

Juli bis
Dezember
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

ABZOCKE IM ALTER – SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR BETRUG

Vortrag

Regelmäßig 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 Telefonanrufe 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, zum Beispiel die sogenannten Schockanrufe. Dabei geben sich Betrüger am Telefon zum Beispiel als nahestehende Angehörige oder Polizeibeamte aus und täuschen eine dramatische Notsituation vor. Im Rahmen der Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie auf diese und andere Betrügereien reagieren können und erhalten wertvolle Tipps, um Ihr Geld vor den Kriminellen zu schützen. Das Angebot richtet sich an Menschen im fortgeschrittenen Alter sowie deren Angehörige.

Referentinnen Julia Rehberg, Verbraucherzentrale Hamburg und Frauke Hannes, LKA Hamburg

Kosten unentgeltlich

Termin Di., 23.09.2025, 11.00 – 12.30 Uhr (RE 2)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der Kriminalprävention des Landeskriminalamts (LKA) Hamburg statt.

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 September / Oktober
(siehe www.vzhh.de/veranstaltungen)

DIGITALE VORSORGE:

WAS MIT IHREN DATEN GESCHIEHT, BESTIMMEN SIE

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

Termin Mi., 05.11.2025, 10.00 – 12.00 Uhr (VziQ 3)

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

…❖ Versicherungen + Geld

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., 29.09.2025, 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.

Referentin Anke Puzicha, Juristin und Finanzexpertin

Kosten 35 €

Termine Di., 15.07.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 1)
Di., 12.08.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 2)
Di., 16.09.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 3)
Di., 28.10.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 4)
Di., 16.12.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 5)

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., 22.07.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 6)
Di., 02.09.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 7)
Di., 30.09.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 8 - Online)
Di., 04.11.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 9)
Di., 09.12.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 10)

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., 05.08.2025, 18.00 – 20.00 Uhr (GA 11)
Di., 23.09.2025, 16.00 – 18.00 Uhr (GA 12)
Di., 11.11.2025, 16.00 – 18.00 Uhr (GA 13)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg



WEGE AUS DER SCHULDENFALLE

Infoveranstaltung / auch **online**

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 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.

Kosten unentgeltlich

Termine Mo., 07.07.2025, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 1 - Online)
Mo., 04.08.2025, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 2 - Online)
Mi., 20.08.2025, 11.00 – 12.00 Uhr (IN 3)
Mo., 01.09.2025, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 4 - Online)
Mi., 17.09.2025, 11.00 – 12.00 Uhr (IN 5)
Mo., 06.10.2025, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 6 - Online)
Mi., 15.10.2025, 11.00 – 12.00 Uhr (IN 7)
Mo., 03.11.2025, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 8 - Online)
Mi., 19.11.2025, 11.00 – 12.00 Uhr (IN 9)
Mo., 01.12.2025, 16.00 – 17.00 Uhr (IN 10 - Online)
Mi., 17.12.2025, 11.00 – 12.00 Uhr (IN 11)

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

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 dreimal statt (siehe S. 10).



… 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 Di., 09.09.2025, 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 neutral und unabhängig. Mit dem Wissen können Sie eine passende Entscheidung treffen.

Referent Alexander Krolzik oder Denham Block, Finanzexperten

Kosten 35 €

Termine Do., 04.09.2025, 15.00 – 17.00 Uhr (BF 1)

Do., 16.10.2025, 15.00 – 17.00 Uhr (BF 2)

Do., 27.11.2025, 15.00 – 17.00 Uhr (BF 3)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

… Energie

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 Do., 17.07.2025, 18.00 – 19.30 Uhr (EN 1)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

NEU ENERGIEABRECHNUNG ZU HOCH? – IHRE RECHTE UND MÖGLICHKEITEN

Vortrag im Quartier

Immer mehr Menschen sollen mit der Jahresabrechnung Geld an ihren Energieanbieter nachzahlen. Viele fragen sich: Ist das wirklich korrekt? Wie soll ich das bewältigen? Oft sind nicht nur gestiegene Strom- oder Gaspreise der Grund, sondern ein höherer Verbrauch oder fehlerhafte Abrechnungen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie bei Ihrer Jahresabrechnung unbedingt achten sollten und wie Sie typische Fehler erkennen. Sie lernen, wann Preiserhöhungen erlaubt sind, welche Rechte Sie gegenüber Ihrem Energieanbieter haben und wie Sie sich gegen unfaire Vertragsbedingungen wehren. Außerdem erklären wir, welche Möglichkeiten Sie bei hohen Nachzahlungen haben – und was Sie tun können, wenn eine Stromsperre droht.

Referent Jan Bornemann, Rechtsanwalt und Energierechtsexperte

Kosten unentgeltlich

Termin Mi., 10.09.2025, 10.00 – 12.00 Uhr (VziQ 1)

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

NEU WÄRMEPUMPEN – SO GELINGT DER UMSTIEG AUCH IM BESTANDSGEBÄUDE

Vortrag

In Hamburg dürfen nur noch Heizungen installiert werden, die sich zu mindestens 15 Prozent mit erneuerbaren Energien betreiben lassen. Ab dem 1. Juli 2026 – dem verbindlichen Starttermin für die kommunale Wärmeplanung – steigt dieser Anteil sogar auf 65 Prozent. Eine Wärmepumpe erfüllt diese Vorgabe und ist daher eine zukunftsfähige Lösung. Denn für viele Gebiete in der Hansestadt ist bereits heute absehbar, dass ein Anschluss von Häusern an das Wärmenetz nicht realisierbar oder wirtschaftlich ist – selbst in der Nähe bestehender Fernwärmeleitungen. Für Ein- und Zweifamilienhäuser ist die Wärmepumpe deshalb häufig die beste Option – auch im Bestand. Neue dynamische Stromtarife und reduzierte Netzentgelte ermöglichen zudem einen wirtschaftlicheren Betrieb.

Erfahren Sie in diesem Vortrag, worauf es ankommt, wenn Sie Ihre alte Heizung durch eine Wärmepumpe ersetzen möchten. Wir beleuchten die Technik, die Kosten und die Fördermöglichkeiten. Daneben bleibt ausreichend Zeit für Ihre Fragen.

Referent Matthias Döring, Energieberater

Kosten unentgeltlich

Termin Do., 09.10.2025, 18.00 – 19.30 Uhr (EN 2)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg



Umwelt + Nachhaltigkeit

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 Do., 21.08.2025, 14.00 – 15.30 Uhr (UM 1)

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 Mi., 17.09.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 3 - Online)

PLASTIK UND VERPACKUNGEN – DER GANZ NORMALE WAHNSINN

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., 24.09.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 4)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

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 Di., 30.09.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 5 - Online)

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 Di., 07.10.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 6)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

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., 08.10.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 7)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

MOBILITÄT: MIT DEM E-AUTO INS ÖKO-GLÜCK?**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 Mi., 29.10.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 8)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

PUTZEN: SIND WIR NOCH GANZ SAUBER?**Vortrag / Vortrag im Quartier**

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

Termine Do., 06.11.2025, 14.00 – 15.30 Uhr (UM 9)

Do., 27.11.2025, 14.00 – 15.30 Uhr (VziQ 4)

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

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 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 Mi., 12.11.2025, 14.00 – 15.30 Uhr (UM 10 - Online)

NEU **ALLTAGSGEGENSTÄNDE UNTER DER LUPE**
Vortrag mit Produkt-Check

Vom Spielzeug über Küchengeräte bis hin zu Schuhen und Dekoartikeln, oft ist nicht klar, woraus Alltagsgegenstände eigentlich bestehen. Ist das Kunststoff, Holz, Lack oder Metall? Enthalten die Produkte möglicherweise problematische Stoffe: Weichmacher in Plastik, Formaldehyd in Textilien, Flammenschutzmittel in Polstermöbeln oder Schwermetalle in Lacken? Manche Substanzen können die Gesundheit beeinträchtigen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie potenziell belastete Produkte erkennen, worauf Sie beim Einkauf achten sollten – und wie Sie sich im Dschungel aus Symbolen, Werbeversprechen und Materialmischen besser zurechtfinden. Bringen Sie gerne Gegenstände aus Ihrem Alltag mit – wir schauen sie uns gemeinsam an und klären, was möglicherweise drinsteckt.

Referent Tristan Jorde, Ingenieur und Umweltberater

Kosten unentgeltlich

Termin Mi., 19.11.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 11)

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 Do., 04.12.2025, 14.00 – 15.30 Uhr (UM 12)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

Lebensmittel + Ernährung

NEU **DER GESUNDE DARM:
WIE WIR UNSER MIKROBIOM NATÜRLICH STÄRKEN**

Online-Vortrag

Ein starkes Immunsystem beginnt oft im Verborgenen – nämlich im Darm. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum ein gut funktionierender Darm eine zentrale Rolle für die Abwehrkräfte spielt – und was Sie tun können, um ihn zu unterstützen.

Mit fundiertem Wissen schauen wir uns an: Was heißt eigentlich „Darmgesundheit“ und was hat es mit dem Mikrobiom auf sich? Welche Rolle spielen fermentierte Lebensmittel und traditionelle Zubereitungsmethoden? Warum „frei von allem“ (z. B. Gluten, Laktose) nicht automatisch gesünder ist. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ihren Darm natürlich stärken möchten.

Referentin Janina Klein, Ökotrophologin und Ernährungsexpertin

Kosten unentgeltlich

Termin Mi., 20.08.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 1 - 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., 28.08.2025, 16.00 – 17.30 Uhr (UM 2)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

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 Zuspruch.

In diesem Online-Vortrag werfen wir gemeinsam einen Blick auf beliebte Diät-Mythen und aktuelle Abnehtrends. 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., 10.09.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 2 - 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., 17.09.2025, 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 Mi., 08.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 4 - Online)

NEU ZUCKERERSATZ: WIE GUT SIND AGAVENDICKSAFT, ERYTHRIT, STEVIA & CO?

Online-Vortrag

Zucker steckt in vielen Lebensmitteln, oft auch dort, wo man ihn nicht vermutet. Doch aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen möchten viele Menschen ihren Zuckerkonsum reduzieren. In diesem Vortrag werfen wir einen genauen Blick auf die Welt der Zuckerersatzstoffe: Welche Alternativen zu herkömmlichem Zucker gibt es? Was ist der Unterschied zwischen Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen? Und worauf sollte man beim Einkauf und Verzehr achten?

Ob Stevia, Agavendicksaft, Erythrit, Stevia oder neue Stoffe wie D-Tagatose – wir erklären, was sich hinter den Namen verbirgt, wie sie wirken und für wen sie geeignet sind. Der Vortrag bietet praktische Informationen für alle, die weniger Zucker essen wollen.

Referentin Frederike Rauer, Gesundheitswissenschaftlerin und Ernährungsexpertin

Kosten unentgeltlich

Termin Di., 14.10.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 5 - Online)

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 Mi., 05.11.2025, 11.00 – 12.00 Uhr (ER 6 - Online)

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – IN FAST ALLER MUNDE?**Online-Vortrag**

Fast 2 Milliarden 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** Mo., 10.11.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 7 - 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** Mo., 17.11.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 8 - Online)**NEU NÄHRUNGSQUELLE MEER****Online-Vortrag**

Das Meer ist nicht nur beliebtes Urlaubsziel und wichtiges Ökosystem, sondern liefert uns auch Lebensmittel. Das bekannteste maritime Lebensmittel ist vermutlich Fisch, aber auch Algenprodukte sind immer häufiger in Gastronomie und Handel zu finden.

In diesem Vortrag beleuchten wir, welchen gesundheitlichen Wert Lebensmittel aus dem Meer für uns haben. Außerdem gehen wir darauf ein, wie unsere Meere bereits jetzt bedroht sind und wie wir sie beim Einkauf schonen können. Zuletzt wagen wir einen Blick in die Zukunft und sehen uns an, welche weiteren Lebensmittel aus dem Meer genutzt werden könnten.

Referentin Jana Fischer, Nachhaltigkeitswissenschaftlerin und Ernährungsexpertin**Kosten** unentgeltlich**Termin** Mi., 26.11.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 9 - 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** Mi., 10.12.2025, 18.00 – 19.00 Uhr (ER 10 - Online)

Juli	Mo 07.07.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di 15.07.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs & Co. für den Einstieg
	Do 17.07.	18.00 Uhr	Strom vom Dach – Solarenergie mit Photovoltaik
	Di 22.07.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen
	Do 24.07.	15.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall

August	Mo 04.08.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di 05.08.	18.00 Uhr	Geldanlage 60+ Rendite und Sicherheit für die besten Jahre
	Di 12.08.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs & Co. für den Einstieg
	Do 14.08.	17.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall
	Mi 20.08.	11.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle
	Mi 20.08.	18.00 Uhr	Der gesunde Darm: Mikrobiom natürlich stärken @
	Do 21.08.	14.00 Uhr	Kosmetik und Körperpflege: Hauptsache schön?
Do 28.08.	16.00 Uhr	Trinkwasser – eine klare Sache	

September	Mo 01.09.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di 02.09.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen
	Mi 03.09.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten @
	Do 04.09.	15.00 Uhr	So können Sie Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen
	Di 09.09.	18.00 Uhr	Home sweet home – die erste eigene Wohnung @
	Mi 10.09.	10.00 Uhr	Energieabrechnung zu hoch?
	Mi 10.09.	18.00 Uhr	Faktencheck: Abnehmen @
	Do 11.09.	15.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall
	Di 16.09.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs & Co. für den Einstieg
	Mi 17.09.	11.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle
	Mi 17.09.	16.00 Uhr	Korrekte Klamotten @
	Mi 17.09.	18.00 Uhr	Paleo, Low Carb, Clean Eating @
	Di 23.09.	11.00 Uhr	Abzocke im Alter – So schützen Sie sich vor Betrug
	Di 23.09.	16.00 Uhr	Geldanlage 60+ Rendite und Sicherheit für die besten Jahre
	Mi 24.09.	16.00 Uhr	Plastik und Verpackungen – der ganz normale Wahnsinn
Mo 29.09.	18.00 Uhr	Berufseinstieg: Versicherungen und Altersvorsorge @	
Di 30.09.	16.00 Uhr	Asbest – wie damit umgehen und wie sanieren? @	
Di 30.09.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen	

Oktober	Mi 01.10.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten @
	Mo 06.10.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di 07.10.	16.00 Uhr	Was man über Elektromog wissen sollte
	Mi 08.10.	16.00 Uhr	Schadstoffe und Umweltgifte in der Wohnung
	Mi 08.10.	18.00 Uhr	Faktencheck: Ernährungsmythen @
	Do 09.10.	18.00 Uhr	Wärmepumpen – so gelingt der Umstieg
	Di 14.10.	18.00 Uhr	Zuckerersatz: Wie gut sind Agavendicksaft, Erythrit etc. @
	Mi 15.10.	11.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle
	Do 16.10.	15.00 Uhr	So können Sie Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen
	Mi 15.10.	11.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle
Mi 22.10.	10.00 Uhr	Die elektronische Patientenakte – einfach erklärt	
Do 23.10.	17.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall	
Di 28.10.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs & Co. für den Einstieg	
Mi 29.10.	16.00 Uhr	Mobilität: Mit dem E-Auto ins Öko-Glück?	

November	Mo 03.11.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Di 04.11.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen
	Mi 05.11.	10.00 Uhr	Digitale Vorsorge
	Mi 05.11.	11.00 Uhr	Kinderlebensmittel: Sinn oder Unsinn? @
	Mi 05.11.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten @
	Do 06.11.	14.00 Uhr	Putzen: Sind wir noch ganz sauber?
	Mo 10.11.	18.00 Uhr	Nahrungsergänzungsmittel – in fast aller Munde? @
	Di 11.11.	16.00 Uhr	Geldanlage 60+ Rendite und Sicherheit für die besten Jahre
	Mi 12.11.	14.00 Uhr	Wie Sie gutes Spielzeug kaufen @
	Do 13.11.	15.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall
	Mo 17.11.	18.00 Uhr	Zusatzstoffe – Darf's ein bisschen mehr sein?! @
	Mi 19.11.	11.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle
	Mi 19.11.	16.00 Uhr	Alltagsgegenstände unter der Lupe
	Mi 26.11.	18.00 Uhr	Nahrungsquelle Meer @
	Do 27.11.	14.00 Uhr	Putzen: Sind wir noch ganz sauber?
Do 27.11.	15.00 Uhr	So können Sie Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen	

Dezember	Mo 01.12.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle @
	Mi 03.12.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten @
	Do 04.12.	14.00 Uhr	Ist die Digitalisierung „öko“?
	Di 09.12.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen
	Mi 10.12.	18.00 Uhr	Stoffwechsel und Nährstoffe @
	Do 11.12.	17.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall
	Di 16.12.	18.00 Uhr	Aktienfonds, EFTs & Co. für den Einstieg
Mi 17.12.	11.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle	

…🌿 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., 03.09.2025, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 1 - Online)
Mi., 01.10.2025, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 2 - Online)
Mi., 05.11.2025, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 3 - Online)
Mi., 03.12.2025, 18.30 – 19.30 Uhr (GP 4 - Online)



VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNGSVERFÜGUNG, PATIENTENVERFÜGUNG – VORSORGEN FÜR DEN ERNSTFALL

Vortrag

Ein plötzlicher Unfall, ein Schlaganfall 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 den Willenserklärungen verbunden sind.

Referent / Dr. Kai Nitschke, Jurist oder

Referentin Christina Carls, Rechtsanwältin

Kosten 35 €

Termine Do., 24.07.2025, 15.00 – 18.00 Uhr (GP 5)
Do., 14.08.2025, 17.00 – 20.00 Uhr (GP 6)
Do., 11.09.2025, 15.00 – 18.00 Uhr (GP 7)
Do., 23.10.2025, 17.00 – 20.00 Uhr (GP 8)
Do., 13.11.2025, 15.00 – 18.00 Uhr (GP 9)
Do., 11.12.2025, 17.00 – 20.00 Uhr (GP 10)

Ort Verbraucherzentrale | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

NEU DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE – EINFACH ERKLÄRT Vortrag im Quartier

Seit dem 29. April ist die elektronische Patientenakte (ePA) bundesweit verfügbar. Doch viele Menschen sind noch unentschlossen: Lohnt sich die Nutzung? Was passiert mit meinen Gesundheitsdaten? Und wie funktioniert das Ganze überhaupt?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die ePA aufgebaut ist und welche Möglichkeiten sie Ihnen bietet. Sie lernen, wie Sie sich in der ePA-App Ihrer Krankenkasse anmelden, welche Funktionen Sie dort nutzen können und wie Sie Ihre medizinischen Daten aktiv verwalten. Auch wichtige Fragen zum Anlegen von Vertreterinnen und Vertretern sowie zum Widerspruch werden behandelt.

Referent Hans-Jürgen Köster, Quartiersmitarbeiter

Kosten unentgeltlich

Termin Mi., 22.10.2025, 10.00 – 12.00 Uhr (VziQ 2)

Ort VHS-Haus Rieckhof | Rieckhoffstr. 6 | 21073 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.
- 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. Manche Beratungsangebote sind kostenfrei.

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.

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	Di bis Do 10 – 11 Uhr oder Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
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	ab 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 Zinsen, sondern wollen auch wissen, was mit ihrem Geld passiert. Doch was ist sicher und sinnvoll? Wo lauern Fallstricke? Wir unterstützen Sie bei der Auswahl einer nachhaltigen Geldanlage und helfen Ihnen, die besten Finanzprodukte zu finden.
Weitere Infos: www.vzhh.de/nachhaltige-geldanlage



... 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 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.)	unentgeltlich*	Termine nach Vereinbarung (040) 24832-109 ohne Voranmeldung Mo 12.30 – 14.30 Uhr Mi 14 – 16 Uhr
Telefonische Kurz- und Notfallsprechstunde (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 oder als Videoberatung 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 oder als Videoberatung möglich	90 €	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
Persönliche Beratung Immobilienrente / Immobilie im Alter (60 Min.) auch telefonisch oder als Videoberatung 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
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 Bauvertrag 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.vzhh.de herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen in Kopie einsenden
Telefonische Beratung Baubeschreibung (je 60 Min.)	ab 125 €	auf Anfrage bauberatung@vzhh.de
Persönliche Beratung zur Wunschimmobilie (je 60 Min.)	ab 125 € zzgl. Fahrtkosten	auf Anfrage bauberatung@vzhh.de
Persönliche Beratung Finanzierung von Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen auch telefonisch möglich (bis 20 Min.)	35 €	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
Telefonische Beratung Ärger beim Kaufen, Bauen oder mit dem Makler (bis 30 Min.)	50 €	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.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 Energie 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 gefördert.

❖ 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.vzhh.de/termine (040) 24832-107
Persönliche Kurzberatung Energiekostenabrechnung (bis 20 Min.)	unentgeltlich	Termine nach Vereinbarung www.vzhh.de/termine (040) 24832-107
Schriftliche Beratung	ab 25 €	Kirchenallee 22, 20099 HH energierecht@vzhh.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.vzhh.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.



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.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. 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