

Januar
bis Juni
2025



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

Die meisten Präsenztermine finden in der **Verbraucherzentrale Hamburg, Kirchenallee 22/Ecke Ernst-Merck-Straße** in 20099 Hamburg (Nähe Hauptbahnhof) statt. Andere Veranstaltungsorte werden entsprechend angegeben. 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 den Termin aus und melden Sie sich dort direkt und unkompliziert an.



- **E-Mail:** Schicken Sie uns eine E-Mail an 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.



🔗 Einkauf, Telefon + Internet

DIGITALE VORSORGE:

WAS MIT IHREN DATEN GESCHIEHT, BESTIMMEN SIE

Vortrag

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

Termin Do., 27.03.2025, 11.00 – 12.00 Uhr (TK 1)

Ort KörberHaus | Holzhude 1 | 21029 Hamburg

NEU ABZOCKE IM ALTER – SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR BETRUG

Vortrag

Immer häufiger sind ältere Menschen Ziel von Betrügern, die mit Fake-Angeboten, vermeintlichen Gewinnversprechen und unseriösen Verkaufsmaschen versuchen, ihnen ihr Geld zu entlocken. Überquellende Briefkästen, unerwünschte E-Mails und Anrufe sind für viele Senioren und Seniorinnen inzwischen an der Tagesordnung. Doch hinter den Kontaktaufnahmen stecken oft kriminelle Absichten, die darauf abzielen, das Vertrauen der Betroffenen zu missbrauchen und sie finanziell zu schädigen.

In diesem Vortrag lernen Sie bekannte Betrugsmaschen kennen und erfahren, wie Sie auf diese reagieren sollten. Als Teilnehmende bekommen Sie wertvolle Tipps an die Hand, um Ihr Geld vor Kriminellen zu schützen. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen im fortgeschrittenen Alter sowie deren Angehörige.

Referentin Julia Rehberg, Rechtsanwältin

Kosten unentgeltlich

Termin Di., 15.04.2025, 11.00 – 12.00 Uhr (RE 2)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

NEU FIT FÜR SMARTPHONE UND INTERNET – SCHÜTZEN SIE IHRE DATEN VOR MISSBRAUCH

Vortrag im Quartier

Meldungen über Phishing, betrügerische Mails, Köder-Gewinnspiele oder Identitätsmissbrauch schrecken viele ältere Menschen von digitalen Angeboten ab. Gerade für Seniorinnen und Senioren ist das Thema Sicherheit im Internet besonders wichtig, denn der Umgang mit Computern, Tablets und Smartphones ist oft noch nicht selbstverständlich. Wir zeigen, wo online Gefahren lauern und wie Sie sich sicher im Netz bewegen und Ihre Daten schützen. Damit Sie mit gutem Gefühl Ihr Smartphone und das Internet nutzen können.

Referent Hans-Jürgen Köster, Quartiersmitarbeiter

Kosten unentgeltlich

Termin Do., 12.06.2025, 14.00 – 15.30 Uhr (VZiQ 3)

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



❖ Versicherungen + Geld

NEU BERUFSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG – WAS SIND DIE GRUNDLAGEN?

Online-Vortrag

Schon gewusst? Jeder vierte Mensch in Deutschland wird während seines Erwerbslebens berufsunfähig – mit steigender Tendenz. Die Betroffenen sind dann aufgrund gesundheitlicher Umstände nicht mehr in der Lage, ihre erlernten Berufe auszuüben. Was bedeutet dies für das Einkommen?

In diesem Vortrag vermitteln wir Grundlagenwissen zur Berufsunfähigkeitsversicherung und erklären den Unterschied zwischen der gesetzlichen Erwerbsminderungsrente und der privaten Berufsunfähigkeitsrente. Sie bekommen einen Überblick, um individuell zu entscheiden, wie Sie sich gegen das existenzbedrohende Risiko der Berufsunfähigkeit absichern.

ReferentIn Sandra Klug, Juristin und Finanzexpertin
Kosten unentgeltlich
Termin Di., 28.01.2025, 15.00 – 16.00 Uhr (VS 1 - Online)

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.

ReferentIn Kerstin Hußmann-Funk, Juristin und Finanzexpertin
Kosten unentgeltlich
Termin Mo., 31.03.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (VS 2 - Online)

NEU SICHER BEIM ONLINE-BANKING? Vortrag im Quartier

Banken und Sparkassen schränken Bankgeschäfte, die noch ganz klassisch am Schalter erledigt werden können, immer weiter ein. Wer Überweisungen online am Rechner erledigt, kann das Entgelt für die Kontogebühr deutlich reduzieren oder ganz davon befreit agieren. Zudem wird man unabhängig von Öffnungszeiten und der Distanz zur nächsten Bank- oder Sparkassenfiliale. Neue Wege zu gehen und liebgewonnene Routinen zu verändern, ist beim Einstieg ins Online-Banking allerdings mit vielen Fragen zur Technik und zur Sicherheit verbunden. In diesem Vortrag klären wir über die Vor- und Nachteile des Online-Bankings auf. Sie erfahren, worauf Sie achten müssen – und wer haftet, wenn es Probleme gibt.

Referent Hans-Jürgen Köster, Quartiersmitarbeiter
Kosten unentgeltlich
Termin Mi., 16.04.2025, 10.00 – 11.30 Uhr (VZiQ 1)
Ort VHS-Haus Rieckhof | Rieckhoffstr. 6 | 21073 Hamburg

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.

ReferentIn Anke Puzicha, Juristin und Finanzexpertin
Kosten 35 €
Termine Di., 14.01.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 1)
 Di., 25.02.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 2)
 Di., 08.04.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 3)
 Di., 20.05.2025, 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., 21.01.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 5)
Di., 04.03.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 6)
Di., 25.03.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 7 - Online)
Di., 29.04.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 8)
Di., 17.06.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 9)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg
oder Webinar-Software Edudip (bei Online-Vortrag)



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., 11.02.2025, 16.00 – 18.00 Uhr (GA 10)
Di., 22.04.2025, 16.00 – 18.00 Uhr (GA 11)
Di., 24.06.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 12)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

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).





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., 06.01.2025, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 1 - Online)
 Mo., 03.02.2025, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 2 - Online)
 Mo., 03.03.2025, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 3 - Online)
 Mo., 07.04.2025, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 4 - Online)
 Mo., 05.05.2025, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 5 - Online)
 Mo., 02.06.2025, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 6 - Online)

Wohnen + Immobilien

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., 26.03.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (RE 1 - Online)

SO KÖNNEN SIE HAUS ODER WOHNUNG IM ALTER ZU GELD MACHEN

Vortrag

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 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 ohne Verkaufsinteressen. Mit dem Wissen können Sie eine passende Entscheidung treffen.

Referent Alexander Krolzik oder Denham Block, Finanzexperten

Kosten 35 €

Termine Do., 09.01.2025, 15.00 – 17.00 Uhr (BF 1)
 Do., 06.03.2025, 15.00 – 17.00 Uhr (BF 2)
 Do., 17.04.2025, 15.00 – 17.00 Uhr (BF 3)
 Do., 12.06.2025, 15.00 – 17.00 Uhr (BF 4)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

⚡ Energie

MIT STECKER-SOLARGERÄTEN EIGENEN ÖKOSTROM ERZEUGEN

Vortrag

Sie möchten in einer Mietwohnung klimafreundlichen Solarstrom produzieren? Das geht ganz einfach mit einem sogenannten Stecker-solar-Gerät auf Balkon oder Terrasse. Mit dem produzierten Strom können Sie Kühlschrank, Router oder andere Geräte in Ihrer Wohnung betreiben und so die Stromkosten senken. Erfreulicherweise sind die Preise für die Mini-PV-Anlagen zuletzt deutlich gesunken. In diesem Vortrag informieren wir in Kooperation mit dem Mieterverein zu Hamburg, wann sich die Anschaffung eines Stecker-Solargeräts lohnt, worauf bei Kauf und Installation zu achten ist und welche mietrechtlichen Fragen entstehen könnten.

Referenten Matthias Döring, Energieberater der Verbraucherzentrale, und Rolf Bosse, Vorstand des Mietervereins zu Hamburg

Kosten unentgeltlich

Termin Do., 03.04.2025, 18.30 – 20.00 Uhr (EN 1)

Ort Mieterverein zu Hamburg | Beim Strohhause 20 | 20097 Hamburg

STROM VOM DACH – SOLARENERGIE NUTZEN MIT PHOTOVOLTAIK

Vortrag

Auch im vermeintlich trüben Hamburg lässt sich die Kraft der Sonne nutzen. Immer mehr Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer interessieren sich für Photovoltaikanlagen auf dem eigenen Dach. Gründe sind steigende Stromkosten, gesunkene Anlagenpreise, eine verbesserte Technik, der Klimaschutz, weniger gesetzliche Hemmnisse und nicht zuletzt der Wunsch nach einem Stück Unabhängigkeit. Wer sein Dach saniert, ist in Hamburg seit letztem Jahr zudem verpflichtet, eine PV-Anlage installieren zu lassen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Technik wann sinnvoll ist, mit welchen Kosten zu rechnen ist und welche Faktoren Sie darüber hinaus einbeziehen sollten, wenn Sie mit einer Photovoltaikanlage Solarstrom erzeugen möchten.

Referent Matthias Döring, Energieberater

Kosten unentgeltlich

Termin Mi., 09.04.2025, 18.30 – 20.00 Uhr (EN 2)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

⚡ Umwelt + Nachhaltigkeit

WAS MAN ÜBER ELEKTROSMOG WISSEN SOLLTE

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 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 Do., 23.01.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 1)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

SCHADSTOFFE UND UMWELTGIFTE IN DER WOHNUNG

Online-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 Do., 20.02.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 2 - Online)

KOSMETIK UND KÖRPERPFLEGE: HAUPTSACHE SCHÖN?**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 Mi., 26.02.2025, 14.00 – 15.30 Uhr (UM 3)

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., 04.03.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 4 - Online)

PUTZEN: SIND WIR NOCH GANZ SAUBER?**Online-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., 11.03.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 5 - Online)

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

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

Termin Mi., 02.04.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 7 - Online)

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 Mi., 23.04.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 8 - Online)

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., 06.05.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 9 - Online)

WIE SIE GUTES SPIELZEUG KAUFEN**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 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, Ingenieur und Umweltberater

Kosten unentgeltlich

Termin Do., 05.06.2025, 15.00 – 16.30 Uhr (UM 10)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

IST DIE DIGITALISIERUNG „ÖKO“?**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 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, Ingenieur und Umweltberater

Kosten unentgeltlich

Termin Mi., 25.06.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 11)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

Lebensmittel + Ernährung

NEU

FAKTENCHECK: ABNEHMEN

Online-Vortrag

Abnehmen ist für viele Menschen ein wichtiges Thema ... und immer wieder tauchen neue Diäten oder Schlankheitsmittel mit vollmundigen Versprechungen auf. Doch worauf kann man sich eigentlich verlassen, was stimmt und was ist nur heiße Luft? Neben einigen längst etablierten Ernährungskonzepten finden auch neue Ansätze regelmäßig ihre Fangemeinde.

In diesem Online-Vortrag werfen wir gemeinsam einen Blick auf beliebte Diät-Mythen und aktuelle Abnehmtrends. Sie lernen, was wirklich wichtig ist, um gesund abzunehmen und bekommen grundsätzliche Tipps für eine ausgewogene Ernährung, die zu Ihnen passt. Ganz ohne Hype, aber mit wissenschaftlichem Fundament.

Referentin Britta Gerckens, Ökotrophologin und Ernährungsberaterin

Kosten unentgeltlich

Termin Mi., 22.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 1 - Online)

KLIMASCHUTZ MIT MESSER UND GABEL

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.

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie schon beim Frühstück das Klima schützen können und welche Klimafallen im Supermarktregal lauern. Was genau bedeuten Versprechen wie „klimaneutral“? Und welche Rolle spielen regionale Lebensmittel? Wir geben Antworten auf diese spannenden Fragen und leicht umsetzbare Tipps für den Klimaschutz mit Messer und Gabel.

Referentin Jana Fischer, Nachhaltigkeitswissenschaftlerin und Ernährungsexpertin

Kosten unentgeltlich

Termin Di., 28.01.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 2 - Online)

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – IN FAST ALLER MUNDE?

Online-Vortrag

Mehr als eine Milliarde Euro geben die Deutschen jedes Jahr für Nahrungsergänzungsmittel wie Vitaminpräparate oder Fischölkapseln aus. Dabei ist ein Großteil der Bevölkerung Deutschlands heute ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Die Werbung der Anbieter stößt trotzdem erkennbar auf offene Ohren.

In diesem Online-Vortrag bringen wir Licht ins Dunkel der Nahrungsergänzung. Die Mittel sehen oft wie Medikamente aus – doch sie sind keine. Sie durchlaufen kein Zulassungsverfahren wie Arzneimittel. Hersteller müssen neue Produkte lediglich anmelden. Wir erläutern, was die Pillen und Pülverchen (nicht) leisten können, welche Risiken mit der Einnahme einhergehen und warum Sie den Versprechen der Anbieter nicht blindlings vertrauen sollten

Referent Armin Valet, Lebensmittelchemiker und Ernährungsexperte

Kosten unentgeltlich

Termin Mi., 12.02.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 3 - Online)

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 Di., 18.02.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 4 - 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., 05.03.2025, 17.00 – 18.00 Uhr (ER 5 - Online)

TRINKWASSER – EINE KLARE SACHE**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 Do., 20.03.2025, 16.00 - 17.30 Uhr (UM 6)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

EINKAUFSFALLE 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. Wer seinen Einkauf gut 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 Di., 01.04.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 6 - 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 Do., 24.04.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 7 - Online)

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 Mo., 28.04.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 8 - Online)

NEU KINDERLEBENSMITTEL: SINN ODER UNSINN?**Online-Vortrag**

Kinderlebensmittel – bunt, praktisch und oft mit dem Versprechen beworben, „ohne Zuckerzusatz“ zu sein. Doch werden die Produkte dem wirklich gerecht? Sind sie in ihren niedlichen Designs mit süßen Tieren, Baufahrzeugen oder beliebten Serienheldinnen tatsächlich gut für Kinder geeignet? Sind sie so gesund, wie sie oft aussehen? Worauf sollten Eltern beim Einkauf achten?

In diesem Online-Vortrag tauchen wir in die Welt der Kinderlebensmittel ein. Wir zeigen, welche Vor- und Nachteile Quetschies, Kinderkekse, Fruchtriegel und mehr haben, welche Rolle sie für das Essverhalten von Kindern spielen und wie Eltern hinter die bunte Fassade der Produkte schauen. Außerdem erfahren Sie, welche Alternativen es zu Kinderlebensmitteln gibt und wie man den Nachwuchs am besten an gesundes Essen heranführt.

Referentin Britta Gerckens, Ökotrophologin und Ernährungsberaterin

Kosten unentgeltlich

Termin Fr., 09.05.2025, 10.00 – 11.00 Uhr (ER 9 - 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.

In diesem Vortrag bekommen Sie Antworten auf Ihre 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., 15.05.2024, 14.00 – 15.30 Uhr (VziQ 2)

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

Januar	Mo	06.01.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di	07.01.	18.30 Uhr	Beitragserhöhung für die private Krankenversicherung! @
	Mi	08.01.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten@
	Do	09.01.	15.00 Uhr	So können Sie Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen
	Di	14.01.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs & Co. für den Einstieg
	Di	21.01.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen
	Mi	22.01.	18.00 Uhr	Faktencheck: Abnehmen @
	Do	23.01.	16.00 Uhr	Was man über Elektrosmog wissen sollte
	Di	28.01.	15.00 Uhr	Berufsunfähigkeitsversicherung – die Grundlagen? @
Di	28.01.	18.00 Uhr	Klimaschutz mit Messer und Gabel @	

Februar	Mo	03.02.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di	04.02.	18.30 Uhr	Beitragserhöhung für die private Krankenversicherung! @
	Mi	05.02.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten @
	Di	11.02.	16.00 Uhr	Geldanlage 60+ Rendite und Sicherheit für die besten Jahre
	Mi	12.02.	18.00 Uhr	Nahrungsergänzungsmittel – in fast aller Munde? @
	Di	18.02.	18.00 Uhr	Faktencheck: Ernährungsmythen @
	Do	20.02.	16.00 Uhr	Schadstoffe und Umweltgifte in der Wohnung @
	Di	25.02.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs & Co. für den Einstieg
	Mi	26.02.	14.00 Uhr	Kosmetik und Körperpflege: Hauptsache schön?
Do	27.02.	15.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall	

März	Mo	03.03.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di	04.03.	16.00 Uhr	Korrekte Klamotten @
	Di	04.03.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen
	Mi	05.03.	17.00 Uhr	So ernähren Sie sich gesund und ausgewogen @
	Mi	05.03.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten @
	Do	06.03.	15.00 Uhr	So können Sie Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen
	Di	11.03.	16.00 Uhr	Putzen: Sind wir noch ganz sauber? @
	Do	20.03.	16.00 Uhr	Trinkwasser – eine klare Sache
	Di	25.03.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen @
	Mi	26.03.	18.00 Uhr	Home sweet home – die erste eigene Wohnung @
	Do	27.03.	11.00 Uhr	Digitale Vorsorge
	Mo	31.03.	18.00 Uhr	Versicherungen und Altersvorsorge @

Di	01.04.	18.00 Uhr	Wie kann ich sinnvoll beim Einkauf sparen? @
Mi	02.04.	16.00 Uhr	Plastik und Verpackungen – der ganz normale Wahnsinn @
Mi	02.04.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten @
Do	03.04.	18.30 Uhr	Mit Stecker-Solargeräten eigenen Ökostrom erzeugen
Mo	07.04.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
Di	08.04.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs & Co. für den Einstieg
Mi	09.04.	18.30 Uhr	Solarenergie effektiv nutzen mit Photovoltaik
Do	10.04.	15.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall
Di	15.04.	11.00 Uhr	Abzocke im Alter – So schützen Sie sich vor Betrug
Mi	16.04.	10.00 Uhr	Sicher beim Online-Banking?
Do	17.04.	15.00 Uhr	So können Sie Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen
Di	22.04.	16.00 Uhr	Geldanlage 60+ Rendite und Sicherheit für die besten Jahre
Mi	23.04.	16.00 Uhr	Asbest – wie damit umgehen und wie sanieren? @
Do	24.04.	18.00 Uhr	Zusatzstoffe: Darf's ein bisschen mehr sein?! @
Mo	28.04.	18.00 Uhr	Wie sich die Ernährung auf Ihren Körper auswirkt @
Di	29.04.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen

Mai	Mo	05.05.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di	06.05.	16.00 Uhr	Mobilität: Mit dem E-Auto ins Öko-Glück? @
	Mi	07.05.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten @
	Fr	09.05.	10.00 Uhr	Kinderlebensmittel: Sinn oder Unsinn? @
	Do	15.05.	14.00 Uhr	Fit im Alter – mit einer guten Ernährung
	Di	20.05.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs & Co. für den Einstieg
	Do	22.05.	18.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall

Juni	Mo	02.06.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Mi	04.06.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten @
	Do	05.06.	15.00 Uhr	Wie Sie gutes Spielzeug kaufen
	Do	12.06.	14.00 Uhr	Fit für Smartphone und Internet
	Do	12.06.	15.00 Uhr	So können Sie Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen
	Di	17.06.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen
	Di	24.06.	18.00 Uhr	Geldanlage 60+ Rendite und Sicherheit für die besten Jahre
	Mi	25.06.	16.00 Uhr	Ist die Digitalisierung „öko“?
Do	26.06.	18.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall	

@ Online-Veranstaltung

…🌿 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., 08.01.2025, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 1 - Online)
 Mi., 05.02.2025, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 2 - Online)
 Mi., 05.03.2025, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 3 - Online)
 Mi., 02.04.2025, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 4 - Online)
 Mi., 07.05.2025, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 5 - Online)
 Mi., 04.06.2025, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 6 - Online)



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

Termine Di., 07.01.2025, 18.30 – 20.30 Uhr (GP 7 - Online)
 Di., 04.02.2025, 18.30 – 20.30 Uhr (GP 8 - 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., 27.02.2025, 15.00 – 18.00 Uhr (GP 9)
Do., 10.04.2025, 15.00 – 18.00 Uhr (GP 10)
Do., 22.05.2025, 18.00 – 21.00 Uhr (GP 11)
Do., 26.06.2025, 18.00 – 21.00 Uhr (GP 11)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg



… Rndum 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.
- 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.

Die Beratungen können Sie vor Ort in bar oder mit Karte bezahlen. Bei Online-Buchungen bieten wir verschiedene Zahlungsmethoden an.

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



... 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
Telefonische Beratung Tel. 0900 6 775 441*	*2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)	Mo bis Do 9 – 13 Uhr Mo, Di und Do 14 – 18 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.) auch telefonisch möglich	25 € 11 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107 ohne Voranmeldung Do 10 – 13 Uhr
Rechtsvertretung nach persönlicher Kurzberatung	ab 25 €	
Schriftliche Beratung, ggf. mit Rechtsvertretung	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
Telefonische Beratung Tel. 0900 6 775 441*	*2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)	Mo bis Do 9 – 13 Uhr Mo, Di und Do 14 – 18 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)	25 € 11 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
Rechtsvertretung nach persönlicher Kurzberatung	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
Telefonische Beratung (040) 24 832-270	unentgeltlich	Mo bis Do 10 – 11 Uhr
Persönliche Kurzberatung	unentgeltlich	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
Schriftliche Beratung	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
Telefonische Beratung Tel. 0900 6 775 442*	*2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)	Mo bis Do 9 – 13 Uhr Mo, Di und Do 14 – 18 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.) auch telefonisch möglich	35 € 15 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
Persönliche Beratung (90 Min.) 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
Schriftliche Beratung	ab 30 €	Kirchenallee 22, 20099 HH versicherungen@vzhh.de Fax (040) 24832-290
Vertragsprüfung Kapitallebens-/Renten- versicherung (pro Vertrag)	110 €	Auftrag unter www.vzhh.de herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen in Kopie einsenden
Angebotsvergleich Berufsunfähigkeits- versicherung	20 €	Auftrag unter www.vzhh.de herunterladen, ausfüllen und einsenden
Angebotsvergleich Risikolebensversicherung	20 €	Auftrag unter www.vzhh.de herunterladen, 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
Telefonische Beratung Tel. 0900 6 775 442*	*2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)	Mo bis Do 9 – 13 Uhr Mo, Di und Do 14 – 18 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.) 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
Persönliche Beratung (90 Min.) 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
Persönliche Beratung zu nachhaltigen Geldanlagen (90 Min.) auch telefonisch oder als Videoberatung möglich	180 €	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
Schriftliche Beratung	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

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**



...☞ 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
Telefonische Beratung Tel. 0900 6 775 442*	*2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)	Mo bis Do 9 – 13 Uhr Mo, Di und Do 14 – 18 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)	25 € 11 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107

...☞ Schulden

Ihre Schulden wachsen 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
Telefonische Auskunft und Terminvereinbarung (040) 24832-209	unentgeltlich	Mo bis Fr 9 – 16 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.) auch telefonisch möglich	unentgeltlich*	Termine nach Vereinbarung (040) 24832-109
Telefonische Notfall-sprechstunde (040) 24832-109	unentgeltlich*	ohne Voranmeldung Mo bis Fr 9 – 16 Uhr
Ausführliche Schuldnerberatung	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
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.) auch telefonisch möglich	35 €	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
Persönliche Beratung Immobilienfinanzierung (90 Min.) auch telefonisch möglich	180 €	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
Rechtliche Beratung Immobilienfinanzierung ohne Tauschein (90 Min.) nur telefonisch möglich	180 €	Termine nach Vereinbarung baufinanzierung@vzhh.de
Persönliche Beratung Verkauf einer Immobilie (45 Min.) auch telefonisch möglich	90 €	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
Persönliche Beratung Immobilienrente / Immobilie im Alter (60 Min.) auch telefonisch möglich	110 €	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
Schriftliche Beratung	ab 30 €	Kirchenallee 22, 20099 HH baufinanzierung@vzhh.de Fax (040) 24832-2122
Vertragsprüfung Widerrufsbelehrung in Immobiliendarlehensverträgen (pro Vertrag)	100 €	Auftrag unter www.vzhh.de herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen in Kopie einsenden
Nachberechnung Vorfälligkeitsentschädigung für Immobiliendarlehen (pro Vertrag)	125 €	Auftrag unter www.vzhh.de herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen in Kopie einsenden
Rechenservice für Immobiliendarlehen · Tilgungsplan · Restschuld (pro Kalkulation)	40 €	Auftrag unter www.vzhh.de herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen in Kopie einsenden



🌱 Bauen + Sanieren

Sie wollen einen Kauf- oder Veräußerungsvertrag 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 www.vzh.de herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen in Kopie einsenden
Telefonische Beratung Baubeschreibung (je 60 Min.)	ab 125 €	auf Anfrage bauberatung@vzh.de
Persönliche Beratung zur Wunschimmobilie (je 60 Min.)	ab 125 € zzgl. Fahrtkosten	auf Anfrage bauberatung@vzh.de
Persönliche Beratung Finanzierung von Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen auch telefonisch möglich (bis 20 Min.)	35 €	Termine nach Vereinbarung www.vzh.de/termine (040) 24832-107
Telefonische Beratung Ärger beim Kaufen, Bauen oder mit dem Makler (bis 30 Min.)	50 €	Termine nach Vereinbarung www.vzh.de/termine (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.) auch als Videoberatung oder im Bedarfsfall bei Ihnen zu Hause möglich	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.

🌱 Energierecht

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 6 775 441*	*2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)	Do 14 – 18 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)	25 € 11 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung www.vzh.de/termine (040) 24832-107
Persönliche Kurzberatung Energiekostenabrechnung (bis 20 Min.)	unentgeltlich	Termine nach Vereinbarung www.vzh.de/termine (040) 24832-107
Schriftliche Beratung	ab 25 €	Kirchenallee 22, 20099 HH energierecht@vzh.de 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

Ab jetzt finanziell unabhängig | 20,00 Euro



Unser Finanzratgeber für Frauen lädt zur nachhaltigen Auseinandersetzung mit Geldthemen ein. Leitgedanke: Wer früh anfängt, kann auch mit kleinen Summen viel erreichen. Vorgestellt werden Bausteine, um das Einkommen zu erhöhen. Digitale Rechentools erleichtern die Anwendung auf die eigene Situation.

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 | 12,00 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? | 18,00 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 | 18,00 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 | Internet: www.vzhh.de/shop

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise. Diese sind zu finden auf unserer Website unter 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) 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 | 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.

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.vzh.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. Entgelte für Beratungen und Vorträge können Sie in bar oder mit Karte bezahlen. Dank der Unterstützung von Freifunk Hamburg haben Sie in unseren Räumen einen freien WLAN-Zugang.

❖ Ihr Weg zu uns

Verbraucherzentrale Hamburg

Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

U S 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

www.vzhh.de