



**Verbraucherzentrale**  
Hamburg

# Unser Angebot



**Juli bis  
Dezember  
2026**

**Alle Vorträge,  
Termine und  
Beratungsangebote  
auf einen Blick**

# Inhalt

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>Über uns .....</b>                             | <b>4</b>  |
| <b>Ihr Weg zu uns .....</b>                       | <b>5</b>  |
| <b>Veranstaltungen .....</b>                      | <b>6</b>  |
| Telefon und Internet .....                        | 8         |
| Geld und Versicherungen .....                     | 10        |
| Schulden .....                                    | 13        |
| Energie .....                                     | 14        |
| Umwelt und Nachhaltigkeit .....                   | 16        |
| Lebensmittel und Ernährung .....                  | 19        |
| Alle Veranstaltungen Juli bis Dezember 2026 ..... | 26        |
| Gesundheit und Patientenschutz .....              | 28        |
| <b>Beratung .....</b>                             | <b>30</b> |
| Einkauf, Reise und Freizeit .....                 | 32        |
| Produkte und Tests .....                          | 32        |
| Telefon und Internet .....                        | 33        |
| Rundfunkbeitrag .....                             | 34        |
| Konto und Kredit .....                            | 34        |
| Schulden .....                                    | 35        |
| Geldanlage und Altersvorsorge .....               | 36        |
| Versicherungen .....                              | 37        |
| Gesundheit und Patientenschutz .....              | 38        |
| Bauen und Immobilien .....                        | 40        |
| Energierecht .....                                | 41        |
| Energiesparen .....                               | 42        |
| Umwelt und Nachhaltigkeit .....                   | 43        |
| Lebensmittel und Ernährung .....                  | 43        |
| <b>Bücher und Broschüren .....</b>                | <b>44</b> |
| Bestellschein .....                               | 47        |
| <b>Die Verbraucherzentrale unterstützen .....</b> | <b>49</b> |
| <b>Impressum .....</b>                            | <b>52</b> |



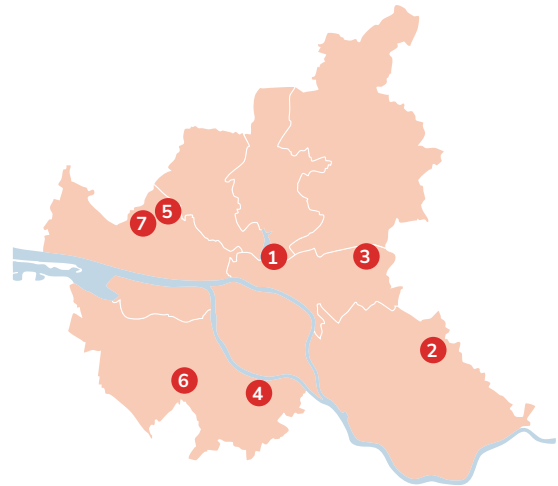
## Über uns

**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

Eddelbüttelstraße 47a | 21073 Hamburg (Bücherhalle Harburg)  
Sprechzeiten: Di 14–17 Uhr und Do 15–17 Uhr

### 5 Sprechstunde in Lurup

Langbargheide 7 | 22547 Hamburg (KuBi – Kultur- und Bildungszentrum)  
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.*

# Veranstaltungen

**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.**

Für unsere Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!

## 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**. An den Webinaren können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen. Übers Internet verfolgen Sie live die Vorträge und können unseren Expertinnen und Experten über einen Chat Fragen stellen. Damit alles gut funktioniert, empfehlen wir, einen PC oder Laptop und die aktuellen Browser von Firefox oder Chrome zu verwenden.

## Anmeldung

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

### Internet

Wählen Sie unter [vzhh.de/veranstaltungen](https://vzhh.de/veranstaltungen) den Termin aus und melden Sie sich dort direkt und unkompliziert an.



### E-Mail

Schicken Sie uns eine E-Mail an [vortraege@vzhh.de](mailto:vortraege@vzhh.de) mit der Veranstaltungsnummer, dem Veranstaltungstitel und -termin sowie Ihren Kontaktdaten.

### Telefon

Unter **040 24832-108** können Sie sich auch telefonisch anmelden oder uns etwas mitteilen. Hinterlassen Sie einfach eine Nachricht.





## Telefon und Internet

### WhatsApp, Facebook, Signal und Co – Welche Kommunikationsmöglichkeiten bietet das Netz?

#### Vortrag

Das Internet steckt voller Kommunikationsmöglichkeiten. Wir können mit Freunden und Familie E-Mails austauschen, über Messenger kommunizieren und videotelefonieren.

Nicht zuletzt die Corona-Pandemie zeigte, wie wichtig digitale Teilhabe für alle Altersgruppen ist. Denn durch das Internet konnte man miteinander in Verbindung bleiben. Über Messenger wurde Nachbarschaftshilfe organisiert und Videotelefonie bot die Möglichkeit, einander zu sehen, ohne sich gegenseitig dem Risiko einer Ansteckung auszusetzen.

Wir wollen beispielhaft einige Anwendungen ansehen und deren Vor- und Nachteile aufzeigen. Was hat es mit KI und Fake-News auf sich? Und wie schützen Sie sich vor sogenanntem digitalen Stress?

**Termin** Do, 23.07.2026, 15.00–17.30 Uhr (VziQ 1)  
**Ort** Nachbarschaft Ahoi | Striepenweg 40 | 21147 Hamburg  
**Kosten** kostenlos | keine Anmeldung erforderlich

### 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 insbesondere 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.

**Termin** Di, 22.09.2026, 11.00–12.30 Uhr (TK 1)  
**Ort** Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

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

### Digitale Vorsorge: Was mit Ihren Daten geschieht, bestimmen Sie

#### Online-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.

**Termin** Mi, 18.11.2026, 10.00–11.00 Uhr (TK 2 - Online)  
**Ort** Live-Webinar mit Edudip  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

# Geld und Versicherungen

## Aktienfonds, ETFs und 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.

**Termine** Di, 07.07.2026, 18.00–20.00 Uhr (GV 1)  
Di, 04.08.2026, 18.00–20.00 Uhr (GV 2)  
Di, 06.10.2026, 18.00–20.00 Uhr (GV 3)  
Di, 10.11.2026, 18.00–20.00 Uhr (GV 4)  
Di, 01.12.2026, 18.00–20.00 Uhr (GV 5)

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

**Kosten** 35 € | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## Geldanlage für Frauen

### Vortrag / Online-Vortrag

Kinderbetreuung, Teilzeitarbeit, geringere Löhne – gerade Frauen sollten rechtzeitig fürs Alter vorsorgen. Doch viele haben Berührungsängste und schieben das Thema Finanzen auf



Auf Social Media werben Anbieterinnen mit kostenlosen Finanzcoachings „von Frauen für Frauen“. Doch dahinter stecken häufig teure Dienstleistungen oder riskante Finanzprodukte.

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.

**Termine** Di, 14.07.2026, 18.00–20.00 Uhr (GV 6)  
Di, 25.08.2026, 18.00–20.00 Uhr (GV 7)  
Di, 29.09.2026, 18.00–20.00 Uhr (GV 8)  
Di, 13.10.2026, 18.00–20.00 Uhr (GV 9 - Online)  
Di, 24.11.2026, 18.00–20.00 Uhr (GV 10)

**Ort** Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg / Live-Webinar mit Edudip (bei Online-Vortrag)

**Kosten** 35 € | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## 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.

**Termine** Di, 18.08.2026, 18.00–20.00 Uhr (GV 11)  
Di, 20.10.2026, 16.00–18.00 Uhr (GV 12)

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

**Kosten** 35 € | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)



## 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.

**Termin** Mo, 28.09.2026, 18.00–19.00 Uhr (GV 13-Online)  
**Ort** Live-Webinar mit Edudip  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

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

### Vortrag / Online-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.

**Termine** Do, 02.07.2026, 15.00–17.00 Uhr (GV 14-Online)  
 Do, 20.08.2026, 15.00–17.00 Uhr (GV 15)  
 Do, 01.10.2026, 15.00–17.00 Uhr (GV 16-Online)  
 Do, 10.12.2026, 15.00–17.00 Uhr (GV 17)  
**Ort** Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg /  
 Live-Webinar mit Edudip (bei Online-Vortrag)  
**Kosten** 35 € | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)



## Schulden

### Wege aus der Schuldenfalle – Informationen zur Schuldner- und Insolvenzberatung

#### Infoveranstaltung / Online-Infoveranstaltung

Bei Geldproblemen ist es wichtig, den Tatsachen ins Auge zu blicken und zu handeln. Eine Schuldnerberatung kann Ihnen helfen, wirtschaftlich neu anzufangen. In unserer kostenlosen Infoveranstaltung erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe einer Schuldnerberatung und des Insolvenzverfahrens schuldenfrei werden können. Wir sprechen über Themen wie das P-Konto, Pfändungsfreigrenzen, Gerichtsvollzieher sowie Ihre Rechte und Pflichten in einem Insolvenzverfahren.

**Termine** Mo, 06.07.2026, 16.00–17.00 Uhr (IN 1-Online)  
 Mi, 15.07.2026, 11.00–12.00 Uhr (IN 2)  
 Mo, 03.08.2026, 16.00–17.00 Uhr (IN 3-Online)  
 Mi, 19.08.2026, 11.00–12.00 Uhr (IN 4)  
 Mi, 16.09.2026, 11.00–12.00 Uhr (IN 5)  
 Mo, 05.10.2026, 16.00–17.00 Uhr (IN 6-Online)  
 Mi, 21.10.2026, 11.00–12.00 Uhr (IN 7)  
 Mo, 02.11.2026, 16.00–17.00 Uhr (IN 8-Online)  
 Mi, 18.11.2026, 11.00–12.00 Uhr (IN 9)  
 Mo, 07.12.2026, 16.00–17.00 Uhr (IN 10-Online)  
 Mi, 16.12.2026, 11.00–12.00 Uhr (IN 11)  
**Ort** Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg /  
 Live-Webinar mit Edudip (bei Online-Vortrag)  
**Kosten** kostenlos

# 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 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.

**Termin** Di, 08.09.2026, 16.00–18.00 Uhr (EKU 1)

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

**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## Wärmepumpen – so gelingt der Umstieg auch im Bestandsgebäude

### Vortrag

In Hamburg sollen nur noch Heizungen installiert werden, die sich zu einem gewissen Anteil mit erneuerbaren Energien betreiben lassen. 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.

**Termine** Di, 22.09.2026, 18.00–20.00 Uhr (EKU 2)

Di, 03.11.2026, 16.00–18.00 Uhr (EKU 3)

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

**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## Schimmel als ungebetener Gast – Ursachen erkennen, richtig handeln

### Vortrag

Schimmel in Wohnräumen gefährdet die Gesundheit von Bewohnerinnen und Bewohnern und schädigt langfristig die Bausubstanz. Doch woran liegt es, wenn der ungebetene Gast auftaucht? Auslöser können eine fehlende Wärmedämmung, undichte Hausfassaden oder Rohrbrüche sein. Aber auch falsches Heizen und Lüften begünstigen die Bildung von Schimmel.

In diesem Vortrag erklären wir, warum Schimmel entsteht, wie Sie ihn vermeiden und nachhaltig bekämpfen. Sie erfahren, welche Ursachen hinter einem Schimmelbefall stecken können – von baulichen Mängeln bis hin zu ungünstigen Gewohnheiten beim Heizen, Lüften und Einrichten. Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit! Am Ende des Vortrags bleibt ausreichend Zeit, um individuelle Schimmelprobleme zu besprechen.

**Termin** Mo, 16.11.2026, 16.00–18.00 Uhr (EKU 4)

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

**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## Energieabrechnung zu hoch? Ihre Rechte und Möglichkeiten

### Vortrag / 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.

**Termine** Mi, 23.09.2026, 10.00–11.30 Uhr (VziQ 2)

Di, 17.11.2026, 16.00–17.30 Uhr (EKU 5)

**Ort** VHS-Haus HarAlt | Edelbüttelstraße 47a | 21073 Hamburg und

Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)



Mit dem Coronavirus kamen Desinfektionsmittel in großen Mengen in unser Leben. Doch im Haushalt sind Desinfektionsprodukte meistens überflüssig und im schlimmsten Fall sogar schädlich. Zuhause reicht normales Putzen! Nur manchmal können die Mittel sinnvoll sein.

## Umwelt und Nachhaltigkeit

### Putzen: Sind wir noch ganz sauber?

#### Vortrag

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

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

**Termin** Do, 27.08.2026, 14.00–15.30 Uhr (EKU 6)  
**Ort** Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

### Unsichtbar, langlebig, überall: PFAS verstehen

#### Vortrag / Online-Vortrag

PFAS stecken in vielen Alltagsprodukten – von Outdoor-Bekleidung über beschichtete Pfannen bis hin zu Lebensmittelverpackungen. Die sogenannten Ewigkeitschemikalien sind extrem langlebig und inzwischen weltweit in Umwelt, Trinkwasser und sogar im menschlichen Körper nachweisbar. Doch was genau sind PFAS, warum stehen sie in der Kritik und wie kann man damit umgehen?

Dieser Vortrag bietet einen Einstieg in die PFAS-Problematik. Was sind PFAS und welche Eigenschaften haben sie? Welche gesundheitlichen und ökologischen Risiken gehen von PFAS aus? Werden PFAS bald verboten? Wir erklären, wie man potenzielle PFAS-Produkte erkennen kann, welche Alltagsgegenstände besonders häufig PFAS enthalten und welche Informationsrechte Sie gegenüber Händlern und Herstellern haben.

**Termine** Mi, 09.09.2026, 16.00–17.30 Uhr (EKU 7)  
 Do, 22.10.2026, 18.00–19.30 Uhr (EKU 8 - Online)  
**Ort** Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg /  
 Live-Webinar mit Edudip (bei Online-Vortrag)  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

### Einfach nachhaltig: Die besten Tipps für Alltag, Geldbeutel und Umwelt

#### Vortrag / Vortrag im Quartier

Viele möchten sich im Alltag umweltfreundlich verhalten – doch wo lohnt es sich wirklich anzusetzen? Ernährung, Einkaufen, Heizen oder Ökostrom? Und muss nachhaltiges Handeln zwangsläufig teurer sein? Schließlich sind viele umweltfreundliche Produkte – vom Biokäse bis zum E-Auto – teurer als konventionelle Alternativen.

Im Vortrag nehmen wir die wichtigsten Alltagsbereiche unter die Lupe und zeigen, mit welchen Maßnahmen Sie besonders viel für Umwelt und Gesundheit erreichen können. Dabei werfen wir auch einen Blick auf verbreitete Irrtümer und klären, welche Nachhaltigkeitsmythen sich hartnäckig halten.

**Termine** Do, 17.09.2026, 16.00–17.30 Uhr (EKU 9)  
 Do, 01.10.2026, 14.00–15.30 Uhr (VZiQ 3)  
**Ort** Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg  
 und VHS-Haus HarAlt | Eddelbüttelstraße 47a | 21073 Hamburg  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## Wohngifte erkennen – Schadstoffe in den eigenen vier Wänden

### Online-Vortrag

Von der Wandfarbe bis zum Bodenbelag, vom Möbelstück bis zu 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.

**Termin** Mi, 30.09.2026, 16.00–17.30 Uhr (EKU 10 - Online)

**Ort** Live-Webinar mit Edudip

**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## 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.

**Termin** Mi, 07.10.2026, 16.00–17.30 Uhr (EKU 11 - Online)

**Ort** Live-Webinar mit Edudip

**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## Lebensmittel und Ernährung

### Gut trinken im Alltag – worauf es ankommt

#### Online-Vortrag

Wasser, Saft, Softdrinks, Energy Drinks oder Vitaminwasser – die Auswahl an durststillenden Getränken ist riesig. Doch welche Getränke sind empfehlenswert? Wo versteckt sich besonders viel Zucker? Und sind „Vitamin-Getränke“ tatsächlich gesünder als andere?

In diesem Vortrag nehmen wir beliebte Getränke genauer unter die Lupe und vermitteln verständlich, worauf Sie beim Getränkekauf achten sollten. Sie erfahren, was sich hinter bestimmten Inhaltsstoffen verbirgt, welche Nährwerte wichtig sind und wie verschiedene Getränke Ihre Gesundheit beeinflussen können. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps für den Alltag, die Ihnen die Auswahl geeigneter Getränke erleichtern.

**Termin** Mi, 19.08.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 1 - Online)

**Ort** Live-Webinar mit Edudip

**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)





## Weniger Fleisch, mehr Vielfalt

### Online-Vortrag

Was haben Klimaschutz und die Prävention von Krankheiten gemeinsam? Beides lässt sich durch eine pflanzenbetonte Ernährung fördern. Immer mehr Menschen möchten daher weniger tierische Produkte konsumieren – aus gesundheitlichen, ökologischen oder ethischen Gründen. Gleichzeitig wächst das Angebot an vegetarischen und veganen Alternativen stetig.

In diesem Vortrag stellen wir Alternativen zu Hackfleisch, Schnitzel und Co. vor und zeigen, welche Auswirkungen unsere Ernährung auf Klima und Gesundheit hat. Sie erfahren, wie sich tierische Produkte im Alltag ganz unkompliziert reduzieren lassen und eine abwechslungsreiche pflanzenbasierte Ernährung gelingen kann. Außerdem gehen wir diesen Fragen nach: Wie fleischlastig ist die traditionelle deutsche Küche? Warum wird so viel Soja angebaut? Und was genau versteht man unter Flexitariern?

**Termin** Di, 15.09.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 2-Online)  
**Ort** Live-Webinar mit Edudip  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## 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 Zubereitungs-

methoden? Warum „frei von allem“ (z. B. Gluten, Laktose) nicht automatisch gesünder ist. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ihren Darm natürlich stärken möchten.

**Termin** Do, 24.09.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 3-Online)  
**Ort** Live-Webinar mit Edudip  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## Lebensmittelverschwendung: Ist das noch gut oder muss es weg?

### Online-Vortrag

Jede Bundesbürgerin und jeder Bundesbürger wirft im Durchschnitt rund 80 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr weg, zum Teil noch in der Originalverpackung. Eine Ursache ist der falsche Umgang vieler Menschen mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Sind Sie auch manchmal unsicher, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, obwohl das MHD („mindestens haltbar bis ...“) schon erreicht oder überschritten ist?

In diesem Vortrag erklären wir, wie Sie richtig mit dem MHD umgehen und welche Tipps und Tricks es bei Einkauf und Lagerung von Lebensmitteln gibt. So helfen wir Ihnen dabei, Lebensmittel zu retten, die sonst im Abfalleimer landen würden.

**Termin** Mi, 30.09.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 4-Online)  
**Ort** Live-Webinar mit Edudip  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## Hülsenfrüchte – kleine Kraftpakete ganz groß

### Online-Vortrag

Ob Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen – Hülsenfrüchte liegen im Trend und sind wahre Multitalente in der Küche. Doch wie integriere ich sie unkompliziert in meinen Alltag? Und warum sind sie eigentlich so wertvoll für Gesundheit und Umwelt?

In diesem Online-Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die gesundheitlichen Vorteile von Hülsenfrüchten und ihren Beitrag zu einer nachhaltigen Ernährung. Daneben erfahren Sie Wissenswertes zu Einkauf, Lagerung und Produkten aus dem Supermarkt. Wir zeigen Ihnen, wie vielseitig und genussvoll Hülsenfrüchte eingesetzt werden können – und räumen gleichzeitig mit hartnäckigen Mythen auf.

**Termin** Do, 08.10.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 5-Online)  
**Ort** Live-Webinar mit Edudip  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## 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.

**Termin** Mi, 14.10.2026, 12.00–13.00 Uhr (ER 6 - Online)

**Ort** Live-Webinar mit Edudip

**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)



## Zwischen Regal und Kasse: Ihre Rechte im Supermarkt

### Online-Vortrag

Darf ich eine Packung öffnen und erst später an der Kasse bezahlen? Muss ich für ein heruntergefallenes Glas aufkommen? Und was gilt, wenn der Preis an der Kasse plötzlich höher ist als am Regal? Rund ums Einkaufen kursieren viele Irrtümer – und nicht immer ist die Rechtslage so, wie man sie vielleicht erwarten würde.

In diesem Vortrag sprechen wir über verbreitete Missverständnisse und zeigen, welche Rechte Sie als Verbraucherin oder Verbraucher haben und worauf es im Alltag ankommt.

**Termin** Mi, 21.10.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 7 - Online)

**Ort** Live-Webinar mit Edudip

**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## 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.

**Termin** Mi, 28.10.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 8 - Online)

**Ort** Live-Webinar mit Edudip

**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## Nahrungsergänzungsmittel – in fast aller Munde?

### Online-Vortrag

Rund drei 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.

**Termin** Mo, 09.11.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 9 - Online)  
**Ort** Live-Webinar mit Edudip  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## Zyklusorientierte Ernährung – von der ersten Menstruation bis in die Wechseljahre

### Online-Vortrag

Hormone beeinflussen nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Leistungsfähigkeit und Bedürfnisse im Alltag. Viele Frauen spüren das jeden Monat aufs Neue.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich die verschiedenen Zyklusphasen auf Körper und Psyche auswirken und wie Sie diese mit einer passenden Ernährung unterstützen können. Sie lernen, welche Lebensmittel Ihnen in den einzelnen Phasen besonders guttun und wie Sie Bewegung und Sport an Ihren Zyklus anpassen können. Sie erfahren, welche Rolle Ihre Ernährung und Ihr Lebensstil für das hormonelle Gleichgewicht spielen. Außerdem werfen wir einen Blick auf die hormonellen Veränderungen in der Menopause und zeigen, wie sich mögliche Beschwerden lindern und das Wohlbefinden fördern lassen.

**Termin** Do, 19.11.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 10 - Online)  
**Ort** Live-Webinar mit Edudip  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)



## Protein-Boom im Supermarkt – Mehrwert oder Marketing?

### Online-Vortrag

Proteinpudding, Eiweißbrot oder High-Protein-Nudeln: Immer mehr Lebensmittel werden mit zusätzlichem Eiweiß beworben und versprechen einen besonderen Mehrwert. Selbst Süßigkeiten und Snacks tragen inzwischen das Label „High Protein“. Doch was steckt wirklich dahinter? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie viel Protein Ihr Körper wirklich braucht, welche Produkte sinnvoll sein können und worauf Sie beim Einkauf achten sollten. Erklärt wird auch, warum diese Produkte oft deutlich teurer sind als herkömmliche Lebensmittel. Wir ordnen den aktuellen Trend ein und beantworten Ihre Fragen.

**Termin** Mo, 30.11.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 11 - Online)  
**Ort** Live-Webinar mit Edudip  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## 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.

**Termin** Mi, 09.12.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 12 - Online)  
**Ort** Live-Webinar mit Edudip  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

# Alle Veranstaltungen Juli bis Dezember 2026

|      |        |           |                                            |   |
|------|--------|-----------|--------------------------------------------|---|
| Juli |        |           |                                            |   |
| Do   | 02.07. | 15.00 Uhr | Haus / Wohnung im Alter zu Geld machen     | 📺 |
| Mo   | 06.07. | 16.00 Uhr | Infos zur Schuldner- und Insolvenzberatung | 📺 |
| Di   | 07.07. | 18.00 Uhr | Aktienfonds, ETFs und Co für den Einstieg  |   |
| Di   | 14.07. | 18.00 Uhr | Geldanlage für Frauen                      |   |
| Mi   | 15.07. | 11.00 Uhr | Infos zur Schuldner- und Insolvenzberatung |   |
| Do   | 23.07. | 15.00 Uhr | WhatsApp, Facebook, Signal und Co          |   |

|        |        |           |                                            |   |
|--------|--------|-----------|--------------------------------------------|---|
| August |        |           |                                            |   |
| Mo     | 03.08. | 16.00 Uhr | Infos zur Schuldner- und Insolvenzberatung | 📺 |
| Di     | 04.08. | 18.00 Uhr | Aktienfonds, ETFs und Co für den Einstieg  |   |
| Di     | 18.08. | 18.00 Uhr | Geldanlage 60+                             |   |
| Mi     | 19.08. | 11.00 Uhr | Infos zur Schuldner- und Insolvenzberatung |   |
| Mi     | 19.08. | 18.00 Uhr | Gut trinken im Alltag                      | 📺 |
| Do     | 20.08. | 15.00 Uhr | Haus / Wohnung im Alter zu Geld machen     |   |
| Di     | 25.08. | 18.00 Uhr | Geldanlage für Frauen                      |   |
| Do     | 27.08. | 14.00 Uhr | Putzen: Sind wir noch ganz sauber?         |   |

|           |        |           |                                            |   |
|-----------|--------|-----------|--------------------------------------------|---|
| September |        |           |                                            |   |
| Mi        | 02.09. | 18.30 Uhr | Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten  | 📺 |
| Di        | 08.09. | 16.00 Uhr | Strom vom Dach                             |   |
| Mi        | 09.09. | 16.00 Uhr | PFAS verstehen                             |   |
| Do        | 10.09. | 17.00 Uhr | Vorsorgen für den Ernstfall                |   |
| Di        | 15.09. | 18.00 Uhr | Weniger Fleisch, mehr Vielfalt             | 📺 |
| Mi        | 16.09. | 11.00 Uhr | Infos zur Schuldner- und Insolvenzberatung |   |
| Do        | 17.09. | 16.00 Uhr | Einfach nachhaltig: Die besten Tipps       |   |
| Di        | 22.09. | 11.00 Uhr | Abzocke im Alter                           |   |
| Di        | 22.09. | 18.00 Uhr | Wärmepumpen in Bestandsgebäuden            |   |
| Mi        | 23.09. | 10.00 Uhr | Energieabrechnung zu hoch?                 |   |
| Do        | 24.09. | 18.00 Uhr | Der gesunde Darm: Mikrobiom stärken        | 📺 |
| Mo        | 28.09. | 18.00 Uhr | Berufseinstieg: Geld und Versicherungen    | 📺 |
| Di        | 29.09. | 18.00 Uhr | Geldanlage für Frauen                      |   |
| Mi        | 30.09. | 16.00 Uhr | Wohngifte erkennen                         | 📺 |
| Mi        | 30.09. | 18.00 Uhr | Lebensmittelverschwendung                  | 📺 |

|         |        |           |                                            |   |
|---------|--------|-----------|--------------------------------------------|---|
| Oktober |        |           |                                            |   |
| Do      | 01.10. | 14.00 Uhr | Einfach nachhaltig: Die besten Tipps       |   |
| Do      | 01.10. | 15.00 Uhr | Haus / Wohnung im Alter zu Geld machen     | 📺 |
| Mo      | 05.10. | 16.00 Uhr | Infos zur Schuldner- und Insolvenzberatung | 📺 |
| Mo      | 05.10. | 16.30 Uhr | Die elektronische Patientenakte            |   |
| Di      | 06.10. | 18.00 Uhr | Aktienfonds, ETFs und Co für den Einstieg  |   |
| Mi      | 07.10. | 16.00 Uhr | Plastik und Verpackungen                   | 📺 |
| Mi      | 07.10. | 18.30 Uhr | Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten  | 📺 |
| Do      | 08.10. | 18.00 Uhr | Hülsenfrüchte – kleine Kraftpakete         | 📺 |
| Di      | 13.10. | 18.00 Uhr | Geldanlage für Frauen                      | 📺 |
| Mi      | 14.10. | 12.00 Uhr | Stoffwechsel und Nährstoffe                | 📺 |
| Di      | 20.10. | 16.00 Uhr | Geldanlage 60+                             |   |
| Mi      | 21.10. | 11.00 Uhr | Infos zur Schuldner- und Insolvenzberatung |   |
| Mi      | 21.10. | 15.00 Uhr | Vorsorgen für den Ernstfall                |   |
| Mi      | 21.10. | 18.00 Uhr | Ihre Rechte im Supermarkt                  | 📺 |
| Do      | 22.10. | 18.00 Uhr | PFAS verstehen                             | 📺 |
| Mi      | 28.10. | 18.00 Uhr | Zuckerersatz                               | 📺 |
| Do      | 29.10. | 14.00 Uhr | Die elektronische Patientenakte            |   |

|          |        |           |                                            |   |
|----------|--------|-----------|--------------------------------------------|---|
| November |        |           |                                            |   |
| Mo       | 02.11. | 16.00 Uhr | Infos zur Schuldner- und Insolvenzberatung | 📺 |
| Di       | 03.11. | 16.00 Uhr | Wärmepumpen in Bestandsgebäuden            |   |
| Mi       | 04.11. | 18.30 Uhr | Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten  | 📺 |
| Mo       | 09.11. | 18.00 Uhr | Nahrungsergänzungsmittel                   | 📺 |
| Di       | 10.11. | 18.00 Uhr | Aktienfonds, ETFs und Co für den Einstieg  |   |
| Do       | 12.11. | 17.00 Uhr | Vorsorgen für den Ernstfall                |   |
| Mo       | 16.11. | 16.00 Uhr | Schimmel als ungebetener Gast              |   |
| Di       | 17.11. | 16.00 Uhr | Energieabrechnung zu hoch?                 |   |
| Mi       | 18.11. | 10.00 Uhr | Digitale Vorsorge                          | 📺 |
| Mi       | 18.11. | 11.00 Uhr | Infos zur Schuldner- und Insolvenzberatung |   |
| Do       | 19.11. | 18.00 Uhr | Zyklusorientierte Ernährung                | 📺 |
| Di       | 24.11. | 18.00 Uhr | Geldanlage für Frauen                      |   |
| Mo       | 30.11. | 18.00 Uhr | Protein-Boom im Supermarkt                 | 📺 |

|          |        |           |                                            |   |
|----------|--------|-----------|--------------------------------------------|---|
| Dezember |        |           |                                            |   |
| Di       | 01.12. | 18.00 Uhr | Aktienfonds, ETFs und Co für den Einstieg  |   |
| Mi       | 02.12. | 18.30 Uhr | Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten  | 📺 |
| Mo       | 07.12. | 16.00 Uhr | Infos zur Schuldner- und Insolvenzberatung | 📺 |
| Mi       | 09.12. | 18.00 Uhr | Zusatzstoffe                               | 📺 |
| Do       | 10.12. | 15.00 Uhr | Haus / Wohnung im Alter zu Geld machen     |   |
| Mi       | 16.12. | 11.00 Uhr | Infos zur Schuldner- und Insolvenzberatung |   |
| Do       | 17.12. | 15.00 Uhr | Vorsorgen für den Ernstfall                |   |



Selbstbestimmt die  
Vorsorge regeln – mit  
Ratgebern, Online-Tools  
und Beratung von der  
Verbraucherzentrale  
(siehe [vzh.de/vorsorge](https://vzh.de/vorsorge)).

# Gesundheit und Patientenschutz

## 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?

**Termine** Mi, 02.09.2026, 18.30–19.30 Uhr (GP 1-Online)  
Mi, 07.10.2026, 18.30–19.30 Uhr (GP 2-Online)  
Mi, 04.11.2026, 18.30–19.30 Uhr (GP 3-Online)  
Mi, 02.12.2026, 18.30–19.30 Uhr (GP 4-Online)  
**Ort** Live-Webinar mit Edudip  
**Kosten** kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## 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.

**Termine** Do, 10.09.2026, 17.00–20.00 Uhr (GP 5)  
Mi, 21.10.2026, 15.00–18.00 Uhr (GP 6)  
Do, 12.11.2026, 17.00–20.00 Uhr (GP 7)  
Do, 17.12.2026, 15.00–18.00 Uhr (GP 8)

**Ort** Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg  
**Kosten** 35 € | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

## Die elektronische Patientenakte – einfach erklärt

### Vortrag im Quartier

Seit dem letzten Frühjahr ist die elektronische Patientenakte (ePA) bundesweit verfügbar. Doch viele Menschen sind noch unentschieden: 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.

**Termine** Mo, 05.10.2026, 16.30–18.00 Uhr (VziQ 4)  
Do, 29.10.2026, 14.00–15.30 Uhr (VziQ 5)

**Ort** Lohbrügger Gesundheitszentrum (LGZ), Herzog-Carl-Friedrich-Platz 1, 21031 Hamburg und VHS-Haus HarAlt | Eddebüttelstraße 47a | 21073 Hamburg

**Kosten** kostenlos

# Beratung

**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 Sprechstunden in verschiedenen Stadtteilen sind wir für Sie da.**

Wir beraten Sie telefonisch, persönlich oder per Videochat.

## Termin für Beratung vereinbaren

Auf unserer Internetseite können Sie schnell und unkompliziert einen Beratungstermin online buchen: [vzh.de/termine](https://vzh.de/termine)

Oder Sie rufen uns an unter **T 040 24832-107**. Wir sind montags bis donnerstags zwischen 9 und 18 Uhr sowie am Freitag von 9 bis 16 Uhr telefonisch erreichbar.

**Bitte beachten Sie:** Wir beraten und vertreten Sie nur außergerichtlich. Falls Sie einen Anbieter vor Gericht verklagen wollen oder verklagt worden sind, können wir nicht tätig werden.

## 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 Grundsicherungsgeld, Grundsicherung 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 reduzierte Entgelte gegen Nachweis.

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



## 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:** [vzh.de/gutschein](https://vzh.de/gutschein)



# Einkauf, Reise und 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 und Kontakt                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Telefonische Beratung<br>T 0900 6775441*                           | *2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz) | Mo bis Mi 9–13 Uhr<br>Mo und Do 14–18 Uhr                                                                                                                           |
| Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)<br>auch telefonisch möglich | 25 €<br>15 € ermäßigt                                  | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzh.de/termine">vzh.de/termine</a><br>T 040 24832-107<br>ohne Voranmeldung:<br>Do 10–13 Uhr                          |
| Rechtsvertretung nach persönlicher Kurzberatung                    | ab 25 €                                                |                                                                                                                                                                     |
| Schriftliche Beratung, ggf. mit Rechtsvertretung                   | 60 €                                                   | Kirchenallee 22,<br>20099 Hamburg<br><a href="mailto:verbraucherrecht@vzh.de">verbraucherrecht@vzh.de</a><br><a href="https://vzh.de">vzh.de</a><br>F 040 24832-290 |

# Produkte und Tests

Sie suchen Informationen und Hilfe vor dem Kauf eines Produktes? Sie wollen etwas über dessen Qualität, Umweltverträglichkeit und mögliche Alternativen erfahren?

| Angebot                                  | Entgelt                                                | Zeiten und Kontakt     |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|
| Telefonische Beratung<br>T 0900 6775443* | *2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz) | Mo und Fr<br>10–14 Uhr |



# Telefon und Internet

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

| Angebot                                         | Entgelt                                                | Zeiten und Kontakt                                                                                   |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Telefonische Beratung<br>T 0900 6775441*        | *2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz) | Mo bis Mi 9–13 Uhr<br>Mo und Do 14–18 Uhr                                                            |
| Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)          | 25 €<br>15 € ermäßigt                                  | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzh.de/termine">vzh.de/termine</a><br>T 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 und Kontakt                                                                                                                    |
|-------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Telefonische Beratung<br>T 040 24 832-270 | unentgeltlich* | Di bis Do 10–11 Uhr<br>oder Termine nach<br>Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107 |
| Persönliche<br>Kurzberatung               | unentgeltlich* | Termine nach<br>Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107                             |
| Schriftliche Beratung                     | unentgeltlich* | Kirchenallee 22,<br>20099 Hamburg<br><a href="mailto:rundfunkbeitrag@vzhh.de">rundfunkbeitrag@vzhh.de</a><br>F 040 24832-290          |

\* Die Beratung ist ausschließlich für Menschen mit Wohnsitz in der Freien und Hansestadt Hamburg.

# Konto und 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 und Kontakt                                                                                        |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Telefonische Beratung<br>T 0900 6 775 442*   | *2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz) | Di und Mi 9–13 Uhr<br>Do 14–18 Uhr                                                                        |
| Persönliche<br>Kurzberatung<br>(bis 20 Min.) | 25 €<br>15 € ermäßigt                                  | Termine nach<br>Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 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 und Kontakt                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Telefonische Auskunft und Terminvereinbarung<br>T 040 24832-209  | unentgeltlich  | Mo bis Fr<br>9–16 Uhr                                                                                        |
| Persönliche<br>Kurzberatung<br>(bis 20 Min.)                     | unentgeltlich* | Termine nach<br>Vereinbarung:<br>T 040 24832-209<br>ohne Voranmeldung:<br>Mo 12.30–14.30 Uhr<br>Mi 14–16 Uhr |
| Telefonische Kurz- und<br>Notfallsprechstunde<br>T 040 24832-109 | unentgeltlich* | ohne Voranmeldung:<br>Mo bis Fr 9–16 Uhr                                                                     |
| Ausführliche<br>Schuldnerberatung                                | unentgeltlich* | Termine nach<br>Vereinbarung:<br>T 040 24832-209                                                             |

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



Bei Geldproblemen ist es wichtig, den Tatsachen ins Auge zu blicken und zu handeln. Unsere Schuldnerberatung kann Ihnen helfen, wirtschaftlich neu anzufangen.



# Geldanlage und 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? Sie haben Probleme mit einer Geldanlage?

| Angebot                                                                                                               | Entgelt                                                                                                 | Zeiten und Kontakt                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Telefonische Beratung<br/>T 0900 6775442*</b>                                                                      | *2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)                                                  | Di und Mi 9–13 Uhr<br>Do 14–18 Uhr                                                                     |
| <b>Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)<br/>auch telefonisch möglich</b>                                            | ab 35 €<br>15 € ermäßigt                                                                                | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107 |
| <b>Persönliche Beratung (90 Min.)<br/>auch telefonisch oder als Videoberatung möglich</b>                             | 180 €<br>100 € ermäßigt für Auszubildende, Studierende, Schülerinnen und Schüler mit geringem Einkommen | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107 |
| <b>Persönliche Beratung zu nachhaltigen Geldanlagen (90 Min.)<br/>auch telefonisch oder als Videoberatung möglich</b> | 180 €                                                                                                   | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107 |



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: [vzhh.de/nachhaltige-geldanlage](https://vzhh.de/nachhaltige-geldanlage)



# Versicherungen

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 und Kontakt                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Telefonische Beratung<br/>T 0900 6775442*</b>                                          | *2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)                                                  | Di und Mi 9–13 Uhr<br>Do 14–18 Uhr                                                                                 |
| <b>Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)<br/>auch telefonisch möglich</b>                | 35 €<br>15 € ermäßigt                                                                                   | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107             |
| <b>Persönliche Beratung (90 Min.)<br/>auch telefonisch oder als Videoberatung möglich</b> | 180 €<br>100 € ermäßigt für Auszubildende, Studierende, Schülerinnen und Schüler mit geringem Einkommen | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107             |
| <b>Vertragsprüfung Kapitallebens- / Rentenversicherung (pro Vertrag)</b>                  | 110 €                                                                                                   | Auftrag unter <a href="https://vzhh.de">vzhh.de</a> herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen in Kopie einsenden |



# Bauen und Immobilien

Sie wollen einen Kauf- oder Bauvertrag für eine neue oder gebrauchte Immobilie prüfen lassen? Sie möchten wissen, welche Finanzierung am besten ist? Sie wollen das Angebot Ihrer Bank oder Versicherung überprüfen lassen? Sie haben Ärger beim Kaufen, Bauen oder mit dem Makler? Sie suchen eine günstige Anschlussfinanzierung? Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen oder verrenten?

| Angebot                                                                                                                          | Entgelt | Zeiten und Kontakt                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)</b><br>auch telefonisch möglich                                                        | 35 €    | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107 |
| <b>Persönliche Beratung: Immobilienfinanzierung (90 Min.)</b><br>auch telefonisch oder als Videoberatung möglich                 | 180 €   | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107 |
| <b>Rechtliche Beratung: Immobilienfinanzierung ohne Trauschein (90 Min.)</b><br>nur telefonisch möglich                          | 180 €   | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="mailto:baufinanzierung@vzhh.de">baufinanzierung@vzhh.de</a>     |
| <b>Persönliche Beratung: Finanzierung von Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen (bis 20 Min.)</b><br>auch telefonisch möglich | 35 €    | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107 |
| <b>Persönliche Beratung: Verkauf einer Immobilie (45 Min.)</b><br>auch telefonisch oder als Videoberatung möglich                | 90 €    | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107 |
| <b>Persönliche Beratung: Immobilienrente / Immobilie im Alter (60 Min.)</b><br>auch telefonisch oder als Videoberatung möglich   | 120 €   | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107 |



| Angebot                                                                                        | Entgelt  | Zeiten und Kontakt                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vertragsprüfung: Immobilien-, Grundstückskauf- und Bau- bzw. Werkverträge (pro Vertrag)</b> | ab 200 € | Auftrag unter <a href="https://vzhh.de">vzhh.de</a> herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen in Kopie einsenden |
| <b>Nachberechnung Vorfälligkeitsentschädigung für Immobilienkredit (pro Vertrag)</b>           | 125 €    | Auftrag unter <a href="https://vzhh.de">vzhh.de</a> herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen in Kopie einsenden |
| <b>Telefonische Beratung: Ärger beim Kaufen, Bauen oder mit dem Makler (bis 30 Min.)</b>       | 50 €     | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107             |

# Energierrecht

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

| Angebot                                                                   | Entgelt                                               | Zeiten und Kontakt                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Telefonische Beratung T 0900 6 775 441*</b>                            | *2,29 €/Min.(aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz) | Do 14–18 Uhr                                                                                           |
| <b>Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)</b><br>auch telefonisch möglich | 25 €<br>15 € ermäßigt                                 | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107 |
| <b>Persönliche Kurzberatung Energiekostenabrechnung (bis 20 Min.)</b>     | unentgeltlich                                         | Termine nach Vereinbarung:<br><a href="https://vzhh.de/termine">vzhh.de/termine</a><br>T 040 24832-107 |
| <b>Rechtsvertretung nach persönlicher Kurzberatung</b>                    | ab 25 €                                               |                                                                                                        |

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

# 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 und Kontakt                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Telefonische Beratung<br>Hamburger<br>Energielotsen<br>T 040 24832-250                                 | unentgeltlich                | Mo und Di 9–18 Uhr<br>Mi, Do, Fr 9–16 Uhr                                     |
| Persönliche Beratung<br>(45 Min.)<br>auch als Videoberatung<br>oder ggf. bei Ihnen zu<br>Hause möglich | unentgeltlich                | Termine nach<br>Vereinbarung:<br>T 040 24832-250                              |
| Persönliche Beratung<br>von Wohnungseigen-<br>tümmergeinschaften                                       | unentgeltlich                | Termine nach<br>Vereinbarung:<br>T 040 24832-250                              |
| Angebotsvergleich<br>Wärmepumpe                                                                        | unentgeltlich                | Formular unter <a href="http://vzhh.de">vzhh.de</a><br>ausfüllen und absenden |
| Verleih von<br>Strommessgeräten                                                                        | unentgeltlich<br>Pfand: 10 € | im Infozentrum<br>Mo bis Do 10–18 Uhr<br>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 GmbH, 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.



Hohe Energiepreise, knapper werdende Ressourcen und ein belastetes Klima – es gibt viele gute Gründe, beim persönlichen Energieverbrauch genau hinzuschauen und zu handeln.

# Umwelt und Nachhaltigkeit

Gift in Textilien, PVC im Spielzeug, Schadstoffe oder Umweltgifte in der Wohnung, umweltgerechte Produkte – wir beantworten Ihre Fragen und nennen Ihnen die Namen von Herstellern und Produkten.

| Angebot                                  | Entgelt       | Zeiten und Kontakt                                                                      |
|------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Telefonische Beratung<br>T 040 24832-260 | unentgeltlich | Di bis Do<br>10–13 Uhr                                                                  |
| Persönliche Beratung                     | unentgeltlich | Termine nach<br>Vereinbarung:<br>T 040 24832-260                                        |
| Schriftliche Beratung                    | unentgeltlich | Kirchenallee 22,<br>20099 Hamburg<br><a href="mailto:umwelt@vzhh.de">umwelt@vzhh.de</a> |

# Lebensmittel und Ernährung

Sie ärgern sich über Etikettenschwindel oder Mogelpackungen bei Lebensmitteln? Sie wollen sich über Rückstände im Essen, E-Nummern oder Nahrungsergänzungsmittel informieren? Sie möchten mehr über nachhaltige Lebensmittel und entsprechende Label erfahren?

| Angebot                                  | Entgelt       | Zeiten und Kontakt                                                                              |
|------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Telefonische Beratung<br>T 040 24832-240 | unentgeltlich | Mo und Di 9–13 Uhr<br>Do 14–17 Uhr                                                              |
| Persönliche Beratung                     | unentgeltlich | Termine nach<br>Vereinbarung:<br>T 040 24832-240                                                |
| Schriftliche Beratung                    | unentgeltlich | Kirchenallee 22,<br>20099 Hamburg<br><a href="mailto:ernaehrung@vzhh.de">ernaehrung@vzhh.de</a> |

## Bücher und Broschüren

**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.**

Alle  
Publikationen  
finden Sie  
online unter:  
[vzh.de/shop](https://vzh.de/shop)

### ETF als Geldanlage und Altersvorsorge | 28 Euro



Immer mehr Menschen setzen beim Vermögensaufbau auf ETFs. Unser Ratgeber erklärt Schritt für Schritt, wie ETFs funktionieren, welche Chancen und Risiken es gibt und worauf bei der Auswahl zu achten ist. Für alle, die den Vermögensaufbau mit Investmentfonds in die eigene Hand nehmen wollen. Auch als E-Book erhältlich.

### Das Vorsorge-Handbuch | 16 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.

### Das Haushaltsbuch | 12 Euro



Auch wenn Sie Ihr Einkommen mit dem Haushaltsbuch nicht erhöhen können, hilft es, einen genauen Überblick über Ihre Einnahmen und Ausgaben zu bekommen. Mit praktischen Übersichten und vielen weiteren Vorlagen.

### Ratgeber Photovoltaik | 24 Euro



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

### Ratgeber Wärmepumpe | 24 Euro



Ob im Neubau oder in Bestandsgebäuden – die Wärmepumpe ist eine zukunftsfähige Lösung für klimafreundliches Heizen. Dieses Buch unterstützt Sie dabei, die individuellen Rahmenbedingungen Ihres Gebäudes zu prüfen und den Weg zur passenden Förderung zu finden. Mit anschaulichen Praxisbeispielen. Auch als E-Book erhältlich.

Gesunde Ernährung von Anfang an | 12 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.

Rente in Sicht | 24 Euro



Wie lässt sich der Übergang vom Erwerbsleben in die Rente gut gestalten? Dieser Ratgeber gibt Ihnen Orientierung in dieser wichtigen Lebensphase. Das Buch erklärt verständlich, was die persönliche Renteninformation aussagt, wie mögliche Rentenlücken geschlossen werden können und wie sich die eigene Finanzstrategie für den Ruhestand planen lässt. Auch als E-Book erhältlich.

Was tun, wenn jemand stirbt? | 18 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. Auch als E-Book erhältlich.

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 Publikationen

| Anzahl | Titel |
|--------|-------|
|        |       |
|        |       |
|        |       |
|        |       |
|        |       |
|        |       |
|        |       |
|        |       |
|        |       |

Liefer- und Rechnungsanschrift

Name / Vorname

Straße / PLZ / Ort

Telefon / E-Mail

Datum

Unterschrift

Lieferzeitraum

Sie erhalten die Publikationen 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  
F 040 24832-290  
[bestellung@vzh.de](mailto:bestellung@vzh.de) | [vzh.de/shop](https://vzh.de/shop)

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise.  
Diese sind zu finden auf unserer Website unter [vzh.de/datenschutz](https://vzh.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., Kirchenallee 22, 20099 Hamburg, T 040 24832-0, F 040 24832-290, [widerruf@vzh.de](mailto:widerruf@vzh.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  
[widerruf@vzh.de](mailto:widerruf@vzh.de) | F 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** (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: DE89 3702 0500 0008 4351 05**

**BIC: BFSWDE33XXX**

oder nutzen Sie unser Online-Spendenformular unter [vzh.de](https://www.vzh.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. das folgende **SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)**:

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE60ZZZ00000493592

Mandatsreferenz (wird vom Förderverein ergänzt)

Name, Vorname Geburtsdatum

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon (für Rückfragen)

E-Mail des Kontoinhabers / der Kontoinhaberin

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 entsprechenden Betrag

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

Die Abbuchung soll ab      (Monat/ Jahr) erfolgen.

IBAN des Zahlungspflichtigen

Ort, Datum      Unterschrift

Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben zurücksenden an:  
Verbraucherzentrale Hamburg e. V. | Förderverein  
Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg | oder per Fax an 040 24832-290

Vielen Dank!

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





**Verbraucherzentrale**  
Hamburg

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**.

## Impressum

**Verbraucherzentrale Hamburg e. V.**

Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

T +49 40 24832-0

F +49 40 24832-290

[info@vzh.de](mailto:info@vzh.de) | [vzh.de](http://vzh.de)

**Stand:** Juni 2026 **Gestaltung:** Maßarbeit Kommunikation für Umwelt und Gesellschaft, Hamburg **Fotos:** Karin Gerdes, Adobe Stock, iStock, Fotolia