



Verbraucherzentrale
Hamburg

Unser Angebot



**Januar bis
Juni 2026**

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

Inhalt

Über uns	4
Ihr Weg zu uns	5
Veranstaltungen	6
Telefon und Internet	8
Geld und Versicherungen	9
Schulden	12
Bauen, Immobilien und Energie	13
Umwelt und Nachhaltigkeit	16
Lebensmittel und Ernährung	19
Alle Veranstaltungen Januar bis Juni 2026	26
Gesundheit und Patientenschutz	28
Beratung	30
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
Energierrecht	41
Energiesparen	42
Umwelt und Nachhaltigkeit	43
Lebensmittel und Ernährung	43
Bücher und Broschüren	44
Bestellschein	47
Die Verbraucherzentrale unterstützen	49
Impressum	52



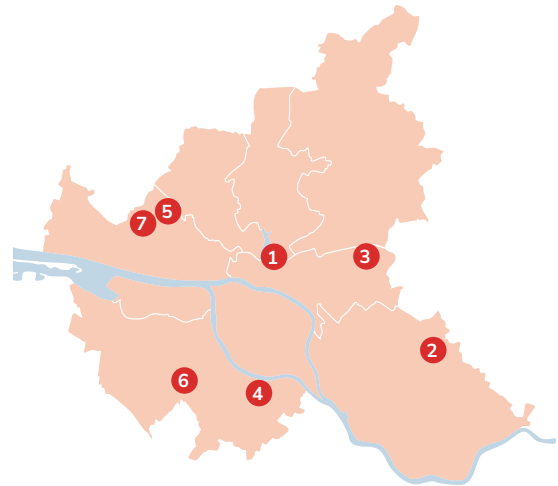
Über uns

Wir bieten Informationen, Beratung, Vorträge und Publikationen zu (fast) allen Themen, die Sie als Verbraucherin oder Verbraucher betreffen.

Wir unterstützen Sie bei der Durchsetzung Ihrer Interessen in Fragen des privaten Konsums. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind echte Profis in dem, was sie tun.

Wir sind die Interessenvertretung aller Verbraucherinnen und Verbraucher. Wir setzen uns öffentlich – gegenüber der Politik, den Behörden, der Wirtschaft – und mit rechtlichen Mitteln für einen wirksamen Verbraucherschutz ein. Wir kämpfen für Ihre Rechte. Die Ergebnisse unserer Arbeit kommen allen zu Gute – Ihnen, Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten.

Ihr Weg zu uns



1 Verbraucherzentrale Hamburg

Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg
Öffnungszeiten: Mo bis Do 10–18 Uhr, Fr 10–16 Uhr

2 Sprechstunde in Bergedorf

Serrahnstraße 1 | 21029 Hamburg (Haus für Alle im SerrahnEins e. V.)
Sprechzeiten: Do 10–12 Uhr

3 Sprechstunde in Billstedt / Horn

Merkenstraße 4 | 22117 Hamburg (Mehrgenerationenhaus Billstedt)
Sprechzeiten: Mo 14–16 Uhr

4 Sprechstunde in Harburg

Lüneburger Straße 1a | 21073 Hamburg (Stadtteilbüro im Gloria-Tunnel)
Sprechzeiten: Di 14–17 Uhr

5 Sprechstunde in Lurup

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 Teilnehmerzahl ist begrenzt. Für Ihre Anmeldung haben Sie verschiedene Möglichkeiten.

Internet

Wählen Sie unter vzhh.de/veranstaltungen den Termin aus und melden Sie sich dort direkt und unkompliziert an.



E-Mail

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

Telefon

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





Telefon und Internet

Abzocke im Alter – So schützen Sie sich vor Betrug

Vortrag

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

In diesem Vortrag lernen Sie bekannte Betrugsmaschen kennen, zum Beispiel die sogenannten Schockanrufe. Dabei geben sich Betrüger am Telefon 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, 10.03.2026, 11.00–12.30 Uhr (RE 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

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 Do, 19.03.2026, 11.00–12.00 Uhr (TK 1)
Ort Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg
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, 20.01.2026, 18.00–20.00 Uhr (GA 1)
 Di, 17.02.2026, 18.00–20.00 Uhr (GA 2)
 Di, 24.03.2026, 18.00–20.00 Uhr (GA 3)
 Di, 28.04.2026, 18.00–20.00 Uhr (GA 4)
 Di, 09.06.2026, 18.00–20.00 Uhr (GA 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 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, 13.01.2026, 18.00–20.00 Uhr (GA 6)
Di, 10.02.2026, 18.00–20.00 Uhr (GA 7)
Di, 17.03.2026, 18.00–20.00 Uhr (GA 8 - Online)
Di, 14.04.2026, 18.00–20.00 Uhr (GA 9)
Di, 02.06.2026, 18.00–20.00 Uhr (GA 10)

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

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



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

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, 24.02.2026, 16.00–18.00 Uhr (GA 11)
Di, 21.04.2026, 16.00–18.00 Uhr (GA 12)
Di, 16.06.2026, 18.00–20.00 Uhr (GA 13)

Ort Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

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

So können Sie Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen

Ist die Altersvorsorge im Eigenheim gebunden, entstehen bei einer schmalen Rente schnell finanzielle Engpässe. Für Sanierungen an der Immobilie, Umbauten für barrierefreies Wohnen oder die geplante Urlaubsreise fehlt dann das Geld. Sie möchten wissen, wie Sie Ihren Lebensabend mit Ihrer Immobilie auskömmlicher gestalten können, ohne ausziehen zu müssen?

Dann sollten Sie an unserem Vortrag zum Thema Immobilienverrentung teilnehmen. Dieser findet im nächsten Halbjahr dreimal statt (siehe S. 13).



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.

Termine Mo, 23.03.2026, 18.00–19.00 Uhr (VS 1-Online)
Ort Live-Webinar mit Edudip
Kosten kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

Schulden

Wege aus der Schuldenfalle

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 der Weg aus der Schuldenfalle gelingen kann. Wir sprechen über Themen wie das P-Konto, Pfändungsfreigrenzen, Gerichtsvollzieher sowie Ihre Rechte und Pflichten in einem Insolvenzverfahren.

Termine Mi, 21.01.2026, 11.00–12.00 Uhr (IN 1)
 Mo, 02.02.2026, 16.00–17.00 Uhr (IN 2-Online)
 Mi, 18.02.2026, 11.00–12.00 Uhr (IN 3)
 Mo, 02.03.2026, 16.00–17.00 Uhr (IN 4-Online)
 Mi, 18.03.2026, 11.00–10.00 Uhr (IN 5)
 Mi, 15.04.2026, 11.00–10.00 Uhr (IN 6)
 Mo, 04.05.2026, 16.00–17.00 Uhr (IN 7-Online)
 Mi, 20.05.2026, 11.00–10.00 Uhr (IN 8)
 Mo, 01.06.2026, 16.00–17.00 Uhr (IN 9-Online)
 Mi, 17.06.2026, 11.00–10.00 Uhr (IN 10)
Ort Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg /
 Live-Webinar mit Edudip (bei Online-Vortrag)
Kosten kostenlos



Bauen, Immobilien und Energie

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, 05.02.2026, 15.00–17.00 Uhr (BF 1-Online)
 Do, 16.04.2026, 15.00–17.00 Uhr (BF 2)
 Do, 11.06.2026, 15.00–17.00 Uhr (BF 3)
Ort Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg /
 Live-Webinar mit Edudip (bei Online-Vortrag)
Kosten 35 € | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

Wärmepumpen – so gelingt der Umstieg auch im Bestandsgebäude

Vortrag

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

Termin Do, 26.02.2026, 18.00–20.00 Uhr (EN 1)
Ort Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg
Kosten kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

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 Do, 09.04.2026, 18.00–20.00 Uhr (EN 2)
Ort Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg
Kosten kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

Energieabrechnung zu hoch? Ihre Rechte und Möglichkeiten

Vortrag im Quartier

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

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

Termin Mi, 20.05.2026, 10.00–12.00 Uhr (VziQ)
Ort Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg
Kosten kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)



Laut Energiewirtschaftsgesetz müssen Strom- und Gasrechnungen einfach und verständlich sein. Gibt es Zweifel an der Energiekostenabrechnung, hilft die Verbraucherzentrale weiter (siehe Beratungsangebot auf S. 41).





Umwelt und Nachhaltigkeit

Asbest – wie damit umgehen und wie sanieren?

Online-Vortrag

In Millionen Wohnhäusern in Deutschland ist Asbest verbaut. Vor allem zwischen 1950 und 1990 kam der Baustoff vielerorts zum Einsatz. Die betroffenen Immobilien müssen in den nächsten Jahren modernisiert werden. Dabei gefährdet der einstige Wunderbaustoff Asbest auch die Gesundheit von Verbraucherinnen und Verbrauchern, wenn sie ohne entsprechende Schutzmaßnahmen selbst Hand anlegen.

In diesem Online-Vortrag informieren wir über den richtigen Umgang mit dem gefährlichen Material, das in PVC-Bodenbelägen, Nachtspeicheröfen und deren Hitzeschutzpappen, Welldämmern, Putz, Dichtungsmassen und Bauschächten stecken kann. Werden Asbestfasern freigesetzt, können sie über die Atmung leicht in die Lunge gelangen und setzen sich fest. Je mehr Fasern sich im Körper befinden, desto größer ist das Risiko, an Asbestose oder Krebs zu erkranken.

Termin Fr, 27.03.2026, 14.00–15.30 Uhr (UM 1 - Online)
Ort Live-Webinar mit Edudip
Kosten kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

Schadstoffe und Umweltgifte in der Wohnung

Vortrag

Von der Wandfarbe bis zum Bodenbelag, vom Möbelstück bis zu den Textilien, von der Bratpfanne bis zum Kinderspielzeug – in vielen Materialien oder Gegenständen zur Inneneinrichtung können sich Schadstoffe verbergen. Ein störender Geruch, aber auch körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Augenreizungen oder Übelkeit können die Folge sein.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wo Schadstoffe wie etwa Lösungsmittel, Weichmacher, Flammenschutzmittel 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 Di, 07.04.2026, 16.00–17.30 Uhr (UM 2)
Ort Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg
Kosten kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

Korrekte Klamotten

Online-Vortrag

Fast Fashion, ständig wechselnde Modetrends, eine unüberblickbare Vielfalt von Anbietern und (vermeintlichen) Gütezeichen sind die Merkmale des Marktes für Bekleidung. Wie verhalte ich mich nachhaltig und sozialverträglich beim Kauf von Kleidung?

In diesem Vortrag beleuchten wir die ganze Produktionskette von der Faser bis zum Einzelhandel und zeigen, worauf Sie achten sollten bzw. wo die Tücken liegen. „Weniger ist mehr“ lautet hier die Devise und so stellen wir auch Flohmärkte, Kleider-tauschpartys und Leihklamotten vor. Zu guter Letzt geben wir Hinweise, wie Kleidung so werterhaltend wie möglich weiterverwendet, recycelt oder entsorgt werden kann.

Termin Mi, 22.04.2026, 17.00–18.30 Uhr (UM 3 - Online)
Ort Live-Webinar mit Edudip
Kosten kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

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, 07.05.2026, 15.00–16.30 Uhr (UM 4)

Ort Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

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

Alltagsgegenstände unter der Lupe

Vortrag

Vom Spielzeug über Küchengeräte bis hin zu Schuhen und Dekoartikeln, oft ist nicht klar, woraus Alltagsgegenstände eigentlich bestehen. Ist das Kunststoff, Holz, Lack oder Metall? Enthalten die Produkte möglicherweise problematische Stoffe: Weichmacher in Plastik, Formaldehyd in Textilien, Flammschutzmittel in Polstermöbeln oder Schwermetalle in Lacken? Manche Substanzen können die Gesundheit beeinträchtigen.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie potenziell belastete Produkte erkennen, worauf Sie beim Einkauf achten sollten – und wie Sie sich im Dschungel aus Symbolen, Werbeversprechen und Materialmixen besser zurechtfinden. Bringen Sie Gegenstände aus Ihrem Alltag mit – wir schauen sie uns gemeinsam an und klären, was möglicherweise drinsteckt.

Termin Di, 19.05.2026, 16.00–17.30 Uhr (UM 5)

Ort Verbraucherzentrale Hamburg | Kirchenallee 22 | 20099 Hamburg

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

Lebensmittel und Ernährung

Faktencheck: Abnehmen

Online-Vortrag

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

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

Termin Mi, 14.01.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 1 - 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 Zubereitungsmethoden? Warum „frei von allem“ (z. B. Gluten, Laktose) nicht automatisch gesünder ist. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ihren Darm natürlich stärken möchten.

Termin Mi, 28.01.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 2 - 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 Do, 12.02.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 3 - 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 Mo, 23.02.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 4 - Online)

Ort Live-Webinar mit Edudip

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

Kinderlebensmittel: Sinn oder Unsinn?

Online-Vortrag

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

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

Termin Fr, 20.03.2026, 10.00–11.00 Uhr (ER 5 - 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, 26.03.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 6 – Online)
Ort Live-Webinar mit Edudip
Kosten kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

Nahrungsergänzungsmittel – in fast aller Munde?

Online-Vortrag

Rund 3 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, 30.03.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 7 – 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, 08.04.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 8 – Online)
Ort Live-Webinar mit Edudip
Kosten kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)



Ernährungstrends unter der Lupe – Keto, High Protein und Intervallfasten

Online-Vortrag

Ernährungstrends begegnen uns überall – doch was steckt wirklich dahinter? In diesem Online-Vortrag werfen wir einen klaren, wissenschaftlich fundierten Blick auf drei aktuell sehr beliebte Ernährungsformen: Keto, High Protein und Intervallfasten. Gemeinsam beleuchten wir: Wie funktionieren diese Ansätze eigentlich? Welche Vorteile können sie bieten – und wo liegen mögliche Risiken oder Grenzen? Für wen eignen sich die jeweiligen Methoden wirklich? Was sagt die aktuelle Forschung? Unser Ziel ist es einen realistischen Überblick und praxisnahe Orientierung zu geben, damit Sie informierte Entscheidungen für Ihre eigene Ernährung treffen können.

Termin Mo, 13.04.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 9 - Online)
Ort Live-Webinar mit Edudip
Kosten kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

Alles Zucker oder was?

Online-Vortrag



Zucker ist oft auch dort, wo man ihn gar nicht vermutet, zum Beispiel in Salatsoßen, Chips und Pizza. Wer häufig zu viel Zucker isst, erhöht das Risiko für Karies, Diabetes mellitus Typ 2 und Übergewicht. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Folge sein. Mit diesem Online-Vortrag laden wir Sie ein, sich kritisch mit dem Thema Zucker zu befassen. Wir geben Ihnen Tipps für den Einkauf, zeigen konkrete Beispiele aus dem Supermarkt und erklären Ihnen, wo Sie den Zuckergehalt ablesen können. Wir nennen Ihnen Zuckeralternativen und bewerten diese. Auch gängige Werbemaschen wie „ohne Zuckerzusatz“ oder „mit 30 % weniger Zucker“ schauen wir uns genauer an.

Termin Mo, 20.04.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 10 - Online)
Ort Live-Webinar mit Edudip
Kosten kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

Nahrungsquelle Meer

Online-Vortrag

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

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

Termin Do, 23.04.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 11 - 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, 29.04.2026, 18.00–19.00 Uhr (ER 12 - Online)
Ort Live-Webinar mit Edudip
Kosten kostenlos | Anmeldung erforderlich (Infos auf S. 7)

Alle Veranstaltungen

Januar bis Juni 2026

Januar				
Mi	07.01.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten	@
Di	13.01.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen	
Mi	14.01.	15.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall	
Mi	14.01.	18.00 Uhr	Faktencheck: Abnehmen	@
Di	20.01.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs und Co für den Einstieg	
Mi	21.01.	11.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle	
Mo	26.01.	16.30 Uhr	Die elektronische Patientenakte – einfach erklärt	
Mi	28.01.	18.00 Uhr	Der gesunde Darm	@
Februar				
Mo	02.02.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle	@
Mi	04.02.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten	@
Do	05.02.	15.00 Uhr	Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen	@
Do	05.02.	17.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall	
Di	10.02.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen	
Do	12.02.	18.00 Uhr	Wie gut sind Agavendicksaft, Erythrit, Stevia ...	@
Di	17.02.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs und Co für den Einstieg	
Mi	18.02.	11.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle	
Mo	23.02.	18.00 Uhr	Zusatzstoffe: Darf's ein bisschen mehr sein?!	@
Di	24.02.	16.00 Uhr	Geldanlage 60+	
Do	26.02.	18.00 Uhr	Wärmepumpen – Umstieg im Bestandsgebäude	
März				
Mo	02.03.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle	@
Mi	04.03.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten	@
Di	10.03.	11.00 Uhr	Abzocke im Alter	
Do	12.03.	15.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall	
Di	17.03.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen	@
Mi	18.03.	11.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle	
Do	19.03.	11.00 Uhr	Digitale Vorsorge	
Fr	20.03.	10.00 Uhr	Kinderlebensmittel: Sinn oder Unsinn?	@
Mo	23.03.	18.00 Uhr	Versicherungen & Altersvorsorge zum Berufseinstieg	@
Di	24.03.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs und Co für den Einstieg	

Mi	25.03.	10.00 Uhr	Die elektronische Patientenakte – einfach erklärt	
Do	26.03.	18.00 Uhr	Hülsenfrüchte – kleine Kraftpakete ganz groß	@
Fr	27.03.	14.00 Uhr	Asbest – wie damit umgehen und wie sanieren?	@
Mo	30.03.	18.00 Uhr	Nahrungsergänzungsmittel – in fast aller Munde?	@

April				
Mi	01.04.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten	@
Do	02.04.	17.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall	
Di	07.04.	16.00 Uhr	Schadstoffe und Umweltgifte in der Wohnung	
Mi	08.04.	18.00 Uhr	Lebensmittelverschwendung: Ist das noch gut	@
Do	09.04.	18.00 Uhr	Solarenergie nutzen mit Photovoltaik	
Mo	13.04.	18.00 Uhr	Ernährungstrends unter der Lupe	@
Di	14.04.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen	
Mi	15.04.	11.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle	
Do	16.04.	15.00 Uhr	Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen	
Mo	20.04.	18.00 Uhr	Alles Zucker oder was?	@
Di	21.04.	16.00 Uhr	Geldanlage 60+	
Mi	22.04.	17.00 Uhr	Korrekte Klamotten	@
Do	23.04.	18.00 Uhr	Nahrungsquelle Meer	@
Di	28.04.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs und Co für den Einstieg	
Mi	29.04.	18.00 Uhr	Stoffwechsel und Nährstoffe	@

Mai				
Mo	04.05.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle	@
Mi	06.05.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten	@
Do	07.05.	15.00 Uhr	Putzen: Sind wir noch ganz sauber?	
Di	19.05.	16.00 Uhr	Alltagsgegenstände unter der Lupe	
Mi	20.05.	10.00 Uhr	Energieabrechnung zu hoch?	
Mi	20.05.	11.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle	
Do	28.05.	15.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall	

Juni				
Mo	01.06.	16.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle	@
Di	02.06.	18.00 Uhr	Geldanlage für Frauen	
Mi	03.06.	18.30 Uhr	Krankengeld – Ihre Rechte, Ihre Pflichten	@
Di	09.06.	18.00 Uhr	Aktienfonds, ETFs und Co für den Einstieg	
Do	11.06.	15.00 Uhr	Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen	
Di	16.06.	18.00 Uhr	Geldanlage 60+	
Mi	17.06.	11.00 Uhr	Wege aus der Schuldenfalle	
Do	18.06.	17.00 Uhr	Vorsorgen für den Ernstfall	



Selbstbestimmt die
Vorsorge regeln – mit
Ratgebern, Online-Tools
und Beratung von der
Verbraucherzentrale
(siehe 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, 07.01.2026, 18.30–19.30 Uhr (GP 1 - Online)
Mi, 04.02.2026, 18.30–19.30 Uhr (GP 2 - Online)
Mi, 04.03.2026, 18.30–19.30 Uhr (GP 3 - Online)
Mi, 01.04.2026, 18.30–19.30 Uhr (GP 4 - Online)
Mi, 06.05.2026, 18.30–19.30 Uhr (GP 5 - Online)
Mi, 03.06.2026, 18.30–19.30 Uhr (GP 6 - 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 Mi, 14.01.2026, 15.00–18.00 Uhr (GP 7)
Do, 05.02.2026, 17.00–20.00 Uhr (GP 8)
Do, 12.03.2026, 15.00–18.00 Uhr (GP 9)
Do, 02.04.2026, 17.00–20.00 Uhr (GP 10)
Do, 28.05.2026, 15.00–18.00 Uhr (GP 11)
Do, 18.06.2026, 17.00–20.00 Uhr (GP 12)

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, 26.01.2026, 16.30–17.30 Uhr
Mi, 25.03.2026, 10.00–12.00 Uhr

Ort Lohbrügger Gesundheitszentrum (LGZ), Herzog-Carl-Friedrich-Platz 1, 21031 Hamburg und VHS-Haus Rieckhof | Rieckhoffstraße 6 | 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

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 bereits verklagt haben, 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 Bürgergeld, Grundsicherung, Sozialhilfe oder Leistungen nach dem Asylbewerber-Leistungsgesetz gewähren wir bei bestimmten Beratungsangeboten Ermäßigungen.

Schülerinnen und Schüler, Auszubildende und Studierende mit geringem Einkommen zahlen für einige Beratungen 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



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 T 0900 6775441*	*2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)	Mo bis Do 9–13 Uhr Mo, Di, Do 14–18 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.) auch telefonisch möglich	25 € 11 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung: vzh.de/termine T 040 24832-107 ohne Voranmeldung: Do 10–13 Uhr
Rechtsvertretung nach persönlicher Kurzberatung	ab 25 €	
Schriftliche Beratung, ggf. mit Rechtsvertretung	60 €	Kirchenallee 22, 20099 Hamburg verbraucherrecht@vzh.de 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 T 0900 6775443*	*2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)	Mo und Fr 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 T 0900 6775441*	*2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)	Mo bis Do 9–13 Uhr Mo, Di, Do 14–18 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)	25 € 11 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung: vzh.de/termine 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 T 040 24 832-270	unentgeltlich*	Di bis Do 10–11 Uhr oder Termine nach Vereinbarung: vzhh.de/termine T 040 24832-107
Persönliche Kurzberatung	unentgeltlich*	Termine nach Vereinbarung: vzhh.de/termine T 040 24832-107
Schriftliche Beratung	unentgeltlich*	Kirchenallee 22, 20099 Hamburg rundfunkbeitrag@vzhh.de 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 T 0900 6 775 442*	*2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)	Mo bis Do 9–13 Uhr Mo, Di, Do 14–18 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)	25 € 11 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung: vzhh.de/termine 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 T 040 24832-209	unentgeltlich	Mo bis Fr 9–16 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.)	unentgeltlich*	Termine nach Vereinbarung: T 040 24832-109 ohne Voranmeldung: Mo 12.30–14.30 Uhr Mi 14–16 Uhr
Telefonische Kurz- und Notfallsprechstunde T 040 24832-109	unentgeltlich*	ohne Voranmeldung: Mo bis Fr 9–16 Uhr
Ausführliche Schuldnerberatung	unentgeltlich*	Termine nach Vereinbarung: 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
Telefonische Beratung T 0900 6775442*	*2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)	Mo bis Do 9–13 Uhr Mo, Di, Do 14–18 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.) auch telefonisch möglich	ab 35 € 15 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung: vzhh.de/termine T 040 24832-107
Persönliche Beratung (90 Min.) auch telefonisch oder als Videoberatung möglich	180 € 100 € ermäßigt für Auszubildende, Studierende, Schülerinnen und Schüler mit geringem Einkommen	Termine nach Vereinbarung: vzhh.de/termine T 040 24832-107
Persönliche Beratung zu nachhaltigen Geldanlagen (90 Min.) auch telefonisch oder als Videoberatung möglich	180 €	Termine nach Vereinbarung: vzhh.de/termine 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



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
Telefonische Beratung T 0900 6775442*	*2,29 €/Min. (aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)	Mo bis Do 9–13 Uhr Mo, Di, Do 14–18 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.) auch telefonisch möglich	35 € 15 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung: vzhh.de/termine T 040 24832-107
Persönliche Beratung (90 Min.) auch telefonisch oder als Videoberatung möglich	180 € 100 € ermäßigt für Auszubildende, Studierende, Schülerinnen und Schüler mit geringem Einkommen	Termine nach Vereinbarung: vzhh.de/termine T 040 24832-107
Vertragsprüfung Kapitallebens- / Rentenversicherung (pro Vertrag)	110 €	Auftrag unter vzhh.de 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
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.) auch telefonisch möglich	35 €	Termine nach Vereinbarung: vzh.de/termine T 040 24832-107
Persönliche Beratung: Immobilienfinanzierung (90 Min.) auch telefonisch oder als Videoberatung möglich	180 €	Termine nach Vereinbarung: vzh.de/termine T 040 24832-107
Rechtliche Beratung: Immobilienfinanzierung ohne Trauschein (90 Min.) nur telefonisch möglich	180 €	Termine nach Vereinbarung: baufinanzierung@vzh.de
Persönliche Beratung: Finanzierung von Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen (bis 20 Min.) auch telefonisch möglich	35 €	Termine nach Vereinbarung: vzh.de/termine T 040 24832-107
Persönliche Beratung: Verkauf einer Immobilie (45 Min.) auch telefonisch oder als Videoberatung möglich	90 €	Termine nach Vereinbarung: vzh.de/termine T 040 24832-107
Persönliche Beratung: Immobilienrente / Immobilie im Alter (60 Min.) auch telefonisch oder als Videoberatung möglich	120 €	Termine nach Vereinbarung: vzh.de/termine T 040 24832-107

Angebot	Entgelt	Zeiten und Kontakt
Vertragsprüfung: Immobilien-, Grundstückskauf- und Bau- bzw. Werkverträge (pro Vertrag)	ab 200 €	Auftrag unter vzh.de herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen in Kopie einsenden
Nachberechnung Vorfälligkeitsentschädigung für Immobilienkredit (pro Vertrag)	125 €	Auftrag unter vzh.de herunterladen, ausfüllen und mit Unterlagen in Kopie einsenden
Telefonische Beratung: Ärger beim Kaufen, Bauen oder mit dem Makler (bis 30 Min.)	50 €	Termine nach Vereinbarung: vzh.de/termine 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
Telefonische Beratung T 0900 6 775 441*	*2,29 €/Min.(aus dem dt. Festnetz oder dt. Mobilnetz)	Do 14–18 Uhr
Persönliche Kurzberatung (bis 20 Min.) auch telefonisch möglich	25 € 11 € ermäßigt	Termine nach Vereinbarung: vzh.de/termine T 040 24832-107
Persönliche Kurzberatung Energiekostenabrechnung (bis 20 Min.)	unentgeltlich	Termine nach Vereinbarung: vzh.de/termine T 040 24832-107
Rechtsvertretung nach persönlicher Kurzberatung	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 Hamburger Energielotsen T 040 24832-250	unentgeltlich	Mo und Di 9–18 Uhr Mi, Do, Fr 9–16 Uhr
Persönliche Beratung (45 Min.) auch als Videoberatung oder ggf. bei Ihnen zu Hause möglich	unentgeltlich	Termine nach Vereinbarung: T 040 24832-250
Angebotsvergleich Wärmepumpe	unentgeltlich	Formular unter vzhh.de ausfüllen und absenden
Verleih von Strommessgeräten	unentgeltlich Pfand: 10 €	im Infozentrum Mo bis Do 10–18 Uhr Fr 10–16 Uhr

Die Beratungen werden von der Energieberatung der Verbraucherzentrale durchgeführt und vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert. Durch die Übernahme des Eigenkostenanteils für Beratungen zu Hause durch die Stadt Hamburg sind alle Beratungen im Rahmen des Kooperationsangebotes „Hamburger Energielotsen“ für Hamburger Haushalte kostenfrei. Die Telefonberatung der Hamburger Energielotsen wird von der Verbraucherzentrale durchgeführt. Die Hamburger Energielotsen sind eine Kooperation von Zebau gGmbH, Verbraucherzentrale Hamburg, der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale und der Handwerkskammer Hamburg und werden von der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft der Freien und Hansestadt Hamburg gefördert.



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 T 040 24832-260	unentgeltlich	Di bis Do 10–13 Uhr
Persönliche Beratung	unentgeltlich	Termine nach Vereinbarung: T 040 24832-260
Schriftliche Beratung	unentgeltlich	Kirchenallee 22, 20099 Hamburg umwelt@vzhh.de

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 T 040 24832-240	unentgeltlich	Mo und Di 9–13 Uhr Do 14–17 Uhr
Persönliche Beratung	unentgeltlich	Termine nach Vereinbarung: T 040 24832-240
Schriftliche Beratung	unentgeltlich	Kirchenallee 22, 20099 Hamburg ernaehrung@vzhh.de

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

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



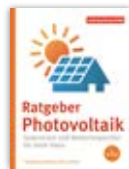
Legen Sie frühzeitig Ihre persönlichen Wünsche und Vorstellungen fest – für eine medizinische Versorgung und für alle rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten. So schaffen Sie Sicherheit und Klarheit. Mit den passenden Vollmachten und Verfügungen in diesem Ratgeber gelingt das zuverlässig und ohne 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@vzhh.de | vzhh.de/shop

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise.
Diese sind zu finden auf unserer Website unter vzhh.de/datenschutz.

Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Verbraucherzentrale Hamburg e. V., Bestellservice, Kirchenallee 22, 20099 Hamburg, T 040 24832-0, F 040 24832-290, bestellung@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
bestellung@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.





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 | vzh.de

Stand: Dezember 2025 **Gestaltung:** Maßarbeit Kommunikation für Umwelt und Gesellschaft, Hamburg **Fotos:** Karin Gerdes, Adobe Stock, iStock, Fotolia