auf, wie Sie Kosmetik und Körperpflege bewusster konsumieren können.

**Referent** Tristan Jorde, Ingenieur und Umweltberater

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Do., 19.09.2024, 13.00 – 14.30 Uhr (UM 3 - Online)

**PUTZEN: SIND WIR NOCH GANZ SAUBER?****Vortrag**

Warum putzen wir viel mehr als gesund ist? Wieso kämpfen wir gegen Bakterien im Klo und löffeln sie im Joghurt? Warum sind aggressive Chemikalien in Reinigungsmitteln nicht verboten? Es gibt keine absolute Sauberkeit – auch wenn uns Unternehmen die ultimative Reinheit als oberstes Ziel einreden wollen. „100% sauber“ ist ein Werbemärchen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie klüger mit Schmutz umgehen und vor allem umweltschonender. Sie werden danach weniger und anders putzen. Versprochen!

**Referent** Tristan Jorde, Ingenieur und Umweltberater

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Di., 24.09.2024, 14.00 – 15.30 Uhr (UM 4)

**Ort** Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

**KORREKTE KLAMOTTEN****Online-Vortrag**

Fast Fashion, ständig wechselnde Modetrends, eine unüberblickbare Vielfalt von Anbietern und (vermeintlichen) Gütezeichen sind die Merkmale des Marktes für Bekleidung. Wie verhalte ich mich nachhaltig und sozialverträglich beim Kauf von Kleidung?

In diesem Vortrag beleuchten wir die ganze Produktionskette von der Faser bis zum Einzelhandel und zeigen, worauf Sie achten sollten bzw. wo die Tücken liegen. „Weniger ist mehr“ lautet hier die Devise und so stellen wir auch Flohmärkte, Kleidertauschpartys und Leihklamotten vor. Zu guter Letzt geben wir Hinweise, wie Kleidung so werterhaltend wie möglich weiterverwendet, recycelt oder entsorgt werden kann.

**Referent** Tristan Jorde, Ingenieur und Umweltberater

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Di., 01.10.2024, 17.00 – 18.30 Uhr (UM 6 - Online)

**SCHADSTOFFE UND UMWELTGIFTE IN DER WOHNUNG****Vortrag**

Von der Wandfarbe bis zum Bodenbelag, vom Möbelstück bis zu den Textilien, von der Bratpfanne bis zum Kinderspielzeug – in vielen Materialien oder Gegenständen zur Inneneinrichtung können sich Schadstoffe verbergen. Ein störender Geruch, aber auch körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Augenreizungen oder Übelkeit können die Folge sein.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wo Schadstoffe wie etwa Lösungsmittel, Weichmacher, Flammschutzmittel oder PAK, PCB und PCP besonders häufig anzutreffen sind. Sie stecken zum Beispiel in der Dachpappe, in Fugendichtungen, im Holzschutzmittel. Wir erklären, wie Sie problematische Stoffe in Innenräumen reduzieren oder sogar ganz vermeiden können. Am Ende der Veranstaltung wissen Sie, worauf beim Einrichten oder Renovieren von Haus und Wohnung unbedingt zu achten ist.

**Referent** Tristan Jorde, Ingenieur und Umweltberater

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Mi., 23.10.2024, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 7)

**Ort** Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

**PLASTIK UND VERPACKUNGEN – DER GANZ NORMALE WAHNSINN****Online-Vortrag** / Vortrag im Quartier

Plastik ist aus unserem Alltag kaum noch wegzudenken. Bisweilen nimmt der allgemeine Verpackungswahnsinn absurde Züge an und der daraus resultierende Müll wird zu einem immer größeren Problem. Bei diesem Vortrag bekommen Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältige, aber nicht ganz so erfreuliche Welt der Kunststoffnutzung im Alltag. Sie erfahren, warum Plastik problematisch ist, welche Bodenbeläge empfehlenswert sind, ob PET-Flaschen wiederverwertet werden. Was darf oder soll nicht in die Wertstofftonne und den Gelben Sack? Was sagen die Gesetze und letztlich die Umwelt? Der Plastikverbrauch im Alltag lässt sich minimieren, wenn man seine Gewohnheiten ändert. Wir geben Tipps und zeigen Wege auf, wie Sie in vielen Lebensbereichen mit weniger Plastik leben können.

**Referent** Tristan Jorde, Ingenieur und Umweltberater**Kosten** unentgeltlich**Termine** Di., 29.10.2024, 17.00 – 18.30 Uhr (UM 8 - Online)  
Do., 12.12.2024, 14.00 – 15.30 Uhr (VZiQ 5)**Ort** VHS-Haus Rieckhof | Rieckhoffstr. 6 | 21073 Hamburg**MOBILITÄT: MIT DEM E-AUTO INS ÖKO-GLÜCK?****Online-Vortrag**

Der Diesel ist schrecklich, die E-Autos sind gut, der E-Roller wichtig und die Breite des Bürgersteigs nicht ganz so. Diese und einige Mythen mehr grassieren rund um das viel diskutierte Thema Mobilität. Aber geht es wirklich nur darum, einen Antrieb fürs Auto durch einen anderen zu ersetzen?

In diesem Vortrag klären wir Fragen wie: Was ist überhaupt Mobilität und was hat das mit Stadtplanung zu tun? Ist der motorisierte Individualverkehr zukunftsfähig? Was bringen Fuß-, Rad- und öffentlicher Personenverkehr? Kopenhagen – Amsterdam – Luxemburg – Wien ... und dann Hamburg? Auf alle Fälle gilt: Weniger Verkehr ist mehr!

**Referent** Tristan Jorde, Ingenieur und Umweltberater**Kosten** unentgeltlich**Termin** Di., 12.11.2024, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 9 - Online)**WIE SIE GUTES SPIELZEUG KAUFEN****Online-Vortrag**

Gutes Spielzeug unterstützt Kinder beim Lernen und Entdecken. Es sollte langlebig, sicher und frei von Schadstoffen sein. Doch nicht alle Produkte, die in Geschäften und Online-Shops angeboten werden, erfüllen diese Anforderungen. Mal stecken problematische Chemikalien drin, bei anderen lösen sich Kleinteile oder es gibt Sicherheitsmängel beim Gebrauch.

In diesem Online-Vortrag erklären wir Ihnen, wie Sie gutes von schlechtem Spielzeug unterscheiden. Sie erfahren, wie Sie beim Spielzeugkauf auf schadstoffarme Materialien, eine gute Verarbeitung und Stabilität achten können. Wir geben Ihnen Informationen zu Siegeln und Gütezeichen, Materialien und Warnhinweisen. Wann gebrauchtes Spielzeug eine gute Wahl ist, wird ebenso Thema sein, wie der Kauf von Spielwaren im Internet. Zu guter Letzt nennen wir Ihnen Anlaufstellen bei Problemen mit unsicheren Produkten.

**Referent** Tristan Jorde, Diplom-Ingenieur und Umweltberater**Kosten** unentgeltlich**Termin** Di., 19.11.2024, 14.00 – 15.30 Uhr (UM 10 - Online)**IST DIE DIGITALISIERUNG „ÖKO“?****Online-Vortrag**

E-Mails statt Briefe, ePaper statt Zeitungen, Streaming statt Fernsehen, Instagram statt Fotoalbum – unser privates wie berufliches Leben spielt sich zunehmend in der digitalen Welt ab. Dabei wird die Digitalisierung oft als Lösung für den steigenden Ressourcen- und Energieverbrauch angesehen. Doch wie ökologisch und ressourcensparend ist unser digitales Leben wirklich?

In diesem kostenlosen Online-Vortrag geben wir Ihnen einen Überblick über die Auswirkungen der Digitalisierung auf Mensch und Umwelt und nützliche Tipps für den Alltag an die Hand, um auch in der digitalen Welt nachhaltig zu handeln.

**Referent** Tristan Jorde, Diplom-Ingenieur und Umweltberater**Kosten** unentgeltlich**Termin** Di., 10.12.2024, 15.00 – 16.30 Uhr (UM 11 - Online)

## Lebensmittel + Ernährung

### FAKTENCHECK: ERNÄHRUNGSMYTHEN

#### Online-Vortrag

Wie ernähre ich mich gesund und umweltfreundlich? Das wird auf Social-Media-Plattformen heftig diskutiert – mal mit Fachwissen und mal als Werbestrategie. Viele Menschen entlarven Influencer-Marketing und verlassen sich stattdessen auf seriöse Quellen. Trotzdem ist es nicht immer leicht, den Überblick zu behalten: Wie super sind Superfoods? Schaden Soja-Produkte wirklich der Umwelt? Müssen wir Nahrungsergänzungsmittel nehmen? Diese und andere Lebensmittelmythen beleuchten wir in diesem Online-Vortrag und erklären, woher sie kommen und wie die Faktenlage ist.

**Referentin** Jana Fischer, Nachhaltigkeitswissenschaftlerin und Ernährungsexpertin

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Do., 05.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 1 - Online)

### SO ERNÄHREN SIE SICH GESUND UND AUSGEWOGEN

#### Online-Vortrag

Sie möchten sich körperlich und geistig fitter fühlen? Eine ausgewogene Ernährung kann keine Wunder bewirken, aber zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen. Man muss nur wissen, wie's geht. In diesem Online-Vortrag vermitteln wir Ihnen nützliches Grundlagenwissen. Sie erfahren, was genau „ausgewogen“ bedeutet. Wir erklären unter anderem, welche Lebensmittel in welchen Mengen geeignet und welche Getränke besonders gut für Ihren Flüssigkeitshaushalt sind. Dabei werfen wir auch einen kritischen Blick auf die Werbebotschaften der Unternehmen. Unsere praktischen Tipps können Sie direkt im Alltag umsetzen.

**Referentin** Britta Gerckens, Ökotrophologin und Ernährungsberaterin

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Mi., 18.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 2 - Online)

### NEU KLIMAFREUNDLICH ESSEN – WIE GEHT DAS?

#### Online-Vortrag

Die Landwirtschaft, der Handel aber auch wir als Konsumentinnen und Konsumenten haben mit der Ernährung einen wichtigen Hebel in der Hand, um das Klima zu schützen. 15 Prozent der Treibhausgase pro Person in Deutschland werden laut Umweltbundesamt durch unsere Ernährung verursacht.

Bei diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie schon beim Essen das Klima schonen und welche Klimafallen im Supermarktregal lauern. Wie hängt unsere Ernährung mit der Regenwaldzerstörung in Südamerika zusammen? Was genau bedeuten Versprechen wie „regional“ oder „klimaneutral“? Und welche Lebensmittel sind besonders klimafreundlich? Antworten auf diese spannenden Fragen und einfach umsetzbare Tipps für den Klimaschutz auf Ihrem Teller erhalten Sie in unserem Online-Vortrag.

**Referentin** Jana Fischer, Nachhaltigkeitswissenschaftlerin und Ernährungsexpertin

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Mi., 25.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 3 - Online)

### TRINKWASSER – EINE KLARE SACHE

#### Online-Vortrag

Kein Lebensmittel wird strenger kontrolliert als unser Trinkwasser. Und trotzdem meinen viele Menschen, dass es sinnvoller sei, Wasser in Flaschen zu kaufen oder spezielle Wasserfilter zu verwenden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wo unser (Hamburger) Wasser herkommt, welche Stoffe im Trinkwasser sein dürfen und welche keinesfalls drin sein sollten. Sie lernen, wie es sich mit Blei oder Kupfer, mit Pestiziden oder anderen Schadstoffen verhält. Wir sprechen über die verschiedenen Wasserfiltersysteme, die am Markt erhältlich sind, und worauf beim Kauf von Wasser im Supermarkt zu achten ist.

**Referent** Tristan Jorde, Ingenieur und Umweltberater

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Fr., 27.09.2024, 13.00 - 14.30 Uhr (UM 5 - Online)

**ZUSATZSTOFFE: DARF'S EIN BISSCHEN MEHR SEIN?!****Online-Vortrag**

Zusatzstoffe helfen der Lebensmittelindustrie, Geschmack, Konsistenz, Aussehen und Haltbarkeit ihrer Produkte zu verbessern. Farb- und Konservierungsstoffe, Antioxidations- und Säuerungsmittel, Verdickungs- und Feuchthaltemittel, Geschmacksverstärker und Süßstoffe mögen zwar hilfreich sein, doch oft ist man besser beraten, wenn man auf sie verzichtet. In unserem Online-Vortrag geben wir Ihnen einen Überblick über die gängigen Zusatzstoffe und erläutern, welchen Zweck sie in Lebensmitteln erfüllen. Wir erklären, wie die Stoffe auf Verpackungen gekennzeichnet werden müssen und welche Risiken sie für die Gesundheit bergen können. Werbeaussagen wie „ohne Konservierungsmittel“, „ohne künstliche Aromen“ oder „ohne Geschmacksverstärker“ nehmen wir kritisch unter die Lupe und geben Ihnen Tipps fürs Entschlüsseln der Zutatenliste und anderer Codes.

**Referentin** Frederike Rauer, Gesundheitswissenschaftlerin und Ernährungsexpertin

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Fr., 11.10.2024, 17.00 – 18.00 Uhr (ER 4 - Online)

**GESUNDE ERNÄHRUNG VON ANFANG AN****Online-Vortrag**

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, haben Eltern viele Fragen: Stillen ja – aber wie lange? Was tun bei Allergien? Ab wann können Obstmus, Gemüse- oder Getreidebrei gegeben werden? Selberkochen oder Fertignahrung – was ist besser? Bio- oder Normalkost? Noch nie war das Angebot industriell hergestellter Babynahrung so groß. Neben herkömmlichen Muttermilchersatzprodukten gibt es hypoallergene Milch, Frischmilch- oder Fertigmilchbreie, Gläschen in allen Variationen, spezielle „Kindermilch“ für über Einjährige und „Babywasser“ von Geburt an. Doch helfen solche Produkte wirklich bei einem gesunden Start ins Leben? In diesem Online-Vortrag streifen wir mit Ihnen durch den unübersichtlichen Angebotsdschungel, schauen uns die Werbeaussagen der Hersteller genauer an und erklären, welche Produkte in der Säuglingskost wirklich sinnvoll sind.

**Referentin** Britta Gerckens, Ökotrophologin und Ernährungsberaterin

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Mo., 14.10.2024, 19.00 – 20.00 Uhr (ER 5 - Online)

**EINKAUFSPALLE SUPERMARKT – WIE KANN ICH SINNVOLL BEIM EINKAUF SPAREN?****Online-Vortrag**

Wasser statt Fett in der Margarine, Hofhühner aus der Geflügelfabrik, neues Verpackungsdesign mit weniger Inhalt ... Die Lebensmittelindustrie weiß, wie sie ihre Produkte ins rechte Licht rückt. Zusätzlich sind die Preise für Lebensmittel im vergangenen Jahr stark gestiegen. Für den Wocheneinkauf muss man mittlerweile tief ins Portemonnaie greifen. Doch was tun, wenn immer weniger Lebensmittel für immer mehr Geld im Einkaufswagen landen? In diesem Online-Vortrag wappnen wir Sie für den Preiskampf und geben Ihnen Hilfestellungen zum Sparen. Sie erfahren, wann es sinnvoll ist, mehr Geld auszugeben. Wer seinen Einkauf plant, kommt günstiger weg. Aber auch vor Ort im Supermarkt ist einiges zu beachten. Wir klären Sie auf und helfen mit Tipps und Tricks, um den neuesten Mogeleyen der Hersteller und des Handels zu begegnen.

**Referent** Armin Valet, Lebensmittelchemiker und Ernährungsexperte

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Mo., 04.11.2024, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 6 - Online)

**FIT IM ALTER – MIT EINER GUTEN ERNÄHRUNG****Vortrag im Quartier**

Gesund bis ins hohe Alter: nicht nur wünschenswert, sondern auch machbar! Nicht zuletzt durch eine ausgewogene Ernährung, die lecker schmeckt. Doch die Werbung lässt uns gerne glauben, dass das ohne spezielle Vitaminpillen und -pulver, Fitnesskurse und Diätprogramme nicht mehr geht. Und auch beim Einkauf lauern viele Fallen: Zutatenlisten, Nährwerttabellen, Zusatzstoffe und Co. – wie blickt man da durch? In diesem Vortrag bekommen Sie Antworten auf diese Fragen und praktische Tipps für einen abwechslungsreichen Speiseplan. Und wenn es mit dem Selberkochen nicht oder nicht mehr klappt, bietet unsere ausführliche Checkliste Anregungen für die Auswahl eines Lieferanten für „Essen auf Rädern“.

**Referentin** Claudia Michehl, Ökotrophologin und Quartiersmitarbeiterin

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Do., 14.11.2024, 14.00 – 15.30 Uhr (VZiQ 3)

**Ort** VHS-Haus Rieckhof | Rieckhoffstr. 6 | 21073 Hamburg

**ZUCKER ADE, ALTERNATIVEN OLÉ?****Online-Vortrag**

Auf Zucker verzichten, aber nicht auf Süße – das wünschen sich viele Menschen. Kein Wunder, dass neben dem normalen Haushaltszucker immer mehr Zuckeralternativen in den Supermarktregalen stehen. Gesünder sollen sie sein und oft auch natürlicher, sagen die Hersteller. Sogar die Namen klingen vielversprechend ... Doch halten die süßenden Zutaten, was sie versprechen?

Mit diesem Online-Vortrag laden wir Sie ein, sich kritisch mit dem Thema Zucker und möglichen Alternativen zu befassen. Warum verwendet die Lebensmittelindustrie so gerne Zucker? Wie erkenne ich versteckten Zucker in Lebensmitteln? Welchen Beitrag können Süßungsmittel wie Stevia, Xylit und Kokosblütenzucker leisten? Wir geben Ihnen Tipps für den Einkauf und zeigen konkrete Beispiele aus dem Supermarkt.

**ReferentIn** Frederike Rauer, Gesundheitswissenschaftlerin und Ernährungsexpertin

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Mi., 20.11.2024, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 7 - Online)

**NEU****»FRAG DIE VERBRAUCHERZENTRALE« ZU MOGELPACKUNGEN****Online-Chat**

Die Preise für Lebensmittel und Drogerieartikel sind in den letzten Jahren stetig gestiegen. Doch nicht immer ist das ganze Ausmaß auf den ersten Blick zu erkennen. Der Grund: Hersteller und Händler bedienen sich zahlreicher Maschen, um höhere Preise zu verschleiern und ihre Gewinnmarge zu erhöhen. Ob Shrinkflation, Skimpflation oder vermeintliche Produktverbesserungen zum höheren Preis, es gibt viele Wege, Ihnen das Geld aus der Tasche zu ziehen. Und im schlimmsten Fall merken Sie es nicht einmal.

In diesem Online-Chat erfahren Sie mehr über die beliebtesten Tricks der Unternehmen, die wir Ihnen anhand zahlreicher Beispiele anschaulich vorstellen. Und wir erklären Ihnen, was Sie tun können, um nicht in die Preisfalle zu tappen. Ihre Fragen zum Thema sind herzlich willkommen.

**Referent** Armin Valet, Lebensmittelchemiker und Ernährungsexperte

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Mo., 25.11.2024, 18.00 - 19.00 Uhr (ER 8 - Online)

**NEU****STOFFWECHSEL UND NÄHRSTOFFE: WIE SICH DIE ERNÄHRUNG AUF IHREN KÖRPER AUSWIRKT****Online-Vortrag**

Sie wissen bereits, was Proteine und Kohlenhydrate bewirken und kennen die Ernährungspyramide? Nun möchten Sie noch besser verstehen, wie Nahrung Ihren Körper und Ihre Gesundheit beeinflusst? In diesem Online-Vortrag erläutern wir die komplexen Zusammenhänge zwischen dem Stoffwechsel und körperlichen Funktionen.

Wir steigen mit Ihnen tiefer in die Ernährungsphysiologie ein und erklären, was genau im Körper nach dem Essen passiert. Sie erfahren, welche Rolle Mikro- und Makronährstoffe spielen und von welchen Nährstoffen wir oft zu wenig aufnehmen. Wir zeigen Ihnen, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um neue und gesunde Routinen für eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Nährstoffen zu etablieren und geben Ihnen praxisnahe Tipps für Ihren Alltag.

**ReferentIn** Britta Gerckens, Ökotrophologin und Ernährungsberaterin

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Mi., 27.11.2024, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 9 - Online)

**PALEO, LOW CARB, CLEAN EATING – WELCHER ERNÄHRUNGSTREND LOHNT SICH WIRKLICH?****Online-Vortrag**

In der heutigen Zeit, in der Gesundheit und Wohlbefinden an oberster Stelle stehen, ist das Thema Ernährung für viele Menschen wichtiger denn je. Immer wieder poppen neue Trends in sozialen Netzwerken und Zeitschriften auf. Da stellt sich die Frage: Was davon ist wirklich gesund und lohnt sich?

Neben einigen längst etablierten Ernährungskonzepten finden auch neue Ansätze regelmäßig ihre Fangemeinde. Wir sagen Ihnen, was sich hinter Paleo, Low Carb, Clean Eating und Co. verbirgt. Sie erfahren, welche Vor- und Nachteile mit den jeweiligen Ernährungsweisen verbunden sind und worauf Sie unbedingt achten sollten. Außerdem erhalten Sie grundsätzliche Tipps für eine ausgewogene Ernährung.

**ReferentIn** Britta Gerckens, Ökotrophologin und Ernährungsberaterin

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Mi., 11.12.2024, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 10 - Online)

Juli	Mo	01.07.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di	16.07.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs & Co. für den Einstieg
	Di	23.07.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen

August	Mo	05.08.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di	06.08.	18.00 Uhr	Geldanlage 60+ Rendite und Sicherheit für die besten Jahre
	Mo	26.08.	16.00 Uhr	Asbest – wie damit umgehen und wie sanieren? @
	Di	27.08.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs & Co. für den Einstieg
	Mi	28.08.	16.00 Uhr	Was man über Elektromog wissen sollte @
	Do	29.08.	15.00 Uhr	So können Sie Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen
Do	29.08.	18.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall	

September	Mo	02.09.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di	03.09.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen
	Mi	04.09.	10.00 Uhr	Was mit Ihren Daten geschieht, bestimmen Sie
	Mi	04.09.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten @
	Do	05.09.	18.00 Uhr	Faktencheck: Ernährungsmythen @
	Di	10.09.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen @
	Mi	11.09.	18.00 Uhr	Home sweet home – die erste eigene Wohnung @
	Do	12.09.	18.00 Uhr	Die richtige Anschlussfinanzierung für Ihre Immobilie
	Mi	18.09.	18.00 Uhr	So ernähren Sie sich gesund und ausgewogen @
	Do	19.09.	13.00 Uhr	Kosmetik und Körperpflege: Hauptsache schön? @
	Fr	20.09.	11.00 Uhr	Altes Handy? Zeit für ein Comeback! @
	Mo	23.09.	14.00 Uhr	Altes Handy? Zeit für ein Comeback! @
	Di	24.09.	14.00 Uhr	Putzen: Sind wir noch ganz sauber?
	Di	24.09.	16.00 Uhr	Geldanlage 60+ Rendite und Sicherheit für die besten Jahre
	Mi	25.09.	18.00 Uhr	Klimafreundlich essen – wie geht das? @
	Do	26.09.	15.00 Uhr	So können Sie Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen
	Fr	27.09.	13.00 Uhr	Trinkwasser – eine klare Sache @
	Sa	28.09.	11.00 Uhr	Haus oder Wohnung finanzieren – das müssen Sie wissen
Mo	30.09.	18.00 Uhr	Versicherungen und Altersvorsorge – beim Berufseinstieg @	

Oktober	Di	01.10.	17.00 Uhr	Korrekte Klamotten @
	Mi	02.10.	9.00 Uhr	Altes Handy? Zeit für ein Comeback! @
	Mo	07.10.	17.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di	08.10.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs & Co. für den Einstieg
	Mi	09.10.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten @
	Do	10.10.	18.00 Uhr	Eine gebrauchte Immobilie kaufen – so geht's!
	Fr	11.10.	17.00 Uhr	Zusatzstoffe: Darf's ein bisschen mehr sein?! @
	Mo	14.10.	19.00 Uhr	Gesunde Ernährung von Anfang an @
	Di	15.10.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen
	Do	17.10.	14.00 Uhr	Wie können Sie souverän mit dem E-Rezept umgehen?
	Do	17.10.	15.00 Uhr	Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen @
	Do	17.10.	15.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall
Mi	23.10.	16.00 Uhr	Schadstoffe und Umweltgifte in der Wohnung	
Di	29.10.	17.00 Uhr	Plastik und Verpackungen – der ganz normale Wahnsinn @	

November	Mo	04.11.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Mo	04.11.	18.00 Uhr	Einkaufsfalle Supermarkt – wie kann ich sinnvoll sparen? @
	Di	05.11.	16.00 Uhr	Geldanlage 60+ Rendite und Sicherheit für die besten Jahre
	Mi	06.11.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten @
	Do	07.11.	10.30 Uhr	Was mit Ihren Daten geschieht, bestimmen Sie
	Di	12.11.	16.00 Uhr	Mobilität: Mit dem E-Auto ins Öko-Glück? @
	Do	14.11.	14.00 Uhr	Fit im Alter – mit einer guten Ernährung
	Di	19.11.	14.00 Uhr	Wie Sie gutes Spielzeug kaufen @
	Di	19.11.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs & Co. für den Einstieg
	Mi	20.11.	18.00 Uhr	Zucker ade, Alternativen olé? @
	Do	21.11.	15.00 Uhr	So können Sie Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen
	Mo	25.11.	18.00 Uhr	»Frag die Verbraucherzentrale« zu Mogelpackungen @
	Di	26.11.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen
	Mi	27.11.	10.00 Uhr	Bezahlen im Internet
Mi	27.11.	18.00 Uhr	Wie sich die Ernährung auf Ihren Körper auswirkt @	

Dezember	Mo	02.12.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di	03.12.	18.30 Uhr	Beitragerhöhung für die private Krankenversicherung! @
	Mi	04.12.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten @
	Do	05.12.	15.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall
	Di	10.12.	15.00 Uhr	Ist die Digitalisierung „öko“? @
	Mi	11.12.	18.00 Uhr	Welcher Ernährungstrend lohnt sich wirklich? @
Do	12.12.	14.00 Uhr	Plastik und Verpackungen – der ganz normale Wahnsinn	

## 🌿 Gesundheit + Vorsorge

### KRANKENGELD – IHRE RECHTE, IHRE PFLICHTEN

#### Online-Vortrag

Ob Burnout, Unfall oder Operation – wer längere Zeit arbeitsunfähig ist, hat meist einen Anspruch auf Krankengeld von seiner gesetzlichen Krankenkasse. Dieses sichert die Existenz, wenn Arbeitgeber oder Arbeitsagentur wegen Krankheit kein Geld mehr zahlen. Doch der Bezug von Krankengeld geht oft mit Fragen einher. Zudem fühlen sich Betroffene durch Anrufe und Schreiben ihrer Krankenkasse unter Druck gesetzt. In unserem kostenlosen Online-Vortrag klären wir die wichtigsten Fragen rund ums Krankengeld, wie zum Beispiel: Welche Rechte und welche Pflichten gehen mit dem Bezug einher? Welche Rolle spielt der Medizinische Dienst (MD)? Wann kann die Krankenkasse das Krankengeld streichen? Wonach darf die Krankenkasse fragen und wonach nicht?

**Referentin** Yvonne Vollmer, Rechtsanwältin und Patientenberaterin

**Kosten** unentgeltlich

**Termine** Mi., 04.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 1 - Online)  
 Mi., 09.10.2024, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 2 - Online)  
 Mi., 06.11.2024, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 3 - Online)  
 Mi., 04.12.2024, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 4 - Online)



### NEU WIE KÖNNEN SIE SOUVERÄN MIT DEM E-REZEPT UMGEHEN? Vortrag im Quartier

Das elektronische Rezept (E-Rezept) ist der neue Standard. Es wird digital erstellt und signiert. Es soll die Verschreibung von Medikamenten für Sie und alle Beteiligten vereinfachen, schneller und sicherer machen. Sie können entscheiden, wie Sie das E-Rezept in der Apotheke einlösen: mit der elektronischen Gesundheitskarte, mit dem Smartphone oder mit einem Ausdruck.

In diesem Vortrag erklären wir Ihnen, wie die Verfahren funktionieren, benennen die datenschutzrechtlichen Schwachstellen und erläutern die Tücken in der Anwendung. Auch auf die elektronische Patientenakte, die ab Januar 2025 verpflichtend ist, werden wir kurz eingehen. Damit soll Ihre gesamte Krankengeschichte digital einsehbar sein.

**Referent** Hans-Jürgen Köster, Quartiersmitarbeiter

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Do., 17.10.2024, 14.00 – 15.30 Uhr (VZiQ 2)

**Ort** VHS-Haus Rieckhof | Rieckhoffstr. 6 | 21073 Hamburg

### BEITRAGSERHÖHUNG FÜR DIE PRIVATE KRANKENVERSICHERUNG! UND NUN?

#### Online-Vortrag

Privat Krankenversicherte kennen sie: Beitragserhöhungen. Für viele Betroffene stellen steigende Beiträge eine spürbare finanzielle Belastung dar. Insbesondere für ältere Menschen sind die höheren Kosten oft eine Herausforderung.

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie auf Beitragserhöhungen reagieren können und dabei langfristig Geld sparen. Wir stellen Ihnen die Optionen vor, die Versicherte haben, wenn die monatlichen Prämien für den Versicherungsschutz zu hoch sind: Das kann ein Tarifwechsel beim aktuellen Krankenversicherer sein, der Wechsel zu einem anderen Anbieter oder die Rückkehr in die gesetzliche Krankenversicherung.

**Referent** Roland Harstorff, Jurist und Versicherungsberater

**Kosten** unentgeltlich

**Termin** Di., 03.12.2024, 18.30 – 20.30 Uhr (GP 5 - Online)

## VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNGSVERFÜGUNG, PATIENTENVERFÜGUNG – VORSORGEN FÜR DEN ERNSTFALL

### Vortrag

Ein plötzlicher Unfall oder eine schwere Erkrankung – ausschließen kann es niemand. Doch was passiert, wenn ich meine Angelegenheiten nicht mehr selbst erledigen kann? Wer entscheidet für mich, wenn ich bewusstlos oder dement werde? In diesem Vortrag erklären wir Ihnen, was sich hinter der gesetzlichen Betreuung verbirgt, die eingerichtet wird, wenn Sie keine Vorsorge getroffen haben. Wir erläutern, wie Sie wichtige Vorsorgedokumente erstellen und was Sie beim Abfassen einer Vorsorgevollmacht bzw. einer Betreuungs- oder Patientenverfügung konkret beachten müssen. Sie lernen, wie Sie sinnvoll mit Vordrucken und Textbausteinen arbeiten können, zum Beispiel mit den Online-Generatoren der Verbraucherzentralen. Außerdem sprechen wir über die Konsequenzen, die mit diesen Willenserklärungen verbunden sind.

**Referentin** Ursula Wens, Rechtsanwältin und Patientenberaterin

**Kosten** 35 €

**Termine** Do., 29.08.2024, 18.00 – 21.00 Uhr (GP 6)  
Do., 17.10.2024, 15.00 – 18.00 Uhr (GP 7)  
Do., 05.12.2024, 15.00 – 18.00 Uhr (GP 8)

**Ort** Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg



## … Rundum gut beraten

Wenn Sie Probleme in Ihrem Verbraucheralltag haben oder Auskunft zu bestimmten Themen wünschen, erreichen Sie uns **telefonisch, schriftlich und persönlich oder per Videochat**.

Unsere persönlichen Beratungsgespräche finden in der Regel an unserem zentralen Standort in der **Kirchenallee 22 / Ecke Ernst-Merck-Straße in 20099 Hamburg (Nähe Hauptbahnhof)** statt. Doch auch in unseren Quartiersbüros in verschiedenen Stadtteilen sind wir für Sie da.

### Termin für Beratung vereinbaren

- Auf unserer Internetseite können Sie schnell und unkompliziert einen Beratungstermin online buchen: [www.vzhh.de/termine](http://www.vzhh.de/termine).
- Oder Sie rufen uns an unter Tel. **(040) 24832-107**.  
Wir sind montags bis donnerstags zwischen 9 und 18 Uhr sowie am Freitag von 9 bis 16 Uhr telefonisch erreichbar.

### Entgelte und Ermäßigungen

Unsere Expertinnen und Experten helfen Ihnen kompetent und unabhängig weiter – zum fairen Preis. Die Entgelte für die Beratungen richten sich nach deren Art und Zeitaufwand. Mit den Einnahmen decken wir einen Teil unserer Kosten.

**Bezieherinnen und Bezieher von Bürgergeld, Grundsicherung, Sozialhilfe oder Leistungen nach dem Asylbewerber-Leistungsgesetz** gewähren wir bei bestimmten Beratungsangeboten Ermäßigungen. **Schülerinnen und Schüler, Auszubildende und Studierende mit geringem Einkommen** zahlen für einige Beratungen rabattierte Entgelte gegen Nachweis. Manche Beratungsangebote sind kostenfrei.

**TIPP**

### Auf der Suche nach einem sinnvollen Geschenk?

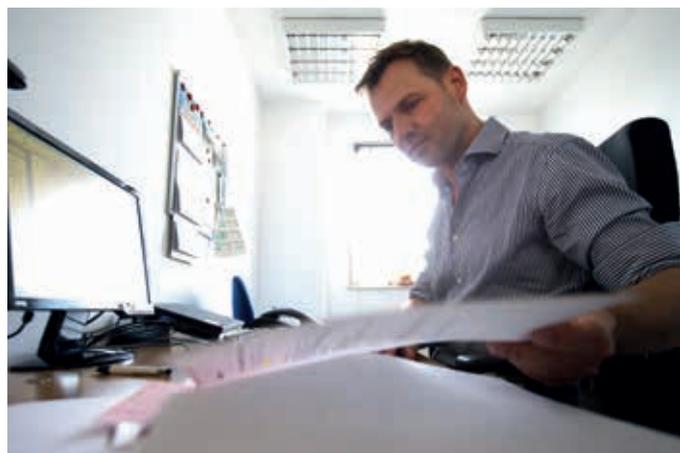
Unsere Beratung können Sie auch verschenken – an Familie, Freunde und Bekannte. Ganz einfach mit einem Gutschein. Mehr Infos unter: [www.vzhh.de/gutschein](http://www.vzhh.de/gutschein)



## ... Einkauf, Reise + Freizeit

Sie haben Probleme mit einer Partnervermittlung oder wurden von einem Schlüsseldienst abgezockt? Sie ärgern sich über lästige Telefonwerbung, einen Reiseanbieter oder die schlechte Qualität von bestellten Möbeln? Wir geben Auskunft zu Ihren Rechten bei Kauf, Reise, Handwerkerrechnungen und Dienstleistungen.

ANGEBOT	ENTGELT	ZEITEN + KONTAKT
<b>Telefonische Beratung Tel. 0900 1 775 441*</b>	*2,00 €/Min. (aus dem dt. Festnetz, mobil mehr)	Mo bis Do 9 – 13 Mo, Di und Do 14 – 18 Uhr
<b>Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.) auch telefonisch möglich</b>	25 € 11 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107  ohne Voranmeldung Do 10 – 13 Uhr
<b>Rechtsvertretung nach persönlicher Kurzberatung</b>	ab 25 €	
<b>Schriftliche Beratung, ggf. mit Rechtsvertretung</b>	60 €	Kirchenallee 22, 20099 HH verbraucherrecht@vzhh.de Fax (040) 24832-290



## ... Telefon + Internet

Sie haben eine überhöhte Telefonrechnung erhalten, sind Opfer einer Abofalle geworden oder wollen einen im Online-Shop geschlossenen Vertrag widerrufen?

ANGEBOT	ENTGELT	ZEITEN + KONTAKT
<b>Telefonische Beratung Tel. 0900 1 775 441*</b>	*2,00 €/Min. (aus dem dt. Festnetz, mobil mehr)	Mo bis Do 9 – 13 Mo, Di und Do 14 – 18 Uhr
<b>Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)</b>	25 € 11 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
<b>Rechtsvertretung nach persönlicher Kurzberatung</b>	ab 25 €	

## ... Rundfunkbeitrag

Sie sollen Geld an den Beitragsservice nachzahlen? Sie möchten wissen, ob Sie auch für Ihre Nebenwohnung den Rundfunkbeitrag zahlen müssen. Sie leben in einer Wohngemeinschaft und sind nicht sicher, ob Sie für Ihr Zimmer den Rundfunkbeitrag leisten müssen? Sie bekommen Bürgergeld und wollen sich vom Rundfunkbeitrag befreien lassen?

ANGEBOT	ENTGELT	ZEITEN + KONTAKT
<b>Telefonische Beratung (040) 24 832-270</b>	unentgeltlich	Mo bis Do 10 – 11 und Mo 14 – 18 Uhr
<b>Persönliche Kurzberatung</b>	unentgeltlich	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
<b>Schriftliche Beratung</b>	unentgeltlich	Kirchenallee 22, 20099 HH rundfunkbeitrag@vzhh.de Fax (040) 24832-290

## ❖ Versicherungen

(außer Pflege-/Krankenversicherung → Gesundheit, S. 39)

Sie wollen wissen, ob Sie richtig versichert sind? Sie suchen einen passenden Versicherungsschutz? Sie haben Zweifel, ob Ihr Vertreter Sie richtig berät? Ihre Versicherungsgesellschaft will nicht zahlen? Sie wollen aus einem Vertrag heraus?

ANGEBOT	ENTGELT	ZEITEN + KONTAKT
<b>Telefonische Beratung</b> Tel. 0900 1 775 442*	*2,00 €/Min. (aus dem dt. Festnetz, mobil mehr)	Mo bis Do 9 – 13 Mo, Di und Do 14 – 18 Uhr
<b>Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)</b> auch telefonisch möglich	35 € 15 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
<b>Persönliche Beratung (90 Min.)</b> auch telefonisch oder als Videoberatung möglich	160 € 100 € ermäßigt für Auszubildende, Studierende, Schülerinnen und Schüler mit geringem Einkommen	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
<b>Schriftliche Beratung</b>	ab 30 €	Kirchenallee 22, 20099 HH versicherungen@vzhh.de Fax (040) 24832-290
<b>Vertragsprüfung Kapitallebens-/Rentenversicherung (pro Vertrag)</b>	100 €	Auftrag unter www.vzhh.de heruntergeladen, ausfüllen und mit Unterlagen <b>in Kopie</b> einsenden
<b>Angebotsvergleich Berufsunfähigkeitsversicherung</b>	20 €	Auftrag unter www.vzhh.de heruntergeladen, ausfüllen und einsenden
<b>Angebotsvergleich Risikolebensversicherung</b>	20 €	Auftrag unter www.vzhh.de heruntergeladen, ausfüllen und einsenden

## ❖ Geldanlage + Altersvorsorge

Sie machen sich Gedanken, wie Sie am besten privat etwas fürs Alter auf die Seite legen können? Sie fragen sich, wie Sie gut sparen können? Sie wissen nicht, was Sie mit Ihrem Riester-Vertrag machen sollen oder ob Ihre betriebliche Altersvorsorge sinnvoll ist?

ANGEBOT	ENTGELT	ZEITEN + KONTAKT
<b>Telefonische Beratung</b> Tel. 0900 1 775 442*	*2,00 €/Min. (aus dem dt. Festnetz, mobil mehr)	Mo bis Do 9 – 13 Mo, Di und Do 14 – 18 Uhr
<b>Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)</b> auch telefonisch möglich	35 € 15 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107  auch Beratung speziell zu nachhaltigen Geldanlagen oder bei Problemen mit der Geldanlage
<b>Persönliche Beratung (90 Min.)</b> auch telefonisch oder als Videoberatung möglich	180 € 100 € ermäßigt für Auszubildende, Studierende, Schülerinnen und Schüler mit geringem Einkommen	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
<b>Persönliche Beratung zu nachhaltigen Geldanlagen (90 Min.)</b> auch telefonisch oder als Videoberatung möglich	180 €	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
<b>Schriftliche Beratung</b>	ab 30 €	Kirchenallee 22, 20099 HH geldanlage@vzhh.de Fax (040) 24832-290

## TIPP Was soll ich mit meiner Lebens- oder Rentenversicherung machen?



Lebens- und private Rentenversicherungen sind teuer, intransparent und bringen oft nicht die gewünschte Rendite. Wir prüfen Ihren Vertrag und geben Ihnen eine unabhängige Einschätzung. Sie erhalten von uns einen Beratungsbrief mit konkreten Handlungsempfehlungen und ausführlichen rechtlichen Hinweisen.  
**Mehr Infos: [www.vzhh.de/lebensversicherung](http://www.vzhh.de/lebensversicherung)**

## i Sie wollen Ihr Geld ökologisch, sozial und ethisch vertretbar anlegen?

Immer mehr Menschen schauen bei der Geldanlage nicht nur auf die Zinseinnahmen, sondern wollen auch wissen, was mit ihrem ausgeliehenen Geld passiert. Doch was ist sicher und sinnvoll? Wo lauern Fallstricke? Wir geben Ihnen Orientierung bei der Auswahl einer nachhaltigen Geldanlage und helfen Ihnen, die besten Finanzprodukte zu finden. **Weitere Infos: [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)**



## ☞ Konto + Kredit

Sie haben Fragen zu einer Kredit- und Kontokündigung, zu Zinsen und Kosten? Ihre Bank verweigert Ihnen ein Girokonto? Ihr Gläubiger hat eine Inkassofirma eingeschaltet? Die Bank nimmt Sie aus einer Bürgschaft in Anspruch? Sie suchen ein preiswertes Geldinstitut?

ANGEBOT	ENTGELT	ZEITEN + KONTAKT
<b>Telefonische Beratung</b> Tel. 0900 1 775 442*	*2,00 €/Min. (aus dem dt. Festnetz, mobil mehr)	Mo bis Do 9 – 13 Mo, Di und Do 14 – 18 Uhr
<b>Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)</b>	25 € 11 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
<b>Vertragsprüfung</b> <b>Widerrufsbelehrung in</b> <b>Raten- bzw. Autokrediten</b> <b>(pro Vertrag)</b>	100 €	Auftrag unter www.vzhh.de herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen <b>in Kopie</b> einsenden

## ☞ Schulden

Ihre Schulden wachen Ihnen über den Kopf? Ihr Einkommen wird gepfändet? Ihre Zahlungen an die Gläubiger reichen kaum für Zinsen und Kosten? Sie wissen nicht, wie Sie die Miete weiter aufbringen können?

ANGEBOT	ENTGELT	ZEITEN + KONTAKT
<b>Telefonische Auskunft und Terminvereinbarung</b> (040) 24832-209	unentgeltlich	Mo bis Fr 9 – 16 Uhr
<b>Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)</b> <b>auch telefonisch möglich</b>	unentgeltlich*	Termine nach Vereinbarung (040) 24832-109
<b>Telefonische Notfall-sprechstunde</b> (040) 24832-109	unentgeltlich*	ohne Voranmeldung Mo bis Fr 9 – 16 Uhr
<b>Ausführliche Schuldnerberatung</b>	unentgeltlich*	Termine nach Vereinbarung (040) 24832-209

\* Für Hamburgerinnen und Hamburger mit niedrigem Einkommen ist die Beratung zu Schulden kostenlos; andere zahlen ein einkommensabhängiges Entgelt nach Rücksprache.

## ☞ Immobilie + Immobilienfinanzierung

Sie möchten eine Immobilie kaufen und wollen wissen, welche Finanzierung am besten ist? Sie wollen das Angebot Ihrer Bank oder Versicherung überprüfen lassen? Sie suchen eine günstige Anschlussfinanzierung? Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen oder verrenten?

ANGEBOT	ENTGELT	ZEITEN + KONTAKT
<b>Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)</b> <b>auch telefonisch möglich</b>	35 €	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
<b>Persönliche Beratung Immobilienfinanzierung (90 Min.)</b> <b>auch telefonisch möglich</b>	160 €	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
<b>Rechtliche Beratung Immobilienfinanzierung ohne Tauschein (90 Min.)</b> <b>nur telefonisch möglich</b>	160 €	Termine nach Vereinbarung baufinanzierung@vzhh.de
<b>Persönliche Beratung Verkauf einer Immobilie (45 Min.)</b> <b>auch telefonisch möglich</b>	90 €	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
<b>Persönliche Beratung Immobilienrente / Immobilie im Alter (60 Min.)</b> <b>auch telefonisch möglich</b>	110 €	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
<b>Schriftliche Beratung</b>	ab 30 €	Kirchenallee 22, 20099 HH baufinanzierung@vzhh.de Fax (040) 24832-2122
<b>Vertragsprüfung Widerrufsbelehrung in Immobiliendarlehensverträgen (pro Vertrag)</b>	100 €	Auftrag unter www.vzhh.de herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen <b>in Kopie</b> einsenden
<b>Nachberechnung Vorfälligkeitsentschädigung für Immobiliendarlehen (pro Vertrag)</b>	125 €	Auftrag unter www.vzhh.de herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen <b>in Kopie</b> einsenden
<b>Rechenservice für Immobiliendarlehen</b> · Tilgungsplan · Restschuld (pro Kalkulation)	40 €	Auftrag unter www.vzhh.de herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen <b>in Kopie</b> einsenden

## Immobilienkauf: Beratung am Samstag

Sie fragen sich, wie Sie Ihren Traum vom Eigenheim finanzieren können? Sie möchten wissen, wie Sie zu einem günstigen Kredit oder der besten Finanzierungsmöglichkeit kommen? Sie sind unsicher, ob Sie sich den Kauf einer Immobilie überhaupt leisten können? **Unsere Experten beraten Sie am 12. Oktober zu diesen und vielen weiteren Fragen und geben Ihnen wertvolle Tipps.** Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für ein Beratungsgespräch am Samstag: [www.vzh.de/termine](http://www.vzh.de/termine).



## Bauen + Sanieren

Sie wollen einen Kauf- oder Bavertrag für eine neue oder gebrauchte Immobilie prüfen lassen? Sie benötigen eine unabhängige Einschätzung zu einer Baubeschreibung oder zur Bauausführung? Sie wollen Sanierungs- oder Modernisierungsmaßnahmen finanzieren? Sie haben Ärger beim Kaufen, Bauen oder mit dem Makler?

ANGEBOT	ENTGELT	ZEITEN + KONTAKT
Vertragsprüfung Immobilien-, Grundstückskauf- und Bau- bzw. Werkverträge (pro Vertrag)	ab 200 €	Auftrag unter <a href="http://www.vzh.de">www.vzh.de</a> herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen <b>in Kopie</b> einsenden
Telefonische Beratung Baubeschreibung (je 60 Min.)	ab 125 €	auf Anfrage <a href="mailto:bauberatung@vzh.de">bauberatung@vzh.de</a>
Persönliche Beratung zur Wunschimmobilie (je 60 Min.)	ab 125 € zzgl. Fahrtkosten	auf Anfrage <a href="mailto:bauberatung@vzh.de">bauberatung@vzh.de</a>
Persönliche Beratung Finanzierung von Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen <b>auch telefonisch möglich</b> (60 Min. / 90 Min.)	110 € / 160 €	Termine nach Vereinbarung <a href="http://www.vzh.de/termine">www.vzh.de/termine</a> (040) 24832-107
Telefonische Beratung Ärger beim Kaufen, Bauen oder mit dem Makler (bis 30 Min.)	50 €	Termine nach Vereinbarung <a href="http://www.vzh.de/termine">www.vzh.de/termine</a> (040) 24832-107

## Energiesparen

Sie wollen Ihr Haus dämmen? Sie interessieren sich für eine Solaranlage? Sie benötigen eine neue Heizung und liebäugeln mit einer Wärmepumpe? Sie fragen sich, wie man die Strom- und Heizkosten senkt? Sie möchten Energie sparen und interessieren sich für Fördergelder?

ANGEBOT	ENTGELT	ZEITEN + KONTAKT
Telefonische Beratung Hamburger Energielotsen (040) 24832-250	unentgeltlich	Mo und Di 9 – 18 Uhr Mi, Do und Fr 9 – 16 Uhr
Persönliche Beratung (45 Min.) <b>auch als Videoberatung oder im Bedarfsfall bei Ihnen zu Hause möglich</b>	unentgeltlich	Termine nach Vereinbarung (040) 24832-250
Verleih von Strommessgeräten	unentgeltlich Pfand: 10 €	im Infozentrum Mo bis Do 10 – 18 Uhr Fr 10 – 16 Uhr

Die Beratungen werden von der Energieberatung der Verbraucherzentrale durchgeführt und vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. Durch die Übernahme des Eigenkostenanteils für Beratungen zu Hause durch die Stadt Hamburg sind alle Beratungen im Rahmen des Kooperationsangebotes „Hamburger Energielotsen“ für Hamburger Haushalte kostenfrei. Die Telefonberatung der Hamburger Energielotsen wird von der Verbraucherzentrale durchgeführt. Die Hamburger Energielotsen sind eine Kooperation von Zebau gGmbH, Verbraucherzentrale Hamburg, der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale und der Handwerkskammer Hamburg und werden von der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft der Freien und Hansestadt Hamburg.

## Energierrecht

Sie wollen sich gegen zu hohe Strom-, Gas- oder Fernwärmepreise wehren, suchen Rat wegen falscher Rechnungen und Inkassoschreiben Ihres Energielieferanten oder haben Probleme beim Anbieterwechsel?

ANGEBOT	ENTGELT	ZEITEN + KONTAKT
Telefonische Beratung Tel. 0900 1 775 441*	*2,00 €/Min. (aus dem dt. Festnetz, mobil mehr)	Do 14 – 18 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.) <b>auch telefonisch möglich</b>	25 € 11 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung <a href="http://www.vzh.de/termine">www.vzh.de/termine</a> (040) 24832-107
Persönliche Kurzberatung Energiekostenabrechnung (bis 20 Min.)	unentgeltlich	Termine nach Vereinbarung <a href="http://www.vzh.de/termine">www.vzh.de/termine</a> (040) 24832-107
Schriftliche Beratung	ab 25 €	Kirchenallee 22, 20099 HH <a href="mailto:energierecht@vzh.de">energierecht@vzh.de</a> Fax (040) 24832-290
Rechtsvertretung nach Beratung	ab 25 €	

Die unentgeltliche Kurzberatung zu Energiekostenabrechnungen wird finanziert durch die Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft der Freien und Hansestadt Hamburg.



## ❖ Bücher und Broschüren gefällig?

In unseren Ratgebern behandeln wir wichtige Fragen des Verbraucheralltags. Sie sind fachlich fundiert und praxisnah, weil unsere Erfahrungen aus der Beratung einfließen, und sie liefern Ihnen konkrete und handlungsorientierte Informationen. [www.vzh.de/shop](http://www.vzh.de/shop)

### Altersvorsorge | 19,90 Euro



Wer ein gutes Renteneinkommen haben will, kann eine Menge dafür tun. Die Frage ist nur: Welches Produkt ist das richtige? Schließlich ist der Markt kaum zu überblicken und die Fachbegriffe sind nicht leicht zu verstehen. Dieses Buch erklärt, wie Sie eine individuelle Bausteinstrategie entwickeln. Auch als E-Book erhältlich.

### Sparzinsvergleich | 3,00 Euro



Zuletzt sind die Zinsen für Geldanlagen wieder gestiegen. Ob Tagesgeld, Festgeld, Sparbuch, Ansparplan oder Einmalanlage – in unserem aktuellen Sparzinsvergleich finden Sie die Angebote von ausgewählten Finanzinstituten übersichtlich zusammengestellt. Auch als PDF-Download erhältlich.

### Das Haushaltsbuch | 12 Euro



Auch wenn Sie Ihr Einkommen mit dem Haushaltsbuch nicht erhöhen können, hilft es, einen genauen Überblick über Ihre Einnahmen und Ausgaben zu bekommen. Es erleichtert die Haushaltsführung und ermöglicht Ihnen, Ihre Ausgaben genau zu kontrollieren. Mit praktischen Übersichten und vielen weiteren Vorlagen.

### Das Vorsorge-Handbuch | 16,00 Euro



Legen Sie frühzeitig Ihre persönlichen Wünsche und Vorstellungen fest – für eine medizinische Versorgung und für alle rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten. So schaffen Sie Sicherheit und Klarheit. Mit den passenden Vollmachten und Verfügungen in diesem Ratgeber gelingt das zuverlässig und ohne großen Aufwand.

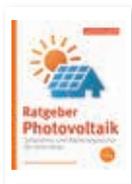
### Was tun, wenn jemand stirbt? | 16,90 Euro



Ein Todesfall in der Familie oder im Freundeskreis ist nicht nur eine emotionale Ausnahmesituation, sondern bringt auch einen hohen organisatorischen Aufwand mit sich. Dieses Handbuch gibt Antworten auf alle Fragen, die sich nach dem Tod eines Menschen stellen.



**Ratgeber Photovoltaik** | 24,00 Euro



Mit der eigenen Photovoltaikanlage lässt sich gut und effizient Strom erzeugen, der im eigenen Haushalt genutzt werden kann. Doch mit der Anschaffung der Module gibt es viele Fragen, die dieser Ratgeber konkret beantwortet. Mit Checklisten, Beispielrechnungen und praktischen Tipps. Auch als E-Book erhältlich.

**Das Mieter-Handbuch** | 14,90 Euro



Die Wohnung hat Mängel, Ihre Betriebskostenabrechnung ist fehlerhaft, Sie haben eine ungerechtfertigte Mieterhöhung bekommen? Dieses Handbuch schafft Klarheit und hilft Ihnen, Ihre Rechte als Mieterin oder Mieter durchzusetzen. Mit passenden Vertragsformularen und zahlreichen Checklisten.

**Gesunde Ernährung von Anfang an** | 12,00 Euro



Die Ernährung in den ersten Lebensmonaten legt den Grundstein für die Gesundheit und Entwicklung eines Kindes. Dabei stellen sich Eltern viele Fragen: Stillen oder Säuglingsmilch? Wasser oder Tee? Brei selbst kochen oder fertig kaufen? Dieser Ratgeber unterstützt Sie dabei, Ihrem Baby einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Auch als E-Book erhältlich.

**So erkennen Sie, ob Lebensmittel noch gut sind** | 1,00 Euro



Wie lange darf ich mein abgelaufenes Bier noch trinken? Wann ist Butter wirklich schlecht? Viele Lebensmittel können auch dann verzehrt werden, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum bereits überschritten ist. Mit Hilfe unserer Checkliste können Sie besser erkennen, ob ein Lebensmittel noch gut ist.

Zusätzlich zum Buchpreis berechnen wir eine Pauschale für Versand- und Portokosten. Die Versandkosten gelten für Lieferungen ins Inland.	BESTELLWERT	VERSAND- UND PORTOPAUSCHALE
	unter 5 €	2 €
	bis unter 15 €	2,50 €
	ab 15 €	versandkostenfrei

**Bestellschein**

Anzahl	Titel

**Liefer- und Rechnungsanschrift**

Name / Vorname

---

Straße / PLZ / Ort

---

Telefon / E-Mail

---

Datum X  
1. Unterschrift

**Lieferzeitraum**

Sie erhalten den/die Ratgeber so schnell wie möglich; spätestens 5 Werktage, nachdem Ihre Bestellung bei uns eingegangen ist.

**Gewährleistung**

Es gilt die gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren.

**Kontakt**

Verbraucherzentrale Hamburg e. V. | Bestellservice  
 Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg  
 Telefon: 040 24832-104 | Fax: 040 24832-290  
 E-Mail: [bestellung@vzhh.de](mailto:bestellung@vzhh.de) | Internet: [www.vzhh.de/shop](http://www.vzhh.de/shop)

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise.  
 Diese sind zu finden auf unserer Website unter [www.vzhh.de/datenschutz](http://www.vzhh.de/datenschutz).



## Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Verbraucherzentrale Hamburg e. V., Bestellservice, Kirchenallee 22, 20099 Hamburg, Tel. (040) 24832-0, Fax (040) 24832-290, E-Mail [bestellung@vzhh.de](mailto:bestellung@vzhh.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein per Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

## Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Waren wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Waren zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von 14 Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

## Widerrufsformular

An Verbraucherzentrale Hamburg e.V. | Bestellservice  
Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg, Deutschland  
E-Mail: [bestellung@vzhh.de](mailto:bestellung@vzhh.de) | Fax: 040 24832-290

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (\*) den von mir/uns (\*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (\*)/die Erbringung der folgenden Dienstleistung (\*)

Bestellt am (\*)/erhalten am (\*)

Name

Anschrift

Datum Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier)

(\*) Unzutreffendes streichen



## Die Verbraucherzentrale unterstützen

Durch Öffentlichkeitsarbeit, Aktionen und Kampagnen machen wir auf Missstände aufmerksam. Wir mahnen Unternehmen ab. Wir erheben Klagen zur Durchsetzung Ihrer Rechte als Verbraucherin oder Verbraucher.

**Die Ergebnisse unserer Arbeit kommen allen zugute – Ihnen, Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten.**

## ✦ Für Gerichtsprozesse spenden

Dank Ihrer Spenden können wir es auch mit großen Unternehmen wie Banken, Versicherungen, Energieversorgern oder Lebensmittelkonzernen aufnehmen. Die Auseinandersetzungen vor Gericht sind oft mühselig, langwierig und kostspielig.

Helfen Sie uns dabei – damit sich die Interessen der Vielen gegen die Tricks der Konzerne und Anbieter durchsetzen! Schon mit einem kleinen finanziellen Beitrag können wir viel erreichen. Überweisen Sie direkt an **Verbraucherzentrale Hamburg e. V.**

**IBAN DE 89 3702 0500 0008 4351 05 | BIC BFSWDE33XXX**

oder nutzen Sie unser Online-Spendenformular unter [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de).

Die Verbraucherzentrale Hamburg e. V. ist gemeinnützig. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar. Für Spenden bis 300 Euro genügt der Überweisungs- und Einzahlungsbeleg Ihrer Bank zur Vorlage beim Finanzamt. Bei höheren Beiträgen oder bei Bedarf erhalten Sie zusätzlich eine Spendenbescheinigung von uns.

**Sie möchten uns regelmäßig unterstützen? Dann werden Sie Förderin oder Förderer. Infos dazu finden Sie auf der nächsten Seite.**





## Die Verbraucherzentrale fördern

Ja, ich möchte die Arbeit der Verbraucherzentrale Hamburg regelmäßig fördern und erteile dem Verein zur Förderung der Verbraucherzentrale Hamburg e. V. diese **Einzugsermächtigung** und folgendes **SEPA-Lastschriftmandat**:

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE60ZZZ00000493592

.....  
Mandatsreferenz (wird vom Förderverein ergänzt)

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße

.....  
PLZ, Ort

.....  
Telefon (für Rückfrage)

.....  
E-Mail des Kontoinhabers / der Kontoinhaberin

.....  
Geburtsdatum

Ich ermächtige den Förderverein der Verbraucherzentrale Hamburg e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Förderverein der Verbraucherzentrale Hamburg e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Diese Einzugsermächtigung kann ich jederzeit widerrufen.

**Ich unterstütze den Verein zur Förderung der Verbraucherzentrale Hamburg e. V. mit ..... Euro jährlich.**

Bitte buchen Sie den Betrag

monatlich  1/4-jährlich  1/2-jährlich  jährlich ab.

Die Abbuchung soll ab ..... Monat/Jahr erfolgen.

.....  
IBAN des Zahlungspflichtigen

.....  
BIC

.....  
Ort, Datum                      Unterschrift

Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben zurücksenden an:  
Verbraucherzentrale Hamburg e. V. | Förderverein  
Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg | oder per Fax an 040 24 832-290

**Vielen Dank!**

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise.  
Diese sind zu finden auf unserer Website unter [www.vzhh.de/datenschutz](http://www.vzhh.de/datenschutz).

✦✦✦ Schreiben Sie's auf!



Von A wie Altersvorsorge bis Z wie Zusatzstoffe – in unserem Infozentrum können Sie sich zu Produkten und Dienstleistungen schlau machen. Dank der Unterstützung von Freifunk Hamburg haben Sie in unseren Räumen auch einen freien WLAN-Zugang.

## ❖ Ihr Weg zu uns

Verbraucherzentrale Hamburg  
Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

 Station Hauptbahnhof, Ausgang Kirchenallee

### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag, 10 – 18 Uhr,  
Freitag, 10 – 16 Uhr



Außerdem sind wir für Sie direkt vor Ort in den Stadtteilen **Bergedorf**, **Billstedt/Horn**, **Harburg**, **Lurup**, **Neuwiedenthal** und **Osdorfer Born**.

**verbraucherzentrale**  
*Hamburg*

## Verbraucherzentrale Hamburg

Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

Telefon: (040) 24832-0

Fax: (040) 24832-290

E-Mail: [info@vzhh.de](mailto:info@vzhh.de)

[www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)

[www.vzhh.de/social-media](http://www.vzhh.de/social-media)