



Beratungsstelle Augsburg

# Bildungsangebote 2025

*Buchbare Vorträge, Kurse und Kochvorführungen*



# BAYERNS STARKER SERVICE FÜR VERBRAUCHER

Wir sind ein unabhängiger, bayerischer Verbraucherverband mit 15 Beratungsstellen und 135.000 Mitgliedern.

Wir bieten seit über 65 Jahren neutrale, persönliche Beratung, nachhaltige Bildung und Interessenvertretung als Bayerns starker Service für Verbraucher.

Der VerbraucherService Bayern engagiert sich aktiv in den Bereichen Verbraucherrecht, Ernährung, Umwelt, Finanzen, Energie und Hauswirtschaft. Zu diesen Themen bieten unsere Beratungsstellen Bildungsangebote wie Vorträge und praktische Kurse an, die Sie in diesem Programmheft wiederfinden.

Unser Verband wird staatlich gefördert und ist eine Einrichtung des Frauenbunds.



# UNSER BILDUNGSANGEBOT 2025

**Liebe Leser\*innen, VSB-Beauftragte und Zweigvereinsvorsitzende,**

wir freuen uns, Ihnen auch für 2025 ein vielfältiges und spannendes Bildungsprogramm präsentieren zu können.

Lassen Sie sich beim Durchblättern für Ihre eigene Weiterbildung, die Verbandsarbeit oder die betriebliche Gesundheitsförderung inspirieren. Unser Angebot umfasst Themen aus den Bereichen Verbraucherrecht, Finanzen, Versicherungen, Umwelt, Ernährung und Hauswirtschaft. Viele Vorträge können auch als Online-Vortrag gebucht werden.

Kontaktieren Sie uns unter 0821 157031 oder [augsburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:augsburg@verbraucherservice-bayern.de).  
Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

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

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

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

Sie finden den VerbraucherService Bayern auch bei Facebook und Instagram!



Birgit Ullmann  
Diözesanvorsitzende



Gabriele Gers  
Beratungsstellenleiterin

# INHALT

Unsere Referent*innen	5
Vorträge Ernährung	6
Vorträge Hauswirtschaft	17
Vorträge Verbraucherrecht	18
Vorträge Altersvorsorge	20
Vorträge Finanzen	21
Vorträge Versicherungen	22
Vorträge Umwelt	23
Angebote für Unternehmen	29
Berufsbildung	30
Schule fürs Leben	31
Ausstellungen im Verleih	32
Beratungsstellen in Ihrer Umgebung	33
Gebühren	34



## Abonnieren Sie unseren Newsletter!

Einmal im Monat stellen wir Informationen über aktuelle Verbraucherthemen, unsere Aktionen und unseren Verband für Sie zusammen. Anmeldung unter

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

## UNSERE REFERENTINNEN UND REFERENTEN

### Unsere Referentinnen und Referenten

**Birgit Billy**, Meisterin der Hauswirtschaft

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

**Gabriele Gers**, Juristin

**Kerstin Lachmayr**, staatlich geprüfte Hauswirtschafterin

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

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

Gesundheitsmanagement M.A.

**Simone Pfrommer**, Diplom-Ökotrophologin

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

**Markus Siefer**, Kräuterpädagoge / Archäologe



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

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

Besprechen Sie dies mit unseren Referentinnen und Referenten.

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



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



### ***Referentin/Buchungskontakt >***

***Elisa Neutatz***

***Tel. 0821 157031***

***e.neutatz@verbraucherservice-bayern.de***

***Beratungsstelle Augsburg***

---

### **„Darm gut – alles gut!?”**

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

---



### **Hülsenfrüchte – wiederentdeckte Superfoods**

Hülsenfrüchte sind echte Alleskönner und unterschätzte Superfoods. Erbsen, Linsen und Bohnen sind gesund und vielseitig einsetzbar – außerdem preiswert, gut zu lagern und lange haltbar. Ein weiterer Pluspunkt: Ihr Anbau ist umweltfreundlich! Im Vortrag erhalten Sie auch Zubereitungstipps und Ideen für die kreative Küche mit Hülsenfrüchten.

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



***Referentin/Buchungskontakt >***

***Elisa Neutatz***

***Tel. 0821 157031***

***e.neutatz@verbraucherservice-bayern.de***

***Beratungsstelle Augsburg***

---

## **Klarheit auf dem Teller: Einblicke in die Lebensmittelkennzeichnung**

Zutatenliste, Nährwerte, Allergene, Herkunft, Label – in den letzten Jahren gab es viele Veränderungen bei der Lebensmittelkennzeichnung. Für manche Verbraucher\*innen ist es schwer, die Angaben zu verstehen. Der Vortrag informiert darüber, was wie auf der Lebensmittelverpackung deklariert werden muss.

---



## **Heißhunger verstehen und vorbeugen**

Kennen Sie das: Sie haben so viel zu tun, dass Sie eigentlich keine Zeit zum Essen haben. Sie übergehen Ihren Hunger oder essen einen kleinen Snack schnell nebenbei – und abends ist der Hunger groß. Kommt noch Frust, Ärger oder Langeweile dazu, isst man oft schnell und unbedacht – und daher meist zu viel und zu ungesund. Heißhunger hat viele Ursachen. Im Vortrag lernen Sie die physiologischen und psychologischen Mechanismen kennen und erfahren, wie Sie Heißhungerattacken vermeiden.

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*

### ***Referentin/Buchungskontakt >***

***Monika Riedmüller***

***Tel. 0821 157031***

***augsburg@verbraucherservice-bayern.de***

***Beratungsstelle Augsburg***

---



### **Kräuter für Haus und Küche**

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

***Vorführung von Mai bis Oktober***

---

### **Exotische Gewürze – ein Feuerwerk für die Sinne**

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

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*

***Referentin/Buchungskontakt >***

***Monika Riedmüller***

***Tel. 0821 157031***

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

***Beratungsstelle Augsburg***

---



### **Trocknen und Fermentieren**

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

---

### **Gebildebrot – Backen im Jahreskreis**

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

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*

***Referentin/Buchungskontakt >***

***Monika Riedmüller***

***Tel. 0821 157031***

***augsburg@verbraucherservice-bayern.de***

***Beratungsstelle Augsburg***



---

### **Lokale Helden wiederentdeckt**

Bayern bietet regionales und günstiges Superfood. Erfahren Sie welche Genüsse aus Garten, Wiesen, Feld und Wald es in Bezug auf Inhaltsstoffe und Verwendungsmöglichkeiten mit den Exoten aufnehmen können. So kann Leinsamen die Chiasamen, Holunderbeeren die Acaibeeren ersetzen. Für eine abwechslungsreiche, gesunde und klimaverträgliche Ernährung.

---

### **Gewürze für Herbst und Winter**

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

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



### **[Referentin/Buchungskontakt >](#)**

**Simone Pfrommer**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**

---

### **Essgewohnheiten ändern und den Schweinehund überlisten**

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

---



### **Intervallfasten – aber mit Erfolg!**

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

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



**[Referentin/Buchungskontakt >](#)**

**Simone Pfrommer**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**

---

## **Ernährungstrends: Paleo, Superfoods oder doch lieber Clean-Eating?**

Wir schauen uns die Regeln sowie Voraussetzungen verschiedener Ernährungsformen (u.a. vegane, vegetarische, flexitarische Ernährung, Paleo, Intervallfasten, Clean Eating, Superfoods, Kokosöl) an. Für wen ist der jeweilige Trend oder die jeweilige Ernährungsform überhaupt geeignet und was sagt die Wissenschaft dazu? Sie bekommen Klarheit für sich und wissen am Ende des Vortrags, was tatsächlich hinter den verschiedenen Begriffen steckt.

---



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

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

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Simone Pfrommer**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**

---



### **Darm gut – alles gut! Darmgesunde Ernährung**

Der Darm ist der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden! Spätestens, wenn Sie chronische Darmbeschwerden haben oder unter einer diagnostizierten Darmerkrankung leiden, werden Sie dem zustimmen. Zunächst schauen wir uns an, wie der Darm aufgebaut ist und was er für weitreichende Funktionen hat (Stichwort Bauchhirn, Immunsystem etc.). Was braucht der Darm, damit es uns gut geht? Und welche Faktoren irritieren ihn? Am Ende des Vortrags wissen Sie, welche Lebensmittel Ihr Darm braucht und liebt und welche eine ungünstige „Mikrobiota“ hervorrufen. Sie erhalten ein Protokoll, mit welchem Sie Ihren eigenen Darmbeschwerden auf die Schliche kommen und Ihrem Darm so schrittweise zu mehr Gesundheit verhelfen können.

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



### **[Referentin/Buchungskontakt >](#)**

**Kerstin Lachmayr**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**

---

### **Bayerisches Superfood**

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

---



### **So wird die Küche nachhaltig(er)!**

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

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



***Referentin/Buchungskontakt >***

**Kerstin Lachmayr**

**Tel. 0821 157031**

**augsburg@verbraucherservice-bayern.de**

**Beratungsstelle Augsburg**

---



## **Hülsenfrüchte - Kleine Kraftpakete vielfältig und zeitgemäß**

Hülsenfrüchte sind vielseitig einsetzbar, es gibt sie in unterschiedlichen Formen und Farben und sie sind eine gute Grundlage für verschiedene Gerichte. Insbesondere der hohe Eiweiß- und Ballaststoffgehalt machen sie zu kleinen Kraftpaketen.

Sie erfahren in diesem Vortrag einiges über Nähr-, Gesundheits-, Gebrauchs- und Genusswert von Hülsenfrüchten, sowie deren vielseitigen Einsatzmöglichkeiten in der Küche.

Lassen Sie sich inspirieren, welche Möglichkeiten Sie bei der Zubereitung von Hülsenfrüchten haben. Von altbekannten Gerichten bis hin zu pfiffigen Kreationen bieten sie Abwechslung auf dem Speiseplan.

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



## **Referent/Buchungskontakt >**

**Markus Siefer**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**

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



## **Kraftpaket Wildkräuter**

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



## **Wilde Samen**

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



## **Wildes Wurzelgemüse**

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



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*

**[Referentin/Buchungskontakt >](#)****Birgit Billy****Tel. 0821 157031****[b.billy@verbraucherservice-bayern.de](mailto:b.billy@verbraucherservice-bayern.de)****Beratungsstelle Augsburg**

---

**Hausreinigung leicht gemacht**

So viel wie nötig und so wenig wie möglich. Sie erhalten wertvolle Tipps für eine sinnvolle Auswahl an Reinigungsmittel und Geräten. Sparen Sie Zeit und Geld und schonen Sie gleichzeitig die Umwelt. Rationelle Arbeitstechniken und die Organisation der Reinigungsarbeiten unterstützen dabei.

---

**Waschen mit Köpfchen**

Was darf ich zusammen waschen? Welches ist das passende Waschmittel? Wie entferne ich Flecken? Erfahren Sie Neues zur Wäschepflege: Vom Sortieren bis zur richtigen Waschmittelauswahl über die Dosierung bis zur Fleckenentfernung sowie fachgerechten Handhabung von Geräten. Der Umweltaspekt wird mit einbezogen.

---

**Zeitmanagement – clever und effektiv haushalten**

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

---

*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



### **Referentin/Buchungskontakt >**

**Gabriele Gers**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**

---

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

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

---



## **Gesundheit wird digital**

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

---

*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



### **Referentin/Buchungskontakt >**

**Gabriele Gers**

**Tel. 0821 157031**

**g.gers@verbraucherservice-bayern.de**

**Beratungsstelle Augsburg**



### **Online-Shopping – Einkaufen im Internet**

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

### **Auszug aus dem Elternhaus**

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

*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



### [\*\*Referent/Buchungskontakt >\*\*](#)

**Markus Borutta**

**Tel. 0821 157031**

**m.borutta@verbraucherservice-bayern.de**

**Beratungsstelle Augsburg**

---



### **Immobilienverrentung**

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

---

### **Altersarmut ist weiblich – Vorsorgestrategien für Frauen**

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

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*

**[Referent/Buchungskontakt >](#)**

**Markus Borutta**

**Tel. 0821 157031**

**m.borutta@verbraucherservice-bayern.de**

**Beratungsstelle Augsburg**

---

**ETF für Einsteiger**

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

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

**Nachhaltig Geld anlegen – Vom Girokonto bis zur Altersvorsorge**

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

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



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



### **[Referentin/Buchungskontakt >](#)**

**Markus Borutta**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**

---



### **Richtig versichert? – So geht's!**

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

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

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

Die Kursteilnehmer\*innen erfahren u. a.

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



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



**[Referentin/Buchungskontakt >](#)**

**Maria Leidemann**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**

---

## **Nachhaltig online: Trägt Digitalisierung zum Klimaschutz bei?**

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

---



## **Gutes Plastik – schlechtes Plastik? Leben im Plastikzeitalter**

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

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



**Referentin/Buchungskontakt >**

**Maria Leidemann**

**Tel. 0821 157031**

**m.leidemann@verbraucherservice-bayern.de**

**Beratungsstelle Augsburg**

---



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

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

---

**Gut geschützt, sinnvoll verpackt – Wege aus der Verpackungsflut**

Verpackungen gehören zum täglichen Einkauf. Doch veränderte Konsumgewohnheiten führen zu immer mehr Verpackungsabfällen. Trotz Recycling gehen wertvolle Ressourcen verloren. Zudem können Inhaltsstoffe auf Lebensmittel übergehen. Weniger ist mehr. Sie erhalten Informationen über verschiedene Materialien und Tipps zum Umgang mit Verpackungen.

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*

**[Referentin/Buchungskontakt >](#)**

**Maria Leidemann**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**

---

## **Wasser – zwischen Überfluss und Mangel**

Meldungen von Dürren, niedrigen Grundwasserpegeln und Überschwemmungen häufen sich. Der Klimawandel beeinflusst auch die Wasserversorgung bei uns. Wie wirkt sich das auf die Wasserqualität aus und wie kann der eigene Konsum zum guten Umgang mit der wertvollen Ressource beitragen. Welche Menge „nicht sichtbaren, virtuellen Wassers“ steckt in Produkten?

---



## **Boden schätzen – Boden schützen: Boden, unsere Lebensgrundlage**

Wir erachten Boden immer noch als unbegrenztes Gut. Doch auch diese wichtige Lebensgrundlage steht nicht beliebig zur Verfügung. In Zeiten zunehmenden Flächenbedarfs für Wohnen, Verkehr und Industrie und nicht zuletzt durch den Klimawandel sind die Böden weltweit gefährdet. Der Vortrag zeigt Zusammenhänge auf und informiert, wie jeder einzelne von uns im Alltag dazu beitragen kann, die wichtige Ressource Boden zu schützen.

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



### **[Referentin/Buchungskontakt >](#)**

**Maria Leideman**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**

---



### **Klimasünde Online-Shopping?**

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

---

### **Nachhaltig waschen – Wäschepflege aktuell**

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

---



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



**[Referentin/Buchungskontakt >](#)**

**Maria Leideman**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**



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

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

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

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



*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



### **[Referentin/Buchungskontakt >](#)**

**Maria Leideman**

**Tel. 0821 157031**

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

**Beratungsstelle Augsburg**



## **Greenwashing**

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

**Dauer:** 3 Stunden

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

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

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

## ANGEBOTE FÜR UNTERNEHMEN

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



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

- Fit im Job: Richtig essen im Berufsalltag
- Darm gut – alles gut
- Unsere Lebensmittel – viel zu schade für den Müll
- Mit Meal Prep mehr Zeit im Alltag
- Richtig satt ohne Risiko
- Brainfood – Power für Kopf und Körper
- Regionale Lebensmittel unter der Lupe
- Essen fürs Immunsystem

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

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

**Nächster Lehrgangsstart in Augsburg:  
29. Januar 2025 bis 11. Februar 2026**



### Vorbereitungslehrgang zur Meister\*in der **Hauswirtschaft**

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

**Nächster Lehrgangsstart im Online-Format:  
04. Februar 2025 bis 16. März 2027**

Informationen erhalten Sie unter der Tel. 0821 510368 oder  
berufsbildung@verbraucherservice-bayern.de

**[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)**



## Schule fürs Leben in Bayerns Klassenzimmern

2020 beschloss das Kabinett der Bayerischen Staatsregierung das Bildungskonzept „Schule fürs Leben“ mit den Bereichen „Alltagskompetenz und Lebensökonomie“. Der Verbraucher-Service Bayern unterstützt Lehrer\*innen und Schüler\*innen vor Ort oder online mit Lern- und Arbeitseinheiten, die in den Beratungsstellen oder über die Homepage angefragt werden können:

- Detektive der Nachhaltigkeit
- Bausteine des Lebens: Eiweiß, Fett und Zucker
- Fast Food und Snacking
- Regionale Lebensmittel im Supermarkt
- Food for future – nachhaltige und klimafreundliche Ernährung
- Verbraucher in der digitalen Welt
- Sicher Einkaufen im Internet
- Raus aus dem Elternhaus
- VSB-Finanzschule
- Taschengeld und Budgetplanung
- Versicherungen zum Berufsstart
- Ökologischer Fußabdruck: Wie viel Fläche brauchen wir?
- Klimafreundlich online shoppen – (wie) geht das?
- Smart kommunizieren – Handys nachhaltig nutzen
- Fast Fashion Kleiderkauf im digitalen Zeitalter
- Virtuelles Wasser – unser versteckter Wasserverbrauch
- Gutes Plastik, schlechtes Plastik?
- Papier – wertvolles Alltagsprodukt
- Nachwachsend, langlebig, recycelbar: Gibt es „grüne“ Verpackungen?
- Greenwashing
- Im eigenen Zimmer für Ordnung sorgen
- Sauber, umweltfreundlich, effizient waschen



## Ernährung

- Regionale Lebensmittel – nah, natürlich, selbstgemacht
  - Lebensmittel – zu schade für den Müll
  - Zu viel – zu fett – zu süß
  - Darm gut – alles gut
  - Salz – die Menge ist entscheidend
  - Lebensmittelunverträglichkeiten – wenn Essen Bauchweh macht
- 



## Umwelt

- Rohstoffe im Blick
  - Gemeinsam fürs Klima
  - Nachhaltig online
  - Boden schätzen, Boden schützen
  - Nachhaltig mobil
- 



## Recht

- Verbraucher in der digitalen Welt
- Ihre Rechte als Verbraucher

## BERATUNGSSTELLEN IN IHRER UMGEBUNG



### Beratungsstelle Augsburg

Prinzregentenstr. 9, 86150 Augsburg,

Tel. 0821 157031

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

Öffnungszeiten:

Montag, Donnerstag	9-12 und 14-16 Uhr
--------------------	--------------------

Dienstag	9-12 und 14-17 Uhr
----------	--------------------

Mittwoch, Freitag	9-12 Uhr
-------------------	----------



### Beratungsstelle Donauwörth

Münsterplatz 4, 86609 Donauwörth,

Tel. 0906 8214

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

Termine auf Anfrage



## Vorträge und Kurse

### KDFB-Zweigvereine

Vortragsgebühr: 105 Euro

Kursgebühr: 140 Euro  
zzgl. Materialkosten

Die Fahrtkosten übernimmt der  
VerbraucherService Bayern!

### Gemeinnützige Organisationen, Behörden und öffentliche Einrichtungen

Vortragsgebühr: 150 Euro  
zzgl. Fahrtkosten

Kursgebühr: 200 Euro  
zzgl. Fahrtkosten  
zzgl. Materialkosten

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

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

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



## Ausstellungen

Leihgebühr: keine  
Kaution: 50 Euro  
Versandkosten sind zu übernehmen



## Verbraucherberatung

Das detaillierte Gebührenverzeichnis finden Sie auf unserer Webseite unter  
[> beratung  
> gebuehrenuebersicht](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

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



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

**Beratungsstelle Augsburg**

Prinzregentenstr. 9, 86150 Augsburg,

Tel. 0821 157031, Fax 0821 510360

augsburg@verbraucherservice-bayern.de

[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](http://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)

[www.instagram.com/verbraucherservicebayern](http://www.instagram.com/verbraucherservicebayern)



**Stadt Augsburg**

gefördert durch die Stadt Augsburg

Gefördert durch



**Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz**



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

