



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

**Beratungsstelle Passau**

# **Bildungsangebote 2024**

*Buchbare Vorträge und Kochvorführungen*



**WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.**

# BAYERNS STARKER SERVICE FÜR VERBRAUCHER

Wir sind ein unabhängiger, bayerischer Verbraucherverband mit 15 Beratungsstellen und 150.000 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.



# INHALT

Unser Beratungsstellenteam	4
Unsere Referentinnen und Referenten	5
Vorträge	6
Kochvorführungen	17
Angebote für Unternehmen	18
Ausstellungen im Verleih	19
Beratungsstellen in Ihrer Umgebung	200
2	



## **Abonnieren Sie unseren Newsletter!**

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

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

## UNSER BERATUNGSTEAM



*Marianne Wolff, Umwelt*



*Eva Kirchberger,  
Hauswirtschaft und  
Ernährung*



*Markus Steiner, Finanzen und  
Versicherungen*

### **Unser Beratungsteam:**

Marianne Wolff, Eva Kirchberger, Markus Steiner

- ! **Vorträge und Kochführungen sind nur auf Anfrage über unsere Referenten buchbar!**

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

# UNSERE REFERENTINNEN UND REFERENTEN

## Verbraucherrecht

*Derzeit nicht besetzt*

## Finanzen – Versicherungen

*Markus Steiner*, Beratungsstellenleiter, Referent für Finanzdienstleistungen und Versicherung

## Umwelt

*Marianne Wolff*, Fachteamleiterin und Umweltreferentin

## Ernährung

*Eva Kirchberger*, Dipl. oec. troph. und Ernährungsberaterin

## Energie

*Johann Faltermeier*, Architekt Energieberater ByAK, BAFA,

*Peter Pospischil*, Dipl. Phys., Energieberater BAFA

## Kochvorführungen

*Manuela Lang*, Diätassistentin

Region: Passau

*Andrea Schmid*, Diätassistentin, Konditormeisterin

Region: Landkreis Freyung-Grafenau

*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*

---

***Vorträge zum Verbraucherrecht sind derzeit nur als Online-Vorträge und auf Anfrage buchbar***

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar

---



---

## Börse statt Sparbuch

Im aktuellen europäischen Zinsumfeld wird es für Anleger immer schwieriger eine Rendite auf das Sparkapital zu erzielen. Wie kann ich mein Geld noch sicher und gewinnbringend anlegen? Welche Risiken kann und will ich eingehen? Wie ist das eigentlich mit ETF?

---



## Online-Banking, Paypal und Co

Das Internet ist aus unserem Kaufverhalten nicht mehr wegzudenken. Doch wie zahle ich dort am besten und am sichersten? Vor- und Nachteile der verschiedenen Zahlungsmöglichkeiten wie Kreditkarte, Überweisung, Rechnung, Paypal und Co.

---

*Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar*



---

## Richtig und gut versichert?

Es gibt gegen fast alle Gefahren eine entsprechende Versicherung. Man kann sich aber nicht gegen alles versichern! Welche Policen sind unabdingbar, welche sinnvoll und worauf können Sie verzichten? Wie und wo bekommen Sie den besten Schutz für Ihre Absicherungswünsche?

---



## Das Pflegerisiko nach der Gesetzesreform

Die Situation für Pflegebedürftige ist immer wieder in aller Munde. Mit der jüngsten Reform der Pflegeversicherung hat sich der Begriff der Pflegebedürftigkeit grundsätzlich gewandelt. Was bedeuten die neuen Pflegegrade? Welche Kosten kommen im Pflegefall auf mich zu? Ist eine zusätzliche Vorsorge sinnvoll?

---



## Riestervertrag- was tun?

Mit der Riesterförderung wurde vor rund 20 Jahren eine zusätzliche, kapitalgedeckte Altersversorgung eingerichtet. Doch was ist daraus geworden? Wie kann ich bestehende Verträge optimieren? Wie läuft es, wenn ich in den Ruhestand gehen will?



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



## Rohstoffe im Blick

Die Herstellung unserer Elektro- und Elektronikgeräte verbraucht immer mehr an Ressourcen und Energie. Infolge der rasanten technischen Entwicklung entsprechen Geräte jedoch oft schon nach kurzer Zeit nicht mehr dem aktuellen Stand. Eine immer schnellere Abfolge aus Kaufen, Wegwerfen und erneutem Kaufen ist die Folge. Die neue EU-Ökodesign-Richtlinie verspricht Abhilfe. Wie ist die aktuelle Gesetzeslage? Der Vortrag zeigt, wie wir mit dem Einkauf Einfluss auf die Produktion nehmen, Geld sparen können und Elektroschrott vermeiden.



## Kleiderkauf im Umbruch

Der Versandhandel boomt, gerade Kleidung wird immer öfter online bestellt. Welche Chancen und Gefahren gehen damit aus Umweltsicht einher? Kaufe ich lieber online oder im Geschäft vor Ort? Welche Möglichkeiten gibt es, nachhaltig produzierte Textilien zu beziehen? Der Vortrag informiert, worauf Sie beim Kleiderkauf achten können.



## 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.



---

## Wasser ist ein kostbares Gut

Wasser steht uns tagtäglich wie selbstverständlich zur Verfügung. Nicht nur zu Hause, auch bei der Herstellung von Produkten wird Wasser eingesetzt. Was ist „virtuelles“ Wasser? Wie können wir dazu beitragen, die Qualität unseres Trinkwassers zu erhalten? Wie viel Wasser steckt in unseren Lebensmitteln, worauf können wir beim Einkauf achten?

---



## Schimmelbefall in Wohnräumen

Fast jeder zweite Haushalt muss sich mit dem Problem eines Schimmelbefalls befassen. Wie kann man einen Befall vermeiden? Was kann man bei Schimmelschäden tun? Tipps zum gesunden Raumklima.

---



## Nachhaltig online: trägt Digitalisierung zum Klimaschutz bei?

Die Digitalisierung verändert alle Lebensbereiche. Internetanwendungen versprechen auf den ersten Blick eine Einsparung von Energie und Ressourcen. Online-Angebote ersetzen Bücher, Zeitschriften oder DVDs. Informationen abrufen, Nachrichten verschicken oder Videos streamen – mit dem Smartphone & Co ist dies rund um die Uhr und überall möglich. Unbemerkt damit einher gehen ein zunehmender Energie- und Ressourcenverbrauch. Wie können wir unseren Online-Fußabdruck möglichst klein halten?



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



## Sparen im Haushalt?

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, Arbeitstechniken und die richtige Arbeitsplatzgestaltung helfen, den eigenen Haushalt besser zu organisieren. Der Vortrag gibt praktische Tipps für effektives Arbeiten.



## Nachhaltig waschen – wie geht das?

Ob eine veränderte Waschtechnik, die Produktvielfalt von Waschmitteln oder eine unklare Pflegekennzeichnung von Textilien – beim Thema „Waschen“ hat sich in den letzten Jahren vieles verändert. Bringen Sie Ihr Wissen auf den neuesten Stand.



## Unsere Lebensmittel – zu schade für den Müll

In unserer Gesellschaft wirft jeder Deutsche statistisch 75 kg Lebensmittel im Jahr weg. Fakten die nachdenklich machen. Was kann jeder Einzelne dagegen tun, um die Überproduktion, Auslese und das Wegwerfen zu stoppen, erfahren Sie bei diesem Vortrag

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



---

## Heizungsoptimierung

Viele Heizungsanlagen verschwenden unnötig Energie, weil sie schlecht eingestellt sind. Wie erkenne ich das, und mit welchen Maßnahmen kann ich meine Heizung optimieren? (Dämmung der Rohrleitungen, Einstellung von Heizkurve und Parallelverschiebung, Nachtabenkung oder -abschaltung, Heizgrenztemperatur, Warmwassertemperatur und -zirkulation, Sommer- und Winterbetrieb, hydraulischer Abgleich und Pumpentausch). Was kann ich als Betreiber selbst machen, und was sollte besser ein Heizungsfachmann durchführen? Wer hilft mir bei der Überprüfung mit objektiven Informationen und persönlicher Beratung?

---



---

## Wege aus dem Förderdschungel – Förderprogramme optimal nutzen

Wie fördert die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) bauliche Maßnahmen? Tipps und Hinweise, wie Eigentümer die Förderbedingungen erfüllen können

---



---

## Sonnenenergie nutzen – Strom erzeugen mit Photovoltaik

Ist mein Gebäude für Photovoltaik gut geeignet, welche Anlage ist für mich sinnvoll? Lohnt sich PV immer noch, wie sind die Kosten, Erträge und Amortisation? Batteriespeicher oder nicht? Wo erhalte ich eine Förderung? Wer berät mich unabhängig? Informationen, Beispiele und Hilfestellung zur Entscheidung.

---



## Energiesparen rund ums Haus

Wie kann ich im Alltag durch einfache Maßnahmen selber Energie einsparen? Was kann ich durch Änderung meines Verhaltens bewirken? Welche Maßnahmen sind kostenlos oder mit geringen Investitionen durchzuführen?

---

**!** *Vorträge zum Thema Energie sind auf Grund der staatlichen Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie kostenlos!*



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



---

## Richtig satt – ohne Risiko

Zu viel, zu fett, zu süß – der Vortrag beleuchtet den Essrhythmus, die richtige Nahrungsmittelwahl zur Versorgung mit Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten sowie den genussvollen Umgang mit Süßem. Wie entstehen Bauchfett und Fettleber und wie können wir stillen Entzündungen entgegenwirken?

---



---

## Essen fürs Herz

Herzgesund essen – worauf kommt es an? Die mediterrane Kost soll gut geeignet sein, doch liegt es nur am Olivenöl? Oder ist doch die gesamte Speisenauswahl entscheidend? Erfahren Sie, welche Empfehlungen für eine herzgesunde Ernährung entscheidend sind.

---



---

## Regional die beste Wahl

Regional erzeugte Lebensmittel werden immer häufiger gekauft. Dabei ist es schwierig zwischen soliden Angaben und geschickt verpackten Irreführungen zu unterscheiden. Welche Lebensmittel werden in Bayern erzeugt? Welchen Siegeln kann man vertrauen und was ist wirklich regional? Was haben unsere heimischen Lebensmittel zu bieten und können sie mit exotischen Superfoods mithalten?

---

**DARM GUT – ALLES GUT****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.

**Lebensmittelunverträglichkeiten: Wenn Essen Bauchweh macht – Laktose, Fruktose, Gluten**

Viele Menschen werden von Magen-Darm-Beschwerden geplagt, doch bleibt der Grund dafür manchmal im Verborgenen. Die Ursache kann eine Unverträglichkeit von Fruchtzucker (Fruktose) oder Milchzucker (Laktose) oder Klebereiweis (Gluten) sein. Der Vortrag vermittelt Basiswissen und wie Sie bei Einhaltung bestimmter Ernährungsregeln wieder beschwerdefrei im Alltag leben können.

**Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll oder unsinnig**

Vitamine, Mineralstoffe oder Fischölkapseln – Nahrungsergänzungsmittel sind heute überall erhältlich. Doch brauchen wir sie wirklich?



---

## Fit und vital durch Ernährung

Mit bewusster Ernährungs- und Lebensweise kann man vielen Beschwerden vorbeugen.

---



## Ernährung in der 2. Lebenshälfte

Die Menschen werden zunehmend älter. Nicht nur die Jahre, sondern auch die Erhaltung der Lebensqualität bis in hohe Alter zählen. Es wird auf die Grundlagen der Ernährung eingegangen, aber auch die speziellen Veränderungen im Alter wie verringerter Energiebedarf, verminderte Aufnahme von Nährstoffen und die Notwendigkeit ausreichender Flüssigkeitszufuhr werden thematisiert.

---



## Lebensmittelkennzeichnung – da weiß ich, was drin ist?!

In den letzten Jahren gab es viele Veränderungen bei der Lebensmittelkennzeichnung. Für viele Verbraucher ist es schwer die Angaben zu verstehen. Der Vortrag informiert darüber, was wie auf der Lebensmittelverpackung deklariert werden muss. Was steckt hinter den E-Nummern?

---



## Entdecken Sie neue Geschmackserlebnisse!

Für ein gutes Gelingen von Kochvorführungen sind Schulküchen wünschenswert. Nach Absprache mit der Referentin kann die Kochvorführung in einem Pfarrheim mit einer kleinen funktionsfähigen Küche durchgeführt werden. Erstkontakt für die Buchung bitte bei der Beratungsstelle Passau, Tel. 0851 36248, [passau@verbraucherservice-bayern.de](mailto:passau@verbraucherservice-bayern.de)

---



- **Rezepte für ein gutes Bauchgefühl**
- **Keine Angst vor Hefeteig**
- **Superfood aus Bayern – gesund und lecker**
- **„Leckeres“ mit einheimischen Produkten**
- **Sparsam und trotzdem gesund**
- **Pasta basta – Nudeln schmecken immer**
- **One Pot – alles aus einem Topf**
- **In 20 Minuten auf den Tisch**
- **Omas Küchengeheimnisse wiederentdeckt**

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



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
- Darmgesundheit
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Vegetarisch und vegan – was steckt dahinter?

*Weitere Informationen in der Beratungsstelle Passau  
unter Tel. 0851 36248 oder  
[passau@verbraucherservice-bayern.de](mailto:passau@verbraucherservice-bayern.de)*



## Ernährung

- Darm gut – alles gut
  - Regionale Lebensmittel – nah, natürlich, selbstgemacht
  - Ernährung und Sport
  - Lebensmittelunverträglichkeiten – wenn Essen Bauchweh macht
  - Seniorenernährung: schmeckt, belebt, stärkt – Ernährung in der zweiten Lebenshälfte
  - Kohlenhydrate – Energielieferanten oder Dickmacher?
  - Lebensmittelkennzeichnung
  - Lebensmittel – zu schade für den Müll
  - Schlau gewählt – den Kindern schmeckts
- 



## Umwelt

- Rohstoffe im Blick
  - Nachhaltig online
  - Boden schätzen, Boden schützen
  - Nachhaltig mobil
- 

## Recht

- Verbraucher in der digitalen Welt
  - Ihre Rechte als Verbraucher
-

# BERATUNGSSTELLEN IN IHRER UMGEBUNG



## Beratungsstelle Passau

Ludwigsplatz 4/I, 94032 Passau, Tel. 0851 36248  
passau@verbraucherservice-bayern.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	9.00 – 12.00 Uhr
Montag und Dienstag	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 17.00 Uhr



## Beratung zum Verbraucherrecht im Landratsamt Altötting

Auf Anfrage

Terminvereinbarung über die Beratungsstelle Passau!



## Energieberatung

### Passau

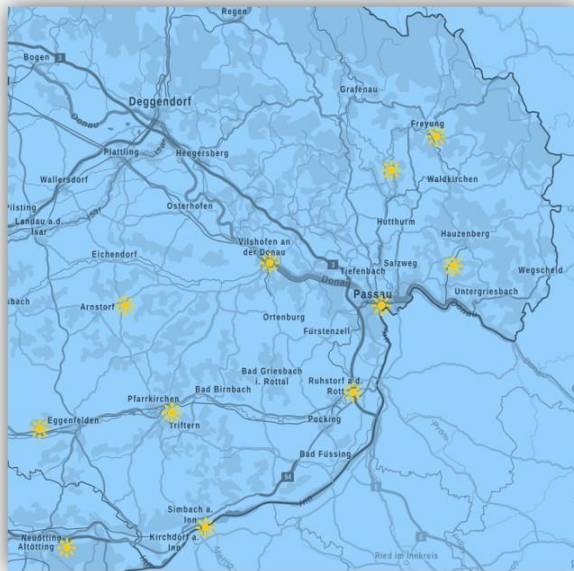
Arnstorf – Freyung - Gangkofen

Neuötting – Pfarrkirchen - Perlesreut

Ruhstorf an der Rott – Regen - Simbach am Inn

Thyrnau – Vilshofen

Terminvereinbarung über die Beratungsstelle Passau!





## 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!**

**Diese Gebühren gelten ab dem 01.01.2024.**

**Alle Buchungen, die bis zum Ende des Jahres 2023 für Veranstaltungen im Jahr 2024 bei uns eingehen, werden noch zu den aktuellen Konditionen berechnet.**

**Bankverbindung:** Sparkasse Passau

IBAN: DE31 7405 0000 0240 0080 60



## Ausstellungen

Leihgebühr: keine  
Kaution: 50 €

Versandkosten sind zu übernehmen.



## Verbraucherberatung

Je angefangene 30 Minuten: 35,- €

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

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



### Herausgeber: Beratungsstelle Passau

Ludwigsplatz 4/I, 94032 Passau, Tel. 0851 36248

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

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

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



### Bildnachweis:

Titel: peshkov – stock.adobe.com; S.4: © VSB; S.6 oben: © tevalux11 / Fotolia; S.6 mitte: © Angelov – Fotolia.com; S.6 unten: © iStock.com/Geber86; S.7 oben: © Zerbor –/ Fotolia; S.7 unten: © nmann77 – Fotolia.com; S.8 oben: © Gajus – Fotolia.com; S.8. unten: © Marco2811 – Fotolia.com; S.9 oben: © daskleineatelier – Fotolia.com; S.9 unten: © Eisenhans – Fotolia.com; S.10 oben: © Svort – Fotolia.com; S.10 unten: © iStock.com/SolStock; S.11 oben: © Jenny Sturm – Fotolia.com; S.11 unten: © Halfpoint – Fotolia.com ; S.12 oben: © anyaberkut – Fotolia.com; S.12 mitte: © alphaspirit – Fotolia.com; S.12 unten: © malp – Fotolia.com; S.13 oben: © iStockphoto.com/Courtneyk; S.13 unten: © manfredxy – Fotolia.com; S.14 oben: © iStockphoto.com/Esemelwe; S.14 unten: © ty - Fotolia.com; S.15 oben: © Kzenon – Fotolia.com; S.15 unten: © RABE Media – Fotolia.com; S.16 oben: © Smileus – Fotolia.com; S.16 unten: © Sergej Toporkov - Fotolia.com; S.17 oben: © wormundlinke/München; S.17 mitte: © HQUALITY -Fotolia.com; S.17 unten: © B. Leitner - adpic.de; S.18 oben: © Christa Nöhren/pixelio.de; S.18 mitte: © juniart – Fotolia.com; S.18 unten: © Syda Productions – Fotolia.com; S.19. oben: © rh2010 – Fotolia.com; S.19 mitte: © iStockphoto/Neustockimages; S.19. unten: © Stfotograf – Fotolia.com; S.20 oben: © Shootingankauf – Fotolia.com; S.20 unten: © Shootingankauf – Fotolia.com; S.21 oben: © Emilio Ereza / Fotolia; S.21 mitte: © M.studio – Fotolia.com; S.21 unten: © stockphoto.com/AnnaPustynnikova; S.22: © Photographee.eu Fotolia.com; S.23 oben: © wormundlinke/München; S.23 unten: © VSB

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

